



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROGRAMA EDUCATIVO
Lic. en enfermería

MATERIA
psicología y salud

TEMA
Estrés

DOCENTE
Paulina Inés Santizo Gómez

CATEDRATICA
Lic. Estefany Hernández cruz

FECHA
11/10/2023

BIBLIOGRAFIA
<https://www.uag.mx>mediahub>
<https://www.who.int>item>stress>

ESTRES

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso por situaciones que separan sus recursos .



Síntomas

- Dolor de cabeza
- Ansiedad
- Diarrea
- Estreñimiento
- depresión
- Problemas cardiovasculares
- Insomnio
- Problemas de salud mental



Causas

- Factores económicos
- Sobrecarga de trabajo
- Falta de satisfacción laboral
- Relaciones personales
- Atención a la familia
- obsesionarse con la perfección



Tipos

- Estrés agudo. Aparece cuando vives un proceso nuevo .
- Estrés crónico .aparecen cuando las personas no ven una salida a una situación compleja y deprimente.



Diagnostico

La forma de diagnosticar es mediante una exploración por parte de un experto por ejemplo (escala de estrés percibido)



tratamiento

- Reconocer el estres y las situaciones que lo desencadenan
- Evitar paliar el estres mediante habitos poco saludables



AGENDA UNA CITA