

Fecha: 5 de octubre  
Del: 2024

# Psicología y Salud

Actividad 2

MAPA CONCEPTUAL DEL ESTRÉS Y  
ANSIEDAD

Docente: Alexia Berenice Barrios Fernadez

Alumna: Dulce Esmeralda Reyes Domingo

UNIVERCIDAD UDS



## ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor o inquietud, puede hacer que sude se sienta inquieto, tensó y tener palpitaciones.puede hacer una reacción normal de estrés.

## ESTRÉS

Es un sentimiento de tensión física y emocional.Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, furioso o nervioso.

## CARACTERÍSTICAS

- \* Dolor de cabeza.
- \*tensión muscular.
- \*presión arterial alta
- \*perdida de sueño
- \* Cansancio
- \*preocupación excesiva
- \*inquietud.
- \*Ansiedad
- \*mala memoria
- \*falta de energía o concentración

## CARACTERÍSTICAS

- Se caracteriza por los sentimientos de miedo, preocupación, tensión e inquietud excesivo.
- \* Sudoración
  - \* palpitaciones
  - \* temblores
  - \* Dificultad para concentrarse
  - \*problemas para dormir
  - \* dificultad para concentrarse



## FACTORES QUE LO DETERMINAN

- \*divorciarme
- \*la muerte de un familiar
- \*despido
- \*jubilación
- \*tener un bebé
- \*problemas de dinero
- \*tener una enfermedad grave
- \*antecedentes familiares

## FACTORES QUE LO REGULAN

- \*dormir lo suficiente
- \*comer alimentos saludables
- \*hacer ejercicio
- \*asistir a psicoterapia
- \*meditar