

**Nombre de alumno: Carlos Humberto López  
cruz**

**Nombre del profesor: María Cecilia Zamora  
Rodríguez**

**Nombre del trabajo: (Ansiedad y estrés)**

**Materia: Psicología y salud**

**Grado: 1**

**Grupo: A•**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

# ANSIEDAD Y ESTRES

## ANSIEDAD

pensamiento o creencias ansiosas difíciles de controlar le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria

## ESTRES

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

Autores de valoración y sus teorías

## CATTEL Y EYSENCK

## SINTOMAS

- sensación de nerviosismo
- sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- aumentó de ritmo cardíaco
- respiración acelerada
  - sudoración
  - temblores
- sensación de debilidad o cansancio

CATTEL-entiende el concepto de rasgo desde un punto de vista nomotético, es decir considerado que existen unos rasgos comunes a todos los individuos  
EYSENCK, la teoría de personalidad de H.J. (1964) respecto a la conducta antisocial predice que entre la población reclusa se hallaría una determinada combinación de las dimensiones básicas en la personalidad.

## SINTOMAS

- precaución
- tensión
- dolor de cabeza o dolor de cuerpo

# **Bibliografía**

**[Https://www.infocob.es/  
view\\_article.asp?  
id=8749](https://www.infocob.es/view_article.asp?id=8749)**

**[Https://  
www.medicalnewstoda  
y.com](https://www.medicalnewstoday.com)**