



Nombre del alumno (a): Alma Maybeth Roblero Villatoro

Nombre del tema: Unidad 2

Parcial: 2

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1

Conclusión

En esta unidad aprendimos y conocimos los diferentes factores de riesgo, considerando la ansiedad uno de los principales factores, nos enseña a como podemos enfrentarnos a un nivel de ansiedad excesivo, aprender a distinguir el grado o nivel al que pueden llegar desarrollarse. Como derivado de la ansiedad podemos sufrir niveles de estrés elevados, afectando a diversas situaciones de la vida diaria, y si no la llegamos a controlar esta interrumpirá nuestras actividades cotidianas. Por eso es importante aprender a manejar el nivel de estrés en las diferentes actividades que realizamos para obtener mejores resultados

Bibliografía

Antología oficial de la universidad

[Comportamiento desadaptativo: causas, conexión a la ansiedad y tratamiento - Estilo de vida saludable \(redsocialeducativa.org\)](#)

[Teoría Rasgo-Estado de Spielberger - Bases Teóricas \(1library.co\)](#)