

## **Universidad del sureste**

### **Asignatura**

Psicología y salud

### **Docente**

Lic. Alexia Berenice Barrios Fernández

### **Actividad**

número 2

### **Trabajo**

Mapa conceptual

### **Alumno**

Israel Molina Ruiz

### **Fecha**

05/10/24

## **Introducción**

El estrés y la ansiedad son dos condiciones psicológicas comunes que afectan a millones de personas en todo el mundo. Estas condiciones pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida, las relaciones y el bienestar general.

### Definiciones

- **Estrés:** Es una respuesta natural del cuerpo ante una situación percibida como amenazante o desafiante. Puede ser causado por factores internos (pensamientos, emociones) o externos (entorno, eventos).
- **Ansiedad:** Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de inquietud, temor, aprehensión y preocupación excesiva. Puede ser una respuesta normal a situaciones estresantes, pero también puede ser una condición patológica.

## CARACTERÍSTICAS

1. Dolor de cabeza y migrañas
2. Problemas de sueño y insomnio
3. Fatiga y debilidad muscular
4. Problemas digestivos y estomacales
5. Taquicardia y hipertensión
6. Sudoración excesiva y temblor
7. Problemas de respiración



**ESTRES**

## FACTORES

- Factores Internos
- Factores Externos
- Factores Psicosociales
- Factores Físicos
- Factores Laborales

## DIFERENCIA ANSIEDAD

- Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de miedo, inquietud y preocupación excesiva.
- Puede ser una respuesta a situaciones estresantes, pero también puede ser una condición persistente.

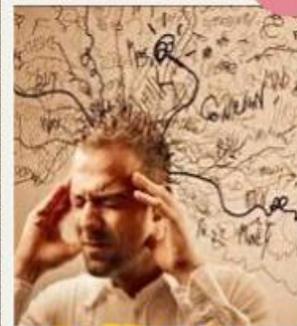
# ESTRES Y ANSIEDAD

## DIFERENCIA (ESTRES)

- Es una respuesta natural del cuerpo ante una situación percibida como amenazante o desafiante.
- Puede ser causado por factores internos (pensamientos, emociones) o externos (entorno, eventos).

## CARACTERÍSTICAS

1. Sentimientos de miedo, inquietud y preocupación excesiva.
2. Dificultad para relajarse y calmarse.
3. Pensamientos catastrofistas y negativos.
4. Evitación de situaciones que generan ansiedad.



**ANSIEDAD**

## FACTORES

- Factores Psicológicos
- Factores Ambientales
- Factores Biológicos
- Factores Sociales
- Factores de Desarrollo

## Bibliografía

<https://www.google.com/url?q=https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad&sa=U&ved=2ahUKEwibtOPt2PiiAxVVI-4BHYaNBt0QFnoECCwQAQ&usq=AOvVaw0G0F4KhmB5cifIntkeLLNI>