



¿Qué sugieren las Imágenes?

Asignatura: Psicología Médica II

Tema II: Visión Integral del Proceso salud-enfermedad. **Subtema 1: El estrés psicológico y sus repercusiones.**

Contenidos.

2.1- El proceso de estrés.

2.1.1- Aportes y limitaciones de las principales concepciones sobre el estrés (biológica, sociológica y psicológica).

2.1.1.1- Estado actual de los conocimientos acerca del estrés.

2.1.2- Dinámica del proceso de estrés psicológico.

2.1.2.1 - La evaluación cognitiva.

2.1.2.2- Los estilos de afrontamientos y factores que inciden.

2.1.2.3 - Vulnerabilidad al estrés.

Objetivos de la clase

Que los estudiantes sean capaces de:

- **Valorar las diferentes concepciones sobre el estrés.**
- **Explicar la dinámica del proceso del estrés psicológico.**
- **Identificar los factores que determinan la vulnerabilidad al estrés y el papel de los estilos de afrontamientos.**

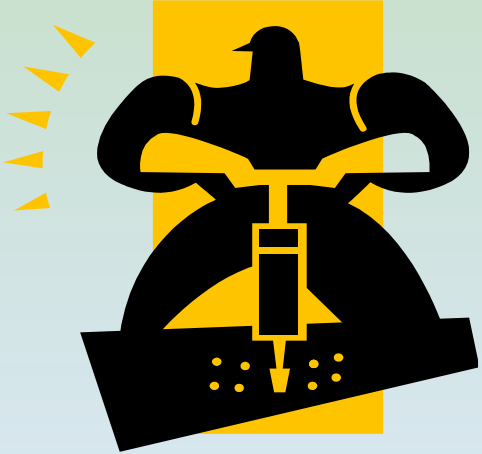
¿Qué es el estrés?



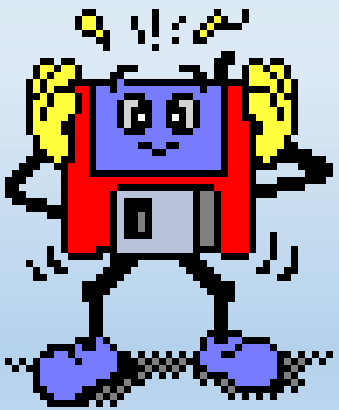
¿Tensión?

¿Ansiedad?

¿Qué es el estrés?



En sentido estricto es una fuerza que, aplicada a un sistema lo deforma.



Las fuerzas y presiones psicológicas y sociales, fruto de diversos acontecimientos o situaciones, pueden considerarse como un estrés cuando perturban el equilibrio de una persona.

PRINCIPALES ESTRESORES

**estresores
físicos**

El impacto sobre el cuerpo de un objeto pesado, el contacto con la corriente eléctrica, cambios bruscos de temperatura, los ruidos

**estresores
psicológicos**

Amenazas atribuibles a la reacción interna de la persona, la interpretación que hace el individuo del evento o situación.

**estresores
psicosociales**

Proviene de las relaciones sociales. (aislamiento social o el contacto excesivo, el hacinamiento).

Corrientes en el estudio del estrés

Fisiológica

Estudia el estrés a través de los cambios fisiológicos que se generan en el organismo.

Psicológica

Estudia el estrés a través de la forma en que el individuo percibe el estresor y como lo enfrenta.

Social

Estudia los estresores o estímulos del medio que pudieran generar estrés.

Enfoque fisiológico del estrés

**Primera etapa
(reacción de alarma)**

**Segunda etapa
(estado de resistencia)**

**Tercera etapa
(estado de agotamiento)**

**Síndrome general de
adaptación**

Enfoque sociológico del estrés

1

Resalta el papel del medio social

2

Reconoce la importancia de los eventos vitales

3

Valora el papel de los sistemas de apoyo

Enfoque psicológico del estrés

Estudia la forma en que el individuo percibe al estresor y como lo enfrenta.

1

Valoración de la demanda

2

Valoración de la capacidad

3

Estudia los estilos de afrontamiento

4

Reconoce el papel de la personalidad

La respuesta de estrés de una persona depende de:

```
graph TD; A[La respuesta de estrés de una persona depende de:] --> B[las demandas objetivas del medio (situación)]; A --> C[los recursos o habilidades de que dispone para enfrentarse a ellos]; A --> D[la percepción que se tiene de la situación];
```

las demandas objetivas del medio (situación)

los recursos o habilidades de que dispone para enfrentarse a ellos

la percepción que se tiene de la situación

Principales reacciones al estrés

**Esfera
afectiva**



**Ansiedad
Depresión
Frustración
Apatía**

**Esfera
conductual**



**Drogadicción
Alcoholismo
Desmotivación
Ausentismo**

**Esfera
cognitiva**



**Distractibilidad
Olvidos
Bloqueo mental**

**Efectos
Fisiológicos**



**Hipertensión
Liberación de
Hormonas**

Factores protectores al estrés

```
graph TD; A[Factores protectores al estrés] --> B[Estilos de vida saludables]; A --> C[Elevada Autoestima]; A --> D[Adecuado autocontrol]; A --> E[Experiencias vitales]; A --> F[Estilos de afrontamiento]; A --> G[Rasgos de personalidad]; A --> H[Fortaleza personal]; A --> I[Apoyo social.]
```

Estilos de vida saludables

Elevada Autoestima

Adecuado autocontrol

Experiencias vitales

Estilos de afrontamiento

Rasgos de personalidad

Fortaleza personal

Apoyo social.

Los bloques mediadores del estrés

Ambiente

Recursos ambientales con que cuenta el hombre para enfrentar la demanda (sistemas de apoyo)

Defensas psicológicas

Equilibrio emocional, inteligencia, experiencias en situaciones similares)

Defensas fisiológicas

Estado de salud, padecimientos crónicos, órganos o sistemas débiles, hábitos de vida

FACTORES MODULADORES DEL ESTRÉS

Internos

- Importancia de la situación a la que se enfrenta
- Concepción de la realidad
- Significado de la vida, religión, etc.
- Conceptos costumbres, hábitos y métodos de crianza

Las situaciones en sí

- Predictibilidad
- Ambigüedad
- Incertidumbres
- Inminencia
- Novedad de las situaciones

Estilos de afrontamiento al estrés

```
graph TD; A[Estilos de afrontamiento al estrés] --> B[dirigido hacia el problema]; A --> C[dirigido hacia la emoción];
```

**dirigido hacia
el problema**

**dirigido hacia
la emoción**

La vulnerabilidad al estrés

Incluyen aquellos aspectos personales o situaciones en la vida de los individuos que están asociadas con un aumento en la probabilidad de sufrir los efectos del estrés y enfermar.

CONCEPCION INTEGRAL DEL ESTRES

Es la tensión física y mental que se siente cuando se está bajo tensión.

Es una defensa natural del organismo, que actúa como una reacción del cuerpo, como una respuesta del organismo.

Es una relación particular entre el individuo y su entorno.

Es una respuesta adaptativa frente a la amenaza o peligro.

Bibliografía para el estudio independiente

- 1- Psicología y Salud. Núñez de Villavicencio. Cap. 40, 41 y 42 (pág. 264- 277.**
- 2- Psicología y práctica profesional de enfermería. García Valdés M. Edit. Ecimed, la Habana 2011. Cap.11, pág. 341- 351.**
- 3- Consultar materiales de apoyo en Carpeta digital.**

ORIENTACIÓN DE LA TAREA DOCENTE

Para la realización de la tarea docente los estudiantes deben realizar el estudio independiente utilizando la bibliografía recomendada y finalmente completar un cuadro resumen, estableciendo las características diferenciales entre la tensión- el estrés- la ansiedad.

Tarea Docente

COMPARACIÓN DEL ESTRÉS Y OTROS ESTADOS PARECIDOS

	Tensión	Estrés	Ansiedad
Concepto			
Factores Causales			
Manifestaciones Clínicas			
Expresiones conductuales			
Tratamiento			
Pronóstico			