



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**Tema: Estrés.**

Alumna: Avril Sundury Hernández  
Magdaleno.

Docente: Stefany Hernández Cruz.

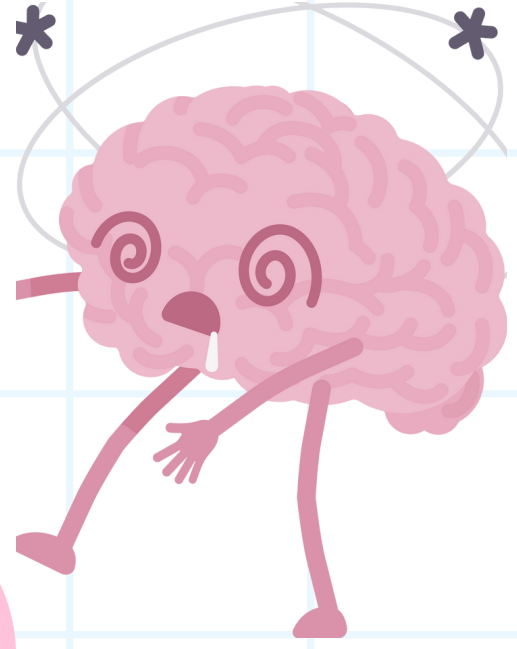
Materia: Psicología.

Fecha de entrega: 14 de octubre del  
2023.



Tapachula, Chiapas.

# ESTRÉS



## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.  
Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, sucediendo repetidamente durante mucho tiempo.



## CAUSAS INTERNAS

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

## SÍNTOMAS

- Miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Insomnio

## CAUSAS EXTERNAS

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



## TIPOS

- Estrés crónico: Destruye al cuerpo, mente y vida.
- Estrés agudo: Actúa en situaciones complicadas y procesos nuevos.
- Estrés agudo episódico: son personas cuyas vidas son tan desordenadas.

## ¿CÓMO 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.

# Bibliografía

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html?amp>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

