



**Escuela: Universidad del  
sureste**

**Alumno(a): Daniela  
Elizabeth De León Garcia**

**Materia: Psicología**

**Profesor: Lic. Stefany  
Hernández Cruz**

**Proyecto: Super nota**

**Fecha: 14 de octubre del  
2023**

# ESTRES

## ¿QUÉ ES ?



Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos.

## TIPOS

**Estrés agudo:** es un estrés que se ocasiona en un breve período de tiempo y normalmente desaparece con rapidez.

**Estrés crónico:** se padece durante un período de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar desde varias semanas a meses.



## DIAGNOSTICO

La forma más generalizada para diagnosticar el estrés es mediante una exploración por parte de algún experto. Estos realizarán uno o varios cuestionarios que permitirán identificar los casos de pacientes que padecen estrés

## SÍNTOMAS

dolor de cabeza, Mala memoria, diarrea o estreñimiento, Falta de energía o de concentración, Cambios de la conducta, Cambios en el peso, Problemas de salud mental, insomnio o exceso de sueño



## TRATAMIENTO

es importante reconocer los síntomas y darse cuenta de que le está causando problemas. Si no funcionan, su médico puede recomendarle otras opciones, como terapia cognitivo conductual (TCC) o medicamentos.



# Bibliografía

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/estres>