

TEMA:

Mapa conceptual de Ansiedad y estrés

MAESTRA:

Alexia Berenice Barrios

ALUMNA:

Yatana Ruiz Velásquez

Sábado 5 de octubre 2024

ansiedad

Respuesta emocional ante estrés, peligro o incertidumbre.

CAUSAS

Factores biológicos: Genética, desequilibrios químicos en el cerebro.

Factores psicológicos: Estrés, traumas, pensamientos negativos.

Factores sociales: Problemas laborales, familiares o de relaciones personales.

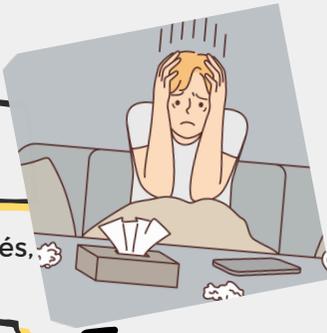
tipos de ansiedad

Ansiedad generalizada: Preocupación excesiva por diversas áreas de la vida.

Trastorno de pánico: Episodios repentinos de miedo intenso (ataques de pánico).

Fobias: Miedo irracional a objetos o situaciones específicas.

Ansiedad social: Temor a situaciones sociales o ser juzgado por los demás.



estres

Respuesta física, emocional y mental del cuerpo ante demandas o situaciones desafiantes.

CAUSAS

Factores externos: Problemas laborales, dificultades económicas, relaciones conflictivas.

Factores internos: Perfeccionismo, miedo al fracaso, autoexigencia elevada.

Eventos traumáticos: Pérdida de seres queridos, accidentes, enfermedades.

tipos de estres

Estrés agudo: Respuesta inmediata a una situación puntual y breve.

Estrés crónico: Estrés que persiste durante un periodo prolongado de tiempo.

Estrés postraumático: Secuelas emocionales tras un evento traumático.

ANSIEDAD Y ESTRES.

Síntomas

Físicos: Palpitaciones, sudoración, temblores, tensión muscular.

Cognitivos: Pensamientos intrusivos, dificultad para concentrarse.

Emocionales: Irritabilidad, miedo intenso, sensación de peligro.

Síntomas

Físicos: Dolores de cabeza, problemas digestivos, tensión muscular.

Emocionales: Irritabilidad, ansiedad, cambios de humor.

Cognitivos: Dificultad para concentrarse, olvidos, pensamientos negativos.

