



- *Nombre del alumno: Alondra Favil Fuentes Hernández*
- *Nombre del profesor: Bataz*
- *Nombre del trabajo: Súper nota*
- *Materia: Teorías de la personalidad*
- *Grado: 3*
- *Grupo: A*
- *Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Julio de 2020.*

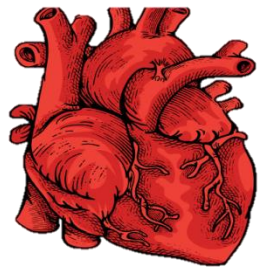
# ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS

El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo

## FASES

### ☐ *Fase de alarma*

Fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante



## ANSIEDAD

- ☐ Una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción
- ☐ emocional de alerta.



### ☐ *Fase de Adaptación*

El organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.



### ☐ *Fase de agotamiento*

Disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma



## ELEMENTOS

- ☐ Las demandas de las situaciones ambientales
- ☐ La persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes, y, por tanto, que le superan.

## AGENTE DE ESTRÉS

### FAMILIAR

- ☐ Excesivo ruido en el entorno familiar Alteraciones en la relación de pareja, Problemas de salud
- ☐ Hijos problemáticos



### SOCIAL

- ☐ Vivir en zonas de mucho ruido y contaminación.
- ☐ Vivir en una zona conflictiva, consumo o tráfico de drogas, pandillas agresivas, etc.



### LABORAL

- ☐ Las relaciones interpersonales (mal ambiente laboral).
- ☐ Los factores relacionados con el desarrollo profesional.



### PERSONAL

- ☐ Ingresos económicos bajos.
- ☐ La dedicación permanente a otras personas (hijos, padres, etc.)
- ☐ En la mujer, la menstruación y/o la menopausia pueden hacer que sea más vulnerable a padecer estrés



## ***Bibliografía***



*Antología de la universidad del sureste. Teorías de la personalidad. Estrés, ansiedad y depresión; 2020.*