



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Fabián Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo

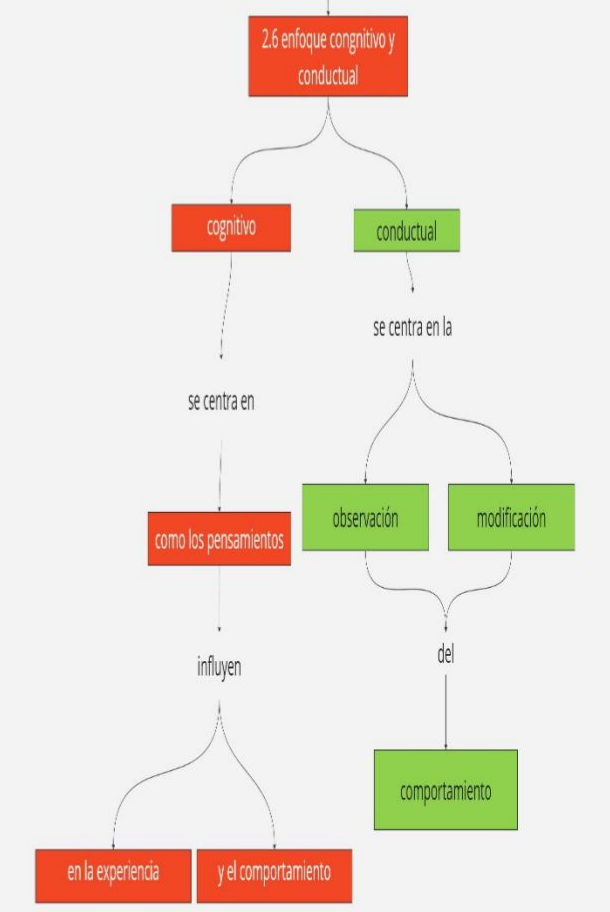
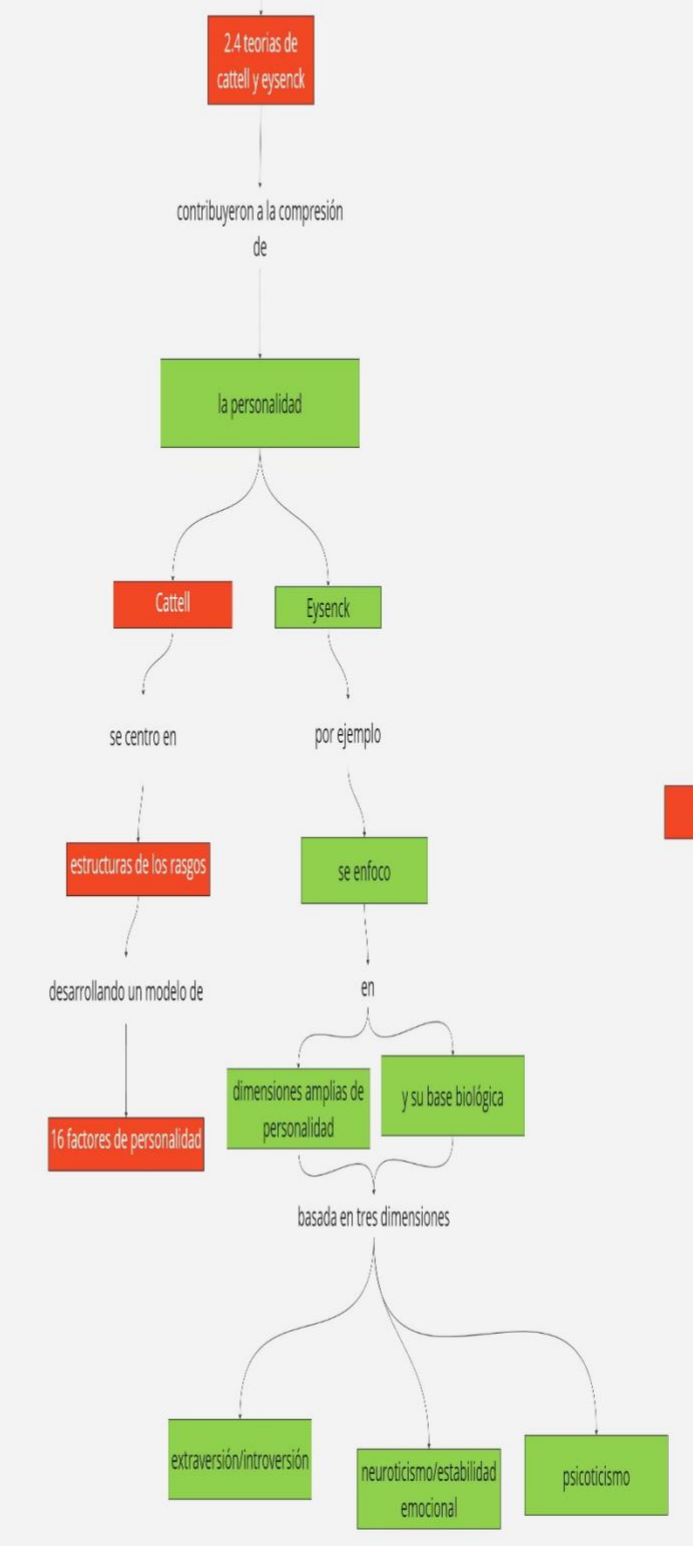
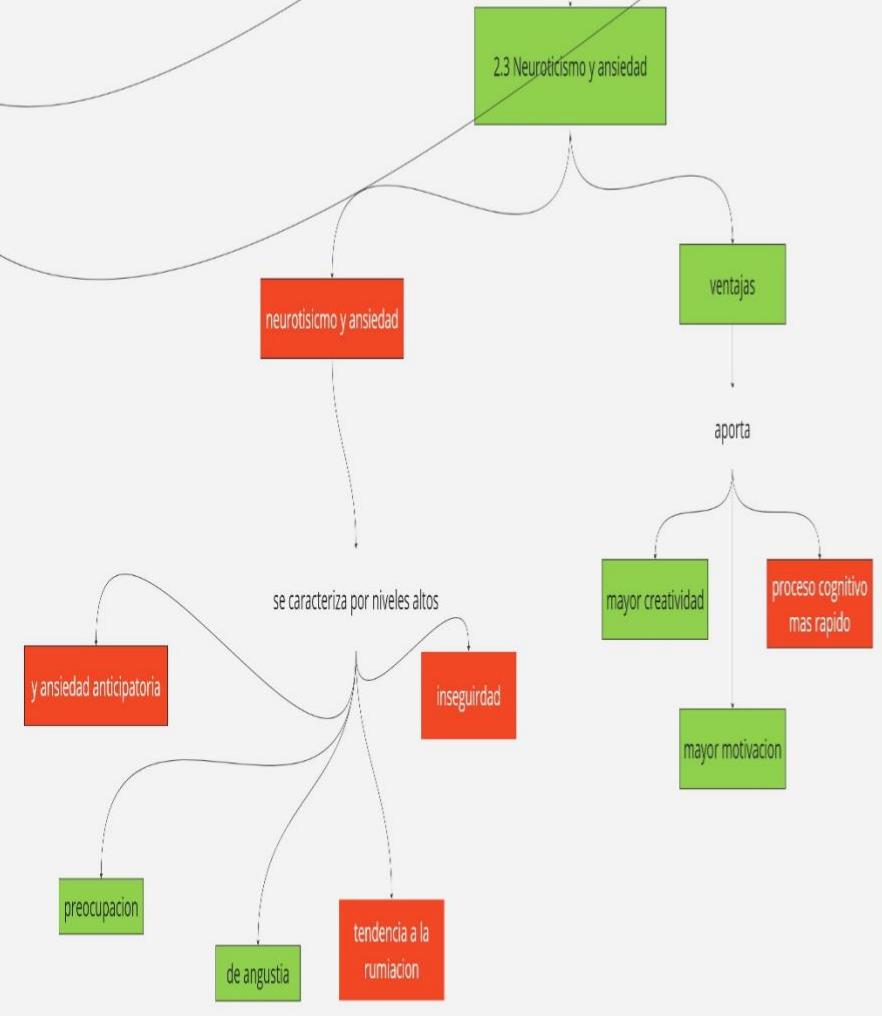
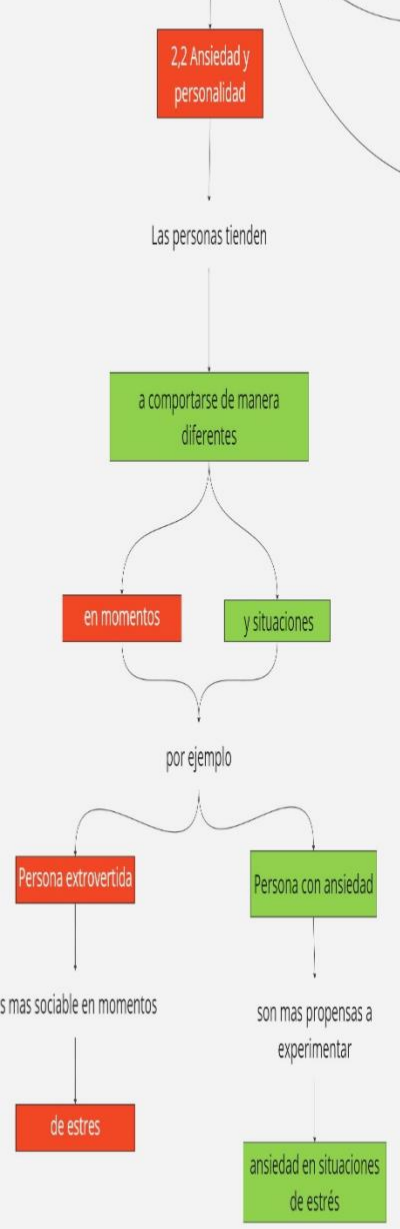
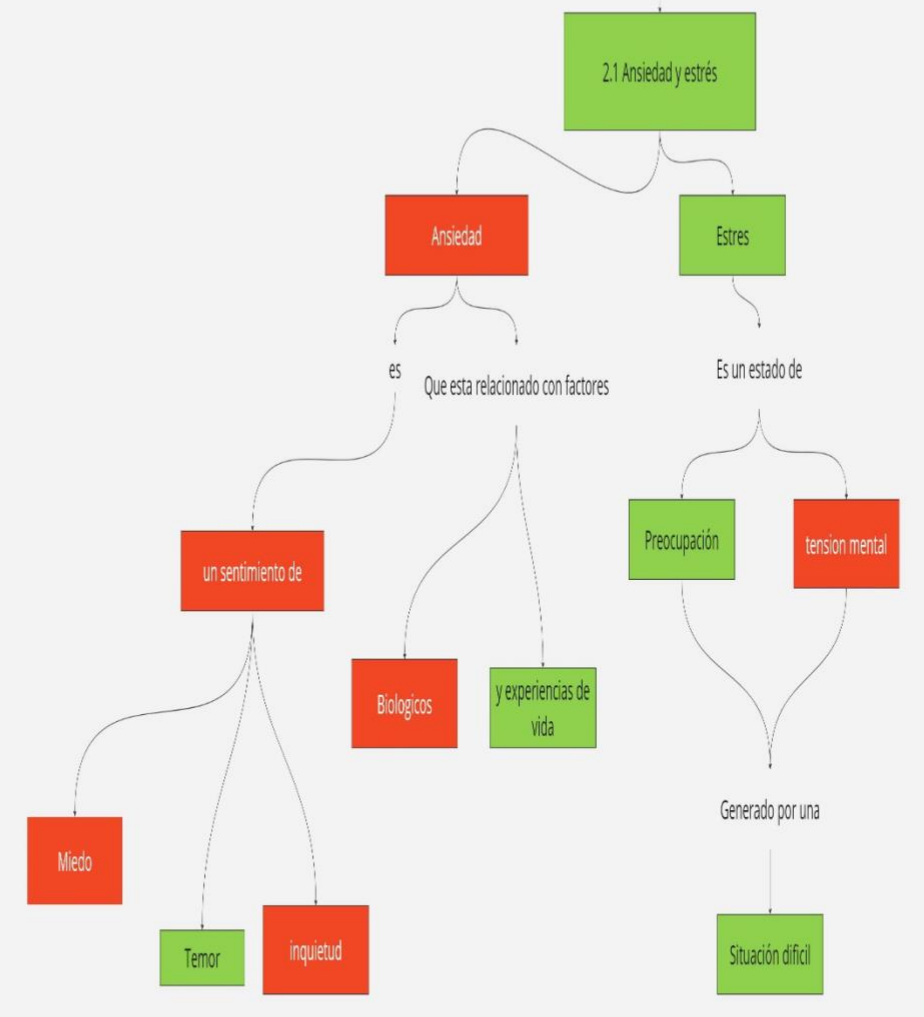
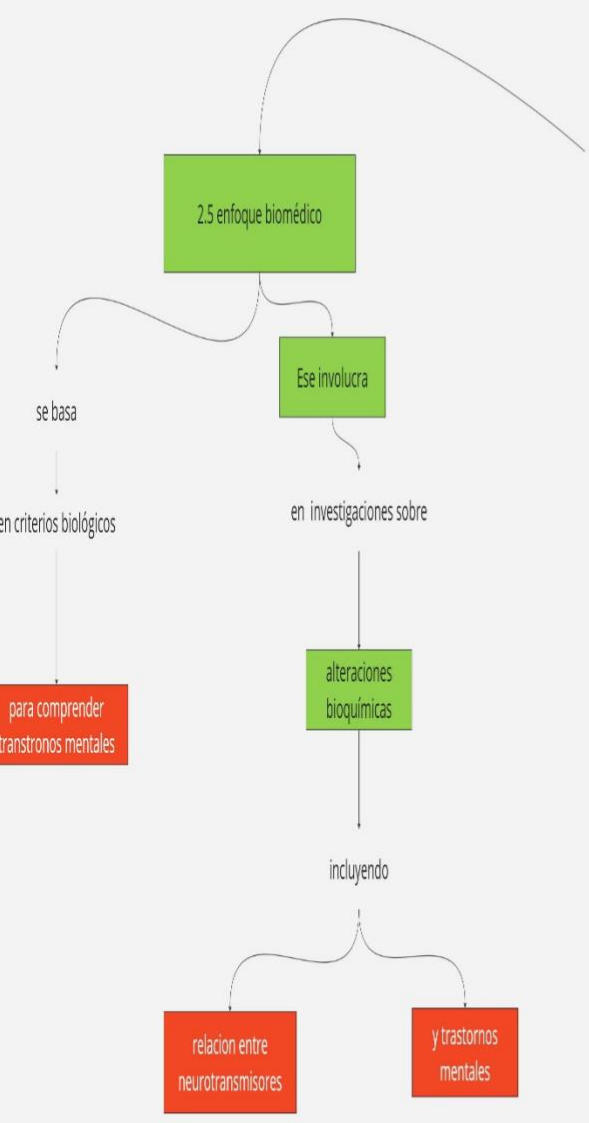
Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Jazmín López Pérez

Cuatrimestre: I

UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

2.7 teorías de relación ansiedad y rendimiento

diferentes estudios como los de

yerkes y Dodson saranson y mandler

sugieren que el deterioro del rendimiento

en personas con alta ansiedad tiene problems

recuperación de material dificultades de almacenamiento y organización de información

2.8 técnicas para enfrentar el nivel de ansiedad excesivo

algunos enfoques terapéuticos

tratamiento para el trastorno de panico exposición exposición con prevención de respuesta intervención sobre la activación fisiológica técnicas cognitivo conductuales exposición en vivo terapia de ansiedad generalizada

2.9 Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

enfoque terapéutico para abordar los pensamientos negativos

y distorsionados

por ejemplo

buscar alternativas de pensamiento identificación de pensamientos negativos exploración de causas procedimientos de autorregistro discutir los pensamientos activamente cuestionamiento de pensamientos catastróficos

2.10 ¿Qué es el estrés?

es un estado de

preocupación tensión mental

generado por una

situación difícil

2.11 moderadores de la experiencia

contribuyeron a la comprensión de

tres tipos de factores

factores internos de

relacionado directamente con la respuesta

al estrés del individuo

índice de reactividad al estrés

factores externos de estrés

incluyen

estresores medio ambientales

apoyo social

factores moduladores

algunos incluyen

variables de personalidad

resiliencia

CONCLUSIÓN

La ansiedad y el estrés son dos aspectos inevitables de la vida humana, que en ciertas dosis pueden ser beneficiosos, ya que proporcionan una respuesta de alerta y motivación que nos ayuda a enfrentar desafíos y situaciones peligrosas. Sin embargo, la importancia de comprender y gestionar estos fenómenos radica en su potencial para convertirse en problemas crónicos y debilitantes.

La ansiedad y el estrés crónicos pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental. Los efectos incluyen un aumento en el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales y debilitamiento del sistema inmunológico. Además, el estrés crónico puede contribuir a comportamientos poco saludables, como el abuso de sustancias y la alimentación inadecuada.

La gestión efectiva de la ansiedad y el estrés se convierte en una necesidad para prevenir estos efectos negativos. Esto implica la adopción de estrategias de afrontamiento saludables, como la meditación, la práctica de la relajación, el ejercicio regular y la búsqueda de apoyo social. También es importante abordar las causas subyacentes de la ansiedad y el estrés, que pueden incluir factores como el entorno laboral, las relaciones personales, la presión social o los acontecimientos traumáticos.

En resumen, la ansiedad y el estrés son elementos intrínsecos de la experiencia humana que, si no se gestionan adecuadamente, pueden tener un impacto devastador en la salud y el bienestar. La importancia de reconocer su influencia radica en la necesidad de aprender a lidiar con ellos de manera constructiva, evitando así sus consecuencias negativas a largo plazo.

Bibliografía

UDS. (s.f.). Psicología y salud. En UDS. Recuperado el 15 de 10 de 2023

UDS. (s.f.). *UDS Mi Universidad*. Recuperado el 16 de Mayo de 2022, de UDS Mi Universidad:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b6da05c8f7114f394873af49df09029b.pdf>