

AFECTO-EMOCIÓN-ESTRÉS

LAURA MUÑOZ

MÁGISTER ESTUDIOS Y EVALUACIÓN EN EL SECTOR SOCIAL Y SANITARIO

DOCENTE FACULTAD DE PSICOLOGÍA-USTA-VILLAVICENCIO

2020-1



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Principales conceptos de estrés



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



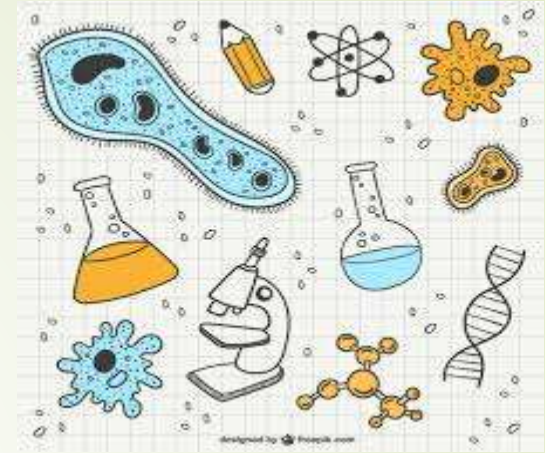
ISO 9001

icontec

SC4289-1



ESTRÉS y época moderna



Apunte histórico

- S. XV Dureza-aplicación-adversidad
- Fin S. XVIII-P S XIX. **Fuerza** del interior de un cuerpo como consecuencia de una fuerza externa/local que lo **distorsiona** (**estrés= distorsión**), se le denomino **Strain= Deformación/distorsión** del objeto. Conceptos físicos aplicados en **médicina= Perdida de salud.**



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
DE ALTA CALIDAD
MULTICAMPUS

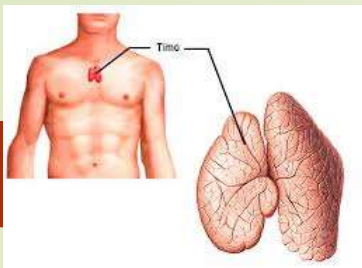
Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016
Vigencia por seis años



ESTRÉS en la Contemporaneidad

- **S. XIX Sr William Osler** (1 vez) :(Osler citado por Lazarus, 1986) “ Personalidad del hombre de negocios judío: Energía nerviosa del judío, **se ve tensada** al máximo, y su sistema nervioso sujeto **a ese estrés**, producen la Angina de pecho”. “Hay relación del daño cardio-vascular con **la personalidad tipo A**”.
- **S. XX: 1932 Walter Canon:** (Canon citado por Lazarus,1986) “Perturbación de la homeostasis ante distintos estímulos..el estrés es graduable y medible”.





ESTRÉS en la Contemporaneidad

- **Hans Bruno Selye** (Selye citado por Lazarus, 1929). Términos **1 vez** “**estrés y síndrome general de adaptación (SAG)**”. Concepto técnico y específico **desde la fisiología hormonal (este es el 1r enfoque del estrés como un tema exclusivo de abordaje)**.
- Independientemente de la naturaleza del **estímulo nocivo**, el organismo responde de manera **programada**. Incluyo las amenazas psicológicas.

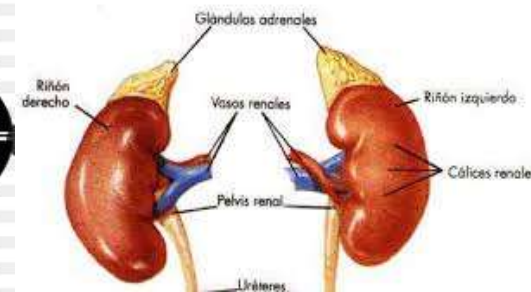


UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Vigencia por seis años



ESTRÉS en la Contemporaneidad

- ▶ El SAG: 3 etapas universales formuladas por Selye en 1936.
- ▶ 1. (Selye citado por Lazarus,1986) “reacción de alarma: involucra cambios como hipertrofia de hiperactividad de la corteza suprarrenal, involución del timo e hipersecreción de corticotrofina y tirotrófina (afección del sistema inmunitario)” .
- ▶ 2. . (Selye citado por Lazarus,1986)” Segunda etapa... Si el organismo sobrevive a la etapa 1 y el estímulo nocivo persiste, los órganos estabilizan su función a niveles normales; es decir, se constituye una resistencia”
- ▶ 3- . (Selye citado por Lazarus,1986) “ si la situación se prolonga en el tiempo (1-3 meses), el organismo ingresa en una tercera etapa de agotamiento, que culmina con la muerte” .
- ▶ En 1950 . (Selye citado por Lazarus,1986) “ Llamo a las sustancias tóxicas, estresores (el frío, calor, infección, traumatismo, hemorragia, factores emocionales” .

▶ **ESTA NOCIÓN SIGUE VIGENTE A NIVEL ESTRUCTURAL**



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Conclusión postura clásica de Selye sobre el estrés

- El estrés en salud sería el precio que paga el organismo por su **desgaste**
- El estrés provoca cambios de la composición química del organismo que son evidentes con exactitud: **Lesiones** (signos directos) y **manifestaciones de las reacciones de adaptación**
- **El sistema nervioso y endocrino** tienen el rol más importante al mantener la resistencia durante el estrés
- Estrés no es igual a **tensión nerviosa**
- Estrés no es una **descarga de hormonas** , pues esto no ocurre en todos los casos (diferencia **estrés local/agudo**) .
- El estrés no es una **reacción** de alarma. Esto es solo una fase del proceso **Estrés**.
- El estrés no es una **reacción** específica. **La respuesta de estrés** puede ser producida por cualquier agente.



ESTRÉS en la Contemporaneidad



- 1953: (Wolf citado por Lazarus, 1986) “Estado activo, dinámico, de defensa que se produce en un ser viviente como resultado de la interacción del organismo con **circunstancias nocivas**”
- 1953: (Wolf citado por Lazarus, 1986) “es proceso activo. Diferencia el concepto del campo de la física: **el objeto deformado no es inactivo....** En el campo de la biología se habla de proceso de resistencia: Claude Bernard : hígado y esfuerzos adaptativos para el equilibrio del mantenimiento metabólico” .



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



ESTRÉS en la Contemporaneidad

- ▶ **1953:** (Wolf citado por Lazarus,1986) “es proceso biológico de defensa: introduce por primera vez el **Proceso de afrontamiento**: El individuo se esfuerza por enfrentar el estímulo nocivo”.
- ▶ **1953:** (Wolf citado por Lazarus,1986) “Recursos necesarios para el afrontamiento, su costo, introduciendo el papel de la relación organismo-entorno **feed-back**”.
- ▶ **Selye dejaba de lado la importancia de la homeostasis:** recuperar el equilibrio del organismo, donde había un trabajo adaptativo del organismo, es decir un proceso.
- ▶ **Critica a este modelo:** el estrés esta definido desde la respuesta que se origina , entonces no se puede diferenciar que es estresante de lo que no, ejemplo: Cuando alguien hace Jogging, la respuesta es aumento de su ritmo cardiaco, **pero esta respuesta no dice que hay estrés,** porque puede ser que se experimente relajamiento, a pesar que el ritmo cardiaco este acelerado.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Estrés en la Postmodernidad: tema de interés en Ciencias humanas

- (Seeman citado por Lazarus, 1959): “ Impotencia, falta de sentido, falta de normas que guíen esfuerzos para alcanzar las metas socialmente predeterminadas: **Relación de estrés con alienación que hace Durkeim en 1893)**”
- Los Sociólogos prefieren el termino **Strain** para hablar de formas de **distorsión o desorganización: tumultos, pánicos, trastornos sociales, que** inciden en el suicidio, crimen y la enfermedad mental: estrés (**strain**) a nivel social.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Estrés en la Postmodernidad: tema de interés en Ciencias humanas

- “ Los conceptos de estrés desde **lo social y lo psicológico** se sobrepone en investigaciones de **desastres naturales** (Grosser, Wechsler,1964); (Baker y Chapman, 1962); Accidente ocurrido en una mina de carbón) . **El estrés de vivir bajo el agua y Estrés organizacional** (Kan Wolfe, Quinn, Rosenthal, 1964) (**Estrés en los estudiantes que presentan exámenes** (Mechanic,1978).
- Aquí el estrés se ve como estímulo, porque se centran en lo que sucede en el entorno.
- **Terminología Caótica: Principal crítica:** Siendo el estrés **estímulo y respuesta**, según el caso, no hay discriminación conceptual respecto al concepto clásico .



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Estrés: tema de interés en Psicología

- Aparece en el campo de la Psicopatología.
- **Freud** y Teorías psicodinámicas.
- Se utilizó el término de **Ansiedad**, en vez de **Estrés**.
- Aparece en **1944** en el índice de **Psychological Abstracts**.
- **La ansiedad**: bloqueo o retraso de la descarga Instintiva o en la gratificación, produce un grupo de **síntomas**.
- En los textos Freudianos, es **Ansiedad Secundaria**= señal del peligro que pone en marcha **mecanismos de defensa**: Formas insatisfactorias de afrontamiento=Modelos sintomáticos en función del tipo de defensa.
- **1945: La segunda guerra mundial, y Guerra de vietnam**: interés de conocer la relación del estrés y el rendimiento de los soldados en batalla: **consecuencias Fisiológicas y Psicológicas**.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Estrés: tema de interés en Psicología

- **1956. La psicología Americana** : Formulación dominante: Teoría del aprendizaje por reforzamiento. (Hull, 1943; Spence 1956)
- **Ansiedad: Respuesta condicionada**= hábitos inútiles de reducción de la ansiedad. (**pensamiento Psicológico del S. XX**)
- **Kierkegaard (1950/58) : La ansiedad era producto del estrés.**



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Estrés: tema de interés en Psicología

- **Años 50:** Investigaciones empíricas : Publicación de escala de la ansiedad como rasgo.
- **La escala:** Genera investigaciones en el rol de la ansiedad en Aprendizaje, memorización , percepción, rendimiento. **La Ansiedad Interfiere con lo cognitivo.** Aquí ya con estos estudios se empieza a relacionar el estrés con el área cognitiva y los procesos cognitivos.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ISO 9001

icontec

SC4289-1



Estrés: tema de interés en Psicología, S. XX

- En las publicaciones el termino **Ansiedad** sigue sustituyendo al de **estrés** .
- Hasta ese momento el estrés desde la Psicología se entiende como Ansiedad, es por eso que **los estudios sobre los afectos y el apego del enfoque psicodinámico (Medicina Psicosomática) son los primeros estudios que desarrollan la temática en el campo de la Psicología** .
- El enfoque Psicodinamico es determinista en lo interno- psiquico: Personalidad ulcerosa, colitica, y decae posteriormente porque ignora la importancia de lo social.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Lazarus: 1966: **Psicologiza un concepto que era solo bio-médico.**

- **Diferencias individuales** en afrontar diferentes situaciones de estrés. Es decir que la situación no determinaba el afrontamiento.
- **Resultado:** el estrés sería visto **producto** de **Procesos Psicológicos** que preceden las diferencias individuales de afrontamiento.
- **Estrés=** Factores personales, y procesos psicológicos que intervienen entre las **demandas estresantes** del entorno, los **resultados emocionales y el aprendizaje a corto plazo**. **Aparece un enfoque Interaccionista.**
- **Valoración cognitiva y afrontamiento:** Explican las diferencias individuales halladas en el resultado “estrés”.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Lazarus, Psicologiza un concepto que era solo bio-médico.

- **(Lazarus, 1966)** “ el Estrés es producido por Factores personales, y procesos psicológicos que intervienen entre las demandas estresantes del entorno, los resultados emocionales y el aprendizaje a corto plazo. Aparece un enfoque Interaccionista” .
- **(Lazarus, 1966)** “Valoración cognitiva y afrontamiento: Explican las diferencias individuales halladas en el resultado “estrés”.



(Lazarus, 1977) :3 tipos de acontecimientos= estrés

- **1. (Lazarus, 1977) Cambios mayores:** Cataclismos, desastres naturales, guerras, encarcelamiento, desarraigo social. Acontecimientos que afectan a un gran # de personas. No hay control sobre el hecho.
- **2. (Lazarus, 1977) Cambios mayores específicos:** Afectan una sola persona o unas pocas (tragedias familiares/ rupturas afectivas, perdidas de trabajo, divorcios, una enfermedad)
- **3. (Lazarus, 1977) Ajetreos Diarios:** consecuencias de los lugares que ocupamos en la vida (problemas de convivencia, y de adaptación a las reglas de los contextos en que nos desenvolvemos día a día). Afectan más la conservación de la salud y la adaptación.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ISO 9001

icontec
SC4289-1



Concepto de estrés

- (Lazarus, 1986) “El estrés psicológico es el resultado de una relación entre sujeto y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ISO 9001

icontec

SC4289-1



IONet

Concepto de estrés

- (Lazarus, 1999): "los conceptos **estrés, emociones y afrontamiento** pertenecen juntos y forman una **unidad conceptual**, siendo **emoción** el concepto **supraordinal**, porque incluye **el estrés y el afrontamiento**"



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Vigencia por seis años



SC4289-1



Concepto de estrés

- (Miller, 1997) "Estrés es cualquier **estimulación** vigorosa, extrema o inusual que, ante la presencia de **una amenaza**, causa algún **cambio significativo en la conducta**"



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Concepto e estrés :

- (Fernández Abascal, 1995). Un **proceso psicológico** originado ante una **exigencia** al organismo, frente a la cuál éste no tiene **información** para proporcionarle **una respuesta adecuada**, activando un mecanismo de emergencia consistente en **una activación psico-fisiológica** que recoge más y mejor información, procesándola e interpretándola más rápida y eficientemente, lo que permite al organismo mostrar **una respuesta adecuada a la demanda**.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Concepto e estrés :

(Sandín, 2003) “**La experiencia** del estrés es entendida como una **consecuencia inevitable** de la **organización social**, y no tanto como antecedentes anormales de un trastorno, según se ha mantenido en la Psicología y la Medicina”



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ISO 9001

icontec

SC4289-1



(Naranjo Pereira María Luisa , 2004): Concepto de estrés

- (Naranjo Pereira María Luisa , 2004) “el estrés no es algo que pertenece solo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente”.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ISO 9001

icontec

SC4289-1



Psicología de la salud y el estrés: Nuestra Contemporaneidad

- **Intéres por la Psicología evolutiva:** Los cambios en el desarrollo humano producen estrés.
- **Cambios sociales y Políticos:** Envejecimiento de la población, enfermedades crónicas, crisis económicas, la industrialización (estilos de vida, nido vacío, la jubilación nuevas demandas sociales), : **Causan estrés.**
- **Psicología ambiental:** El estrés depende de las demandas sociales y físicas del entorno.



UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016
Vigencia por seis años



Pregunta de discusión desde lo histórico

- Según las diversas críticas históricas que hace **Lazarus** a los estudios sobre el estrés, podríamos decir que el estrés psicológico es **reacción, respuesta, estímulo, o es un proceso integral?**



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ISO 9001

icontec

SC4289-1





Delimitación conceptual del estrés



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ANSIEDAD

- ▶ el término ansiedad proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo **una de las sensaciones más frecuentes del ser humano.**
- ▶ **(Marks citado por Ortega, 1986)** El miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes...”
- ▶ **La ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles**
- ▶ **(Marks citado por Ortega, 1986)** Miedo y ansiedad tienen manifestaciones similares, en los dos casos se observan pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años



ANGUSTIA : La Filosofía, con sus grandes pensadores como Heidegger o Kierkegaard

- (Sierra; Ortega; Izubeidat, 2003)"...Es la corriente que mejor abordaje ha realizado del **concepto de angustia**, considerando a la misma como **una amenaza de disolución del yo**, manifestada en el temor a morir, a enloquecer o un temor ante la nada; menos impacto ha tenido el psicoanálisis, considerándola como una excitación sexual reprimida..."



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



ANSIEDAD Y ANGUSTIA

- ▶ (Sierra; Ortega; Izubeidat, 2003) “...A lo largo de la historia se ha mantenido que en la **angustia** predominan **los síntomas físicos**, mientras que en la **ansiedad** imperan los **psicológicos**, de manera que la primera tiene un **efecto paralizante** sobre el individuo, mientras que en la segunda se activa la **reacción motora de sobresalto**. No obstante, en la actualidad cuando se habla de ansiedad se alude tanto a síntomas físicos como psicológicos...”



ANSIEDAD Y ESTRÉS

- ▶ (Sierra; Ortega; Izubeidat, 2003). “La distinción más compleja en la actualidad es entre los términos de ansiedad y estrés por el gran solapamiento entre uno y otro; quizás la corriente que mejor diferenciación ha realizado de los mismos **es la psicofisiológica**, por considerar **la importancia de los procesos fisiológicos en el estrés frente a los sentimientos subjetivos implicados en el estado de ansiedad**”.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



ESTRÉS, ANGUSTIA Y ANSIEDAD

- (Sierra; Ortega; Izubeidat, 2003). “**El estrés** es claramente diferenciable de los conceptos de ansiedad y angustia al considerarlo como un resultado del proceso cognitivo y de afrontamiento del sujeto frente a las demandas del ambiente, mientras que **la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional**; por último, **la angustia forma una amenaza a la existencia del individuo, a sus valores morales y a su integridad tanto física como psicológica**”.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Bibliografía

- Elena Gustavo Adolfo (2002) **Desarrollo histórico y definición**. Revista argentina de anestesiología. Volumen 60.6 Págs. 350-353.
- Bertola Diego. (2010). **Hans Selye y sus ratas estresadas**. Medicina Universitaria 2010;12(47):142-143. <https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-universitaria-304-pdf-X1665579610537461>
- Richard Lazarus (1986) **Estrés y procesos cognitivos . El concepto del estrés en Biología**. Editorial Martinez Roca. Pág 25-45
- Gil Roales-Nieto, J. (2004). **Psicología de la Salud: Aproximación histórica y conceptual**. Madrid, España: Pirámide. Estrés y Salud Pág 351-363
- Juan Carlos Sierra; Virgilio Ortega; Ihab Zubeidat (2003). **Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar**. Revista Mal-Estar Subj. v.3 n.1 Fortaleza mar.