

ESTRES



¿QUE ES ?

El 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.



DIAGNOSTICO

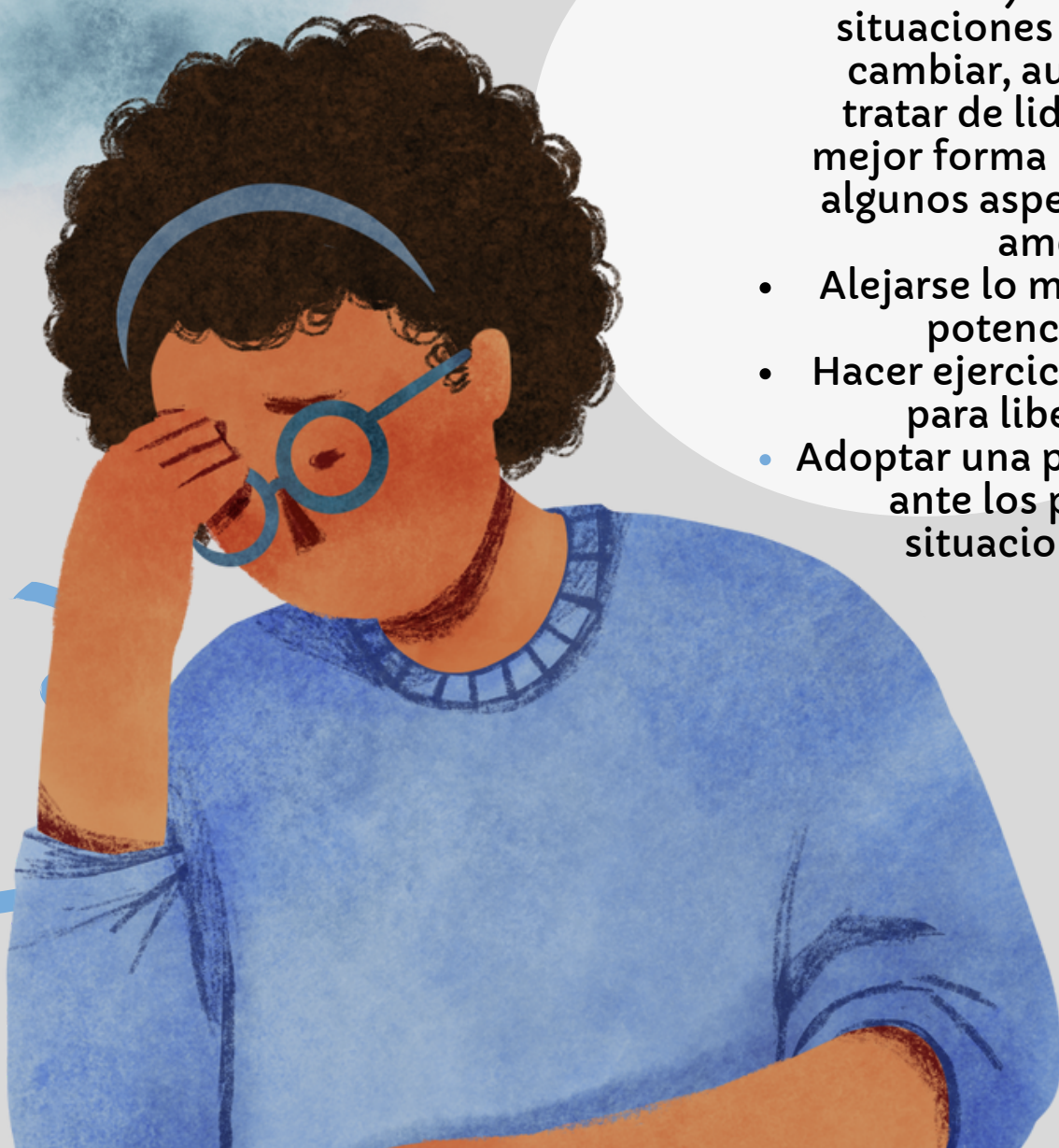
Aun No existe una prueba específica para diagnosticar el estrés pero este suele ser espontaneo y en situaciones tensas etc

TRATAMIENTO

lo que es necesario prevenir es el exceso de este. Es beneficioso saber detectar este estrés y ver si se repite de forma innecesaria para poder frenarlo y evitar poner en riesgo la salud y el bienestar

AFRONTAMIENTO DEL ESTRES

- Admitir y reconocer que hay situaciones que no se pueden cambiar, aunque se quiera, y tratar de lidiar con ellas de la mejor forma posible cambiando algunos aspectos para tratar de amenizarlas.
- 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





ALUMNA: MARIANA BALLI
NAS

PROFESOR: JULIO A. B

MATERIA: PSICOLOGIA

TEMA: ESTRES

1 CUATRIMSTRE