



Asignatura: Psicopatología

Profesor: Oscar Carreri

Alumna: Ximena Morales

Unidad: 4

Cuatrimestre: 7

Ansiedad Generalizada

Sala 1

Que es

es un trastorno psicológico caracterizado por una preocupación excesiva, persistente e incontrolable sobre diversas situaciones de la vida cotidiana.

Las personas con este trastorno suelen anticipar de manera constante eventos negativos o problemas, aunque no haya una razón clara o significativa para ello.



Sala 2

Síntomas más comunes

- Preocupación constante
- Inquietud
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Malestares físicos (acné, alergias, dolores de cabeza, etc.)
- Irritabilidad

Causas comunes:

2: Estrés

Experiencias estresantes, como problemas financieros, conflictos laborales o problemas familiares, pueden desencadenar o empeorar los síntomas.

1: Genética

Las personas con antecedentes familiares de trastornos de ansiedad tienen más probabilidades de desarrollarlo.



3: Factores biológicos

Desequilibrios en los neurotransmisores (como la serotonina o la dopamina) también pueden contribuir al desarrollo del trastorno.



Posible tratamiento

- Terapia cognitivo-conductual (TCC): Es una forma de terapia psicológica que ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamientos negativos que alimentan la ansiedad.
- Medicamentos: Los antidepresivos y ansiolíticos pueden ser recetados por un médico para ayudar a controlar los síntomas de ansiedad.
- Técnicas de relajación: La meditación, la respiración profunda, el yoga y otras técnicas de relajación pueden ser útiles para reducir la ansiedad.

