



**Nombre de las alumnas: Jazmín Hernández Morales y Luz Angeles Jiménez Chamec**

**Nombre del profesor: López Ruiz Sergio Alejandro**

**Nombre del trabajo: ESTRÉS**

**Materia: Psicología medica**

**Grado: 1°B**



# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

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.



# ¿CÓMO AFECTA DE MANERA PSICOLÓGICA EL ESTRÉS ?

A nivel psicológico y emocional supone una sensación de frustración, ansiedad y depresión que de prologarse puede degenerar en trastornos mentales (por ejemplo incapacidad para concentrarse, deterioro de la capacidad de toma de decisiones, desorientación, olvido, trastornos del sueño, etc.),



# ENFERMEDADES FISIOLÓGICAS QUE PRODUCE EL ESTRÉS

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, como acné o eczema.
- Problemas menstruales.



*Síntomas*  
**ESTRÉS**



DOLOR DE CABEZA	FATIGA
PROBLEMAS DE SUEÑO	CAMBIOS EN EL DESEO SEXUAL
COMER EN EXCESO	ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS
IRRITABILIDAD	PROBLEMAS DE SUEÑO
RETRAIMIENTO SOCIAL	MALESTAR ESTOMACAL
TENSIÓN MUSCULAR	AGITACIÓN

 **Espacio Vida**  
PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

# COMO DAÑA EL ESTRÉS MIS RELACIONES INTERPERSONALES

- las relaciones interpersonales se ven afectadas por diferentes factores como pueden ser tipos de personalidad, falta de tiempo por exceso de tareas, mal humor etc.



# ¿QUÉ TIPOS DE NEUROTRANSMISORES LIBERAMOS CUANDO ESTAMOS ESTRESADOS ?

- El cortisol es una hormona que liberamos cuando estamos estresados
- Noradrelina
- Serotonina
- Adrenalina



# COMO AFECTA ESTAR ESTUDIANDO LA CARRERA DE MEDICINA CON EL 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, mal humor.

