



trabajo

Nombre del Alumno: yazmin Nájera Aguilar

Nombre del tema: mapa conceptual de la ansiedad

Parcial: 1 unidad

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 1 cuatrimestre

Lugar y Fecha de  
elaboración

Comitán, 12/ 10 / 24

# ANSIEDAD

## ESTÍMULOS INTERNOS

La respuesta de ansiedad puede ser elicitada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes.

### EJEMPLO

un ejemplo eres una persona que teme salir de su hogar por miedo a que la gente te haga daño por la inseguridad del país.

## QUE ES LA ANSIEDAD

es un mecanismo de defensa natural del organismo frente a estímulos externos o internos que son percibidos por el individuo como amenazantes o peligrosos

### EJEMPLO

un ejemplo es una preocupación que tenga una persona por situaciones de su futuro.

## ESTÍMULOS EXTERNOS

Esta reacción de ansiedad puede ser provocada por estímulos externos (oscuridad, tormentas, ruidos, etc.) e internos (pensamientos, ideas, imágenes mentales, etc.), que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes.

### EJEMPLO

un ejemplo un niño de edad de 4 años que duerme con sus papas pero lo dejan solo durmiendo en su cuarto y siente miedo de que algún monstruo aparezca debajo de su cama y siente miedo a la oscuridad.

## FORMATO APA

### Nombre de autor

- 1- Anónimo
- 2- Wikipedia ( anónimo)
- 3- Juan Carlos sierra

### FECHA

- 1-ninguno fecha
- 2- 24 de septiembre 2015
- 3-Febrero, 2003

### TITULO

Ansiedad

### FECHA DE ELABORACION DE TRABAJO

12,10 ,24

### Links

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad>

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=La%20respuesta%20de%20ansiedad%20puede,individuo%20como%20peligrosos%20y%20amenazantes.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=La%20respuesta%20de%20ansiedad%20puede,individuo%20como%20peligrosos%20y%20amenazantes.)

[https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/articulo\\_wiki.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/articulo_wiki.html)