



### FICHA PRÁCTICA

#### MAPAS CONCEPTUALES

##### EL ESTRÉS

EL TÉRMINO ESTRÉS SE APLICA, GENERALMENTE, A LAS PRESIONES QUE LAS PERSONAS TIENEN EN SU VIDA DIARIA. SE MANIFIESTA COMO UNA DESCARGA EN NUESTRO ORGANISMO, COMO RESULTADO DE LA ACUMULACIÓN DE TENSIÓN FÍSICA O PSICOLÓGICA. EN ESTE PROCESO PARTICIPAN CASI TODOS LOS ÓRGANOS Y FUNCIONES DEL CUERPO, INCLUIDO EL CEREBRO, NERVIOS, CORAZÓN, DIGESTIÓN, FUNCIÓN MUSCULAR Y OTRAS.

LOS FACTORES QUE PUEDEN PRODUCIR ESTRÉS SON: A. ESTÍMULOS EXTERNOS: PROBLEMAS ECONÓMICOS, FAMILIARES, EXCESO DE TRABAJO, TEMOR, ENTRE OTROS. B. ESTÍMULOS INTERNOS: SON PROPIOS DEL ORGANISMO; POR EJEMPLO, UN DOLOR, UNA ENFERMEDAD, SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD, PROBLEMAS PSICOLÓGICOS, ETC.

EXISTEN DOS TIPOS DE ESTRÉS: EL ESTRÉS FÍSICO Y EL ESTRÉS MENTAL. EL ESTRÉS FÍSICO ES PRODUCIDO POR EL DESARROLLO DE UNA ENFERMEDAD, POR UNA INFECCIÓN AGUDA, POR TRAUMAS, EMBARAZO, ETC; MIENTRAS QUE EL ESTRÉS MENTAL ES AQUEL QUE SE PRODUCE POR ANGUSTIAS, PREOCUPACIONES DE TIPO ECONÓMICO O AFECTIVO Y PROBLEMAS EN EL TRABAJO, ENTRE OTROS.

