



Presentan: Nancy Paulina Arguello Espinosa y Johana Nazareth Vázquez Flores

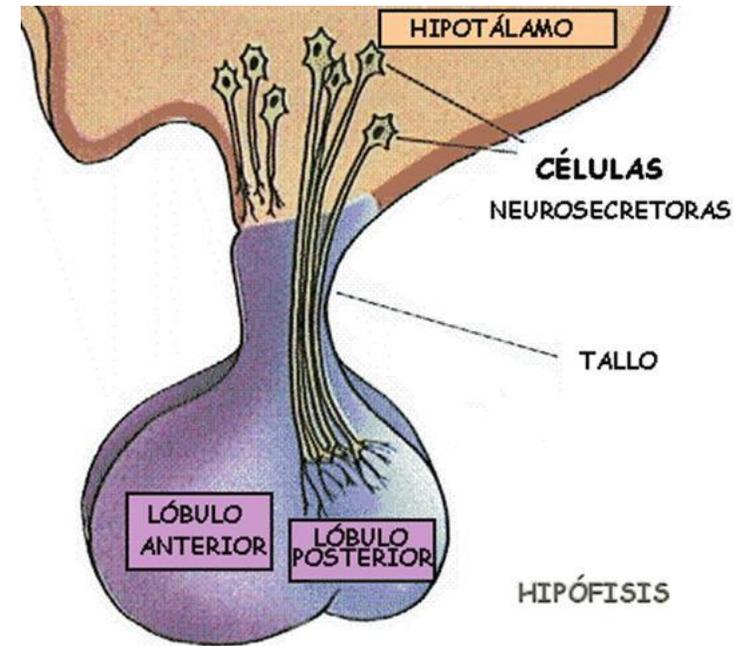
Psicología medica

Tema: **ESTRÉS**

CATEDRÁTICO: SERGIO ALEJANDRO LÓPEZ RUIZ

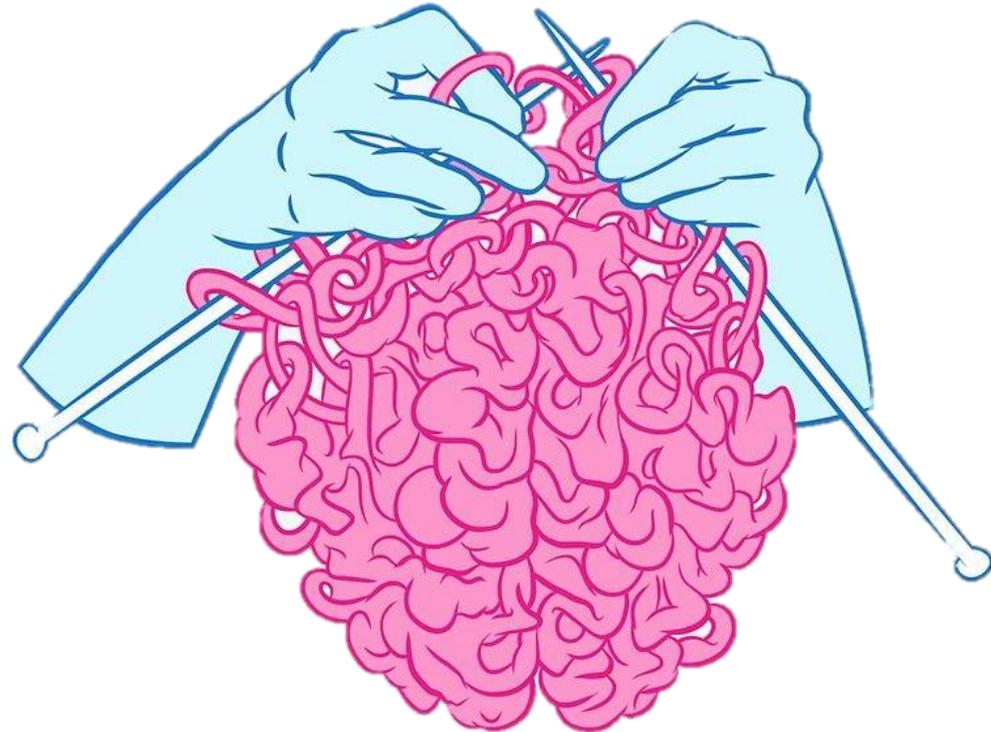
Estrés

- 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**



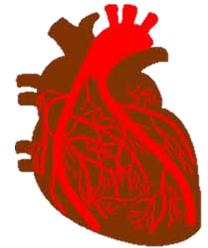
Enfermedades producidas por estrés



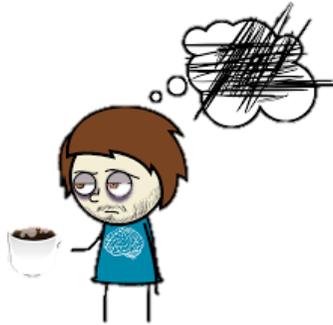
Hipertensión



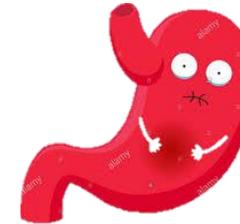
Eczema o urticaria



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)