



PSICOLOGÍA Y SALUD

ALUMNA: Estrella Guadalupe Loya
Gordillo.

CATEDRÁTICO: Jazmin Perez Lopes

TRABAJO A ENTREGAR: mapa
conceptual

FECHA DE ENTREGA: 05-Dic-2023

MAPA CONCEPTUAL

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

Se caracteriza por tener una sensación persistente de nerviosismo o inquietud.

TEORIAS DE CATTELL, EYSENCK

Eysenck se centro en dimensiones amplias de rasgos de personalidad como extraversión, neuroticismo y psicoticismo.
cattell se centro en dimensiones de rasgos primarios.

NEUTICISMO Y ANSIEDAD

Neuticismo: cambios de humor o sensaciones de altibajos irritabilidad y baja tolerancia a la frustración.
ansiedad: estado continuo de preocupación y tensión

ENFOQUE BIOMEDICO

Estado de salud de la ausencia de alguna enfermedad definible

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

Psicología que se enfoca en el estudio de los procesos mentales que influyen en el comportamiento humano.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES

La salud, las capacidades funcionales, el apoyo social, el dominio, el autoestima y el afrontamiento.

ANSIEDAD Y ESTRES

El estres es la reacción del cuerpo a una amenaza y por lo tanto la ansiedad es la reacción del cuerpo al estres.

QUE ES EL ESTRÉS

Respuesta fisica o mental de una causa externa.

REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTO CONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

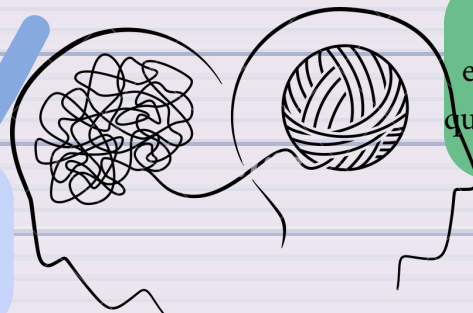
Procedimiento tecnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocionalmente y frustración.

COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

Procurar controlar la respiración.
buscar un lugar en el que sentir calma.
comer alimentos saludables.
hacer ejercicio todos los dias.
mantenerse alejado del alcohol y drogas ilicitas.
Buscar ayuda

TEORIAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje ya que disminuye la atención, con el consecuente deterioro en el rendimiento.



CONCLUSIÓN

A partir de la información recabada, se puede respaldar que cada persona afronta el estrés de manera diferente, sin embargo, los conocimientos sobre técnicas y terapias alternativas para un manejo apropiado son escasos. Es necesario generar conciencia sobre los beneficios y consecuencias del estrés para enfrentarlo y manejarlo apropiadamente.

