



**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 :FACTORES PSICÓLOGICOS DE RIESGO

GRADO Y GRUPO :1ER CUATRIMESTRE..



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

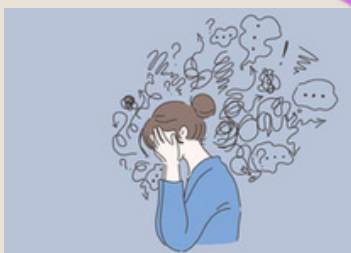
ANSIEDAD Y ESTRÉS

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



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



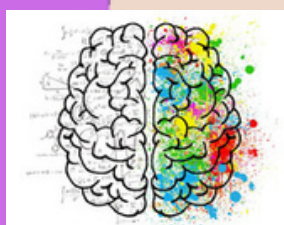
ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

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



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 .



TEORÍAS DE CATTEL 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



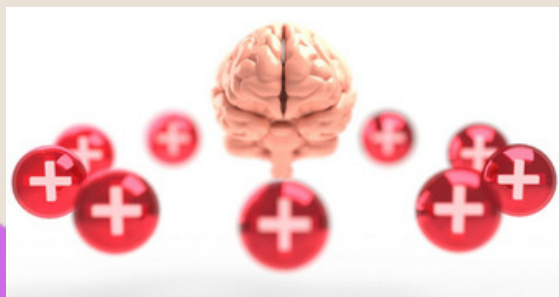
EYSENCK

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.



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 .

