



## CONTROL DE EMOCIONES

[Este Documento representa una pequeña parte del Manual que recibe cada Participante](#)

[Vea el Temario del Curso - Solicite aquí su Cotización](#)

### 1. DEFINICIONES.

Si bien las definiciones de estrés más destacadas son la de Hans Selye y la de Lazarus & Folkman, estas no son las únicas, ya que a lo largo de la historia han surgido diversas definiciones e investigadores dependiendo del enfoque, a continuación se explicitan las definiciones de estrés laboral más divulgadas:

*“El estrés se produce como consecuencia del desequilibrio entre las demandas de la situación (estresores internos o externos) y los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1986).*”

### Modelo Biopsicosocial:

Este modelo relaciona una situación determinada y la vivencia de esta situación, con las consecuencias fisiológicas expuestas hasta ahora y proporciona una estrategia para localizar factores ambientales estresantes y analizar sus consecuencias en el aspecto individual.

Cuando la situación produce sentimientos de distrés o desamparo, el cerebro envía también mensajes al córtex de los suprarrenales, que segrega otra hormona del estrés: el cortisol, que juega un papel importante en el sistema inmunológico. Esto es más complejo e incluye la liberación de ACTH de la glándula pituitaria. Según la percepción que se tenga de las demandas de trabajo, la respuesta del organismo será diferente; ya Selye distinguía entre reacciones agradables o eutress y desagradables o distress.



Las reacciones fisiológicas dependerán de la percepción que se tenga de las demandas de trabajo, la respuesta del organismo será diferente en cada caso; por ejemplo, las tareas exigentes pero controlables inducirían esfuerzo pero sin distrés.

A nivel fisiológico se traduce en un aumento de las catecolaminas y la supresión activa de la secreción de cortisol.



## CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ESTRÉS COMO PROCESO

- Eutrés y Distrés.
- Factores psicosociales que inciden en el estrés laboral.
- Eventos estresores personales, familiares y laborales.
- Fisiología del estrés.
- Sintomatología del estrés laboral.
- Instrumentos de medida del estrés laboral.
- Consecuencias del estrés laboral.

### 2.1. EUSTRES Y DISTRES

Estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas, comúnmente se habla de estrés y se le valora negativamente, sin embargo, técnicamente es importante diferenciar los conceptos, puesto que existe un estrés positivo denominado EUSTRES y un estrés negativo denominado DISTRES.

A continuación se hace alusión a dichos conceptos...

