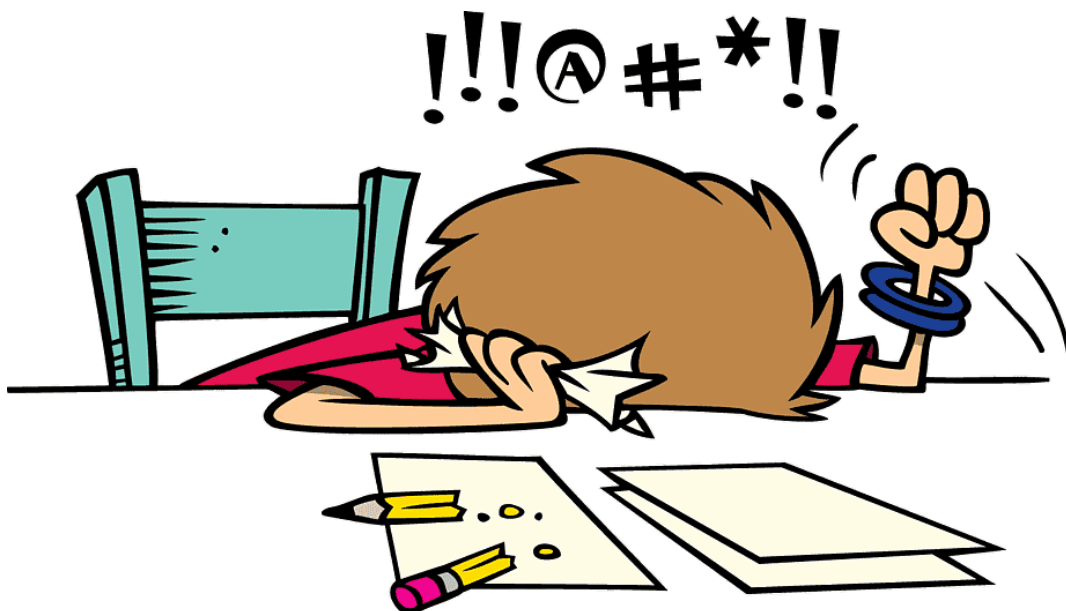


**INSTITUTO PEDAGÓGICO CHRISTIAN ANDERSEN**

**C.C.T 15PJN0889Z**

**ZONA ESCOLAR J122**

**“Causas y consecuencias del estrés”**



([https://www.google.com/search?q=caricatura+estres+en+ni%C3%B1os&tbm=isch&safe=active&client=firefox-b-d&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjLmJ\\_k05\\_vAhVMSawKHb9VCKIQrNwCKAB6BQgBEOUB&biw=1212&bih=587#imgrc=HELm3CIerVp0wM](https://www.google.com/search?q=caricatura+estres+en+ni%C3%B1os&tbm=isch&safe=active&client=firefox-b-d&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjLmJ_k05_vAhVMSawKHb9VCKIQrNwCKAB6BQgBEOUB&biw=1212&bih=587#imgrc=HELm3CIerVp0wM))

**PROFRA. STEPHANIE ITZEL ROSALES PÉREZ**

**Juchitepec, Edo, Méx. A 03 de Marzo de 2021**

**Propósito:** considerar las causas y consecuencias del estrés y poderlos considerar la relación que tiene con el desempeño de los alumnos o las docentes.

### **Introducción:**

Empezaremos a preguntarnos que es el estrés, a mi forma de pensar digo que el estrés es la forma en cómo nosotros le damos importancia o relevancia a distintos acontecimientos, y que estos a su vez van a generar cambios biológicos en el cuerpo del individuo. Como objetivo tenemos el investigar cuales son las causas sociales del estrés en base a la recolección de información bibliográfica para tener un mejor conocimiento del estrés

El estrés ha sido un fiel acompañante de los seres humanos, ya que desde pequeños hemos aprendido a convivir o a lidiar con él o tan solo evitarlo, por ejemplo, cuando somos pequeños y no logramos obtener un juguete al no tener a ese objeto nos sentimos frustrado y esto nos conlleva los que es un estado donde se activan diferentes mecanismos, los cuales tratarán de llevar un equilibrio, ya que habrá segregación de sustancias que en exceso suelen ser dañinas para el organismo.

El estrés genera enfermedades que muchas veces no suelen ser explicadas con precisión o suelen confundirse con otros padecimiento ya que los síntomas son muy similares, todas estas circunstancias han llevado a los investigadores a crear nuevas teorías sobre esto y así poder explicar las diferentes enfermedades que conlleva el estrés. Y por tanto entendemos en la actualidad la relación que tienen las enfermedades con los estilos de vida de los individuos.

El desgaste del cuerpo por las tantas actividades que tiene el hombre ha generado la atmósfera adecuada para que el estrés se desarrolle plenamente en todas las personas, y también la inadecuación, así como la inseguridad de la persona han generado el estrés, y al mismo tiempo se hace la siguiente pregunta ¿Que tanto influyen la inadecuación y a inseguridad para generar estrés?

En el ámbito escolar se ve un gran cambio en la dinámica y comportamiento de nuestros alumnos debido a la pandemia que actualmente nuestro planeta está

sufriendo, ya que se ha tenido que mantener en confinamiento sin oportunidad de socializar como comúnmente lo hacen en la escuela o espacios de recreación. De acuerdo al plan y programas de estudio, orientaciones y sugerencias de evaluación 2017, habla de la prioridad del desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, lo cual permitirá a los estudiante ser felices, enfrentarse a situaciones determinadas y adaptarse a nuevas situaciones siendo creativos. De esta forma atender de manera integral a los alumnos.

Selye quien es uno de los principales autores en los contenidos que se abordaran en estas páginas menciona que el estrés es el motor de la vida y de la evolución, ya que con ello podemos ver como nuestro organismo se va adaptando a diferentes situaciones estresante para llevar un equilibrio y así no dañar a nuestro cuerpo. Y que muchas veces fuerza al mismo organismo a que aprenda adaptarse a las situaciones estresantes.

Otro de los causantes del estrés son las circunstancias sociales en las que se encuentre el individuo, ya que dependerá de cómo se siente al convivir con la sociedad, así como los roles que le toque jugar, que tantas presiones pueda llevar sobre si para llegar a un estado de estrés determinado, y aquí bien a lugar la pregunta ¿Cómo podemos generar el estrés en base a las circunstancias sociales?

Las teorías difieren en las causas del estrés, algunas mencionan que este se da por mera activación del sistema vegetativo, otros mencionan que se da en el comienzo, pero se dispara por la importancia que se le dé a la situación

Este padecimiento no distingue edades ni raza y mucho menos niveles sociales, ya que cada una de estas lleva su carga de prioridad para cada individuo, lo que hace que traemos de mejorar en el ámbito que nos encontremos ya que a la mayoría d las personas no nos gusta estar estancada en un solo lugar y ser conformistas, aunque estos últimos tampoco se quedan sin su dosis de estrés.

Uno de los ámbitos donde se puede encontrar mayor importancia del estrés es el laboral por que no solo manejamos situaciones laborales, sino sociales (ya que no solo se llega a laborar en el sitio de trabajo si no a entablar relaciones de amistad, compañerismo, y hasta relaciones de pareja), y económicas (del desempeño

laboral depende la economía de las familias y con esto nos lleva a la economía del mundo.), para el desencadenamiento del estrés.

Otro ámbito en el que se puede visualizar estados de estrés en los niños es en la educación, las docentes han mencionado que los estados de ánimo de los alumnos han sido muy cambiantes y que esto ha afectado su rendimiento durante la jornada escolar sin mencionar que su salud también se ve afectada.

Pero no solo hay este tipo de causas o consecuencias en la activación del estrés sino hay una infinidad de estas que yo tratare de mencionar las más importantes a mi parecer y las que tienen más contenido.

Por tanto, en estas páginas trataremos de analizar si la inadecuación y la inseguridad de la persona generan el estrés o si las circunstancias sociales son quienes lo generan.

## **Capítulo 1 Estrés**

### **1.1 Psicología social**

La psicología social la podría definir como el estudio de las conductas, que son el resultado de la interacción de los individuos con un grupo social cualquiera que fuese este. A esta rama se le considero como un híbrido entre la psicología y la sociología, la cual tiene como una de sus fundadores a Wunt.

### **1.2 ¿Que es el estrés?**

(Viene del término francés destresse, que significa ser colocado bajo estrechez u opresión), es una exigencia a las capacidades de la adaptación de la mente y cuerpo, y tiene que ver con la construcción u opresión de algún tipo. El estrés ejerce en el organismo una función protectora y pertenece a sus fuerzas autoprotectoras.

Este concepto viene acuñado con lo que viene a ser el procesamiento de la información sensorial que hace el sujeto desde sus procesos psíquicos. Se puede caracterizar por enfermedades recurrentes, cansancio, disminución de las actividades, sueño, dolor muscular y de algún otro órgano, disminución de la memoria y otros aspectos cognitivos, agotamiento físico y psicológico, temblor en

las manos, rostro pálido, palmas de las mano húmedas, sentirse inseguros, observar agresión o ansiedad en sí mismos, percibir sentimientos de exigencia excesiva, etc.

### **1.3-Autores que acuñen el término estrés**

-Hans Selye: Acuño este término para la medicina y lo define como la respuesta inespecífica del organismo a toda demanda que se le haga. En 1936 fue el primero en acuñar el término síndrome de adaptación general para describir la reacción biológica al estrés constante e inevitable, y al estrés lo define como una respuesta a condiciones ambientales, definidas por malestares emocionales, cambios fisiológicos y otros aspectos.

-Richard Lazarus: Menciona que el estrés ocurre cuando se estima que cierta situación va más allá de los recursos de adaptación de la persona.

### **1.4-Estresores o causas del estrés**

Las causas del estrés pueden ser múltiples, consciente o inconscientemente, de naturaleza física, sociales, psicológica o emocional, desconocidas, subestimadas, conocida pero no aceptadas, estas causas también pueden ser llamadas estresores.

Los estresores son los agentes nerviosos y hormonales que estimulan los procesos de estrés, los autores desvarían en la clasificación de los estresores algunos dicen que se dividen en 4 clases como Müller-Limmroth, los divide en físicos, psíquicos, mentales y sociales:

**Físicos:** son de 3 clases, en primer lugar, tenemos a cualquier actividad corporal (correr, nadar, partir leña, jugar fútbol, etc.) causan estrés ya que el organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo deportivo exigido. En segundo lugar, es cuando nos encontramos sometidos a condicionamientos físicos que nos obligan a una reacción de estrés (ruido, frío, heridas mecánicas, etc.). En tercer lugar, pueden ponerse en marcha en el cuerpo posesos que deben ser respondidos con el estrés (bacterias, virus, sustancias toxicas, etc.).

Mentales: son aquellos que entendemos como desafío del espíritu, tanto la tarea profesional que es un rompecabezas.

Psíquicos: están mutuamente relacionados, esto se da por que las personas están programadas de tal manera que tienen que reaccionar constantemente con estrés a las situaciones de ansiedad, a los desengaños, a la coacción, a la angostura del espacio o a la presión del tiempo y el problema central de los estresores psíquicos es la inadecuación.

Otros autores (indicado en intervención psicológica y salud) solo dividen a los estresores en 2:

**Psicosociales:** son situaciones o estímulos que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva, o del significado que se les asigna, los cuales son más frecuentes.

Biológicos: son estímulos o situaciones que se convierten en estresores por su capacidad para producir en el organismo determinados cambios bioquímicos o eléctricos que automáticamente disparan la respuesta de estrés, con independencia de la interpretación cognitiva que hagamos de esta situación (el cigarrillo, exponerse al calor al frío intenso, etc.).

**Sociales:** son situaciones que llevan a un estado que genera ansiedad en el sujeto, esto puede generar consecuencias sociales, psicológicas y biológicas

Otra fuente del estrés es el ámbito natural, y con esto me refiero al estilo de vida que lleve el sujeto, se pueden distinguir 3 tipos de fuentes naturales del estrés:

a) esto es cuando la persona experimenta acontecimientos traumáticos que implican la amenaza o a la ocurrencia de lesiones graves o muerte.

b) sucesos estresantes cotidianos: se trata de demandas irritantes, frustrantes y perturbadoras que en alguna medida caracterizan las interacciones con el ambiente.

c) situaciones de tensión crónica mantenida: son situaciones capaces de generar estrés en forma intensa y que perduran durante periodos largos de tiempo.

Otra de las causas del estrés es producida por los estereotipos sociales que pretende el ser humano cumplir para poder pertenecer a un cierto grupo social y ser aceptados por esos grupos, al tratar de cumplir con esos estereotipos el ser humano se pone en situaciones que forman parte de los estresores.

El apoyo social puede ser considerado como un recurso (social) del afrontamiento del estrés (Thoits, 1995).

Así, el apoyo social sería como un “fondo” del que la gente puede disponer cuando necesita hacer frente a los estresores.

El apoyo social generalmente hace referencia a las acciones llevadas a cabo a favor de un individuo por otras personas, tales como los amigos, los familiares y los compañeros de trabajo, los cuales pueden proporcionar asistencia instrumental, informativa y emocional (House y Kahn, 1985).

Aunque el apoyo social puede consistir tanto en ayuda percibida como en ayuda recibida, los efectos del apoyo social percibido, sobre todo emocional (sentirse querido, valorado y estimado por otros), parecen ser más significativos que los del apoyo social recibido (Lazarus y Folkman, 1984; Menaghan, 1983).

Tal y como ha subrayado Pearlin (1989), el apoyo social no debe confundirse con las redes sociales. Mientras que éstas pueden ser consideradas como la totalidad de los recursos sociales de los que un individuo puede potencialmente disponer, el apoyo social representa los recursos que en realidad utiliza para hacer frente a los problemas y dificultades de la vida.

Un aspecto importante, desde el punto de vista de la sociología de la salud, consiste en integrar la implicación conjunta de estos componentes, es decir, tanto el apoyo social percibido (y recibido) por el individuo como la estructura y red social en que se articula dicho apoyo social (Turner y Marino, 1994). Por tanto, uno de los retos de la futura sociología de la salud podría consistir en centrar más la atención en la cuestión social del apoyo social, pues hasta ahora se ha venido centrando casi exclusivamente en el receptor del apoyo (habiéndose olvidado la faceta más estrictamente social, esto es, el elemento que proporciona el apoyo al individuo sometido a los efectos del estrés). Esto, así mismo, permitiría entender más adecuadamente la propia naturaleza interaccional del apoyo social pues, en realidad, las relaciones de apoyo al individuo han sido fundamentadas para la mayoría de los contextos sociales, tales como la religión, el trabajo, la familia, los vecinos, las asociaciones de voluntarios, el sistema sanitario, etcétera.

Actualmente existe suficiente evidencia que sugiere un papel importante del apoyo social como factor protector de la salud en los individuos sometidos a situaciones

de estrés social (Aneshensel, 1992; Cockerham, 2001; Menaghan, 1983; Thoits, 1995; Wheaton, 1985).

Entre los diversos modelos que se han venido señalando para explicar la influencia del apoyo social sobre la salud, tal vez el que actualmente posee mayor relevancia es el basado en el concepto de amortiguación del estrés (Aneshensel, 1992), aun a sabiendas de que el apoyo social también puede ejercer efectos directos sobre la salud, esto es, potenciando la salud en sí misma (por ejemplo, un apoyo de tipo económico puede facilitar la asistencia sanitaria o la propia calidad de vida). Por consiguiente, la influencia del apoyo social como protector ante el estrés y como potenciador de la salud hay que entenderla a la luz de las complejas interrelaciones que se establecen entre las propias demandas de apoyo y las redes y estructuras sociales (Thoits, 1995), incluyendo la clase social, el nivel económico, la pertenencia a grupos sociales, la aceptación del grupo, la adhesión a las actitudes y normas aprobadas por el grupo, etc. (Cockerham, 2001). Como ha subrayado este último autor, la pertenencia al grupo ayuda a los individuos a controlar la información relacionada con el estrés, así como también a incrementar su nivel de autoestima y de resistencia a los efectos de éste.

Escolares: las causas de estrés pueden incluir:

- Preocupación por las tareas escolares o por las notas
- Manejo de las responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes
- Problemas con los amigos, el acoso escolar o las presiones de los compañeros
- Cambio de escuela, mudanza, lidiar con problemas de vivienda o no tener dónde vivir
- Tener pensamientos negativos de ellos mismos
- Cambios corporales, tanto en los varones como en las niñas
- Divorcio o separación de los padres
- Crisis financiera en el hogar
- Vivir en un vecindario o en un hogar inseguro



Una de las importantes en la actualidad es el estado de confinamiento, cambios en la dinámica familiar, casos de violencia intrafamiliar, falta de actividad física, así como otros aspectos son las principales causas del estrés en los alumnos.

## **Capítulo 2 Evaluación y diagnóstico del estrés**

### **2.1-Criterios por los cuales se podría diagnosticar trastorno por estrés agudo según el DSM-IV**

**A)** La persona ha estado expuesta a una situación traumática en el que han existido (1) y (2):

(1) la persona ha experimentado, presenciado, o le han explicado un o más acontecimientos caracterizados por muerte o amenazar para su integridad física o la de los demás.

(2) la persona ha respondido con untemos, una desesperanza o un horror intensos.

**B)** Durante o después del acontecimiento traumático, el individuo presenta tres de los siguientes síntomas disociativos:

(1) sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional.

(2) reducción del conocimiento de su entorno

(3) desrealización

(4) despersonalización

(5) amnesia disociativa

**C)** El acontecimiento es re experimentado persistentemente en lo al menos una de estas formas: imágenes, pensamientos, sueños, ilusiones, episodios de flashback recurrentes o sensación de estar reviviendo la experiencia, y malestar al exponerse a objetos o situaciones que recuerdan el acontecimiento traumático.

**D)** Evitación acusada de estímulos que recuerdan el trauma.

**E)** Síntomas acusados de ansiedad o aumento de la activación.

**F)** Estas alteraciones provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral, o de otras áreas importantes de la actividad del individuo, o interfieren de forma notable con su capacidad para llevar a cabo tareas indispensables.

**G)** Estas alteraciones duran un mínimo de 2 días y un máximo de 4 semanas y aparecen en el primer mes que sigue al acontecimiento traumático

**H)** Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia o una enfermedad médica, no se explican por la presencia de un trastorno psicótico breve y no constituyen una manera exacerbación de un trastorno persistente de los ejes I o II.

**2.2-Procesos por los cuales se podría evaluar el estrés envase a las situaciones que lo generen.**

### **2. 2.1 -Escala de evaluación de reajuste social:**

Los creadores de esta escala son Colmes y Rahen (1966), la cual consiste en que el entrevistado decida una experiencia estrésate diferencial de eventos para todos aquellos experimentados en realidad, con el cual se obtiene una puntuación de Unidad de Cambio de Vida (UVC) que es un suma ponderada de eventos.

### **2.2.2 -Valoración de experiencias:**

Stone y Neale (1982, citados en psicología de la conducta anormal) en elaboraron un instrumento el de valoración de experiencias cotidianas, el cual fue diseñado para que las personas registren y evalúen sus experiencias de cada día en investigaciones prospectivas, los sucesos especificaos que hay que valorar deben incluir actividades más triviales. La manera en cómo se evalúa tales sucesos puede estar ligada a experiencias pasadas con otros similares con características más generales de la personalidad, el objeto de elaborar un cuestionario de sucesos cotidianos que describe las experiencias de las personas. Los mismos se colorarían depuse de acuerdo con distintas dimensiones para valorar las reacciones psicológicas de los respondientes a ellas.

### **2.2.3 -La “Life experiences survey”:**

Sorason y colaboradores en 1978 (citado en psicobiología del estrés) diseñaron una escala con puntuación correcta la cual consta de 47 ítems, en la que se incluyen espacios en blanco para que el sujeto designe libremente acontecimientos personales no incluidos en la escala estandarizada, el sujeto

evalúa los acontecimientos puntuándolos entre -3 a +3, según su repercusión cualitativa, las repercusiones positivas neutralizan a las negativas e introducen un elemento correcto en el cálculo correcto.

## **2.5-Estrés postraumático**

Exposición del sujeto a un agente estresante y a las consecuencias clínicas del mismo.

### **2.5.1\*Causas**

Este se da por diferentes traumas no solo sociales (terrorismo, secuestro, las guerras) sino naturales, que siguen sucediendo con esa cauda de acontecimientos que trastocan valores, culturas, tradiciones en las comunidades y quebrantan la individualidad, y la estabilidad social e individual.

### **2.5.2\*Tipos de eventos traumáticos**

A. Acontecimientos traumáticos a corto plazo:

Los acontecimientos traumáticos se refieren a eventos que son tan extremos o dañinos que demandan esfuerzos de adaptación extraordinarios estos acontecimientos pueden durar no más de unos minutos, pero eso no quiere decir que sean menos poderosos para dañar al individuo, algunos de estos pueden ser:

- a) Desastres naturales: los más comunes son las inundaciones, tormentas, huracanes, etc.
- b) Desastres accidentales: en automóvil algunos llamados desastres de comunicación en donde las personas lesionadas o muertas se encuentran o encontraron lejos de sus familias o de una red social adecuada.
- c) Desastres causados deliberadamente o intencionalmente: bombardeo, asalto, etc.

B. Acontecimiento traumático a largo plazo:

Desastres naturales o tecnológicos: aquellos accidentes nucleares, derramamientos tóxicos, los cuales tienen un alto nivel de impacto y con un bajo nivel de predicción, así como de control.

C. Exposición vicaria:

Se han investigado a personas sobrevivientes del holocausto, Vietnam, reportan y sus resultados que la experiencia de haber sobrevivido a estas situaciones no necesariamente resulta en trauma o la trasmisión el mismo.

### 2.5.3\*Respuestas a acontecimientos traumáticos

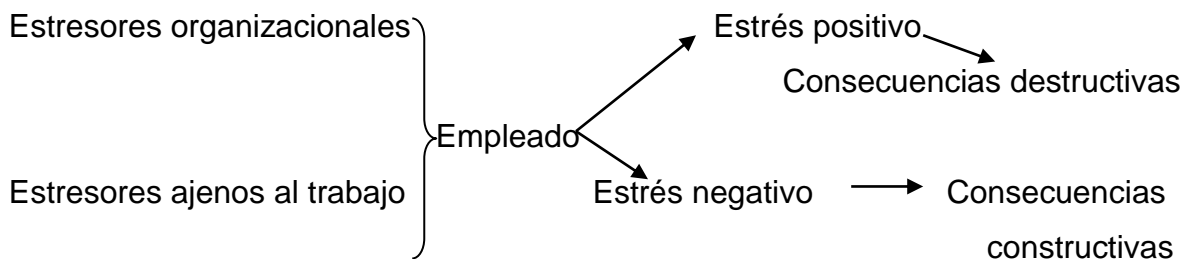
Hiley separa a las respuestas en 4 categorías:

- 1.-Emocional: se traducen diversos síntomas; choque, enfado, furia, culpa, tristeza, dificultad en sentimientos de amor hacia otros y finalmente enojo impulsivo o humor explosivo.
- 2.-Cognitivo: dificultad para concentrarse, confusión, desorientación, autoestima baja, etc.
- 3.-Biológico: se caracteriza por fatiga, pesadillas, hiperexcitabilidad y quejas psicósomáticas.
- 4.- Conductual: alineación, evitación, repliegue social, dificultad para intimidar, desorden conductual y regresión hacia otra etapa.

## Capitulo 3 Diferentes teorías vinculadas con el estrés

### 3.1-El estrés en el trabajo

En general los estresores suelen combinarse y presionan al empleado en diversas formas hasta que finalmente aparece el estrés, las causas del estrés de los empleados se dividen de manera uniforme entre los factores organizacionales y el ambiente ajeno al trabajo esto se expresa en la siguiente figura.



Ahora abordaremos en específico las causas laborales del estrés, estas son; sobrecarga de trabajo, presión de tiempo, supervisión deficiente, inseguridad en la atmósfera, autoridad insuficiente, conflicto con los roles, cambio de cualquier tipo, frustración, etc.

Algunos trabajos causan más estrés que otros, por ejemplo, las personas que laboran en turnos cambiantes, en las tareas de ritmo de maquina o ambientes peligrosos, se suele observar el estrés en mayor grado.

El estrés de los ejecutivos puede provenir de la presión por conseguir resultados financieros a corto plazo o bien por el temor de un intento hostil de adquisición por otra compañía.

Como lo he mencionado otra de las causas del estrés es la frustración, esta se debe a que una motivación esta sien do bloqueada y al sujeto le impiden alcanzar una meta deseada, una de las fuentes de la frustración que es menos conocida es un mismo, porque quizás nuestras metas superen nuestras capacidades.

El estrés puede favorecer o perjudicial el desempeño laboral según la intensidad que tenga, cuando no hay estrés, tampoco existe interés por el trabajo y el desempeño en el trabajo tiende a ser deficiente, a medida que aumenta el estrés, el desempeño tiende a mejorar por que el estrés estimula al individuo a buscar recursos que le permitan cumplir con la exigencia del trabajo, pero si el estrés se trona excesivo, el desempeño empieza a deteriorarse, por que el estrés lo dificulta.

El nivel de los estresores que puede tolerarse, sin que ocurran sensaciones negativas y sin que el desempeño aboral resulte perjudicado, es el nivel del estrés del individuo, a algunos les afecta el menor cambio en su rutina de trabajo y otros se mantiene tranquilos en parte se debe a que están seguros de sus capacidades, poseen un umbral mucho más alto de estrés y su desempeño no se deteriora a menos que el estresores sea muy fuerte y prolongado.

### **3.2-Dimensión socioeconómica del estrés:**

La investigación del estrés se presenta en el sistema de valores y normas sociales que se basan en el orden económico y político, se menciona que, en los países industriales, las cualidades de la persona socialmente apreciadas cuadran con el esquema de la personalidad coronaria. Podríamos afirmar que la personalidad coronaria es el producto del desarrollo cultural occidental (la ambición, motivación de superación, competitividad, son reconocida por la sociedad, pero deben interiorizarse).

La dictadura del qué dirán obliga al conformista a constantes y nuevas acumulaciones en la moda, en el aprovechamiento del tiempo libre, en los

contactos sociales y en la vida del trabajo, este tipo de persona podrían tener un nivel bajo de estrés o u nulo ya que no se esfuerzan por alcanzar metas tan solo se quedan con lo primero que les ofrezcan sin tener ambición, aunque la preocupación por tratar de cubrir todas las expectativas de la sociedad en la cual esta conviviendo podrían traerle niveles altos de estrés.

Diversas investigaciones han confirmado que las personas de los estratos bajos comparada con las clases privilegiada, a hallan sometidos a un estrés mucho mas fuere que estos.

Para el análisis del estrés es significativo lo que suele denominarse como la expresión de cambio social, a este contexto conceptual pertenece la expresión movilidad social, la amenaza o la realidad de un descenso real o un estrato social más bajo o el ascenso a otro nivel social superior. Las crisis sociales incrementan igualmente el nivel de estrés.

En conclusión, es difícil encontrar una reacción de estrés que no haya sido influida por determinadas circunstancias sociales.

### **3.3-Dimensión psicológica del estrés:**

Selye nombra una solución al problema del estrés a la postura del altruismo egoísta, quiere decir que la persona tiene que ganarse la benevolencia de los otros y sentirse obligada al agradecimiento. Como ya lo había mencionado el problema central de los estresores es un posible inadecuación, es decir compara situaciones con las experiencias que han recogido hasta el presente y les confiere una especificaron especifica de su personalidad.

Esta dimensión se trata de una reacción específicamente estructural que se produce cuando la persona reviste una determinada situación con la significación “peligrosa o “no peligrosa” insegura o insegura, etc. y en consecuencia con esa valoración la reacción psicológica del estrés se pone en marcha o no.

### **3.4-Consecuencias del estrés en diferentes ámbitos**

**3.4.1Consecuencias fisiológicas:** es útil observar las respuestas del organismo ante el estrés ya que el daño puede influir si continúan por mucho tiempo:

-la liberación de adrenalina y noradrenalina aumenta la presión arterial, aceleran los reflejos, elevan la concentración de azúcar en la sangre.

-aumento del ritmo de la respiración, sensibilidad ante dolores en especial en las zonas de la cabeza y espalda, enfermedades cardiovasculares, úlceras, reduce la concentración de testosterona, reduce la producción de la hormona del crecimiento, obesidad, defensas inmunológicas bajas, insomnio, dolores faciales, etc.

Participa el estrés en exacerbaciones agudas de algún padecimiento como la psoriasis, enfermedad de Crohn, asma, etc.

**3.4.2 Psicológicas:** se puede dividir en:

-cognitivas: decremento del periodo de la concentración y atención, deterioro de la memoria a corto y largo plazo, la velocidad de respuesta se vuelve impredecible aumento de errores, incapacidad de organización, y plantación a largo plazo.

-emocionales: incapacidad para relajarse, cambios en los rasgos de la personalidad, se debilitan los códigos de conducta, aumento de los problemas de personalidad, depresión e impotencia, pérdida de la autoestima.

-conductuales: disminución del entusiasmo, aumento del ausentismo, alteración de los patrones de sueño, amenaza de suicidio, etc.

-Las consecuencias y causas del estrés pueden diferenciar en el tipo de individuos como antes lo habíamos mencionado, existe evidencia de que los individuos difieren en cuanto a su respuesta ante situaciones estresantes; según el modelo transaccional. Si los estresantes no pueden medirse de manera objetiva y si algunas personas son más vulnerables a los efectos nocivos del estrés se necesitan explicaciones a nivel personal, para explicar estas diferencias. Algunas de las diferencias individuales que se analizarán son: personalidad, el género y los antecedentes étnicos.

**3.4.2.1 Personalidad:** Tipo A: es muy común en varones estadounidenses de clase media que tienen una sensación crónica de urgencia relacionada con el tiempo, un impulso competitivo excesivo y es muy agresivo y hostil hacia los demás. Siempre está poniendo fechas límites, tiene prisa, tiende a hacer varias cosas a la vez, es ingenuo antes de su estatus y necesita la admiración de sus compañeros para forzar su autoestima.

Tipo B: esta personalidad es menos impulsiva y está relativamente libre de tales presiones.

Tipo C: tiene dificultad para expresar emoción y tiende a suprimirla o inhibirla, en particular si es negativa como el enojo.

Estas diferentes personalidades pueden dar un panorama de cuáles son los más propensas o vulnerables a padecer estrés.

**3.4.2.2 Antecedentes étnicos/ culturales:** Según Torrezno y Powel (1992, citados en psicología: la ciencia de la mente y la conducta., 1998) el constructor tipo A es una de importancia dado que presenta una tensión más cuidadosa a los aspectos culturales, por ejemplo, la competitividad y el deseo de logro son metas comunes en las sociedades capitalistas, pero es muy probable que no lo sean en sociedades tradicionales, comunales.

Se ha criticado a la ECRS por tomar en cuenta las diferencias culturales y étnicas en los tipos de estresantes potenciales a las que se exponen las personas.

Anderson (1991) describe el estrés de aculturación, que refiere a los retos emocionales impuestos por las discrepancias entre los valores, creencias, normas y conductas, distingue 3 categorías de estresantes:

- nivel 1 (crónicos), como racismo, hacinamiento, condiciones de vida deficientes y ruido.

- nivel 2 (eventos vitales importantes), como los que explica la escala de clasificación de readaptación social (ECRS).

- nivel 3 (eventos cotidianos, preocupantes).

**3.4.2.3 Género:** a cualquier edad desde el nacimiento hasta los 85 años en adelante, mueren más varones que mujeres, a pesar de esta mortalidad menor, las mujeres tienen mayor tasa de morbilidad (es decir salud general deficiente y enfermedades específicas). Las mujeres pueden tener cierto mecanismo biológico que las protege de enfermedades mortales, por ejemplo, estrógenos, la terapia de reemplazamiento hormonal disminuye la mortalidad debida EC.

Frankenhaeuser (1983) encontró que las estudiantes mujeres en comparación de los varones no mostraron un incremento significativo en la secreción de adrenalina en respuesta a una situación estresante.



**3.4.2.4 Escolar:** dentro de este ámbito se pueden visualizar las siguientes consecuencias, las cuales afectan el rendimiento y salud de los estudiante:

- Ansiedad o preocupaciones
- Incapacidad de relajarse
- Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la oscuridad, a estar solo o a los extraños)
- Aferrarse al adulto, no querer perderlo de vista
- Rabia, llanto o gimoteo
- Incapacidad para controlar sus emociones
- Comportamiento agresivo o terco
- Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores
- Renuencia a participar en actividades familiares o escolares.

### **3.5-Métodos para el manejo del estrés**

\*Apoyo social: este puede ayudar a amortiguar las experiencias estresantes, probablemente este apoyo puede ayudar a disminuir el estrés de alguna de las siguientes vías: 1.-reduciendo la trascendencia global y por tanto el carácter amenazante de las situaciones potencialmente estresantes. 2.- aumentando la motivación de las personas por el reto de superar la situación estresante. 3.- incrementando la autoconfianza en los propios recursos y por último 4.- ayudando a controlar el estrés cuando esta se produce.

\*Meditación: consiste en concentrarse en el interior a fin de darle descanso al cuerpo.

\*Biorretroalimentación: quienes se encuentran supervisión médica aprende de ella a fin de influir en los síntomas del estrés como el aumento de la frecuencia cardiaca.

\*Bienestar personal: adoptar programas de preventivos de bienestar personal, los cuales se basan en la investigación e la medicina del comportamiento.

\*Las drogas para reducir el estrés no solo incluyen los fármacos recetados por el médico sino también el alcohol, nicotina, cafeína, te, y de la cola, pero solo hay que tener en cuenta se me vuelven adictivas y cuándo esto sucede o este por suceder dejar de consumirlas.

- \* Cohen y Lazarus (1979, citados en psicología: la ciencia de la mente y la conducta, 1998) han clasificado en cinco categorías generales todas las estrategias de enfrentamiento que podría utilizar una persona para evitar el estrés:
1. Respuesta de acción directa: en la que el individuo intenta cambiar o manipular directamente su reacción con las situaciones estresantes, como escapar de ella o eliminarla.
  2. Búsqueda de información: en la cual el individuo intenta comprender mejor la situación y predecir los eventos futuros relacionados con el estresante.
  3. Inhibición de la acción: que implica no hacer nada, esta puede ser la mejor ruta de acción si se considera que la situación es a corto plazo.
  4. Enfrentamiento intrapsíquico o paliativo: donde el individuo revalora la situación o cambia su ambiente interno.
  5. Recurrir a otros: en busca de ayuda y apoyo emocional.

### **Conclusiones:**

Nos podemos dar cuenta que el estrés es un trastorno que no solo afecta a un solo individuo y de una determinada etapa sino que afecta a todas las personas sin importar su edad o estado social que ocupe, ya que depende de nosotros la prioridad o la importancia que se le dé a determinadas situaciones, también depende la forma en cómo manejemos nuestro estrés so sabemos manejarlo podríamos sacar provecho de la situación pero si no sabemos manejar una situación d estrés lo único que estaremos haciendo es dañarnos, entonces depende de nosotros si deseamos dañarnos. Para la labor docente es de gran importancia conocer las causas y consecuencias del estrés en nuestros estudiantes para comprender su actuar, así como poder brindar los apoyos necesarios para su desarrollo óptimo. Unas de las principales causas sociales del estrés son: problemas dentro del núcleo familiar, tráfico, el no ser aceptado por determinados grupos sociales, preocupación por su imagen corporal, violencia, falta de oportunidades económicas, etc.

## **Bibliografía**

- Aprendizajes Calve Preescolar 2017, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.
- Diana Cover van Putten, Vol.3, (1995), Psicología iberoamericana, pp.32-35
- Nicolin Bengamin y harol, Sinopsis de psiquiatría, Octava edición, panoamericana, pp. 670
- José H. C, Oscar S. K, Estrés y manifestaciones clínicas, Asociación de medicina interna de México, McGraw-Hill, vol. 3, pp.7-18.
  - -Manuel Valdez, Tomas de flore, (2000) Psicobiología del estrés, Edi: Martínez roca, pp.18-63.
- David fontana, Control del estrés, edi: Manual moderno, México-Bogota, pp.2-16.
- Alarcón Mazzotti Nicolin, Psiquiatría, 2ª edición, Edi: manual moderno, pp494-499.
- Achim T, Estrés y la personalidad, (1982) Edi: Herder, Barcelona, pp.17-49.
- Davison Neale, psicología de la conducta anormal, 2edición, Edi: Limusa Wiley, pp. 234-245.
- José María B, Ana. M. B, Blanca. M, Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo, (2001), Madrid, pp.21-75.
- Juan J. L. A, Manuel V. M, DSM-IV-TR, (2002) Edi: Eleservier Mansson, pp.207-209
  - El comportamiento humano en el trabajo, pp557-570
- Richard Gross, Psicología: la ciencia de la mente y la conducta (1998), Edi: manual moderno, Méx. DF- Bogota, 2ª edición, pp.142-440
- <http://www.geocities.com/aulogc/Mandalas/4.htm>
- [http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Demasiado/estres/Meditalo/elpepusoc/20080528elpepisoc\\_1/Tes](http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Demasiado/estres/Meditalo/elpepusoc/20080528elpepisoc_1/Tes)