

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.



La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.

Por lo tanto el estrés:

- Es una respuesta natural del organismo. Nos ha servido para sobrevivir.
- Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor.

MOLESTIAS CAUSADAS POR EL ESTRÉS

