

**PSICOLOGIA Y SALUD**

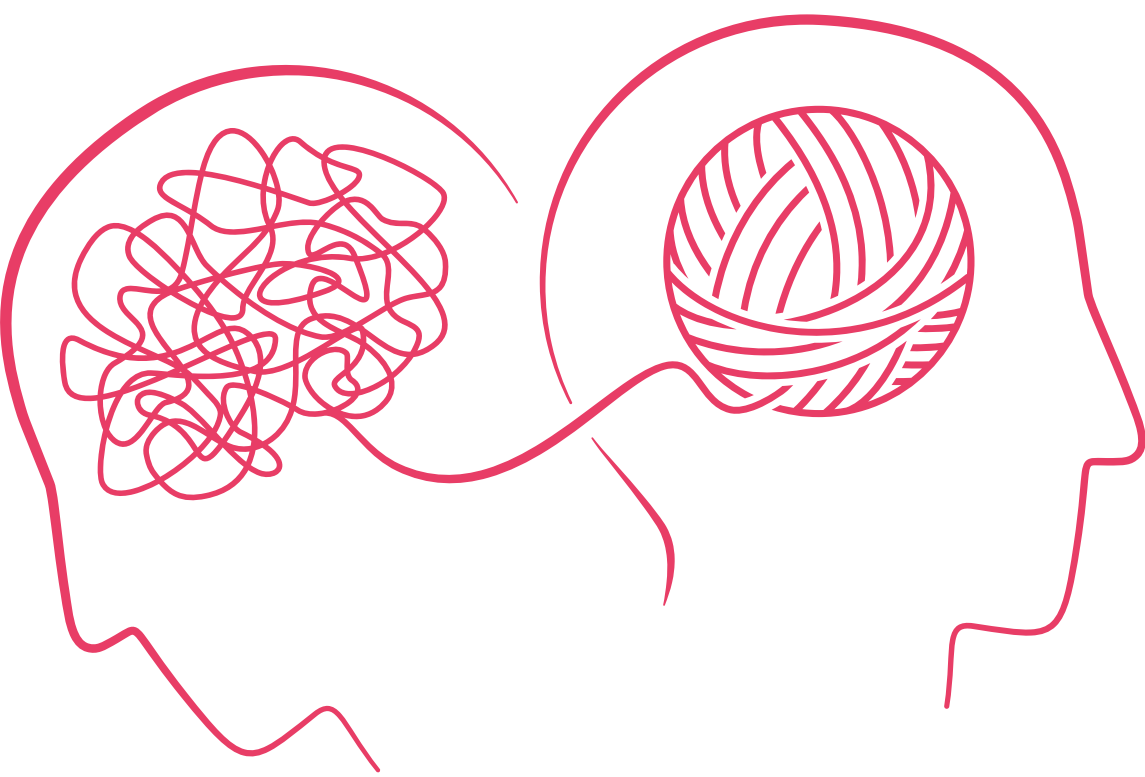
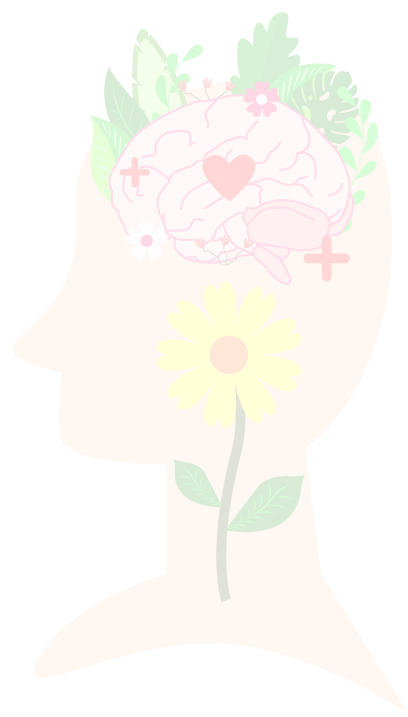
**ALUMNA: KARLA MÉRITO GÓMEZ**

**CATEDRÁTICO: MONICA LISSETH  
QUEVEDO PÉREZ**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA**

**ESCUELA: UNIVERSIDAD UDS**

**FECHA DE ENTREGA: 15 DE OCTUBRE  
DEL 2023**



# Factores psicológicos de riesgo



**ANSIEDAD:** Es un mecanismo defensivo de la mente y cuerpo ante situaciones estresantes, peligrosas o desconocidas.

\*Teoría sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad

**Moderadores de la experiencia del estrés:**

Los factores moderadores son todos los factores que median la relación entre las circunstancias en las que sitúa la persona (como los sucesos vitales) y sus consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida.



¿cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

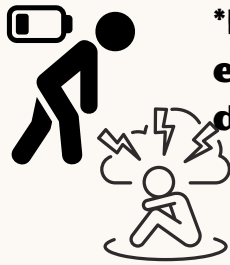
Comienza por tener una \*mentalidad enfocada en el "crecimiento"...

\*Detecta qué te hace sentir la ansiedad. ...

\*Respira. ...

\*Explicarte a ti mismo lo que harás. ...

\*Enfrenta la situación: no esperes a que la ansiedad desaparezca.

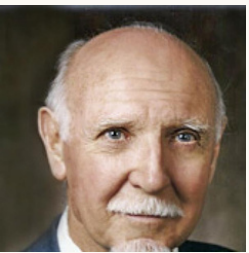


**ESTRES:** proviene de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso, o nervioso.

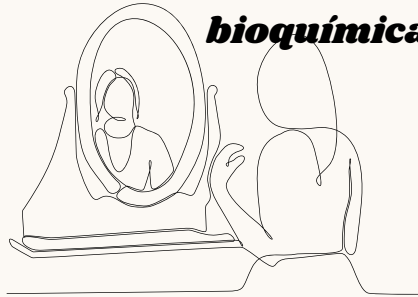


**Personalidad:** conjunto de características que definen a una persona, es decir los sentimientos, pensamientos, actitudes y hábitos, de manera que hacen que las personas sean diferentes a los demás.

**Teoría cattell:** cattell entiende por personalidad que es el modo particular de comportamiento de un individuo.



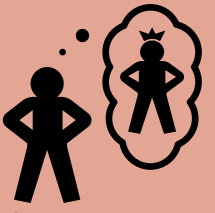
**Teoría de Eysenck:** Desarrolla la teoría de la personalidad en la que dice que este se debe a factores biológicos, genéticos, y a la bioquímica del cerebro.



**Neuroticismo:** Es un rasgo psicológico que define una parte de la personalidad, el cual conlleva inestabilidad e inseguridad emocional, tasas elevadas de ansiedad, preocupación y tensión.



**Autoconcepto y Autoestima:**  
Autoconcepto personal: Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales. La autoestima (lo que una persona siente por sí misma) está relacionada con el co-nocimiento propio (lo que una persona piensa de sí misma).



**Enfoque biomédico**

El modelo biomédico es un paradigma de las ciencias de la salud que aborda la enfermedad como un problema estrictamente biológico, es decir, limita su causalidad a una cuestión fisicoquímica



**Enfoque conductual**

se basa en el análisis de los comportamientos humanos a partir de los estímulos y respuestas que conforman el ambiente físico, biológico, y social del organismo.