

Activación asociada a la ansiedad



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

Activación asociada a la Ansiedad

1.- Efectos subjetivos	- Angustia - Tensión - Nerviosismo - Malestar - Preocupación - Pavor
2.- Correlatos psicofisiológicos	a) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética - Tono muscular ↑ - Ritmo respiratorio ↑ - Amplitud respiratoria ↓ b) Actividad cardiaca - Tasa cardiaca ↑ - Presión sanguínea sistólica y diastólica ↑ - Resistencia vascular periférica ↑ - Volumen sanguíneo ↓ - Temperatura periférica ↓ c) Actividad electrodérmica Conductancia de la piel ↑ d) Actividad endocrina Adrenalina en sangre ↑
3.- Afrontamiento	- Sensibilización - Represión - Baja defensa - Alta ansiedad