



Saraí Velázquez Rodríguez

Profesora: Stefany Hernandez Cruz

Materia:Psicológica

Grado : primer cuatrimestre Enfermería



# EL ESTRÉS

## ¿Que es?

ES UN SENTIMIENTO DE TENSIÓN FÍSICA O EMOCIONAL PUEDE PROVENIR DE CUALQUIER SITUACIÓN O PENSAMIENTO QUE LO HAGA SENTIR A UNO FRUSTRADO, FURIOSO O NERVIOSO.



## Tipos

ESTRÉS AGUDO: ES UN ESTRÉS QUE SE OCASIONA EN UN BREVE PERIODO DE TIEMPO Y NORMALMENTE DESAPARECE CON RAPIDEZ

ESTRÉS CRÓNICO: SE PADECE DURANTE UN PERIODO DE TIEMPO MÁS PROLONGADO QUE EL ESTRÉS AGUDO, ESTE TIEMPO PUEDE VARIAR DESDE VARIAS SEMANAS A MESES

## Sintomas

EL ESTRÉS SE MANIFIESTA EN EL CUERPO MEDIANTE :

- DOLOR DE CABEZA ESPALDA Y HOMBROS
- ELEVA LA PRESIÓN ARTERIAL
- PÉRDIDA DE SUEÑO
- FALTA DE ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN



## Causas

- CAMBIOS IMPORTANTES EN LA VIDA
- TRABAJO O ESTUDIO
- RELACIONES SOCIALES CONFLICTIVAS
- PROBLEMAS FINANCIEROS
- PÉRDIDA DE UN FAMILIAR



## Prevención

- HACER CONSTANTE EJERCICIO
- DORMIR LO SUFICIENTE
- ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE
- ACTIVA TU SENTIDO DEL HUMOR
- DISTRAER LA MENTE EN ACTIVIDADES QUE TE APASIONEN

