



**Nombre de alumno: Naomi Vázquez Pérez**

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

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual**

**Materia: Psicología y salud**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Octubre de 2023.

# ➔ ANSIEDAD Y ESTRÉS

## ➔ DEFINICIÓN

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

## ➔ ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

- Trastorno de ansiedad generalizada: Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses
- Trastorno de pánico: Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más
- Fobias: Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

## ➔ ¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS PARA LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

- La terapia cognitiva conductual es un tipo de psicoterapia que a menudo se usa para tratar los trastornos de ansiedad. Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. Puede ayudarlo a cambiar cómo reacciona ante las cosas que le causan miedo y ansiedad. Puede incluir terapia de exposición, la que se enfoca en confrontar sus miedos para que pueda hacer las cosas que ha estado evitando
- Los medicamentos para tratar los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos contra la ansiedad y ciertos antidepresivos. Algunos tipos de medicamentos pueden funcionar mejor para tipos específicos de trastornos de ansiedad. Debe comunicarse bien con su profesional de la salud para identificar qué medicamento es mejor para usted. Es posible que deba probar más de un medicamento antes de encontrar el correcto

## ➔ DEFINICIÓN

El estrés es la forma en que su cerebro y su cuerpo responden a un desafío o exigencia. Cuando está estresado, su cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas. Las hormonas le ponen en alerta y listo para actuar. Pueden elevar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de azúcar en sangre. En ocasiones, esta respuesta se conoce como "lucha o huida". Todos se estresan de vez en cuando. Existen diferentes tipos de estrés. Puede ser a corto o largo plazo. Puede ser causado por algo que sucede una vez o algo que ocurre reiteradamente.

## ➔ ¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS A LARGO PLAZO?

- Estrés de rutina debido a las demandas del trabajo, la escuela, las necesidades familiares, los problemas económicos y otras presiones diarias que no terminan
- Estrés por cambios repentinos y difíciles en su vida, como divorcio, enfermedad, pérdida de su trabajo u otros acontecimientos poco felices que a menudo tienen un impacto prolongado
- Estrés traumático, que puede ocurrir cuando está en peligro de sufrir un daño grave o la muerte. Los ejemplos incluyen estar involucrado en un accidente grave, una guerra, una inundación, un terremoto u otro evento aterrador. Este tipo de estrés puede causar un problema de larga duración llamado trastorno de estrés postraumático (TEPT)

## ➔ ¿CUÁNDO DEBO PEDIRLE AYUDA A MI PROFESIONAL DE LA SALUD POR ESTRÉS?

- Problemas para dormir
- Cambios en su alimentación que provocan cambios no deseados en su peso
- Problemas para levantarse de la cama debido a su estado de ánimo
- Dificultad para enfocar sus pensamientos
- Pérdida de interés en las cosas que normalmente disfruta
- No poder realizar sus actividades diarias habituales