



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Esmeralda yeraldi López morales*

*Nombre del tema: Mapa conceptual*

*Parcial: segundo parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: María Cecilia zamorano rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

# ANSIEDAD Y ESTRES

SON REACCIONES HUMANAS NORMALES A SITUACIONES DE AMENAZA O PREOCUPACION

## ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta emocional natural ante situación de estrés o incertidumbre, es una sensación de miedo, aprensión o inquietud que puede manifestarse de forma física

### TIPOS DE ANSIEDAD

**Ansiedad leve:** La persona se encuentra en situación de alerta  
**Ansiedad moderada:** La persona puede concentrarse en detalles específicos, sin pensar nada más  
**Ansiedad grave:** La conducta se centra en aliviar la ansiedad.

### SINTOMAS

- \*Sudoración
- \*Temblores
- \*Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- \*Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe

### COMO CALMAR LA ANSIEDAD

- Dormir lo suficiente
- Comer alimentos saludables
- Salir del hogar diario
- Hacer ejercicio todos los días

## TIPOS DE ESTRES

Estrés agudo  
Estrés agudo episódico y estrés crónico

## ESTRES

El estrés es una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. Experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles

### COMO CALMAR EL ESTRES

1. Hacer inspiración lentas y profundas
2. Darse un baño de inmersión tibia
3. Escuchar música
4. Meditar o rezar

### SINTOMAS

- Preocupación excesiva
- inquietud
- tensión
- dolores de cabeza o de cuerpo
- presión arterial alta
- pérdida de sueño

# AUTORAS

## CATTELL

Cattell consideraba que las características humanas como la creatividad, el autoritarismo o las habilidades de liderazgo podrían predecirse a partir del análisis factorial de los rasgos fundamentales de la personalidad su teoría fue la inteligencia y la personalidad.

## EYSENCK

Eysenck, en su teoría de la personalidad identifica tres dimensiones básicas, neuroticismo, extraversión y psicoticismo. En su hipótesis propone aquellos individuos con puntuaciones elevadas en las tres dimensiones tendrán un mayor riesgo de desarrollar conductas antisociales.

## **Bibliografía**

**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. antología 2.1 ansiedad y estrés.**