

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**Presenta la alumna:**

**ALEXA AJELET RAMOS DE LEÓN**

**Materia:**

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**Tema:**

**ANSIEDAD Y SALUD**

**A cargo del profesor:**

**ANDRES LOPEZ ARELLANO**

# ANSIEDAD

Estímulos internos

Son:

Señales o sensaciones que se originan dentro de la propia persona y que pueden desencadenar o intensificar una respuesta ansiosa. A diferencia de los estímulos externos (situaciones o eventos que ocurren en el entorno), los estímulos internos provienen del cuerpo o de los pensamientos

Por lo tanto:

Las personas con ansiedad suelen tener pensamientos negativos distorsionados, que pueden ser repetitivos e intrusivos. Estos pensamientos pueden ser molestos e inapropiados, y pueden interferir en la vida diaria.

Y presentan:

Sentimientos de miedo, inseguridad o incertidumbre, que pueden llevar a la persona a interpretar situaciones de manera más amenazante.

Estímulos externos

Son:

Factores o situaciones que ocurren en el entorno de una persona y que pueden desencadenar o intensificar la ansiedad. Estos estímulos provienen de fuera del individuo, y su influencia depende de cómo la persona los percibe o interpreta

Por ejemplo:

Situaciones sociales como interacciones con otras personas, hablar en público, o asistir a eventos sociales donde la persona siente que puede ser juzgada o rechazada

Así como también:

Demandas laborales o académicas, cambios significativos, ambientes desconocidos o peligrosos, conflictos interpersonales, exposición a noticias o información negativa, etc.

## REFERENCIAS:

“Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”. PepPsic. Recuperado de [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=La%20respuesta%20de%20ansiedad%20puede,individuo%20como%20peligrosos%20y%20amenazantes.](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=La%20respuesta%20de%20ansiedad%20puede,individuo%20como%20peligrosos%20y%20amenazantes.)

“Ansiedad”. Adala Salud. Recuperado de <https://www.adala-salud.com/ansiedad/>