



CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL A. C.
CAMPUS CRUZ AZUL, HIDALGO.
CLAVE DE INCORPORACIÓN: 6910



Título:

Amistad para el estrés

Clave de registro:

CIN2018A30141

Escuela de procedencia:

Centro Educativo Cruz Azul, campus Cruz Azul, Hidalgo.

Autores:

**Cruz Reyes Vanesa
Jiménez Martínez Ariadna Cristina**

Asesor:

Ing. Rubén Cruz Muciño

Área de conocimiento:

Ciencias Sociales

Disciplina:

Sociología

Tipo de investigación:

Documental

Lugar y fecha:

Cd. Cooperativa Cruz Azul, Hgo. a 15 de febrero de 2018



.....	0
RESUMEN.....	2
ABSTRAC.....	3
INTRODUCCION.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
OBJETIVO GENERAL.....	5
FUNDAMENTACION TEORICA.....	5
HIPOTESIS.....	5
JUSTIFICACIÓN.....	6
SÍNTESIS DEL SUSTENTO TEÓRICO.....	6
ESTRES.....	6
METODOLOGIA.....	12
ENCUESTA.....	13
EVIDENCIAS.....	14
CONCLUSIONES.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	15

RESUMEN

El estrés es, es la nueva enfermedad del siglo XXI, está ligada con la nueva tendencia y la tecnología, ya que esta nueva era está produciendo nuevos cambios y

necesidades y la capacidad de obtenerlos se vuelve una frustración, la manera de ver la felicidad del ser humano se ha modificado gracias a estas nuevas tendencias y esto repercute en la calidad de vidas que hay en la tierra y no solo a la humanidad también al reino animal y al vegetal. Todos estos factores colocan a los seres humanos en desinteresarse por su calidad de vida y solo se preocupan por ser el más fuerte en sobrevivir.

El creador de la teoría del estrés, Hans Selye, ofreció una definición del estrés: “estrés es la velocidad de desgaste vital”. Esta definición nos habla de las consecuencias del estrés ya que como lo dice, es un desgaste de la vida física y emocional trayendo falta de bienestar. En consecuencia, la medicina se ha encargado de buscar nuevos tratamientos para revertir sus efectos y además buscan encontrar un método para controlar y bajar los niveles de estrés en las personas. Así mismo la medicina naturista pretende regresar al ser humano a lo natural, rebusca en los frutos, en las plantas y en toda la naturaleza nuevos tratamientos para controlar y revertir los efectos del estrés.

La importancia del estrés como problema social ha ocasionado que diferentes autores los definan, por ejemplo, Alberto Orlandini, describe el estrés como el agente, estímulo factor que lo provoca o estresor. Para otros es la respuesta psicológica al estresor. Denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés donde todos los factores se relacionan. También el término estrés fue elaborado en 1936, en la universidad MC GILL De Montreal, por el médico austro canadiense Hans Selye, y él lo definió como una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al estresor.

ABSTRAC

Stress is, is the new disease of the 21st century, is linked with the new trend and technology, since this new era is producing new changes and needs and the ability to obtain them becomes a frustration, the way to see the happiness of the human being has been modified thanks to these new tendencies and this has repercussions on the quality of lives that exist on earth and not only to mankind but also to the animal and vegetable kingdoms. All these factors place human beings in disinterest in their quality of life and only worry about being the strongest in surviving.

The creator of stress theory, Hans Selye, offered a definition of stress: "stress is the rate of life stress". This definition tells us about the consequences of stress because as it says, it is a wear and tear on physical and emotional life, resulting in a lack of well-being. Consequently, medicine has been responsible for seeking new treatments to reverse its effects and also seek to find a method to control and lower levels of stress in people. Likewise, naturopathic medicine tries to return the human being to the natural, searches in the fruits, in the plants and in the whole nature for new treatments to control and revert the effects of stress.

The importance of stress as a social problem has caused different authors to define them, for example, Alberto Orlandini, describes stress as the agent, stimulus factor that causes it or stressor. For others it is the psychological response to the stressor. It names the psychic or corporal illnesses caused by the stress factor where all the factors are related. The term stress was also developed in 1936, at the MC GILL University in Montreal, by the Austrian doctor Hans Selye, and he defined it as a non-specific, stereotyped and always equal response to the stressor.

INTRODUCCION

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta o como consecuencia. Sin entrar a polemizar teóricamente sobre su definición, por no constituir objeto del presente trabajo, se aborda el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, (Hans Selye, 1936).

Alternativamente para precisar conceptos, se utiliza el término "respuesta de estrés" al referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, y el término de "estresor" o "situación estresante" referida al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

En la actualidad han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1984), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman, 1984).

La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación, (Labrador, 1992). Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Estas respuestas favorecen la percepción de la situación y sus demandas, procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilitan mejor

búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa. Dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual); supone un desgaste importante para el organismo. Si éste es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse, si se repiten con excesiva frecuencia, intensidad o duración, pueden producir la aparición de trastornos psicofisiológicos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las causas de estrés pueden ser diversas ya que un estresor es muy común en la vida diaria. Dicho esto, además puede causar daños psicológicos, psíquicas y corporales

¿Qué beneficio tendría la salud?

OBJETIVO GENERAL

Queremos demostrar que se puede reducir el estrés mediante la charla entre amigas ya que se libera la hormona llamada oxitoxina que funciona como neurotransmisor y es clave para reducir el efecto del estrés.

FUNDAMENTACION TEORICA

Para poder realizar este proyecto con toda la información y los instrumentos necesarios y concluirlo satisfactoriamente fue indispensable realizar diversas investigaciones buscando una solución a cada problema que se presentaba, mejorando el proyecto.

HIPOTESIS

El estrés es causado por la carga que les produce su trabajo, agobio, negatividad, malos pensamientos, depresión. Por lo que una forma de disminuir el nivel de estrés es con la relación entre personas de la misma edad, o con amigos que te escuchen, ya sea en su totalidad o reducirlo al mínimo.

“Nuestro proyecto será beneficioso para la sociedad”.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza debido a la gran polémica que ha destacado el problema a lo largo de los años. El presente trabajo hace frente a la necesidad de dar a conocer que el estrés es catalogada como la enfermedad del siglo XXI, afecta principalmente al sistema nervioso, y en la actualidad esto ya es un problema común, y por ello es necesario conocer la fuente que lo provoca, las causas específicas y las consecuencias de una situación que no es atendida de forma crucial.

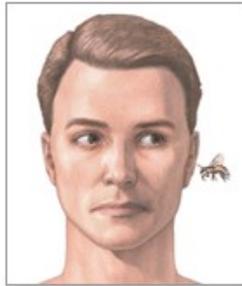
Y surge la necesidad en particular de ofrecer al trabajador una calidad de vida máxima, en lo posible, logrando así evitar desgaste incensario en el trabajo, que provoquen fallas en el mismo y por ende resultados no favorables, si un trabajador hace su labor de forma cómoda, el resultado será un productividad elevada y un mejor ambiente para las personas del departamento. Por eso la importancia de saber tomar en cuenta que momentos, debe existir un descanso momentáneo, una rotación de personal o en su defecto una restructuración del área de trabajo.

SÍNTESIS DEL SUSTENTO TEÓRICO

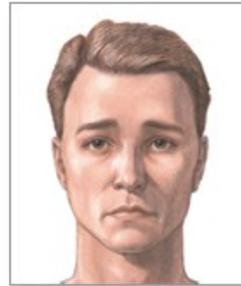
ESTRES

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se da cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes

- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o [eczema](#)
- Problemas menstruales

SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

Las relaciones existentes entre el estrés y la salud se vienen desarrollando desde hace mucho tiempo, por considerar que son investigaciones necesarias y fructíferas.

Estas relaciones en ocasiones han estado sobrevaloradas e incluso mal interpretadas, no obstante, hoy en día se puede afirmar que el estrés, en general, es el principal factor causante de trastornos psicológicos, presente en la mayoría de las psicopatologías, y uno de los principales factores causales o de riesgo de las alteraciones orgánicas.

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

Una conducta de salud es cualquier actividad llevada a cabo por una persona con el fin de proteger, promover o mantener la salud. Son conductas incompatibles con estilos de vida saludables, el fumar, beber, la vida sedentaria, los malos hábitos alimentarios, etc.

Muchos estudios han demostrado que el estrés reduce la competencia inmunológica del organismo. Puede reducir la resistencia a las enfermedades, las personas sometidas a altos niveles de estrés sufren un mayor número de enfermedades infecciosas de todo tipo.

Ya es clásica la relación existente entre el estrés y los trastornos gastrointestinales, así como su influencia en problemas cardiovasculares. En los últimos años, y a partir del hallazgo de cómo influye en la competencia inmunológica, se ha concluido que afecta de forma significativa y más si se tienen en cuenta otras variables personales y sociales, a la aparición y progresión de la artritis reumatoide, las alergias, los problemas de piel y los ciertos tumores.

[Ideas erróneas sobre el estrés.](#)

1.- El estrés viene determinado por la situación y la persona simplemente lo padece o se ve abocado a él.

2.- Hay determinados acontecimientos o situaciones que son estresantes, siempre y para todas las personas. Por ejemplo, el exceso de trabajo o cierto conflicto en una relación interpersonal, muerte de un ser querido, etc.

3.- Las situaciones que producen estrés son siempre de carácter negativo. Sería difícil estresarse ante un nuevo y estupendo trabajo, al enamorarse, etc.

4.- Estrés y ansiedad es lo mismo.

5.- No son compatibles el estrés y la depresión.

6.- Es imposible que ante un trabajo rutinario y de poca exigencia la persona pueda sentirse estresado

AMISTAD

La amistad es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores fundamentales como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso, y que se cultiva con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo. La amistad puede surgir entre hombres y mujeres, novios, esposos, familiares con cualquier clase de vínculo, personas de distintas edades, religiones, ideologías, culturas, extracción social, etc. Las amistades, no obstante, tienen diferentes grados de compenetración. Desde los amigos con quienes sentimos relaciones más lejanas, hasta aquellos con quienes el trato es tan estrecho que los consideramos “**mejores amigos**”, otorgándole a esa amistad un grado de superioridad sobre las otras amistades.

La amistad no solamente surge con quienes tenemos más afinidades en cuanto a gustos e intereses, o con quienes tenemos más parecido, sino que puede aparecer entre personas muy dispares.

De hecho, a veces ese es un factor que fortalece la amistad, pues una buena amistad complementa y enriquece a la persona, no solo en el intercambio de ideas, información y sentimientos, sino también en el hecho de compartir los buenos y malos momentos de la vida.

¿Qué dice la ciencia sobre la amistad?

“Los amigos son los hermanos que se eligen”, o al menos eso es lo que reza el dicho popular. Lo cierto es que las amistades tienen un poder misterioso en nuestras vidas, el cual la ciencia ha intentado explicar y aquí te tenemos los resultados.

La ciencia de la amistad

Las personas que tienen más amigos serían más capaces de lidiar con el dolor físico, reveló una investigación publicada por la revista Nature en abril de este año.

Los investigadores confirmaron que las personas más “amigueras” tienen mayor actividad de endorfinas, las moléculas liberadas en el cerebro que regulan el dolor y nos hacen sentir bien. Las endorfinas tendrían un poderoso efecto analgésico, incluso mayor que la morfina, según consta en el papel del estudio.

Adolescentes y depresión

La promoción de la amistad entre los adolescentes puede reducir la incidencia y la prevalencia de la depresión, según una investigación dirigida por la Universidad de Warwick y publicada en 2015 por la revista científica Proceedings B, de la Royal Society Publishing.

Más precisamente, tener amigos con estado de ánimo saludable podría reducir a la mitad la probabilidad de desarrollar depresión, o duplicar la probabilidad de recuperarse de esa afección durante un período de 6-12 meses. Sin embargo, se aclara que tener amigos que sufren de depresión no afectaría negativamente la salud mental de los demás, de acuerdo con el estudio.

Amigos en el trabajo igual a mayor producción

Amistad y trabajo no tienen por qué estar reñidos. Diversos estudios han señalado que tener amigos ayuda a encontrar trabajo y a ser más feliz, creativo, productivo y competitivo en la oficina. En países como la India e Indonesia, algunos señalan que sus compañeros de trabajo les entienden mejor que sus amigos de fuera e incluso que su propia pareja.

Sin embargo, hay que tener cuidado, porque en el ambiente laboral no todos somos iguales. Una amistad con un jefe pone en peligro tanto el vínculo como el puesto de trabajo y la credibilidad en la oficina. El deseo de ascender puede destruir las relaciones más estrechas: según un reciente estudio de LinkedIn, el 68% de los nacidos a partir de 1980 sacrificaría una amistad por un ascenso.

La socióloga Jan Yager, autora de varios libros sobre el tema, advierte de que los colegas de trabajo son muy distintos a los amigos de fuera. “Un trabajo es la base de la estabilidad financiera de una persona. Tienes más que perder a la hora de decidir entre un amigo y tu fuente de ingresos”, explica.

Buenos amigos = bienestar físico y mental

De acuerdo con la Clínica Mayo, los amigos podrían ayudar a:

- Aumentar la felicidad y reducir el estrés.
- Lidar con traumas (divorcio, enfermedad grave, pérdida del empleo o muerte de un ser querido).
- Cambiar o evitar hábitos de estilo de vida poco saludables, como beber en exceso o el sedentarismo.

¿Qué es lo que más valoras de tus amigos?

METODOLOGIA

La siguiente investigación es del tipo documental cualitativa tomando como población a alumnos del nivel bachillerato en una edad promedio de 16-17 años, ambos sexos donde se presenta con frecuencia problemas de estrés, realizando las siguientes etapas:

- 1.- Nos informamos sobre el estrés, las causas y consecuencias
- 2.- investigamos los beneficios que se obtiene el charlar con amigos

3.- Realizamos encuestas a los alumnos

4- Posteriormente realizamos la comprobación de nuestra teoría para comprobar que nuestra hipótesis es correcta

ENCUESTA

1.- ¿Cuál de estas situaciones te provoca más estrés?

A) Trabajo B) Problemas familiares C) Problemas económicos D) la escuela

2.- ¿Crees que te estresas muy seguido?

A) Si B) No C) Casi nunca D) Muy seguido

3.- ¿Qué acción realizas para des estresarte?

A) Platicas con amigas B) Practicas algún deporte C) Redes sociales D) Otra

4.- ¿Cómo te sientes cuando te estresas?

A) Enojado B) Frustrado C) Triste D) Otra

5.- ¿El estrés perjudica tu salud?

A) Si B) No C) Algunas veces D) No, para nada

6.- ¿Para ti la amistad es?

A) Beneficiosa B) Saludable C) Necesaria D) Estar conectados con los demás

7.- ¿Las amistades de ahora son?

A) Autenticas y significativas B) Mas distanciadas C) Mediante redes sociales D) Con mejor comunicación

8.- ¿Qué amistad tiene un impacto más intenso y positivo?

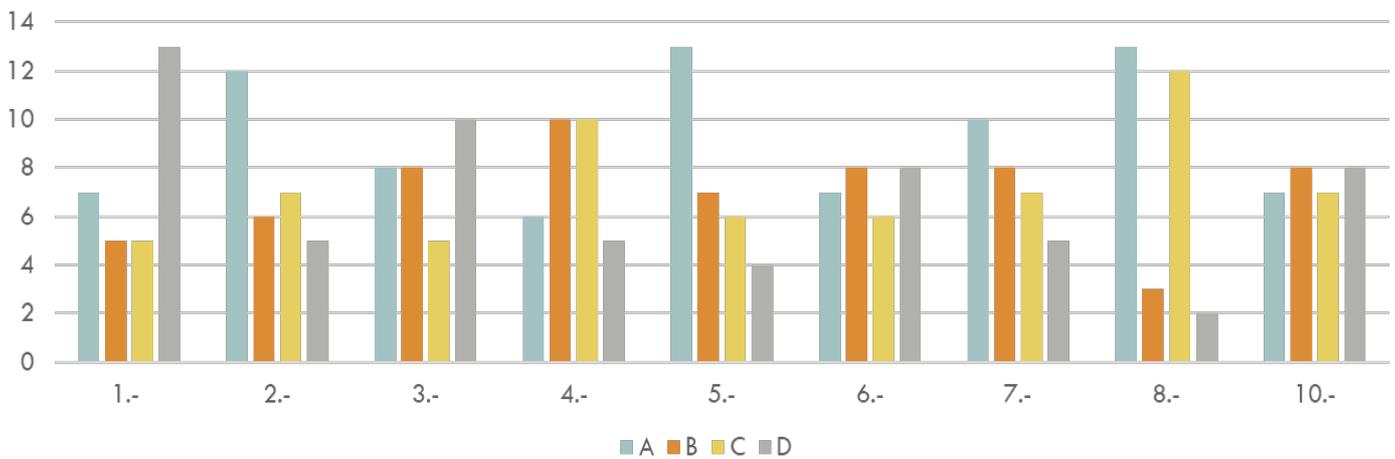
A) Hombre-mujer B) Mujer-mujer C) Hombre-hombre D) Otro

10.- ¿con quién desahogas tus sentimientos y emociones sin que te sientas juzgado?

A) Familiares B) Amigos C) Con nadie D) Con tu pareja

9.- Cuando experimentas ansiedad y estrés durante una larga temporada ¿Cómo te sientes?

AMISTAD PARA EL ESTRÉS



EVIDENCIAS



CONCLUSIONES

La amistad es una manera fácil y efectiva de reducir el estrés, por eso recomendamos la charla entre amigos, el buscar siempre la relación entre mujeres y hombres para que se comuniquen y de esta manera la cantidad de estrés disminuya o se elimine por completo durante su vida laboral, académica y familiar.

APARTADO CRITICO

Hernández, C. (2015). Amistad mejora la salud. 25/11/2017, de Bienestar 180 Sitio web: <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/amistad-mejora-la-salud>

Nicuesa, M. (2014). Los momentos de amistad reducen el estrés. 30/nov/2017, de Son pareja Sitio web: <https://sonpareja.com/momentos-amistad-reducen-estres/>

Martínez, B. (2017). Ciencia: La amistad entre mujeres ayuda a combatir el estrés. 20/11/2017, de Ella-hoy Sitio web: <http://www.ellahoy.es/pareja/articulo/ciencia-la-amistad-entre-mujeres-ayuda-a-combatir-el-estres/292317/>

Mejor salud. (2016). La amistad entre mujeres: una forma sensacional de combatir el estrés. 27/nov/2017, de Mejor con salud Sitio web: <https://mejorconsalud.com/amistad-mujeres-combatir>.

Rodríguez, I. (2012). La amistad ayuda a regular el nivel de estrés. 28/nov/2017, de el universal Sitio web: <http://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/69101.html>

-estrés/

