

COMPUTACIÓN

QUE ES EL ESTRES

FACILITADOR: CARLOS
ALBERTO TRUJILLO DIAZ

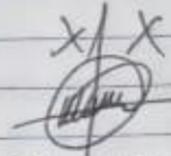
ALUMNA: ANDREA DEL
CARMEN MORALES CRUZ

CARRERA: LICENCIATURA EN
MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNIA

A - 2



¿Qué es el Estrés?



EXCELENTE



El estrés es una respuesta fisiológica y emocional del organismo ante una situación que se percibe como amenazante, desafiante o abrumadora. Es una reacción natural del cuerpo para enfrentar y superar los desafíos y peligros.

El estrés se desarrolla en el organismo a través de un proceso complejo que involucra la interacción entre factores psicológicos, fisiológicos y ambientales.

Etapa 1: Percepción del estímulo.

El proceso comienza cuando el individuo percibe un estímulo que se considera amenazante, desafiante o abrumador. Esto puede ser un evento externo, como un problema laboral o una situación personal o un pensamiento o sentimiento interno, como la ansiedad o el miedo.

Etapa 2: Activación del sistema nervioso simpático.

Cuando el individuo percibe el estímulo, se activa el sistema nervioso simpático (SNS), que es responsable de la respuesta de "lucha o huida". El SNS libera hormonas como la adrenalina y el cortisol, que preparan al cuerpo para responder al estímulo.

Etapa 3: Liberación de hormonas del estrés

El cortisol y la adrenalina son las hormonas más comunes asociadas con el estrés.

El cortisol se libera a partir de la glándula suprarrenal y la adrenalina se libera a partir de la médula suprarrenal. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración, y también afectan la función cognitiva y emocional.

Etapa 4: Respuestas fisiológicas

La liberación de hormonas del estrés activa una serie de respuestas fisiológicas, incluyendo:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Aumento de la respiración y la frecuencia respiratoria
- Aumento de la sudoración y la temperatura corporal
- Aumento de la tensión muscular y la rigidez

Etapa 5: Respuesta emocional y cognitiva

El estrés también puede afectar la función emocional y cognitiva, incluyendo:

- Ansiedad, miedo y nerviosismo
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Cambios en la percepción y la memoria.
- Cambios en la motivación y la iniciativa.

Martes
05 02 23

→ Consecuencias a largo plazo

El estrés crónico puede tener consecuencias a largo plazo para la salud física y mental, incluyendo:

- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad
- Problemas de sueño y fatiga
- Problemas de digestión y sistema inmunológico

* Es importante destacar que el estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, pero el estrés crónico y excesivo puede tener consecuencias negativas para la salud.

= BIBLIOGRAFIA =

1 Selye, H. (1956). The Stress of Life. McGraw-Hill.

2 Kabat-Zinn, J. (2005). Wherever You Go, There You Are. Hyperion

3 McEwen, B.S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. Physiological Reviews. 87(3), 733-745