

# 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.

## 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