



**Nombre de alumnos:** Fernanda Patricia Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Lindsay Vázquez

**Nombre del trabajo:** Trabajo 2

**Materia:** Investigación en psicología

**Grado:** 3er Cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSCO9-A

### III. OBJETIVOS

El objetivo de esta investigación es para dar a saber que la ansiedad es una respuesta de anticipación ante posibles amenazas. Una reacción de alerta a algo que puede ocurrir, que al igual que el estrés, contribuye a que estemos preparados.

Identificar la manera en que afecta la ansiedad en los adultos, en su rendimiento laboral y en sus diferentes actividades diarias.

Dar a conocer los diferentes tipos de afectaciones que la ansiedad puede traer al individuo si no sabe controlarlo.

Demostrar a los adultos el porqué no deben someterse a un nivel de trabajo excesivo y como puede hacer para combatir con este.

### IV. HIPÓTESIS

En este punto, la hipótesis parte de que el trabajo es un factor causante de la ansiedad en los adultos , pues en función de cómo el sujeto integre la información que le llega del entorno laboral, así se producirá la explosión de la conducta ansiosa.

### V. REFERENTES TEÓRICOS

Estos son algunos referentes teóricos acerca de la ansiedad

Lang (2002): es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.

Beck (1985) refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas.

Kyriacou y Sutcliffe (1987): una respuesta con efectos negativos (tales como cólera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la tasa cardiaca, etc.).

Lazarus (1976): La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarlos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o adecuadamente.