



1 ALUMNA: KELLI DISAILI
HERNÁNDEZ GARCÍA



2

MAESTRA: PAOLA
JAQUELINA ALBARRA
SANTOS



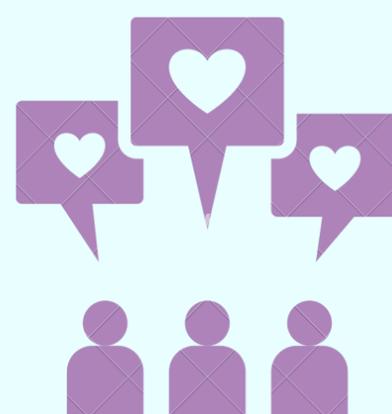
SEPTIMO

3 CUATRIMESTRE
CUARTO PARCIAL



4

CARRERA: PSICOLOGÍA
GENERAL
MATERIA: PSICOLOGIA
SOCIAL



ANSIEDAD Y TIMIDEZ



La timidez se refiere a una tendencia personal a sentirse incómodo o inseguro en situaciones sociales, mientras que la ansiedad social es un trastorno de ansiedad más severo y debilitante que provoca un miedo intenso a ser juzgado negativamente por los demás.

Las personas tímidas pueden experimentar cierto grado de ansiedad o inhibición al interactuar con otras personas, especialmente en entornos nuevos o con individuos desconocidos. Pueden sentirse inseguras al hablar en público, entablar conversaciones, expresar opiniones o participar en actividades grupales.



la timidez no necesariamente causa un malestar significativo o interfiere en el funcionamiento diario de la persona. Puede ser una característica normal de la personalidad y no necesariamente requiere tratamiento. Algunas personas tímidas pueden sentirse más cómodas en entornos más familiares o con personas cercanas, y pueden desarrollar estrategias para lidiar con su timidez, como tomar tiempo para adaptarse a nuevas situaciones o utilizar técnicas de relajación.

Ansiedad

Las personas que experimentan ansiedad social tienen un miedo intenso y persistente a ser juzgadas negativamente, humilladas o avergonzadas en situaciones sociales. Estas situaciones pueden incluir hablar en público, participar en conversaciones grupales, asistir a eventos sociales, comer o beber en público, utilizar baños públicos, o incluso realizar actividades cotidianas en presencia de otros.



Puede afectar negativamente las relaciones interpersonales, el rendimiento académico o laboral, la participación en actividades sociales y el bienestar emocional en general. Las personas con ansiedad social pueden experimentar síntomas físicos, como taquicardia, sudoración excesiva, temblores y dificultad para respirar, en situaciones sociales temidas.

Tratamiento y Manejo

En el caso de la timidez, las personas pueden encontrar útil la exposición gradual a situaciones sociales, la práctica de habilidades sociales, la adopción de técnicas de relajación y la construcción de la confianza personal. La ansiedad social puede requerir intervención profesional. La terapia cognitivo-conductual



ESTRES Y ENFERMEDAD

el estrés aumenta considerablemente los riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. También puede causar problemas tales como dolores de cabeza tensionales, disfunción sexual y caída del cabello. También puede tener un impacto devastador en la salud mental.



HAY DOS TIPOS PRINCIPALES DE ESTRÉS:

Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente.

✦ Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante.

Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. se basa en problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico.



TRATAMIENTOS

- Identificar los factores de estrés
- Hablar con un terapeuta
- Hacer ejercicio y adoptar un estilo de vida activo
- Meditar
- Participar en actividades divertidas

