



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

*Nombre del Alumno: CYNTHIA MARIANA JIMÉNEZ RAMÍREZ*

*Nombre del tema: ANSIEDAD*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD*

*Nombre del profesor: ANDRES LOPEZ ARELLANO*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: 1°*

# ANSIEDAD

## estimulos internos

por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, sensaciones, imágenes.

Los ejemplos incluyen cambios en los estados biológicos que indican la necesidad de dormir o comer, o los pensamientos y sentimientos de una persona que ocurren a nivel consciente o inconsciente.

El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características de la persona, y por su circunstancia.

El papel de los estímulos internos en el comportamiento humano está representado por el modelo SOR propuesto por Woodworth (1929).

## que es la ansiedad

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros reales o percibidos, y que nos predispone a reaccionar rápidamente a la menor señal de que hay que hacerlo.

Esta ansiedad desproporcionada da lugar a las distintas manifestaciones o cuadros de ansiedad que llegan a adoptar la forma de una psicopatología.

Los síntomas físicos, es decir, las reacciones fisiológicas sobre nuestro cuerpo; los síntomas cognitivos, relacionados con las cogniciones, pensamientos y efectos sobre el procesamiento de la información; y los síntomas relacionados con la conducta y cómo la ansiedad influye sobre ésta.

ejemplos:  
se siente vigilada, piensa que es insuficiente, es propensa a la duda, tiene pensamientos catastróficos, lo hace todo con gran velocidad.

## estimulos externos

La ansiedad no requiere un estímulo externo, sino que es una respuesta a una amenaza futura real o imaginaria

### Ejemplo

1. en meditación
2. en el tratamiento de abuso de sustancias
3. en el tratamiento de las fobias para potenciar el ejercicio físico

En los trastornos de ansiedad, no existe un estímulo desencadenante real, sino que es la propia mente del individuo la que evoca un pensamiento o imagen de forma inconsciente que le resulta amenazante. Las causas de la ansiedad pueden ser externas o internas. Mientras que los miedos están asociados a un estímulo externo identificable, la ansiedad aparece sin fuente externa de amenaza reconocible.

Bibliografía:

(<https://www.bing.com/search?q=que+es+la+ansiedad+ejemplos&qs=n&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=que+es+la+ansiedad+ejempl&sc=10-25&sk=&cvid=F45A55FB566F42E9B5311DCB5C731D91&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>, 2024, pág. 3)