ESTRÉS

ORIGEN

- Término que se emplea a partir del siglo XIV para referirse a experiencias negativas.
- En el siglo XVII se asocia a fenómenos físicos como presión, fuerza, distorsión.
- Posteriormente se ha usado en física y en ingeniería en relación con la presión que soporta una estructura sólida.
- El concepto de estrés se aplica actualmente de forma diferente según la perspectiva del científico.

CONCEPTO de estrés

- Término ambiguo.
- Proceso por el que los sucesos del medio ambiente, llamados estresantes, amenazan o plantean un desafío.
- Cambios psicofisiológicos que se producen en el organismo en respuesta a una situación de sobredemanda.
- Función adaptativa a situaciones ocasionales para la supervivencia.
- Efectos positivos EUSTRÉS (motivan a la acción) y negativos DISTRÉS (si intenso o prolongado).

PERSPECTIVAS

- Teorías basadas en la respuesta:
  - Enfoques fisiológicos y bioquímicos.
  - Enfatizan el componente de respuesta fisiológica.
- Teorías basadas en el estímulo:
  - Enfoques psicológicos y psicosociales.
  - Enfatizan componente externo (estresor).
- Teorías basadas en la interacción:
  - Factores psicológicos subjetivos que median entre estímulo y respuesta.

TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA

- Teoría del estrés de Selye:
  - Entiende el estrés como una respuesta no específica del organismo.
  - "Estado que se manifiesta por un síndrome específico consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico"
  - El estresor es todo agente nocivo para el equilibrio del organismo.
  - Eustrés y distrés.
  - Fases: reacción de alarma→fase de resistencia→ fase de agotamiento.

TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA (EUSTRÉS)

SÍNTOMAS **POSITIVOS** DEL ESTRÉS, (que predisponen a la acción)

- **Concentración**
- **Vitalidad**
- **Optimismo**
- **Ideas positivas**
- **Precisión en la ejecución**
- **Buena respuesta a los imprevistos**

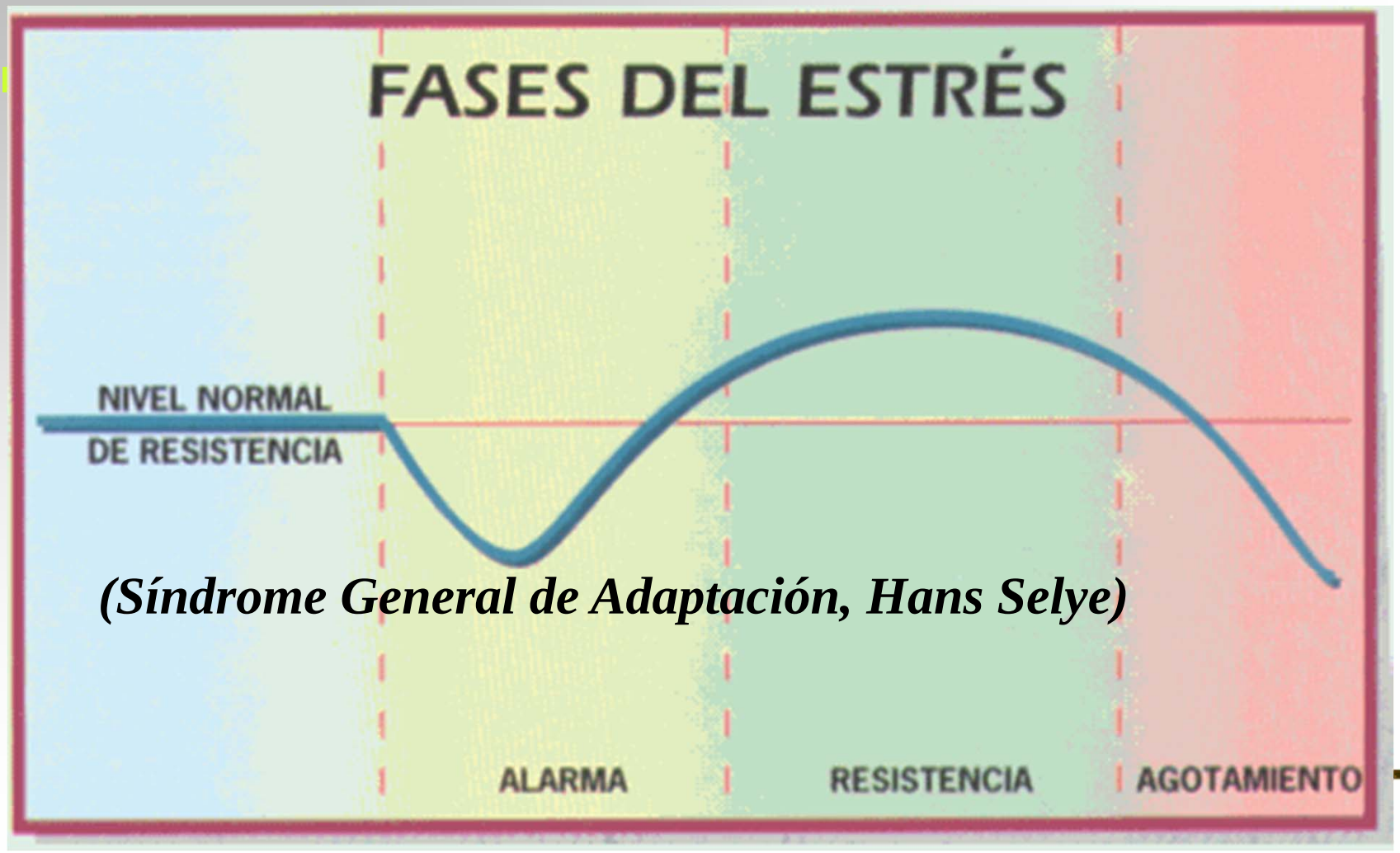
TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA (DISTRÉS)

SÍNTOMAS **NEGATIVOS** DEL ESTRÉS, (dificultan la acción)

- **Dificultad en la atención y concentración**
- **Fácil irritabilidad**
- **Ideas negativas, inseguridad**
- **Falta de capacidad para reaccionar ante los imprevistos**

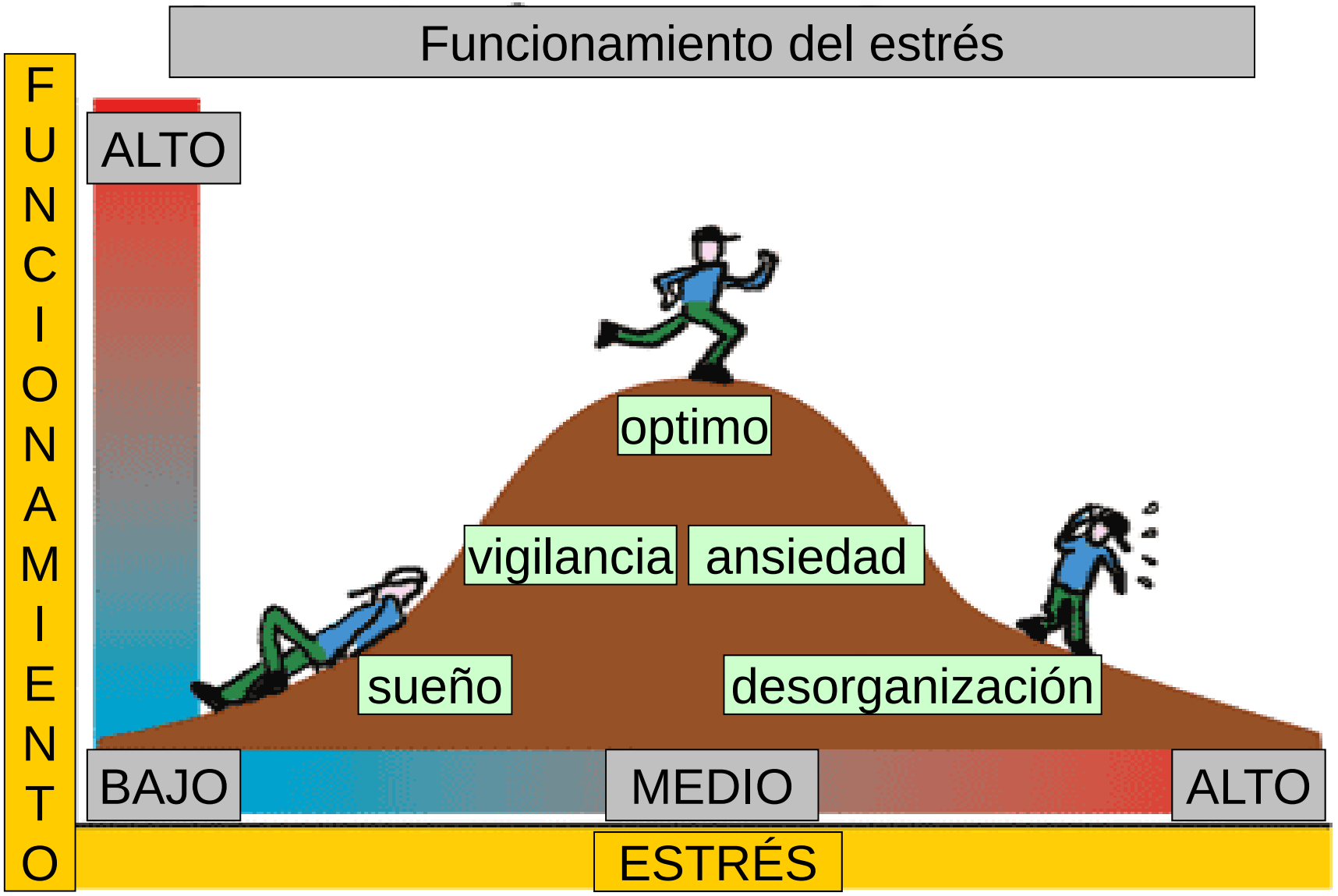
(Síndrome General de Adaptación, Hans Selye)

TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA



(Síndrome General de Adaptación, Hans Selye)

NIVEL ÓPTIMO DE ACTIVACIÓN



MECANISMO DE LOS CAMBIOS PSICOFISIOLÓGICOS

- Sistema nervioso autónomo (respuesta inmediata):
  - Respuesta automática con activación del sistema nervioso simpático (SNS).
  - El SNS activa secreción en suprarrenales: adrenalina y noradrenalina que activan aún más el organismo.

CAMBIOS PSICOFISIOLÓGICOS

- Rápida movilización de la energía para preparar al organismo (para un enfrentamiento puntual a una emergencia):
  - Aumenta la presión arterial.
  - Aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria.
  - Aumento de circulación en el cerebro y músculos.
  - Disminución de riego sanguíneo en intestino, riñones, y piel.
  - **Inhibición** de la actividad del sistema inmunitario.

CAMBIOS PSICOFISIOLÓGICOS

- Se agudizan los sentidos.
- Si la situación es duradera se produce analgesia ante el dolor.

Consecuencias físicas del estrés

(Fase final del Eustrés) (Estrés: Distrés)

AFECCIÓN	TENSIÓN (FASE INICIAL)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos
Intestino	Aumenta la actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea
Piel	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gasto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardiaco	Hipertensión, dolor precordial

CONSECUENCIAS MENTALES DEL DISTRÉS

- Trastornos depresivos.
- Trastornos de la ansiedad.
- Insomnio.
- Trastornos de conducta (en las relaciones personales).
- Alteración del carácter.
- Pérdidas o subidas de peso.
- Estados de shock.
- Adicciones.
- Trastornos sexuales (impotencia, vaginismo, falta de apetito sexual, etc.)

TEORÍAS BASADAS EN EL ESTÍMULO

- Enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los sucesos vitales.
- Localizan el estrés fuera del individuo.
- Se acerca más a la idea popular de estrés.
- Problema de definir cuáles son las situaciones estresantes → no repercuten igual en todo el mundo.

TEORÍAS BASADAS EN LA INTERACCIÓN

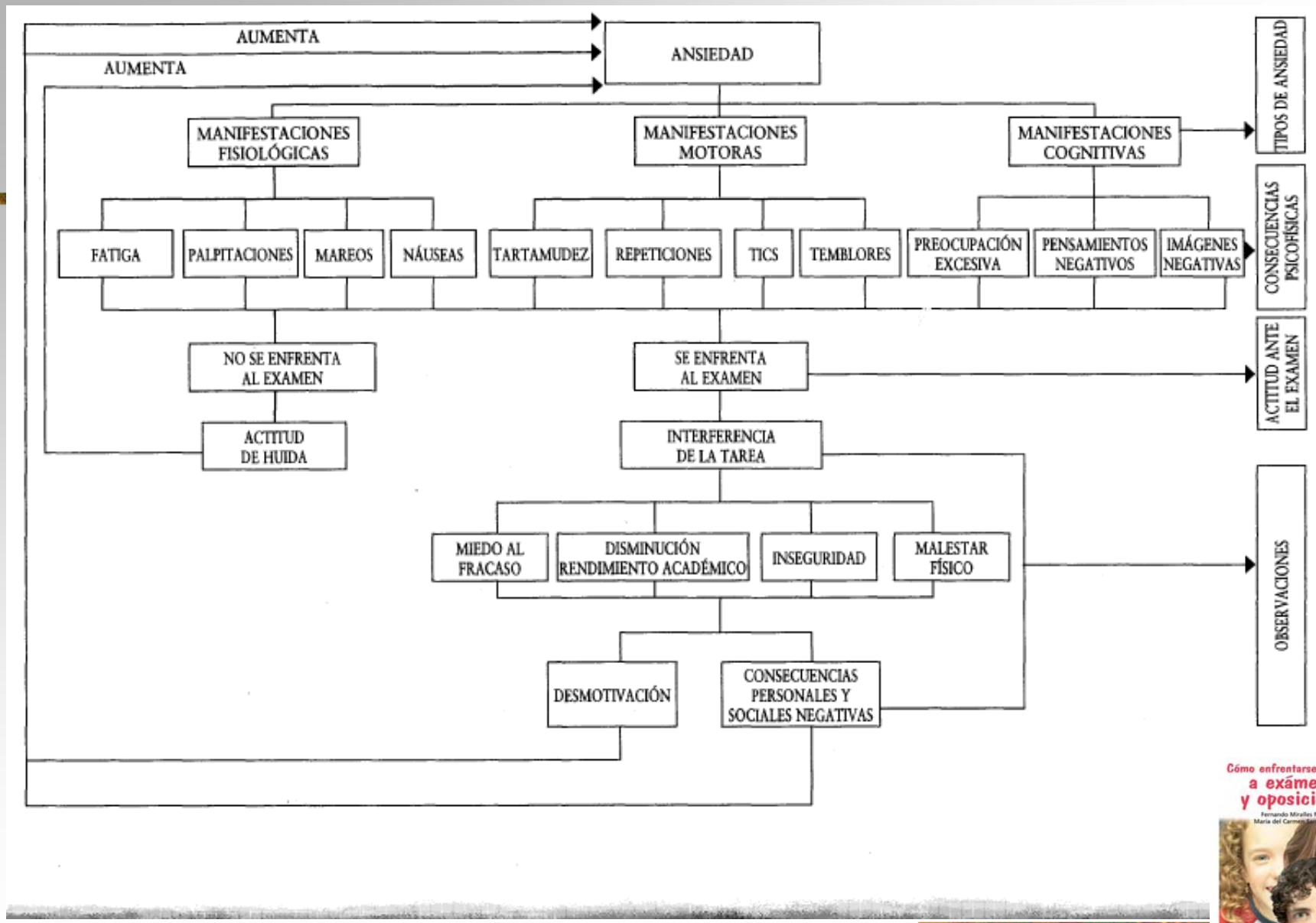
- Importancia de factores psicológicos (sobre todo cognitivos) que median entre los sucesos estresantes y las respuestas al estrés.
- Estrés como consecuencia de las relaciones particulares entre la persona y su entorno.
- Valoración por la persona (evaluación cognitiva) como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal.

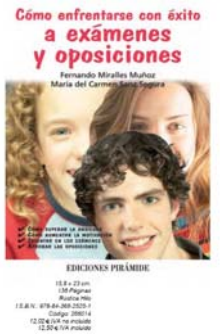
ESTRÉS Y ANSIEDAD

- Muchas similitudes entre ambos.

- Estrés es: -La somatización de la ansiedad (eustrés y distrés)
  -La situación ambiental que motiva la activación

- Ansiedad sería la emoción ante la anticipación de una situación amenazante (temor anticipatorio).


AUMENTA
AUMENTA
ANSIEDAD
TIPOS DE ANSIEDAD
MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS
MANIFESTACIONES MOTORAS
MANIFESTACIONES COGNITIVAS
FATIGA
PALPITACIONES
MAREOS
NÁUSEAS
TARTAMUDEZ
REPETICIONES
TICS
TEMBLORES
PREOCUPACIÓN EXCESIVA
PENSAMIENTOS NEGATIVOS
IMÁGENES NEGATIVAS
CONSECUENCIAS PSICOFÍSICAS
NO SE ENFRENTA AL EXAMEN
SE ENFRENTA AL EXAMEN
ACTITUD ANTE EL EXAMEN
ACTITUD DE HUIDA
INTERFERENCIA DE LA TAREA
MIEDO AL FRACASO
DISMINUCIÓN RENDIMIENTO ACADÉMICO
INSEGURIDAD
MALESTAR FÍSICO
OBSERVACIONES
DESMOTIVACIÓN
CONSECUENCIAS PERSONALES Y SOCIALES NEGATIVAS


Cómo enfrentarse con éxito
a exámenes
y oposiciones
Fernando Miralles Muñoz
María del Carmen
EDICIONES PIRÁMIDE

ACONTECIMIENTOS VITALES

- Son sucesos de vida capaces de generar estrés.
- Tres tipos fundamentales: cataclismos, cambios en la vida personal, estresores diarios.
- Un mayor cantidad de estos acontecimientos se han relacionado con una mayor incidencia de enfermedades en los meses posteriores.
- Escala de reajuste social establece una puntuación que se correlaciona positivamente con enfermedades diversas.

ACONTECIMIENTOS VITALES
(Escala de Reajuste Social: SRRS)

- Muerte del cónyuge 100
- Divorcio 73
- Muerte de familiar cercano 63
- Accidente o enfermedad 53
- Casarse 50
- Despido 47
- Reconciliación matrimonial 45
- Jubilación 45
- Enfermedad de pariente 44
- Embarazo 40
- Muerte de un amigo 37
- Cambio de trabajo 36
- Hijo que abandona el hogar 29
- Logros personales 28
- Comienzo o terminación de estudios 26
- Problemas con el jefe 23
- Mudanza 20
- Vacaciones 13

RESILIENCIA

- Capacidad para resistir, tolerar la presión.
- Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.
- Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano
- Tiene que ver con la resistencia frente a la destrucción y con la capacidad adoptar una actitud positiva ante las circunstancias difíciles.

FACTORES DE RESILIENCIA

- Introspección
- Independencia
- Capacidad para establecer buenas relaciones sociales
- Iniciativa
- Creatividad
- Compromiso moral, ético y/o espiritual.
- Autoestima consistente
- Sentido del humor
- Percepción de que la vida tiene sentido

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

SITUACIONES ESTRESANTES

- Incertidumbre.
- Subestimación.
- Sobrecarga de información.
- Peligro.
- Fracaso en el auto-control.
- Amenaza a la auto-estima.
- Amenaza a la estima de otros.

AFRONTAMIENTO (Lázarus y Folkman)

- Definición: esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que lleva a cabo la persona para manejar las demandas específicas internas y/o externas, que al ser evaluadas considera que desbordan o exceden los recursos personales.

- Los esfuerzos se dirigen a manejar, tolerar, reducir, o minimizar el impacto de una situación estresante.

- Existen grandes diferencias entre diferentes autores al definir los “procesos cognitivos y conductuales “ que configurarían las estrategias de afrontamiento.

EVALUACIÓN COGNITIVA

- El sujeto evalúa una interacción concreta con su ambiente en términos de relevancia para su bienestar.

- Hay tres tipos:
  - Evaluación primaria: se centra en la situación. Benigna-positiva, irrelevante o estresante, que a su vez se clasifica en pérdida, amenaza o reto.
  - Evaluación secundaria: evalúa eficacia o resultados de medidas que se adopten. Probabilidad subjetiva de que una determinada opción de afrontamiento lleve al resultado deseado.
  - Reevaluación: se basa en nueva información.

FACTORES DE PERSONALIDAD

- Los factores de personalidad determinan:
  - La importancia del estresor
  - La vulnerabilidad o tolerancia de la persona al estrés en general.

FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO

- Regular las emociones que desencadena la evaluación cognitiva: afrontamiento centrado o dirigido a la emoción (ANSIEDAD).

- Cambiar la relación persona-ambiente problemática: afrontamiento centrado o dirigido al problema.

AMBIENTE

- PERSONA----problema----AMBIENTE

AMBIENTE

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- Confrontación: esfuerzos agresivos para cambiar la situación
- Distanciamiento
- Auto-control
- Búsqueda de apoyo social
- Aceptación de la responsabilidad
- Escape-evitación
- Solución planificada de problemas
- Reevaluación positiva: dar un significado positivo a la situación, enfocándola por ejemplo hacia el crecimiento personal, a veces con un sentido religioso.

RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

- Salud y energías.
- Creencias positivas
- Habilidades de solución de problemas
- Habilidades sociales
- Apoyo social
- Recursos materiales

CONSECUENCIAS DEL AFRONTAMIENTO

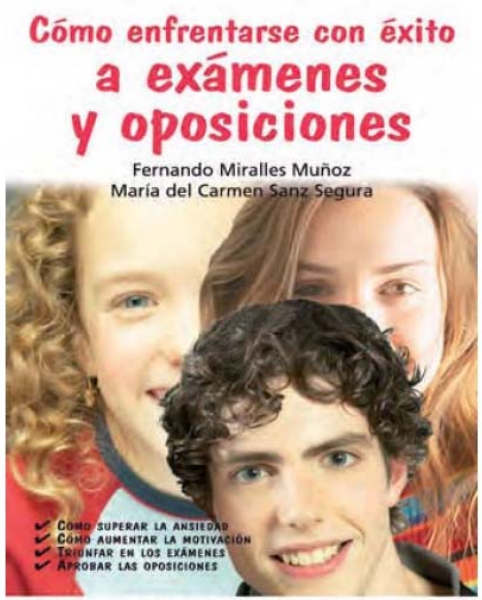
- Se centran en tres grandes áreas:
  - Funcionamiento social
  - Ajuste psicológico
  - Salud física

- En conjunto constituyen la calidad de vida.

- Las consecuencias pueden ser diferentes a corto y a largo plazo.

PROGRAMA PARA APLICAR A PACIENTES

2



EDICIONES PIRÁMIDE

15,8 x 23 cm.
136 Páginas
Rústica Hilo
I.S.B.N.: 978-84-368-2525-1
Código: 286014
12,02 € IVA no incluido
12,50 € IVA incluido

1. INTRODUCCIÓN

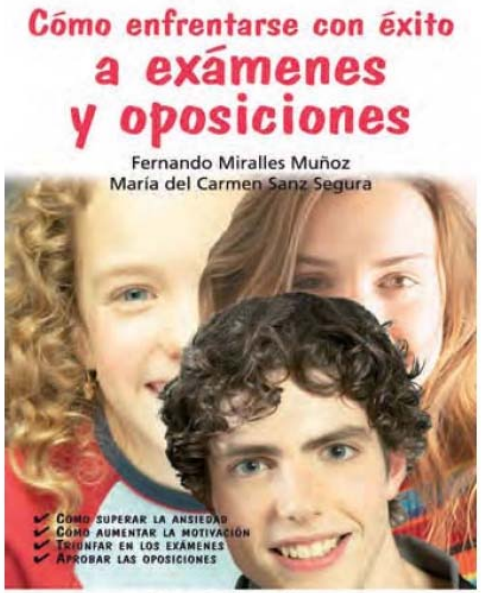
2. QUÉ HAY QUE SABER DE LA ANSIEDAD: TIPOS Y CÓMO DETECTARLA

   2.a.Tipos de ansiedad: Fisiológica, motora y cognitiva

   2.b.Fases de la ansiedad: antes, durante y después del examen

   2.c.Modelo explicativo de la ansiedad

PROGRAMA PARA APLICAR A PACIENTES

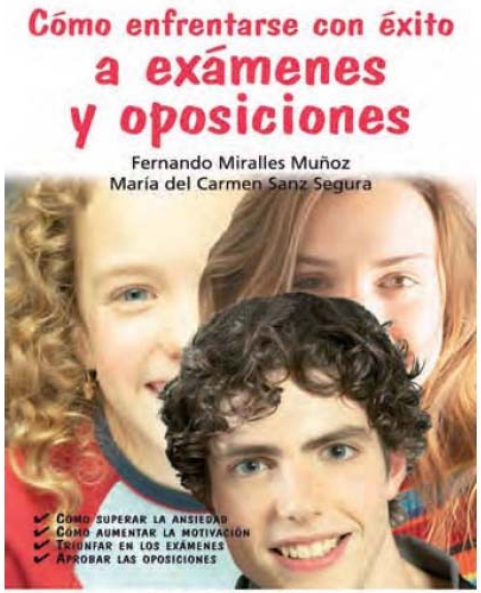


EDICIONES PIRÁMIDE

15,8 x 23 cm.
136 Páginas
Rústica Hilo
I.S.B.N.: 978-84-368-2525-1
Código: 286014
12,02 € IVA no incluido
12,50 € IVA incluido

3. APARICIÓN DE LA ANSIEDAD EN LAS DISTINTAS ETAPAS ESCOLARES: FACTORES DE RIESGO, CÓMO DETECTARLA Y SOLUCIONES
   - 3.a.De 0 a 3 años
   - 3.b.Niños escolarizados desde los 3 los 5 años
   - 3.c.Educación Primaria (de 6 a 11 años)
   - 3.d.Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)
   - 3.e.Bachillerato, Formación profesional y Selectividad (de 16 a 18 años)
   - 3.f.Universidad
   - 3.g.Oposiciones

PROGRAMA PARA APLICAR A PACIENTES



EDICIONES PIRÁMIDE

15,8 x 23 cm.
136 Páginas
Rústica Hilo
I.S.B.N.: 978-84-368-2525-1
Código: 286014
12,02 € IVA no incluido
12,50 € IVA incluido

4. CÓMO LIBRARNOS DE LA ANSIEDAD CUANDO TENEMOS EXÁMENES

   4.a. Técnicas de motivación

   4.b. Técnicas de estudio

   4.c. Tipos de exámenes

   4.d. Técnicas de relajación de Jacobson para jóvenes y adultos

   4.e. Técnicas de relajación para niños

   4.f. Otras técnicas de relajación: entrenamiento autógeno

   4.g. Respiraciones abdominales y pectorales.

   4.h. Parada de pensamientos negativos.

   4.i. Trasformación de pensamientos negativos en neutros.

   4.j. Cómo usar estas técnicas.