

ESTRÉS

NOMBRES: N. Jazmin Albores Perez, Litzy Moreno Rojas,
Celia G. Lopez Reyes

Nombre del profesor: Lic. Sergio Alejandro Lopez Ruiz

Materia: Psicología Médica

Grado: 1A Licenciatura en Medicina Humana

¿QUE ES?

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.

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.



CAUSAS

- Factores económicos.
- Sobrecarga de trabajo.
- No tener tiempo libre.
- Desorden y confusión.
- preocupaciones constantes.

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Depresión o infelicidad general



ENFERMEDADES QUE CAUSA EL ESTRÉS

→ PROBLEMAS EN LA PIEL

- Acné

→ DOLORES DE CABEZA

→ PROBLEMAS CARDIACOS

- Presión arterial

→ PROBLEMAS MENTALES

- Ansiedad
- Insomnio
- Ataques de pánico



NEUROTRANSMISORES

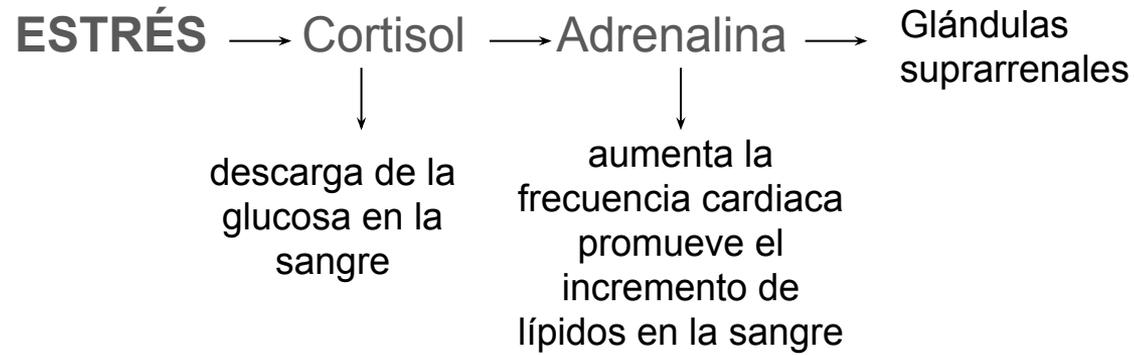
- CORTISOL
- SEROTONINA
- ACETILCOLINA
- ADRENALINA
- NORADRENALINA



¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS AL SISTEMA ENDOCRINO?

→ Mensajeros químicos → Torrente sanguíneo → Información e instrucciones a los distintos tejidos y órganos → las hormonas ayudan a controlar diferentes procesos:

- Crecimiento
- El desarrollo
- Metabolismo
- Reproducción
- Estado de ánimo



→ Se desregulan a los sistemas fisiológicos y pueden aparecer trastornos que afectan el sistema inmune y al sistema cognitivo

TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Practicar ejercicio físico
- Dieta adecuada
- Técnicas de control de la respiración
- Técnicas de relajación mental y meditación
- Apoyo social
- Distracción y buen humor
- Evitar la procrastinación

5 Técnicas para aliviar el estrés

Estiramientos

Respiración

Bajar el ritmo

Consciencia

Conectar con uno mismo

7 CONSEJOS EFECTIVOS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL

- 1 FIJA TUS METAS**
Deben ser alcanzables y realistas



- 2 PLANIFICA TUS OBJETIVOS**
Organízalos en tu tiempo laboral



- 3 PRACTICA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA**
Habla con las personas adecuadas sobre lo que te preocupa



- 4 DECIR NO SIN CULPA**
No aceptes trabajo que no vas a poder realizar



- 5 APRENDE A DESCONECTAR**
Tómate unos minutos de descanso cuando sientas "bloqueo"



- 6 PRACTICA LA RELAJACIÓN**
Utiliza tu propia técnica para entrenar la mente



- 7 APLICA LA REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS**
Cuenta hasta 5 segundos y actúa, no postergues.



Aplica estos consejos y conseguirás reducir el estrés laboral y vivir más feliz

ESTRÉS EN LA VIDA LABORAL Y SOCIAL

El 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral

Tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

- 5 causas



Trabajo



Finanzas personales



Violencia



Tráfico vehicular



Problemas de pareja o familiares

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO:

Reducción de productividad, descenso en la calidad de vida, problemas de salud física y/o mental (enfermedades), trastornos de depresión y ansiedad, problemas familiares, riesgos de alcoholismo y otras adicciones

ESTRÉS EN EL ESTUDIO DE MEDICINA

- La formación académica de un médico se caracteriza por ser de elevada exigencia, logrando la preparación de profesionales aptos para el campo laboral en el sector de la salud, teniendo como consecuencia, una estadía en su unidad académica llena de desafíos y viviendo con niveles significativos de estrés.
- Muchos estudiantes de medicina sufren un considerable estrés que contribuye a un menor rendimiento académico y genera reacciones y estados negativos como cinismo, deshonestidad académica y abuso de sustancias que producen adicción.
- La licenciatura en medicina posee altos niveles de estrés en su alumnado.
- Los niveles altos de estrés desarrollan manifestaciones significativas en el alumno, propiciando el inicio en un futuro de alguna adicción, así como lo deserción escolar o pensamientos suicidas, siendo focos de alarma en los estudiantes.

