



Jennifer Guadalupe Espinosa Pérez

Sandy Naxchiely Molina Roman

Mapas conceptuales: Miedo y Estrés.

Psicología Medica I.

1

PASIÓN POR EDUCAR

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

MIEDO

¿Que es ?



Angustia por un riesgo o
daño real o imaginario.

sus

nos sirve

elementos

como

Fisiologicos

sudoracion

identificar
Amenazas

supervivencia

Aumento de presion
cardiaca

aceleracion de
la respiracion

Huir antes de

Reaccionar
rapidamente

ESTRES

ES UN SENTIMIENTO DE TENSION
FISICA O EMOCIONAL

SE DIVIDE EN 3 IMPORTANTES

ESTRES CRONICO

es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico.

• Causas

problemas de dinero
matrimonio infeliz

Por ejemplo:

ESTRES AGUDO

Es un trastorno de ansiedad a medio camino del trastorno del estrés posttraumático e la que la persona sufre temporalmente pero de forma aguda

• Causas

Acontecimiento traumático
Exigencias del entorno

Por ejemplo:

ESTRES AGUDO EPISODICO

es el estrés que afecta a los que sufren de estrés agudo con más frecuencia. Las personas que tienden a sufrir de esto siempre parecen que estuvieran en una carrera, tienen mucho en su plato y tienden a no ser capaces de organizarse para hacer frente a las demandas y presiones.

• Causas

Ruptura Sentimental
Pérdida de trabajo

Por ejemplo: