



Nombre del Alumno: Laura Valeria Aguilar Monjaraz

Nombre del tema: Ansiedad

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

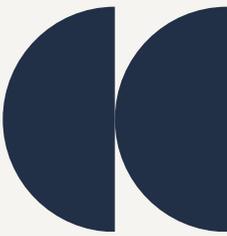
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, 12/10/2024



PSICOLOGIA Y SALUD



ANSIEDAD

ESTIMULOS INTERNOS

LOS CAMBIOS, EXPERIENCIAS O SENTIMIENTOS QUE OCURREN EN EL INTERIOR DEL ORGANISMO

ESTIMULOS EXTERNOS

IMPACTAN EN EL ORGANISMO PROVOCANDO UNA RESPUESTA SENSORIAL

COGNITIVO

PENSAMIENTOS O ECENARIOS ATEMORISANTES, PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS Y NO SABER QUE HACER RESPECTO A UNA SITUACION



EJEMPLOS:

- SOBREPENSAR
- TENDENCIA A LA RUMEACION

CONDUCTUAL

SE REFIERE A COMO NOS RELACIONAMOS CON LA REALIDAD (PROVOCA CONDUCTAS DES-ADAPTATIVAS)



EJEMPLOS:

- DE NIÑA ME AHOGUE Y AHORA ME DA MIEDO NADAR

FISIOLOGICO

PUEDA TENER UN ENFOQUE BIOMEDICO Y COMPRENDE EL FUNCIONAMIENTO BIOLOGICO



EJEMPLOS:

- SUDORACION
- INCREMENTO CARDIACO Y RESPIRATORIO
- TEMBLOR CORPORAL

SITUACIONES

- PRESENTAR UN EXAMEN
- ESTAR EN UNA COMPETENCIA
- ESCAPAR DE SITUACIONES DE ESTRES
- EVITA RELACIONES SOACIALES
- EVITA CONTACTOS FISICOS