

UNIVERSIDAD DEL SUR



ASIGNATURA. PSICOLOGIA Y SALUD

DOCENTE. ALEXIA BERENICE BARRIOS

No. ACTIVIDAD. 2

ACTIVIDAD. MAPA CONCEPTUAL DE ESTRÉS Y
ANSIEDAD

ALUMNO. ELEK GIOVANNI ZAMORA RECINOS

FECHA. 30 SEPTIEMBRE – 05 OCTUBRE

ESTRÉS Y ANSIEDAD

ESTRÉS

CONCEPTO

SE PUEDE DEFINIR EL ESTRÉS COMO UN ESTADO DE PREOCUPACIÓN O TENSIÓN MENTAL GENERADO POR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL. TODAS LAS PERSONAS TENEMOS UN CIERTO GRADO DE ESTRÉS, YA QUE SE TRATA DE UNA

EXISTEN DOS TIPOS DE FACTORES QUE PUEDEN PRODUCIR ESTRÉS:

- A) ESTÍMULOS EXTERNOS: PROBLEMAS ECONÓMICOS, FAMILIARES, EXCESO DE TRABAJO, TEMOR ENTRE OTROS.
- B) ESTÍMULOS INTERNOS: SON PROPIOS DEL ORGANISMO, POR EJEMPLO, UN DOLOR, UNA ENFERMEDAD, SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD, PROBLEMAS SOCIOLÓGICOS Y OTROS.

DIFERENCIA

EL ESTRÉS TIENDE A GENERAR UNA RESPUESTA DE "LUCHA O HUIDA.

MIENTRAS QUE LA ANSIEDAD PUEDE LLEVAR A LA EVITACIÓN DE SITUACIONES TEMIDAS O A UNA RESPUESTA MÁS PARALIZANTE.

FACTORES QUE LO DETERMINA

UN TRASTORNO DE ANSIEDAD PUEDE DESENCADENARSE COMO UNA RESPUESTA AL ESTRÉS AMBIENTAL, POR EJEMPLO, ANTE LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN IMPORTANTE O LA EXPOSICIÓN A UN DESASTRE QUE AMENAZA LA VIDA DE LA PERSONA. SIN EMBARGO, MUCHAS PERSONAS DESARROLLAN UN TRASTORNO DE ANSIEDAD EN AUSENCIA DE UN DESENCADENANTE IDENTIFICABLE.

ANSIEDAD

CONCEPTO

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Se%20puede%20definir%20el%20estr%C3%A9s,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos.>

<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.>

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230729/estres-ansiedad-diferenciar-evg-90372848>

<https://www.binasss.sa.cr/poblacion/estres.htm#:~:text=Existen%20dos%20tipos%20de%20factores,inferioridad%2C%20problemas%20sociales%20y%20otros.>