



Nombre de alumno: Rodríguez Pérez Gina Elizabeth

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz

Nombre del trabajo: Cuadro Sinoptico

Materia: Psicometría

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: Psicología

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas 30 de Julio 2021



Unidad IV

Estrés

Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso

El estrés suele tener como manifestación la ansiedad, en cuyo caso se trata de una respuesta emocional provocada por un agente desencadenante (denominado agente estresante) interno o externo.

- Alejarse lo máximo de la fuente potencial del estrés.
- Hacer ejercicio de forma regular para liberar tensiones
- Adoptar una postura más positiva ante los problemas y las situaciones complejas.
- Aprender técnicas de relajación, como el mindfulness, realizar actividades como yoga o pilates.
- Aprender a poner límites si el estrés se origina por el exceso de tareas originadas en el trabajo o en el ámbito familiar.

Ansiedad

Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad

La ansiedad, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes.

Los principales tratamientos para los trastornos de ansiedad son psicoterapia (terapia de conversación), medicamentos o ambos

Depresión

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado

Médico o un profesional de salud mental