

EL ESTRÉS

SALUD MENTAL
EN ESCUELAS

Es una reacción fisiológica del organismo en la que entran en juego diversos

mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como desafiante.

Usualmente provoca tensión, dificultad para concentrarse y distintas reacciones como: sudoración o dolor de cabeza.



Se desarrolla en **TRES FASES:**

1 Fase de ALARMA: Reacción de corta duración en la que el cuerpo se prepara para hacer frente a lo que considera una agresión externa que exige un esfuerzo extra.

2 Fase de RESISTENCIA: El cuerpo se activa para hacer frente a la situación estresante y evitar el agotamiento.

3 Fase de AGOTAMIENTO: Desgaste físico y mental, la persona no logra cambiar la situación estresante del entorno impactando de manera significativa su salud.



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE SALUD

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



VIDA PLENA
CORAZÓN CONTENTO
ESTRATEGIA ESCOLAR

SEÑALES FÍSICAS



- ☐ Aumento de la frecuencia cardíaca.
- ☐ Malestar estomacal.
- ☐ Sudoración excesiva.
- ☐ Tensión muscular que puede causar contracturas y dolor.
- ☐ Dificultad para respirar.
- ☐ Mareos.



FUENTES:

Beltrán, I. Y. L. (2006). El Estrés: Cómo nos Afecta. Revista Científica | Jiménez Berdón, E. B. (2016). Implementación de técnicas para la disminución del estrés en los trabajadores de la agencia | Labrador Encinas, F. J. (1995). El estrés: nuevas técnicas para su control.

SEÑALES PSICOLÓGICAS

Problemas de concentración.

☐

Dificultades para conciliar el sueño.

☐

Cansancio excesivo.

☐

Irritabilidad.

☐

Tensión.

☐



ALGUNAS ESTRATEGIAS para manejarlo

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

Contribuyen a que el cuerpo se relaje,
ya que oxigena el cerebro y nos
ayuda a recuperar el equilibrio.

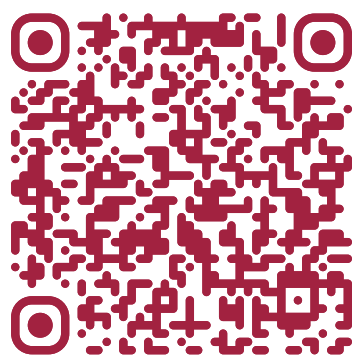
ACTIVIDAD FÍSICA

Te permite liberar un neurotransmisor llamado
dopamina, que genera la sensación de
satisfacción, placer y la regulación del sueño.



Consumo de
**ALIMENTOS
Y BEBIDAS
SALUDABLES.**

#ESCUELASQUECUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar



IAPA CDMX Oficial



@iapa_cdmx



@iapacdmx



@iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales