



**Diplomado virtual en manejo de  
estrés, ansiedad y depresión**

Dr. Jaime Gómez Castañeda  
[jaimegomezescritor.com](http://jaimegomezescritor.com)

Bienvenidas/Bienvenidos

Sesión 1 Estrés como amenaza de salud mental en nuestro tiempo

Sesión 2 La fenomenología e impacto de la ansiedad

Sesión 3 Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

# Contenido

## **1-Breve presentación: nombre corto, perfil profesional y lugar de trabajo**

I Estrés como amenaza de salud mental en nuestro tiempo

### **Neurobiología del estrés**

Ejercicio de exploración estrés / plenaria grupal

Estrés: fenómeno, etiología, manifestación y riesgo integral

Evaluación y técnicas para manejo de estrés.

# Neurobiología del estrés / *objetivo*

*Reconocer que el organismo humano posee un sistema autorregulador natural del estrés; y detectar, a nivel personal, experiencias estresantes que pueden alterar dicho proceso.*

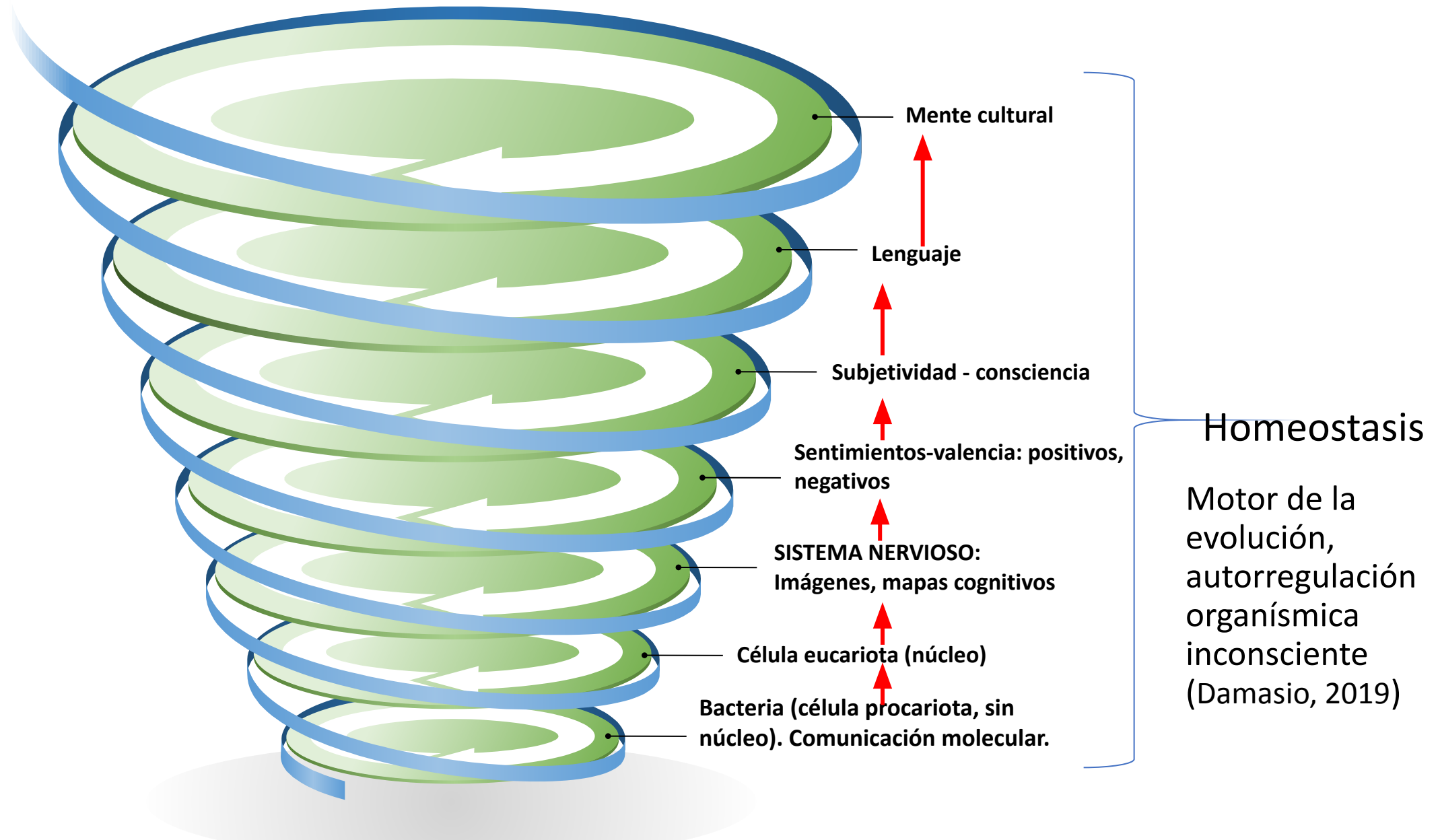
# Neurobiología del estrés / *ejercicio exploración del estrés*

| Exploremos experiencias estresantes |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| En casa                             |  |  |
| Trabajo                             |  |  |
| Pareja                              |  |  |
| Estrés pasajero                     |  |  |
| Estrés antiguo                      |  |  |
| Permanente                          |  |  |
| Otro                                |  |  |

# Neurobiología del estrés / *homeostasis*

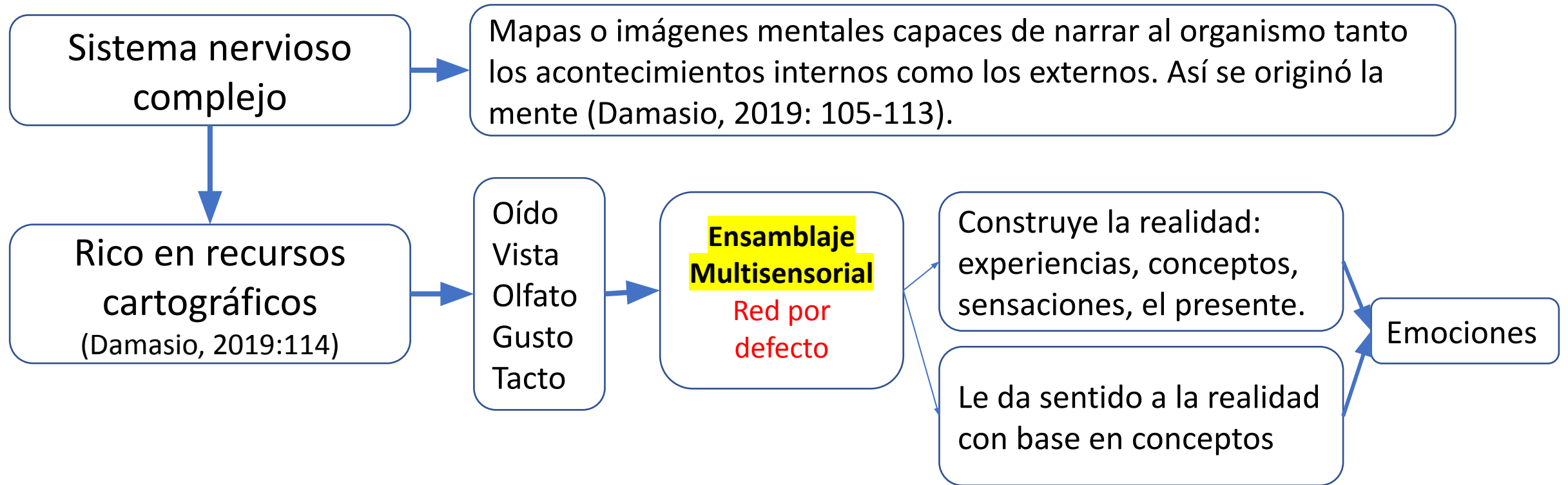
El **sistema nervioso** (apareció hace 500 000 000 de años) es la cima de los sistemas dedicados a la **homeostasis**. El rasgo más importante de un sistema nervioso son las neuronas. (Damasio, 2019: 86-87).

# Neurobiología del estrés / *proceso hemostático*

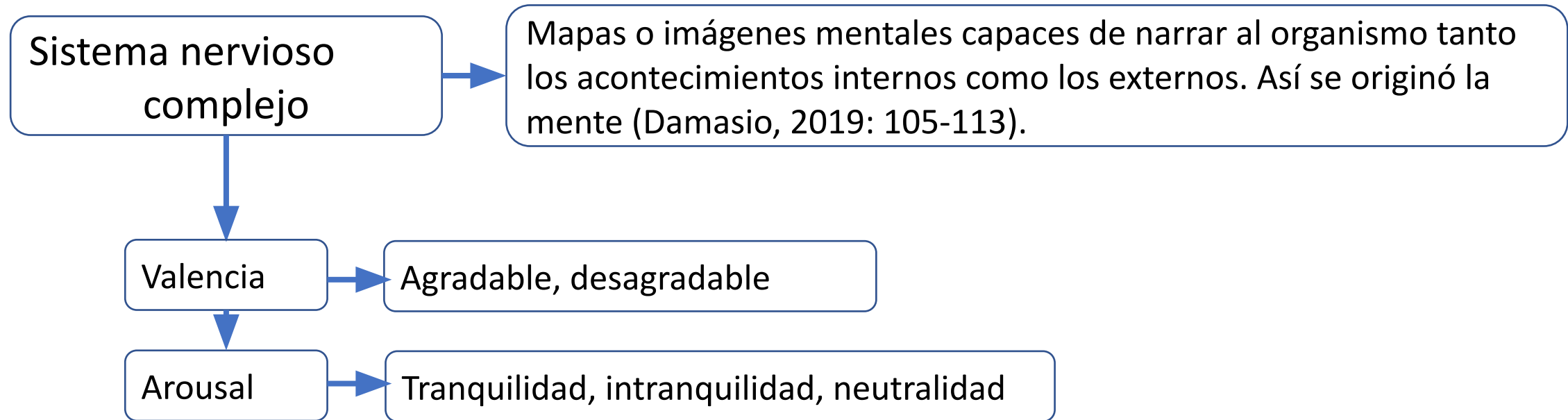




# Neurobiología del estrés / *Sistema nervioso*

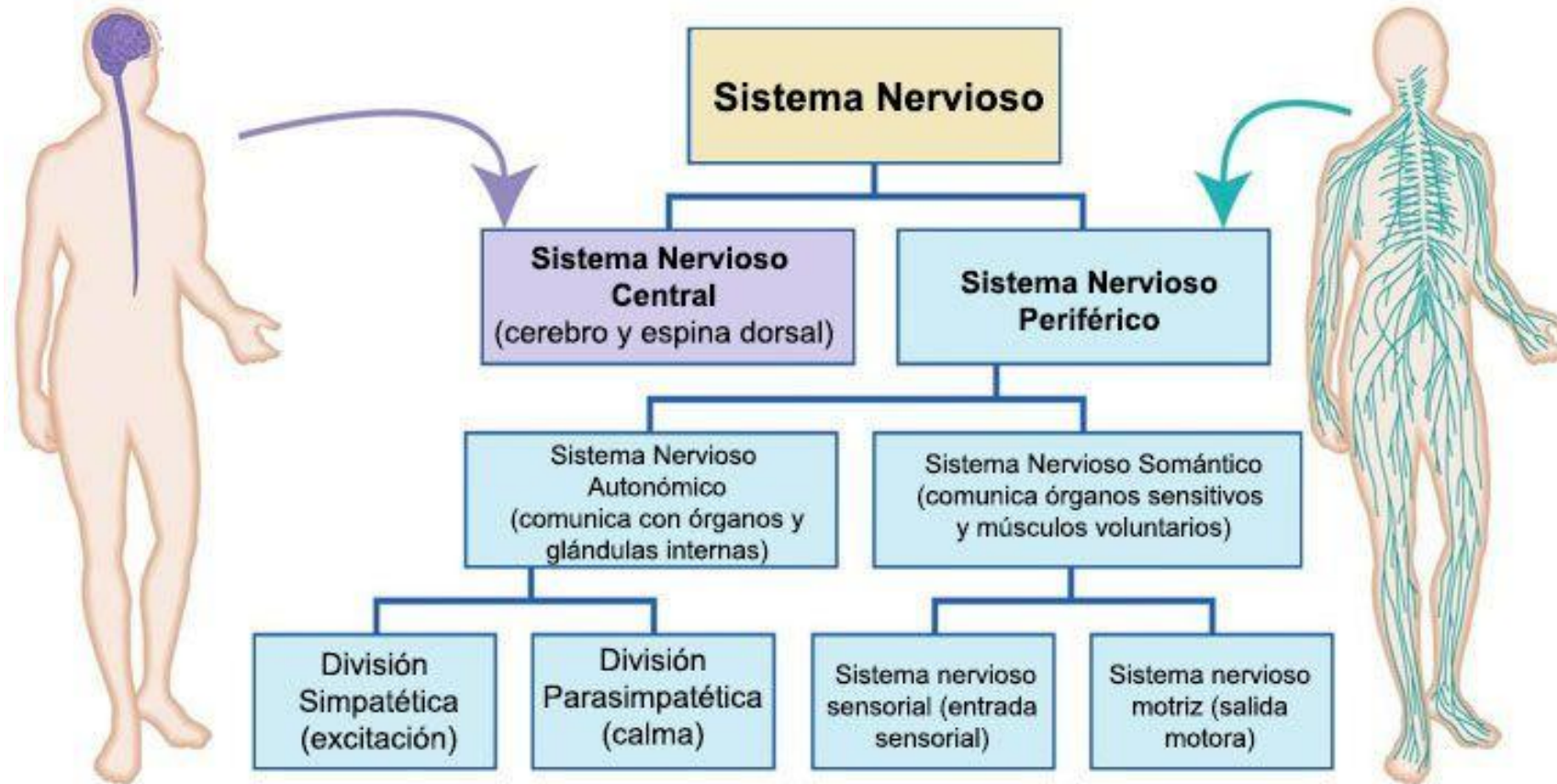


# Neurobiología del estrés / *Sistema nervioso*

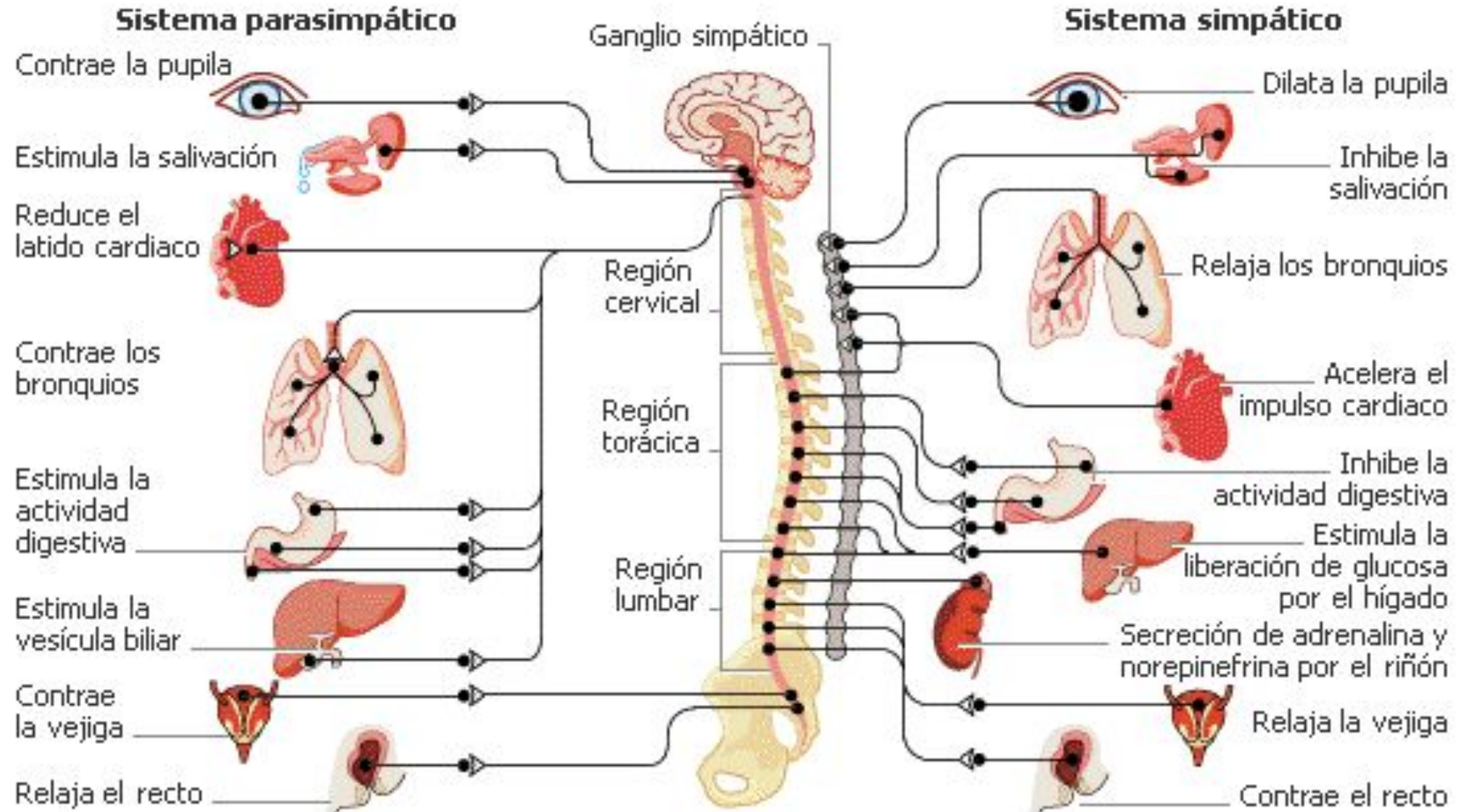


## Subjetividad/interpretación

# Neurobiología del estrés / *Sistema nervioso*



# I Neurobiología del estrés / *Sistema nervioso autónomo*



neurobiología del estrés / *Homeostasis*

Homeostasis organísmica = capacidad autorreguladora innata

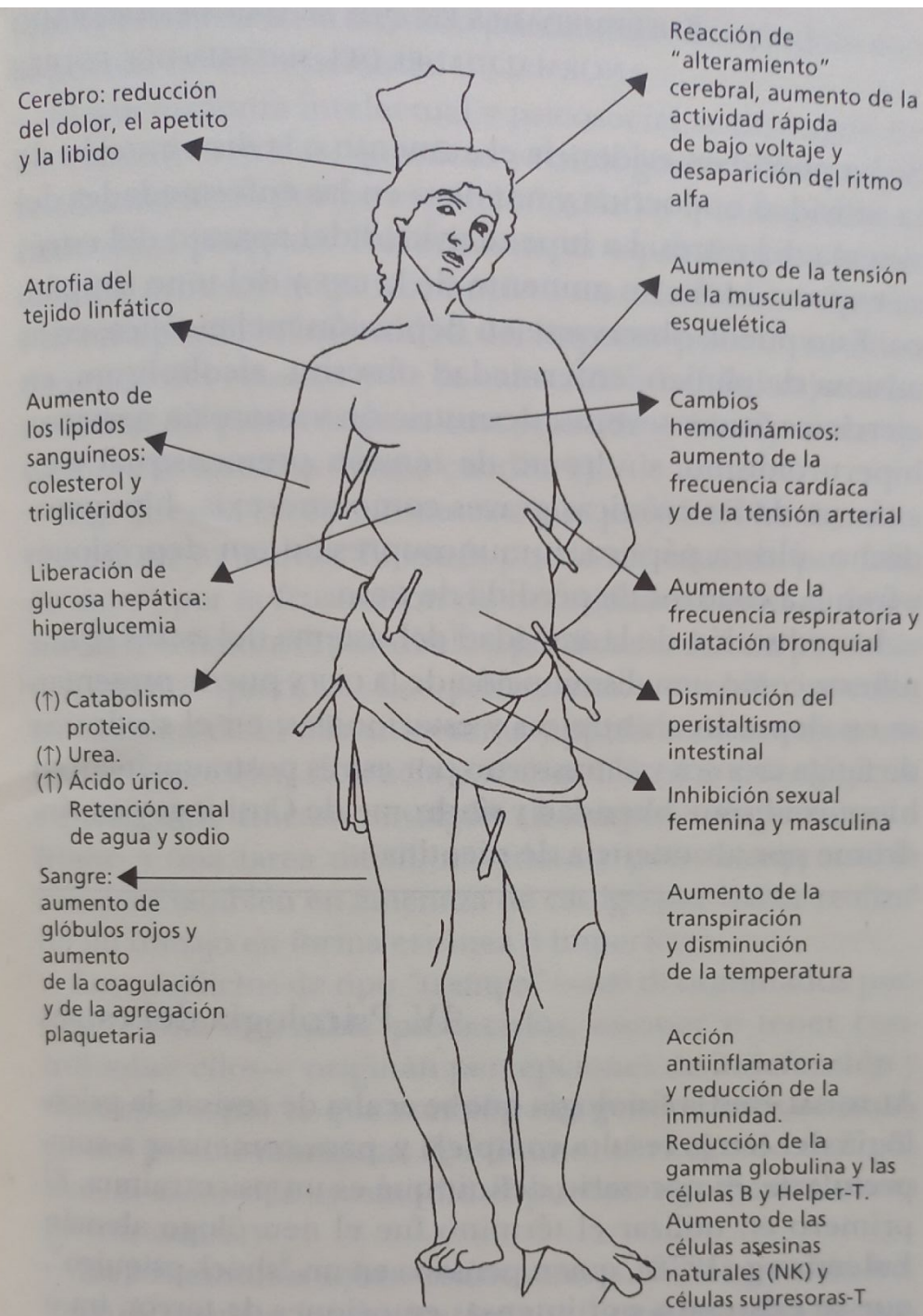
# Neurobiología del estrés / *estrés en estudio*

“Las reacciones al estrés resultan de gran complejidad por lo que permanentemente se descubren nuevos aspectos que incluyen a todos los tejidos del cuerpo humano” (Orlandini, 2018:31)

“El cerebro es el órgano principal de respuesta al estrés y determina la actividad de los otros tejidos que, a su vez, influyen sobre el sistema nervioso mediante cambios metabólicos, aumento de la circulación sanguínea del cerebro, y por la acción de hormonas y sustancias inmunitarias sobre dispositivos receptores que modifican al cerebro y regulan entonces la respuesta al estrés” (Ibid)



**MAS Cambios  
metabólicos,  
inmunológicos,  
vegetativos y de la  
musculatura estriada  
por estrés (Orlandini,  
2018:43)**



Comprendiendo miedos y tensiones, video.



# Neurobiología del estrés / *homeostasis* *disfuncional*

**¿De qué trata el video?**

Retomando el ejercicio de exploración del estrés, preguntémonos:

¿Puedo identificar algún padecimiento físico, relacionado con la vivencia de mi estrés en las diferentes dimensiones?

**Escribe.**

# Para reflexionar después, acerca del video

El instinto del miedo

**Sistema de creencias** –interpretación de la realidad-: familia, trabajo, idea de éxito, relaciones interpersonales, normas sociales

**Nutrición y estrés**

# Neurobiología del estrés / *ayudar a la homeostasis*

Ejercicio:

Los garbanzos

# Neurobiología del estrés / *Definición del estrés*

El término estrés fue elaborado en 1936, en la Universidad Mc Gill de Montreal, por el médico austrocanadiense Hans Selye. Lo definió como *una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al estresor, mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, de significado defensivo, que él denominó como síndrome general de adaptación.*

# Neurobiología del estrés / *Definición del estrés*

“Llamamos estrés a la reacción por la cual el organismo se coloca en estado de máxima alerta, generando una serie de modificaciones psicofísicas (tensión muscular, taquicardia, atención aumentada, aceleración del ritmo respiratorio, etc.) para afrontar diferentes situaciones de demanda” (Cascardo y Resnik, 2016:14)

# Neurobiología del estrés / *Definición del estrés*

La **Organización Mundial de la Salud** define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (World Health Organization, 1995). Aunque los acontecimientos sean agradables o displacenteros, o si el peligro es real o imaginario, el organismo responderá de manera estereotipada preparándose para la lucha o huida.

**Las respuestas fisiológicas** emitidas ante situaciones de estrés están relacionadas con la actividad del **sistema nervioso autónomo** y el eje hipotálamo-hipofisarioadrenal. Si la activación de estas reacciones fisiológicas es pasajera, se considerará un fenómeno agudo (Zarate, Cardenas, Acevedo, Sarmiento y León, 2014). Sin embargo cuando las demandas ambientales sobrepasan las habilidades adaptativas del organismo, y la respuesta se prolonga en el tiempo, se produce un desgaste en las funciones bioquímicas del organismo ocasionando un estado de estrés crónico (descrito anteriormente por McEwen como carga alostatica) (Spangenberg, 2015:8)

# Neurobiología del estrés / *estrés positivo y distrés*

Una tarea deseada, agradable y fácil produce un estrés saludable, **positivo o estrés**. Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, **negativo o distrés**. El carácter de estrés saludable o nocivo no depende solamente de la tarea sino de su interpretación por el sujeto (Orlandini, 2018:27)

# Neurobiología del estrés / *Cierre*

¿Qué aprendizajes me llevo de esta parte?



# **El Estrés: fenómeno, etiología, manifestación y riesgo integral**



**Diplomado virtual en manejo de  
estrés, ansiedad y depresión**

Dr. Jaime Gómez Castañeda  
[jaimegomezescrito.com](http://jaimegomezescrito.com)