

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

Tema N5- Curso: Desarrollo / Resumen actualizado 2025 / Por Alexia Rosas Torres

Definición de estrés

Es un estado de tensión psicológica, ya que existe una demanda del ambiente (estresor) que genera un estado de tensión o amenaza y requiere de un cambio o adaptación (**ajuste**).

Estresores:

Demandas del ambiente que crean un estado de tensión. Ejm: Semáforo en rojo en una situación de emergencia.

Evaluación cognitiva del estrés:

Es la evaluación que hace la persona sobre los estresores para poder generar respuesta al estrés. Se divide en:

1. Evaluación primaria: ¿La situación es irrelevante, benigna o estresante?

Para determinar si la situación es...

- ❖ Irrelevante: sin importancia
- ❖ Benigna: consecuencias positivas
- ❖ Estresante:
 - Daño o pérdida: sufrido un perjuicio
 - Amenaza: advertencia de daño
 - Desafío: emociones positivas

2. Evaluación secundaria: ¿Qué recursos y opciones tengo para enfrentarla?

Se da cuando se evalúa la situación como estresante para afrontarla.

Se evalúa:

- Los recursos con los que cuenta
- Opciones disponibles para afrontar la situación

3. Reevaluación ¿Hay nueva información que cambia mi evaluación primaria y secundaria?

Cambio que se introduce a la evaluación primaria y secundaria en base a la nueva información que se va obteniendo en el entorno.

Tipos de Estrés

a) Estrés cotidiano

Molestias, inconvenientes y frustraciones insignificantes que suceden en el día a día. Ejm: Cierre roto, colas, trabajo o escuela.

Fuentes:

- **Presión**: Forzados a apurarnos
- **Frustración**: algo impide alcanzar la meta
- **Conflictos**:
 - ◆ Se producen cuando enfrentamos 2 o más demandas, oportunidades, necesidades o metas incompatibles. Es importante el ceder para resolverlos.
 - ◆ Existen 3 tipos de conflictos

Aproximación /Aproximación	Evitación / Evitación	Evitación / Aproximación
Atraído al mismo tiempo por 2 cosas	Cuando enfrentamos 2 cosas indeseables o amenazantes	Atrae y repele la misma meta. Hay cosas buenas y malas en un deseo. Ejm: tu flacx (tiene sus pro y contras)

b) Estrés Autoimpuesto

Las personas se generan propios problemas. Conjunto de creencias irracionales y contraproducentes que aumentan estrés innecesario.

Ejm: La procrastinación, decirte a ti mismo que no lo lograrás, etc.

c) Estrés extremo

De vida o muerte. *Alejamiento radical de tu vida cotidiana*, y en algunos casos ni se recupera de esta situación.

Fuentes de estrés extremo

- ❖ Desempleo
- ❖ Divorcio y separación
- ❖ Duelo (cuando alguien muere)
- ❖ Catástrofes
- ❖ Combates y otros ataques amenazantes

Estilos de Afrontamiento

Funciones principales

1. Modificar la situación o el acontecimiento estresante
2. Posibilidad que tiene la persona para regular la situación problemática o acontecimiento estresante.

Circunstancias del afrontamiento

1. Anticipatorio (antes que suceda el evento estresante)
2. Consecuente (después de que sucede el evento estresante)

Tipos de afrontamiento

1. Afrontamiento Dirigido al problema (resolver el problema)
2. Afrontamiento dirigido a la emoción (Regular mi emoción)
3. Afrontamiento Evitativo (No haga nada y evitó el problema)