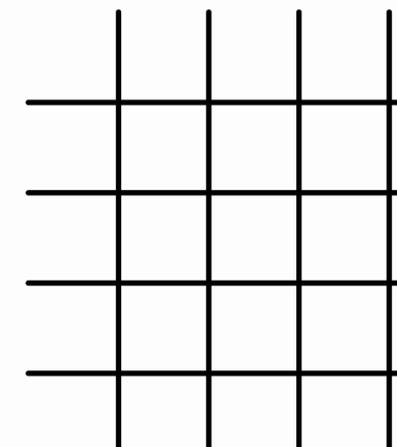
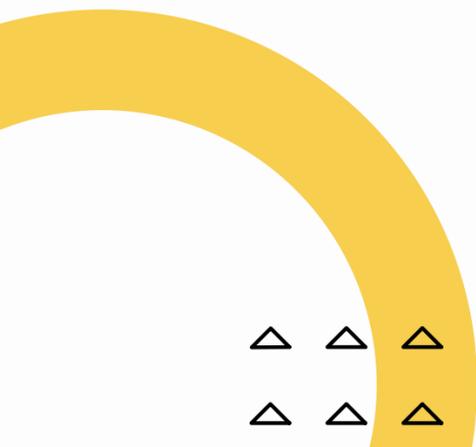
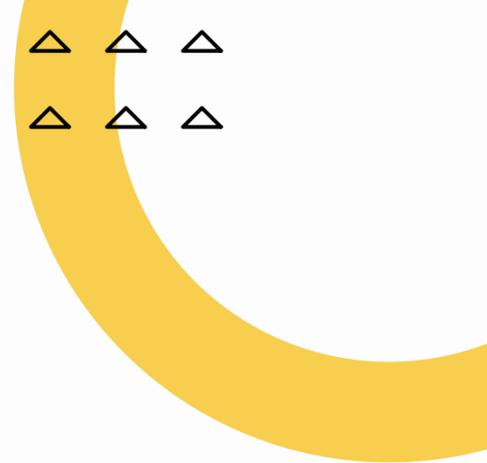
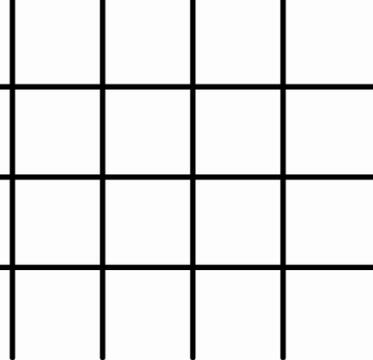
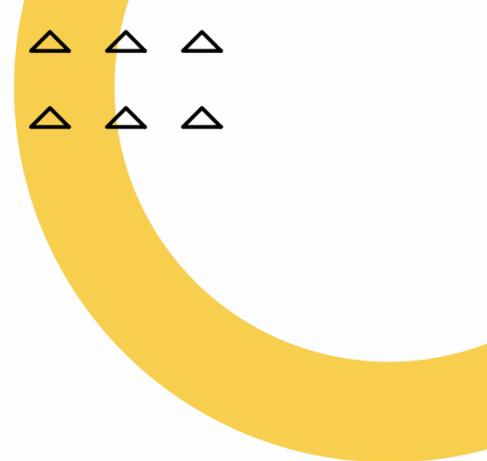
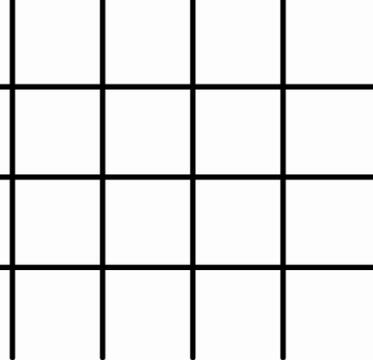


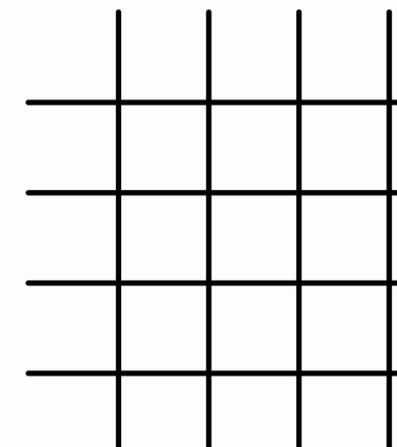


UCSF Universidad Católica
de Santa Fe





STRESS





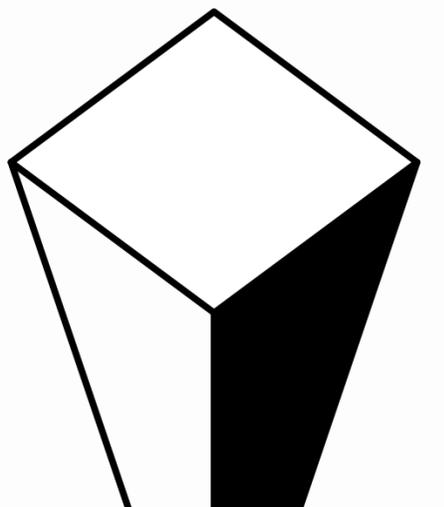
CONCEPTOS GENERALES

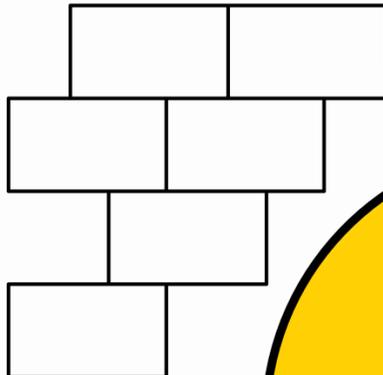
VENTAJAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas eget commodo ante. Morbi nisl erat, dictum et dictum nec, bibendum et.

DESVENTAJAS

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas eget commodo ante. Morbi nisl erat, dictum et dictum nec, bibendum et.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas eget commodo ante. Morbi nisl erat, dictum et dictum nec, bibendum et.





HANS SELYE

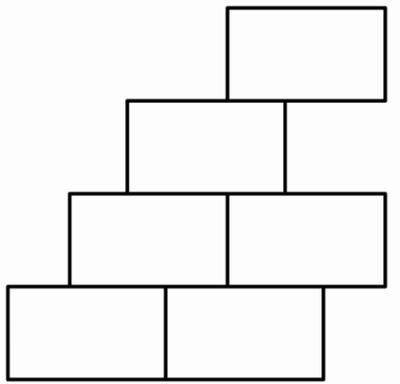


OMS

Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción

- Fisica
- “Estar enfermo”
- distress

Proceso de origen adaptativo que pone en marcha mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia y que en determinadas condiciones, sus consecuencias son negativas



ESTRESORES

Cualquier estímulo externo o interno que propicia la desestabilización del equilibrio dinámico

Amenaza - desborda - pone en peligro el bienestar



CLASES

a) Únicos

- Gran número
- Dramático
- EPT
- Agudo

EJ: Guerras, violencia, enfermedades graves, violencia, catástrofes, migración

b) Múltiples

- 1 persona o grupo
- Vitales
- Crónico
- Significativo

EJ: Muerte, enfermedad, trabajo, pareja

c) Cotidianos

- Pequeños sucesos
- Irritan, perturban o alteran

EJ: Tráfico, discusión, dinero, satisfacción

d) Biogénicos

- Activan directamente el organismo
- Saltean valoración

EJ: Drogas, temperatura, ruidos, cambios hormonales

Proceso

1er valoración — Reacción afectiva

Estímulo { Amenazante — defensa
Atrayente — orientación

Lazarus y Folkman { Irrelevante — Neutra
Positiva — Alegría, placer
Estresantes — Moviliza — daño o pérdida
Amenaza — Afrontamiento

2DA VALORACIÓN

RECURSOS



- Comportamientos
 - Habilidades
 - Estrategias
- tiene > respuestas
no tiene > estrés,
agotamiento

RESPUESTAS



- Motoras
- Verbales
- Fisiológicas

- Repetidas
- Nuevas
- Pasivas

AFRONTAMIENTO



- Esfuerzo cognitivo comportamentales
para manejar las demandas
evaluadas como excedentes o
desbordantes
- Energía
 - Biologica
 - Existosa o no
 - Adaptativa o no
 - Efectos negativos

Estilos de afrontamiento

“predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones, de carácter estable”

Estrategias de afrontamiento

“procesos concretos que utilizamos en cada contexto, cambiantes, situacionales”

Meichenbaum y Turk (1998)

- a. Autorreferente: enfoque sobre sí mismo, emocional, psicofísico.
- b. autoeficaz. Enfoque orientado a la respuesta y resolución
- c. Negativista: negación, evitación



Fernández-Abascal

a. Método

- Activo: moviliza esfuerzo
- Pasivo: no moviliza
- Evitativo: evitar o huir.

b. Focalización

- Dirigido al problema
- Respuesta emocional
- reevaluación

c. Actividad

- Cognitivo
- Conductual

VULNERABILIDAD AL ESTRESS

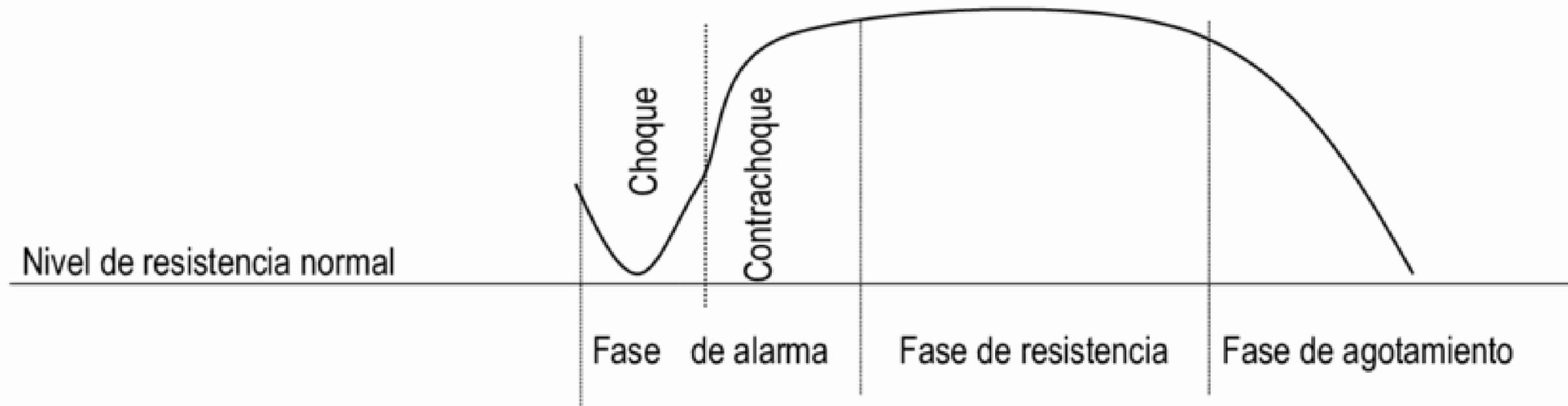
1. Tono emocional de base negativo: miedo, ira, tristeza, depresión.
2. Patrón de conducta de Tipo A: competitivo, logros, estado de alerta, apresuramiento
3. Patrón de conducta Tipo C: represión emocional, complacencia, evitación, negación, pesimismo
4. Motivación al poder: No correspondencia afán de poder (bloqueo, control, fracaso)

RESISTENCIA AL ESTRESS

1. Aceptar los cambios
2. Interpretación realista
3. Autoconfianza
4. Apoyo Social
5. Compromiso, sentido, dedicación.
6. Valoración de sí mismo y de su trabajo
7. Optimismo

CONSECUENCIAS

Síndrome General de Adaptación: “Respuesta no específica que implica un esfuerzo del organismo para adaptarse y sobrevivir”



EFFECTOS NEGATIVOS

01

FISICOS

Tensión muscular
Cefaleas
Malestar estomcal
Taquicardia
Sensación de falta de aire
Temblores

02

EMOCIONALES

Irritabilidad
Impaciencia
Ansiedad
Falta de concentración
Negativismo
Falta de interés

03

CONDUCTUALES

Trastornos del apetito
Abuso de drogas, estimulantes,
depresoras
Insomnio
Malas relaciones
interpersonales