



**Sandra Esperanza Ortiz Aguilar.**

**Yaneth Fabiola Solorzano Penagos.**

**Factores psicológicos de riesgo.**

**Psicología y salud.**

**Grado: 1.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: “B”.**

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

## ANSIEDAD Y ESTRES

- **ansiedad:** respuesta anticipatoria frente a amenazas o peligros, con síntomas físicos y mentales.
- **estres:** estado de tensión provocado por demandas internas o externas que superan la capacidad de adaptación.



### PERFIL DE UNA PERSONA CON ANSIEDAD



## ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

- **influencia de la personalidad:** algunas personas son más vulnerables a la ansiedad por rasgos de personalidad.
- **características ansiógenas:** personas con baja autoestima o alta autocritica suelen experimentar más ansiedad.



## TEORIA DE CATTELL Y EYSENCK

- **Cattell:** personalidad con 16 factores básicos; la ansiedad podría relacionarse con niveles altos de ciertos rasgos, como la inestabilidad emocional.
- **Eysenck:** dimensiones de neuroticismo y extraversión; el neuroticismo está vinculado a una mayor predisposición a la ansiedad.

## NEUROTICISMO Y ANSIEDAD.

- **Neuroticismo:** rasgo de personalidad que implica inestabilidad emocional, tendencia a experimentar emociones negativas y relaciones estrechamente con la ansiedad.



## ENFOQUE BIOMEDICO.

- **causas biológicas:** factores genéticos y bioquímicos (como desequilibrios de neurotransmisores) influyen en la predisposición a la ansiedad y el estrés.
- **tratamiento:** uso de medicamentos como ansiolíticos y antidepresivos para el manejo de la ansiedad.



## ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO.

- **Enfoque conductual:** la ansiedad es una respuesta aprendida, tratamientos como la exposición o desensibilización
- **Enfoque cognitivo:** la ansiedad se desarrolla por pensamientos negativos, estrategias como la reestructuración cognitiva..

## TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO.

- **la ley de yerkes-Dodson:** hay un nivel optimo de ansiedad que mejora el rendimiento, demasiada o muy poca ansiedad reduce el rendimiento.

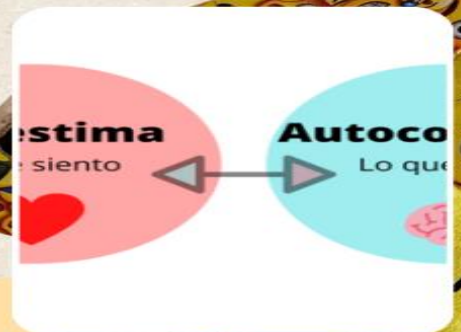


## ¿COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

- **Técnicas:** relajacion,meditacion,ejercicio fisico,terapia psicologica, y practicas de respiracion.

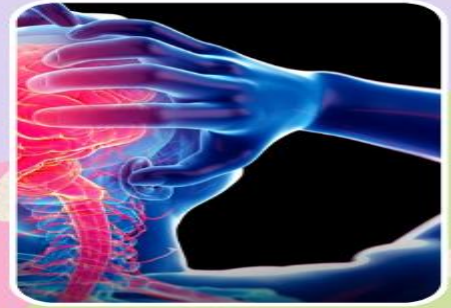
## REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

- **Reestructuración cognitiva:** cambiar pensamientos negativos para reducir ansiedad.
- **Autoconcepto y autoestima:** trabajar en la autoimagen y confianza ayuda a reducir la ansiedad.



## ¿QUE ES EL ESTRES?.

- **Definición:** reacción ante demandas o amenazas que requieren adaptación; puede ser positivo ( eustrés) o negativo (distrés)..



## MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES.

**Moderadores:** factores como apoyo social, habilidades de afrontamiento y resiliencia puede reducir la percepción del estrés.