



NOMBRE DE LA ALUMNA :NATALIA DE LA CRUZ RODRÍGUEZ.

NOMBRE DE LA MATERIA :PSICOLOGÍA Y SALUD .

NOMBRE DE LA MAESTRA :MÓNICA LISSTEH QUEVEDO PÉREZ .

NOMBRE DEL TEMA :FACTORS PSICÓLOGICOS DE RIESGO

GRADO Y GRUPO :1ER CUATRIMESTRE.



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ANSIEDAD Y ESTRÉS

ANSIEDAD

Es la característica q tenemos en nuestra personalidad ya sea alguna preocupación, miedo o situaciones cotidianas .



Una causa común sería al hablar en público o al pasar exponer nos entra ansiedad al no poder expresar sobre el tema etc .

ESTRÉS

Es una reacción que tenemos de nuestro cuerpo como físico o emocional, o al prevenir algún pensamiento que tengamos frustrado como tener mucha tarea y no saber cómo hacerlo



ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

ANSIEDAD

La ansiedad es la reacción normal y saludable ante una amenaza o un peligro

PERSONALIDAD

En la personalidad pues sería las emociones a la vida de una persona como el cuerpo ,está integrada tanto por estructuras como por procesos y refleja tanto la naturaleza



TEORÍAS DE CATTELL Y EYSENCK

CATTELL

Es el comportamiento de un individuo refiriéndose a las habilidades de un sujeto para afrontar y resolver situaciones complejas su teoría fue sobre la inteligencia y la personalidad proponiendo la existencia de una inteligencia fluida y una inteligencia vitalizada



EYSENCK

Eysenck fue quien desarrolló la teoría de la personalidad en la que propuso la formación que se debe a factores biológicos ,genéticos y a la bioquímica del cerebro , es decir los procesos químicos que ocurren en dicho órgano y que influyen en el comportamiento y las emociones.



NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

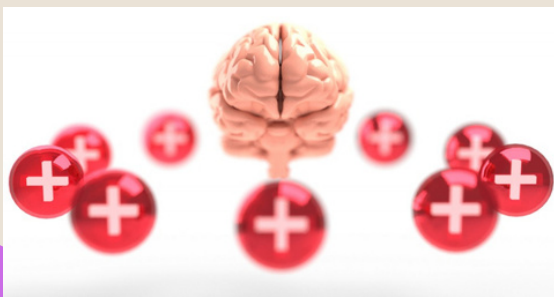
NEUROTICISMO

También se llama inestabilidad emocional dice que es el rasgo psicológico relativo y estable , que define una parte de la personalidad,también tiene que ver con la inseguridad de una persona tanto emocional elevado a una ansiedad .



ENFOQUE BIOMÉDICO

El enfoque Biomédico es quien caracteriza los trastornos mentales ,una de sus ventajas es que funciona bien con las enfermedades transmisibles es decir causada por una enfermedad de un agente patógeno que infecta al paciente .



TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Sus variables son diferentes a las que se van estudiando en una relación con el rendimiento y la ansiedad. Son las que reducen eficiencia en el aprendizaje y disminuye la atención la concentración y la retención con el deterioro en el rendimiento escolar.



¿CÓMO ENFRENTARSE A NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO.?

Sensación de presión y dolor en el pecho, abdomen o ambos.
Dormir las suficientes horas ,comer los alimentos necesarios de una alimentación sana



¿QUÉ ES EL ESTRÉS ?

Se le define estrés a un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

Lo q podemos hacer para reducir el estrés es hacer inspiraciones lentas y profundas ,escuchar música tranquilizante entre otras cosas .

