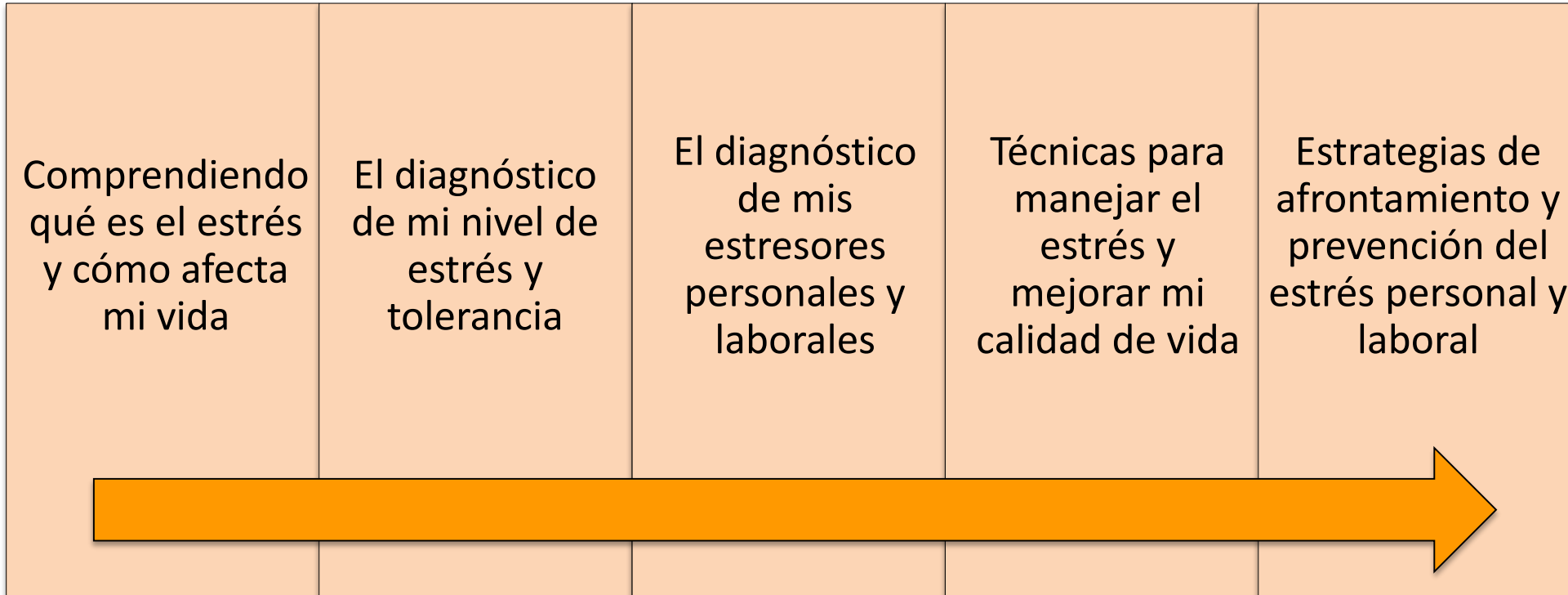


Manejo positivo del estrés

Tema 1. Comprendiendo qué es el estrés y cómo afecta mi vida



Módulo 1. Tolerancia al estrés



Tema 1. Comprendiendo qué es el estrés y cómo afecta mi vida

Concepto y
clasificación del
estrés



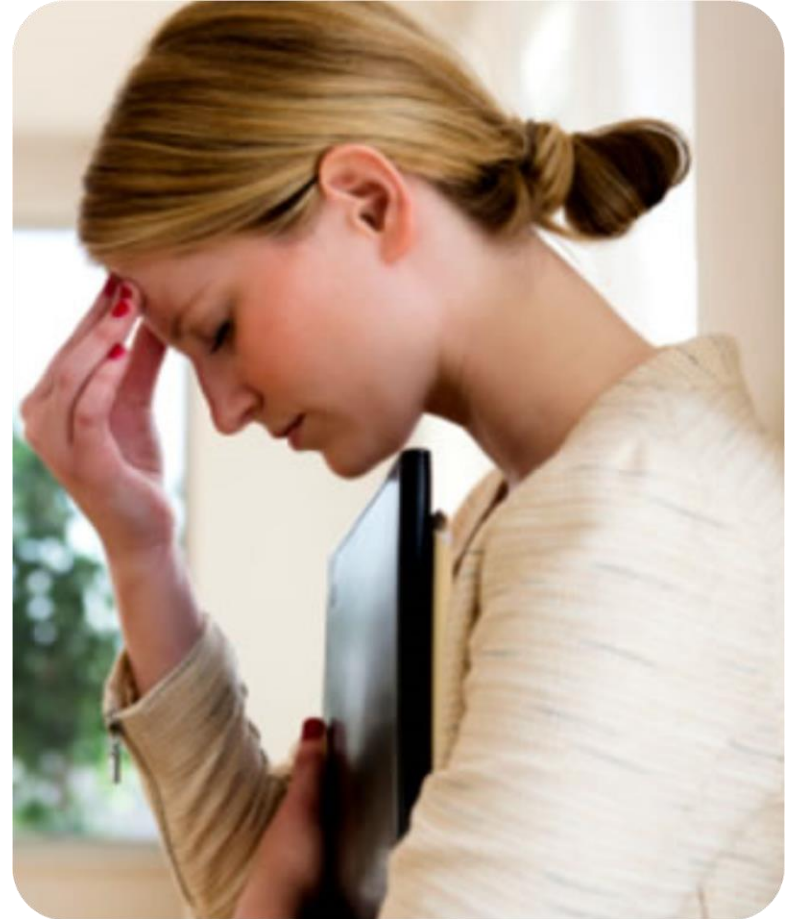
El modelo
general de
adaptación al
estrés



Causas y
consecuencias
de padecer
estrés en mi vida

Mitos sobre el estrés

- ✓ Es propio de nuestro tiempo
- ✓ Es una enfermedad
- ✓ Siempre es negativo
- ✓ Los niños y las personas mayores no se estresan
- ✓ Es posible eliminar totalmente el estrés
- ✓ A todo el mundo le estresan las mismas situaciones
- ✓ Es incontrolable



Definición de estrés



Es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de una persona que busca adaptarse a las presiones internas y externas que se le presentan.

Clasificación del estrés

De acuerdo con Clayton (2011), el estrés se clasifica en:

- ✓ Estrés positivo o eustrés, permite superar dificultades
- ✓ Estrés negativo o distrés, obstaculiza el afrontamiento adecuado de situaciones demandantes

De acuerdo con Brewer (2013), también puede clasificarse:

- ✓ Por la cantidad (hipoestrés, hiperestrés)
- ✓ Por la consecuencia (eustrés, distrés)
- ✓ Por el grado (agudo, crónico)

Modelo de adaptación general al estrés

El modelo SAG fue definido por el fisiólogo Hans Selye, durante la década de los años 50. Se compone de tres fases:

- ✓ Alarma
- ✓ Adaptación o resistencia
- ✓ Agotamiento

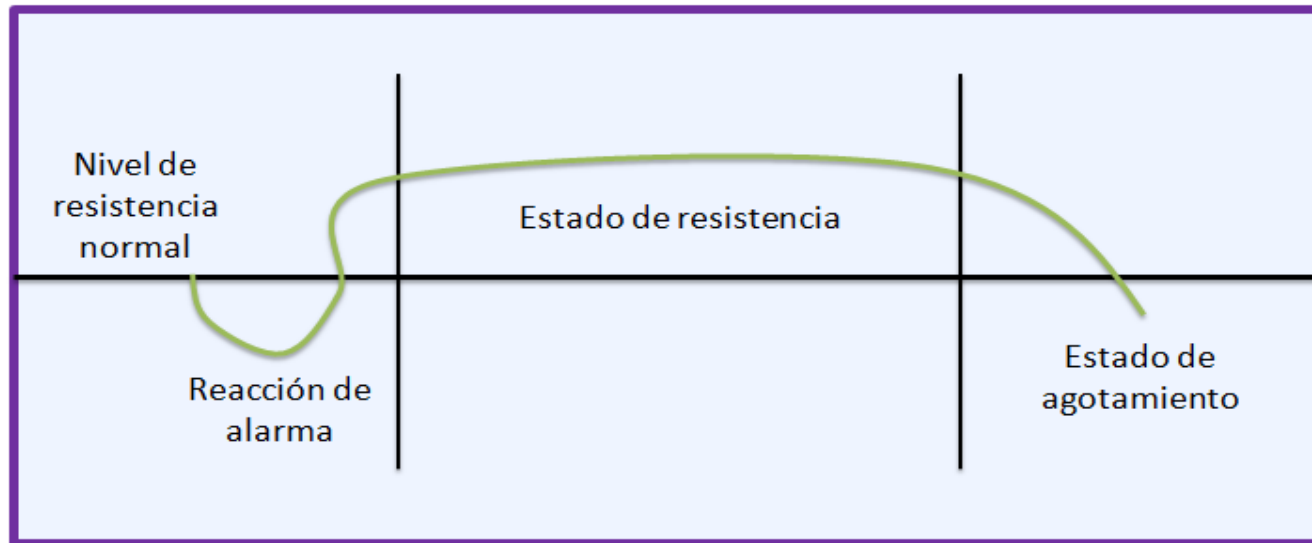


Imagen 2.1 Modelo de adaptación al estrés (SAG). (2015). Elaboración propia.

Causas del estrés

Brewer (2013) establece que las causas del estrés pueden clasificarse en:

- ✓ **Causas internas** (elementos que ocurren dentro de la persona, relacionados con factores fisiológicos o psicológicos).
- ✓ **Causas externas** (eventos o situaciones relacionados con los demás y con el entorno).



Fuentes de estrés



- ❑ Sucesos vitales intensos y extraordinarios
- ❑ Sucesos diarios estresantes de menor intensidad
- ❑ Situaciones de tensión crónica mantenida

Consecuencias del estrés

- ❑ Físicas (problemas digestivos, cansancio, hipertensión, dolores de cabeza, problemas dermatológicos, variaciones en el peso, alteraciones en el sistema inmune, etc.)
- ❑ Psicológicas (confusión, olvidos, mal humor, disminución de autoestima, sentimiento de falta de control, preocupación excesiva, etc.)
- ❑ Organizativas (disminución de productividad y creatividad, agresividad en el trabajo, síndrome de “burnout”, etc.)

Créditos

- Experto de contenido: Rosa M. Valdés Cavazos
- Diseñadora instruccional: Audra G. Gutiérrez Cedillo
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación

Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos

Tecmilenio Online

Universidad Tecmilenio



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.