

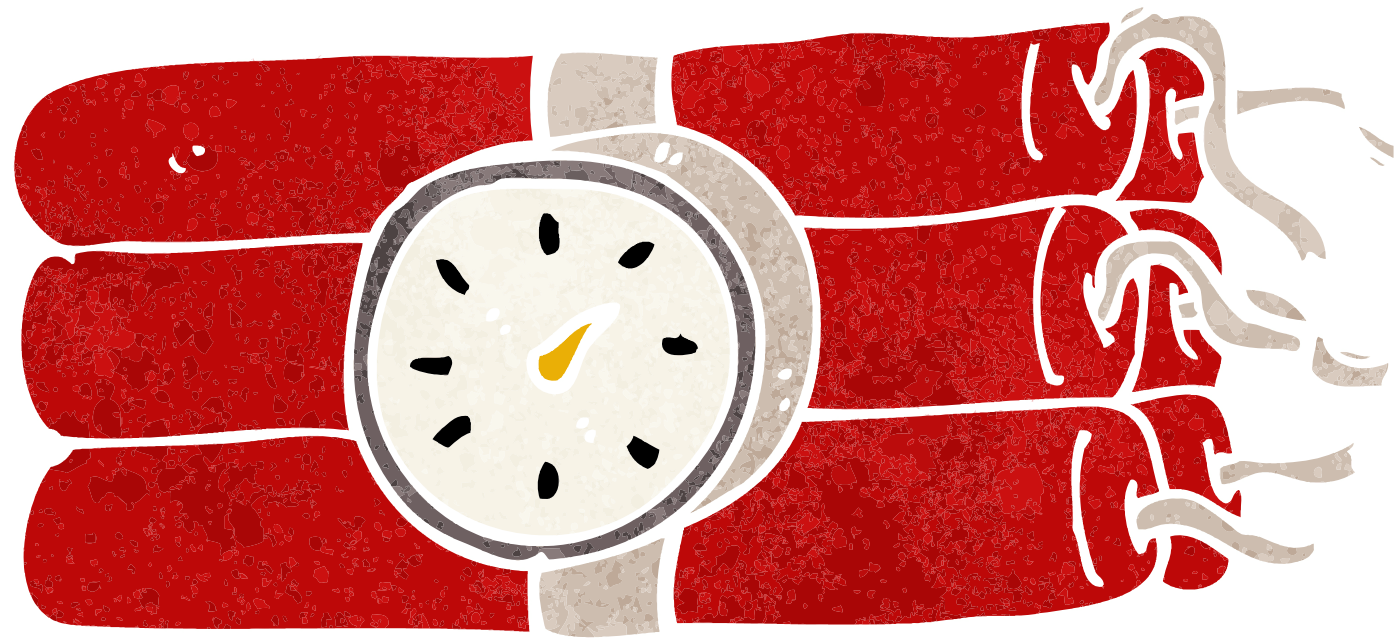
Estrés

El estrés es un **sentimiento de tensión física o emocional, ante un desafío o demanda.**

Puede prevenir cualquier situación o pensamiento que te haga sentir **frustrado, furioso o nervioso.**

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.**





¿ QUE ES ESTRÉS ?

Ante **demandas del entorno** donde se desenvuelve la persona, le exigen que actúe de X o Y manera.

Cuando la persona considera que **las demandas desbordan** sus **posibilidades** reales de respuesta, esas demandas son **consideradas** fuentes de **estrés o estresores**, siendo éste el origen procesual del estrés.



Por lo tanto es...

La **respuesta**, tanto **fisiológica** como **psicológica** a los cambios que presenta el ser humano a lo largo de su vida.

Gran parte del estrés proviene de amenazas **reales** o **imaginarias**.



¿Sabías que existen  tipos?

Estrés positivo (eustrés)



Es aquel en el que las tensiones vividas ven su **recompensa** en algún **motivo personal o profesional**.

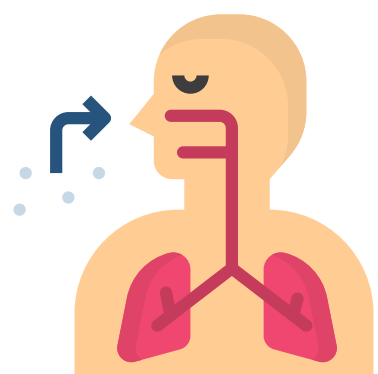
Estrés negativo (distrés)



Es cuando el estrés **conduce a la angustia** por falta de adaptación a las nuevas circunstancias.

Ocasiona un **desequilibrio** en la persona.

Prácticas para disminuir el estrés



RESPIRACIÓN PROFUNDA (ABDOMINAL)

Consiste en fijar la **atención** en lograr una respiración **lenta, profunda y regular**.

Cuando respiramos profundamente, se envía un mensaje al cerebro para que se calme y relaje.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Somete a los principales músculos del organismo a una **tensión y relajación sistemática**, prestando atención a las **sensaciones** que se presentan durante el proceso.



ARTETERAPIA

Esta técnica ofrece un entorno seguro para expresar los **sentimientos**, que son difíciles de comunicar con palabras, por medio de la selección de materiales, proyectos y la creación de arte.

Los beneficios se obtienen del **proceso creativo**.



MUSICOTERAPIA

Cantar o moverse al ritmo de la música puede reducir la **ansiedad**, así como ayudar a sobrellevar procedimientos médicos y tratamientos estresantes.



VISUALIZACIÓN GUIADA

Se trata de enfocar la mente en una **secuencia** o trama de **pensamientos e imágenes mentales** agradables.

Puede practicarse de forma individual o en grupos.



YOGA

Combina la actividad de la **mente y el cuerpo**. Los distintos tipos de yoga suelen combinar **posturas físicas, control de la respiración y meditación o relajación**.

Cuerpo y mente sano

Alimentación

Es importante tener una alimentación variada para obtener los niveles de **vitaminas** y **minerales** que tu cuerpo necesita.



Tiempo de descanso

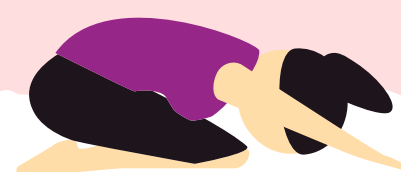
Una noche de dormir mal afecta la capacidad de **pensar** con claridad y **resolver** problemas.



Ejercicio

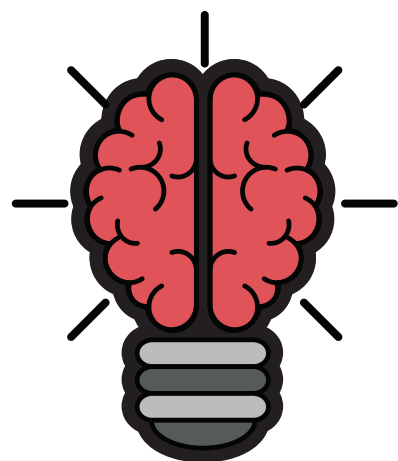
El ejercicio de forma **excesiva o intensa** puede ser un estresante físico.

Elige una actividad que te haga **sentir bien**, practícala **periódicamente**.



Te recomendamos actividades ligeras como: yoga, caminar, ciclismo ligero, natación, tal chi, etc.

Aumentando el flujo sanguíneo al cerebro y la angiogénesis.



Estimulando precursores de serotonina (mejoran el estado de ánimo).

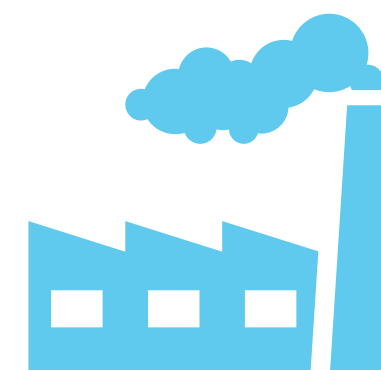


Realizar **ejercicio físico periódicamente** ayuda a disminuir el estrés, debido a que desencadena procesos que favorecen la **neuroplasticidad**.

Aumentando la actividad de los sistemas **glutamatérgico**, de **monoaminas** y **factores de crecimiento neuronal**, lo que estimula la producción de **nuevas neuronas** en el hipocampo.



Y produciendo **noradrenalina** para moderar la respuesta del cerebro al estrés.



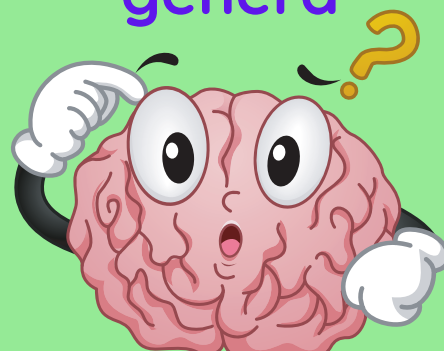
¿Cómo nos afecta el estrés?

Depende de muchas **variables**, por ejemplo:

Tu personalidad



Los pensamientos que genera



El aprendizaje obtenido de la familia para afrontarlo



Los grupos de apoyo social que te rodean



Tus estrategias psicológicas para sobrellevarlo

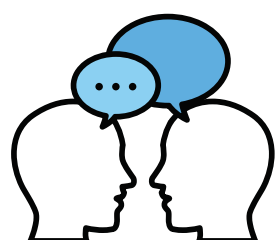


Factores desencadenantes de estrés:



ORGANIZACION DE TIEMPO

- ✓ Jornada de Trabajo
- ✓ Participación
- ✓ Relaciones Interpersonales
- ✓ Comunicación



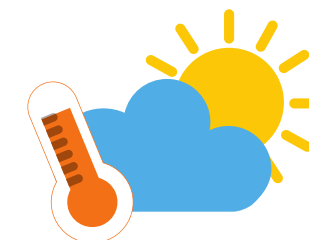
TAREA

- ✓ Carga de Trabajo
- ✓ Contenido
- ✓ Ritmo de Trabajo
- ✓ Conflicto o ambigüedad del rol
- ✓ Control sobre la tarea



ENTORNO FÍSICO

- ✓ Temperatura
- ✓ Ruido
- ✓ Iluminación



El estrés puede expresarse con una **diversidad de manifestaciones clínicas**, divididas en:

Físicos

- Hipertension
- Hiperventilación
- Estreñimiento
- Acne
- Insomnio
- Migraña
- Dolor Muscular



Psicológicos

- Nerviosismo y Ansiedad
- Irritabilidad
- Pensamientos Negativos
- Falta de motivación
- Dificultades de concentración
- Impotencia



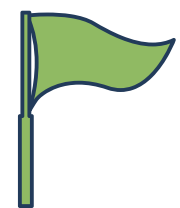
Conductuales

- Impulsividad
- Situación de escape
- Agresividad
- Consumo de sustancias tranquilizantes
- Aumento o disminución de ingesta de alimentos
- Menor rendimiento



Fisiológicamente...

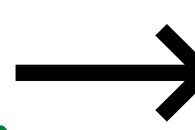
Situación de estrés



Hipotálamo secreta la hormona **CRF** (Factor liberador de corticotropina).



Hipófisis secreta la hormona **ACTH** (Adrenocorticotrópica).



Flujo sanguíneo la transporta a los riñones



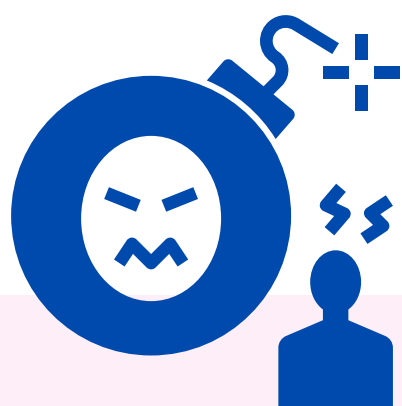
La corteza renal libera **CORTISOL** a la circulación



Ante una **exposición prolongada al factor estresante**, el organismo intenta normalizar estos niveles de corticosteroides, sin embargo, el agotamiento genera deterioro fisiológico, **produciéndose alteración tisular y enfermedades psicosomáticas.**

- ✓ Mantiene la presión arterial
- ✓ Afecta procesos infecciosos
- ✓ Degrada las proteínas intracelulares
- ✓ Aumenta la glucosa en sangre

SÍNDROME DE BURN OUT



“

Conjunto de **síntomas inespecíficos** que pueden aparecer en el ambiente laboral, y que son el resultado de una **demanda laboral excesiva**.

Se presenta cuando hay un desequilibrio entre las expectativas individuales del profesional y la realidad del trabajo diario
(Freudenberger, 1974.).

”

LOS RASGOS QUE
DEFINEN
EL SÍNDROME SON:



Cansancio
emocional

Sensación
creciente de
agotamiento en el
trabajo.

1

Despersonalización

Actitud de
aislamiento.

2

Falta de realización
personal

Insatisfacción por
los logros
personales.

3

Señales de alarma



- ☐ Sentirse irritable e incapaz de manejar incluso problemas comunes.
- ☐ Sentirse frustrado, perder la calma con más frecuencia y agredir a otras personas sin un motivo.
- ☐ Sentirse nervioso o cansado todo el tiempo.
- ☐ Costarle concentrarse en las tareas.
- ☐ Preocuparse demasiado por algunas cosas.
- ☐ Sentir que se está privando de hacer cosas porque no puede actuar rápidamente.
- ☐ Imaginar que están sucediendo cosas malas o que están por suceder.

¡ Si te identificas con algunas de estas señales te recomendamos acercarte con un profesional de salud mental para trabajar en la construcción de formas para reducir el estrés en tu vida !

Dr. Carlos Andrés García y Moreno
Coordinador de Servicios a la Comunidad

Psic. Solymar Adame Rivas
Jefa del Departamento de Atención a la Comunidad

Documento realizado por:

Alexis Leyva Castillejos
Médico Pasante de Servicio Social

Laura Melissa Sánchez Zúniga
Servicio Social Fisioterapia

Rachel Verónica Pérez Pérez
Servicio Social Fisioterapia