

Preguntas de control

1- Mencione las concepciones sobre el estrés que Ud. conoce y explique una de ellas

2 – Argumente la relación existente entre la vulnerabilidad al estrés y los estilos de vida

Respuestas a las preguntas de control

1- Concepciones sobre el estrés:

- a) **Fisiológica:** estudia el estrés a través de la respuesta fisiológica.
- b) **Psicológica:** estudia la forma en que el individuo percibe el estresor y cómo lo enfrenta.
- c) **Social:** estudia los estresores y estímulos sociales.

2 -Relación entre vulnerabilidad al estrés y estilos de vida:

Los adecuados estilos de vida disminuyen la vulnerabilidad al estrés y viceversa.

Tema: El estrés psicológico y su repercusión

Sumario:

- **La personalidad como mediadora entre los estresores y la respuesta de estrés.**
- **El problema del equilibrio entre demanda y capacidad, entre frustración, conflicto y toma de decisiones.**
- **Estrés y enfermedad.**
- **Perfiles de seguridad y riesgo en el proceso de estrés.**
- **La respuesta al estrés como factor de riesgo en diferentes procesos patológicos.**
- **El proceso de estrés como consecuencia de determinados procesos patológicos.**
- **El estrés y su manejo en diferentes situaciones, contextos y profesiones. El desgaste profesional.**

Objetivos

- **Explicar la importancia de la personalidad, su vulnerabilidad y estilos de afrontamiento en proceso de estrés psicológico.**
- **Comprender la respuesta al estrés como expresión individual de la unidad soma-psiquis.**
- **Reconocer el estrés psicológico en diferentes situaciones, contextos y profesiones para su control y tratamiento.**

Variables en la aparición del estrés

Los problemas personales que el individuo debe enfrentar y que van disminuyendo su invulnerabilidad.

El estado mental del sujeto compuesto de emociones negativas, depresión, ansiedad, hostilidad.

Rasgos de la personalidad (pobre autocontrol, patrón A).

Comportamientos negativos relacionados con la salud.

El apoyo social con que cuenta para mantener la salud.

Alteraciones neurogénicas de los sistemas viscerales.

El perfil de seguridad

Elevan la tolerancia al estrés y disminuyen la vulnerabilidad individual, por lo tanto, de la probabilidad de presentar trastornos y enfermedades vinculadas con el estrés.

Características
personológicas
del sujeto.

Experiencias
y vivencias
vitales.

Elementos
facilitadores
del ambiente.

Nivel de adecuación
de los estilos de
evaluación cognitiva
y de afrontamiento.

El perfil de riesgo

Experiencias y vivencias traumáticas.

Inadecuados estilos de evaluación y afrontamiento, que aumentan la vulnerabilidad individual y la probabilidad de enfermar.

Factores psicosociales de riesgo

Las experiencias estresantes de la vida

Inadecuado estilo de vida

Un estilo de afrontamiento no constructivo

Presencia frecuente de emociones negativas

Presencia de un patrón A de comportamiento.

Reactividad fisiológica

La personalidad como mediadora entre los estresores y la respuesta de estrés.

En los seres humanos la vida social, (refractada por la personalidad, la inteligencia y la propia individualidad psicológica), constituye la fuente principal de estímulos generadores de respuesta al estrés.

¿Puede el estrés causar problemas de salud?



El estrés si puede causar problemas de salud o empeorarlos, si usted no aprende técnicas para manejarlo.

Relación del estrés con la enfermedad.

El estrés en relación con la enfermedad puede:



```
graph TD; A[El estrés en relación con la enfermedad puede:] --> B[Ser precursor.]; A --> C[Asociarse a ella.]; A --> D[Producirla de forma directa o indirecta.]
```

Ser precursor.

Asociarse a ella.

Producirla de forma directa o indirecta.

Personalidad y salud

a) Predispuestos a la salud: La personalidad hardiness, caracterizada por su fortaleza, su sentido de la responsabilidad, por la capacidad para enfrentarse con éxito a la realidad y controlar las demandas y estresores ambientales e interpersonales.

b) Predispuestos a la enfermedad.

- Patrón tipo A.
- Personalidad patrón tipo C.

La tipología de sujetos según su forma de afrontar una situación de estrés.

1- Individuos autorreferentes

En lugar de centrarse en las demandas de la situación, se centran en sí mismos y se preocupan en exceso, por las respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas, asociadas al estrés, y por las posibles consecuencias de la situación, junto a la aparición de pensamientos y sentimientos referidos a la propia inutilidad.

2- Individuos negativistas

Son los sujetos que no reconocen o niegan la existencia de problemas o demandas en el medio, con independencia de los recursos que tienen para hacer frente a la situación.

3- Individuos autoeficaces

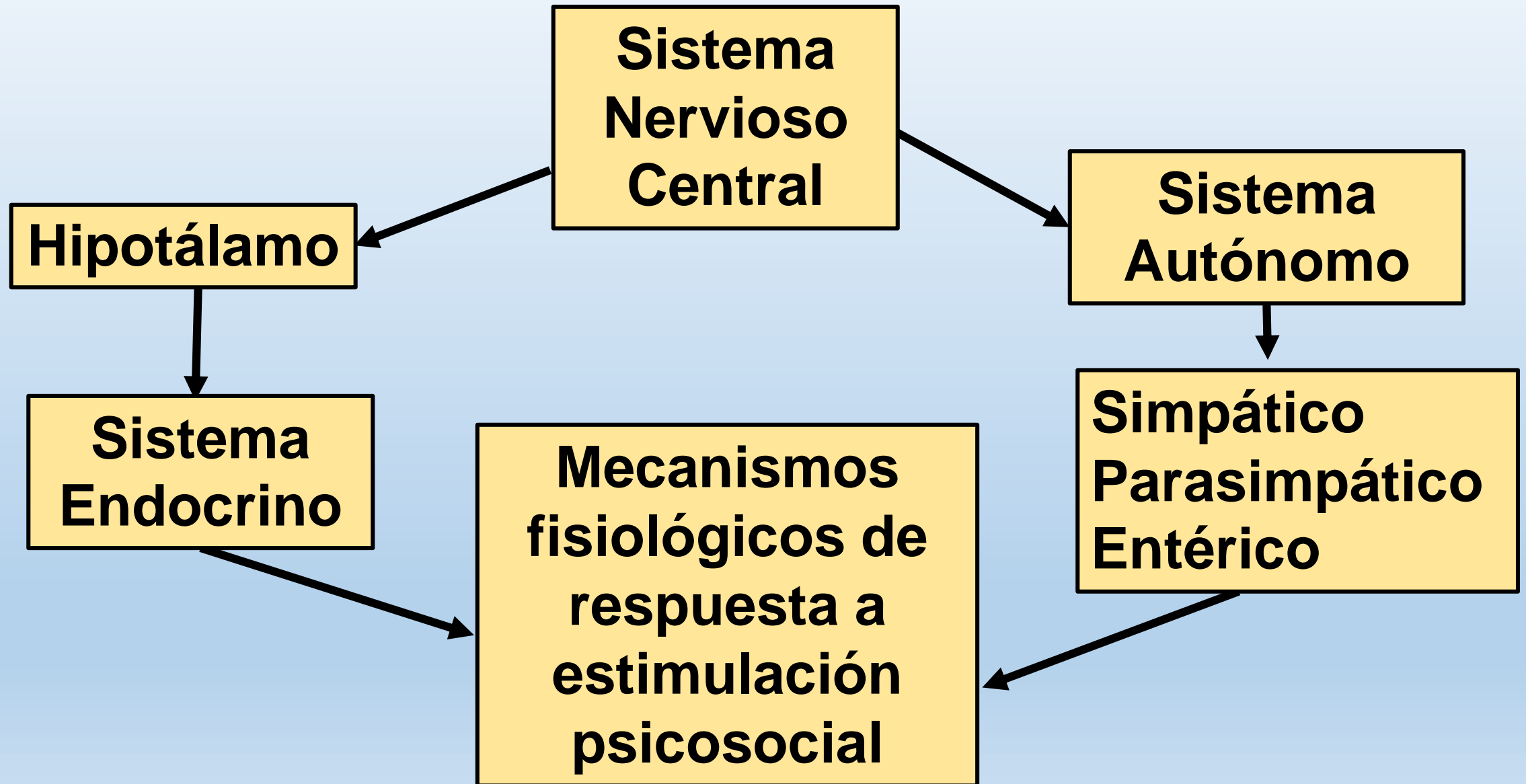
Son personas que, cuando se presenta el acontecimiento, evalúan las demandas y los recursos que disponen para enfrentarla.

La propia eficacia y el aprendizaje de conductas adecuadas para hacer frente a las distintas situaciones, permite darle solución. (de ahí, que los recursos psicológicos presentes en esta tipología, disminuyen la vulnerabilidad del individuo a padecer de estrés).

Recursos personológicos que disminuyen el riesgo de estrés

El estilo de personalidad (Kobasa): la personalidad resistente al estrés; posee atributos fundamentales como "compromiso", "control" y "reto", que permiten mantener a los estresores específicos en perspectiva, conocen los recursos que se tienen para hacerles frente y consideran dichos acontecimientos como oportunidades para el cambio positivo.

Sistemas Neuroreguladores



El eje neural

```
graph TD; A[El eje neural] --> B[Sistema Nervioso Central]; B --> C[Sistema Nervioso Autónomo]; B --> D[Sistema Nervioso Somático]; C --> E["-Aumento del ritmo cardíaco.  
-Aumento de la tensión arterial.  
-Sudoración intensa.  
-Sequedad bucal.  
-Adormecimiento  
-Dilatación de las pupilas"]; D --> E;
```

Sistema Nervioso Central

Sistema Nervioso Autónomo

Sistema Nervioso Somático

- Aumento del ritmo cardíaco.
- Aumento de la tensión arterial.
- Sudoración intensa.
- Sequedad bucal.
- Adormecimiento
- Dilatación de las pupilas

El eje neuroendocrino



- Aumento de la tensión arterial.
- Aumento del aporte sanguíneo al cerebro.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Incremento de la estimulación de los músculos estriados.
- Incremento de los ácidos grasos, triglicéridos y colesterol en sangre.
- Disminución del riego sanguíneo a los riñones y al sistema gastrointestinal.
- Disminución del riego sanguíneo a la piel.
- Incremento del riesgo de formación de trombos.

El eje endocrino

Eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal.

Hipófisis

ACTH

Corticosteroides

- Aumento del flujo sanguíneo y del gasto cardíaco.
- Aumento en la secreción de jugos gástricos.
- Exacerbación de la irritación gástrica.
- Incremento de la liberación de ácidos grasos, libres en el sistema circulatorio.
- Aumento en la producción de glucosa (gluconeogénesis).
- Incremento de la producción de urea.
- Supresión de mecanismos inmunológicos.
- Nerviosismo, preocupación extrema y paranoia.
- Aumento de la susceptibilidad a procesos arterioescleróticos.

Principales reacciones de estrés

- Efectos subjetivos: ansiedad, depresión, apatía, frustración
- Efectos conductuales: drogadicción, alcoholismo
- Efectos cognoscitivos: distractibilidad, olvidos, bloqueo mental
- Efectos fisiológicos: incremento de las catecolamina, corticoesteroides presión sanguínea, dilatación pupilar
- Efectos sobre la salud: asma, úlcera, diabetes
- Efectos laborales: ausentismo, baja productividad, desmotivación

señales de sobrecarga de estrés

- **Ansiedad o ataques de pánico**
- **Constante presión, confusión y apresuramiento**
- **Irritabilidad y melancolía**
- **Síntomas físicos: (trastornos digestivos, dolores de cabeza y dolor precordial)**
- **Reacciones alérgicas: (eczema y asma)**
- **Trastornos del sueño**
- **Beber en exceso, comer en exceso, fumar o usar drogas**
- **Tristeza o depresión**

Relación soma-psiquis

```
graph TD; A[Relación soma-psiquis] --> B[Psicosomática]; A --> C[Córtico-Visceral]; B --> D[Plantea eliminar la dicotomía soma-psiquis y subraya el papel fundamental del factor psíquico en el origen de las enfermedades conocidas como psicosomáticas; HTA, asma, diabetes, hipotiroidismo, enfermedades de la piel y otras.]; C --> E[Plantea que la corteza cerebral es el centro de la actividad psíquica y la reguladora de la función somática.];
```

Psicosomática

Plantea eliminar la dicotomía soma-psiquis y subraya el papel fundamental del factor psíquico en el origen de las enfermedades conocidas como psicosomáticas; HTA, asma, diabetes, hipotiroidismo, enfermedades de la piel y otras.

Córtico-Visceral

Plantea que la corteza cerebral es el centro de la actividad psíquica y la reguladora de la función somática.

¿Qué puede hacer para disminuir el estrés?

1. Aprender a reconocer cuando se está sintiendo estresado. Las primeras señales de estrés incluyen tensión en los hombros y cuello, o cerrar sus manos en forma de puño.

2. Escoger una forma para manejar el estrés.

a) Una forma es evitar el evento o la situación que le produce el estrés; pero con frecuencia esto no es posible.

b) Una segunda forma es cambiar la forma como reacciona al estrés. Esto, por lo regular, es la mejor manera.

Bibliografía

- 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.**