



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.