



Universidad del sureste

carrera: licenciatura en  
enfermería

asignatura: psicología y salud

docente: Lic. E Rosario  
Guadalupe Vera Ovando

actividad: supernota de  
ansiedad y estrés

alumno: jonata miqueas  
aguilar bartolon

tapachula, chis a 9 de octubre  
a 17 del 2022

# ANSIEDAD Y ESTRES

Son preocupacion y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas.

el estres es la respuesta fisica o mental a causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad esto puede durar un corto plazo o puede suceder rapidaente durante mucho tiempo

## QUE LAS PROVOCA

la andsiedad es provocada por el mismo estres.

el estres puede provenir de cualquier situacion o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso



## QUE DIFERENCIA HAY ENTRE LOS DOS



el estres es la reaccion del cuerpo a una amenaza y, por lo tanto, la ansiedad es la reaccion del cuerpo del estres. Es decir que la ansiedad son provocadas por situaciones que nos ocurren en nuestra vida, y el estres es provocado por uno mismo y dice que este es expontaneo.

## CARACTERISTICAS

### ESTRES

- DOLOR DE CABEZA
- DIARREA
- CAMBIOS DE CONDUCTA E IRRITABILIDAD
- ANSIEDAD PROBLEMAS CARDIOVASCULARES, EN CASOS EN LOS QUE EL ESTRES SE PROLONGA MUCHO TIEMPO

## CARACTERISTICAS

### ANSIEDAD

- PROBLEMAS PARA DORMIR
- SINTOMAS FISICOS
- FATIGA
- DOLOR DE CABEZA
- DOLOR DE ESTOMAGO

## QUE PODEMOS HACER PARA CONTROLARLAS

- RECONOZCA LAS COSAS QUE NO PUEDE CAMBIAR
- EVITAR LAS SITUACIONES ESTRESANTES
- HACER EJERCICIO
- CAMBIAR LA PRESPECTIVA
- REALIXAR UN PASATIEMPO FAVORITO
- DORMIR LO SUFICIENTE
- MANTENER UNA DIETA SALUDABLE
- APRENDER A DECIR QUE NO A TODAS LAS COSAS NEGATIVAS

