



**Mi Universidad**

## **Investigación.**

*Nombre del Alumno: Ximena Yudith Morales Maldonado.*

*Nombre del tema: Estrés: causas, efectos, y ¿Cómo funciona en el cuerpo?*

*Unidad: III*

*Nombre de la Materia: Computación.*

*Nombre del profesor: Carlos Alberto Trujillo Díaz.*

*Cuatrimestre: II.*

Laura Morales.  
XIX  
EXELENTE

# ¿Qué es el estrés?

## 🗣️ ¿Qué es el estrés?

El estrés es un conjunto de alteraciones a nivel neurocerebral que desencadenan reacciones negativas, afectando tanto el equilibrio emocional como físico de la persona. Se manifiesta a través de síntomas como ansiedad, irritabilidad, fatiga, alteraciones en el sueño y respuestas fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco y la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol. Si no se maneja adecuadamente, puede influir en la salud general y el bienestar.

¿Por qué digo neurocerebral? porque afecta el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en regiones como la amígdala, el hipotálamo y la corteza prefrontal. Estas áreas regulan nuestras emociones, la respuesta al miedo y la toma de decisiones.

## 🔗 ¿Cómo se desarrolla el estrés?

El estrés se desarrolla cuando enfrentamos situaciones que sobrepasan nuestra capacidad de afrontamiento. Esto activa una serie de respuestas en el cuerpo que incluyen:

### 1. Percepción del estímulo estresante:

- Todo comienza en el **\*cerebro\***, específicamente en la **\*amígdala\***, que identifica la situación como una amenaza o desafío.

### 2. Activación del eje del estrés (Eje HHA - Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal):

- **Hipotálamo** → Envía señales a la **hipófisis**.
- **Hipófisis** → Estimula a las **glándulas suprarrenales**.
- **Glándulas suprarrenales** → Liberan **\*cortisol y adrenalina\***, hormonas clave del estrés.

### 3. Respuesta del cuerpo al estrés:

- Sistema nervioso simpático se activa, preparando al cuerpo para la acción.
- Aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial.
- Liberación de glucosa en la sangre para dar más energía.

- Reducción de funciones no esenciales\*\* como la digestión o el sistema inmunológico.

Si el estrés es pasajero (estrés agudo), el cuerpo regresa a la normalidad. Pero si es constante (estrés crónico), puede causar problemas de salud.

### 🦋 Causas del estrés

Las causas del estrés varían según la persona, pero algunas de las más comunes son:

- ✓ Factores laborales → Exceso de trabajo, plazos ajustados, malas relaciones en el trabajo.
- ✓ Problemas emocionales → Conflictos familiares, rupturas, ansiedad, duelo.
- ✓ Factores ambientales → Ruidos, contaminación, tráfico, inseguridad.
- ✓ Situaciones traumáticas → Enfermedades, accidentes, crisis económicas.
- ✓ Exceso de responsabilidades → Estudios, trabajo, hogar.

### 🦋 ¿Cómo afecta al cuerpo? (Ruta del estrés en el organismo)

1. Cerebro 🧠 → La amígdala detecta la amenaza y activa el hipotálamo.
2. Sistema endocrino 🏰 → Se liberan adrenalina y cortisol.
3. Corazón ❤️ → Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
4. Pulmones 🫁 → Se acelera la respiración para oxigenar más rápido.
5. Hígado 🍷 → Libera glucosa para proporcionar energía extra.
6. Sistema digestivo 😬 → Se ralentiza para ahorrar energía.
7. Sistema inmune 🦠 → Se debilita, haciendo que el cuerpo sea más vulnerable a enfermedades.

Cuando el estrés se vuelve \*crónico\* puede causar problemas como insomnio, ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y trastornos digestivos.

  ¿Cómo reducir el estrés?

Para manejar el estrés de forma saludable, es importante:

- ✓ Practicar respiración profunda y meditación.
- ✓ Hacer ejercicio regularmente.
- ✓ Dormir bien y mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Organizar mejor el tiempo y establecer prioridades.
- ✓ Hablar con alguien de confianza y expresar emociones.
- ✓ Evitar el consumo excesivo de cafeína, alcohol y tabaco.

El estrés es una respuesta normal del cuerpo, pero si se vuelve crónico, puede afectar gravemente la salud. Entender cómo funciona en el cuerpo nos ayuda a controlarlo mejor y a prevenir sus efectos negativos.