



Daniela Guadalupe Hernandez García

Super nota: “Estrés y Enfermedad”

Licenciatura en Psicología

Lic., Sandy Naxchiely Molina Román

7° cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 05/dic/2022

Estrés y enfermedad.

Concepto

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos.

El individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.



El estrés no es lo que nos enferma, pero si desvía la energía de nuestro sistema inmunitario que lucha contra las enfermedades dejándolos más vulnerables a las infecciones y tumores malignos

Las personas que atraviesan por experiencias sumamente estresantes se vuelven más vulnerables a la enfermedad

Síntomas

ESTRÉS

DOLOR DE CABEZA

PROBLEMAS DE SUEÑO

COMER EN EXCESO

IRRITABILIDAD

RETRAIMIENTO SOCIAL

TENSIÓN MUSCULAR



FATIGA
CAMBIOS EN EL DESEO SEXUAL

ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS

PROBLEMAS DE SUEÑO

MALESTAR ESTOMACAL

AGITACIÓN

Espacio Vida

El estrés magnifica la gravedad de las infecciones respiratorias y de los síntomas experimentados por voluntarios

El estrés laboral puede ser literalmente descorazonador

El estrés aumenta la producción de proteínas inflamatorias. La inflamación lucha contra las infecciones, pero la inflamación persistente contribuye al asma, obstrucción de las arterias y la depresión



ESTRÉS LABORAL

¿Qué es? Conjunto de **reacciones fisiológicas** que preparan al organismo para la acción.

Causas
Elevada presión en el trabajo.
Excesiva carga de trabajo.
Relaciones laborales insatisfactorias.
Ambiente físico-laboral inadecuado.

¿Cómo prevenirlo?

-  Haz **ejercicio.**
-  Lleva una **dieta equilibrada.**
-  No trabajes más de **10 horas al día.**
-  Duerme **mínimo 6 horas.**
-  **Desconecta** de las tareas rutinarias.
-  Planifica unas **vacaciones al año.**
-  **Discute tus problemas** con gente de confianza.