



# MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del Alumno: Esmeralda Velázquez de la Cruz.*

*Nombre del tema: ANSIEDAD*

*Parcial: segundo parcial*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGÍA Y SALUD*

*Nombre del profesor: Andrés López Arellano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de octubre del 2024*



# ANSIEDAD

ESTÍMULOS INTERNOS Y EXTERNOS



## > ANSIEDAD Y SALUD

La ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica a estímulos internos y externos que pueden afectar nuestra salud física y mental. Es importante comprender los factores que desencadenan la ansiedad para poder manejarla de manera efectiva.

## > ESTÍMULOS INTERNOS

Es un estímulo que ocurre dentro de un individuo ya que influye en el comportamiento de una persona o así como también en el pensamiento, emociones y acciones ya que son fundamentales.

## > ESTÍMULOS EXTERNOS

Se refiere a cualquier fuente de información que provenga del entorno que va afectando nuestra percepción, cognición y comportamiento.

### > CÓMO INFLUYE

aumentan el riesgo de depresión y de trastornos por consumo de drogas, así como el riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas



### > EJEMPLO

Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor (fobias).

### > EMOCIONES

Miedo, ira, frustración, tristeza, inseguridad.



### > PENSAMIENTOS

Preocupaciones, rumores negativos, expectativas poco realistas.

### > RELACIONES

Problemas familiares, conflictos de pareja, dificultades sociales.

### > TRABAJO

Exceso de carga laboral, plazos ajustados, conflictos con compañeros.



## **Bibliografía en formato apa**

American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). Washington, DC: Author.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Bourne, E. J. (2015). The anxiety and phobia workbook (6th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

# ANSIEDAD

## ESTÍMULOS INTERNOS Y EXTERNOS



### > ANSIEDAD Y SALUD

La ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica a estímulos internos y externos que pueden afectar nuestra salud física y mental. Es importante comprender los factores que desencadenan la ansiedad para poder manejarla de manera efectiva.

### > ESTÍMULOS INTERNOS

Es un estímulo que ocurre dentro de un individuo ya que influye en el comportamiento de una persona o así como también en el pensamiento, emociones y acciones ya que son fundamentales.

### > ESTÍMULOS EXTERNOS

Se refiere a cualquier fuente de información que provenga del entorno que va afectando nuestra percepción, cognición y comportamiento.

### > ESTÍMULOS INTERNOS Y EXTERNOS

Se refiere a cualquier fuente de información que provenga del entorno que va afectando nuestra percepción, cognición y comportamiento.

### > CÓMO INFLUYE

aumentan el riesgo de depresión y de trastornos por consumo de drogas, así como el riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas

### > EJEMPLO

Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor (fobias).

### > EMOCIONES

Miedo, ira, frustración, tristeza, inseguridad.

### > PENSAMIENTOS

Preocupaciones, rumores negativos, expectativas poco realistas.

### > RELACIONES

Problemas familiares, conflictos de pareja, dificultades sociales.

### > TRABAJO

Exceso de carga laboral, plazos ajustados, conflictos con compañeros.

Esta reacción de ansiedad puede ser provocada por estímulos externos (sociedad, tormentas, ruidos, etc.) e internos (pensamientos, ideas, imágenes mentales, etc.) que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes.

La respuesta de ansiedad puede ser elicitada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc..



### > BIBLIOGRAFÍA EN APA

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: Author.

Beck, J. S. (2019). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Bourne, E. J. (2017). *The anxiety and phobia workbook* (3rd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.