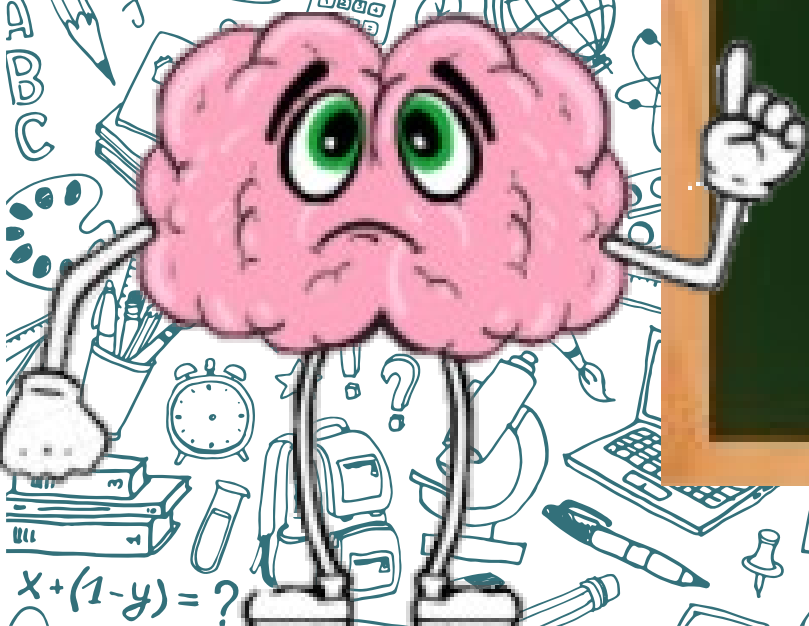


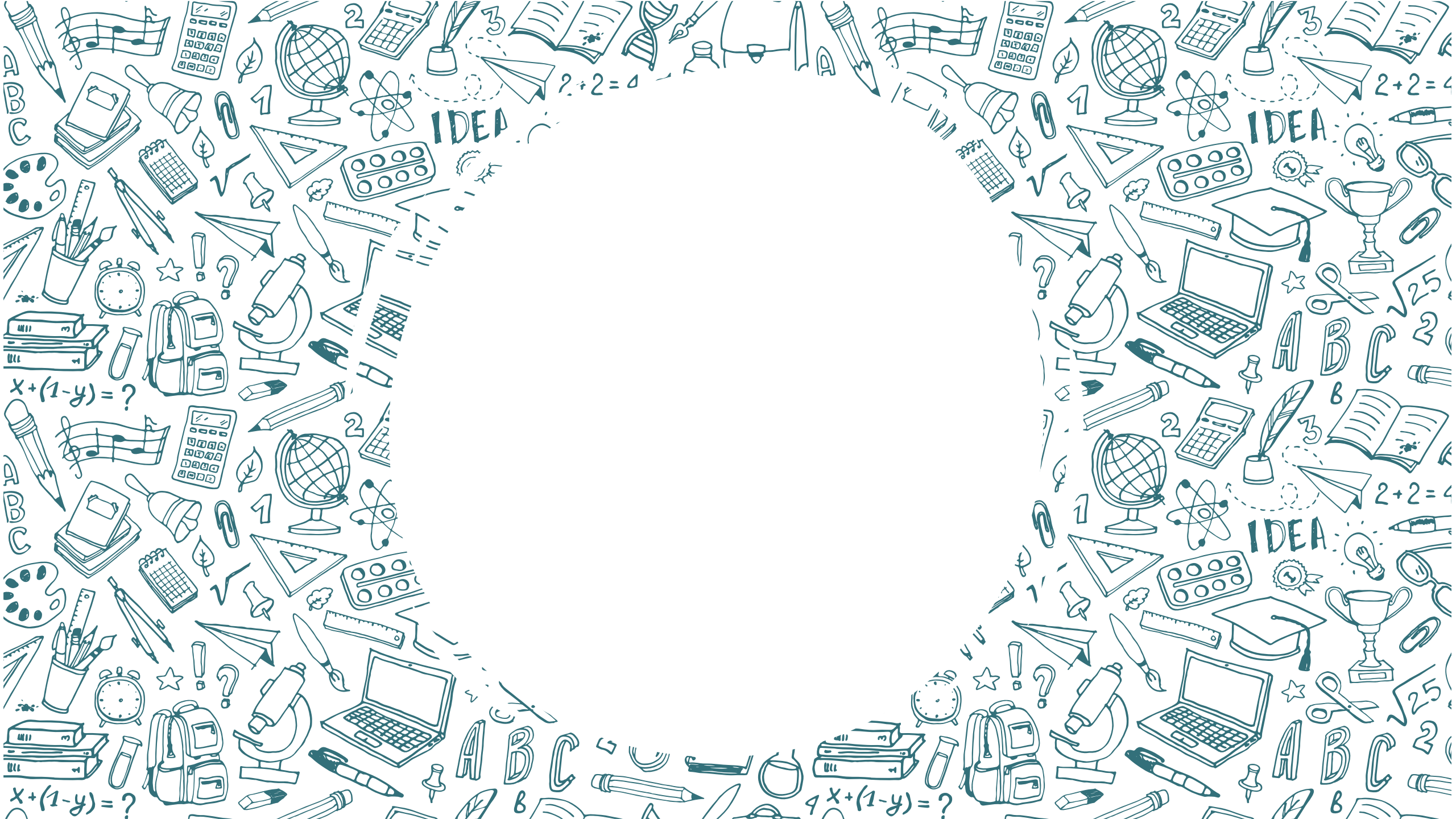
POR GTS. ALBERTO MARTÍNEZ BAILÓN

# ESTRÉS Y EMOCIONES

## ¿Cómo nos afectan?

SAB 26 DE FEBRERO, 2022





IDEA

IDEA

IDEA

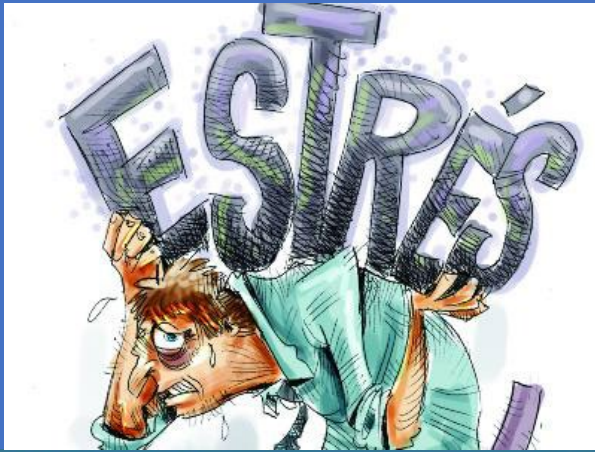
ABC

ABC

$$x+(1-y)=?$$

$$x+(1-y)=?$$

# Definiciones



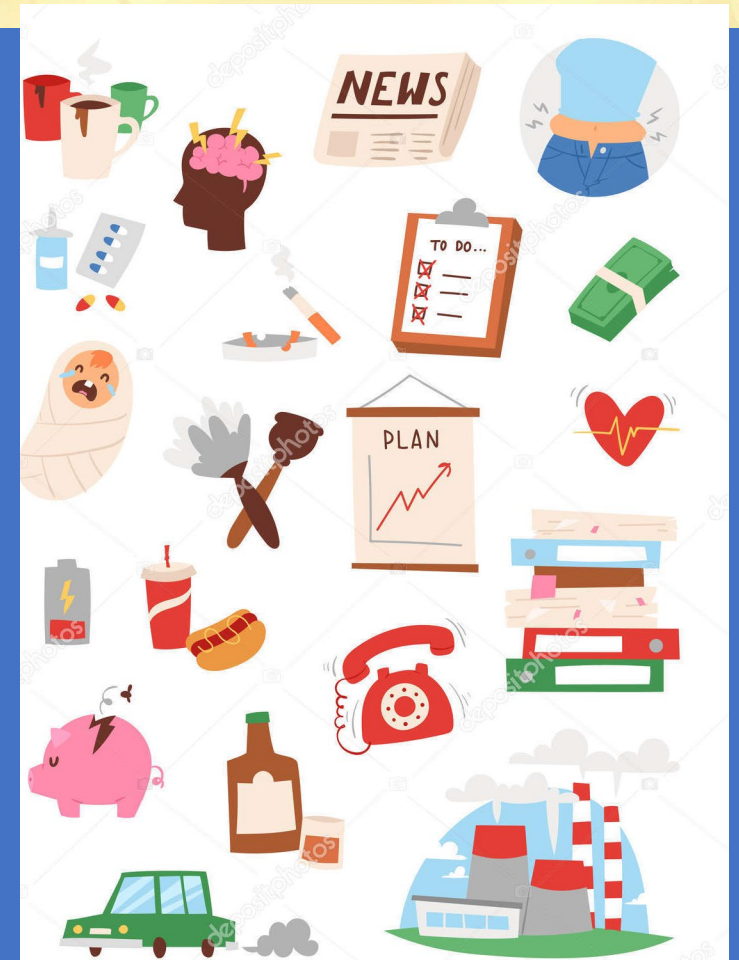
El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

*Una relación entre una persona y su ambiente en la que este es **percibido** como demandante o que excede sus recursos y perjudica su bienestar.*

Lazarus y Folkman

## ESTRESOR

- Estímulo externo o interno que produce una respuesta con esfuerzo y tensión
- Demandas que hacen que la persona se sienta presión al responder



## ¿CÓMO SE PRODUCE EL ESTRÉS?

La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. De manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera (o potencia) una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos.



# Factores

EXTERNOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estímulos ambientales dañinos.(Ruido, desastres Naturales, Aglomeración, contaminación.</li><li>• Percepciones de amenaza.( Inseguridad, Accidentes)</li><li>• Aislamiento y confinamiento involuntario.</li><li>• Presión económica.</li><li>• Bloqueo a nuestros intereses.</li></ul>
----------	---

INTERNOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de impotencia</li><li>• Patrones de pensamiento rígido,</li><li>• Resentimiento, Frustración, Desilusión.</li><li>• Enfermedades, adicciones,</li><li>• Pasado negativo y difícil. Sensación de impotencia.</li><li>• Pobre Auto concepto, Negativismo, mal humor</li></ul>
----------	---

SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demanda o Presión sostenida (individual, familiar o grupal)</li><li>• Situaciones que fuerzan procesar información con rapidez.</li><li>• Cambios, muertes, mudanzas, ascensos, divorcio, pérdidas.</li><li>• Condiciones laborales percibidas como inadecuadas.</li></ul>
----------	--

DE LA VIDA COTIDIANA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Molestias, Imprevistos, alteraciones de la rutina cotidiana. (tráfico, lluvia, olvidos, esperas, incidentes desagradables)</li></ul>
----------------------	--

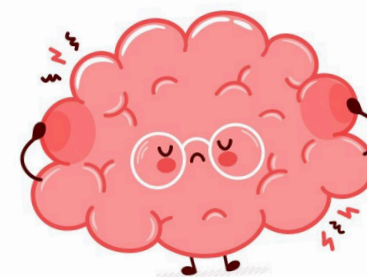
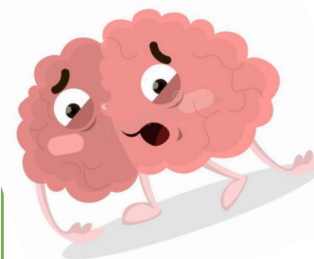


# Niveles de estrés

**El estrés agudo** es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

**El estrés agudo episódico** que surge de la preocupación incesante. Las personas con este tipo de estrés ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación; tienden a agitarse demasiado y a estar tensos.

**Crónico** es el estrés agotador que desgasta a las personas constantemente. El estrés crónico destruye al cuerpo y la mente, hace daños mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo.



## Tipos de estrés

### Eustres

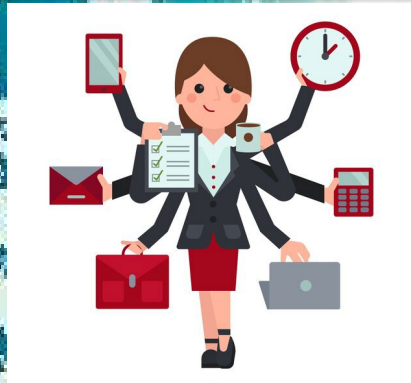
- Actúa como protección del organismo.
- Permite activación física y mental.
- Crea respuesta eficientes.
- Se obtienen sensaciones placenteras y de satisfacción.

### Distres

- Se percibe como desagradable.
- Afecta física y emocionalmente.
- Se es incapaz de adaptarse a nuevas situaciones.
- Aparece ante una amenaza.

**EUSTRÉS)**  
**(DISTRÉS)**

*Eustrés: Es el estrés positivo. Este es un estado de conciencia, en el que el pensamiento, la emoción y la sensación se organizan para proporcionarnos un efecto de alegría, satisfacción y energía vital.*



- \* ESTRÉS POSITIVO:**
- Vitalidad
  - Entusiasmo
  - Optimismo
  - Actitud positiva
  - Resistencia a la enfermedad
  - Relaciones personales optimas

*Distrés: Se define como el estrés desagradable o el estrés malo. Este ocasiona un exceso de esfuerzo con relación a la carga que ejerce.*



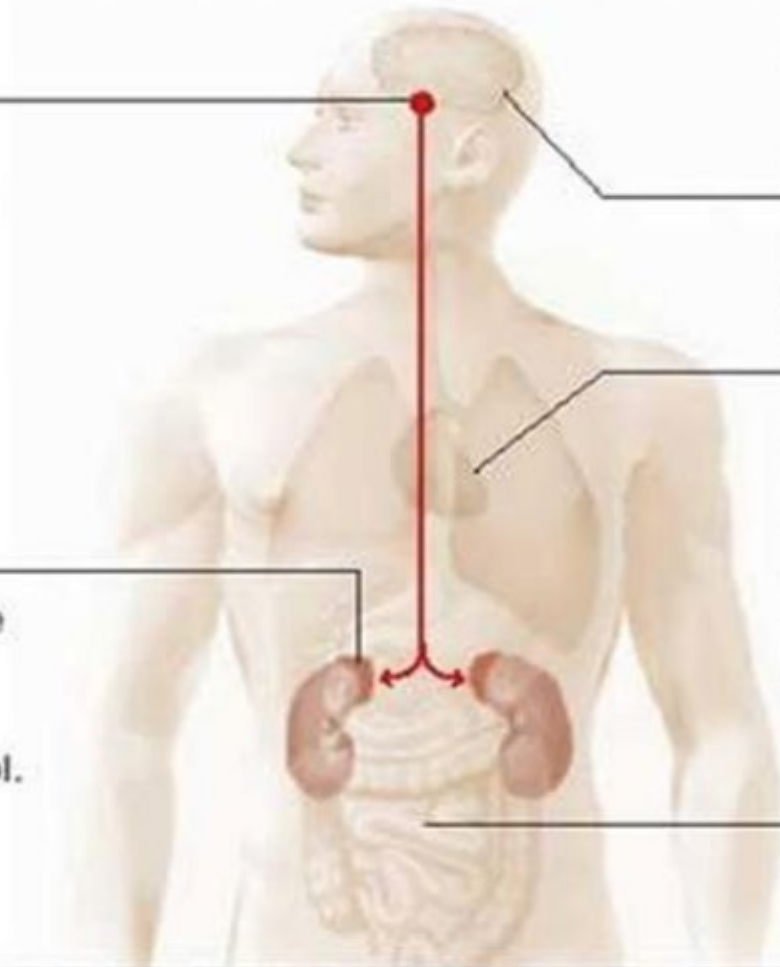
- \* ESTRÉS NEGATIVO:**
- Fatiga
  - Irritabilidad
  - Depresión
  - Pesimismo
  - Enfermedad
  - Accidentes
  - Mala comunicación



# La respuesta física

**1** **Activación de la glándula hipófisis**  
Emite un mensaje hormonal que activa las glándulas que producen las hormonas del estrés.

**2** **Las glándulas suprarrenales**  
responden al mensaje de la hipófisis aumentando la producción de cortisol. También liberan adrenalina por estímulo nervioso.



## Respuesta del organismo

A la adrenalina:

### NEUROLOGICA

Aumento de la atención y la velocidad de reacción.

### CARDIACA

Aumenta el pulso, la presión y la oxigenación.

---

Al cortisol:

### INMUNOLOGICA

Disminución de la respuesta inmunitaria.

### DIGESTIVA

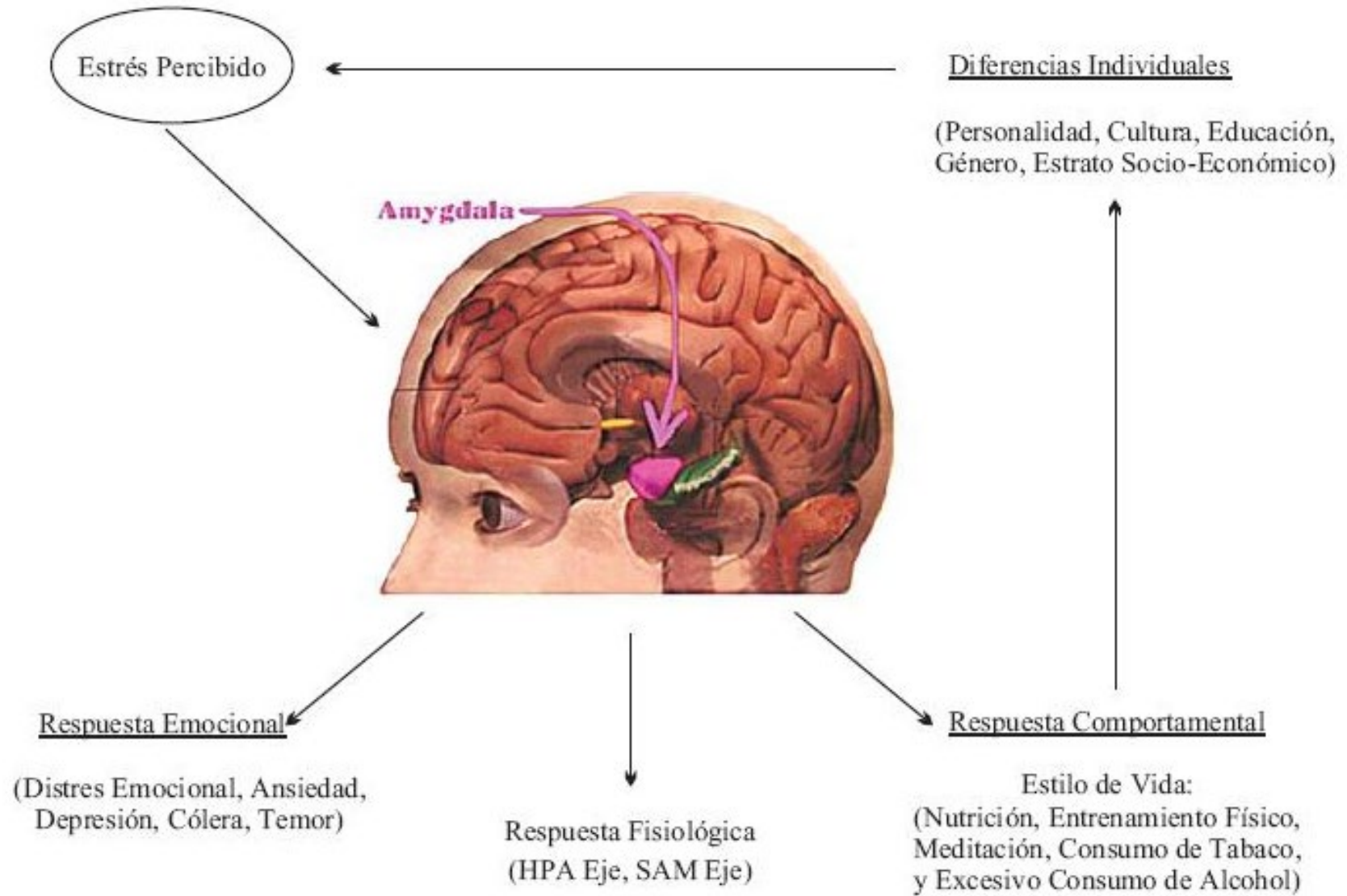
Disminución de la actividad intestinal.

# La respuesta emocional

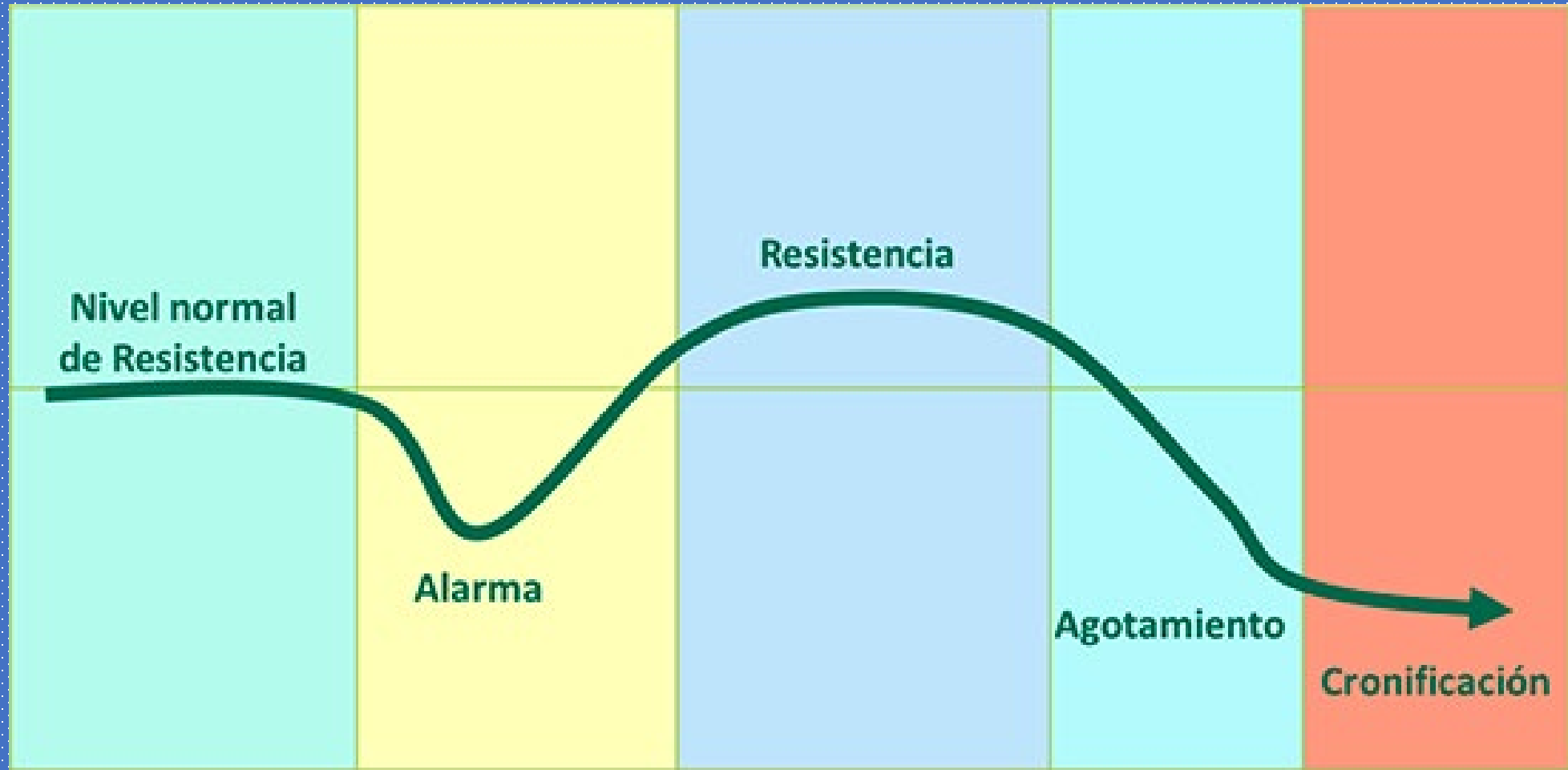
- Ansiedad
- Irritación
- Ira
- Cólera
- Preocupación
- Tristeza
- Pánico
- Estados de desesperanza



# La respuesta emocional



# Fases del estrés

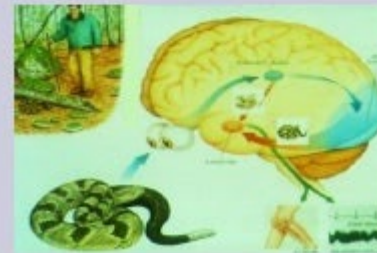


# Fases del estrés

## Fase de Alarma

Ocurren cambios bioquímicos en el organismo que tienen por finalidad poner al organismo en un estado de activación y alerta

- El cerebro detecta la amenaza o riesgo.
- Estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que actúan como mensajeros para zonas corporales.
- Activa la secreción de adrenalina.



## Fase de Resistencia

Si las reacciones aparecidas en la fase anterior no son suficientes para restablecer el equilibrio, se pasa a esta etapa en la que se activan las reservas del organismo



- Adaptación progresiva
- Disminución en la capacidad de respuesta
- Equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.
- Capacidad para resistir



## Fase de Agotamiento

Para esta fase, el organismo agota sus reservas.

En esta etapa se presentan cambios como aumento en los niveles de adrenalina y de presión en la sangre

- La disminución de adaptación progresiva
- Estado de gran deterioro:
- Pérdida de las capacidades fisiológicas
- Cansancio
- Se reducen al mínimo las capacidades de adaptación



# Consecuencias físicas

## Cardiovascular

- Hipertensión
- Palpitaciones
- Arritmias
- Mareos

## Pulmonar y respiratorio

- Resfríos
- Infección en senos paranasales
- Dolor e infección de garganta y/o oído

## Gastrointestinal

- Reflujo gastroesofágico
- Úlceras
- Gastritis
- Constipación
- Indigestión
- Acidez estomacal
- Síntomas relacionados al síndrome de colón irritable
- Enfermedad inflamatoria de los intestinos



## Cabeza

- Migraña
- Dolor de cabeza

## Piel

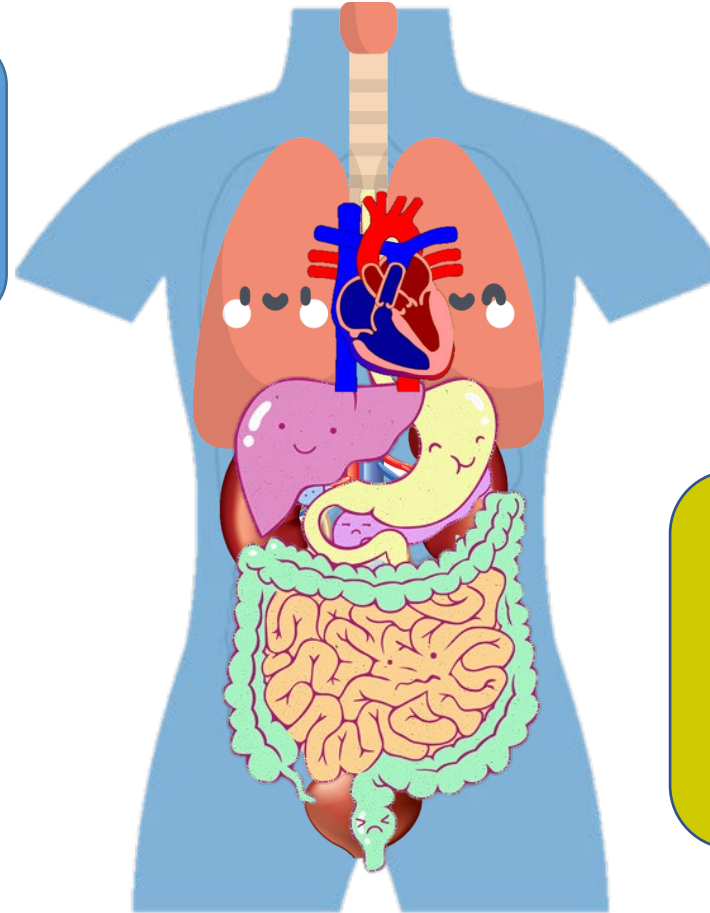
- Soriasis
- Eczema
- Urticarias
- Acné

## Tracto urinario

- Prostatitis crónica
- Infecciones vaginales
- Micción frecuente
- Pérdida del impulso sexual e impotencia
- Infecciones urinarias
- Niveles bajos de progesterona o testosterona

## Dolor e inflamación

- Dolor de espalda crónico
- Fibromialgia
- Síndrome de dolor crónico
- Tendonitis
- Síndrome de túnel carpiano
- Problemas de articulación temporo - maxilar





# ¿qué hacer?



# GRACIAS

