

# ESTRÉS

Tema 7. Curso: Procesos psicológicos / Resumen 2026 / Resumido Por Alexia Rosas Torres

## 1. 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:** Demanda del ambiente que crea un estado de tensión. Ejm: Semáforo en rojo en una situación de emergencia.

## 2. 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.

## 3. Tipos de Estrés

### 3.1. Estrés cotidiano

Molestias, inconvenientes y frustraciones insignificantes que suceden en el día a día. Ejm: Cierre roto, colas, trabajo o escuela. **Fuentes (son 3):**

- **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 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)

### 3.2. 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 lograras, etc.

### 3.3. 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

## 4. Trastorno de estrés postraumático

¿Qué es? Trastorno que aparece después de vivir o ver uno o más eventos traumáticos.

→ Suele aparecer los síntomas dentro de los 3 meses después del trauma. Puede manifestarse a veces después de meses o incluso años. **Síntomas:**

Recuerdos angustiosos recurrente	Pesadillas	Reacciones que la persona siente como si viviera el suceso	Malestar psicológico intenso y prolongado	Evitación persistente a estímulos que se asocien al suceso. → Estado de alerta y reacción
----------------------------------	------------	--	---	--

## 5. Efectos del estrés

Sistema musculoesquelético	Sistema respiratorio	Sistema cardiovascular	Sistema gastrointestinal
Músculos se tensan (para protegerse de cualquier lesión)	Las vías entre la nariz y pulmones se estrechan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de falta de aire</li> <li>• Respiración rápida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta frecuencia cardíaca</li> <li>• Corazón contraído</li> <li>• Libera hormonas: adrenalina, cortisol</li> </ul>	Sensación de mariposas en el estómago (por neuronas en el intestino)
Cuando es muy intenso: Los músculos están tensos mucho tiempo ocasiona: dolor de cabeza, migrañas, tensión espalda, hombros.	Cuando es muy intenso: Esto puede generar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crisis asmáticas</li> <li>• Ataque de pánico (por hiperventilación)</li> </ul>	Cuando es muy intenso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas a largo plazo en el corazón y vasos sanguíneos</li> <li>• Presión alta, hipertensión, infarto y derrame cerebral</li> </ul>	Cuando es muy intenso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor abdominal</li> <li>• Hinchazón</li> <li>• Malestar digestivo</li> <li>• Enfermedades gastrointestinales</li> </ul>

## 6. Estilos de Afrontamiento

### Funciones principales (son 2)

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 (El estrés puede aparecer antes o después)

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

### Tipos de afrontamiento (son 3)

Afrontamiento dirigido a la emoción	Afrontamiento dirigido al problema	Afrontamiento Evitativo
Regulo mi emoción	Resuelvo el problema	No haga nada y evitó el problema