

Resumen Unidad 1



STRESS' SIGNIFICA "TENSIÓN NERVIOSA"

Las Etapas del estrés son :

FASE 1. REACCIÓN DE ALARMA



Quiebre del equilibrio normal del organismo (homeostasis)

Sudoración de manos, tensión muscular, respiración acelerada, acidez estomacal, dolor de espalda y cabeza, fatiga, insomnio, irritabilidad

FASE 2. RESISTENCIA:

Se intensifican los signos estresores, el organismo empieza a perder el equilibrio

Taquicardia, hipertension arterial, hipoglicemia, problemas digestivos, sensibilidad al dolor, confusión mental, conductas antisociales



FASE 3. AGOTAMIENTO:



Persisten los síntomas, el organismo no resiste mas y pierde el equilibrio

Baja autoestima, hipertensión, irritabilidad excesiva, Descontrol de impulsos, problemas dermatologicos, ulceras, disfunción sexual, angustia o ansiedad extrema, incapacidad laboral, ACV, enfermedades graves

Las fases del estrés se tienen a representar de la siguiente manera:



TIPOS DE ESTRÉS

Eustrés: Aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima

Distrés: Estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico