

PSICOLOGIA Y SALUD

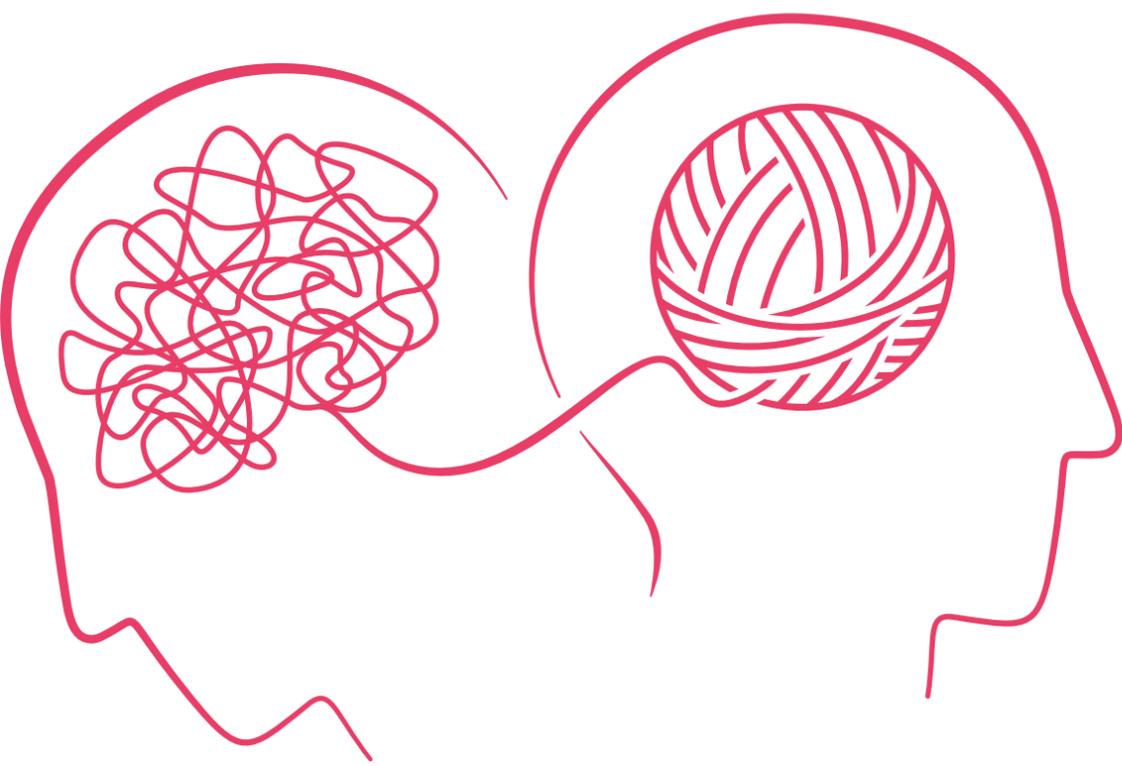
ALUMNA: KARLA MÉRITO GÓMEZ

**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. ...

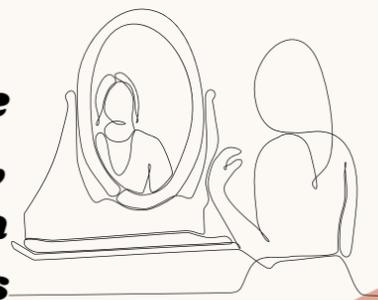
*Enfrenta la situación: no esperes a que la ansiedad desaparezca.



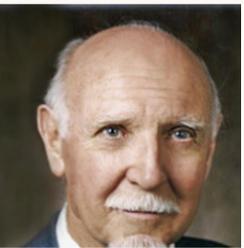
ESTRES: proviene de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso, o nervioso.



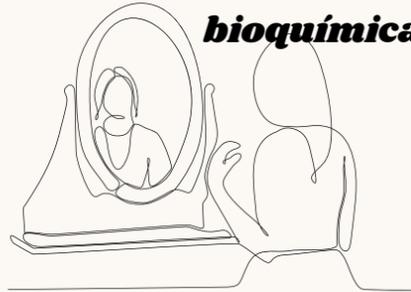
Personalidad: conjunto de características que definen a una persona, es decir los sentimientos, pensamientos, actitudes y hábitos, de manera que hacen que las personas sean diferentes a los demás.



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 conocimiento 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.