



Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Jeniffer Lizbeth Cruz Gómez

Nombre del tema: Ansiedad

Parcial: II

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Andres López Arrellano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez Chis. 12/10/24



ANSIEDAD



¿Qué es?

Es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.

Tipos

1. **Catastrófica:** algo malo va a suceder y se encuentra en ella ansiedad de separación y fobias.
2. **Evaluación:** miedo a ser evaluadas por otras personas, y se encuentra la ansiedad social y mutismo selectivo
3. **Pérdida de control:** Trastorno de pánico (miedo a cualquier cosa que me estrese)
Se conoce también como Agrofobia.
4. **Incertidumbre:** Su característica principal son los "rituales": Trastorno de ansiedad generalizada.

Estimulos internos que producen estrés y por ende ansiedad

Para empezar debemos saber que el estrés es una respuesta del organismo, en tanto que al estímulo o agente nocivo se le llama "estresor" o "estresante". Una situación estresante no tiene que ser necesariamente ingrata, puede tratarse también de una alegría o un goce intenso.

Los factores internos: son propios del organismo, por ejemplo un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos y otros.

Ejemplo:
Un dolor de cabeza, es insostenible y el querer ya no sentir ese dolor hace que nos estremos demasiado que se desatan las emociones y sentimos que ningún medicamento nos funciona.

Estimulos externos que producen estrés y por ende ansiedad

Desastres naturales, aglomeraciones, inseguridad, determinados ruidos, accidentes, problemas económicos o familiares, incluso situaciones de aislamiento.

Un ejemplo claro de este tipo de estímulos como ahí se menciona, vamos a tomar el estímulo de aislamiento, cuando fue la época del Covid-19, todos nos tuvimos que aislar y el no poder salir como estábamos acostumbrados nos causó un gran estrés y muchas personas no soportaron estar aislados.

Las personas competitivas, muy autoexigentes, apegadas al trabajo y obsesionadas con el éxito (personalidad tipo A), son las más propensas a padecer el estrés.

BIBLIOGRAFÍA

- Barreda, A. L.-C. (s/f-b). Respuesta fisiológica al estrés. En McGraw Hill Medical.
- Cassinello, P. P. D. (2021, junio 10). ¿Qué es el estrés y cómo influye en nuestra vida? Dr. Manuel Cassinello. <https://manuelcassinello.com/blog/estres-como-influye-en-nuestra-vida/>
- AEEC. (s/f). Factores psicosociales y estrés. Enfermeriaencardiologia.com. <https://enfermeriaencardiologia.com/salud-cardiovascular/prevencion/factores-de-riesgo/factores-psicosociales-y-estres>