



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PSICOLOGIA Y SALUD

PARCIAL 2

ALUMNO:

LUIS ANGEL MARIN HERNANDEZ

MAESTRO:

ANDRES LOPEZ ARELLANO

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

ANSIEDAD Y SALUD

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE, COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.,
12/10/2024**

ANSIEDAD

Definición

Respuesta emocional ante la percepción de amenaza, real o imaginaria

Estímulos Internos

Factores dentro del individuo que contribuyen a la aparición de la ansiedad.

Estímulos Externos

Factores del entorno que provocan o agravan la ansiedad.

SÍNTOMAS

- Físicos: Palpitaciones, sudoración, tensión muscular.
- Psicológicos: Preocupación excesiva, miedo, irritabilidad.

TIPOS

- Ansiedad generalizada.
- Trastorno de pánico.
- Fobias.

- Respiración profunda.
- Técnicas de relajación

FACTORES FISIOLÓGICOS

- Desequilibrio hormonal.
- Alteraciones en neurotransmisores (dopamina, serotonina).
- Genética.

FACTORES EMOCIONALES

- Preocupación excesiva.
- Pensamientos catastróficos.
- Sensación de inseguridad.

ESTADO FÍSICO

- Fatiga.
- Enfermedades crónicas

FACTORES AMBIENTALES

- Estrés laboral o académico.
- Cambios significativos (mudanza, pérdida de trabajo).
- Ruido y sobrecarga sensorial.

RELACIONES INTERPERSONALES

- Conflictos familiares.
- Relaciones tóxicas.
- Presión social

Mecanismos de Regulación Internos

- Terapia psicológica.
- Cambios en el ambiente.
- Apoyo social.

Mecanismos de Regulación Externos

Bibliografía

National Institute of Mental Health. (12 de octubre de 2024). Obtenido de National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

UNABTV. (12 de octubre de 2024). Obtenido de UNABTV: <https://youtu.be/LOhBQvH53pE?si=KVvtau3Y7cIUICRh>