

# 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

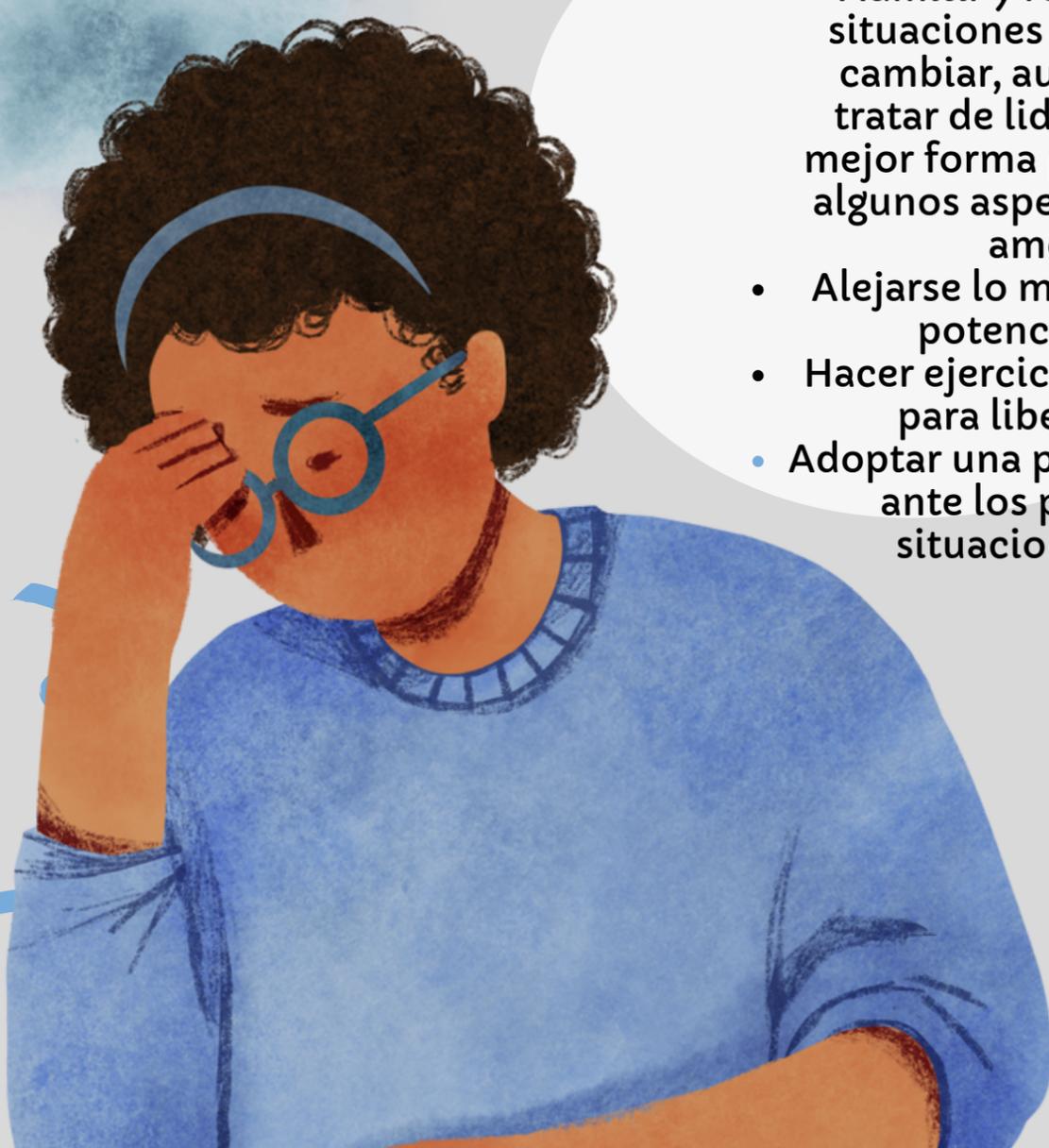
Aun No existe una prueba específica para diagnosticar el estrés pero este suele ser espontaneo y en situaciones tensas etc

## 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





A L U M N A : M A R I A N A B A L L I  
N A S

P R O F E S O R : J U L I O A . B

M A T E R I A : P S I C O L O G I A

T E M A : E S T R E S

1 C U A T R I M S T R E