



PSICOLOGIA MEDICA

1° Semestre

unidad IV:

Estres



Alumna: Jennifer González Santiz
Docente: Julio Andrés Ballinas Gómez





ESTRES

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo.

DIAGNOSTICO DEL ESTRES

Diagnóstico clínico ante situaciones de estrés merece un especial detenimiento conocer el trastorno por estrés postraumático (TEPT) por sus graves repercusiones psicobiológicas. Se trata de un diagnóstico psiquiátrico que experimentan las personas ante la exposición a un suceso que implica una amenaza para su vida y produce miedo, impotencia y/o horror.

El TEPT se caracteriza por diversos síntomas interrelacionados entre sí, incluyendo síntomas de reexperimentación de la experiencia, síntomas de evitación y aturdimiento emocional (p. ej., evitación de recuerdos traumáticos, anhedonia, restricción de experiencias emocionales, alejamiento de los otros, sensación de ausencia de futuro) y síntomas de hiperactivación

EFEKTOS SOBRE NUESTRO SISTEMA INMUNE

La respuesta inmune a esas situaciones estresantes puede ser parte de esas respuestas adaptativas porque, además del riesgo inherente a la situación (p. ej., un depredador), la lucha y la huida implican un riesgo de lesión y la consecuente entrada de agentes infecciosos en el torrente sanguíneo o sobre la piel. Cualquier herida en la piel puede contener agentes patógenos que pueden multiplicarse y causar infección. Los cambios en el sistema inmune inducidos por el estrés que pueden acelerar la reparación de heridas y que previenen que la infección arraigue en nuestro organismo, serían adaptativos y seleccionados junto con otros cambios fisiológicos que aumentarían la eficacia evolutiva.

AFRONTAMIENTO DEL ESTRES

El afrontamiento se refiere al proceso de percepción de amenaza y de movilización de recursos cognitivos y conductuales para combatir el estrés. La investigación y la intervención cognitiva sobre el estrés se centra en dos estilos principales de afrontamiento: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción.

- El afrontamiento centrado en el problema enfatiza la persecución de cambios conductuales o situacionales.
- El afrontamiento centrado en la emoción se orienta hacia el manejo de las emociones internas y las percepciones cognitivas.

TRATAMIENTO DEL ESTRES

La mayoría de estrategias de afrontamiento del estrés persiguen aumentar la autoconsciencia del paciente respecto a sus niveles de estrés o reducir la activación negativa que genera el estrés. Las estrategias para reducir esa activación negativa incluyen la utilización de técnicas de relajación, la promoción de estilos de vida saludable y las técnicas cognitivo-conductuales.

- La técnica de inoculación del estrés, inicialmente diseñada por Meichenbaum (1977 y 1985), ha mostrado su eficacia especialmente para el tratamiento del burnout.
- la técnica centrada en dotar de sentido o significado, la técnica centrada en el afecto o emoción y la técnica centrada en las estrategias automáticas que cada paciente utiliza para evitar pensar en el trauma.
- El mindfulness es un tipo de técnicas de origen oriental y sus aplicaciones psicoterapéuticas; implica dos componentes clave: 1) regulación intencionada de la atención y la consciencia hacia el momento presente, y 2) aceptación sin juzgar el flujo de sensaciones, pensamientos y/o estados emocionales.

