



MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD

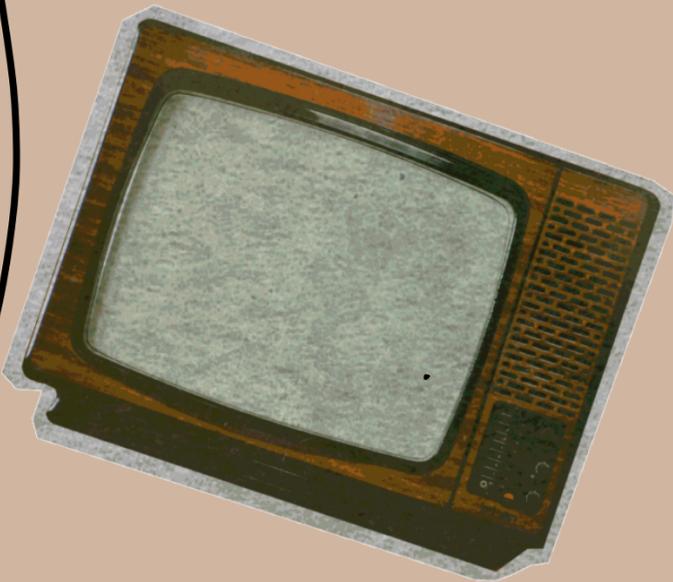
MAESTRA: ALEXIA BERENICE BARRIOS

ALUMMA : ALISON XIMENA RODRÍGUEZ REYES

UNIVERSIDAD : UDS

TEMA : ANSIEDAD Y ESTRÉS

ACTIVIDAD #2



CONCEPTO

EL ESTRÉS ES UN ESTADO DE TENSION FÍSICA Y EMOCIONAL QUE SE PRODUCE CUANDO UNA PERSONA PERCIBE QUE LAS DEMANDAS DE SU ENTORNO SUPERAN SUS RECURSOS Y CAPACIDADES PARA MANEJARLAS

CARACTERÍSTICAS

TAQUICARDIA, SUDORACIÓN EXCESIVA, TEMBLORES, DOLOR DE CABEZA, PROBLEMAS DIGESTIVOS, TENSION MUSCULAR, FATIGA CRÓNICA, PROBLEMAS DE SUEÑO ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, DEPRESIÓN, CONFUSIÓN, PÉRDIDA DE MOTIVACIÓN, SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, CAMBIOS DE HUMOR, EVITACIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES
CONDUCTAS DE EVASIÓN, AGRESIVIDAD, PROBLEMAS DE RELACIÓN, DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES, PROCRASTINACIÓN, CAMBIOS EN HÁBITOS ALIMENTICIOS, ABANDONO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

DIFERENCIAS

1. RESPUESTA A UNA DEMANDA O SITUACIÓN ESPECÍFICA
2. SENTIMIENTOS DE TENSION, PRESIÓN Y SOBRECARGA
3. REACCIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL
4. PUEDE SER AGUDO O CRÓNICO
5. PUEDE AFECTAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

FACTORES

EL ESTRÉS ES INFLUENCIADO POR FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS.
PERSONALIDAD, HISTORIA DE TRAUMA O ABUSO, PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS, GENÉTICA.
MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO (RELAJACIÓN, EJERCICIO, ETC.)

CONCEPTO

LA ANSIEDAD ES UN ESTADO EMOCIONAL CARACTERIZADO POR UNA SENSACIÓN DE INQUIETUD, NERVIOSISMO, PREOCUPACIÓN Y MIEDO DIFUSO QUE PUEDE INTERFERIR EN LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA PARA FUNCIONAR DE MANERA EFECTIVA EN SU VIDA DIARIA. RIZADO POR UNA SENSACIÓN DE INQUIETUD, NERVIOSISMO

CARACTERÍSTICAS

SENTIMIENTOS DE MIEDO O TERROR PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR EL FUTURO DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, NERVIOSISMO O IRRITABILIDAD, TENSION MUSCULAR, DIFICULTAD PARA DORMIR, SENTIMIENTOS DE INSEGURIDAD O INCERTIDUMBRE

DIFERENCIAS

ESTADO EMOCIONAL PERSISTENTE, SENTIMIENTOS DE MIEDO, INQUIETUD Y PREOCUPACIÓN EXPECTATIVA DE PELIGRO O DAÑO, DIFICULTAD PARA CONTROLAR PENSAMIENTOS Y EMOCIONES PUEDE SER CRÓNICA O AGUDA PUEDE AFECTAR LA CALIDAD DE VIDA

FACTORES

LA ANSIEDAD ES INFLUENCIADA POR FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS.
PERSONALIDAD (CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD COMO LA NEUROTICISMO), PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS
MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO (RELAJACIÓN, EJERCICIO, ETC.)

ANSIEDAD

Y

ESTRÉS