



**Mi Universidad**

**mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Sofía Guadalupe Pérez Martínez*

*Nombre del tema: la ansiedad*

*Parcial I*

*Nombre de la Materia: psicología de la salud*

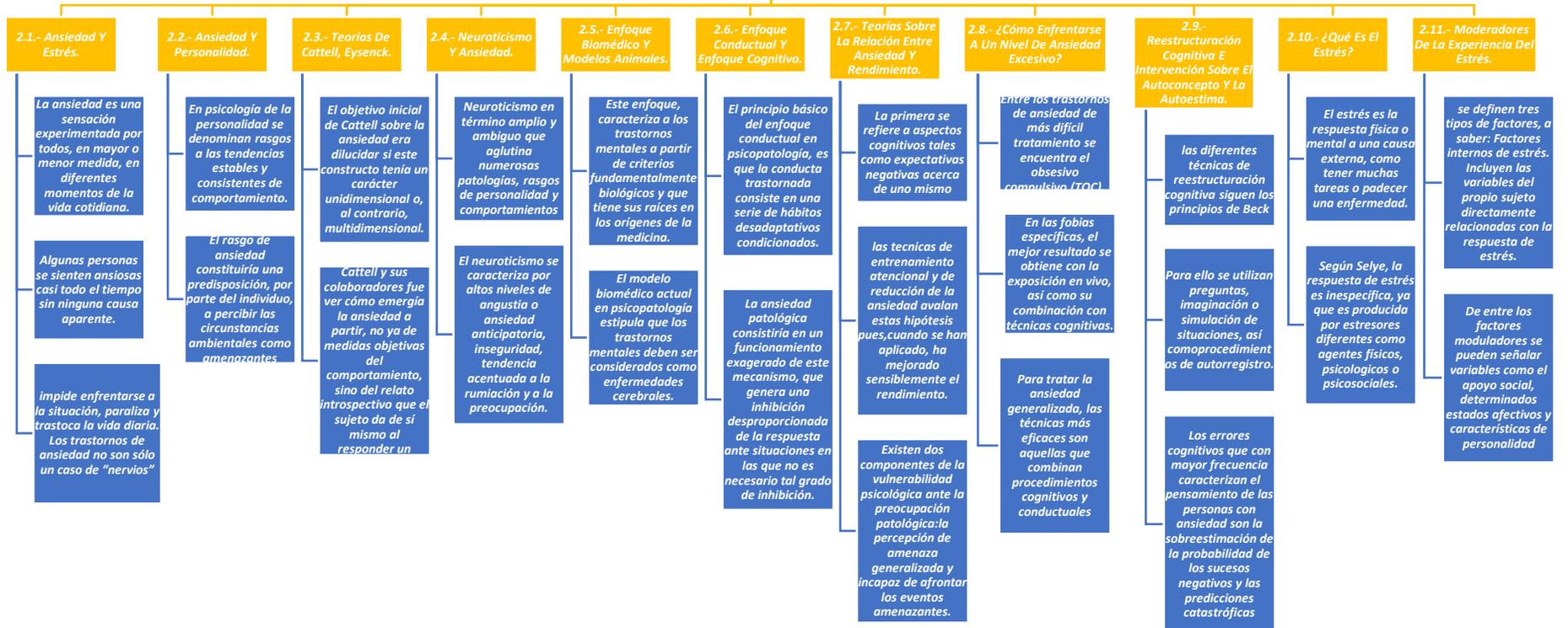
*Nombre del profesor: Luis Ángel*

*Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: lic en enfermería*

*Cuatrimestre: primer cuatrimestre*

## unidad II



## CONCLUSIÓN.

La ansiedad en si es una emoción normal en donde la persona se siente amenazado a causa de un peligro externo o interno.

En si la preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas que lleva la persona puede darse mucho en situaciones en donde haya mucha gente en la mayoría de ocasiones.

La ansiedad puede ser normal en situaciones estresantes, como hablar en público o realizar una prueba así como en un examen que en si te da una ansiedad al no recordar algunas cosas.

La ansiedad es solo un indicador de una enfermedad más cuando los sentimientos se vuelven excesivos, en todo momento e interfieren con la vida del sujeto.

Los trastornos de ansiedad pueden hacerse crónicos si persisten los acontecimientos estresantes que los han provocado o se mantienen estilos de pensamiento que ocasionan un temor a la presentación de los síntomas.

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.

### Libro.

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt)

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)

Cortés V. E . (2007) : Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramírez, G: E.:M.: y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial. [ Links ]

### Internet.

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20emoci%C3%B3n,un%20peligro%20externo%20o%20interno.>