

Estrés

Respuesta fisiológica que aparece ante situaciones estresantes: trabajo excesivo, una prueba examinadora o ponencia, espera de una prueba médica, tras presenciar una situación traumática, etc. Tiene una función de supervivencia, pues el cuerpo se prepara para tal hecho; sin embargo, este estrés que, a priori, es adaptativo (eustrés), puede volverse incapacitante (distrés)

Salud mental

Síntomas

Cefaleas, dificultad de concentración, problemas para memorizar adecuadamente, **cansancio, alteraciones del sueño.**

Problemas digestivos (malestar estomacal, estreñimientos, diarreas), **pérdida o aumento de peso, problemas sexuales, falta de energía, uso abusivo de alcohol o drogas** para relajarse.

Tipos de estrés

- **Estrés adaptativo (Eustrés).** Se manifiesta a la hora de realizar un examen, ante los resultados de una prueba médica, ante una presentación, el hecho de perder el autobús, el metro o el tren, no encontrar un aparcamiento. Estas y muchas otras situaciones pueden provocar este tipo de estrés, el cual aparece en momentos puntuales y no suele interferir en la vida cotidiana.
- **Estrés patológico (Distrés).** Puede darse ante situaciones externas de gravedad (violencia machista, la enfermedad de un/a familiar o amigo/a, acoso laboral, etc.) o en casos en los que se produce sin motivo aparente. Este tipo de estrés afecta notablemente a la vida cotidiana, incapacita para hacer una vida normal, pues no puede pensar en otro tema que no sea ese.

"Estudios científicos demuestran cómo el cerebro femenino es más sensible al estrés. Éste es generado por una hormona llamada factor de liberación de corticotropina (CRF) y debido a que las mujeres tienen más receptores hormonales, ellas presentan una respuesta más elevada al estrés."

Fuente: Omron.
Art.: "¿Las mujeres se estresan más que los hombres?"

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

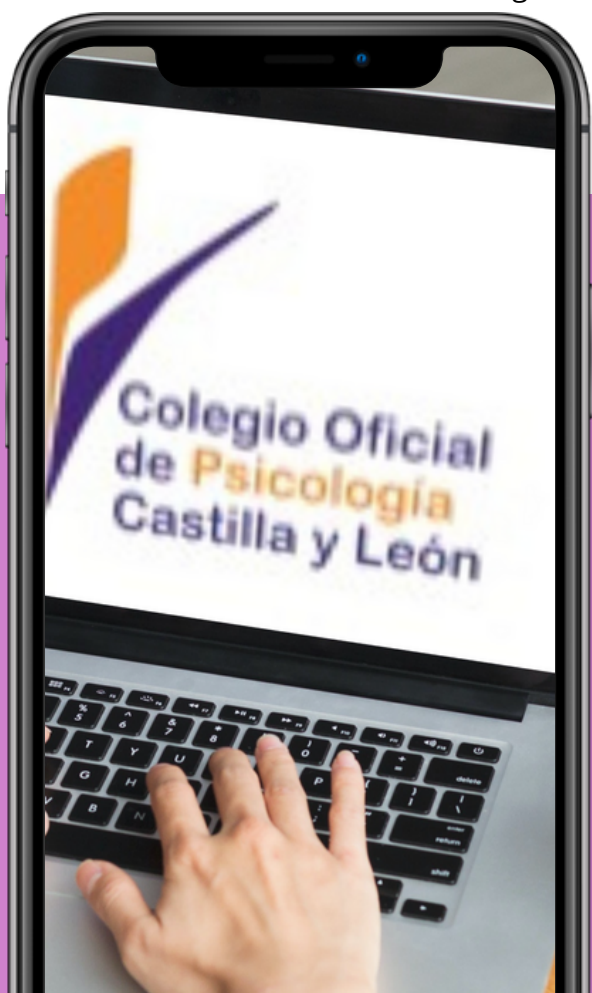
Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>


IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia