

# UUDS

PASIÓN POR EDUCAR

Mercedes Alejandra  
González López

Yaneth Fabiola Solorzano

**SUPER NOTA**

Psicología y Salud

Grado: 1. Grupo: "B".

Comitán de Domínguez  
Chiapas a 12 de Noviembre  
de 2024

# Supernota FACTORES

## PSICOLÓGICOS DE RIESGO

### Ansiedad y estrés

La ansiedad es una sensación común que todos experimentamos en diferentes momentos, y en niveles moderados puede ser útil, mejorando el rendimiento, la motivación y la capacidad de enfrentar situaciones difíciles, como un examen o hablar en público.



### Ansiedad y personalidad

En psicología de la personalidad, los rasgos son tendencias estables y consistentes de comportamiento, lo que significa que una persona con un determinado rasgo tiende a comportarse de manera similar en distintos momentos y situaciones.

### Teorías de Cattell, Eysenck

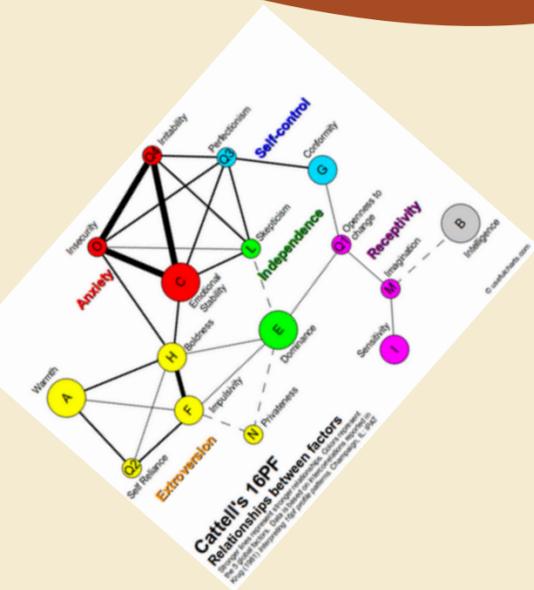
R.B. Cattell investigó la ansiedad entre 1948 y 1960, buscando determinar si era un constructo unidimensional o multidimensional. A través de pruebas objetivas (como la firmeza de la mano o la irritabilidad), encontró que las medidas se correlacionaban fuertemente, sugiriendo un único factor de ansiedad.

### Neuroticismo y ansiedad

El neuroticismo agrupa rasgos como ansiedad, inseguridad y preocupación excesiva. Aunque el término ya no se usa para trastornos mentales generales, sigue vigente para describir características de personalidad, como rumiación y una visión negativa de la realidad.

### Enfoque biomedico

Este modelo considera los trastornos mentales como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias, y se basa en la investigación de alteraciones bioquímicas y la genética. Los trastornos se clasifican según su causa (infecciosa, sistémica o traumática) y se estudian a través de signos (objetivos) y síntomas (subjetivos).





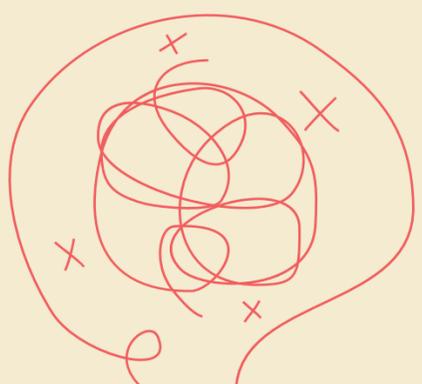
## Enfoque conductual y enfoque cognitivo

El enfoque conductual trata los trastornos mentales como hábitos desadaptativos condicionados, utilizando técnicas como la modificación de conducta para extinguir respuestas emocionales como la ansiedad y las fobias.



## Teorías sobre la relación entre la ansiedad y el rendimiento

A partir de los años 50, se introdujo el concepto de ansiedad de prueba, que afecta el rendimiento por preocupación (pensamientos negativos) y emocionalidad (síntomas físicos de ansiedad). Investigaciones posteriores sugieren que la ansiedad interfiere con la concentración y el procesamiento de la información, afectando tanto el almacenamiento como la recuperación



## ¿Cómo enfrentarse al nivel de ansiedad excesivo?

Las terapias más efectivas para los trastornos de ansiedad incluyen técnicas de exposición y cognitivo-conductuales (como respiración controlada y reestructuración cognitiva). Para el TOC, se utiliza la exposición con prevención de respuesta (EPR), mientras que para la ansiedad generalizada, se combinan técnicas cognitivas y conductuales

## Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y el autoestima

Las técnicas de reestructuración cognitiva se centran en identificar y cuestionar pensamientos negativos, como la sobreestimación de eventos negativos y las predicciones catastróficas, para reemplazarlos por pensamientos más realistas



## ¿Qué es el estrés?

El estrés es un proceso que involucra tanto factores internos como externos, donde las respuestas fisiológicas, psicológicas y sociales se activan frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes.

