



## Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Ana Belén Gómez Álvarez*

*Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo*

*Parcial II*

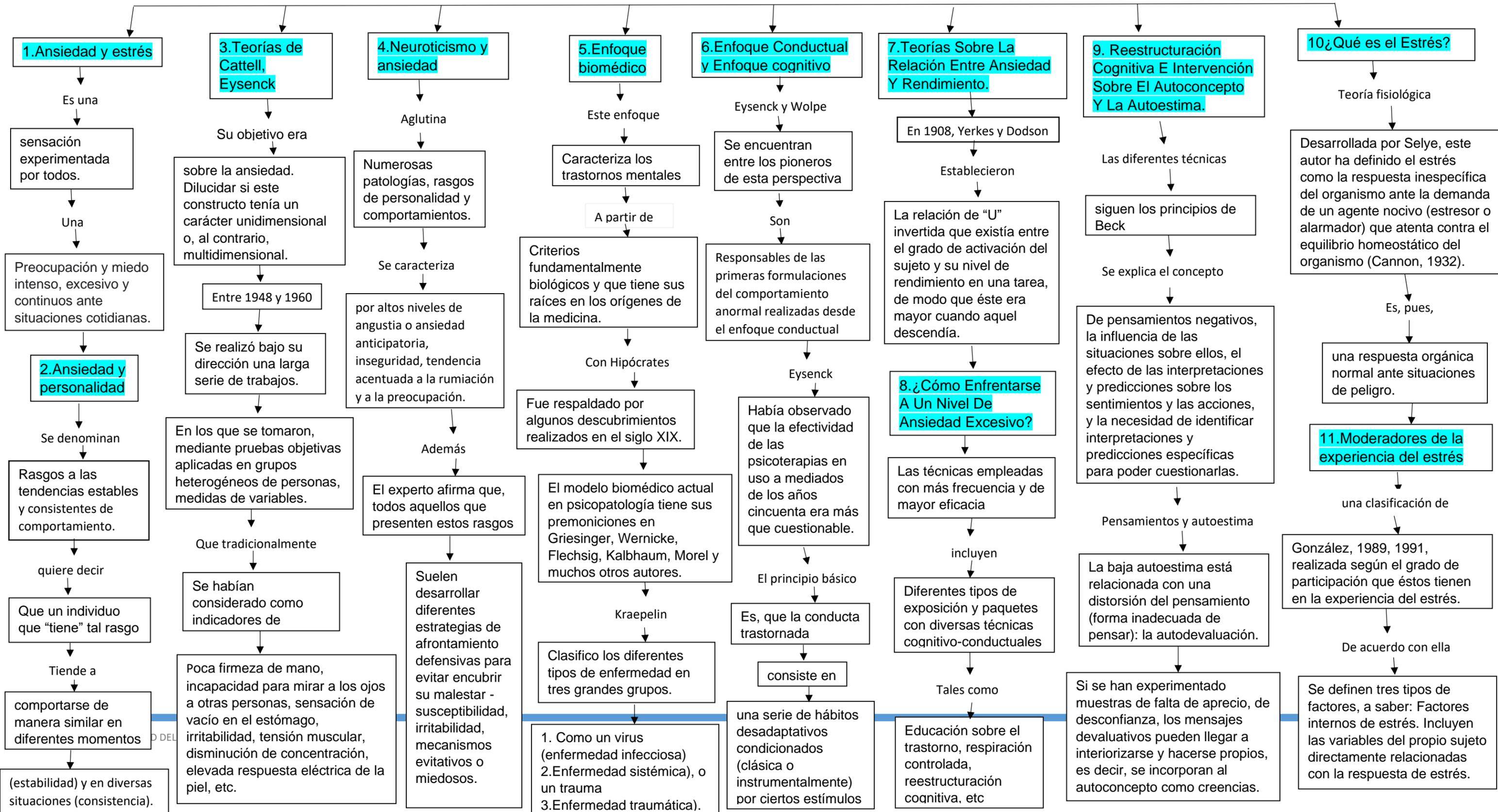
*Nombre de la Materia: Psicología de la salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. en Enfermería*

*Cuatrimestre: I "B"*

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



## Conclusión

Para concluir el tema abordado anteriormente, cabe destacar que la ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones. En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que “tiene” tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia). Uno de los puntos más importante es también el estrés, este es como la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo. Y por último pero no menos importante son las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia, estas incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, entre otras.

## BIBLIOGRAFIA

Fuente de carácter literario:

<https://psicologiaautodidacta.com/producto/psicologia-de-la-salud/>

Fuente web

<https://www.holmeshr.com/blog/factores-de-riesgo-psicosocial/>

Antología de psicología de la salud