

# Manejo positivo del estrés

## Tema 2. El diagnóstico de mi nivel de estrés y tolerancia



# Módulo 1. Tolerancia al estrés

Comprendiendo  
qué es el estrés  
y cómo afecta  
mi vida

El  
diagnóstico  
de mi nivel  
de estrés y  
tolerancia

El diagnóstico  
de mis  
estresores  
personales y  
laborales

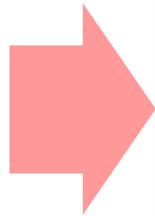
Técnicas para  
manejar el  
estrés y  
mejorar mi  
calidad de vida

Estrategias de  
afrontamiento y  
prevención del  
estrés personal y  
laboral



# Tema 2. El diagnóstico de mi nivel de estrés y tolerancia

Las respuestas individuales ante el estrés



Rasgos de la personalidad vulnerable y tolerante al estrés

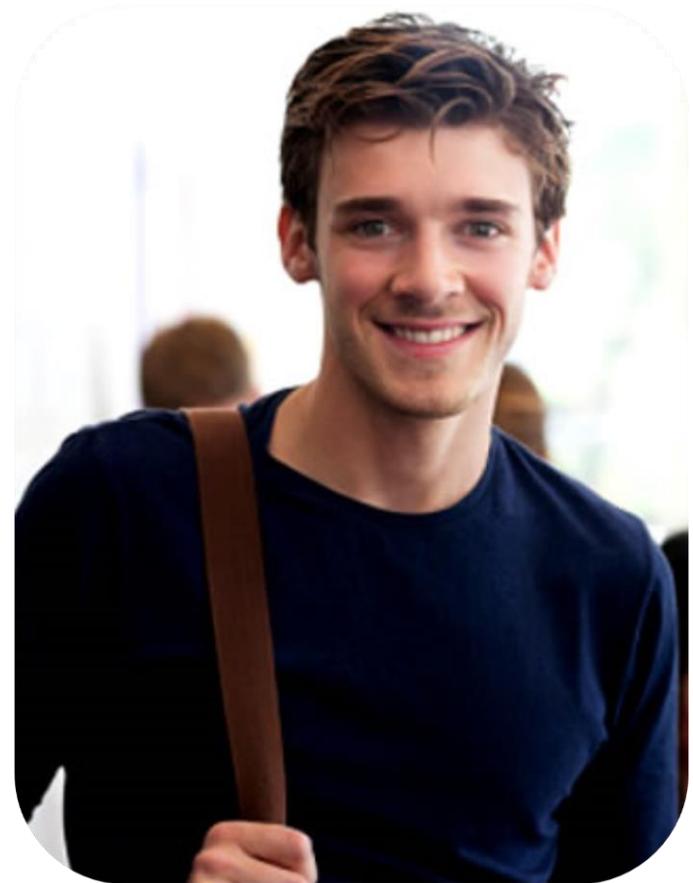


Mi diagnóstico de nivel de estrés, vulnerabilidad y afrontamiento

# Respuestas individuales ante el estrés

Las **diferencias individuales** permiten a cada persona reaccionar de forma distinta, ante un mismo evento.

- ✓ La respuesta ante el estrés es **subjetiva**, resulta de una combinación entre:
- ✓ Un estilo de **personalidad** concreto
- ✓ Las **percepciones** que se tienen de las situaciones vividas



# Modelo SPAR

El **modelo SPAR** explica cómo las personas responden de diferente manera, ante un mismo acontecimiento.

Fue desarrollado durante la década de los años 60, por el Dr. Aaron Beck, y comprende los siguientes elementos:

S = Situación	PA = Pensamiento	R = Respuesta
Situación experimentada	Pensamiento derivado de la situación	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fisiológica</li><li>▪ Emocional</li><li>▪ Cognitiva</li><li>▪ Conductual</li></ul>

# Los pensamientos y el estrés



De acuerdo con García (2013), el pensamiento que se activa ante una situación, se relaciona con una doble **evaluación cognitiva** que se hace de:

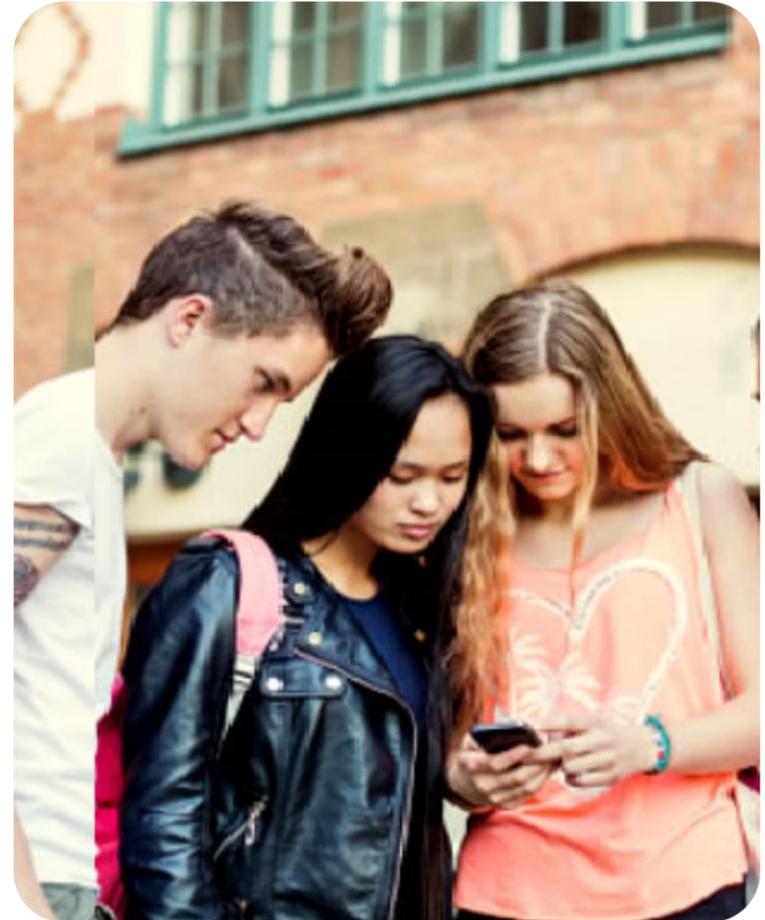
- ✓ La **situación** percibida como **desafío, amenaza o pérdida / daño.**
- ✓ La **percepción** sobre las **capacidades personales.**
- ✓ Lo que importa no es la situación experimentada, sino lo que se piensa con respecto a dicha situación.

# Vulnerabilidad al estrés

Se refiere a una serie de factores personales, familiares y sociales que **incrementan** el nivel de **sensibilidad** a problemas físicos o psicológicos, como consecuencia del **estrés negativo**.

Los tipos de **personalidad vulnerable** y **tolerante** al **estrés** son:

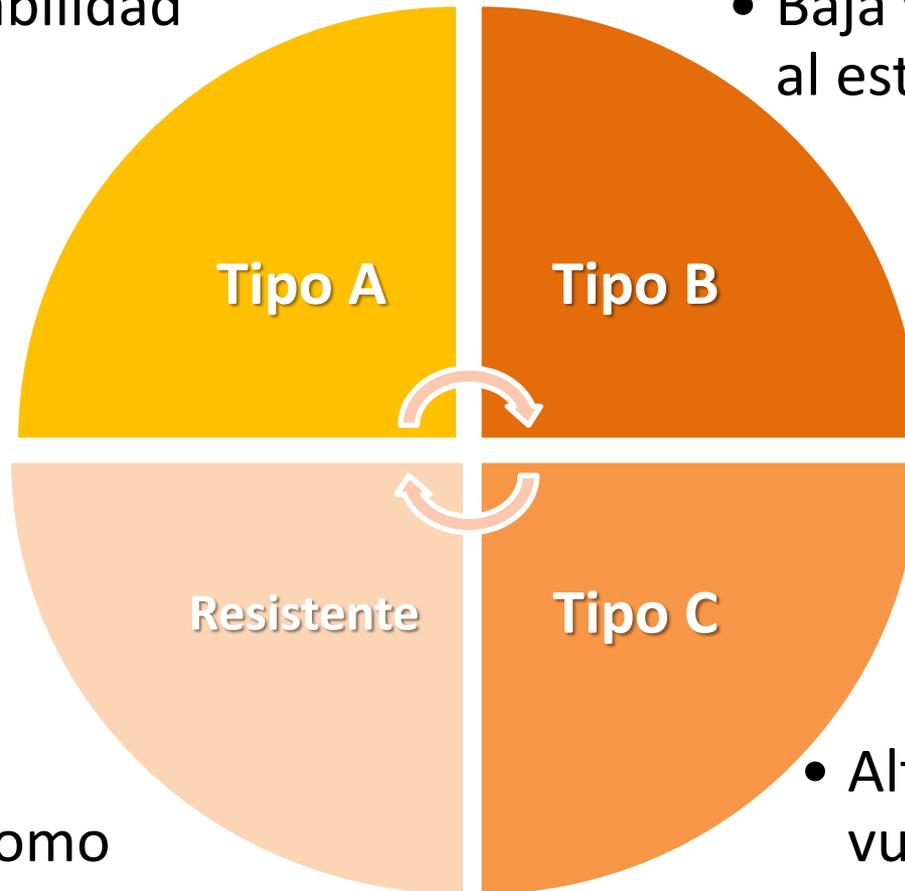
- ✓ **Tipo A**
- ✓ **Tipo B**
- ✓ **Tipo C**
- ✓ **Resistente**



# Personalidad vulnerable y tolerante

- Alta vulnerabilidad al estrés

- Baja vulnerabilidad al estrés



- Situaciones percibidas como **desafío**

- Alta vulnerabilidad al estrés

# Diagnóstico del nivel de estrés



## Es importante:

- ✓ Identificar la **situación actual** con respecto al nivel de estrés que padeces.
- ✓ Identificar el **nivel de vulnerabilidad** ante el estrés.
- ✓ Valorar las **situaciones cotidianas** que generan estrés, tanto positivo como negativo, mediante los **autorregistros**.

# Los autorregistros

Permiten analizar aspectos relacionados con el estrés, tales como:

- ✓ Las **situaciones** que generan estrés positivo y negativo.
- ✓ Los **momentos** del día en que se experimenta estrés.
- ✓ La **intensidad** de las **respuestas** de estrés.
- ✓ Las **estrategias** de afrontamiento.
- ✓ La **efectividad** de las estrategias utilizadas.



# 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.***