

MATERIA: Psicología



ALUMNOS: Edman Uriel Morales Aguilar y
Juan Carlos López Gómez

TEMA: Estrés

GRADO Y GRUPO: Primer semestre grupo A



ESTRÉS



ENFERMEDADES QUE PRODUCE EL ESTRÉS

- Síndrome de fatiga crónica
- Fatiga visual
- Dolor de espalda
- Problemas gástricos
- Depresión



HORMONAS Y NEUROTRANSMISORES

- Cortisol
- Acetilcolina
- Adrenalina
- Noradrenalina



SISTEMA ENDÓCRINO

- El sistema endocrino: Las glándulas producen hormonas, como la adrenalina y el cortisol, que ayudan a que el cuerpo reaccione ante el estrés.



TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Busca algo que te haga reír
- Tómate un tiempo para ti mismo.
- Aromaterapia
- Reúnete con amigos y familiares
- Disfruta de una siesta
- Tómate un tiempo para hacer ejercicio
- Practica yoga
- Escucha música



COMO AFECTA EL ESTRÉS EL LA VIDA PERSONAL

- Descuidamos nuestras responsabilidades.
- reaccionamos de manera exagerada,
- desquitamos nuestro malestar o coraje, con otras personas,
- nos aislamos o demandamos demasiada atención,
- disminuye nuestra capacidad para negociar o tomar decisiones,
- se nos olvidas cosas que pueden ser importantes para otras personas.

GRACIAS