



Universidad del sureste

Licenciatura En Enfermería

1er cuatrimestre

Asignatura: Introducción a la Psicología y la salud

Docente: L.E Rosario Guadalupe Vera Ovando

Actividad: Infografía Ansiedad y estrés

Alumno: Isaac Robles Torres

Tapachula,Chis a 12/10/22



ANSIEDAD Y ESTRÉS



EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD SON UNA PARTE NATURAL DE LA RESPUESTA DE LUCHA O HUIDA Y LA REACCIÓN DEL CUERPO AL PELIGRO.



SITUACIONES QUE PROVOCAN ANSIEDAD Y ESTRÉS:

- PREOCUPACIÓN POR ENCONTRAR UN TRABAJO
- SENTIRSE NERVIOSO ANTES DE UNA GRAN PRUEBA
- SENTIRSE AVERGONZADO EN CIERTAS SITUACIONES SOCIALES.



TIPOS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS



Medicible



SINTOMAS



FACTORES DE RIESGO EN ANSIEDAD:

- TRAUMA.
- ESTRÉS DEBIDO A UNA ENFERMEDAD.
- OTROS TRASTORNOS MENTALES.
- ACUMULACION DE ESTRÉS.
- PERSONALIDAD AISLAMIENTO.



FACTORES DE RIESGO EN ESTRÉS:

- TIMIDEZ
- AUTOINFLUENCIA
- PREDISPOSICIÓN A PADECER ANSIEDAD.



¿CÓMO SE DIAGNÓSTICA LA ANSIEDAD?

- ENTREVISTA DIAGNÓSTICA.
- SI SE SOSPECHA QUE PUEDE TENER UNA CAUSA ORGÁNICA, CONVIENE REALIZAR OTRAS PRUEBAS COMO LA RESONANCIA MAGNÉTICA, ANALÍTICAS Y VALORACIÓN POR OTROS ESPECIALISTAS.
- PRUEBAS DE PSICODIAGNÓSTICO.



TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

1. TERAPIA DE CONVERSACIÓN.
2. MEDICAMENTOS PARA EL ESTRÉS.

