

Asignatura:

Psicología y salud

Alumno:

Manuel Alejandro Guzmán López

Carrera:

Lic. Enfermería

1° semestre Grupo:

“A”

Turno:

Matutino

Estrés

Que es el estrés

El estrés es como un estímulo o suceso a un individuo como una transacción psicológica entre un suceso que actúa como estímulo y las características cognitivas

Estrés como un estímulo

Los investigadores se centran en los propios sucesos estresantes externo es decir a lo que le paso a su entorno que le sea estresante

Los motivos de estrés de una persona pueden ser al momento de casarse o de perder el empleo e incluso en sucesos catastróficos como en un terremoto o una inundación o en ocasiones en un accidente aéreo

● Teoría de los eventos vitales

Cuando más eventos vitales se experimentan durante el año pasado mayor la probabilidad de que se tenga problemas de salud física

El hecho de que tanto los eventos positivos como el matrimonio como los negativos como ser despedido por una reducción de plantilla requiere cierto ajuste por parte del individuo

Molestias de la vida

Defieren estas complicaciones como demandas irritantes, frustrantes, perturbadores que hasta cierto punto caracterizaron las transacciones cotidianas con el entorno

Los sucesos considerado positivos, descritos como satisfacción como salir con la suya, cumplir con la tarea dar o recibir un regalo o cumplido reírse se consideran más relevantes en esta propuesta que en la teoría de los eventos vitales

● El estrés como una transacción

El estrés es una experiencia subjetiva, un estado interno que puede o no ser considerado por un observador externo

Adoptar una perspectiva de distante, a menudo científica, de un suceso estímulo para reducir la activación emocional

Proceso de valoración primarios

En la valoración primaria el individuo analiza la calidad y la naturaleza del suceso estímulo

Ay tres tipos de factores estresantes: los que perjudican los que amenazan y los que plantean un reto

Proceso de valoración secundaria

Es la evaluación de sus propios recursos y capacidades para afrontar el factor estresante potencial de afrontamiento que pueden ser tanto internos como la fortaleza, determinación como externo como el apoyo social o el dinero

Lazarus sostenía que se experimentarían estrés cuando el perjuicio o la amenaza percibida fuera elevada la capacidad percibida de afrontamiento era baja

Desarrollo en el enfoque de Lazarus

En la década de 1990 Lazarus consideró cada vez más que el proceso de estrés formaba parte de un campo más general de emociones y modificó constantemente su teoría de la valoración cognitiva

También incluía en la valoración primaria una valoración de la participación del ego por la que las valoraciones de la amenaza a la autoestima o la estima social provocarían ira los sucesos que violarían el código moral propio

Criticas al enfoque de Lazarus

Algunos han criticado en la época de investigaciones que haya intentado analizar la naturaleza de la interacción entre la valoración primaria y la secundaria

Que factores afectan a la valoración

Sucesos que son inminentes
Sucesos que se producen en un momento inesperado
Suceso de naturaleza impredecible
Suceso indeseable
Suceso que implica un importante cambio vital

El carácter de los factores estresantes potencialmente varía enormemente por ejemplo al recibir el último aviso para pagar una factura o al ser víctima de un desastre natural

Tipos de estrés

Estrés y pérdida de recursos

Se supone que los individuos se esfuerzan por conservar o proteger sus recursos valiosos como roles, objetos, dinero o el tiempo el estrés se presentara cuando se produzca una pérdida real

Estrés agudo

Los factores desencadenantes de un estrés agudo suelen distinguirse entre sucesos que son infrecuentes pero catastróficos y otros factores estresantes agudos más comunes como en los exámenes

La teoría del estrés ambiental se considera una combinación de respuesta fisiológica y psicológica. Entre esta respuesta cabe destacar: el pánico, ansiedad, miedo fóbico, vulnerabilidad, aislamiento, ira y frustración

Estrés ante los exámenes

Se encuentra que elevados niveles de estrés pueden afectar negativamente a la memoria y a la atención de los individuos durante actividades cognitivas

Se ha descubierto que existe un nivel óptimo de activación necesario para mantener la atención y la memoria pero que un exceso de estimulaciones o una estimulo insuficiente puede perjudicar el rendimiento del individuo

Estrés laboral

En el lugar de trabajo es un buen entorno en el que el estrés afecta mayormente. Aunque hay muchos entornos que afectan como en el tráfico y la manifestación.

La pérdida de control desempeña un papel crucial en esta situación en la experiencia de estrés la mayoría de los individuos que tratan bajan experimentan en algún momento estrés laboral