



Nombre del Alumno: Magdalena Jovita Berduo Díaz

Actividad: Infografía

Nombre de la Materia: Psicología Medica

Nombre del profesor: Dra. Paulina Maribel Juárez Rodas

Fecha: 18/12/2022

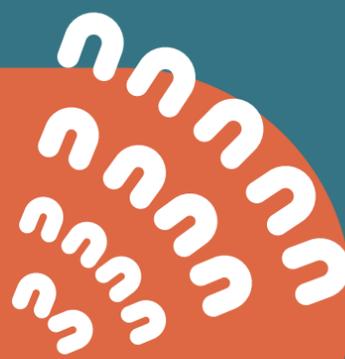


EL ESTRÉS



QUE ES

El estrés es la reacción del cuerpo ante una situación muy difícil. El cerebro hace que nuestro cuerpo se llene de hormonas. Esto provoca que se incremente el ritmo cardiaco, se altere la presión arterial, aumente o disminuya la capacidad pulmonar y se tensen los músculos. Antes de que nos demos cuenta de lo que está pasando, nuestro cuerpo está listo para reaccionar



EMOCIONES

Cuando, sin motivo, sientes ansiedad, depresión, estás irritable, enojado, agobiado, te sientes inseguro, desilusionado con lo que haces, nervioso, o desconfías de tu alrededor, esw señal de inestabilidad.

MENTE

En ocasiones normales, si no puedes concentrarte, tu memoria falla, tus pensamientos son repetitivos, y no razones bien, es porque estás estresado y debes darle una pausa a tu mente.



HÁBITOS

Los **hábitos** o tics pueden ser comunes cuando la persona se encuentra en un período de alto **estrés**. Es por este motivo que puede ser de gran utilidad que aprenda habilidades que contribuyan a relajarse, como pueden ser la respiración profunda, la imaginación de lugares agradables, mindfulness o técnicas como el yoga y la meditación.



RELACIONES

también con la baja autoestima, la creencia de que no somos lo suficientemente buenos para la otra persona o el miedo a que nos deje.

