



UDS
UNIVERSIDAD
DEL
SURESTE



FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

TEMA

1. Concepto de estrés
2. Dinámica de estrés y causas

Alumno

Santos Liévano Francisco Arturo

Grado y grupo

4 A

Catedrático

Psicóloga. Rita Angelica Marin Duran

	ESTRÉS	BURN OUT
DEFINICIÓN	Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción, es decir la manera en la que reacciona el cuerpo ante situaciones no previstas.	Es la manera en la que avanza el estrés laboral, síndrome de un estrés crónico, burn out (síndrome de estar quemado laboralmente)
SEMEJANZAS	Demuestra síntomas de agotamiento que atacan directamente al estado físico, psíquico de cada individuo, es producido por situaciones como lo son la sobrecarga laboral, presiones económicas, sociales o estar en un ambiente competitivo.	Demuestra síntomas de fatiga crónica, un desgaste físico, emocional y conductual, este es producido principalmente por presión laboral, miedo al fracaso, baja auto exigencia y necesidad a la perfección en un ambiente laboral competitivo.
DIFERENCIAS	Es un determinado grado de estrés que estimula el organismo, este afecta al hipotálamo que directamente controla el sistema endocrino y nervioso. Mientras que el sistema nervioso vegetativo es el que regula el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas funciones	Es un estrés progresivo, polifacético y progresivo ya que los síntomas físicos y psicológicos suelen ser de leves a extremos y con estas alteraciones crea una conducta irregular en cuanto alimentación y abuso de drogas, fármacos además de que las alteraciones emocionales desarrollan

	de manera involuntaria o inconsciente, pero una vez que el estímulo que controla la hormona del estrés, alcanza el objetivo este permite que el organismo vuelva a su estado basal.	ansiedad, baja auto estima, frustración profesional e incluso deseos de abandonar el trabajo, las personas que padecen este tipo de estrés principalmente tienen la necesidad de la excelencia, perfección y control.
COMO PREVENIR	Comer bien, incluyendo frutas y vegetales, evitar el alcohol y la cafeína y dormir 7-8 horas regularmente mejoran sensiblemente los estados de estrés.	Una sana alimentación, evitar la cafeína y dormir 7-8 mejoran sensiblemente los estados de estrés y realizar intervenciones de prevención para regular la dinámica laboral y resolución de problemas.

Bibliografía:

Torrades , S. Estrés y burn out. Definición y prevención . Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>