



Nombre de los integrantes: Ana Jocabet García Velazquez

Actividad: INFOGRAFIA

Nombre de la Materia: PSICOLOGÍA MÉDICA 1

Nombre del profesor: Dra. Paulina Maribel Juárez Rodas

TAPACHULA CHIAPAS, A 18 DE DICIEMBRE DEL 2022.

# ESTRES

## ¿QUÉ ES?

**SENTIMIENTO DE TENSIÓN FÍSICA O EMOCIONAL  
SITUACIÓN DE SOBRECARGA O DE PRESIÓN QUE DEPENDE  
TANTO DE LAS DEMANDAS**

## CAUSAS

**Realizar actividades  
múltiples**

**Analizar mucho cada  
situación**



**Exigencia**

**Obsesión por  
las cosas**

**Querer hacer todo a la vez**

## SÍNTOMAS



**dolores de  
cabeza**



**depresión o ansiedad**



**Mal humor**



**Abrumado**



**insomnio**



**Alimentación  
saludable**

## PREVENCIÓN



**organízate**



**técnicas de  
relajación**



**Hacer ejercicio**



**Dormir lo suficiente**