

NOMBRE DE LA MATERIA : PSICOLOGÍA Y SALUD.

NOMBRE DEL DOCENTE: BARRIOS FERNÁNDEZ ALEXIA BERENICE.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL ESTRÉS Y ANSIEDAD.

NOMBRE DE LA ALUMNA: ESTRELLA ANAHÍ PÉREZ CIFUENTES.

FECHA: SÁBADO 5 DE OCTUBRE.

EN QUE NOS AFECTA EL ESTRES:

Los síntomas del estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, y el comportamiento.

EL ESTRÉS NO CONTROLADO PUEDE DERIVAR EN MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD, COMO PRESIÓN ARTERIAL ALTA, ENFERMEDADES CARDÍACAS, ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, OBESIDAD Y DIABETES.

CONCEPTO DE ESTRES:

El estrés 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.

CARACTERISTICAS DEL ESTRES:

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

PRINCIPALES DIFERENCIAS DEL ESTRES Y LA ANSIEDAD:

El estrés y la ansiedad son parte de la misma reacción del cuerpo y tienen síntomas similares. Esto significa que puede ser difícil diferenciarlos.

El estrés tiende a ser por un corto tiempo y es la respuesta a una amenaza reconocida. La ansiedad puede permanecer y algunas veces parecer como si nada la desencadenara.

ESTRÉS Y ANSIEDAD.



CUALES ES LA DIFERENCIA DE ESTRES Y ANSIEDAD:

el estrés hace referencia, principalmente, a la situación, mientras que la ansiedad alude a la reacción ante sucesos estresantes.

EN QUE NOS AFECTA LA ANSIEDAD:

Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire. Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer.

CONCEPTO ANSIEDAD:

Afección por la que una persona tiene preocupación y sentimientos de miedo, terror o intranquilidad excesivos.

CARACTERISTICAS DE LA ANSIEDAD:

Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo. Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire.



BIBLIOGRAFIA :

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://centroidea.com>

<https://www.nationalgeographicia.com>

<https://medlineplus.gov>

