



PASIÓN POR EDUCAR

PSICOLOGÍA Y SALUD

ACTIVIDAD: SUPER NOTA

PROFESORA: YANETH FABIOLA  
SOLORZANO PENAGOS

ALUMNA: ANA SANTIZ MÉNDEZ

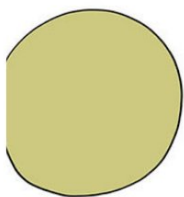
GRADO: 1 CUATRIMESTRE GRUPO B

FECHA DE ENTREGA 12/11/2024

# ANSIEDAD Y ESTRÉS

estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y, por lo tanto, la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés.

NO CREE LA GENTE QUE SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD



PREOCUPARSE POR TODO, TODO EL TIEMPO

CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD EN REALIDAD



- sudar mucho
- cuestionarse a uno mismo
- tensión muscular
- problemas para dormir
- dolor en el pecho
- pensar demasiado todo
- aumento de la frecuencia cardíaca
- tu mente y tu cuerpo se niegan a cooperar, sin importar que sepas lo que es racional



# ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

puede estar relacionado con rasgos de personalidad como el neuroticismo y la introversión.

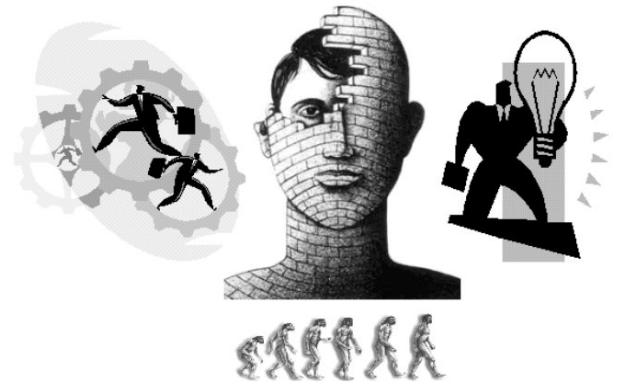
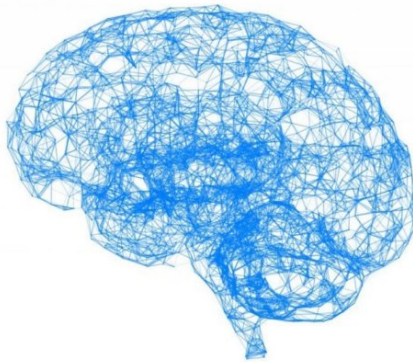
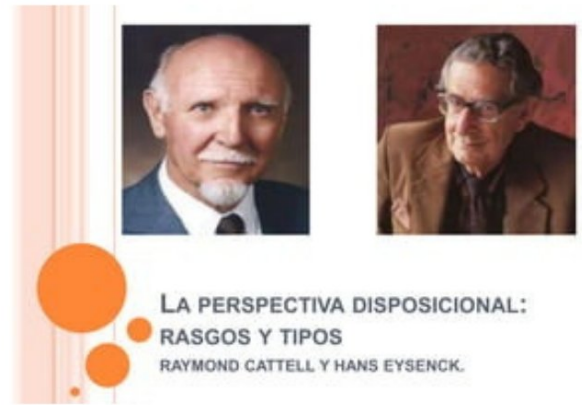
## Opciones de terapia para la Ansiedad

- Terapia Cognitivo-Conductual
- Mindfulness
- Ejercicio
- Grupos de apoyo
- Arteterapia
- Medicación
- Terapia Psicoanalítica
- Terapia Dialéctica Conductual
- Terapia Sistémica
- Terapia de Aceptación y compromiso
- Terapia de Exposición



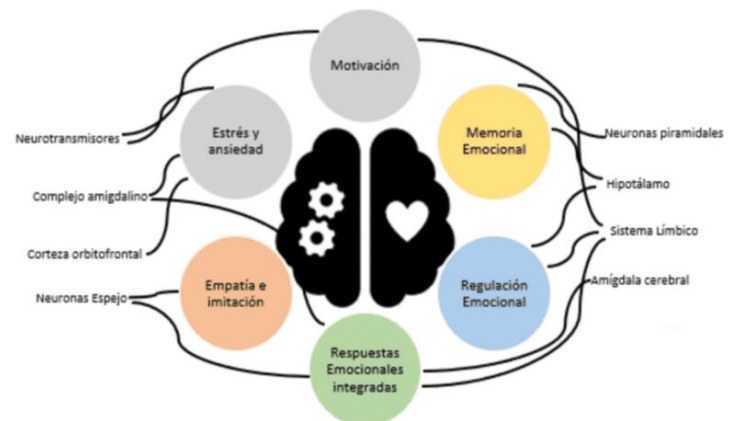
## TEORIAS DE CATELL EYSENCK

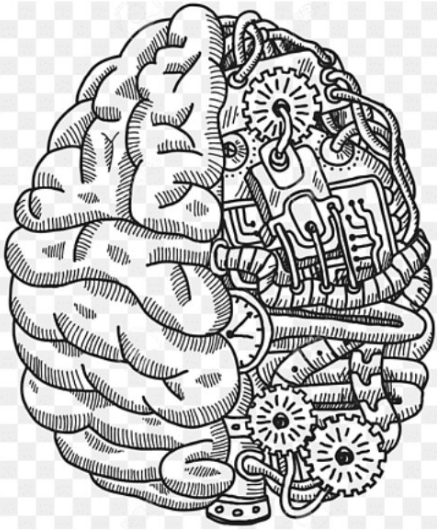
propone tres dimensiones principales de la personalidad: Psicoticismo, Extroversión y Neuroticismo.



## NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

obsesiva, histérica y fóbica. La ansiedad se clasifica en varios tipos, entre ellos: Trastorno de ansiedad generalizada, Trastorno de pánico, Trastornos relacionados con fobias, Trastorno de ansiedad social.





## ENFOQUE BIOMÉDICO

Considerar la enfermedad como un problema biológico, es decir, que la salud y la enfermedad dependen del cuerpo del paciente.

Basarse en el pensamiento racionalista cartesiano y la física newtoniana



## Enfoque conductual y enfoque cognitivo

El enfoque conductual se centra en el análisis objetivo del comportamiento, mientras que el enfoque cognitivo se centra en la experiencia individual de las personas con su entorno.




### Enfoque Conductista

**Idea principal:** El ambiente es lo que moldea y controla la conducta.

Se centra en el estudio de la conducta observable y en el efecto del aprendizaje; subraya la influencia de los premios y castigos. Considera que las "respuestas" que emitimos están determinadas por los estímulos externos.

*\*Respuesta: Cualquier acción muscular, actividad glandular u otro aspecto identificable de la conducta.*



 Fuente: Introducción a la Psicología (Dennis Coon)



# TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Disminución de la atención, la concentración y la retención

Dificultad para poner atención

Distracción

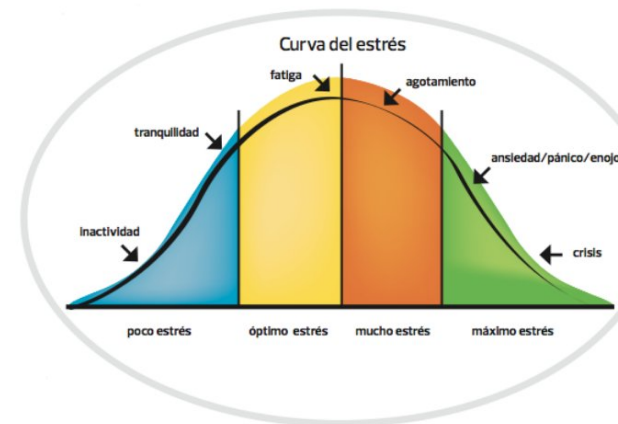
Desempeño académico adverso

Efectos adversos en la autoestima

Efectos adversos en las relaciones con los compañeros

Efectos adversos en el estado de ánimo

Efectos adversos en la salud mental



- Empodérate ante tus emociones.
- Vive un día a la vez.
- No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
- Divide tus actividades en tareas pequeñas y sencillas, así vencerás.
- Tómate tu tiempo, no te sobreexijas.
- Deja de pelearte con tu ansiedad.

## COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ACCIÓN DE ANSIEDAD EXCLUSIVO

Mantener una buena rutina de sueño. ...

Comer alimentos saludables. ...

Hacer ejercicio. ...

Evitar o reducir la cafeína, si notamos que nos afecta. ...

Llevar un diario. ...

Apoyarse en los seres queridos. ...

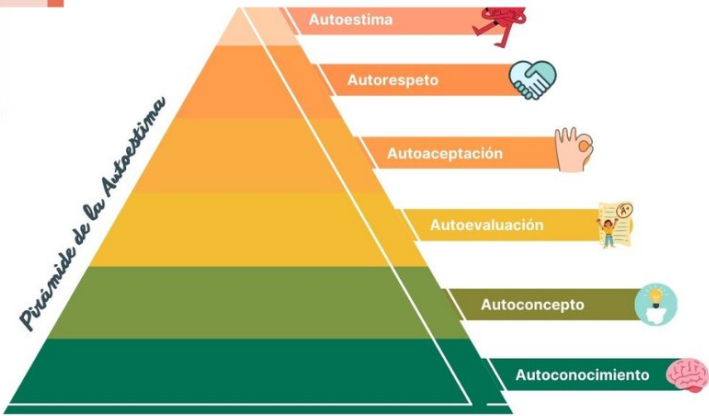
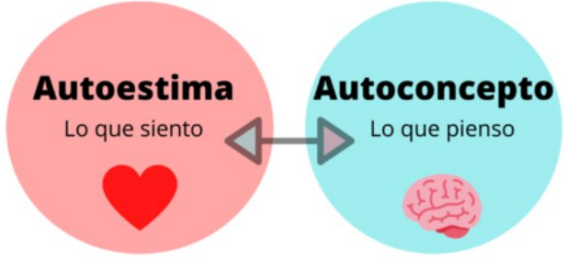
Establecer prioridades. ...

Pedir ayuda.



# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

Mejorar la autopercepción y el estado de ánimo, Fomentar la autoaceptación, Identificar y modificar reglas de vida, Entrenar habilidades sociales, Mejorar la autoimagen y el bienestar psicológico.



### 3 TÉCNICAS ESENCIALES PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

- FORMATEAR NUESTROS PENSAMIENTOS
- ENCONTRAR LA EMOCIÓN ESCONDIDA
- ENFRENTARSE AL PROBLEMA

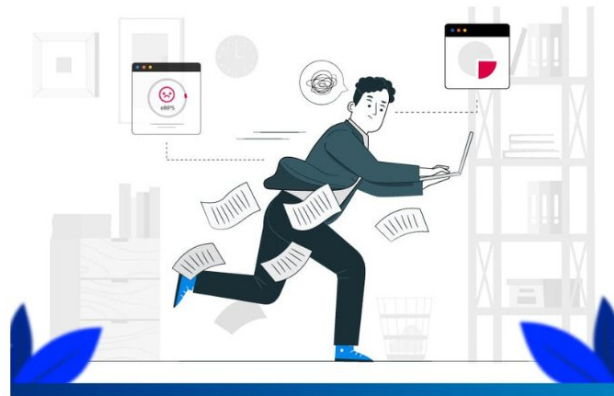


## QUE ES EL ESTRÉS?

respuesta física o mental que se produce ante una situación que se percibe como desafiante o amenazante.

## MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

interaccionan con los estresores o factores de riesgo psicosocial para amortiguar los efectos nocivos que éstos provocan sobre la salud de la población trabajadora.



## BIBLIOGRAFIA

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/OB1ar%](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/OB1ar%20)

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/recupera-tu-control-ante-un-ataque-de-ansiedad/>

<https://www.unir.net/revista/salud/modelo-biomedico/#:~:text=El%20modelo%20biom%C3%A9dico%20considera%20la,causalidad%20a%20una%20cuesti%C3%B3n%20fisiocu%C3%ADmica.>

antología de psicología y salud USD 2024 pag.

40,41,42,51,55,63,65,79 y 74