



Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramírez Roblero

Nombre del tema: Factores Psicológicos de riesgo

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Mapa Conceptual

CONCLUSIÓN:

En esta unidad analizamos los factores de riesgo que afectan nuestra salud, ya sea por factores físicos mentales o sociales.

Ya que un factor de riesgo puede ser considerado como una característica o cualidad de una persona que tiene alguna probabilidad de un daño en su salud.

Existen muchos factores de riesgo psicológicos en esta unidad estudiamos acerca de la ansiedad, que es un trastorno que en muchas ocasiones (todas las personas) hemos tenido, incluso hay persona que están ansiosas todo el tiempo. En otras palabras, la ansiedad es un miedo irracional porque quizá pensamos en exceso, tiene ventajas y desventajas, un punto muy importante es que se caracteriza por una percepción subjetiva y una alta activación de nuestro sistema autónomo.

También estudiamos acerca del neuroticismo. La palabra neuroticismo viene de neurosis que hace referencia a trastornos psicológicos y psiquiátricos, en los que tendrá un papel protagonista muy importante las crisis de angustia y experimentar malestar, eso no va a alterar como percibimos nuestro alrededor; existen 8 tipos de neurosis.

También hay algunos conceptos que llamaron mi atención y que son importantes para poder valorar el estado de salud y la causa de los trastornos psicológicos: Rasgo. Son factores físicos, constitucionales que predisponen a una persona a reconocer o identificar las amenazas de riesgo cuando hay un problema. La situación, es un significado psicológico que tiene un conjunto de características ambientales que se producen en un momento dado. Estado, son los factores determinantes de las reacciones de ansiedad. Y finalmente un trastorno, son consideradas como enfermedades cerebrales ya sean primarias o secundarias.

Además, se estudian temas acerca de el enfoque biomédico, el enfoque cognitivo y conductual, así como la forma en la debemos de enfrentar esos trastornos, por ejemplo, si tenemos ansiedad debemos considerar relajarnos y mentalizar que, aunque todo parezca perdido, a veces solo es producto de nuestra imaginación.

El autoestima y autoconcepto son muy propensas a afectarse cuando somos propensos a un trastorno psicológico, pero lo ideal es saberlos utilizar para que seamos nosotros mismos quienes evaluemos nuestra conducta y estado de salud en general.

Bibliografía

antologia psicologia de la salud . (s.f.).

figueroa, a. (12 de julio de 2017). *psicologia y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com>> analisis conductual aplicado.

montraveta, D. R. (08 de 05 de 2008). Obtenido de slideshare: <https://es.slideshare-net/guest6b>.

Pelt, P. N. (s.f.). *¿que le pasa a mi cuerpo?* gema editores.