



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO:  
DAROLYN SAYURI HIDALGO  
MÉNDEZ.**

**NOMBRE DEL TEMA: SUPER  
NOTA**

**PARCIAL: IV**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
PSICOLOGÍA SOCIAL**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC.  
PAOLA JACQUELINE  
ALBARRAN SANTOS**

**NOMBRE DE LA  
LICENCIATURA: LICENCIATURA  
EN PSICOLOGÍA.**

**CUATRIMESTRE: 7o.**



# ANSIEDAD Y TIMIDEZ

## ¿Qué es la timidez?

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



## Nos sentimos más ansiosos cuando estamos:

- con personas importantes
- en un contexto de evaluación, como cuando tenemos una primera entrevista
- enfocados en algo esencial para nuestra autoimagen
- en situaciones novedosas o no estructuradas

# ESTRÉS Y ENFERMEDAD

## Efectos de desesperanza

Proviene de experimentos que someten a sujetos animales a choques eléctricos leves, pero incontrolables, ruidos intensos o hacinamiento. Tales experiencias no causan enfermedades como el cáncer, pero sí reducen la resistencia del organismo.



## ESTRÉS

Magnifica la gravedad de las infecciones respiratorias y de los síntomas experimentados por voluntarios que han accedido a que se les infecte con un virus del resfriado



**BIBLIOGRAFÍA:  
ANTOLOGÍA PSICOLOGÍA  
SOCIAL UDS UNIVERSIDAD  
2023**