

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA



TEMA 11. BIENESTAR, ESTRÉS, AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN

Título propio de Primer Ciclo en Seguridad Pública
Título Propio de Primer Ciclo en Detective Privado

ÍNDICE

1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO.
2. ESTRÉS Y ENFERMEDAD.
3. INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD.
4. APLICACIONES PRÁCTICAS: MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS NO SALUDABLES.

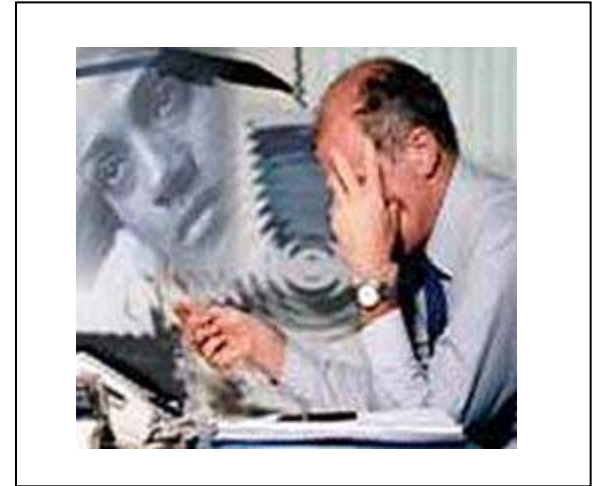


DEFINICIÓN Y CONCEPTO

ANTECEDENTES HISTÓRICOS (I):

- ✓ [Hipócrates](#) (460-377 A.C.).
- ✓ Cannon (1920):

- Destacó la interacción entre el sistema nervioso autónomo y las reacciones emocionales, con su **teoría homeostática**, esto es, la capacidad que tiene todo organismo para mantener constante un equilibrio interno y que prepara al cuerpo para la huida o lucha.



DEFINICIÓN Y CONCEPTO

ANTECEDENTES HISTÓRICOS (II):

- ✓ **Síndrome de Adaptación General (SAG) de Selye (1936, 1976)**: Respuesta de adaptación del organismo al estrés, compuesta por tres etapas:

👉 **Fase de activación general**

👉 **Fase de resistencia.**

👉 **Fase de agotamiento**



DEFINICIÓN Y CONCEPTO

DISCIPLINAS QUE ESTUDIAN EL ESTRÉS:

- **Medicina Conductista:** campo interdisciplinar que integra el conocimiento médico y del comportamiento y que aplica ese conocimiento a la salud ya la enfermedad.
- **Psicología de la Salud:** rama de la psicología que contribuye a la medicina conductista.



DEFINICIÓN Y CONCEPTO

Definición de Estrés: Proceso por el cual percibimos y respondemos a determinados acontecimientos que se denominan factores de estrés, que evaluamos como amenazantes o que constituyen un desafío.

Dentro del proceso de estrés se puede distinguir entre los **factores de estrés psicosocial o estresores**, la **evaluación cognitiva de los estresores** y de los propios **recursos de afrontamiento y la respuesta de estrés** con su correspondientes dimensiones (cognitiva, fisiológica y motora).

Por definición tiene una **función adaptativa**, pero en ocasiones produce un efecto perjudicial (intenso o prolongado, respectivamente). Esto está relacionado con la duración del evento/s o estresor/es.

DEFINICIÓN Y CONCEPTO

FACTORES DE ESTRÉS O ESTRESORES:

Acontecimientos estresantes de la vida:

- Catástrofes:
 - ✓ Aumentan el padecimiento de trastornos psicológicos.
 - ✓ La salud se deteriora si existe un estrés prolongado.

- Cambios significativos en la vida:
 - ✓ Cambio personal significativo.
 - ✓ Provocan mas vulnerabilidad a enfermedades.

- Complicaciones de la vida cotidiana:
 - ✓ Pequeños estresores o acontecimientos cotidianos pueden sumarse y afectar a la salud y el bienestar.

DEFINICIÓN Y CONCEPTO

Tipos de estresores:

Estresores +

ascenso
cambio de piso
enamorarse

Estresores -

accidentes
enfermedades
atracos...



Individuo

DEFINICIÓN Y CONCEPTO

FACTORES DE ESTRÉS O ESTRESORES:

Percepción de control:

- Cuando percibimos pérdida de control sobre las catástrofes, los cambios importantes en la vida o los problemas cotidianos nos volvemos más vulnerables a los problemas de salud.
- Optimismo y pesimismo:
 - ✓ Optimistas afrontan mejor estrés, disfrutan de mejor salud, viven más tiempo.
 - ✓ Pesimistas: mayor producción de hormonas del estrés y de presión arterial.

DEFINICIÓN Y CONCEPTO

- PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS -

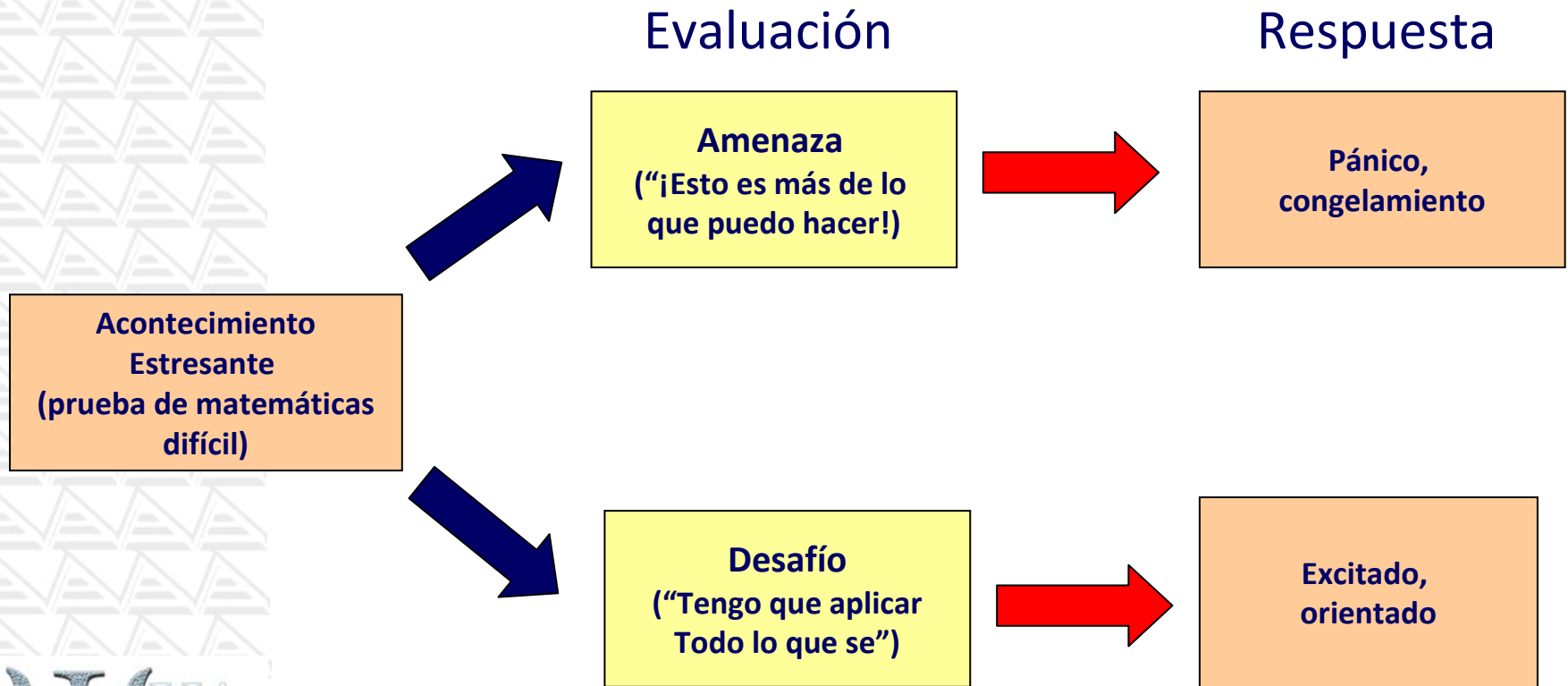


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

DEFINICIÓN Y CONCEPTO

RESPUESTA DE ESTRÉS:

Entre los principales efectos de la activación implicada en respuesta fisiológica que caracteriza al estrés se encuentra la activación del eje neural y neuroendocrino. La tabla muestra algunos de estos efectos:

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS:

El siguiente esquema muestra la cadena de reacciones que se producen en el sistema neuroendocrino ante situaciones estresantes, como por ejemplo, ante un trauma o una situación de alto contenido emocional.

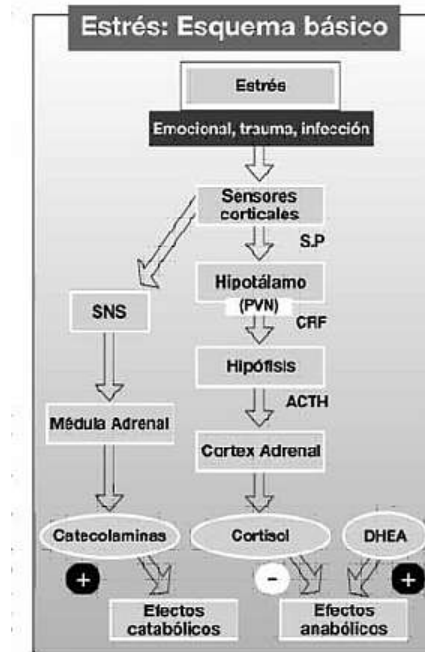


Fig. 2

ESTRÉS Y ENFERMEDAD

El comportamiento y las respuesta ante el estrés de las personas son de los factores principales que influyen en la salud y enfermedad.

Entre los temas de estudio de la Psicología de la Salud figuran los efectos del estrés y el tratamiento de los mismos.



ESTRÉS Y ENFERMEDAD

EFFECTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS EN LA SALUD

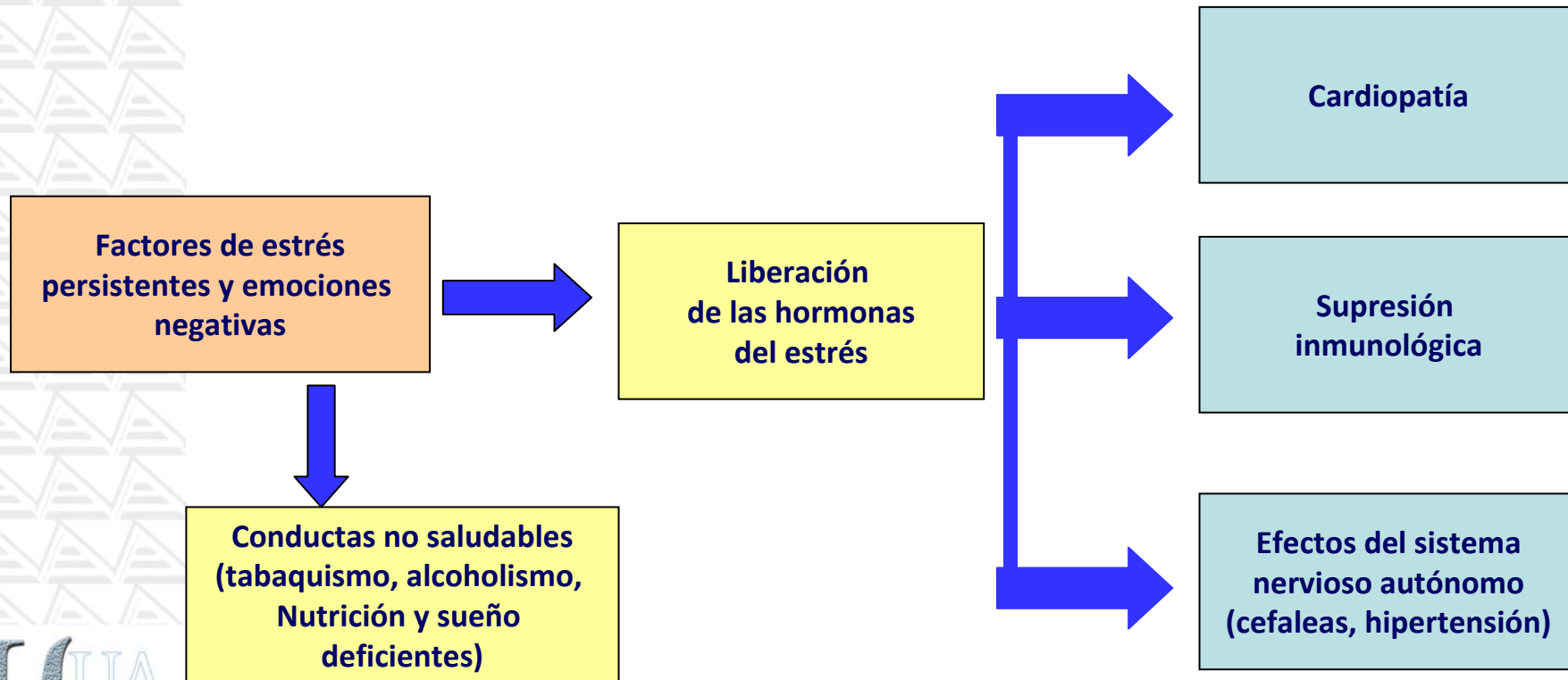


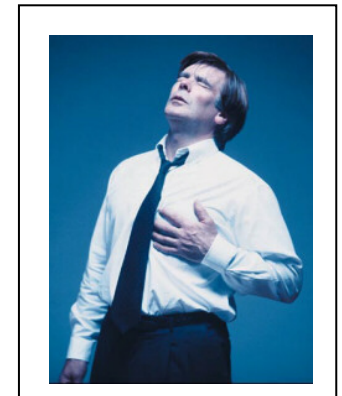
Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

ESTRÉS Y ENFERMEDAD

ESTRÉS, LA PERSONALIDAD Y LA CARDIOPATÍA

Enfermedad coronaria: Obstrucción de los vasos sanguíneos que alimentan el músculo del corazón; causa principal de muerte en países desarrollados.

Factores de riesgo: Antecedentes familiares, tabaquismo, obesidad, dieta alta en grasas, sedentarismo, hipertensión y colesterol elevado. También estrés y personalidad.

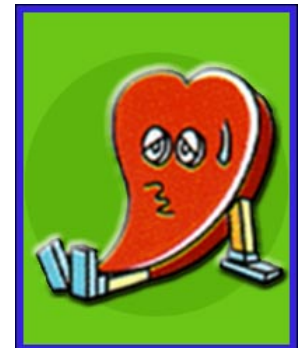


ESTRÉS Y ENFERMEDAD

FRIEDMAN Y ROSENMAN (1958,1959):

- **PATRÓN TIPO A:** Personas competitivas, difíciles, impacientes, agresivas verbalmente, y propensas a la irritabilidad.
- **PATRÓN TIPO B:** personas fáciles de tratar y relajadas.
- **MECANISMOS CAUSALES DEL TIPO A:**

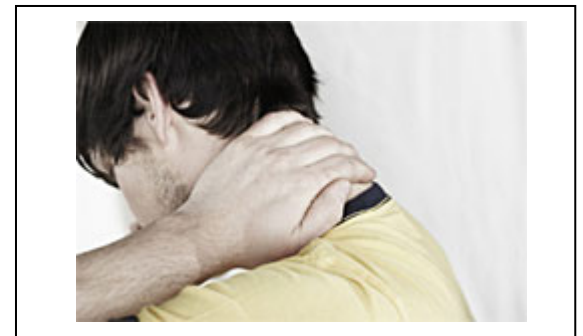
- ✓ Hábitos no saludables.
- ✓ Mayor respuesta fisiológica que aumenta la aterosclerosis, PA, etc.
- ✓ Más relacionado con la variable ira.



ESTRÉS Y ENFERMEDAD

Otras emociones negativas que predicen enfermedad coronaria:

- Pesimismo, depresión.
- Tipo D (deprimido, angustiado, inhibido socialmente).
- Mecanismos causales: hábitos no saludables y respuesta fisiológica que empeora la salud.



ESTRÉS Y LA RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD

ENFERMEDAD PSICOFISIOLÓGICA: cualquier enfermedad física relacionada con el estrés, como la hipertensión y algunas cefaleas.

ESTRÉS Y SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Sistema de vigilancia complejo que defiende al organismo mediante el aislamiento y destrucción de las sustancias extrañas o peligrosas para el organismo.
- Linfocitos (glóbulos blancos):
 - ✓ B: se forman en la médula ósea y liberan anticuerpos para combatir infecciones bacterianas
 - ✓ T: se forman en el timo y atacan células cancerígenas, virus y sustancias extrañas.



ESTRÉS Y LA RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD

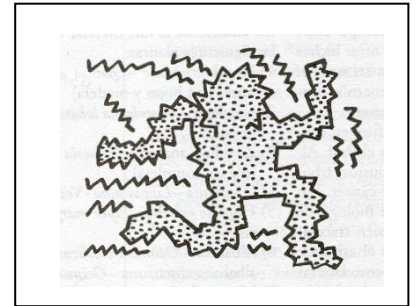
ESTRÉS Y SISTEMA INMUNOLÓGICO:

Interacción entre **sistema neuro-endocrino e inmunológico:**

- Respuesta inmunológica desproporcionada ante amenaza externa o interna.
- Respuesta inmunológica disminuida en situación de estrés psicosocial.
- En situación de estrés la energía se desvía a los músculos y al cerebro y preparan al cuerpo para la acción, por tanto la energía necesaria para la inmunidad se limitada (inmunosupresión).

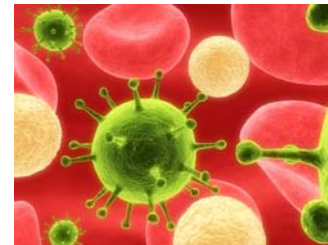
ESTRÉS Y LA RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD

ESTRÉS Y SISTEMA INMUNOLÓGICO:



ESTRÉS Y SIDA: Trastorno inmunológico que se ve afectado por el estrés en el sentido de mayor supresión del sistema inmunológico y una progresión más rápida de la enfermedad.

ESTRÉS Y CÁNCER: Relación modesta entre estrés y emociones negativas y el pronóstico del cáncer, mediada por el sistema inmunológico.



ESTRÉS Y LA RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD

ESTRÉS Y SISTEMA INMUNOLÓGICO:

CONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Se ha contrastado la existencia de la supresión inmunológica condicionada, que puede provocar una aceleración en el desarrollo de enfermedades.
- También podría utilizarse para potenciar la respuesta inmunológica, pero todavía faltan datos al respecto.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS

1. EL EJERCICIO FÍSICO SOSTENIDO continuado produce diversos beneficios para la salud:

- Mejora la salud física:
 - ✓ Aumenta las capacidades cardíacas y pulmonar.
 - ✓ Mejora la esperanza de vida.
- Mejora del estrés y el estado de ánimo:
 - ✓ Alivian el estrés y la emociones negativas (depresión y la ansiedad).
 - ✓ Aumentan la producción de neurotransmisores implicados en la elevación del estado de ánimo (noradrenalina, serotonina y endorfinas).
 - ✓ Aumento en las capacidades cognitivas, como la memoria.
 - ✓ Aumento de la excitación y temperatura corporal, y de la relajación de los músculos y el sueño profundo que sigue.
 - ✓ Sensación de satisfacción y mejoría del estado físico potencia el estado emocional.



INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

2. BIOFEEDBACK:

Sistema de grabación, amplificación y devolución electrónica de la información relacionada con un estado fisiológico sutil, como la presión arterial o la tensión muscular.

Eficaz en casos de cefaleas tensionales.



3. RELAJACIÓN:

Produce beneficios en la reducción de las cefaleas, la hipertensión, ansiedad e insomnio.

También en la reducción del 50% de la tasa de mortalidad en personas sobrevivientes de ataque cardíaco.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

4. EL APOYO SOCIAL

El apoyo social (sentirse amado, reafirmado y alentado por los amigos íntimos y la familia) **promueve la felicidad y la salud**. Las formas en las que el apoyo social ayuda a las personas a enfrentar el impacto del estrés son:

- ✓ Ayuda real en términos de ayudar a recibir el tratamiento médico con más rapidez.
- ✓ Hace que se coma mejor y que se haga más ejercicio físico por la estimulación y orientación de la pareja o de otros miembros significativos.
- ✓ Facilita que se duerma mejor.
- ✓ Hace que se fume y beba menos.
- ✓ Ayuda a superar los eventos estresantes,
✓ por ejemplo, el rechazo social.
- ✓ Ayuda a fortalecer nuestra autoestima.



INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

5. ESPIRITUALIDAD Y COMUNIDADES RELIGIOSAS:

Parece existir una relación entre el compromiso religioso y una mejor salud y longevidad. No obstante se han planteado algunas explicaciones a este fenómeno, que se presentan en la siguiente gráfica:

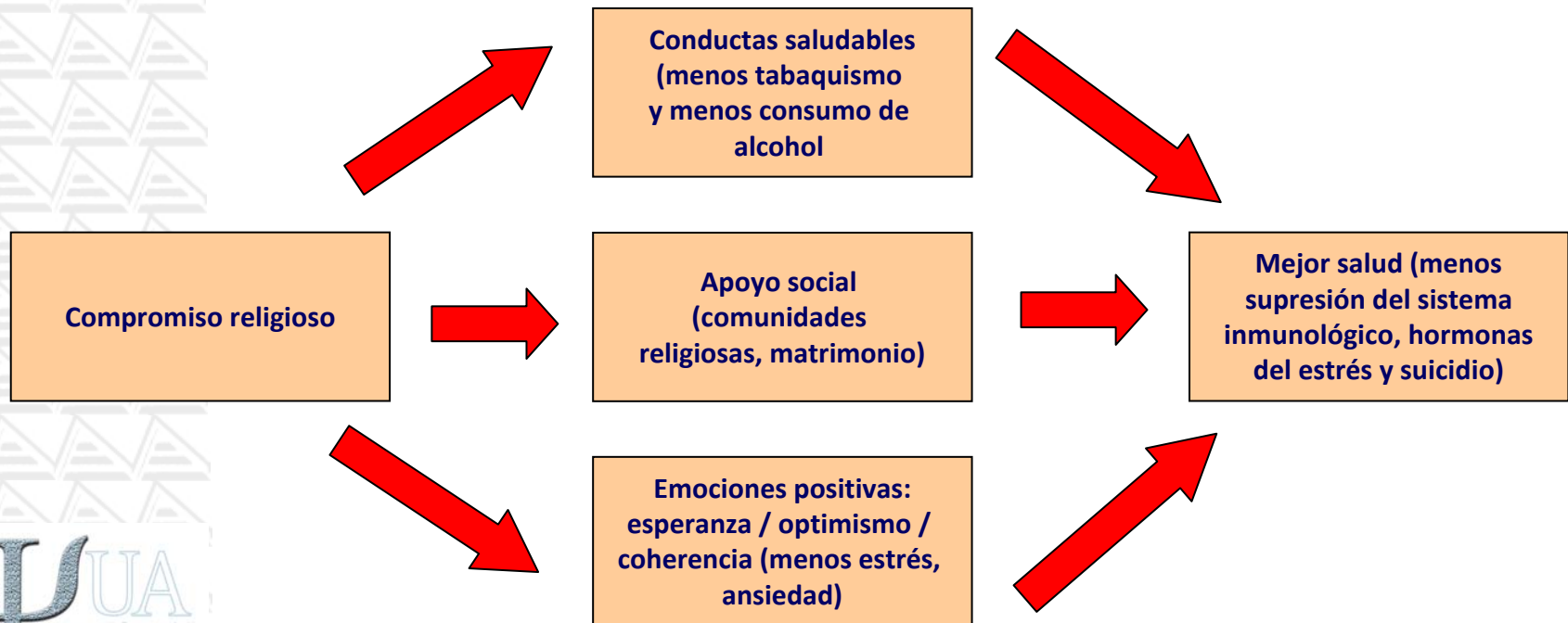


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

Hay una serie de conductas o hábitos que están muy relacionadas con las influencias psicosociales y el estrés.

Por ello, se plantea como una opción útil la modificación de las conductas relacionadas con la enfermedad o conductas no saludables implicadas en estos hábitos.

MODIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA ENFERMEDAD:

- Tabaquismo.
- Nutrición.
- Obesidad y control del peso.



INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

TABAQUISMO



- Produce cáncer de pulmón, cardiopatía, enfisema, etc.
- Reduce la expectativa de vida.
- Se relaciona con tasas más altas de depresión, discapacidad crónica y divorcio.
- Inicio del consumo:
 - ✓ Adolescencia.
 - ✓ Teoría sociocognitiva: Influencia de modelos, del reforzamiento y la presión social.
- ✓ Abandono del consumo:
 - ✓ La nicotina es tan adictiva como la cocaína y la heroína.
 - ✓ Provoca efecto de tolerancia y síndrome de abstinencia al intentar dejarlo.
 - ✓ Predisposición hereditaria: 60%.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

PROGRAMAS PARA DEJAR DE FUMAR:



- Campañas publicitarias disuasorias, asesoramiento, tratamientos farmacológicos, hipnosis, condicionamiento aversivo, condicionamiento operante, terapia cognitiva y grupos de apoyo.
- Son eficaces a corto plazo, pero 4 de cada 5 recaen en el consumo.
- El consumo ha disminuido entre las clases más educadas o de nivel socioeconómico alto, pero se mantiene o repunta entre adolescentes y en países en vías de desarrollo.



PREVENCIÓN DEL CONSUMO:

- Programas que tratan la información de los efectos del tabaco, la influencia de los pares, los padres y los medios de comunicación y el entrenamiento en técnicas asertivas de rechazo.
- Campañas informativas en medios de comunicación.
- Aumentar los costos del tabaco.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

NUTRICIÓN

Existen una serie de **PROBLEMAS DE SALUD** relacionadas con la mala **nutrición**: osteoporosis, cáncer, diabetes, hipertensión y cardiopatías.

También hay acuerdo en considerar que hay una relación entre la **HIPERTENSIÓN** y la alimentación rica en sales y pobres en calcio.

Otros hallazgos relevantes respecto a la nutrición son:

- Que el **DESAYUNO** es muy importante, ya que produce mayor actividad y menos fatiga.
- Que parece existir una relación aparente entre el consumo de **ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3** y una mejor salud mental.
- Que determinados alimentos (altos en hidratos de carbono) aumentan la cantidad de **TRIPTÓFANO** (precursor de la serotonina) y mejoran el sueño, la ansiedad y el dolor.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

OBESIDAD



Un problema muy relacionado con la nutrición es la obesidad. No obstante, **la grasa es una forma de almacenamiento de energía** cuya función es **adaptativa**.

Sin embargo, algunos datos alertan sobre la mayor prevalencia actual de problemas de obesidad. Así, el 65% de estadounidenses son obesos según el Center for Disease Control.

También resulta importante señalar que existe una clara influencia cultural en los trastornos de alimentación: en **África la obesidad es un signo de prosperidad frente a Occidente**, mientras en éste la obesidad se ha convertido en **un problema de salud** principal y también proliferan los trastornos de alimentación tipo anorexia y bulimia.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

VARIABLES FISIOLÓGICAS DE LA OBESIDAD: Las células grasas son:

- Reservas de energía que se sitúan cerca de la superficie de la piel.
- Pueden estar vacías o desinfladas o llenas, pero no desaparecen.
- Su número depende de predisposición genética, modelos de alimentación infantil y sobrealimentación infantil.
- Ante una reducción de la ingesta calórica, reaccionan con un metabolismo bajo que garantice un gasto de energía bajo y conservarse. Esto explica porque cuesta más perder kilos que ganarlos.



INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

VARIABLES FISIOLÓGICAS DE LA OBESIDAD:

➤ Punto de ajuste y metabolismo:



- ✓ El “**termostato del peso**” esta ajustado para mantener el peso corporal dentro de un margen superior a la media.
- ✓ Cuando el peso cae por debajo del punto de ajuste establecido, aumenta la sensación de hambre y el metabolismo disminuye.
- ✓ Esto hace que sea más difícil perder peso, reduciendo el mismo número de calorías. Existen diferencias individuales de igual forma.

INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

VARIABLES GENÉTICAS Y AMBIENTALES DE LA OBESIDAD:

➤ Factores genéticos:

- ✓ Influencia clara de los factores genéticos en el peso corporal:
 - Correlación entre gemelos monocigóticos: 0,74.
 - La genética se manifiesta de forma compleja: genes que influyen en las señales de saciedad de nuestro estómago; otros dictan eficacia con que se queman calorías, otros impulsan actividad o tranquilidad.

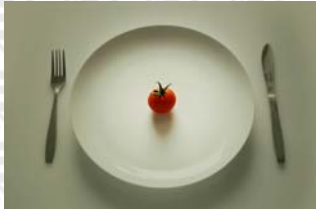
➤ Factores ambientales:

- ✓ Falta de ejercicio, dietas hipercalóricas, sedentarismo, etc. También explican parte de la epidemia de la obesidad.



INTERVENCIÓN Y CUIDADOS DE SALUD

INTERVENCIÓN PARA BAJAR DE PESO:



- Existe una resistencia clara ante las diferentes dietas, programas de adelgazamiento, etc.: la reducción del metabolismo al rebajar el peso.
- Los programas **suelen funcionar a corto plazo**, pero existe un buen mantenimiento.
- Hay que seguir investigando.
- **Recomendación:** reducir exposición a las comidas tentadoras, aumentar el consumo de energía mediante ejercicio, establecer objetivos realistas, consumir alimentos saludables varias veces por día y modificar los modelos alimentarios durante toda la vida.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA. TEMA 11

Este tema se ha preparado a partir de la siguiente bibliografía básica:

- Papalia, D.E. y Wendkos Olds, S. (1996). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Myers, D.G. (2006). *Psicología*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

