



# UDSA

## Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Fanni Castellano Hernandez.*

*Nombre del tema: Super nota de la unidad 2 Ansiedad y Estrés.*

*Parcial: 2do parcial.*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud.*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería.*

*Cuatrimestre I<sup>o</sup> cuatrimestre.*

# UNIDAD 2: ANSIEDAD Y ESTRES.

## ANSIEDAD.

La ansiedad rasgo es una característica de personalidad relativamente estable.

Tiene 2 niveles:

- **Niveles moderados:** Es el que facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, y mas que nada es el que alienta a enfrentarse a una situación amenazadora
- **Niveles exagerados:** Es el que impide enfrentarse a la situación paraliza y trastoca la vida.



Imagen 1: cuerpo equilibrado.com



Imagen 2: El Debate ansiedad

## ESTRES.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Hay dos tipos de estrés.

- Estrés agudo
- Estrés crónico.

jomarto3.blogs.uv.es



eboca.com

## TRANSTORNO.

Un trastorno mental es un síndrome o un patrón compartida mental o psicológico de significación clínica que aparece asociado a un malestar a una discapacidad, o un riesgo significativamente aumentado de morir o sufrir dolor, discapacidad o perdida de libertad.



WordPress.com



guiainfantil.com

## TEORIA DE CATTELL

La teoría de la personalidad de CATTELL, entiende el concepto de rasgo desde un punto de vista nomotético, es decir, considerando que existen unos rasgos comunes a todos los individuos, a diferencia de otros autores como ALLPORT, para quienes los verdaderos rasgos eran individuales.

teoriaspypsp-ibero.blogspot.com



store-guccifactory-blogspot.com

## TEORIA DE EYSENCK.

Desarrollo una teoría de la personalidad en la que propone que la formación de este se debe a factores bilógicos, genéticos y a la bioquímica del cerebro. Es decir, de los procesos químicos que ocurren en dicho órgano y que influyen en el comportamiento y las emociones.



Pinterest

menteasombrosa.com

## NEUROTISMO.

En termino amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías rasgo de personalidad y comportamiento si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita de nuestro cuerpo.



traveler-es

## TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO.

Después de un largo periodo de casi 50 años, saranson y madler introdujeron un nuevo concepto: El de ansiedad de prueba, causante de la emisión de respuestas indiferentes en el momento en que un sujeto expuesto a situaciones de evaluación.



iecoach.com

## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo.

**AUTOESTIMA:** Es un componente del autoconcepto que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento puede relacionados.

antonimastinezpsicologo.com



yaizaleal.com

