

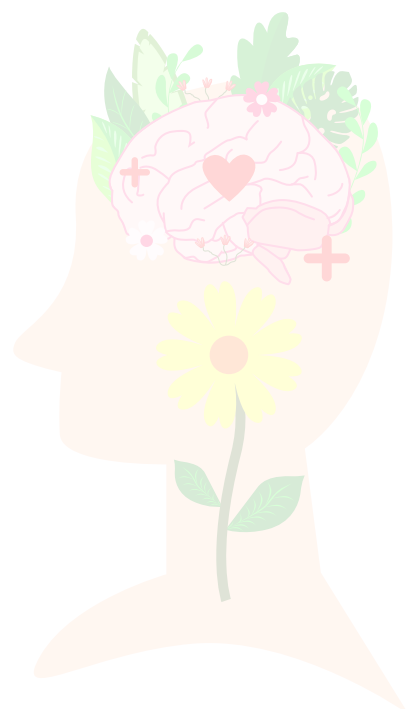
PSICOLOGIA Y SALUD

ALUMNA: KARLA MÉRITO GÓMEZ

**CATEDRÁTICO: MONICA LISSETH
QUEVEDO PÉREZ**

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

ESCUELA: UNIVERSIDAD UDS



Factores psicológicos de riesgo

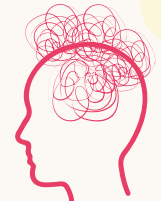
ANSIEDAD: Es un mecanismo defensivo de la mente y cuerpo ante situaciones estresantes, peligrosas o desconocidas.

¿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. ...
- *Explicáte a ti mismo lo que harás. ...
- *Enfrenta la situación: no esperes a que la ansiedad desaparezca.

***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.

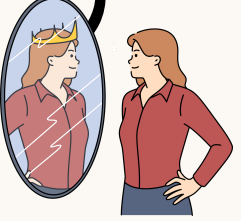


ESTRES: proviene de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso, o nervioso.



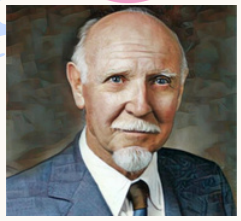
Personalidad: conjunto de características que definen a una persona, es decir los sentimientos, pensamientos, actitudes y hábitos, de manera que hacen que las personas sean diferentes a los demás.

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.

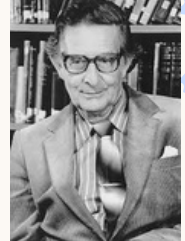


Teoría de Cattell: Cattell entiende por personalidad que es el modo particular de comportamiento de un individuo.

Teorías de personalidad



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.



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.

Bibliografía

<https://images.app.goo.gl/MCvspi5JVbZJ8Irs8>

<https://images.app.goo.gl/RLJVcNZbRQjH52Tu8>

[http://stickers canva.com](http://stickers.canva.com)

<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Neuroticismo>