

**Universidad del sureste**



**Licenciatura en psicología**

**Nombre del maestro: SANDY  
NAXCHIELY MOLINA**

**Nombre del alumno: LUIS ANGEL  
ESPINOSA SANTIS**

**Grupo: "A" 7to cuatrimestre**

**Materia: psicología social**

**Tarea: super nota**

**CORREO ELECTRONICO:**

**[LUISANGELESPINOZASANTIZ@gmail.com](mailto:LUISANGELESPINOZASANTIZ@gmail.com)**

**[m](#)**

## ANSIEDAD Y TIMIDEZ



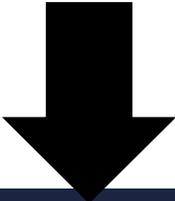
La ansiedad es más a un rasgo de personalidad que un estado temporal.

Atrapados en la prisión de la propia ansiedad social.



Implica un temor intenso hacer examinados de cerca y juzgado.

Sentimos ansiedad social cuando estamos motivados a impresionar a los demás, pero dados de nosotros mismos, nos sentimos más ansioso cuando estamos con personas importantes.



# SÍNTOMAS FOBIA SOCIAL

WWW.RYAPSIKOLOGOS.NET

## EMOCIONES

Miedos extremos a: ser observado o juzgado por otros, a actuar de formas que puedan humillarlo, a que otros perciban que está nervioso.

## CUERPO

Enrojecimiento, respiración cortada, taquicardia, problemas gastrointestinales, náusea, temblor, sudoración, sofocos, mareo, desvanecimiento, sensación de desapego y pérdida de control.

**EL SER INTROVERTIDO E HIPERSENSIBLE AUMENTA LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR UNA FOBIA SOCIAL. PERO, ESTO NO ES SUFICIENTE PARA DESARROLLAR UNA FOBIA SOCIAL.**

## PENSAMIENTOS

Conciencia excesiva y ansiedad por situaciones sociales cotidianas; preocupación intensa por días, semanas o meses antes de un evento social futuro; pensamientos intrusivos sobre cosas que causan ansiedad.

## COMPORTAMIENTO

Permanecer quieto y en silencio o escondido en el fondo para pasar desapercibido, necesidad de andar siempre con un amigo a todas partes, beber alcohol antes de situaciones sociales para calmar los nervios.

