

TEMA:ESTRES



M.T:PSICOLOGIA Y SALUD

LIC.STEFANY HERNANDEZ

**ALUMNA:CRISTINA COCEPCION
AVILA GORDILLO**



ESTRES

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. 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, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.



DOS TIPOS DE ESTRES

- Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante.
- Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo.

CAUSAS

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo
- La muerte de un cónyuge o un familiar cercano
- Despido
- Jubilación
- Tener un bebé
- Problemas de dinero
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo
- Problemas en casa



EL ESTRES Y EL CUERPO

SU CUERPO REACCIONA ANTE EL ESTRÉS AL LIBERAR HORMONAS. ESTAS HORMONAS HACEN QUE SU CEREBRO ESTÉ MÁS ALERTA, CAUSAR QUE SUS MÚSCULOS SE TENSIONEN Y AUMENTAR SU PULSO. A CORTO PLAZO, ESTAS REACCIONES SON BUENAS PORQUE PUEDEN AYUDARLE A MANEJAR LA SITUACIÓN QUE CAUSA EL ESTRÉS. ESTA ES LA MANERA EN QUE SU CUERPO SE PROTEGE A SÍ MISMO.

SIGNOS DE DEMASIADO ESTRES



- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso



BIBLIOGRAFIA

-
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>