



**Nombre de alumno: Victor Manuel Escandon Aquino**

**Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: psicología y salud**

**Grado: "1"**

**Grupo: "A"**





# ANSIEDAD Y ESTRES

## ANSIEDAD

La ansiedad es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida en diferentes momentos de la vida cotidiana.

## ANSIEDAD

### ANSIEDAD GENERALIZADA

Las personas con estos trastornos se preocupan por problemas comunes como la salud el dinero el trabajo. Pero sus preocupaciones son excesivas y lo tienes todos los días por lo menos 6 meses,

### PANICO

Las personas con trastornos de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo sin a ver un peligro aparente. Los ataques se producen rápido y pueden durar minutos

### FOBIAS

Las personas con fobia tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas volar o ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales

## ESTRES

El estrés es la forma en que su cerebro y su cuerpo responden a un desafío o exigencia. Cuando está estresado, su cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas.

## CAUSAS

### DE RUTINA

Debido a las demandas de trabajo la escuela las necesidades familiares los problemas económicos y otras presiones diarias que no terminan.

### POR CAMBIOS REPENTINOS

Son como divorcios enfermedades perdida de su trabajo u otros acontecimientos poco felices que a menudo tienen un impacto prolongado

### TRAUMATICO

Que puede ocurrir cuando esta en peligro de sufrir daño grave o muerte. Los ejemplos incluyen estar involucrado en un accidente grave, una guerra, una inundación un terremoto u otro evento aterrador