



Presentan: Nancy Paulina Arguello Espinosa y Johana Nazareth Vázquez Flores

Psicología medica

Tema: **ESTRÉS**

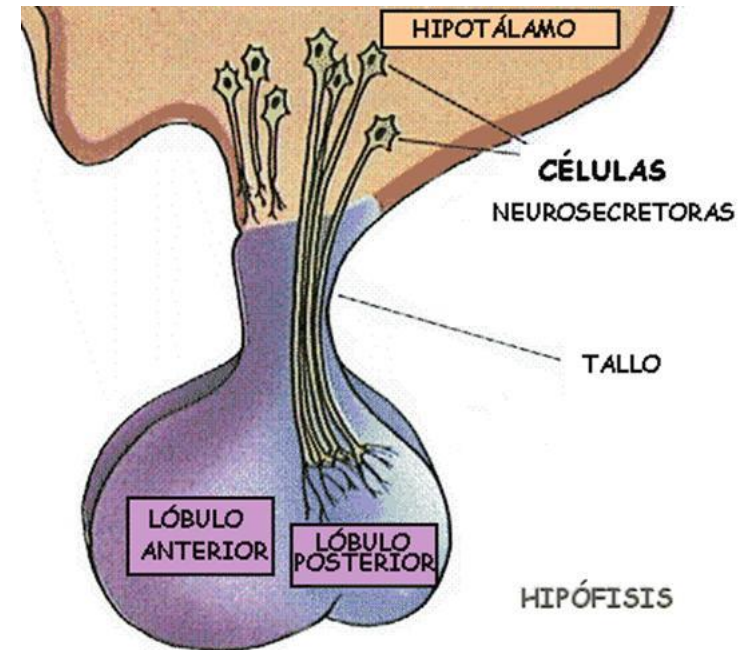
---

CATEDRÁTICO: SERGIO ALEJANDRO LÓPEZ RUIZ

# Estrés

---

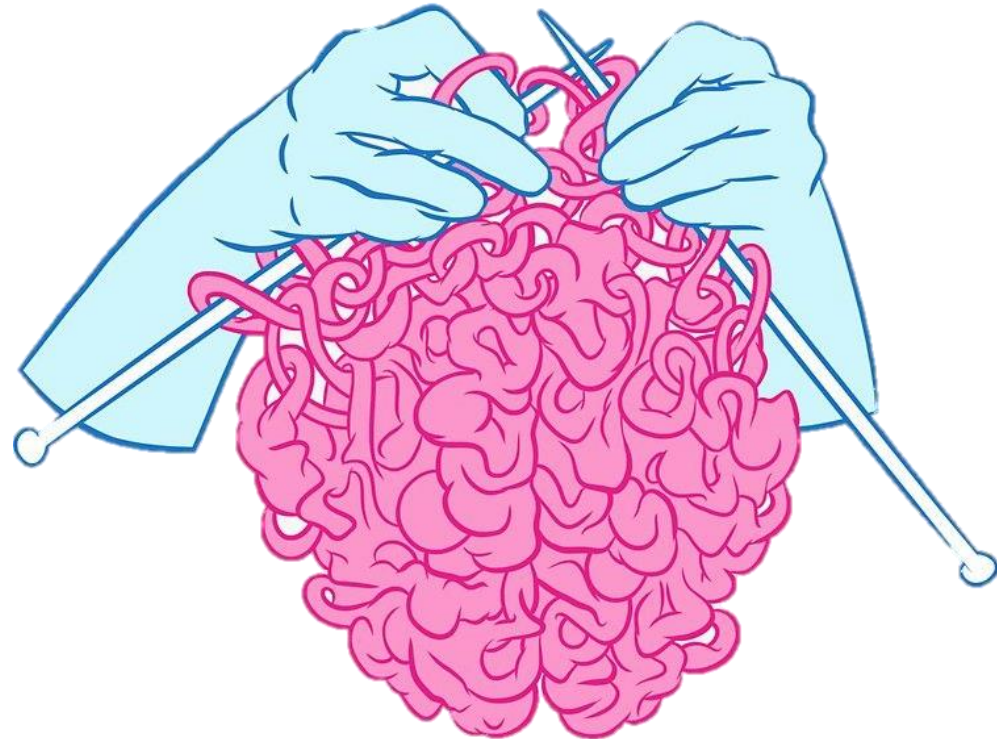
- Respuesta natural del organismo ante situaciones de peligro, de gran tensión o de elevada tensión.
- Estímulos llegan al cerebro, en una zona formada por el hipotálamo y la hipófisis, las cuales se comunican mediante neurotransmisores



# Neurotransmisor que se produce con el estrés

---

- **Cortisol**
- **Endorfina**
- **Dopamina**
- **Oxitocina**
- **Serotonina**
- **Acetilcolina**
- **Noradrenalina**



# Enfermedades producidas por estrés

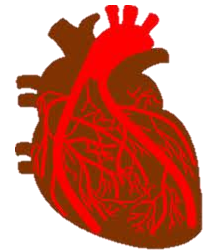
---



**Hipertensión**



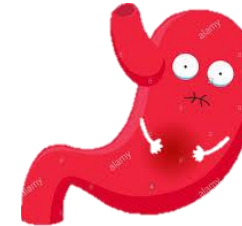
**Eczema o urticaria**



**Enfermedad coronaria**



**Insomnio**



**Problemas digestivos**



**Depresión o ansiedad**



**Dolor de cervicales**

# Síntomas

---

- **Emocionales**
- **Cognitivos**
- **Conductuales**
- **Fisiológicos**



# Efecto del estrés en el sistema endocrino

---

- A lo largo del transcurso de las fases del estrés, las glándulas y hormonas que participan con mayor intensidad son la glándula pituitaria (hipófisis)
- Enfermedades: El sistema endocrino u hormonal es un conjunto de órganos y tejidos del organismo que liberan un tipo de sustancias llamadas hormonas y está constituido además de estas, por células especializadas y glándulas endocrinas. El sistema nervioso central (SNC) desempeña un papel decisivo en la respuesta luchar o huir que se genera ante un hecho estresante, y el hipotálamo (el eje hipotalámico-pituitario-adrenal) –que conecta el cerebro y el sistema endocrino– indica a las glándulas adrenales que produzcan las hormonas adrenalina (epinefrina) y cortisol, que incrementan las frecuencias respiratoria y cardíaca para que la sangre alcance rápidamente las zonas del cuerpo que más lo necesitan en una situación de emergencia.
- Actúa como una red de comunicación celular que responde a los estímulos liberando hormonas y es el encargado de diversas funciones metabólicas del organismo. Las glándulas del sistema endócrino, liberan moléculas mediadoras, llamadas hormonas en el torrente sanguíneo.

# Estrés en la vida laboral

---

- Tipo de estrés donde la creciente presión en el **entorno laboral** puede provocar la saturación física 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.



# Estrés en la vida social

---

- Se deriva de las relaciones de uno con los demás y del entorno social en general
- **En la escuela**
- **Por relaciones interpersonales**
- **Conflictos íntimos consigo mismo**





# Técnicas para reducir el estrés

---

- **Practicar ejercicio físico**
- **Técnicas de relajación física** (relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz)
- **Técnicas de control de respiración**
- **Meditación**





- 
- **Mantener una actitud positiva**
  - **Practicar la gratitud** (sea agradecido)
  - **Cuidar su salud física** (Estar físicamente activo, Dormir lo suficiente, Alimentarse saludablemente)
  - **Conectarse con los demás**
  - **Desarrollar un significado y propósito en la vida**
  - **Desarrollar habilidades para enfrentar problemas**
  - **Meditación**
  - **Técnicas de relajación** (Relajación progresiva, Imágenes guiadas, Biorretroalimentación, Autohipnosis, Ejercicios de respiración profunda)