

La respuesta al estrés: Sistema Nervioso Simpático vs. Parasimpático



El Sistema Nervioso Simpático

Respuesta ante el Estrés

Te acelera, preparándote para luchar, huir o congelarte

- El corazón late deprisa
- La respiración es rápida y superficial
- Las pupilas se dilatan para absorber más luz
- Se detiene la digestión
- La sangre corre a los músculos
- Hormonas corren por todo el cuerpo
- Gran consumo de energía

El Sistema Nervioso Parasimpático

Respuesta de Relajación

Te calma, preparándote para descansar, pensar y recuperarte

- El Corazón late lenta y rítmicamente
- La respiración es completa y lenta
- Las pupilas vuelven a la normalidad
- Se reanuda la digestión de los alimentos
- El flujo sanguíneo vuelve al intestino y a los pulmones
- Las hormonas levantan el ánimo y ayudan a relajarse
- Ahorras energía



¿Cuáles son las tres diferencias entre la respuesta de estrés y la respuesta de relajación?

1. _____

2. _____

3. _____

Images: <http://clipart-library.com/clipart/79427.htm>; <http://clipart-library.com/clipart/1264053.htm>; http://clipart-library.com/clip-art/243-2431978_clip-transparent-stock-golden-sun-sunlight-euclidean-sello.htm