

¿Que es el estrés?



El estrés es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes, que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por lo tanto ponen en peligro su bienestar personal.



En un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, pero si ésta se prolonga o intensifica se pueden experimentar serios trastornos físicos y/o emocionales, afectando el desempeño diario de una persona en sus diferentes esferas de la vida.

El estrés afecta de una manera directa a la salud, facilitando la aparición de enfermedades o acelerando el progreso de una enfermedad ya crónica, o de forma indirecta, estimulando la realización de conductas nocivas o reduciendo la probabilidad de que aparezcan conductas saludables.