



NOMBRE DEL ALUMNO: Jesús

Alonso Cruz

Mérida

NOMBRE DE LA MATERIA:

Psicología

NOMBRE DEL DOCENTE: Stefany

Cruz Hernandez

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

Universidad

Del Sureste

PROYECTO: super notas

proyecto.

FECHA DE ENTREGA : 16/10/2023

HABLEMOS DEL ESTRÉS

¿QUE ES EL ESTRÉS?

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo.



¿CUALES SON SUS SÍNTOMAS?

En estado de animo:

- Ansiedad
- Inquietud
- Tristeza o depresión
- Miedo
- Irritabilidad o enojo



En tu cuerpo :

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Fatiga
- Problemas de sueño



En tu comportamiento :

- Comer en exceso
- Arrebatos de ira
- Consumo de tabaco
- Aislamiento social
- Drogas o alcohol.

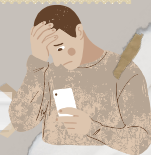


CAUSAS INTERNAS

- La pérdida de un ser querido.
- Baja autoestima.
- La respuesta hacia una acción.
- Traumas negativos.
- Problemas psicológicos.

CAUSAS EXTERNAS

- Cambios inesperados.
- Exceso de trabajo.
- Incomodidad con el ambiente.



TIPOS DE ESTRES

- Estrés agudo: Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente.
- Estrés Agudo episodico: Personas cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de casos y crisis.
- Estrés Cronico: Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico.

¿LO PUEDO CONTROLAR?

¡POR SUPUESTO!

- SIGA UNA RUTINA DIARIA
- DUERMA BIEN
- MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS
- LLEVE UNA DIETA SALUDABLE
- HAGA EJERCICIO CON REGULARIDAD

¿COMO SE TRATA EL ESTRÉS?

- Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadena.
- Alejarse lo máximo de la Fuente potencial de estrés.
- Adoptar una postura más positiva ante los problemas y las situaciones complejas.



BIBLIOGRAFIA

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20no%20se%20puede,a%20los%20diversos%20acontecimientos%20vitales.>

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013

<https://www.telam.com.ar/notas/202003/441021-oms-alerta-stress-coronavirus.html#:~:text=Mantenerse%20conectado%20a%20los%20c%C3%ADrculos,produce%20la%20pandemia%20del%20coronavirus.>