Un poco de presión puede ser beneficioso. Aunque siempre relacionamos el estrés con una consecuencia negativa, una pequeña dosis puede ayudar a «estar más lúcidos y aumentar el rendimiento conductual y cognitivo» preparar el cerebro para mejorar su rendimiento

Con frecuencia, las presentaciones teóricas están muy alejadas de la realidad, produciéndose una disociación teórico-práctica que, al hacerse evidente en la realidad diaria, genera frustración y erosiona las expectativas previstas y la autoestima personal.

**MANEJO DE ESTRÉS**

Beneficios del estrés.

“Éstos son los deberes de un médico: primero… curar su mente y ayudarse a sí mismo antes de ayudar a nadie”. Epitafio de un Médico Ateniense

EL ESTRÉS EN EL ÁREA DE LA SALUD.

son en general pacientes, relajadas, fáciles de llevar y,en ocasiones, carecen de un sentido primordial de urgencia.

suelen ser ambiciosas, agresivas, altamente competitivas e impacientes.

personalidad tipo B: personas tranquilas.

personalidad tipo A: personas muy nerviosas.

TIPOS DE PERSONALIDAD. MUY GENERICAS

Personalidades tipo A y B

ESTRÉS AGUDO:

ESTRÉS CRÓNICO:

es un estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo.

Son personas con estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis

Agonía emocional, problemas musculares, Estomacales y sobre excitación

forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO:

TIPOS DE ESTRÉS.

Pensamientos:

dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos, preocupación por el futuro.

* ansiedad,
* miedo,
* irritabilidad
* confusión.

Emociones

CARACTERÍSTICAS DEL STRESS

Es un desequilibrio entre las demandas (externas o internas) y las capacidades psicofísicas de afrontamiento del individuo.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la "normalidad" cuando el estímulo ha cesado.

INTRODUCCIÓN

derivada del griego “Estrigeree” que significa provocar tensión