

Psicología y salud.

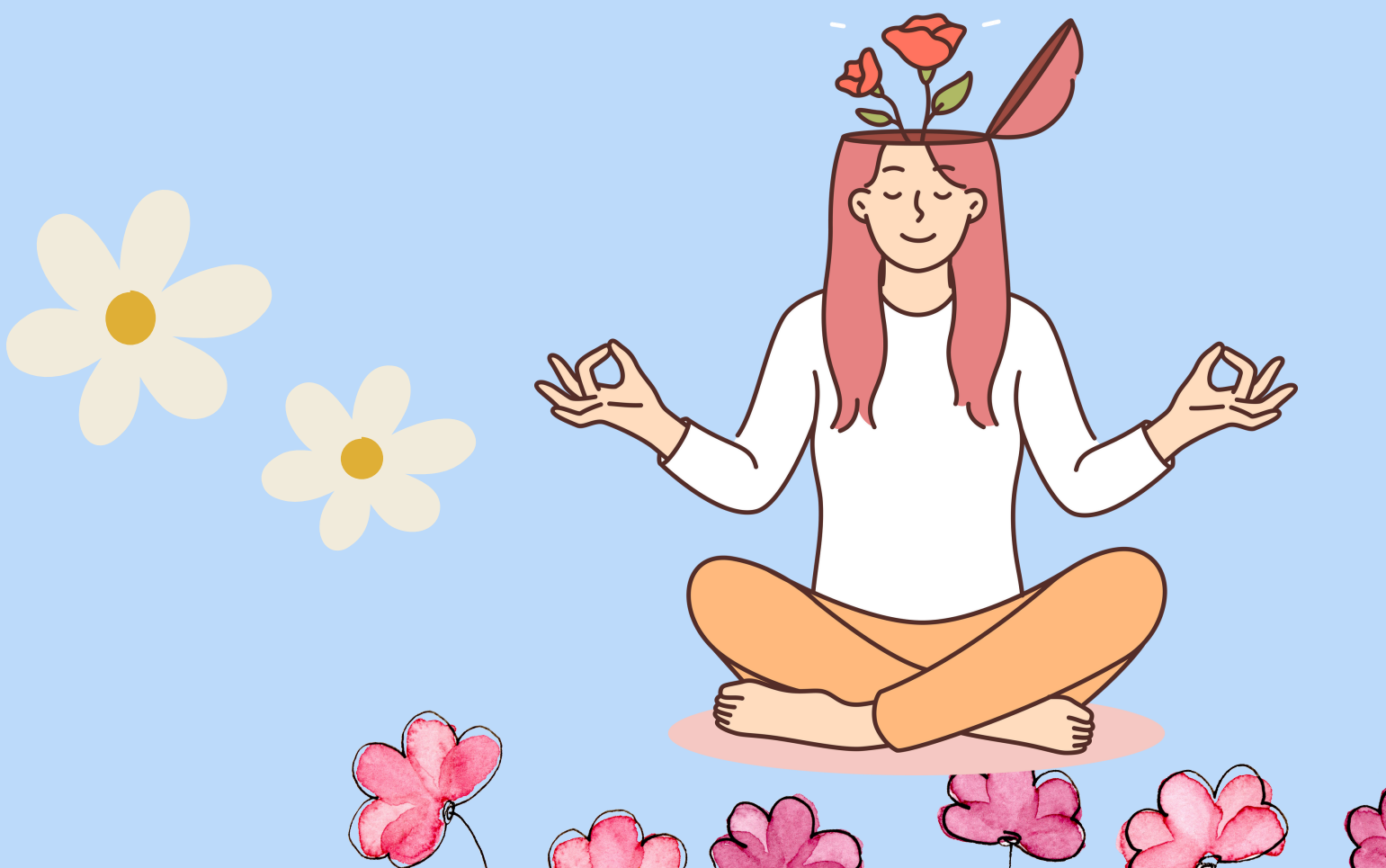
- Profesora: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos.

- Alumna: Alma Karina Morales Hernández.

- Grado: 1°
- Grupo: "B"

- Actividad: Super nota.

- Universidad: UDS campus Comitán de Domínguez Chiapas.



- Fecha de entrega: 11/Nov/2024.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ANSIEDAD Y ESTRÉS

El estrés y la ansiedad son reacciones normales del cuerpo ante situaciones de preocupación o amenaza.

La sensación de estar estresado puede ser desencadenada por un evento que te hace sentir frustrado o nervioso. La ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación o malestar. Puede ser una reacción al estrés.



ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

La ansiedad es una condición humana que puede afectar a la personalidad de diferentes maneras:

- **DESORGANIZACIÓN DE LA PERSONALIDAD:** La angustia puede desorganizar la personalidad, y si se prolonga, puede provocar agotamiento y muerte.
- **MANIFESTACIONES COGNITIVAS:** La ansiedad puede manifestarse en forma de miedo, sensación de indefensión, dificultades para concentrarse y razonar, o sensación de irrealidad.
- **MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS:** La ansiedad puede manifestarse en forma de taquicardia, hiperventilación, sudoración, o tensión muscular.
- **MANIFESTACIONES CONDUCTUALES:** La ansiedad puede manifestarse en forma de acciones para prevenir, controlar, luchar o huir del peligro.

-La personalidad es el patrón de pensamientos, sentimientos y conductas que presenta una persona.



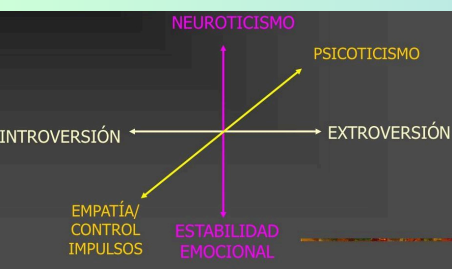
16 FACTORES DE LA PERSONALIDAD

1 EXTREMO	ULTIMO EXTREMO
Reservado	Extrovertido
Menos inteligente	Más inteligente
Afectado por sentimientos	Estable emocionalmente
Sumiso	Dominante
Serio	A la buena ventura
Expedito	Ponderado
Tímido	Aventurado
Testarudo	Sensible
Confiado	Suspiroz
Práctico	Imaginativo
Franco	Astuto
Seguro de sí mismo	Aprensivo
Conservador	Experimentador
Dependiente del grupo	Autoconfiente
Descontrolado	Controlado
Relajado	Tenso

TEORÍAS DE CATTELL Y EYSENCK

Las teorías de la personalidad de Raymond Cattell y Hans J. Eysenck se centran en la idea de que la personalidad está compuesta por rasgos que pueden predecir la conducta.

- **RAYMOND CATTELL.** Consideraba que la personalidad es un conjunto de rasgos que son únicos para cada persona y que pueden predecir su conducta. Cattell también propuso que los rasgos son elementos descriptivos que permiten definir aspectos específicos de la personalidad.
- **HANS J. EYSENCK.** Identificó tres dimensiones básicas de la personalidad: Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo. Eysenck propuso que las personas con puntuaciones elevadas en estas tres dimensiones tienen un mayor riesgo de desarrollar conductas antisociales.

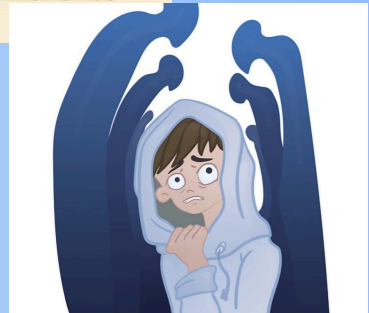
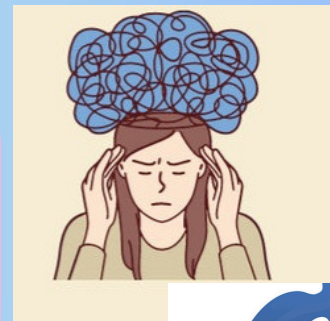


NEUROTISMO Y ANSIEDAD

El neuroticismo es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por una tendencia a experimentar sentimientos negativos, como la ansiedad, la depresión, la duda y la preocupación.

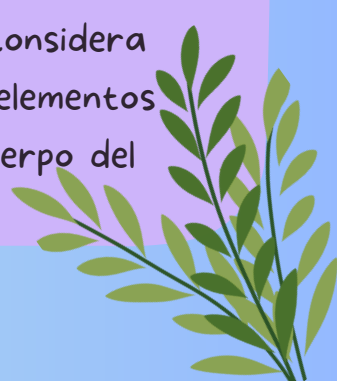
Algunas de las características de las personas con neuroticismo son:

- Inestabilidad emocional.
- Sentimientos de culpa.
- Tensión constante.
- Dificultad para manejar el estrés, emociones negativas y pensamientos irracionales.
- Reacciones exageradas o desproporcionadas ante los acontecimientos cotidianos.



ENFOQUE BIOMÉDICO

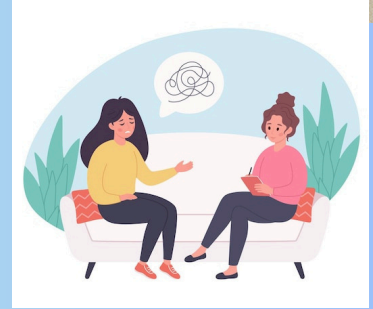
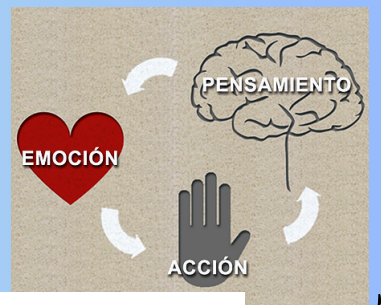
El enfoque biomédico es un paradigma de las ciencias de la salud que considera que las enfermedades son problemas biológicos, es decir, limita su causalidad a una cuestión fisicoquímica. En otras palabras, considera que la salud y la enfermedad son elementos que dependen enteramente del cuerpo del paciente.



ENFOQUE CONDUCTUAL Y COGNITIVO

El enfoque cognitivo conductual es un modelo que se basa en la idea de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno. Este enfoque se centra en modificar los pensamientos y emociones para cambiar el comportamiento.

- El conductismo analiza de forma objetiva el comportamiento de las personas, que se basa en estímulos y respuestas.
- El cognitivismo considera que los conocimientos y aprendizajes se desarrollan a partir de la experiencia individual de las personas con su entorno.



TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO

La relación entre la ansiedad y el rendimiento puede ser explicada por diversas teorías, entre las que se encuentran:

- La teoría de la motivación de evitación e inhibición, que explica los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento en situaciones de estrés.
- La hipótesis de la restricción del campo atencional: es una de las teorías que explican los efectos de la activación sobre el aprendizaje y el rendimiento.
- La hipótesis de la reducción de la memoria operativa: Una hipótesis sobre la pérdida de memoria a corto plazo.
- La hipótesis de las actividades compensatorias.

En general, la ansiedad puede afectar negativamente el rendimiento, ya que puede disminuir la atención, la concentración y la retención.



¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

Para enfrentarse un nivel excesivo de de ansiedad se puede:

- Buscar un lugar tranquilo: aflojar la ropa, buscar una postura cómoda y centrarse en una imagen tranquilizadora.
 - Respirar lentamente.
- Enfrentar la situación: no esperar a que la ansiedad desaparezca, sino enfrentarla(a esto se llama exposición).
- Pedir ayuda: la ansiedad es un trastorno de la salud mental y se puede tratar.
 - Mantener hábitos saludables.
 - Apoyarse en los seres queridos.
 - Establecer prioridades.

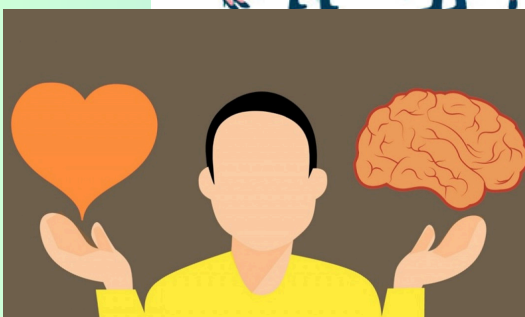
¿Cómo reducir el estrés y la ansiedad?



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

La reestructuración cognitiva es una técnica psicológica que ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos que pueden provocar malestar emocional y frustración.

- La reestructuración cognitiva puede ayudar a:
 - Combatir emociones desagradables como ansiedad, ira, tristeza, apatía, etc.
 - Mejorar la autoestima.
 - Desarrollar recursos para abordar las relaciones sociales.

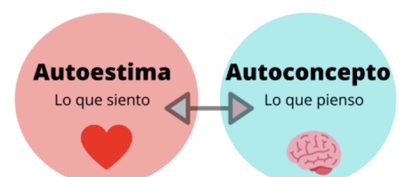
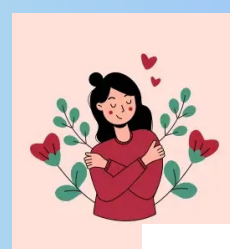
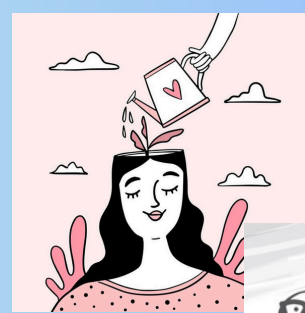


Y SU

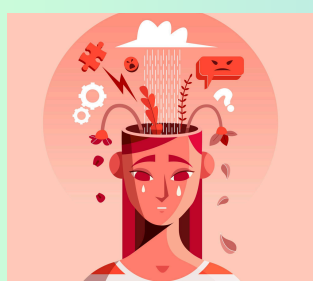
INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

- EL AUTOCONCEPTO. Es la idea general que una persona tiene de sí misma, y está compuesto por la identidad personal y la identidad social. La reestructuración cognitiva puede ayudar a mejorar el autoconcepto al identificar y modificar las cogniciones desadaptativas.
- LA AUTOESTIMA. La reestructuración cognitiva puede ayudar a mejorar la autoestima al identificar y modificar pensamientos distorsionados o creencias irracionales que pueden perjudicar la conducta y las emociones.

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma, y está compuesta por la percepción cognitiva, el aspecto emocional y el conductual.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



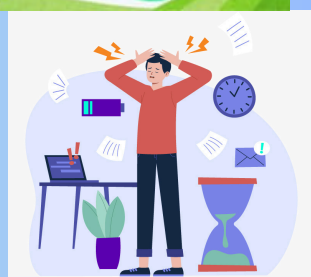
Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Según Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como cualquier tipo de cambio que provoca agotamiento físico, emocional o psicológico. Según la entidad, se trata de una respuesta natural del cuerpo humano ante situaciones que requieren una acción rápida.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Los factores moduladores o moderadores del estrés son todas aquellas variables que interaccionan con los estresores o factores de riesgo psicosocial para amortiguar los efectos nocivos que éstos provocan sobre la salud de la población.

Los factores moderadores son todos aquellos que median la relación entre las circunstancias en las que se encuentra una persona y sus consecuencias en la salud, la enfermedad y la calidad de vida.



Fuente bibliográfica:

- Enciclopedia temática internacional World Visión.
- AdminThink. (s. f.). Reestructuración cognitiva. Psicoarganzuela | Psicólogos En Arganzuela. <https://psicoarganzuela.es/tecnicas/reestructuracion-cognitiva/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20Reestructuraci%C3%B3n%20cognitiva,el%20desarrollo%20de%20problemas%20psicol%C3%B3gicos>
- Hack, B. (2024, 25 septiembre). Estrés: Causas y cómo contrarrestarlo de forma efectiva. BioHack Mx. https://biohackmx.com/blogs/noticias/estres-causas-y-como-contrarrestarlo-de-forma-efectiva?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA88a5BhDPARIsAFj595i8O2PdFrPGTk-M137u7_S92UTGAcbz1667KVeVBoGQV4xLdc4rOhwaAumqEALw_wcB
- Marquez, M. (2019, 3 febrero). Modelo biomédico. unir.net. Recuperado 11 de septiembre de 2024, de <https://www.unir.net/revista/salud/modelo-biomedico/#:~:text=El%20modelo%20biom%C3%A9dico%20considera%20la%20causalidad%20a%20una%20cuesti%C3%B3n%20fisicoqu%C3%ADmica>
- Universidad Central del Ecuador. (2020, 29 agosto). Cattel y Eysenck [Diapositivas]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/slideshow/cattel-y-eyesenck/238325868>
- National Library of Medicine. (s. f.). Ansiedad <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad?,temporal%20y%20puede%20ser%20abrumadora>
- León, L. (2018, 3 julio). Estrés y ansiedad. Healthline. Recuperado 11 de noviembre de 2024, de https://search.app/?link=https%3A%2F%2Fwww.healthline.com%2Fhealth%2Fes%2Festres-y-ansiedad%23sintomas&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl2%2Csh%2F%2Fgs%2Fm2%2F4