



## MEDICINA HUMANA

**Nombre del alumno: Citlali Monserrath Campos Aguilar**

**Docente: Mtra. Sandy Naxchiely Molina Roman**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Psicóloga Médica**

**Grado: 1°**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de abril de 2023.



# MECANISMOS



# DE DEFENSA

PROCESOS PSICOLÓGICOS QUE PROTEGE AL INDIVIDUO



ANSIEDAD CONCIENCIA DE AMENAZAS INCLUSO PELIGROS EXTERNOS O INTERNOS

## CAUSAS

- SURGEN CUANDO NOS ENCONTRAMOS EN SITUACIONES EMOCIONALES PARA LAS QUE NO ESTAMOS PREPARADOS

- OTRAS SITUACIONES ES QUE AVECES INCONSCIENTEMENTE NO PODEMOS ACEPTAR LA REALIDAD

## CONSEJOS



ACEPTAR, PERO ESTABLECER LÍMITES

AUMENTAR EL GRADO DE CONCIENCIA



DISTRÁETE CON TUS HOBBIES

ALIMENTATE BIEN

RELAJACIÓN

RODEARNOS DE UN ENTORNO SALUDABLE



**Los límites los pones tu**