

**NOMBRE DEL ALUMNA:**  
ILSI GABRIELA AGUILAR GONZALEZ

**TEMA :**  
ESTRÉS

**LICENCIATURA:**  
LIC. PSICOLOGIA

**MATERIA:**  
INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGIA

**NOMBRE DE PROFESOR:**  
GUADALUPE RECINOS VERA



## 1. Estrés

El estrés es un problema muy frecuente en la sociedad actual. Cada vez se exige más de todos nosotros y el ritmo de vida que llevamos se acelera día tras día. Como verás en este capítulo, las consecuencias que esto conlleva pueden llegar a ser muy graves, ya que el estrés tiene un impacto muy fuerte sobre nuestro organismo. Las consecuencias para la salud del estrés son bien conocidas y puede provocar algunos tipos de enfermedades crónicas (tales como la hipertensión o ciertos trastornos digestivos). Además, la calidad de vida de las personas que sufren estrés disminuye de forma muy notable. Por ello, es muy importante que conozcas qué es lo que puede provocarte estrés y, sobre todo, qué es lo que puedes hacer para prevenirlo o manejarlo de forma adecuada. De modo que son muy distintas las presiones y tensiones a las que te puedes ver sometido y son cada vez mayores las exigencias sobre tu rendimiento y tu comportamiento.

Podríamos decir el estrés es la forma en que su cerebro y su cuerpo responden a un desafío o exigencia. Cuando está estresado, su cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas. Las hormonas le ponen en alerta y listo para actuar. Pueden elevar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de azúcar en sangre. Todo puede causar estrés, ya sea por el trabajo, la familia o la vida. El estrés también está asociado al pánico, la ansiedad y la depresión. Algunas personas afrontan mejor el estrés y la tensión en un entorno tranquilo. Otros no pueden ni siquiera funcionar bajo estrés. La cantidad de estrés que cada persona puede soportar es diferente. Todo el mundo tiene o ha tenido estrés. No nacen con ella, sino que la desarrollan a lo largo de su vida. Pero, ¿es el estrés algo bueno o malo? El estrés es un problema de vida que ocurre todos los días en todo el mundo hay todo tipo de cosas que hacen que la gente se sienta enfadada y estresada, es la causa de muchos problemas en la vida cotidiana, una persona puede estar tan estresada has perder el control en sí mismos que podría quitarse la vida.

## 2. OJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

2.1 Destacar los causales del estrés en personas de 28 y 30 años.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

2.2 ¿Identificar y experimentar como se genera el estrés?

2.3 Obtener una raíz de donde surge el estrés en el cuerpo

2.4 Conocer las enfermedades que se generan por estrés

### FORMULACIÓN DE TEMAS

2.5 ¿Qué es lo que genera el estrés?

2.6 ¿Cómo el estrés afecta tu salud?

2.7 ¿Conocerás los diferentes tipos de estrés?

## Hipótesis

A lo largo del siglo XX el estrés se ha convertido en un fenómeno relevante y reconocido socialmente, siendo vinculado, con frecuencia, al trabajo y a la actividad laboral.

El estrés ha causado problemas de salud y desempeño laboral en los trabajadores. Ya que normalmente los técnicos de urgencias médicas mayores de 50 años con más 15 años de ejercicio profesional son los más afectados por el estrés laboral.

El estrés influye en el desempeño insatisfactorio de los empleados el cual impacta sobre su bienestar psicológico y satisfacción con el trabajo, Suponemos que el estrés se deriva con el paso del tiempo y de acuerdo las actividades que se desarrollen dentro de la empresa, el ser humano hoy en día vive con una rutina demasiado desgastada, del cual se desarrollan enfermedades. Así como también la causa probable de problemas familiares.

### 1.1 DESTACAR LOS CAUSALES DEL ESTRÉS EN PERSONAS DE 28 Y 30 AÑOS.

A lo largo de la vida el estrés es una etapa por la que todo el mundo pasa. Los síntomas del estrés se manifiestan principalmente en forma de cambios en las emociones, los pensamientos, el comportamiento e incluso los cambios físicos. Las emociones pueden incluir: ansiedad, irritabilidad, miedo o confusión. Estos pensamientos pueden incluir: autocrítica excesiva, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvido, preocupación por el futuro, pensamiento repetitivo o miedo excesivo al fracaso. Algunas personas cambian su comportamiento y pueden empezar a abusar del alcohol o del tabaco o a consumir drogas. Los cambios físicos pueden incluir dolor de espalda o manos frías. El estrés no sólo existe en los adultos. A diferencia de los adolescentes, los adultos son lo suficientemente maduros para manejar el estrés. El estrés puede alterar el desarrollo de diferentes partes del cerebro en niños y adolescentes”. El estrés en los adolescentes también se produce por diversos motivos, como la baja Un poco de estrés puede ayudar a las personas a centrarse, tener energía y concentrarse. Sin embargo, cuando el estrés se intensifica y se convierte en algo cotidiano,

puede afectar a la salud, la actitud, las relaciones y la calidad de vida de una persona. Ya sean hombres o mujeres, las mujeres tienden a ser más susceptibles a los efectos del estrés. También puede ocurrir por razones normales, como la adolescencia. Los adolescentes pueden experimentar autocrítica, insomnio, falta de aire, etc. También se puede decir que “el estrés físico y emocional es malo para el corazón”. Hay muchas maneras de lidiar con el estrés, desde la recreación hasta el ejercicio, pero lo más importante es que las personas estresadas necesitan apoyo.

## 1.2 ¿IDENTIFICAR Y EXPERIMENTAR COMO SE GENERA EL ESTRÉS?

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, 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. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas.

Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay **estrés positivo**. En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio.

## 1.3 OBTENER UNA RAÍZ DE DONDE SURGE EL ESTRÉS?

Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación». Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo

denominó «Síndrome general de adaptación». Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación».

En 1973, el propio Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Podemos entender que hay tres fases en el modo de producción del estrés, según ha señalado el Dr. Hans Selye: reacción de alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento.

Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a este conjunto de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS).

## CONOCER LAS ENFERMEDADES QUE SE GENERAN POR ESTRÉS?

Con el tiempo, los efectos del estrés pueden acumularse en el cerebro y en el cuerpo. Esta clase de estrés a largo plazo, o crónico, puede debilitar el sistema inmunológico<sup>1</sup> y ponerte en riesgo de sufrir distintas enfermedades, desde simples resfriados hasta enfermedades más graves.

Cuando sientes estrés, tu cuerpo crea una hormona llamada cortisol, que ingresa en el flujo sanguíneo. Por breves períodos, el cortisol puede ayudar a regular muchas de las funciones naturales del cuerpo, incluso el sueño, el peso, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre.<sup>2</sup> Sin embargo, cuando tienes estrés a largo plazo, los niveles de cortisol permanecen elevados. Esto puede generar inflamación y un recuento más bajo de glóbulos blancos, dos problemas que pueden debilitar el sistema inmunológico.

Las enfermedades causadas por estrés

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, **como** acné o eczema.
- Problemas menstruales

## 2.5 ¿QUE ES LO QUE GENERA ESTRÉS?

Regularmente es generado por diversos factores en la vida cotidiana a diario ya sea por trabajo familia problemas en cualquier ámbito laboral como social, que puede contribuir a muchos problemas en la salud como se menciona anteriormente.

En adolescentes hay un mayor riesgo de desarrollar estrés como los trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de adaptación, problemas familiares, trastornos de conducta, abuso de sustancias o problemas en las relaciones.

Se puede denominar como los principales factores de riesgo relacionado con importantes alteraciones de la salud, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

## 2.7 ¿CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS?

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Analicemos cada uno de ellos.

Estrés agudo: Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador.

Estrés agudo episódico: están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde.

Estrés crónico: . El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta.

## Conclusión

El estrés puede ser tanto bueno como malo. Depende de la perspectiva desde la que se mire. Lo malo en el estrés puede ser “la actitud ante las dificultades de la vida, la forma de afrontar los problemas, o la manera de callar nuestras emociones en lugar de ser optimistas, expresarnos ante los insultos y ser capaces de quejarnos”. Sin embargo sólo conocemos el lado malo del estrés, pero si nos fijamos en el lado bueno, es lo que nos motiva a realizar todas nuestras actividades y ocupaciones diarias.



## Bibliografía

(s.f.). Obtenido de <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>

<https://generoliterario.com/ensayo/estres/>. (s.f.). Obtenido de <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>: <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>

## Bibliografía

(s.f.). Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

<https://generoliterario.com/ensayo/estres/>. (s.f.). Obtenido de <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>: <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>

<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>. (s.f.). Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

## Bibliografía

(s.f.). Obtenido de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>

<https://generoliterario.com/ensayo/estres/>. (s.f.). Obtenido de <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>: <https://generoliterario.com/ensayo/estres/>

<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>. (s.f.). Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>