

Fases del Estrés

Curso: Manejo del estrés
Ps. Mónica Osorio V.



Recapitulando...

Estrés es

- Un conjunto de respuestas del organismo
- Frente a las exigencias del medio
- Que permite adaptarse de forma eficaz.
- Puede ser una respuesta adaptativa, eustrés
- O también desadaptativa, distrés
- Las exigencias o estresores son diferentes entre las personas, según las interpretaciones



Introduciendo las fases del estrés

Recuerda una oportunidad en que te hayas sentido muy estresado

- ¿Qué ocurría en ese momento?
- ¿Cómo se gatilló esa sensación?
- ¿Qué reacciones tuviste?
- ¿Cómo terminó ese período?
- ¿Qué podrías haber hecho distinto?



¿Qué tienen en común las personas de los videos?

¿Qué emociones se observan?

¿Qué podría haber sucedido antes de cada escena?

¿Por qué estas situaciones habrán alterado tanto a estos personajes?

¿Qué podría pasar después de cada escena?

¿Qué nos dicen estas escenas de las posibles etapas del estrés?



Entendiendo las fases del estrés:

Respuesta de adaptación general del organismo



Relación entre estrés y rendimiento





