

**Universidad Del Sureste
Mi Universidad
Campus Tapachula**



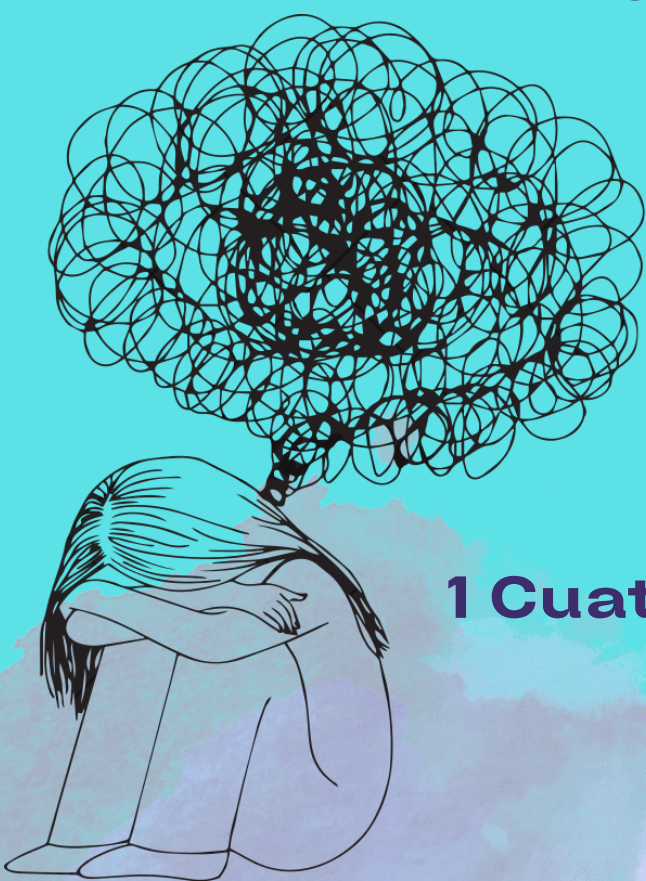
Licenciatura en Enfermería

**Asignatura: Fundamentos de la
Enfermería**

**Docente: L.E. Rosario Guadalupe Vera
Ovando**

**Actividad: Super Nota De Estrés
y Ansiedad**

**Alumno: Abigail Yamileth Ortiz
Cabrerá**



1 Cuatrimestre



Tapachula, Chiapas a 14 de Octubre de 2022



Ansiedad

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.

Causas

- ESTRÉS AMBIENTAL,
- DIFICULTADES EN EL TRABAJO
- PROBLEMAS DE RELACIÓN
- PROBLEMAS FAMILIARES
- ESTRÉS DEBIDO A UNA ENFERMEDAD.
- ACUMULACIÓN DE ESTRÉS.
- PERSONALIDAD



Síntomas

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones

Tipos de trastornos de ansiedad

- ° La agorafobia
- ° trastorno de ansiedad debido a una enfermedad
- ° trastorno de ansiedad generalizada
- ° trastorno de pánico
- ° trastorno de ansiedad por separación es un trastorno de la niñez
- ° trastorno de ansiedad social (fobia social)
- ° trastorno de ansiedad inducido por sustancias



Hábitos que te generan ansiedad

- ° Inventar situaciones hipotéticas en la mente
- ° Aceptar compromisos que en verdad no quieres
- ° Hacerte cargo de cosas que no te corresponden
- ° Querer hacer siempre todo perfecto

Como tratar la ansiedad

Ejercicio diario



Ejercicio diario aumenta la serotonina, que es la hormona de la felicidad, y te ayuda a relajarte.

Meditación



La meditación es la clave de una mente despejada y libre de ansiedad.

Tener un hobby



Tener un hobby te distraerá de los problemas del día a día y te ayudará a relajarte.

Comer saludable



La comida sana es importante para tu cuerpo y mente. Si la comida que ingieres no es saludable, no te ayudará con la ansiedad.

Piensa en positivo



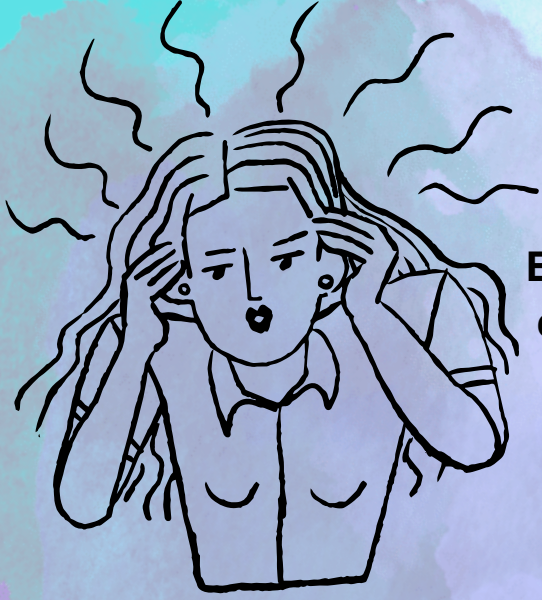
Siempre pensar en positivo y seguir adelante.

Socializa



Los humanos somos seres sociales y necesitamos de la compañía y apoyo de los demás. Cuéntales a tus seres queridos que te pasa y si es necesario pide ayuda.

Estrés



El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

Síntomas del estrés

El estrés puede causar diversos y distintos síntomas, tanto psicológicos como físicos. Los más habituales son:

Dolor de cabeza.

Mala memoria.

Diarrea.

Cambios de conducta e irritabilidad.

Ansiedad.

Depresión.

Problemas cardiovasculares, en casos en los que el estrés se prolonga mucho en el tiempo.

Insomnio.

Envejecimiento.

Cansancio prolongado.

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS?



PRINCIPALES CAUSAS DEL **ESTRÉS**

- Sobrecarga de tareas laborales
- Problemas económicos
- Relaciones personales
- Relaciones familiares
- Falta de interés en tareas o actividades

El estrés es un problema real y sumamente peligroso que debe tratarse de manera profesional e individual con un experto.



Prueba meditar, respira por unos minutos y libera la tensión.



Escucha música, te ayudará a relajar tu mente y estar en un mejor humor.



Organiza tus tareas pendientes, te será mucho más fácil realizarlas.



Toma un descanso, escucha a tu cuerpo y detente cuando lo necesites.



Sal a caminar, te ayudará a despejar la mente y reactivar el cuerpo.



El estrés es un sentimiento normal. Hay dos tipos principales de estrés:

Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente

Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo

