

ESTRÉS



“Conjunto de *cambios psicofisiológicos* que se producen en el organismo en respuesta a una *situación de sobredemanda*”



Proceso que implica 3 elementos:

1. Estímulo / Demanda/ Situación
2. Evaluación Cognitiva: Cómo la persona percibe y evalúa subjetivamente ese estímulo
3. Respuesta del organismo



Si la percepción de la demanda o exigencia de la situación supera la percepción de mis recursos de afrontamiento surge una respuesta de estrés



El cuerpo responde poniéndose en alerta y se prepara para reaccionar rápidamente

La respuesta de estrés implica cambios en múltiples componentes del organismo, entre ellos el sistema cardiovascular (*aumento tasa cardíaca, vasoconstricción periférica, posibles arritmias...*)



El estrés crónico, agota los recursos de nuestro organismo

Es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares