

**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 de los temas: Ansiedad y estrés

**Alumno:** Angela Jenifer Luis Espina

**Tapachula,Chis a 12/10/22**



# ANSIEDAD Y ESTRÉS

ELABORADO POR:  
ANGELA JENIFER LUIS ESPINA



## ANSIEDAD

- LA ANSIEDAD ES UNA REACCIÓN EMOCIONAL DE ALERTA ANTE UNA AMENAZA.



## Sintomas

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar.
- Latidos cardiacos fuertes o rapidos, dolores y molestias inexpicables, mareos y falta de aire.
- Cambios en el comportamiento como evitar las actividades cotidianas que solias hacer.



## Tipos de trastornos:

- La agorafobia.
- trastornos de ansiedad debido a una enfermedad.
- Mutismo selectivo.
- Fobias especificas.



## Factores de riesgo:

- Trauma.
- Estres debido a una enfermedad.
- Otros trastornos mentales.
- Acumulacion de estrés.
- Personalidad aislamiento.



## Diagnóstico:

- Entrevista Diagnóstica
- Pruebas de laboratorio

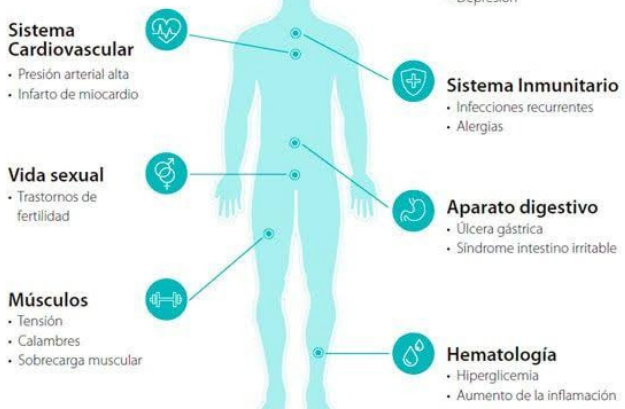


## ESTRÉS

- EL ESTRÉS ES UN PROCESO MÁS AMPLIO DE ADAPTACIÓN AL MEDIO.



## Síntomas



## Tratamiento del estrés:

- Terapia de conversación.
- Medicamentos para el estrés



FUENTES DE INFORMACIÓN:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>  
<https://www.bupasalud.com.mx/salud/estres>