



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Rosa Elena Avendaño López

Nombre del tema: 2.1. Ansiedad y estrés

2 parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería

I cuatrimestre

2.1. Ansiedad y estrés

¿Qué es?

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana

Qué pasa en;

Tipos de ansiedad

Tipos

Niveles moderados

Facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora. Mantiene alerta cuando se está hablando en público.

Que favorece

Ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.

Niveles exagerados

Puede dar lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo "nervios"

Que afecta

Que el individuo sufra psicopatología que se denomina un

Elevada ansiedad rasgo

Tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferente momento y en gran variedad de situaciones.

Baja ansiedad rasgo

Habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento y en gran variedad de situaciones.

Trastorno de ansiedad generalizada: (TAG) se caracteriza por preocupacion es excesivas.

Trastorno Obsesivo Compulsivo: se caracteriza por hacer algo repetidamente para calmar sus miedos.

Trastorno de pánico: síntomas: Dificultad para respirar, Mareos, Sensación de que algo terrible está a punto de suceder, Ritmo cardíaco rápido, Sudoración

Trastornos de ansiedad

Trastorno de estrés postraumático (TEPT): puede presentarse después de un evento traumático como un accidente, violación, acoso o un desastre natural o causado por el hombre.

Fobias, incluyendo fobia social: El miedo a ser ridiculizado podría causar que evite situaciones sociales o de desempeño, como hablar en público, ir a fiestas, comer en restaurantes, escribir en frente de otros o usar baños públicos.

REFERENCIAS:

UDS 2023. Antología de Psicología y Salud PDF. <file:///C:/Users/elena/OneDrive/Escritorio/UDS/Antologia%20%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

UI HEALTH. <https://hospital.uillinois.edu/es/primary-and-specialty-care/servicios-de-psiquiatria/servicios-clinicos-para-adultos/trastornos-del-humor-y-ansiedad/trastornos-de-ansiedad>