



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Gina Elizabeth Rodríguez Pérez

Nombre del tema: Ansiedad y Timidez

Nombre de la Materia: Psicología social

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina

Nombre de la Licenciatura: psicología general

Cuatrimestre: 7°

Super Nota

Ansiedad y Timidez

Ansiedad... emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.



SINTOMAS

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.

POSIBLES CAUSAS...

Estrés ambiental: dificultades en el trabajo, problemas de relación o problemas familiares.
genética: las personas que tienen familiares con un trastorno de ansiedad son más propensas a experimentar uno ellas mismos.



La ansiedad social marcada por la cohibición y la preocupación acerca de lo que piensen los demás.

ANSIEDAD SINTOMAS



Las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.



¿Qué pasa por la mente de una persona con ansiedad? La persona con ansiedad puede tener pensamientos irracionales, comportamientos que le llevan a evitar situaciones, preocupaciones constantes sobre diferentes temas, malestar físico (dolores de barriga, de cabeza...) o sensaciones diversas que son difíciles de entender desde fuera cuando no las has experimentado.