

UNIVERSIDAD USD

PSICOLOGÍA Y SALUD

ALEXIA BERENICE
BARRIOS FERNÁNDEZ

MAPA CONCEPTUAL

JAQUELIN CRUZ VENTURA

05/10/2024

Estrés y Ansiedad

Ansiedad

La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas.

Características

Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar. Le hacen sentir inquieto y temor e interferen con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo.

Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire.

Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer.

Factores que lo determinan

Experiencia de vida. Situaciones y traumas vividas en el trabajo, la familia o las relaciones sociales pueden desencadenar un brote de ansiedad.

Riesgo de personalidad. La tendencia a la ansiedad y la evitación pueden aumentar la probabilidad de desarrollar un trastorno de ansiedad.

Ancestralidad familiar. Tener antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales puede ser un factor de riesgo.

Alcoholismo. Una gran cantidad de exposición a una adicción al alcohol puede contribuir a la ansiedad.

Consumo. El consumo de medicinas, drogas, alcohol o tabaco puede aumentar la ansiedad.

Las técnicas de relajación y respiración, el movimiento y el ejercicio, un toque relajante o una voz tranquilizadora son formas eficaces de aliviar la tensión y crear calma.

Estrés

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Características

Dolors o malestar.

Mala memoria.

Dolors y dolores frecuentes.

Dolors de cabeza.

Falta de energía o cansancio.

Quiebre o malestar digestivo.

Problemas para dormir o dormir demasiado.

Molestia de estómago.

Uso de alcohol o drogas para relajarse.

Pérdida o aumento de peso.

Factores que lo determinan

Dolors o malestar.

Mala memoria.

Dolors y dolores frecuentes.

Dolors de cabeza.

Falta de energía o cansancio.

Quiebre o malestar digestivo.

Problemas para dormir o dormir demasiado.

Molestia de estómago.

Uso de alcohol o drogas para relajarse.

Pérdida o aumento de peso.

Problemas de salud.

Problemas económicos, familiares, amistades, trabajo, etc.

Problemas de salud.

Trauma o estrés.

Trauma o estrés.

Problemas de salud.

Problemas económicos, familiares, amistades, trabajo, etc.

Problemas de salud.

Ahmed SM, Hershberger PJ, Lemkau JP. Psychosocial influences on health. In: Rakel RE, Rakel DP, eds. Textbook of Family Medicine. 9th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 3.

National Institute of Mental Health website. I'm so stressed out! fact sheet.
www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet. Accessed August 17, 2022.

[HTTPS://www.uag.mx](https://www.uag.mx)

APA: Estrés

APA: Ansiedad

Mayo Clinic: Estrés

Mayo Clinic: Ansiedad

NIMH: Trastornos de Ansiedad

Harvard Health: Estrés y Ansiedad