



## Instituto Tecnológico de Minatitlán

# **“Estrés y su manejo adecuado”**



**Presenta: Rubén Clemente Pérez**



## Instituto Tecnológico de Minatitlán

### OBJETIVO

Entender e Identificar las causas que originan el estrés y aprender técnicas para su manejo adecuado.





**Conoces**

**qué es el  
estrés**



## Instituto Tecnológico de Minatitlán

# Estrés (del inglés *stress*, 'fatiga')



Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

## Instituto Tecnológico de Minatitlán

### Condiciones desencadenantes del estrés:



Los llamados **estresores** o **factores estresantes** son las situaciones desencadenantes que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo. Ejemplos de estresores:

- Exceso de actividades (académicas, laborales...)
- Conflictos
- Situaciones diversas sin resolver

## Instituto Tecnológico de Minatitlán

# Ocho grandes categorías de estresores: (basados en criterios de investigación)

- Forzar a procesar información rápidamente,
- estímulos ambientales dañinos,
- percepciones de amenaza,
- alteración de las funciones fisiológicas,
- aislamiento y confinamiento,
- bloqueos en nuestros intereses,
- presión grupal y
- frustración.



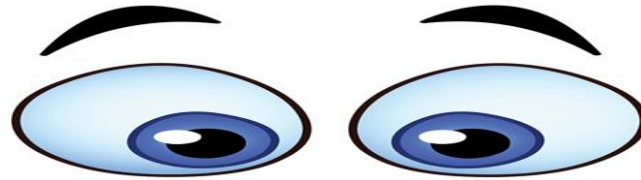
## Instituto Tecnológico de Minatitlán

**Diestrés**, consecuencias negativas para el sujeto sometido a estrés.

**Eustrés**, consecuencias positivas para el sujeto estresado.

Cuando la respuesta estrés se prolonga demasiado tiempo y alcanza la fase de agotamiento, estaremos ante un caso de diestrés.

## Instituto Tecnológico de Minatitlán



- Episodios cortos representan poco riesgo.
- Sin resolución:
  - Constante alerta
  - Desgaste fisiológico
  - Fatiga
  - Disminución de defensa
  - Aumenta el riesgo de lesión o enfermedad



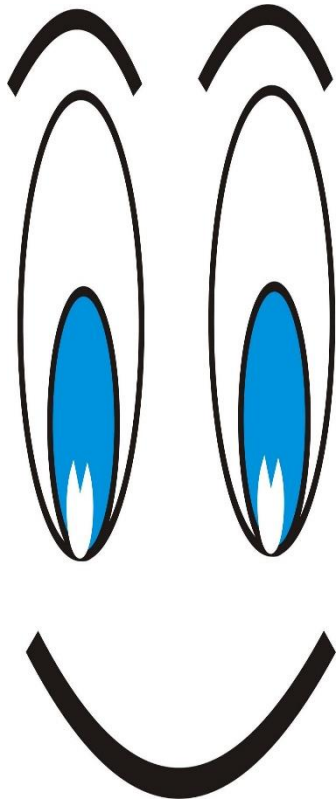
## Instituto Tecnológico de Minatitlán

# Alteraciones



- En lóbulos frontales genera declinamiento de la memoria, atención, y resolución de problemas.
- En corteza prefrontal se relaciona con el déficit de atención.

## Instituto Tecnológico de Minatitlán



- Participa en:
  - Cognición
  - Actividad motora
  - Motivación y recompensa
  - Regulación de la producción de leche
  - Sueño
  - Humor
  - Atención
  - Aprendizaje.

**¿Qué se necesita  
para combatir el  
estrés?**



# Instituto Tecnológico de Minatitlán



**Ayudarles a  
reconocer el  
estrés.**

**Identificar la causa.**



**Modificar las  
expectativas.**

**Evitar drogas y  
alcohol.**




# Instituto Tecnológico de Minatitlán



**Aprender a  
relajarse.**

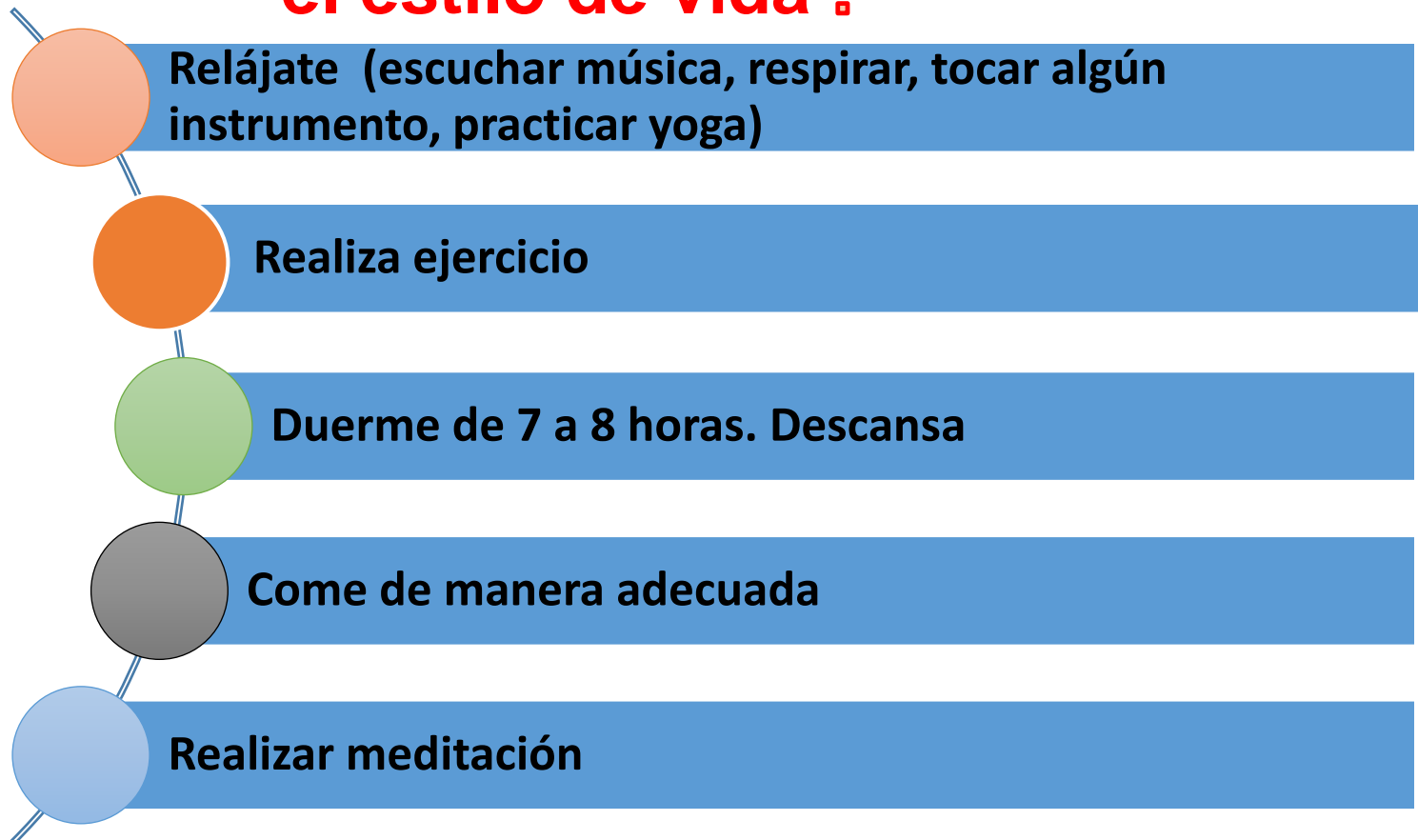
**Actividades de  
ocio.**



**Disminuir el  
consumo de  
cafeína.**

## Instituto Tecnológico de Minatitlán

# Introducir cambios y hábitos saludables en el estilo de vida :



¿Alguna pregunta  
o comentario





# Instituto Tecnológico de Minatitlán



## Ejercicios