

ESTRES



**intensa reaccion emocional
es una serie de estímulos
externos que activan
respuestas fisiológicas y
psicológicas de naturaleza
adaptativa**

ANSIEDAD

**Es un estado mental que se
manifiesta con una gran
inseguridad y falta de confianza, se
muestra por una pronunciada
inquiétude y una intensa excitación**

DEPRESION

**Es una enfermedad, es un cambio
en el estado de ánimo y en las
respuestas emocionales ante la
vida cotidiana y tiene una
característica principal que es la
falta de deseo y placer**