

Materia:
SEXUALIDAD

Tema: 2.3 AFRONTAMIENTO DEL ESTRES

**E.T.E y Lic.Psic. Erika Priscila Hernández
Zenil**

Enero – Junio 2019

Tema: 2.3 AFRONTAMIENTO DEL 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



Tema: 2.3 STRETCHING OF STRESS

Stress is a feeling of physical or emotional tension. It can come from any situation or thought that makes you feel frustrated, furious or nervous. Stress is your body's reaction to a challenge or demand. In small episodes, stress can be positive, such as when it helps you avoid danger or meet a deadline. But when stress lasts a long time, it can damage your health



Objetivo general:

Identificar los eventos estresores y con ello aprender a reducirlos en su diario vivir, para así tener un mejor estilo de vida



Nombre de la unidad:

UNIDAD 2. 2. Herramientas para la toma de decisiones

Objetivo de la unidad:

Mejorar el estilo y calidad de vida a través de conocer y aplicar diversas técnicas para tomar decisiones que potencien los factores protectores



Tema: 2.3 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Introducción:

El estrés es un sentimiento normal. Hay dos tipos principales de estrés:

Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Esto nos ayuda a controlar las situaciones peligrosas. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.

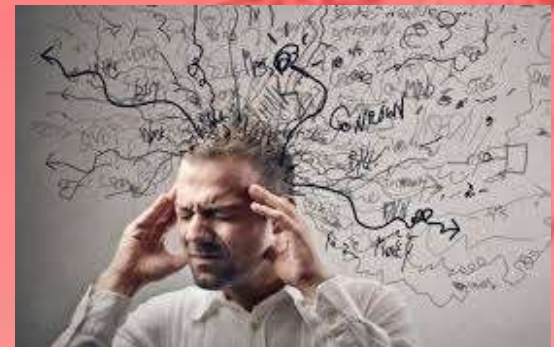
Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. salud.



¿Qué es el estrés?



- 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.



CAUSAS

- La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante".
- La ansiedad es el estrés que continua después de que el factor estresante ha desaparecido



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

Tipos de estrés

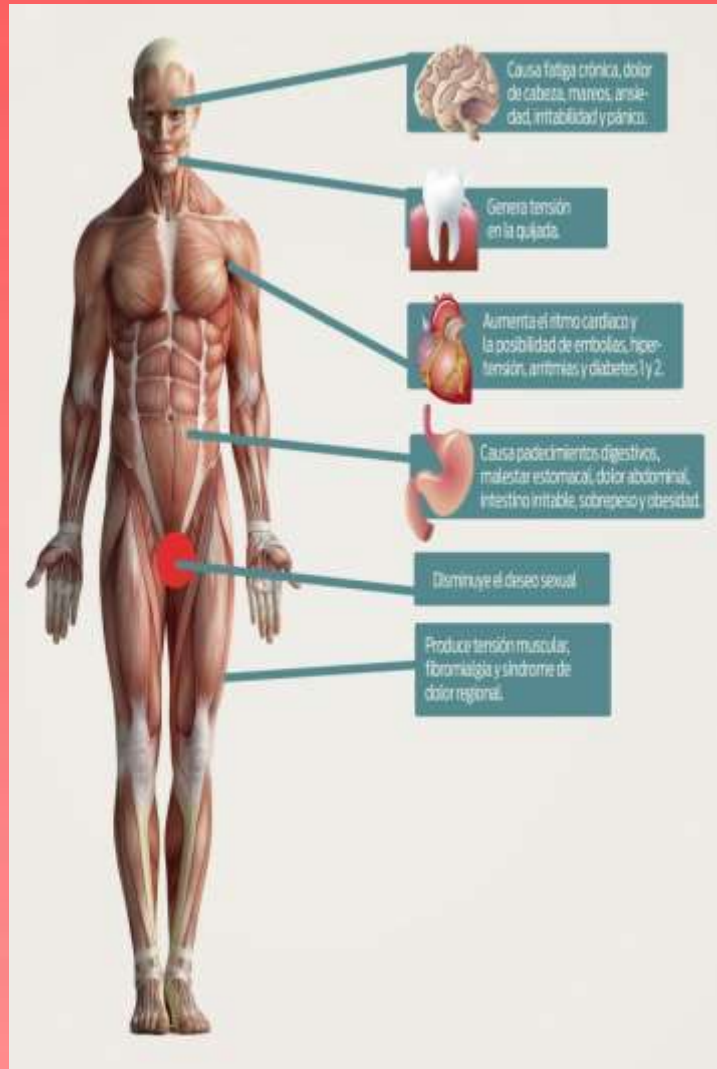
- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.





- **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. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se de cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

El estrés y el cuerpo



El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que el cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar el pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarlo a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo.

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales
- Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor.



Signos de demasiado estrés

- 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



BIBLIOGRAFÍA

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

