



# PSICOLOGIA

DOCENTE:



Stefany Hernández Cruz

AUMNO:



Cynthia Concepcion Gálvez  
Morales

ACTIVIDAD:

Infografía: Estrés



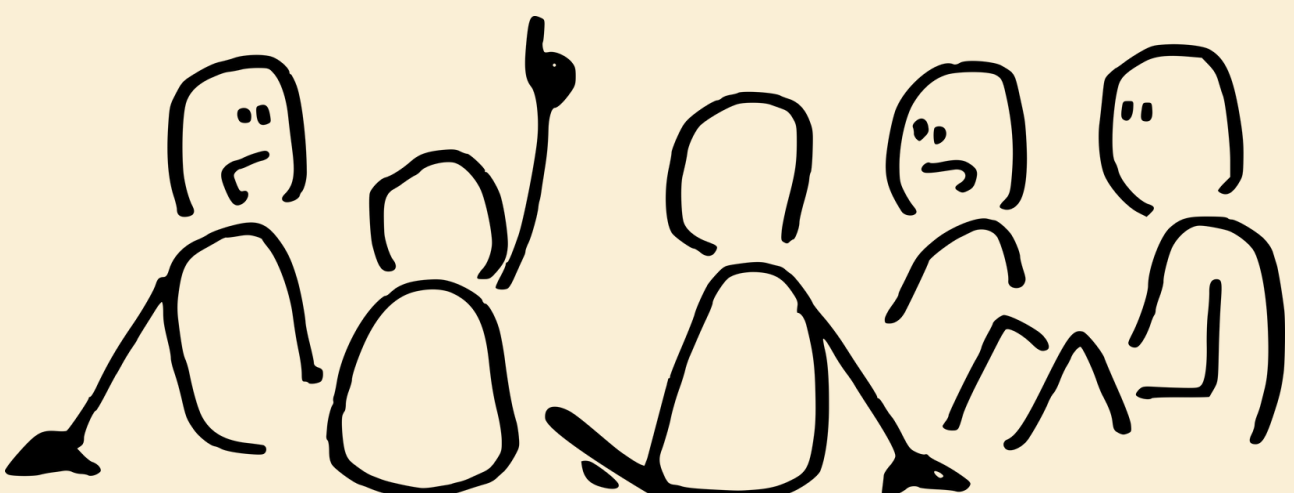
FECHA DE ENTREGA:

Octubre 14, 2023.

LICENCIATURA:



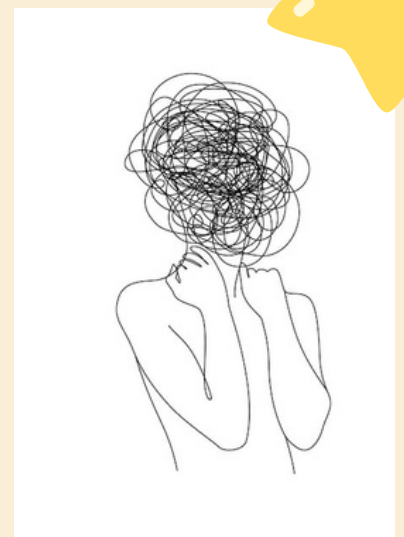
Lic. Enfermería



# ESTRES

## ¿QUE ES?

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.



## MANERAS DE CONTROLARLO



- Seguir una rutina
- Mantener contacto con los demás
- Dormir mucho
- Llevar una dieta saludable
- Haga ejercicio con regularidad

## COMO NOS AFECTA

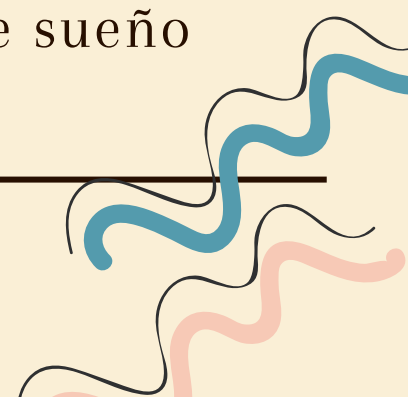
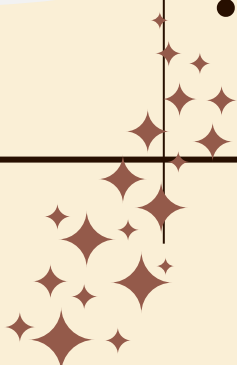
Puedes correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sientes que no puedes controlar el estrés y si sus síntomas:

- interfieren en tu vida diaria,
- no te permiten hacer cosas,
- parecen estar siempre presentes.



## SINTOMAS

- Dolor de cabeza
- Mala memoria
- Falta de energía o concentración
- Cambios en la conducta
- Cansancio constante
- Insomnio o exceso de sueño



## BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres?amp=1>