



Estrés

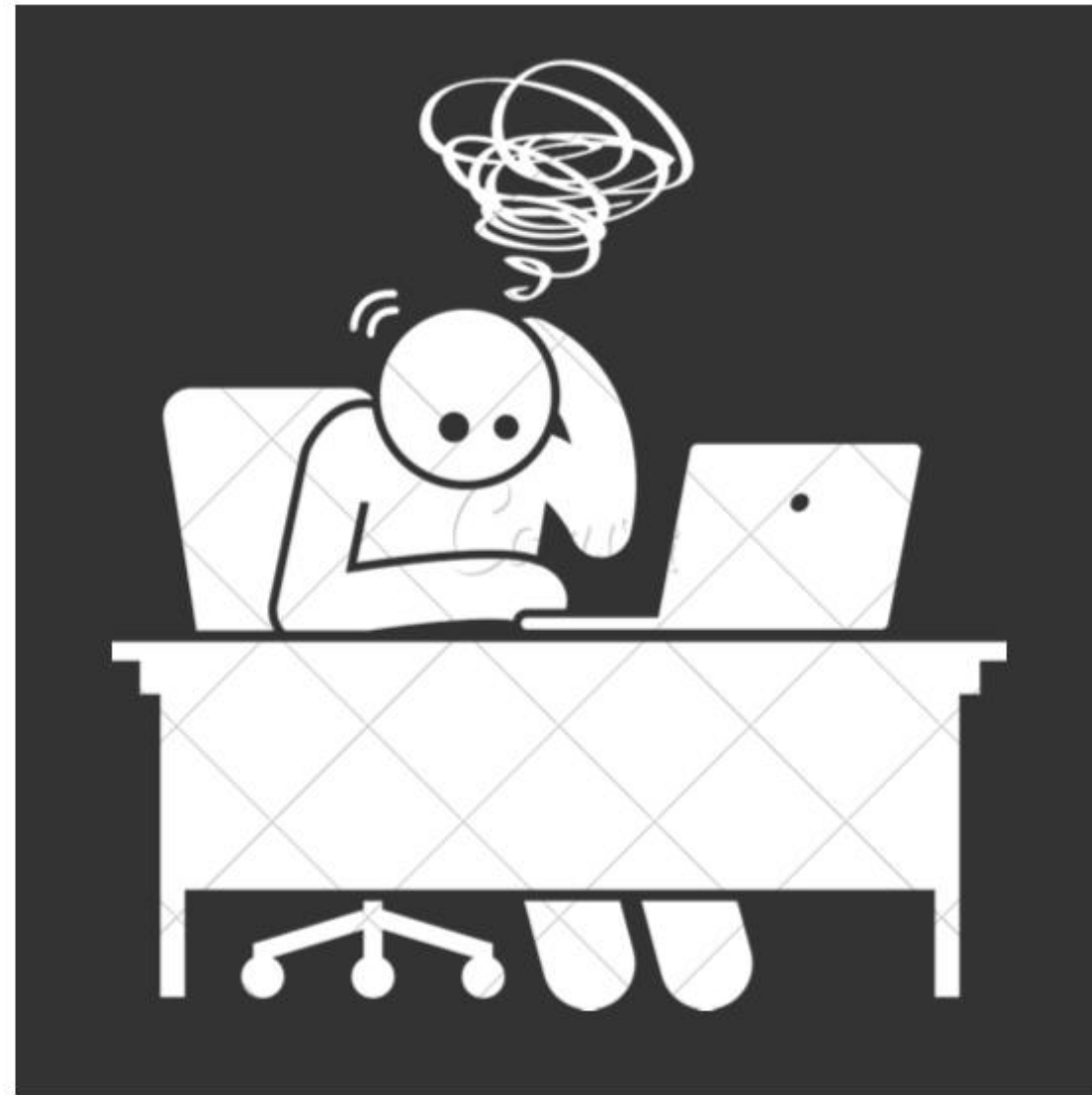
Psicología médica

Yessica Guzmán

Jhoana Arreola



Estrés



RAE

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

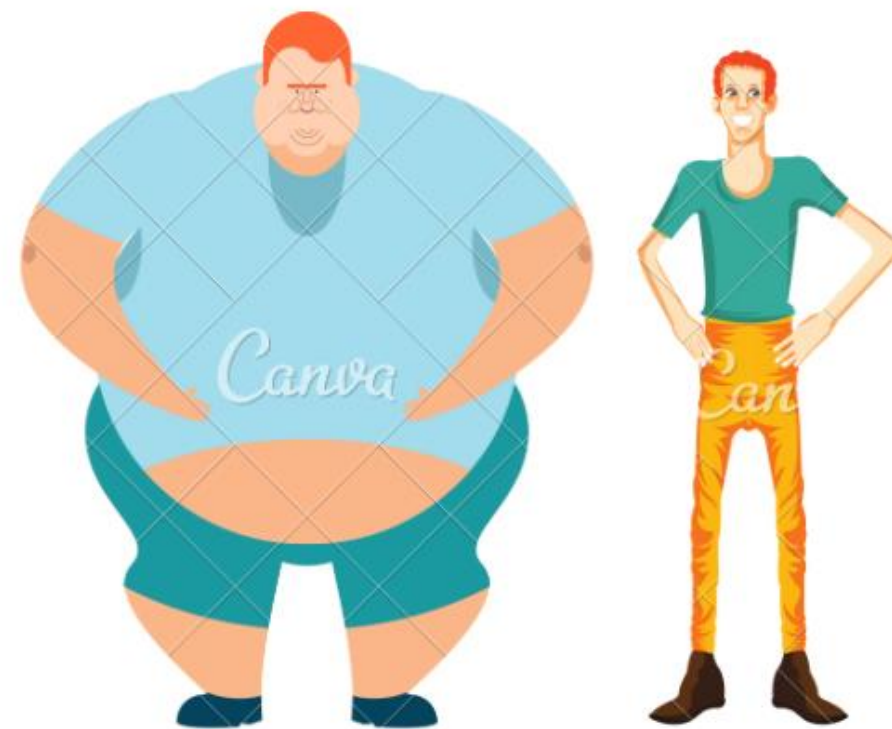
Estrés



Cansancio



Mala memoria



Cambio de peso



Diarrea o estreñimiento

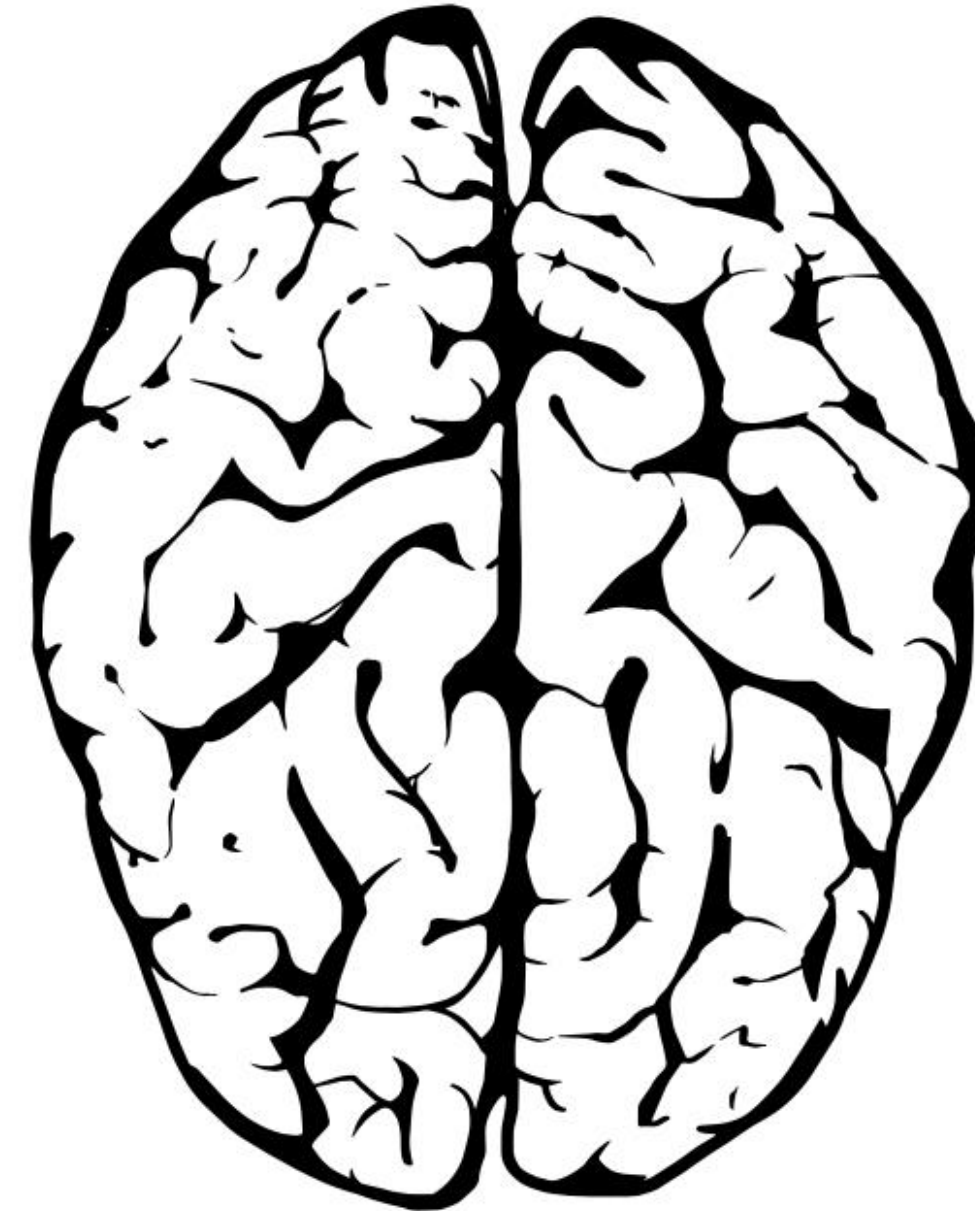
Neurotransmisores que se producen



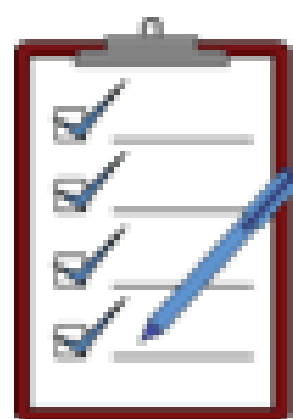
con el estrés



- Cortisol.
- Serotonina.
- Acetilcolina.
- Adrenalina.
- Noradrenalina.



Manejo del estrés



Evaluación



Ejercicio



Meditación



Pasatiempo



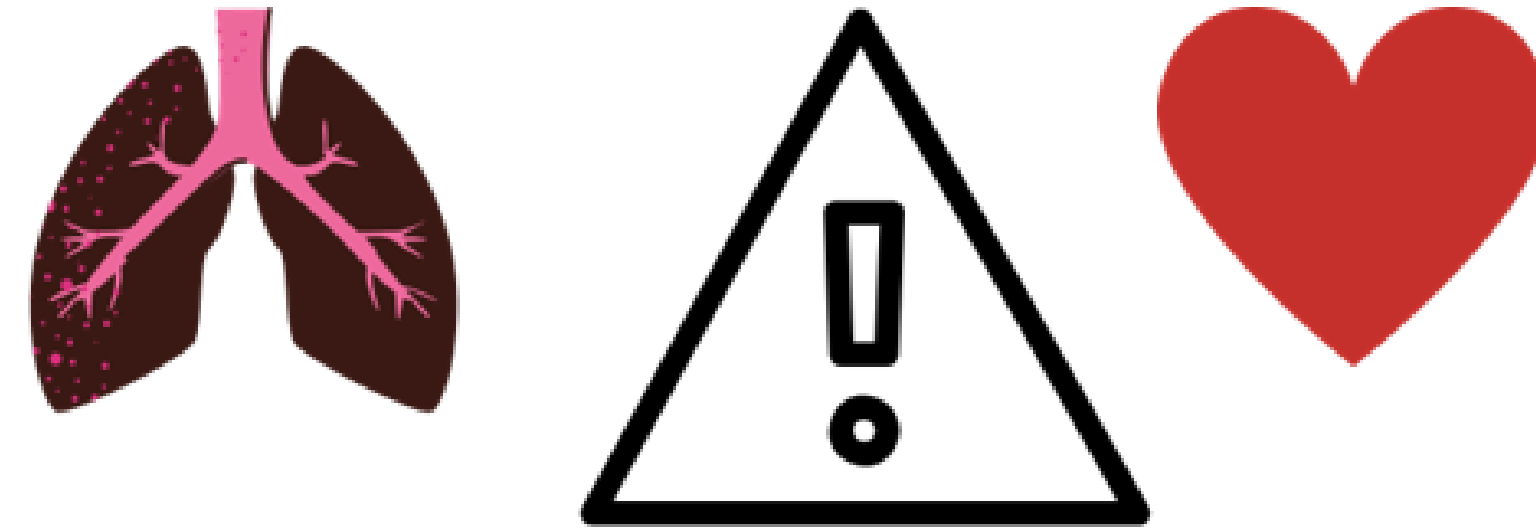
Respiración



Organización

Afección al sistema endócrino

Liberación de hormonas ante el peligro



Inhabilitando otras reacciones



Estrés laboral y social

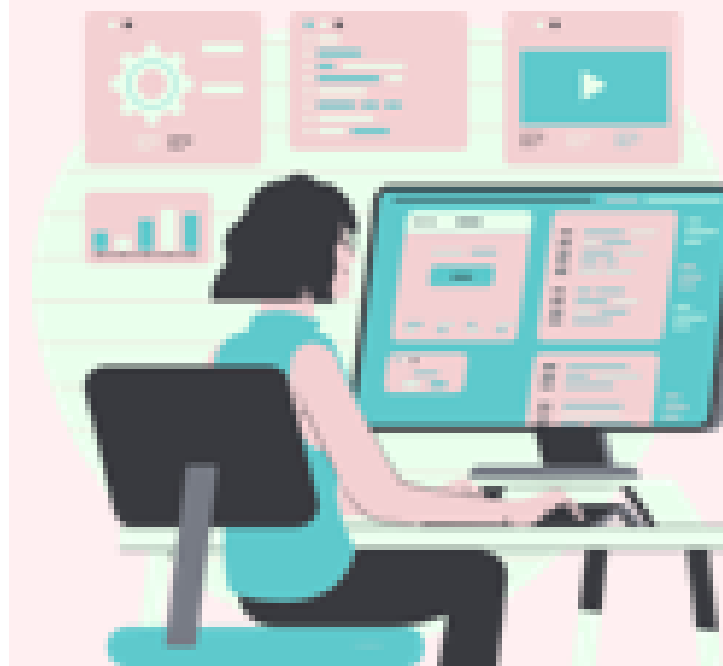
AFECTA

- Bienestar físico
- psicológico
- organizador



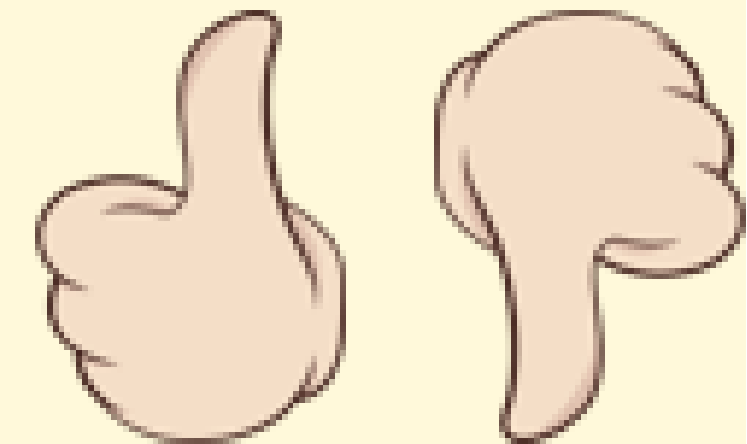
SE DEBE A

- Incremento de trabajo
- comunicación interpersonal



PUEDE SER

- Positivo
- Negativo



Referencias

MedlinePlus. (s.f) El estrés y su salud. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Real Academia Española. (s.f.) Estrés. Asociación de Academias de la Lengua Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

Carrete Layuy M. (08 de Junio 2020) Las hormonas y neurotransmisores involucrados en el estrés y sus efectos. El camino de tanit. Recuperado de: <http://elcaminodetanit.com/bienestar/hormonas-y-neurotransmisores-involucrados-estres-y-efectos/>