



# MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del Alumno: Josué Marroquín Sánchez*

*Nombre del tema: Ansiedad*

*Parcial: Unidad 2*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Andrés López Arellano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

*Comitán de Domínguez Chiapas, sábado 12 de octubre 2024.*

# ANCIEDAD

*La ansiedad es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida en diferentes momentos de la vida cotidiana. Ya que esta relacionada con la preocupación y miedos internos pero excesivamente.*

*Los estímulos internos de la ansiedad son factores que provienen del interior de la persona.*

*Principales estímulos internos.*

- ° *Pensamientos negativos.*
- ° *Autoevaluación crítica.*
- ° *Recuerdos y experiencias pasadas.*
- ° *Hipervigilancia corporal.*

*Los estímulos externos de la ansiedad son factores que provienen del entorno en el que la persona vive y por consecuencia llega a la ansiedad.*

*Por ejemplo.*

- ° *Estres laboral: como sobre carga de trabajo.*
- ° *Cambios de vida: pérdidas de familiares (muerte).*
- ° *Exposición a medios: redes sociales, compararse con la vida de los demás.*

## Bibliografía

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102.

[ Links ]

[.http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt) .