



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

*Nombre del Alumno: Mario Arnulfo Rivas Pérez*

*Nombre del tema: 2.1 ansiedad y estrés*

*Parcial:2*

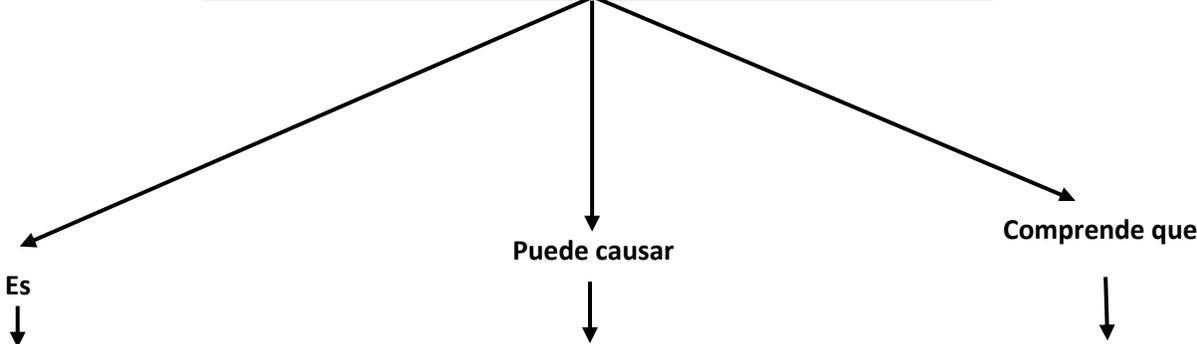
*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

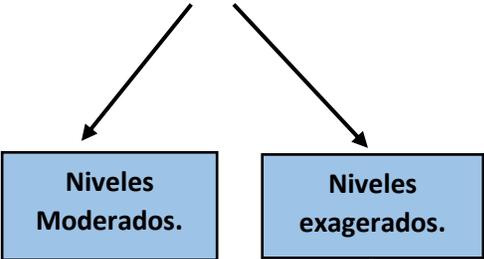
*Cuatrimestre: I*

# Ansiedad y Estrés



Una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida en diferentes momentos de la vida cotidiana.

Se presenta en



Facilita el rendimiento, incrementa la motivación, hace estudiar más para ese examen que preocupa y te mantiene alerta cuando estas en publico.

Impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria.

Trastornos mentales que son un síndrome o un patrón comportamental o psicológico que aparece asociado a un malestar por ejemplo un dolor a una discapacidad como el deterioro en una o más áreas de funcionamiento, hasta incluso morir.

Además

Este síndrome o patrón no debe ser meramente una respuesta culturalmente aceptada a un acontecimiento particular, cualquiera que sea su causa no debe considerarse como la manifestación individual de una difusión comportamental, psicológica biológica.

No todo lo que se aprende es beneficioso para el organismo. Si, ante una mala experiencia con un determinado animal, se asocia a este con consecuencias aversivas, en el futuro el sujeto tendra a evitarlo y si debe enfrentarse con él, lo hará sufriendo elevados niveles de ansiedad.

cuando

Se adquiere una fobia se explica bastante bien en virtud de las leyes que gobiernan el condicionamiento clásico, aunque un modelo mas completo debe considerar también conceptos y principios correspondientes a otras formas de aprendizaje, tales como el condicionamiento operante .

# Ansiedad y Estrés.

Autores

Charles Spielberger

describía

El estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de terror.

Franz Joseph Gall

Fundador

De la fenología, disciplina que intentaba inferir o partir de la forma exterior del cráneo las características de las áreas cerebrales subyacentes considerada como la sede de diversos sentidos.

Sigmund Freud

Creador

Del psicoanálisis, una teoría sobre el funcionamiento de la mente y un método para ayudar a las personas que sufren problemas mentales.

BIBLIOGRAFIA.

UDS.2023.ANTOLOGIA DE PSICOLOGIA Y SALUD.