



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo

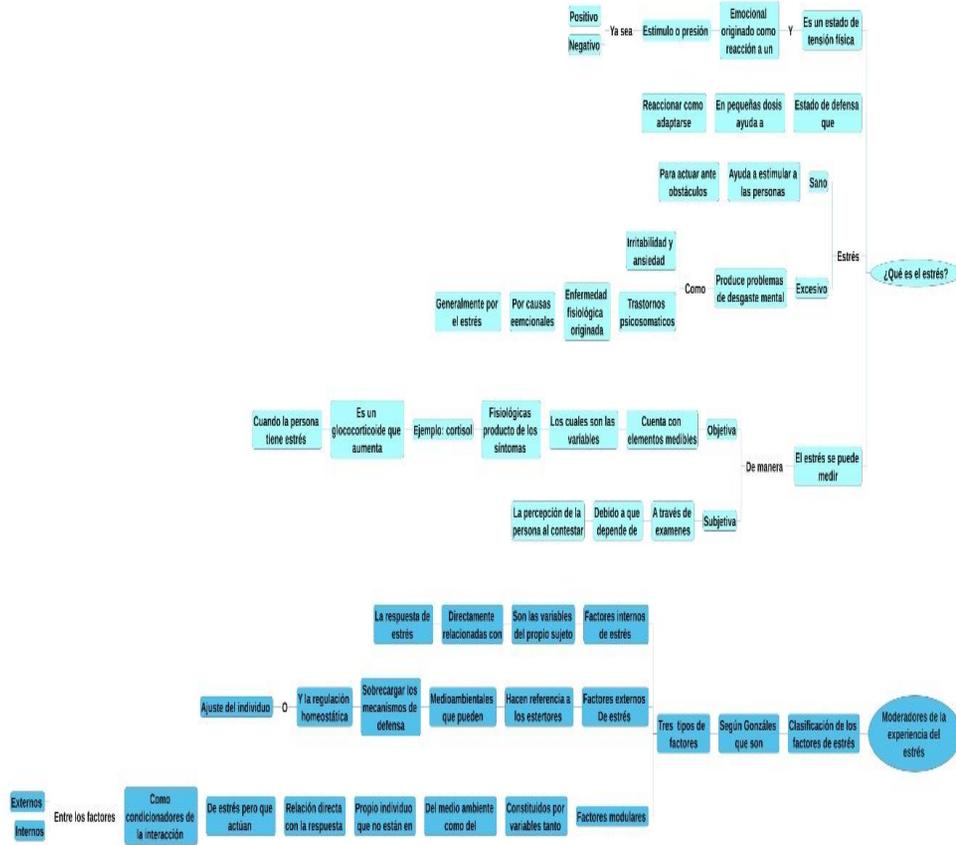
Parcial: Unidad 2

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

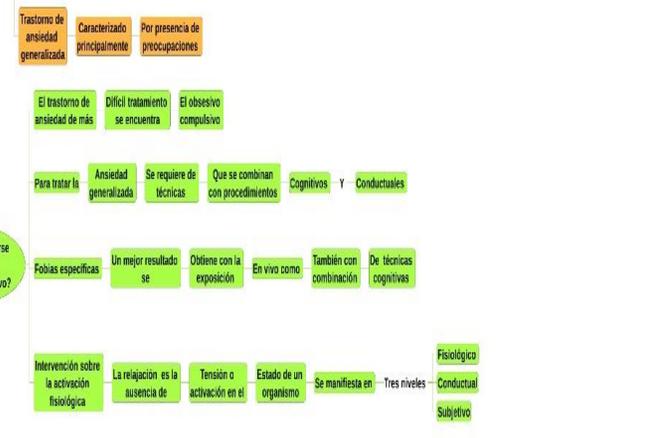
Cuatrimestre: 1er cuatrimestre



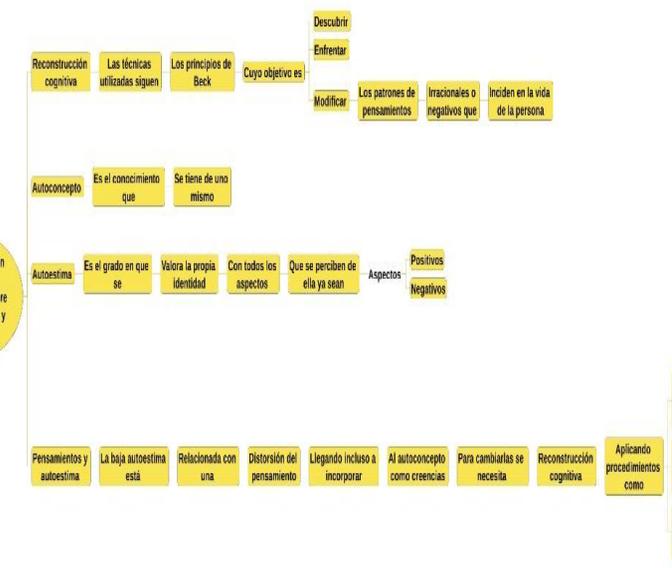
Teorías sobre la relación entre la ansiedad y rendimiento



¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?



Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima



“Conclusión”

Para concluir a través de este mapa conceptual hemos podido abordar diversos temas de los factores psicológicos de riesgo que son de gran relevancia en la vida de una persona tomando en cuenta que la salud mental es algo muy importante por la cual debemos buscar estar en un estado de equilibrio para no tener impedimentos en nuestro día a día, a través de este ampliamos nuestro conocimiento sobre la ansiedad como esta se presenta en la vida cotidiana de todos tomando en cuenta que puede ser desde una ayuda en niveles moderados hasta formarse un impedimento en niveles exagerados impidiendo a la persona realizar actividades como de costumbre que si esta no es tratada puede llegar hasta el grado de formarse un trastorno de ansiedad la cual afectaría las actividades que solía realizar la persona, como también conocimos que existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada una con sus características propias que las diferencian de las otras de manera que se pueden presentar sin darse cuenta.

La ansiedad puede ser una fuente de desarrollar múltiples enfermedades en un individuo ya que la mayor parte de veces comienza por esta, como podemos ver la ansiedad es un punto muy importante de tomar en cuenta ya que es como una bomba la cual si llega a estallar provocaría daños muy alarmantes en la salud mental de la persona.

“Bibliografía”

- Antología oficial UDS, Psicología y salud (Pagina: 38 a la 72) Url: <file:///C:/Users/hamar/Downloads/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LCLEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>
- Ansiedad patológica: ¿Cuándo es una enfermedad? (10/12/2020), Url: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/es-normal-la-ansiedad-que-siento>
- Neuroticismo, la temida inestabilidad emocional, Url: <https://www.consulta21.es/que-es-neuroticismo/>
- Martínez Elena (28/09/20229) La reestructuración cognitiva, en qué consiste, Url: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-reestructuracion-cognitiva-en-que-consiste/>
- Dra. Oliveras María Estrés (30/05/2013), Url: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres>
- Gálvez Daniel, Estrés, Depto. Ing. Eléctrica, Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa Página: 52[Párrafo 3]