



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO
DE HIDALGO**
ESCUELA SUPERIOR DE ZIMAPÁN



Licenciatura en Contaduría
Tema: Unidad II
Emociones y reacciones

Psic. Ilse Yarene Martínez Hernández

Tema: 2.3 Afrontamiento de estrés

Resumen (Abstract)

- El principio de este apartado se habla acerca del afrontamiento, de igual forma destacan tres formas principales de estudiar el estrés: como estímulo, como transacción entre un suceso que actúa como estímulo y la valoración que hace el individuo del mismo, y como respuesta biológica y fisiológica. Además se abordan los tipos de estrés funcional y disfuncional, factores y recomendaciones para afrontar el estrés de manera adecuada.
- **The principle of this section talks about coping, as well as three main ways of studying stress: as a stimulus, as a transaction between an event that acts as a stimulus and the assessment made by the individual, and as a biological response. physiological In addition, the types of functional and dysfunctional stress, factors and recommendations to deal with stress in an adequate manner are addressed.**
- **Palabras clave: (keywords)**
- **Afrontamiento, estrés, indicadores.**
- **Coping, stress, indicators.**

Nombre de la unidad: emociones y reacciones

UNIDAD II: Tema 2.3 Afrontamiento del estrés

Objetivo de la unidad:

Identificar los estados de ánimo y las emociones que generan las necesidades de comer.

Introducción

- Es una reacción normal del organismo. Implica una activación del cuerpo con elementos emocionales, racionales y conductuales, en exceso o “mal manejado” se convierte en un serio peligro para la salud, las relaciones interpersonales y la integridad personal.



Afrontamiento

«aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo» (Lazarus y Folkman, 1986).



El estrés se ha analizado de las tres formas siguientes:

1. como un estímulo o suceso externo a un individuo;
2. como una transacción psicológica entre un suceso que actúa como estímulo y las características cognitivas y emocionales del individuo;
3. o como una reacción física o biológica.

Estrés como estímulo.

Teoría de los sucesos vitales

- Holmes y Rahe en 1967, propusieron su teoría sobre los **eventos vitales**.
- Propusieron que cuantos más eventos vitales se experimentan, mayor es la probabilidad de que se tengan problemas de salud física.



Teoría de la evaluación cognitiva

- El principal expositor de esta perspectiva derivada de la psicología cognitiva fue Richard S. Lazarus en 1966. Lo atribuye como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”.



Estrés como respuesta.

Teoría fisiológica

- Desarrollada por Selye (1960, 1975).
- Selye define el estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo.



¿Qué es el estrés?

- El estrés es aquella situación en la cual las necesidades y las exigencias internas o externas superan nuestra capacidad de respuesta.



Tipos de estrés

Disfuncional

- Que reduce la capacidad para reaccionar debido a las afectaciones al organismo.

Funcional

- Ayuda a mantenerse alerta y en condiciones de enfrentar desafíos.

La intensidad y la permanencia de la activación originan alteraciones, tanto físicas como psicológicas



Factores



Indicadores de estrés

- Van en función de nuestras características personales y recursos sociales con los que contamos para enfrentarnos a las adversidades.





SÍNTOMAS FÍSICOS más comunes del estrés:

- ✓ Baja energía
- ✓ Dolores de cabeza



SÍNTOMAS CONDUCTUALES más comunes del estrés:

- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Hábitos nerviosos



SÍNTOMAS EMOCIONALES más comunes del estrés:

- ✓ Irritabilidad
- ✓ Mal humor



SÍNTOMAS COGNITIVOS más comunes del estrés:

- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Desconcentración

SÍNTOMAS MENTALES

- Tensión interna
- Mal humor / irascibilidad
- Apatía
- Irritabilidad / nerviosismo
- Dificultad de concentración
- Sensación de perder el control / de estar teledirigido
- Estado depresivo / de ansiedad
- Insomnio

CONSECUENCIAS MENTALES

- Fatiga crónica
- Trastornos del sueño
- Síndrome del quemado o del estrés laboral
- Ansiedad
- Depresión

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Tensión muscular
- Dolor de espalda
- Agotamiento
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Falta de energía

CONSECUENCIAS FÍSICAS

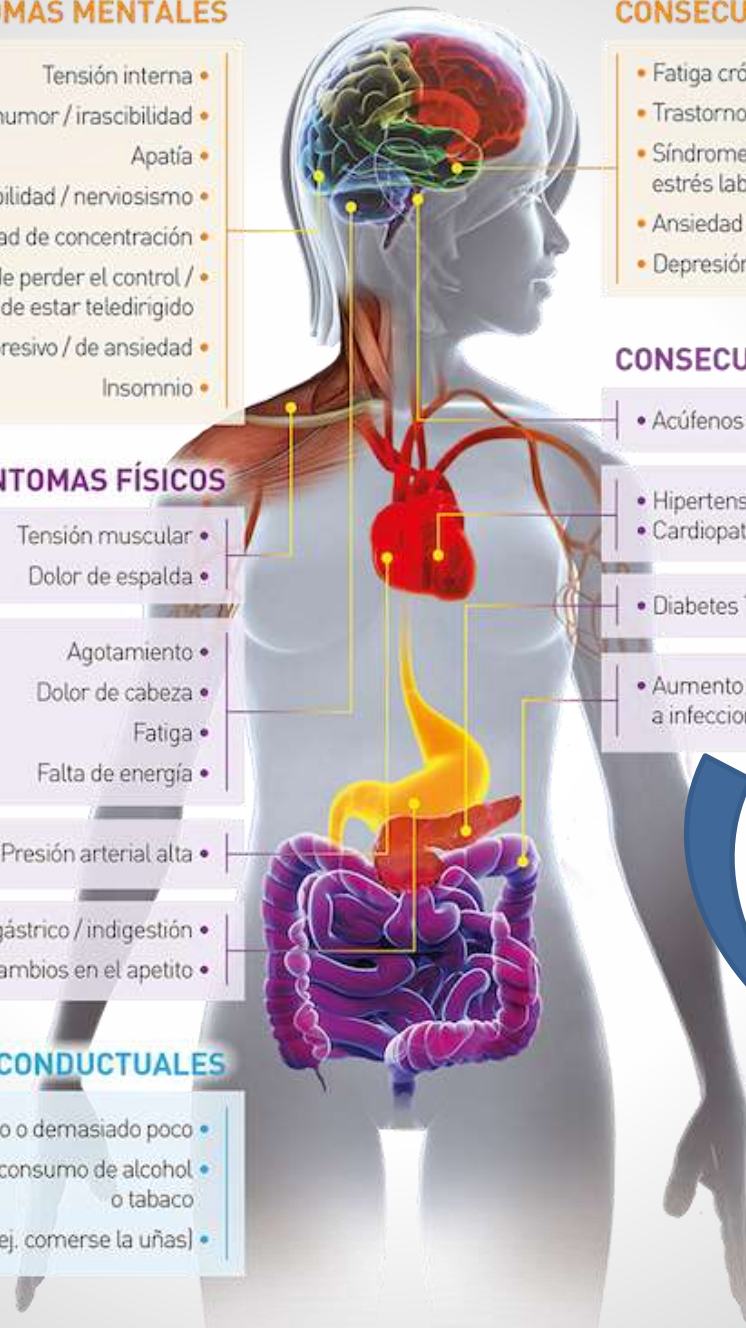
- Acúfenos
- Hipertensión
- Cardiopatías
- Diabetes Tipo II
- Aumento de la susceptibilidad a infecciones

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Comer demasiado o demasiado poco
- Aumentar el consumo de alcohol o tabaco
- Hábitos nerviosos (ej. comerse la uñas)

síntomas

Consecuencias



Recomendaciones

- Planear nuestras tareas y objetivos.
 - Realizar una actividad a la vez.
 - Establecer un orden de prioridades.
 - Dedicar tiempo a actividades como caminar, hablar, comer, descansar, entre otras.
 - Buscar la negociación en discusiones y conflictos.
 - Descansar entre actividades o tareas.
- Dormir de 7 a 8 horas al día.
 - Escuchar música.
 - Realizar ejercicio con regularidad.
 - Evitar el uso de drogas (alcohol, tabaco y otras) para tratar de aliviar el estrés.
 - Realizar revisiones médicas de manera periódica.
 - Platicar los problemas con alguien de confianza.



Bibliografía

- (2006). Éstres, salud y enfermedad: teoría. En V. M. Bennett, Psicología de la salud (págs. 360-388). España: PEARSON Prentice Hall .
- (2010). Estrés y salud. En L. A. Guadalupe, Psicología de la Salud y Calidad de vida (Tercera ed., págs. 213-225). México: CENGAGE Learning.