



Estrés

Nombre de alumno: Magdiel Sebastián

Apellido del alumno: Pérez verdugo

Nombre de la licenciada: STEFANY

Apellido de la licenciada : Cruz Hernández

Fecha de entrega actividad :14/10/2023



LOS TIPOS ESTRÉS

1. ESTRES AGUDO

Estrés agudo es la forma de estrés más común surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano .

2. ESTRÉS AGUDO SISTEMAS

Demasiado agitados tengo mal carácter, sean irritables , ansiosas y este tensas.



3. ESTRES AGUDO CAUSAS

Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro



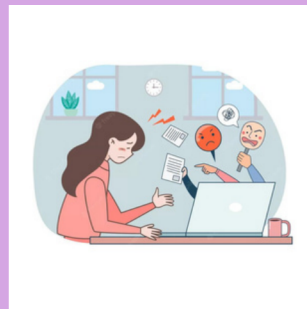
4. TRATAMIENTO AGUDO

La terapia cognitivo -conductual es un tipo común de asesoramiento para el trastorno para estrés agudo



5. ESTRÉS CRÓNICO

Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado . Ustedes puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problema de trabajo



6. SISTOMAS CRÓNICO

- . diarrea o estrenimiento)
- . mala memoria
- .dolores frecuentes
- . Dolores de cabeza
- . cansado



7. TRAMIENTO CRÓNICO

Mantener una dieta saludable saludable , ejercicio regularme y dormí lo necesario. .llevar un diario y escribir sobre las situaciones que se vive día día.



8. ESTRES AGUDO EPISODICO

Se refiere se alas persona que sufre situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parece acabar atrapada en una espiral de asunción excesiva responsable , que la sumerge en una vida .

