



**ESCUELA: UDS**

**MATERIA: Psicología y  
salud**

**MAESTRA: Hernández  
Cruz Stefany**

**DOCENTE: Berzabe Pérez  
Ortiz**

**SUPER NOTA: Estrés**

**CUATRIMESTRE: 1**

**FECHA: 14/10/2023**

# ESTRÉS



EL ESTRÉS ES LA RESPUESTA FÍSICA O MENTAL A UNA CAUSA EXTERNA, COMO TENER MUCHAS TAREAS O PADECER UNA ENFERMEDAD. UN ESTRESOR O FACTOR ESTRESANTE PUEDE SER ALGO QUE OCURRE UNA SOLA VEZ O A CORTO PLAZO, O PUEDE SUCEDER REPETIDAMENTE DURANTE MUCHO TIEMPO.

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.

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.



**Desde las múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes que propusieron otras tantas concepciones y definiciones.**

**La principal crítica que se formula al modelo del estrés psicosocial es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí. No toma en cuenta las diferencias individuales en la respuesta al estrés.**

**Por lo demás, el hecho de que los acontecimientos vitales aumenten los niveles de estrés, no quiere decir que vaya a producirse una enfermedad; para que ella se origine deben presentarse otros factores propios del sujeto.**





## TÉCNICAS SALUDABLES PARA MANEJAR EL ESTRÉS



### •Lo que no puede cambiar

Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas que le permite dejarlas ir y no alterarse.

### •Evitar situaciones estresantes

Por ejemplo si su familia discuten los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta.

### •Hacer ejercicio

Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien.

### •Dormir bien

Descansar durante la noche puede ayudar a pensar con más claridad y a tener más energía.

### •Dieta saludable

Evitar refrigerios con altos contenidos de azúcar y consumir muchas verduras frutas granos integrales y lácteos.



### •conectarse con los seres queridos

Pasar tiempo con nuestra familia y amigos puede ayudarnos a sentir mejor y olvidarnos del estrés.



## Bibliografía

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México, Trillas. [ Links ]  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=51405-339X200900010000900001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=51405-339X200900010000900001&lng=pt)

Beltrán, F. J., y Torres Fernan, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [ Links ]  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=\\$1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=$1405-339X200900010000900003&lng=pt)

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual, un camino para mejorar su salud, Barcelona. Grijalbo. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=\\$1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=$1405-339X200900010000900003&lng=pt)

Cortés V. E. (2007): Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramirez, G: E.M.: y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial. [Links]