

Planteamiento del problema: el planteamiento a tratar será el estrés el estrés se define como la situación o situaciones en las que el individuo o ser humano percibe o nota las dificultades o incapacidad de sus recursos para dominar o superar ciertas demandas o situaciones que este mismo vive ya sean internas o externas es decir tanto personales como familiares que lleven al individuo a estar mal.

El estrés A nivel mundial: según la organización mundial de la salud (OMS) una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren al menos 1 trastorno mental, perder los ingresos y además de incurrir en gastos de la salud puede reducir la economía en los pacientes y sus familiares generando o agravando las condiciones de pobreza

Estudios realizados en Chile en estudiantes entre 14 a 19 años de edad fueron realizadas las encuestas a 307 estudiantes de ellos 153 hombres y 154 mujeres que fueron evaluados en dos ocasiones separadas en 11 meses

El estrés a nivel nacional: el estrés laboral provoca el 25% de los 75 mil infartos al año registrados en México, hasta ahora el 75% de los trabajadores mexicanos padecen este mal, lo que coloca al país en primer lugar a nivel mundial en esta categoría

Causas y razones del estrés: los problemas familiares, carga laboral, situación financiera, presión de grupo, vida acelerada, ruido, baja auto estima, problemas emocionales, problemas de salud, dificultad en las relaciones, el estrés es la sensación de ansiedad que puede aparecer en momentos o en días previos a llevar a cabo una actividad desconocida ya que el estrés se lleva a cabo sin tener conciencia de ello y fácilmente nos vamos acostumbrando a vivir en este estado y además de pasarse de un lugar a otro es decir tener estrés laboral y llevarlo a casa u otra parte deteriorando la calidad de vida tanto personal y las que lo rodean, a nivel personal el estrés atenta con la concentración, tranquilidad, eficiencia, seguridad y en estados más avanzados puede afectar el carácter del individuo, el autoestima y lo peor en la salud del individuo, el estrés al mantenerse afectará a el individuo o demás tanto físico, mental o emocional y se verá reflejado en la persona tales como la angustia, ansiedad, cambios de carácter, depresión, conflicto en relaciones, problemas de salud, menos creatividad, cansancio, fatiga, olvidos y el mejoramiento dependerá de cómo enfrentemos o estemos preparados, esto creará conciencia de cada situación de estrés que estemos viviendo y ayudará a controlar y superar el estrés, existen tres puntos para el control del estrés 1 es obviamente el individual, 2 con las demás personas, 3 relación con las personas situaciones y cosas

Consecuencias de continuar con el estrés en la salud: el estrés a corto plazo es beneficioso ya que mantiene la autorregulación del cuerpo (homeostasis), fortalece el sistema nervioso simpático por ejemplo aquellos deportistas que les gusta la adrenalina, en cambio cuando estamos estresados por diversas situaciones nuestro cuerpo está en modo alerta todo el tiempo, afecta o desgasta i deterioran al cuerpo y puede causar diferentes problemas de salud como el debilitamiento del sistema inmunológico, enfermedades cardiacas, problemas digestivos, problemas para dormir, depresión o ansiedad, obesidad, y personas con cáncer y diabetes además la persona puede adoptar comportamientos compulsivos como tomar alcohol, consumir drogas, tabaquismo

Combatir el estrés: 1 saber identificar los pensamientos internos, es decir lo que pueda ser un pensamiento distorsionado o negativo, 2 la movilización de apoyo social, 3 dejar o pedir ayuda, 4 dar salida a la angustia física, identifica el área de control

Yo escogí el tema del estrés ya que en la actualidad hay muy poca información sobre cómo controlar el estrés, ya que el índice o tasa de morbilidad (muertes) en los adolescentes es muy baja, sin embargo es en la adolescencia un periodo fundamental en relación con la salud ya que en la transición de la niñez a la adolescencia y a la adultez joven tendrá mucha importancia para las conductas de salud y el inicio de diversos problemas de salud que pueden o afectarán el resto de la vida del individuo y aunque la mayoría de las personas no sientan que están estresadas hay diversos factores que las pueden empeorar como lo son (la separación de tus padres, la inestabilidad del trabajo, la carga de tareas en el ámbito escolar, conductuales y emocionales etc.) Y es posible que la interacción de predisposiciones individuales con la acumulación de eventos estresantes y la dificultad para afrontarlos adecuadamente pueda afectar la salud física del individuo o persona, el estrés puede influir en la salud física mediante sus consecuencias fisiológicas haciendo que el individuo o persona sea más vulnerable a contraer diversas enfermedades, el estudio o investigación que estoy realizando servirá para todo individuo que se encuentre en el estado (estrés) pueda salir de esto, es decir que no dañe la salud del mismo ya que como sabemos el estrés no controlado afecta al humano en gran parte del cuerpo, atacando a diferentes sistemas del cuerpo humano, es por eso que es fundamental cuidar el estrés en nosotros, ya que del estrés se derivan diversas enfermedades tanto enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, problemas para dormir (sueño) y sobre peso (obesidad), ya que estos son problemas que vivimos a diario en todo el mundo y así poder ayudar a la población en general a controlar el factor que muchas veces determina el estado (estrés) de nuestra salud