

# **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

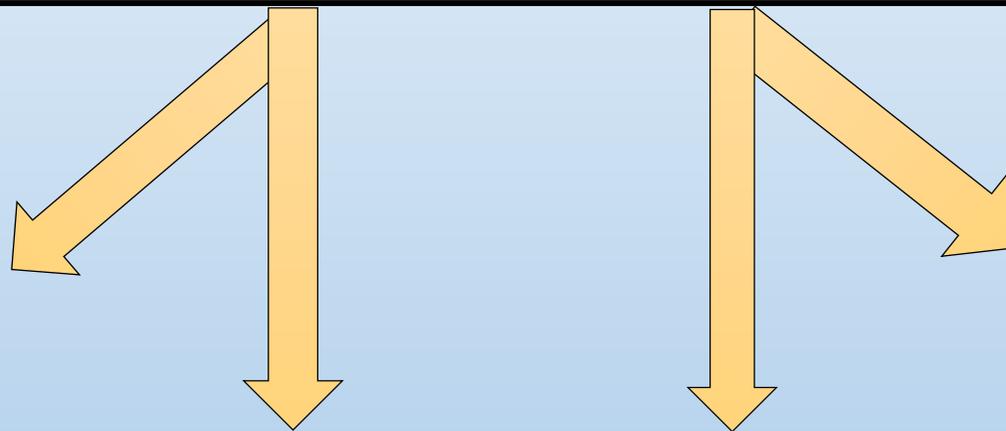
Elevan la tolerancia al estrés y disminuyen la vulnerabilidad individual, por lo tanto, de la probabilidad de presentar trastornos y enfermedades vinculadas con el estrés.

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.**

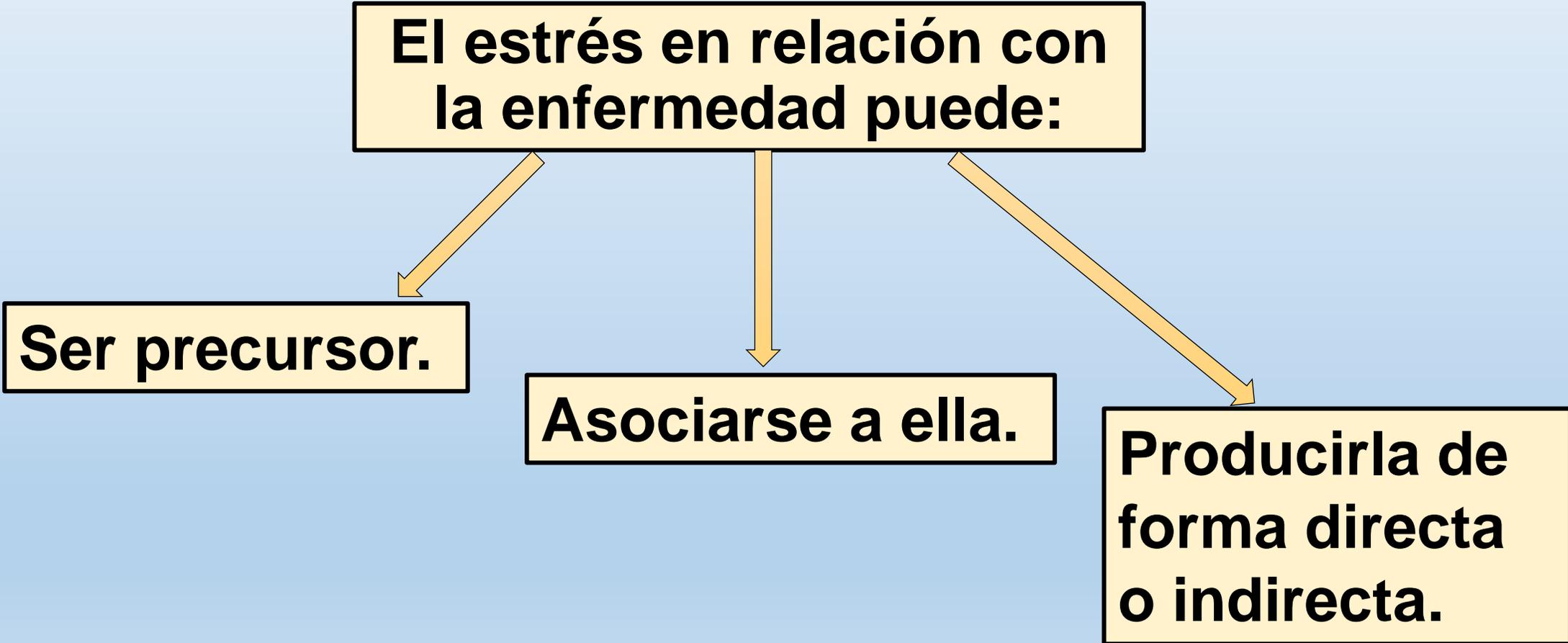
# ¿Puede el estrés causar problemas de salud?



**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**

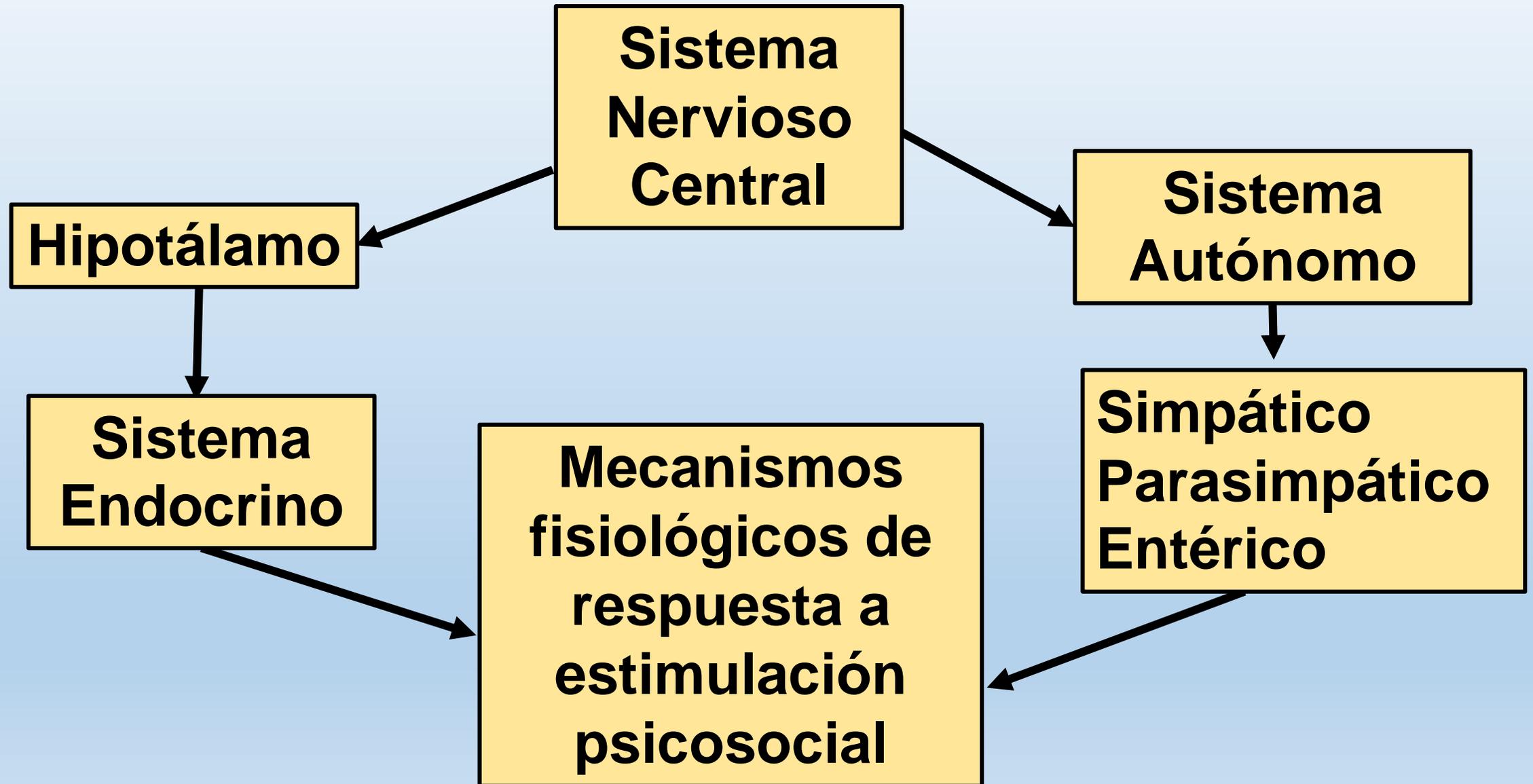
**Son personas que, cuando se presenta el acontecimiento, evalúan las demandas y los recursos que disponen para enfrentarla.**

**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.**