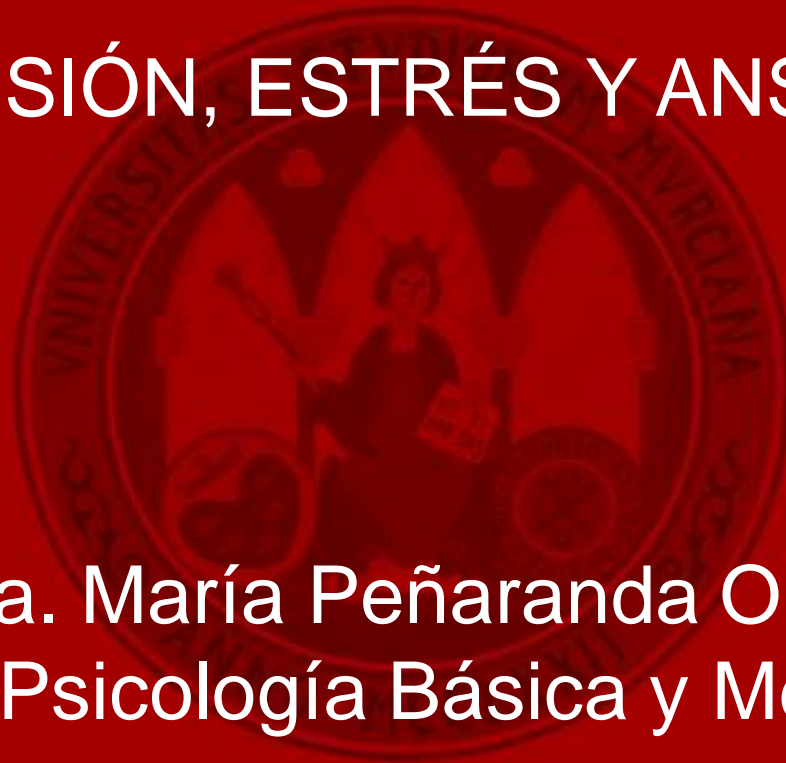


# DEPRESIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD



Dra. María Peñaranda Ortega  
Dto. de Psicología Básica y Metodología

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

# ESTRÉS: CONCEPTO Y DEFINICIÓN

El **estrés** tiene lugar cuando la estimulación, percibida como amenazadora, incrementa la activación del organismo más rápidamente que su capacidad de adaptación para atenuarla.

Definición: “es el conjunto de reacciones biológicas frente a cualquier estímulo adverso –físico, mental o emocional-, interno o externo, que tiende a alterar el equilibrio del organismo; si estas reacciones de compensación son insuficientes o inadecuadas pueden dar lugar a trastornos. El resultado fisiológico es un deseo de *huir* o *confrontar* la situación; en esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo.

# SUCESOS VITALES INTENSOS

- Muerte de cónyuge.
- Divorcio.
- Separación conyugal.
- Encarcelamiento o confinamiento.
- Muerte de un familiar cercano.
- Matrimonio.
- Despido.



# SUCESOS VITALES INTENSOS

- Reconciliación conyugal.
- Jubilación
- Trabajos relacionados con situaciones bélicas.
- Víctimas del terrorismo o de la violencia en general.
- Desastres naturales.
- Otros. Cambios notables en la salud o conducta de un familiar, embarazo, dificultades sexuales, reajuste financiero (quiebra), muerte de un amigo íntimo, cambio de trabajo, disputas conyugales, dificultades económicas, etc.



# ES UNA RESPUESTA NORMAL

- En principio, el estrés se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro, que se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la *adrenalina* (así el corazón late más fuerte y rápido, la mente aumenta el estado de alerta y los sentidos se agudizan).
- Sólo perjudica cuando se mantiene mucho tiempo.

- **Afrontamiento (coping):** son los esfuerzos conductuales y cognitivos que usa la persona para hacer frente a las situaciones estresantes, así como para reducir el malestar inducido por el estrés.
- Dimensiones: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas, reevaluación positiva.

# TIPOS DE CONDUCTAS

- **A. Conductas fisiológicas:** son respuestas del organismo dirigidas a regular su equilibrio interno (homeostasis). *Sudar, acelerar el ritmo cardiaco, aumentar la secreción de adrenalina, modificar la emisión de ondas alfa cerebrales,...*
- **B. Conductas motoras:** hacen referencia a todo lo que el organismo hace para modificar o alterar el medio. *Ponerse un pantalón, pisar el acelerador del coche, girar la cabeza para mirar a una persona,...*
- **C. Conductas cognitivas:** incluyen todo lo que podemos considerar como pensamientos, imágenes, ideas, decisiones, sentimientos o creencias.

# DOS TIPOS DE CONDUCTAS

- **Conductas reflejas:** respuestas que el organismo emite de forma automática ante la presencia de un determinado estímulo. Algunas de estas conductas son innatas (como sudar), otras pueden haberse aprendido (como emocionarse al oír un himno o canción).
- **Conductas operantes:** aquellas conductas que el organismo emite para alterar u "operar" sobre el medio (meter una moneda en la máquina de coca-cola, ponerse una chaqueta).

- **Conductas reflejas:** respuestas que el organismo emite de forma automática ante la presencia de un determinado estímulo. Algunas de estas conductas son innatas (como sudar), otras pueden haberse aprendido (como emocionarse al oír un himno o canción).
- **Conductas operantes:** aquellas conductas que el organismo emite para alterar u "operar" sobre el medio (meter una moneda en la máquina de coca-cola, ponerse una chaqueta).

# PROCEDENCIA DE LOS ESTRESORES

- Los **estresores internos** pueden ser estímulos o sucesos de *características físicas* (dolor de una herida, malestar por una mala digestión) o *características cognitivas* (pensamientos sobre la propia inutilidad, sentimientos de culpa, ambiciones no conseguidas).
- Los **estresores externos** también pueden provenir de *aspectos físicos* (temperatura ambiental extrema, ruido, luz intensa) o implicar *aspectos cognitivos* (pensar que he de hacer la declaración de la renta).

# TRASTORNOS ASOCIADOS AL ESTRÉS

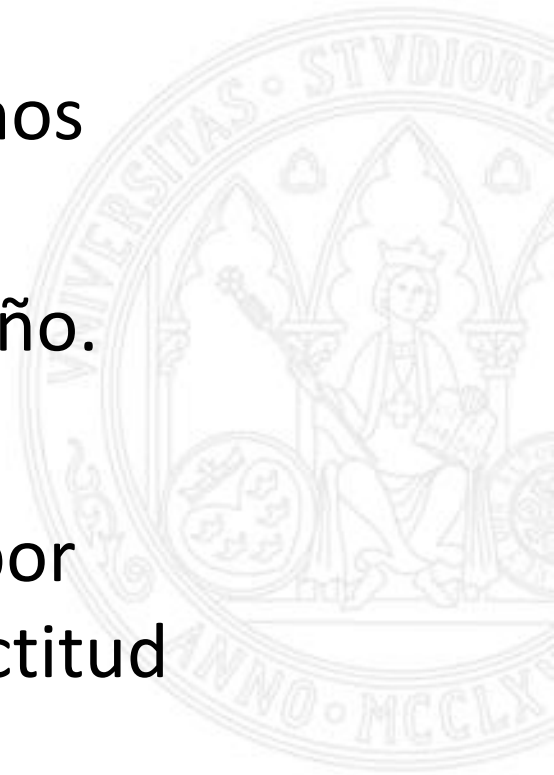
*El estrés puede provocar su aparición, colabora en su desarrollo o agrava una situación previa.*

- Psicopatológicos.
- Dolores de cabeza, espalda o cuello.
- Cardiovasculares.
- Respiratorios.
- Inmunológicos.
- Alteraciones endocrinas.
- Gastrointestinales
- Dermatológicos.
- Musculares
- Sexuales.



# PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Hacer ejercicio físico.
- Comer apropiadamente.
- Desarrollar actividades de ocio que nos proporcionen disfrute.
- Mantener hábitos adecuados de sueño.
- Practicar técnicas de relajación.
- Observar el diálogo interno y optar por verbalizaciones internas positivas. Actitud optimista.

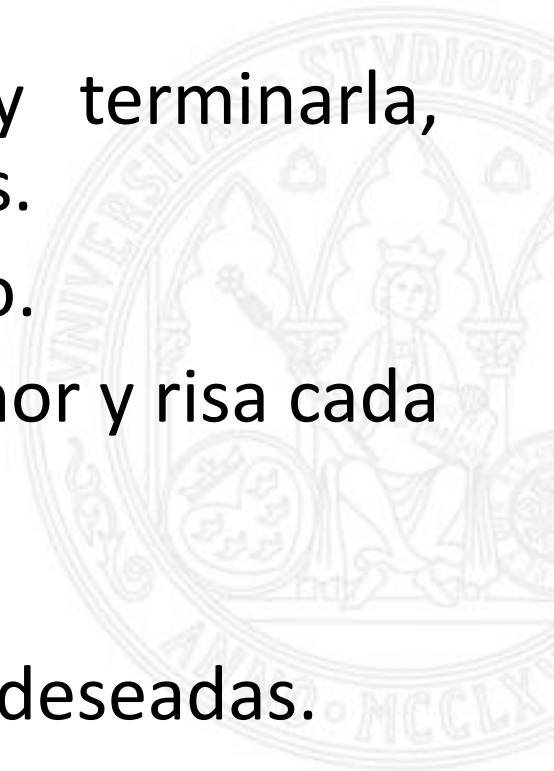


# PARA REDUCIR EL ESTRÉS

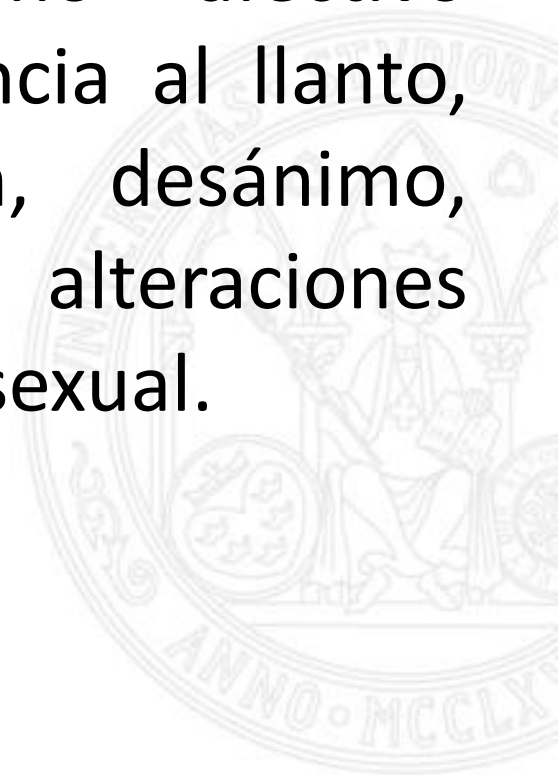
- Desarrollar habilidades para afrontar y resolver problemas: generar alternativas, análisis, pros y contras y tomar decisiones.
- Hablar con personas de confianza sobre problemas o situaciones estresantes.
- Ser flexible y renunciar a metas ocasionalmente.
- Aprender a funcionar a ritmo adecuado; descansar y reanudar la actividad para recuperar energías.

# PARA REDUCIR EL ESTRÉS

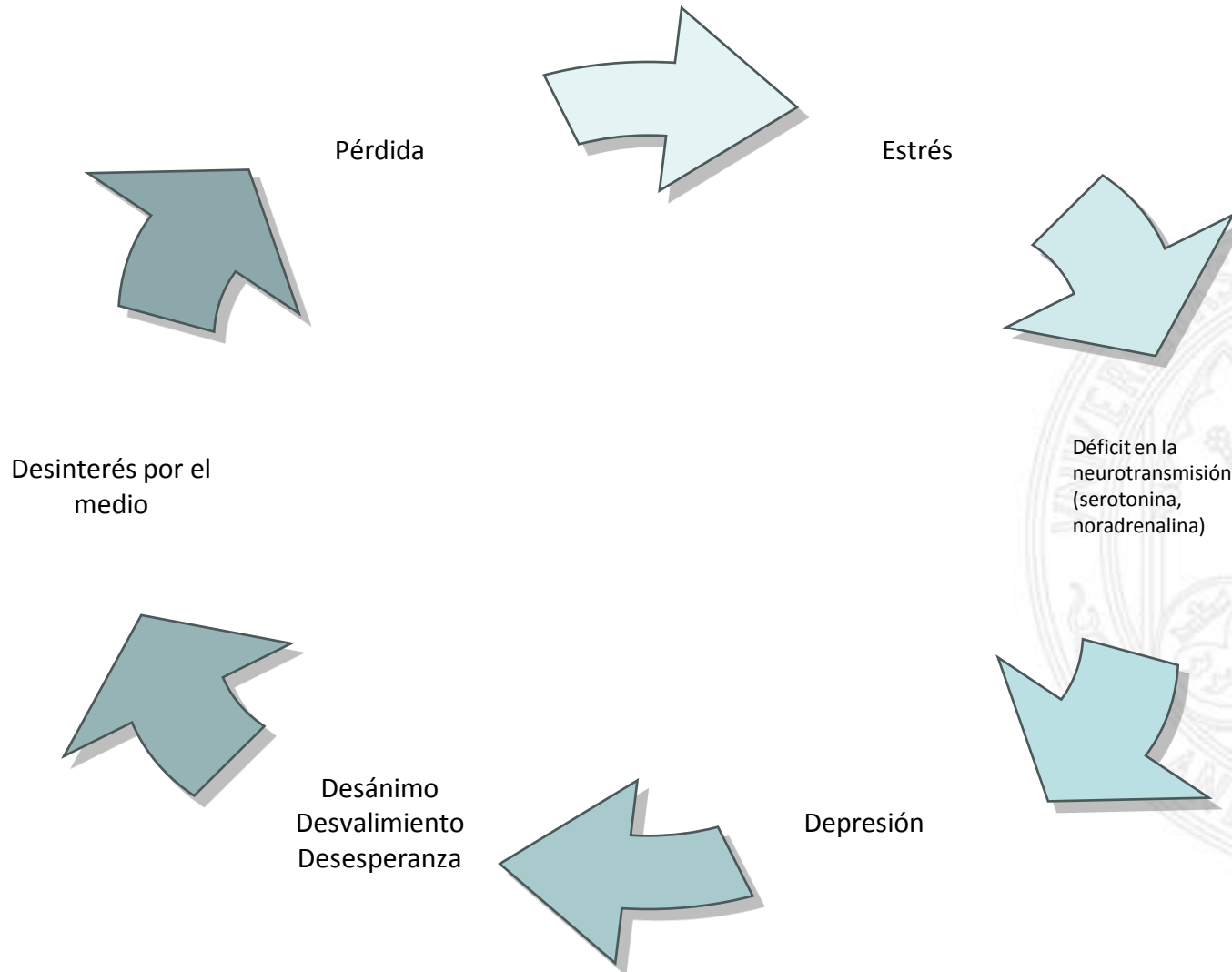
- Centrarnos en nuestros aspectos positivos y de las situaciones que vivimos.
- Hacer una sola cosa cada vez y terminarla, planificar el trabajo, dividir las tareas.
- Eliminar el exceso de perfeccionismo.
- Buscar situaciones que susciten humor y risa cada día.
- Implicarse en proyectos de interés.
- Aprender a decir no a peticiones no deseadas.



- La **depresión** es un trastorno afectivo caracterizado por tristeza, tendencia al llanto, pérdida de energía, desilusión, desánimo, sentimientos de desvalorización, alteraciones del sueño, del apetito y del deseo sexual.



# CÍRCULO DE LA DEPRESIÓN



# ASPECTOS COGNITIVOS DE LA DEPRESIÓN

- *No soy bueno/a. Soy un fracaso. A nadie le gusta. Las cosas nunca mejorarán. Soy un perdedor/a. Soy un/a inútil. Nadie puede ayudarme. He defraudado a mi gente. Los mejores son mejores que yo. Él (ella) me odia. Otra vez lo he estropeado. Mi vida es un desastre. Él (ella) me tiene antipatía. Estoy desesperanzado/a. Los demás me han decepcionado. No puedo cambiar.*

# TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN

Existe tratamiento psicológico y médico para la depresión:

- Reestructuración cognitiva.
- Medicación.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Actividades programadas.

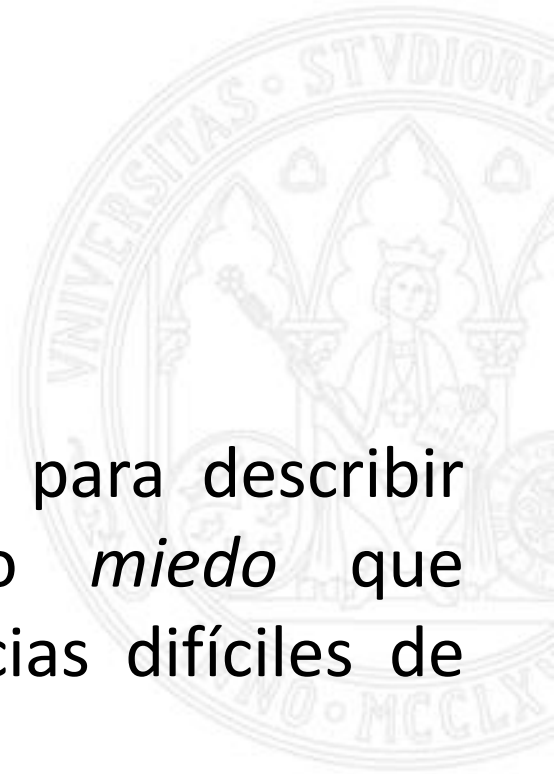


# ANSIEDAD (MIEDO O NERVIOSISMO)

Existe tratamiento psicológico y médico para la depresión:

- Reestructuración cognitiva.
- Medicación.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Actividades programadas.

También utilizamos el término ansiedad para describir breves periodos de *nerviosismo* o *miedo* que experimentamos en algunas experiencias difíciles de nuestra vida.



- **Fobias** (miedos a cosas o situaciones específicas, como las alturas, los ascensores, los insectos).
- **Ataques de pánico** (sentimientos intensos de ansiedad en los cuales las personas sienten como si fueran a morir o volverse locos).
- **Trastorno por estrés postraumático** (recuerdos repetidos de traumas con altos niveles de angustia),
- **Trastorno obsesivo-compulsivo** (pensar en o hacer cosas una y otra vez).
- **Trastorno por ansiedad generalizada** (una mezcla de síntomas de preocupación y ansiedad experimentados la mayor parte del tiempo).

# SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

La mayoría de las personas que están ansiosas son muy conscientes de sus síntomas:

- Inquietud.
- Tensión.
- Palmas de las manos sudadas.
- Ligero dolor de cabeza.
- Dificultades para respirar.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Mejillas ruborizadas.

*Estos síntomas nos preparan para responder al peligro o a la amenaza que esperamos.*



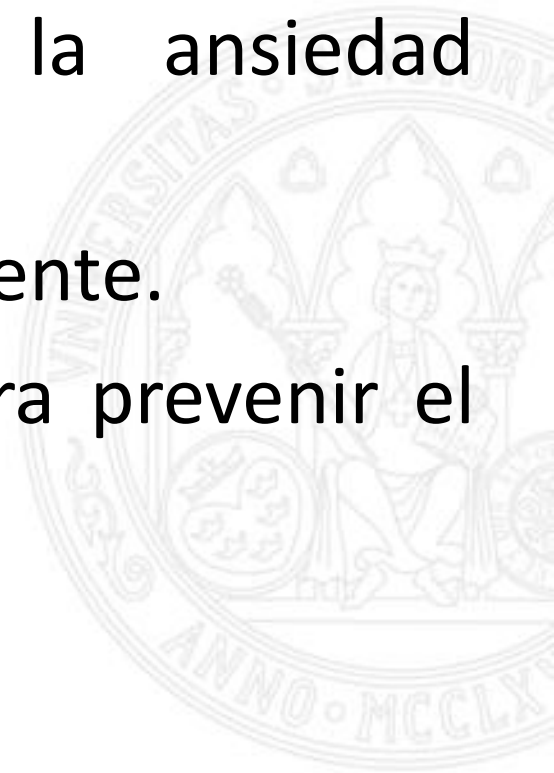
# PENSAMIENTOS (ANSIEDAD)

- Sobreestimación del peligro.
- Infravaloración de la habilidad para afrontarla.
- Infravaloración de la disponibilidad de ayuda.
- Preocupaciones y pensamientos catastróficos.

La ansiedad se acompaña de la percepción de que estamos en PELIGRO, o de que estamos de algún modo AMENAZADOS o de que somos de alguna forma VULNERABLES.

# CONDUCTAS (ANSIEDAD)

- Evitar situaciones donde aparecería la ansiedad.
- Evitar las situaciones cuando la ansiedad empieza a aparecer.
- Intentar hacer las cosas perfectamente.
- Intentar controlar los eventos para prevenir el peligro.



# EMOCIONES (ANSIEDAD)

- Nerviosismo.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Pánico.



- La amenaza o el peligro pueden ser físicos, mentales o sociales. La ***amenaza física*** ocurre cuando crees que serás herido físicamente (un ataque al corazón, ser pegados, una mordedura de perro). La ***amenaza social*** cuando creemos que seremos rechazados, humillados, avergonzados o sofocados. La ***amenaza mental*** ocurre cuando algo hace que nos preocupemos de volvernos locos o perder nuestras capacidades mentales.

# PENSAMIENTOS SOBRE EL FUTURO...

- La percepción de amenaza cambia en cada persona, debido a sus experiencias de la vida.
- Los pensamientos de ansiedad se orientan hacia el *futuro* y a menudo predicen catástrofes. Los pensamientos a menudo empiezan con “Y si...” y finalizan con resultados de desastres. Estos pensamientos con frecuencia también incluyen imágenes de peligro (demuestran el tema “algo terrible va a ocurrir”).

- Los pensamientos clave en el **trastorno del pánico** son las malas interpretaciones de las sensaciones corporales y mentales (un ritmo cardiaco acelerado puede ser malinterpretado como un ataque al corazón).
- Así ocurre un círculo vicioso en el que los síntomas físicos, emociones y pensamientos interactúan cada uno con los otros y se intensifican rápidamente.

# PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en relajación
- Relajación muscular progresiva.
- Respiración controlada.
- Imaginación.
- Distracción.
- Superar la evitación.
- Medicación.



- Control de la respiración.
- Técnicas de autocontrol.
- Técnicas cognitivas:
  - detención de pensamiento
  - solución de problemas
  - reorganización cognitiva.



**Muchas gracias  
por vuestra atención**

