



Mi Universidad

supernota

Nombre del Alumno: Gabriel de Jesús Martínez Zea

Nombre del tema: el estrés

estrés

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.



El estrés puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales. Muchas veces los afectados no relacionan los signos con el propio estrés, los más frecuentes son:

preocupación excesiva, inquietud, tensión, dolores de cabeza o de cuerpo, presión arterial alta, pérdida de sueño.

tipos de estrés:



el estrés, en su fase normal, tiene dos tipos:

Estrés agudo: es un estrés que se ocasiona en un breve periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez. Es frecuente en todo el mundo, aparece cuando se vive un proceso nuevo o excitante, o cuando se pasa por situaciones complicadas, como rupturas de pareja. Dado al escaso tiempo que dura no suele ocasionar problemas importantes para la salud.



Estrés crónico: se padece durante un periodo de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar desde varias semanas a meses. Las personas que padecen este tipo de estrés pueden acostumbrarse tanto a la situación de activación, que pueden llegar a no darse cuenta de que lo viven y acaban sufriendo problemas de salud.



tratamiento del estrés



Hay muchas técnicas apropiadas para mitigar el estrés, algunas de ellas son:

Admitir y reconocer que hay situaciones que no se pueden cambiar, aunque se quiera, y tratar de lidiar con ellas de la mejor forma posible cambiando algunos aspectos para tratar de amenizarlas.

Alejarse lo máximo de la fuente potencial del estrés.

Hacer ejercicio de forma regular para liberar tensiones.

Adoptar una postura más positiva ante los problemas y las situaciones complejas.

Aprender técnicas de relajación, como el mindfulness, realizar actividades como yoga o pilates.

Aprender a poner límites si el estrés se origina por el exceso de tareas originadas en el trabajo o en el ámbito familiar.

Mantener una dieta saludable y equilibrada, como la mediterránea.



CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- ✓ Ejercicio físico y vida activa
- ✓ Nuevas aficiones
- ✓ Relaciones sociales saludables
- ✓ Evitar aglomeraciones
- ✓ Horario adecuado del sueño
- ✓ Meditación, mindfulness,...
- ✓ Naturaleza y aire libre