

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