



**NOMBRE DE LA ESCUELA:**

**UDS**

**NOMBRE DE LA MAESTRA:**

**STEFANY HERNÁNDEZ**

**NOMBRE DEL ALUMNO: BRISEYDA**

**RUBÍ AYABAR RODAS**

**MATERIA: PSICOLOGÍA**

**CUATRIMESTRE: PRIMERO**

**PARACIAL: 2DO**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

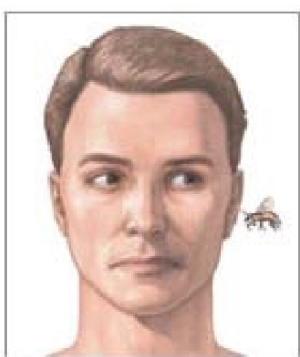
**FECHA: 14 DE OCTUBRE DEL  
2023**



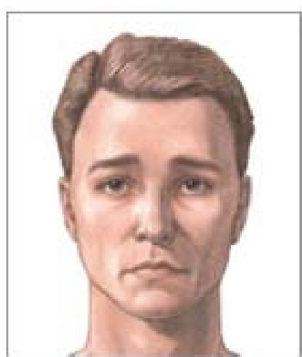
# ESTRES



El estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido

Con el estrés podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales, incluyendo inmunitario, digestivo y mucho estrés podría causar una enfermedad mental

El estrés se acumula en el cuerpo y el cerebro, esta clase de estrés a largo plazo o crónico puede de



## ESTRÉS CRÓNICO

Puede ser el resultado de estresores cotidianos que no se entienden o no se manejan adecuadamente así como eventos traumáticos.

## ESTRES AGUDO

Es la forma de estrés más común, surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias del futuro cercano.



# BIBLIOGRAFIA

<https://www.google.com/gasearch?q=estres&shem=rime&source=sh/x/gsm2/5>

<https://www.google.com/gasearch?q=estres&shem=rime&source=sh/x/gsm2/5>