

Estrés

Es la respuesta que da el organismo a un estímulo extra ordinario, agradable o desagradable. Dicha respuesta puede ser orgánica o psicológica y si las situaciones se repiten sucesivamente sin dar tiempo a que la persona pueda reposar y reparar sistemas de defensa, ello ocasiona a veces problemas de salud mental y física notables.



ESTRÉS

DEFINICIÓN:

- Respuesta corporal no específica ante cualquier demanda.
 - Prepara para el enfrentamiento o la huida.
 - Las pupilas se agrandan para mejorar la visión
 - El oído se agudiza.
 - Los músculos se tensan para responder al desafío.
 - Aumento de frecuencia cardiaca y respiratoria para hacer llegar oxígeno a las células y facilitar la respuesta al peligro.
 - La sangre es dirigida a áreas prioritarias: corazón, pulmones, riñones, hígado y músculos grandes y al cerebro, y el aporte es disminuido en el área digestiva y circulación periférica.
 - El páncreas produce mas insulina para utilizar más glucosa
- Estrés deriva del griego “stringere” : provocar tensión



- **1.- Reacción de alarma:**

- Fase de shock: Caída la presión arterial
Tendencia a la hipotermia

- Fase de contra shock:

Reacción o respuesta del organismo, el hipotálamo avisa a la hipófisis de que secrete ACTH, STH y adrenalina y nor adrenalina

- **2.- Periodo de resistencia:**

- Equilibrio entre estímulos y respuestas = Euestres

- **3.- Periodo de agotamiento:**

- Disminución de la capacidad de respuesta
- Agotamiento
- Distrés, comúnmente llamado Estrés
- Enfermedades



Estrés

- Diferencia entre estresor “bueno” y “malo”
- Depende de la **“Estructura mental”**
- Depende de nuestra **“interpretación”** de lo que sucede en el entorno.
- Depende de nuestra **“percepción”**.
- No es lo que te pasa lo que importa, sino como lo tomas



Fisiología del estrés

Estímulos externos o internos provocan respuesta del Hipotálamo el cual secreta factores liberadores a la glándula Hipófisis para que secrete ACTH, STH que estimulan la producción de gluco- corticoides por la supra renal y adrenalina de la región medular.

- Equilibrio entre estímulos y respuesta = **Euestrés**
- Disminución de la respuesta = **Agotamiento ...
Distrés ...
enfermedades**



Estrés laboral

- Resiente la productividad al afectar la salud física y mental de los trabajadores.
- Episódico :
 - Despido laboral
- Crónico :
 - Ambiente laboral inadecuado
 - Sobrecarga de trabajo
 - Alteración de los ritmos biológicos
 - Responsabilidades y decisiones muy importantes
 - Clima laboral malo



Manejo del estrés laboral

- **1- Anticípate al Estrés:**
 - Soluciona los conflictos
 - Soluciona lo que has pospuesto
 - Actúa
- 2.- Baila con la más fea:**
 - Has lo que menos te gusta primero
 - Al final veraz que todo es posible
- 3.- Distracciones:**
 - Has lo que te gusta
 - Date tiempo para ti
- 4.- Aprende a decir no y sentirte bien**
- 5.- No seas esclavo del trabajo**
- 6.- Conóctete a ti mismo**



GRACIAS

