

¿QUÉ SON

# LAS CONDUCTAS O FACTORES DE RIESGO?

Toda conducta o factor que vaya en contra de la integridad física, mental, emocional o espiritual de la persona y que puede incluso atentar contra su vida.

## TIPOS DE CONDUCTAS DE RIESGO

- Actividad sexual que pueda conducir a embarazo no deseado o a enfermedades de transmisión sexual.
- Consumo de alcohol u otras drogas y/o conductas adictivas.
- Conductas que propicien accidentes.
- Comportamientos relacionados con todo tipo de violencias.
- Conductas suicidas que incluye la ideación, la planificación del suicidio, el intento y en su caso, el logro.
- Situaciones o comportamientos asociadas a deserción o disminución del rendimiento escolar.
- Comportamientos disruptivos.
- Trastornos de la conducta alimentaria.

## FACTORES INDIVIDUALES DE RIESGO

- Edad y género
- Baja autoestima
- Altos niveles de angustia y/o depresión
- Pobre percepción de riesgo
- Altos niveles de impulsividad
- Rebeldía y resistencia a la autoridad
- Gran necesidad de autonomía

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES PROTECTORES?

Son aquellos factores o comportamientos que promueven salud y bienestar

- Habilidades sociales
- Adecuada autoimagen
- Pares sin conductas de riesgo
- Sentido de pertenencia
- Espiritualidad
- Elección de carrera acorde a sus intereses y habilidades
- Hábitos de estudio
- Redes de apoyo (amistades, pareja, familia)
- Formación integral (participación en actividades extracurriculares: talleres artísticos, deportes, voluntariado, Cuvís)

## LA IBERO PUEBLA TE APOYA

### ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

[orientacion.psicologica@iberopuebla.mx](mailto:orientacion.psicologica@iberopuebla.mx)

### TALLER MANEJO DE ESTRÉS

Da clic para inscribirte

### TALLER HÁBITOS DE ESTUDIO Y ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Da clic para inscribirte

### SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA


[serviciomedico@iberopuebla.com](mailto:serviciomedico@iberopuebla.com)


### ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

<https://www.iberopuebla.mx/iberomas>

#### FUENTES

Francisca Corona, H., & Eldreth Peralta, V. (2011). Prevención de conductas de riesgo. Revista Médica Clínica Las Condes, 22(1), 68-75. doi:10.1016/S0716-8640(11)70394-7 Recuperado en: <https://www.elsevier.es/es-revista-ta-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-prevencion-conductas-riesgo-S0716864011703947>

 IberoPueblaMX

 @IberoPuebla

[www.iberopuebla.mx](http://www.iberopuebla.mx)

**IBERO**  
PUEBLA ®

Comisión de  
Salud Integral /