



Licenciatura: Enfermería

Mtra: Yaneth Fabiola Solorzano

Materia: Psicología y salud

Alumno: Sili Morelia Pérez Escobedo

Grupo: “B”

Grado: 1er Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2024.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Ansiedad

Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, es experimentada por casi todas las personas, en mayor o menor medida y en diferentes momentos de la vida cotidiana.



Estrés

Es un conjunto de respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales frente a situaciones que perturban el organismo



Ansiedad y personalidad

La personalidad es denominada como un rasgo a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Eso quiere decir que un individuo que tiene tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia). Una persona con baja ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento y en la mayor parte de situaciones. Mientras que una persona con ansiedad elevada rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en diferentes situaciones, desorganizando así su personalidad.



Teorías de Cattell, Eysenck

Se basa en la ansiedad y en el foque de la personalidad, estos proponen tres dimensiones de la personalidad: Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo.



Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos, se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación.



Enfoque biomédico

Este es un enfoque que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, se considera que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias (padecimientos somáticos que afectan secundaria y eventualmente al cerebro.



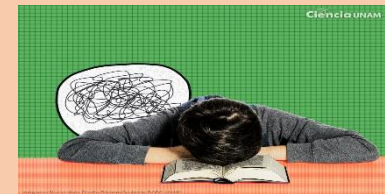
Enfoque conductual

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos des adaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos. En consecuencia, el tratamiento adecuado estriba en aplicar los principios del aprendizaje para extinguir esos hábitos.



Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Esta teoría dice que altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención.



¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etc.



Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.



Moderadores de la experiencia del estrés

Son todas aquellas variables que interactúan con los estresores o factores de riesgo psicosocial para amortiguar los efectos nocivos que éstos provocan sobre la salud.



Autoconcepto

Es el conocimiento que se tiene de uno mismo, o la representación cognitiva que incluye los conocimientos sobre uno mismo.



Autoestima

Es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento, en el que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.

