



¿Qué es el estrés?

El estrés afecta:

- Nuestras emociones.
- Nuestra salud física.
- Nuestros pensamientos y la forma en la que afrontamos los retos de la vida cotidiana.
- Nuestra conducta.
- Nuestros hábitos alimenticios.
- Sueño/dormir
- Nuestra salud mental



Al **estrés** podemos definirlo como una respuesta integral de nuestro cuerpo encaminada a afrontar las exigencias y demandas internas y externas en todos los individuos, por lo que decimos que es una respuesta neurobiológica, cognitiva (lo que pensamos), emocional (lo que sentimos) y conductual (lo que hacemos) . El estrés se presenta en todos los escenarios y relaciones de nuestra vida cotidiana, por ejemplo, en el trabajo, en la casa o con la familia, en la relación con la pareja, en la escuela o universidad, en la ciudad o en los espacios públicos de convivencia entre muchos otros lugares. En ocasiones el estrés es considerable y nos genera cierto malestar físico y psicológico.