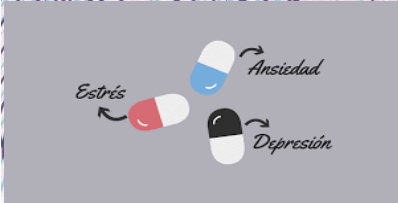


# ESTRÉS, ANSIEDAD, Y DEPRESIÓN

## ¿QUÉ ES?



son trastornos emocionales complejos, que implican también problemas en pensamientos y conductas. Aunque son distintos, presentan ciertas similitudes que pueden ocasionar confusión al intentar distinguirlos.

NOMBRE DE LA ALUMNA: SHAILA VALERIA ROSAS SUAREZ

### HANS SELYÉ 1935



### ABARCA TRES FASES

Fase de alarma: en la que aparece cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante



Fase de adaptación: desaparecen los síntomas, ya que los organismos se esta adaptando a los efectos del agente estresante



Fase de agotamiento: disminuyen las defensas, pues el agente estresante ha superado los mecanismos de reacción del organismo



NOMBRE DEL PROFESOR: RODOLFO BATAZ

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

### PREVENIONES

Diagnosticar y tratar todas las consecuencias que provoca el estrés en el organismo



Intentar prevenir al individuo del estrés y de sus consecuencias sobre la salud y su bienestar



MATERIA: TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

### ÁMBITOS

- Familiar
- Laboral
- Social



GRUPO: PSICOLOGÍA