

EL ESTRÉS



¿Qué es?

Perturbación, alteración o interferencia en el funcionamiento habitual del individuo.



Puede ser entendido en términos:

- biológicos (homeostasis) o
- psicológicos (rutina, bienestar percibido, estado emocional).

Es generado por algún tipo de estimulación (externa o interna), la cual se denomina estresor (estímulo, suceso, pensamiento, idea, etcétera).



De acuerdo con la manera en que se afronte una situación de estrés, habrá o no probabilidad de enfermarse tanto en el ámbito mental como físico.

El afrontamiento es adaptativo cuando el individuo logra evitar o aminorar de forma significativa el grado de amenaza, el malestar emocional negativo y la tensión física asociada.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

UDGVIRTUAL