



Mi Universidad

Nombre del Alumno: ESTEFANI YOCELIN AGUILAR HERNANDEZ

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA SOCIAL

Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 7to Cuatrimestre



ANSIEDAD Y TIMIDEZ

La timidez es la ansiedad social marcada por la cohibición y la preocupación acerca de lo que piensen los demás

1. ¿QUE ES LA TIMIDEZ?

Sensación de inseguridad o vergüenza en uno mismo que una persona siente ante situaciones sociales nuevas y que le impide o dificulta entablar conversaciones y relacionarse con los demás.



2. ¿QUE ES LA ANSIEDAD?

es solo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos, en todo momento e interfieren con la vida cotidiana.



3. ESTRÉS Y ENFERMEDAD

El estrés no es lo que nos enferma, pero sí desvía la energía de nuestro sistema inmunitario que lucha contra las enfermedades, dejándonos más vulnerables a las infecciones y tumores malignos



La muerte de un cónyuge, el estrés del aterrizaje de un vuelo espacial, incluso la tensión de un examen semanal se han asociado con la depresión de las defensas inmunitarias



ESTEFANI YOCELIN AGUILAR HERNANDEZ