

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## SUPER NOTA “ESTRES”

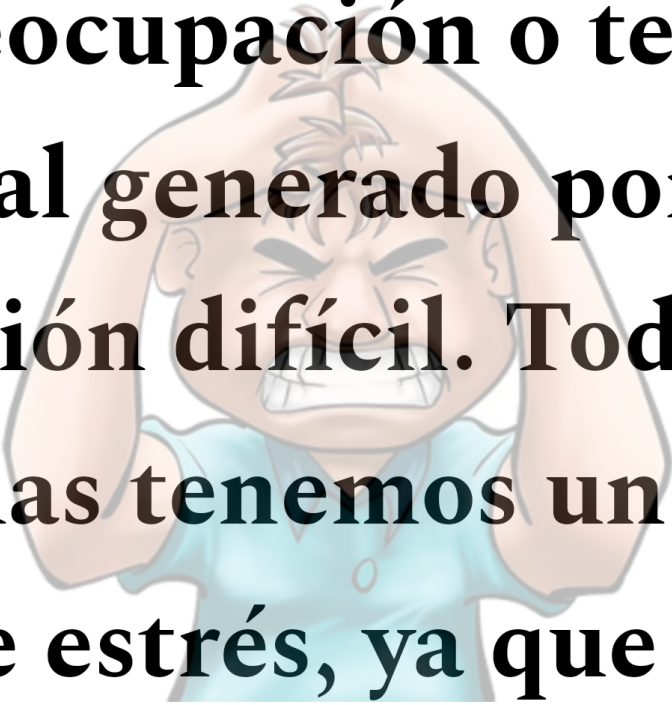
2do Parcial

*ALUMNA: corina dominguez kraul  
DOCENTE: Stefany Hernández cruz  
ASIGNATURA: Psicología & Salud.*

viernes 13 de octubre

# Estres

**¿Qué es el estrés? Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos.**

A cartoon illustration of a person with a distressed expression, showing a furrowed brow, a wide-open mouth with teeth, and hands raised to their head. The person is wearing a light blue shirt. The illustration is semi-transparent and serves as a background for the text.

# *Daños del* **ESTRES**

estado de cansancio mental  
provocado por la exigencia de  
un rendimiento muy superior al  
Normal

## **CAUSAS**



**sociales:**

trabajo, familia otras relaciones.

**biológicas:**

enfermedades o ataques por la edad



**Químicas:**

alcohol, tabaco, drogas.



**Climáticas:**

frio y calor.



## **sintomas**

dificultad para respirar

taquicardia y sudoración

**mareo**

tensión muscular

dificultad para dormir

baja concentración



## **Como combatirlo?**

evitar el tabaco o drogas



dormir bien



limitar el consumo de cafeína y alcohol



dieta balanceada y saludable



hacer ejercicio



[https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8749](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=8749)

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+formas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas>

<https://www.insst.es/documents/94886/538970/El+efecto+sobre+la+salud+de+los+riesgos+psicosociales+en+el+trabajo+una+visi%C3%B3n+general.pdf/7b79def3-88be-4653-8b0e-7518ef66f518>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Hacer%20ejercicio%20en%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAAn%20las%20instrucciones.>

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>

[https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)