

Ansiedad y estrés se experimentan casi siempre el mayor tiempo de la vida. Pero más en el momento de hablar en público. Actualmente la ansiedad ya es catalogada como un trastorno mental como por lo tanto el estrés es más catalogado con la presencia de factores estresantes como por ejemplo: cuando estamos en un entorno diferente o fuera de nuestra forma de confort.

Personalidad: Cuando una persona es más estable con sus sentimientos y consistente sobre su comportamiento como por ejemplo cuando están más preocupados en sus propia vida y pensamientos estresantes que casi la mayoría del tiempo están bajo su propio mundo.

Teoría de Eysenck fue un psicólogo de la personalidad que también dio a conocer sobre sus 3 razones de dimensión básica está el neuroticismo la extroversión y la psicosis como en algún momento él dio a conocer sobre los polos o puestos también ext

Enfoque biomédico:

Se cataloga más como un trastorno mental y también se diferencia como mental y trastorno anormal o también para normal vincula su causalidad que abordan enfermedades como un problema tanto psíquico como mental como también es consistente para el cuerpo del paciente cuando experimenta cambios en su entorno o a través de sus rasgos y síntomas que a partir de diagnosticarlo aparecen.

Enfoque conductual y conductivo:

Es un estudio que influye demasiado en el comportamiento humano también están formados para la capacidad de los pacientes de cambiar su comportamiento a través de la modificación de sus pensamientos y emociones.

Como enfrentarse a un nivel de ansiedad aumentada. Es un problema más conocido como un trastorno mental ya que surgen cuando no existen realmente ningún peligro y no obstante se caracteriza más como un comportamiento variado es decir que los factores varían con los sentimientos o emociones.