



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Estrés, Ansiedad y
Depresión.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: Que es el Estrés.

A 05 de Diciembre del 2026.

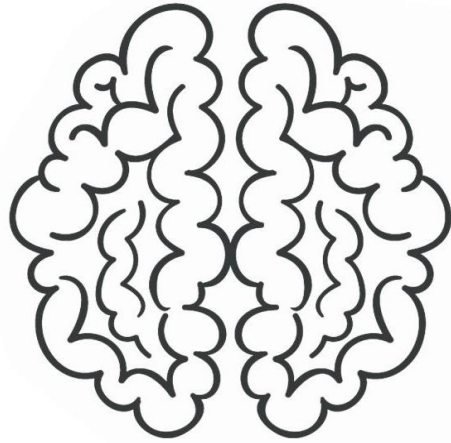
Nuevo Laredo, Tamaulipas.



**Explorando Factores Y
Soluciones Para Manejar El
Estrés.**

**Comprendiendo el Estrés:
Tipos, Síntomas, Causas y
Tratamientos**

Concepto y Naturaleza del Estrés



¿Qué es el estrés y cómo se manifiesta?

Definición y respuesta fisiológica

El estrés es la reacción del cuerpo ante demandas percibidas como amenazas, activando hormonas como cortisol y adrenalina.

Manifestaciones comunes del estrés

Los síntomas de estrés incluyen taquicardia, sudoración, tensión muscular, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

Impacto y manejo del estrés

El estrés moderado puede mejorar el rendimiento, pero el estrés prolongado afecta la salud y requiere manejo adecuado.

Clasificacion y Diferencias del Estrés

Tipos de estrés:

- **Eustrés:** Estrés positivo, motivador, de corta duración, dentro de las capacidades personales.
- **Distrés:** Estrés negativo, percibido como amenazante o fuera del control, genera malestar.
- **Agudo:** Corto plazo, respuesta inmediata a presión puntual.
- **Estrés episódico agudo:** Múltiples ocasiones de estrés agudo, frecuente y debilitante.
- **Crónico:** Prolongado, persiste en semanas o meses, puede causar daño severo.

TIPO DE ESTRÉS	CARACTERÍSTICAS	IMPACTO
Eustrés	Motivador, breve, manejable	Mejora rendimiento y enfoque
Distrés	Abrumador, prolongado	Ansiedad, deterioro físico
Agudo	Respuesta inmediata	Tensión momentánea
Episódico agudo	Frecuente, recurrente	Fatiga, irritabilidad
Crónico	Largo plazo	Enfermedades graves

Prevalencia y Factores Demográficos.

¿Quiénes sufren más estrés y a qué edad aparece con mayor frecuencia?

- Estudios muestran que los jóvenes (18–24 años) reportan altos niveles (~66 %), comparados con mayores (25 % en > 65 años). Hombres presentan menos sintomatología que mujeres.
- Encuestas globales: el 62 % ha sentido estrés que afecta su vida cotidiana; las mujeres de la generación Z reportan más impacto.
- También hay diferencias por género, siendo las mujeres quienes reportan más impactos.
- Prevalencia más alta en adultos jóvenes (18–25 años) en comparación con adultos mayores (≥ 50), tanto en malestar mental como depresión.
- A nivel global, el bienestar psicológico ha disminuido más rápidamente en jóvenes comparado con otros rangos.

GRUPO	PREVALENCIA DE ESTRÉS
18-24 años	66%
25-34 años	55%
35-44 años	45%
65+ años	25%
Mujeres Gen Z	46% reportan estrés severo

Síntomas y Causas del Estrés.

Manifestaciones físicas, emocionales y conductuales.

Síntomas físicos del estrés

El estrés provoca dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga y alteraciones del sueño, afectando varios sistemas corporales.

Manifestaciones emocionales

La ansiedad, irritabilidad, tristeza y dificultad para concentrarse son comunes en personas con estrés prolongado.

Cambios conductuales asociados

El estrés puede causar cambios en el apetito, aislamiento social y disminución del rendimiento laboral o académico.

Factores y abordaje integral

Diversas causas interactúan y requieren estrategias integradas que consideren contexto y características personales.

Posibles Causas.

*Estrés surgido por inseguridad económica, polarización social, crisis globales (COVID-19).

*Factores individuales: percepciones, carencias de recursos para afrontarlo, creencias sobre el estrés.

*Estrés prolongado deteriora la salud: enfermedad cardiovascular, problemas inmunes, inflamación crónica.



Alternativas de Tratamiento y Datos Científicos.

Opciones terapéuticas y hallazgos recientes.

Terapias psicológicas:

- Técnica de relajación, respiración, biofeedback (variabilidad HRV).
- Meditación, mindfulness, MBSR, terapia cognitivo-conductual.

Complementarias y naturales:

- Yoga, tai chi, acupuntura, masaje.
- Adaptógenos y suplementos (ashwagandha, rhodiola, multivitamínicos).

Otras alternativas:

- Mindset de estrés positivo (enseñanza de reencuadre mental).
- Ejercicio regular, exposición controlada a estrés (sauna), cambios en estilo de vida saludable.

TRATAMIENTO	DESCRIPCIÓN
Terapia cognitivo-conductual	Modificación de pensamientos y conductas
Mindfulness y meditación	Reducción de ansiedad y mejora del bienestar
Yoga y tai chi	Relajación física y mental
Acupuntura y masaje	Disminución de tensión muscular
Adaptógenos	Posible apoyo en regulación del estrés

Investigación científica reciente: prevalencia del estrés.

- En 2021, la encuesta Gallup en 122 países reveló que el 41 % de los adultos experimentaba “mucho estrés”.
- Estudio en 149 países (2007–2021): más de la mitad de la población en 20 países sufrió estrés emocional, con empeoramiento en 85 % de países comparado con 2008.
- Encuestas de Ipsos en 31 países (2024): 62 % siente estrés que afecta la vida; mayor impacto en mujeres de la generación Z.

