



ENSAYO UNIDAD II

SELENA ALVARADO HIDALGO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN FERMERIA

1ER. CUATRIMESTRE

PSICOLOGIA Y SALUD

LIC. ARIABNE VICENTE ALBORES

TAPACHULA, CHIAPAS A 12 DE

OCTUBRE DEL 2024

ESTRES Y ANSIEDAD

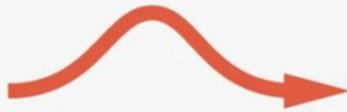
El estrés y la ansiedad son una parte natural de la respuesta de lucha o huida y la reacción del cuerpo al peligro. El propósito de esta respuesta es asegurarse de que una persona está alerta, enfocada y lista para enfrentar la amenaza. Tanto el estrés como la ansiedad son normales, aunque, algunas veces, pueden abrumar a las personas.

La mayoría de las personas experimentan estrés y ansiedad ocasionalmente. El estrés es cualquier demanda impuesta a tu cerebro o cuerpo físico. Las personas pueden reportar sentirse estresadas cuando se les imponen múltiples obligaciones. La sensación de estar estresado puede ser desencadenada por un evento que te hace sentir frustrado o nervioso.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación o malestar. Puede ser una reacción al estrés, o puede ocurrir en personas que no pueden identificar factores estresantes significativos en su vida.

DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

ESTRÉS



corto plazo

**en respuesta
a una amenaza
reconocida**

ANSIEDAD

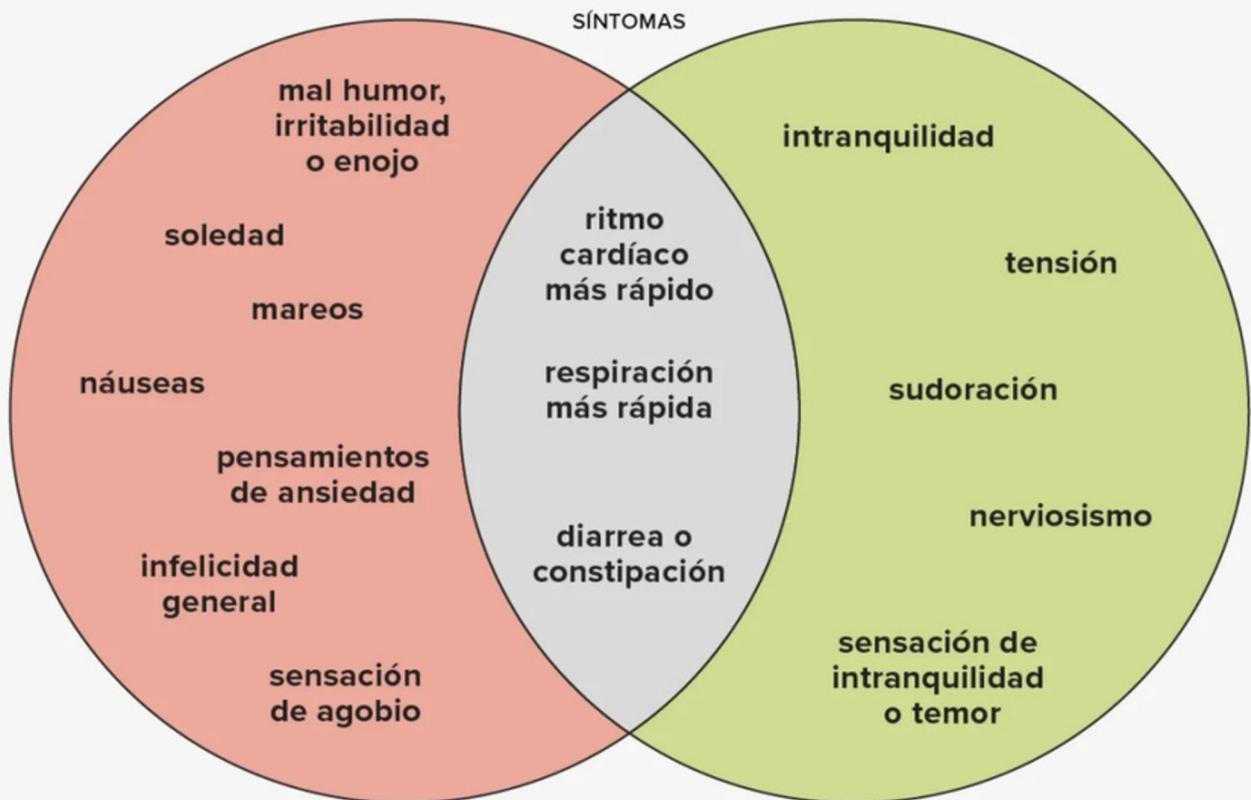


**puede
permanecer**

**es posible que no tenga
un desencadenante
identificable**

LAPSO

CAUSA /
ORIGEN



El estrés y la ansiedad no siempre son malos. A corto plazo, pueden ayudarte a superar un desafío o una situación peligrosa. Ejemplos de estrés y ansiedad diarios incluyen la preocupación por encontrar un trabajo, sentirse nervioso antes de una gran prueba o sentirse avergonzado en ciertas situaciones sociales. Si no experimentamos alguna ansiedad, es posible que no estemos motivados para hacer las cosas que necesitamos hacer (por ejemplo, estudiar para un examen importante).

Sin embargo, si el estrés y la ansiedad comienzan a interferir con tu vida diaria, puede indicar un problema más grave. Si estás evitando situaciones debido a miedos irracionales, te preocupas constantemente o experimentas ansiedad severa por un evento traumático semanas después de que sucedió, puede ser el momento de buscar ayuda. Cuando alguien se siente bajo amenaza, su cuerpo libera las hormonas del estrés. Las hormonas del estrés hacen que el corazón lata más rápido, lo que causa que se bombee más sangre a los órganos y extremidades.

El estrés y la ansiedad pueden producir síntomas físicos y psicológicos:

- dolor de estómago
- tensión muscular
- dolor de cabeza
- respiración acelerada
- ritmo cardíaco rápido
- sudoración
- temblores
- mareos
- micción frecuente
- cambios en el apetito
- problemas para dormir
- diarrea
- fatiga

El estrés y la ansiedad pueden causar síntomas mentales o emocionales, además de los físicos. Estos pueden incluir:

- sentimientos de fatalidad inminente
- pánico o nerviosismo, especialmente en entornos sociales
- dificultad para concentrarse
- ira irracional
- intranquilidad

Puede ser desagradable lidiar con el estrés y la ansiedad. También pueden tener efectos negativos en tu salud física si no se tratan durante un tiempo prolongado. Si bien se espera cierta cantidad de estrés y ansiedad en la vida y no debería ser motivo de preocupación, es importante reconocer cuándo el estrés en tu vida está causando consecuencias negativas. Si sientes que el estrés y la ansiedad se están volviendo inmanejables, busca ayuda profesional o pide a otros que te ayuden a encontrar el apoyo que necesitas.

BIBLIOGRAFIA

(CONCEPTO DE ESTRES Y ANSIEDAD)

<https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad#pronostico>

(DESARROLLO BASADO EN ESTRES Y ANSIEDAD)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#resumen>