



universidad del sureste

Asignatura: psicológica y salud

docente: rosario Guadalupe vera ovando

nombre del alumno: mario Eduardo Sánchez bello

1 cuatrimestre grupo A



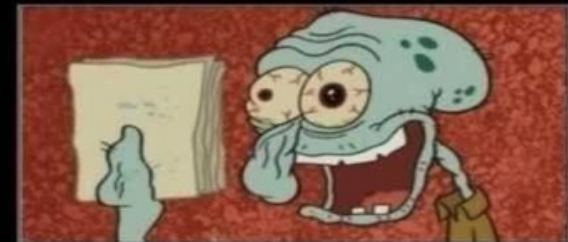
ESTRÉS

el estrés es la respuesta física o mental de una causa externa

ejemplos

tener mucha tarea también por si all un castratofe natural

Yo haciendo tareas a última hora:

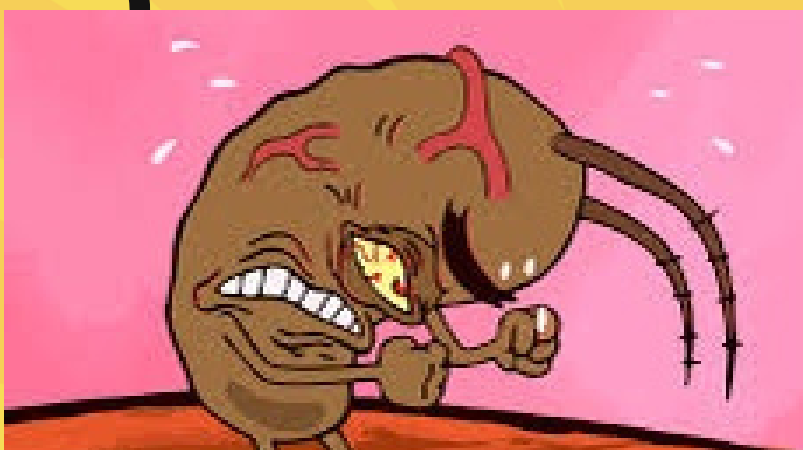
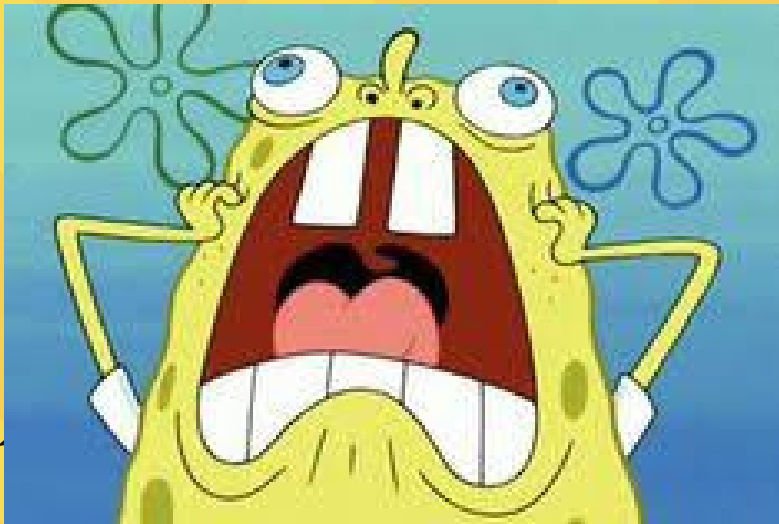


Cuando Finalmente Terminas Tu Tarea a las 3AM



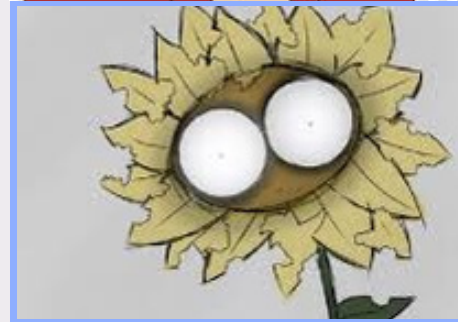
SINTOMAS DEL ESTRES

- **inquietud,**
- **tensión,**
- **dolores de cabeza o de cuerpo,**
- **presión arterial alta,**
- **pérdida de sueño.**



ansiedad

la Ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en la que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno



ejemplos

Sentir miedo al estar separado de los padres (ansiedad de separación).

Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor (fobias).

Sentir mucho miedo de la escuela o de otros lugares donde haya personas (ansiedad social)



Síntomas de la ansiedad



1. Dolor de cabeza
2. insomnio
3. dolores musculares
4. palpitaciones

Personas en 1900



Mandaré una carta a mi amor y esperaré 1 mes por su respuesta

Personas en 2020



Le mandé un wpp ase 5 min y no me responde ke ago me mato

