



Nombre de alumno: Francisco Vázquez Martínez

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Roman

Nombre del trabajo: Supernotas

Materia: Psicología Social

Grado: 7

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de noviembre de 2022.

Ansiedad Social

Físicos

Síntomas

Afección de salud mental en la cual las interacciones sociales cotidianas causan ansiedad, inseguridad, vergüenza por miedo al escrutinio u la opinión de los

- Aumento del ritmo cardiaco
- Temblores
- Sudoración
- Malestar estomacal y nauseas
- Dificultad para respirar
- Mareos y aturdimiento
- Enrojecimiento
- Tensión muscular

- Fiestas, reuniones
- Ir al trabajo o escuela
- Tener citas
- Iniciar una conversación
- Hacer contacto visual
- Interactuar con extraños
- Comer frente a los demás
- Ir a un baño público

- Temor a ser juzgado
- Temor a interactuar con extraños
- Angustia ante la vergüenza o humillación
- Evitar situaciones donde se llama la atención
- Miedo en situaciones sociales
- Malos presentimientos en situaciones sociales



Causas

- Herencia:** La ansiedad puede heredarse.
- Estructura del cerebro:** Referente al núcleo amigdalino, puede influir al control del miedo.
- Entorno:** Puede ser adquirida, desarrollada después de una situación social desagradable.



PREVENCIÓN

- Pide ayuda ante cualquier signo de ansiedad
- Establecer prioridades en la vida
- Evitar el consumo de sustancias

FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes familiares
- Experiencias negativas
- Carácter
- Exigencias laborales
- Tener apariencia o afección que llamen la atención

Bibliografía

- Baños, R.M., Quero, S., Botella, C. y Perpiñá, C. (2003). ¿Qué es la fobia social? En C. Botella, R.M. Baños y C. Perpiñá (Eds.), Barcelona: Paidós

