



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) .