



Ansiedad

**Brissa Paola Bonifaz
Alvarez**

Materia: Psicología y Salud

Comitan De Domíngue, Chiapas 12 de
octubre del 2024

ANSIEDAD

Estímulos internos

Planteamientos

Estrés

Factores que provienen del propio individuo, ya sea de su mente, cuerpo o emociones, y que pueden desencadenar una respuesta de estrés.

Ansiedad

Son aquellos factores que provienen del propio individuo, tanto a nivel mental, emocional como físico, y que pueden desencadenar o intensificar la sensación de ansiedad.

La ansiedad y el estrés en sí mismos pueden actuar como estímulos internos que perpetúan y amplifican el malestar emocional y físico.

Se caracteriza

Se caracteriza por ser una reacción que surge desde dentro del individuo, sin depender de un desencadenante externo inmediato.

Tipos

- Procesos mentales y cognitivo.
- Emociones.
- Experiencias pasadas.
- Conflictos internos.

Ejemplos

- Pensamientos negativos.
- Preocupación excesiva.
- Miedo constante.
- vulnerabilidad.
- Recuerdos de eventos traumáticos.
- Duda.

Los estímulos internos en la ansiedad y el estrés se basan en cómo la persona percibe, procesa y reacciona a sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Estímulos externos

ESTOS ESTÍMULOS PROVIENEN DE SITUACIONES. EVENTOS O CONDICIONES QUE LA PERSONA PERCIBE COMO AMENAZANTES O DESAFIANTES. Y QUE GENERAN UNA REACCIÓN DE ESTRÉS O ANSIEDAD.

Tipos

- Conflictos interpersonales.
- Entorno social.
- Condiciones ambientales.
- Problemas financieros.
- Condiciones de salud.

Ejemplos

- Exceso de trabajo.
- Tensiones familiares.
- Presión social.
- Comparaciones.
- Ruido.
- Inseguridad económica.
- Enfermedades.

Los estímulos externos de la ansiedad y el estrés abarcan una variedad de factores ambientales, sociales, laborales, y situaciones de vida que son percibidas como desafiantes, amenazantes o abrumadoras.

BIBLIOGRAFIA

Temas de clase
Antología 2.1 y 2.2

