



Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Lucerito de los Ángeles Pérez Hernández

Nombre del tema: Ansiedad y salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Lugar y fecha de la elaboración: 10/10/2024

ANSIEDAD

La ansiedad es un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos.

Es cualquier factor que puede desencadenar un cambio físico o de la conducta.
Su plural estímulo es:

Estímulos internos

Estos son todos aquellos generados y sentidos dentro del organismo del individuo, pertenecen al dominio psicofísico del individuo

Producen o generan estrés y ansiedad

El estrés puede ser elicitado, como un dolor, una enfermedad entre otros

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

Son percibidos como:

Peligroso → Amenazante

Estímulos externos

Factores externos al cuerpo que son captados por los receptores y que darán lugar a una respuesta

Producen o generan estrés y ansiedad

Tipos que pueden afectar al estrés y ansiedad:
- Ruido
- Entorno físico
- Eventos traumáticos (duelo), entre otros

¿Cómo los estímulos externos afectan al estrés y la ansiedad?
*Activación del sistema nervioso simpático
*Distracción y sobre carga negativa
*Aprendizaje y condicionamiento, etc

Los estímulos internos son cambios, experiencias o sentimientos que ocurren dentro de una persona.

Ejemplo: problemas económicos, familiares, exceso de trabajos, temor, pérdida de un ser querido, etc.

Bibliografía

*de Salud, S. (s/f). ¿Qué es la ansiedad? gob.mx. Recuperado el 11 de octubre de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-ansiedad>

*Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

*No title. (s/f). Google.com. Recuperado el 11 de octubre de 2024, de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.uma.es/media/files/tallerestr%25C3%25A9s.pdf&ved=2ahUKewifz8bnwoWJAxWrG9AFHb0ZGjcQFn0ECBwQBg&usg=AOvVaw1wYcN1Vsq6jhqBNaT7c75v>