



Mi Universidad

Mapa conceptual.

Nombre del Alumno: Michell Guillen Soto.

Nombre del tema: unidad 11

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1

ANSIEDAD, ESTRÉS, PERSONALIDAD Y NEUROTICISMO.

ANSIEDAD

ES

ES UNA SENSACION
EXPERIMENTADA POR
TODOS

MAYOR
MEDIDA

FACILITA EL
RENDIMIENTO,
INCREMENTA
LA
MOTIVACION

MENOR
MEDIDA

IMPIDE
ENFRENTARSE A LA
SITUACION,
PARALIZA Y
TRASTOCA LA VIDA
DIARIA

NEUROTICISMO

ES

TENDENCIA HACIA LA
ANSIEDAD

CARACTERISTICAS

- INSEGURIDAD
- PREOCUPACION
- TENSION
- MALESTAR

VENTAJAS

- MAYOR CREATIVIDAD
- MAYOR MOTIVACION
- AUTOFOCALIZACION

PERSONALIDAD

ES

TENDENCIA
ESTABLE Y
CONSISTENTE DE
COMPORTAMIENTO

SPIELNERGER LO
DEFINIA COMO UN
ESTADO EMOCIONAL
TRANSITORIO

ESTRES

ES

RESPUESTA FÍSICA O
MENTAL A UNA
CAUSA EXTERNA

LO PROVOCA MUCHA
CARGA COMO LAS
TAREAS EXCESIVAS

ENFOQUES

```
graph TD; A[ENFOQUES] --> B[CONDUCTUAL]; A --> C[BIOMEDICO]; A --> D[COGNITIVO]; B --> B1[ESTIPUTULA QUE LOS TRANSTORNOS MENTALES DEBEN DE SER CONSIDERADOS COMO ENFERMEDADES CEREBRALES]; C --> C1[LA CONDUCTA TRANSTORNADA CONSISTE EN UNA SERIE DE HABITOS DESADAPTIVOS CONDICIONADS]; D --> D1[FUNCIONAMIENTO EXAGERADO DE UN MISMO MECANISMO DEL CEREBRO];
```

CONDUCTUAL

ESTIPUTULA QUE LOS
TRANSTORNOS MENTALES
DEBEN DE SER
CONSIDERADOS COMO
ENFERMEDADES
CEREBRALES

BIOMEDICO

LA CONDUCTA
TRANSTORNADA
CONSISTE EN UNA
SERIE DE HABITOS
DESADAPTIVOS
CONDICIONADS

COGNITIVO

FUNCIONAMIENTO
EXAGERADO DE UN
MISMO MECANISMO
DEL CEREBRO

¿COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

INTERVENSION FISIOLÓGICA

INCLUYE LOS CAMBIOS SOMÁTICOS, VISCERALES Y CORTICALES, CAMBIOS EN LA TENSION MUSCULAR, TASA CARDIACA, RITMOS ELECTROENCEFALOGRAFICOS

INTERVENSION SUBJETIVA

EXPERIENCIA INTERNA CONSCIENTE DEL PROPIO ESTADO EMOCIONAL O AFECTIVO DEL SUJETO CALMA, TRANQUILIDAD

INTERVENSION CONDUCTUAL

ACTOS EXTERNOS DIRECTAMENTE OBSERVABLES EN EL ORGANISMO, EXPRESIONES CORPORALES, FACIALES, ACTIVIDAD MOTORA

Bibliografía

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm%23:~:text=3DEI%2520estr%25C3%25A9s%2520es%2520un%2520sentimiento,a%2520un%2520desaf%25C3%25ADo%2520o%2520demanda.&ved=2ahUKEwiylO-00eX6AhUnLUQIHXIRBfQQFnoECA0QBQ&usg=AOvVaw0xkUdd5noBDzWxKQKtmZyF>

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf&ved=2ahUKEwiv5IDY0eX6AhWeLkQIH7kDNAQFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw2VGnIeh2MD8lo6x6ODY7k-