

# Estrés

**Curso: Manejo del Estrés  
Académico**

**Ps. Mónica Osorio V.**

**Ps. María Jesús González**



**ANTES DE COMENZAR...**

**¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

**¿QUÉ RELACIÓN TIENE CON LA  
SALUD MENTAL?**

# SALUD MENTAL:

Es el estado de bienestar  
en el que las personas  
pueden:

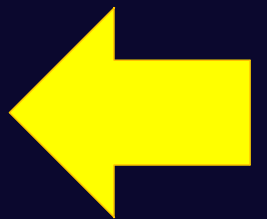
Materializar sus  
capacidades

Trabajar  
productivamente

Contribuir al  
desarrollo de la  
comunidad

Hacer frente al  
estrés normal de  
la vida

( O M S , 2 0 1 3 ) .



pero...¿qué es el estrés?

## EL ESTRÉS ES:



Conjunto de respuestas del organismo

Frente a las exigencias del medio



Permite adaptarse de forma eficaz



**WE CAN DO IT**

# Estresores: ¿QUÉ TE ESTRESA Y EN QUÉ NIVEL?



- La siguiente actividad busca ayudarte a identificar los factores estresantes de tu vida para que puedas empezar a trabajar con ellos. Este es un paso que se lleva a cabo en dos pasos diferentes:
- **Paso 1:** Enumera, utilizando la plantilla a continuación, las diez situaciones que te parecen más estresantes en tu vida. Considera tanto situaciones ligeramente estresantes como muy estresantes, tratando de ser lo más concreto y detallado posible.
- **Paso 2:** En la columna de la derecha, evalúa el valor de los estresores que acabas de registrar en una escala de 1 a 10, donde 1 es “no muy estresante” y donde 10 es “extraordinariamente estresante”.

# El estrés es causado en general por: **ESTRESORES**



## **EXTERNOS**

### **Institucionales**

- Sobrecarga académica
- Constantes cambios
- Ciertos periodos (fin semestre)
- Desorganización
- Necesidad de beneficios económicos
- Relación con docentes
- Movilizaciones

### **Familiares**

### **Laborales**

## **INTERNOS**



### **Características académicas**

- Falta de planificación
- Bajo rendimiento previo
- Trabajos en grupos
- Dificultad de contenidos
- Baja preparación previa
- Falta de técnicas de estudio

### **Personalidad**

- Autoexigencia
- Perfeccionismo
- Necesidad de control
- Interpretación que hacemos de los factores externos

*Las exigencias o estresores son diferentes entre las personas,  
según las interpretaciones.*

# Algunos estresores no académicos: Acontecimientos Vitales Estresantes (Holmes-Rahe)

- Matrimonio
- Discusiones constantes con pareja
- Ruptura de pareja
- Reconciliación de pareja
- Embarazo
- Muerte de la pareja
- Muerte de familiar o amigo cercano
- Lesiones por accidente o enfermedad
- Despido laboral
- Cambio de trabajo o de responsabilidades laborales
- Cambio de horario o condiciones laborales
- Problemas con el jefe
- Cambio en condiciones de vida
- Cambio de residencia



# Interpretaciones de la realidad: Transformando un evento en un estresor



Las DISTORSIONES COGNITIVAS provocan interpretaciones erróneas del mundo, de uno mismo o de las relaciones, lo cual puede generar comportamientos autofrustrantes, emociones negativas desproporcionadas y finalmente mucha infelicidad.



# Algunas distorsiones cognitivas

PENSAMIENTO  
TODO O NADA



LOS DEBERÍA



SOBREGENERALIZAR



MAGNIFICACIÓN



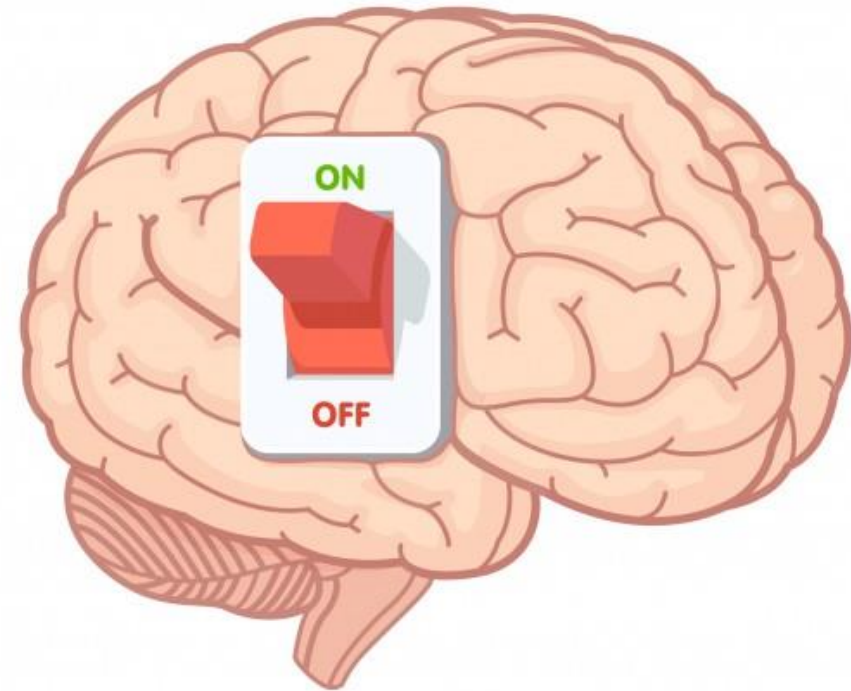
MINIMIZACIÓN



PERSONALIZACIÓN



**¿Podemos dejar  
de pensar?**



# RESPUESTA DEL ESTRÉS ANTE LOS ESTRESORES:

## Adaptativa **EUSTRÉS**

Estado de alerta suficiente.  
Permite planificación y monitoreo



## Desadaptativa **DISTRÉS**

Estado de alerta permanente.  
Respuesta de ataque o huida.  
Afecta la salud del organismo

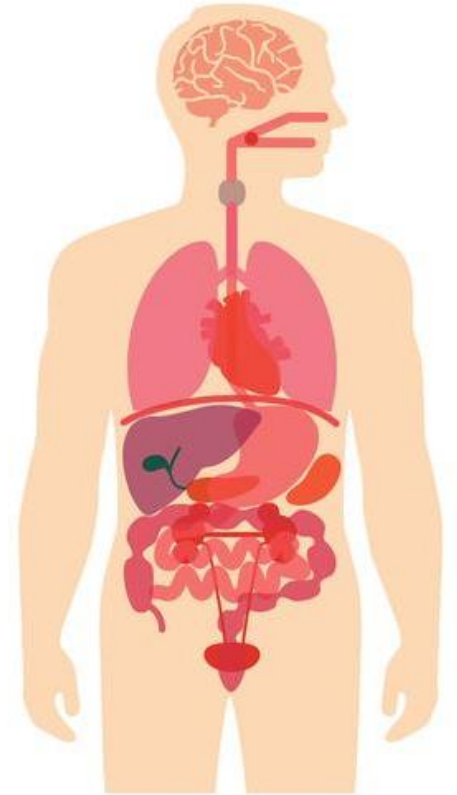


# Eje Hipotálamo - Hipofisario - Adrenal

Hipotálamo

Hipófisis

Corteza suprarrenal



**CORTISOL  
ADRENALINA**

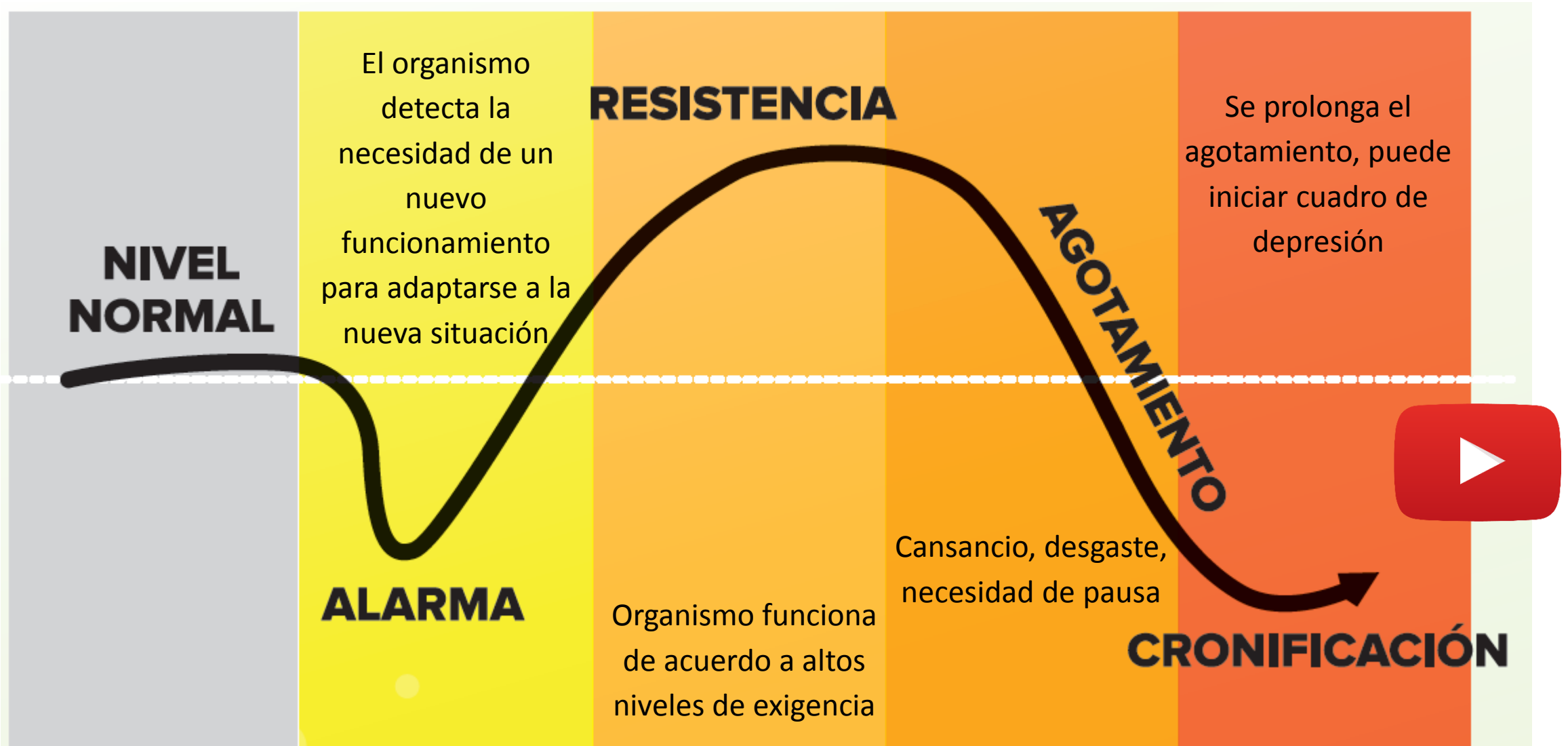
# Introduciendo las Fases del Estrés

Recuerda una oportunidad en que te hayas sentido muy estresado:

- ¿Qué ocurría en ese momento?
- ¿Cómo se gatilló esa sensación?
- ¿Qué reacciones tuviste?
- ¿Cómo terminó ese período?
- ¿Qué podrías haber hecho distinto?



# Entendiendo las fases del estrés: Respuesta de adaptación general del organismo



**FIN**