

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El estrés

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional en Psicopedagogía.

Autora.

Miriam Lucrecia Briones Velásquez

TUMBES – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El estrés.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su  
contenido y forma.

Miriam Lucrecia Briones Velásquez. (Autora)

Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El estrés" optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Psicopedagogía al señor Miriam Lucrecia Briones Velásquez.


A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Miriam Lucrecia Briones Velásquez. Queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Psicopedagogía.

Siendo las NOBUE horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

  
Dr. Saúl Sunción Ynfante.  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

A Dios porque es él quien ilumina mi camino, a mí adorada madre y a mis hijos, que son la razón de mi existencia y estímulo para el logro de mis objetivos.

Miriam.

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	7
<b>CAPITULO I</b>	
<b>CONCEPCIÓN DEL ESTRÉS</b>	
1.1. Historia del Estrés.	8
1.2. Definición del Estrés.	9
1.3. Marco Teórico.	11
1.3.1. Ivancevich y Mappeson	
1.3.2. Claude Bernard	
1.3.3. Hans Selye	
1.4. Síntomas del Estrés.	12
1.4.1. Conocer las propias emociones.	13
1.4.2. Manejo de las emociones.	14
1.4.3. Motivación intrínseca.	15
1.4.4. Conocer las emociones de los demás.	16
1.5. Control del Estrés.	18
1.5.1. Pensar siempre en lo positivo.	18
1.5.2. Controlar las emociones de nuestro organismo frente a situaciones Estresantes.	
1.5.3. Alta autoestima.	19
1.5.4. Requerimiento de compañía.	19
1.5.5. Estilo de vida sana y activa.	20
1.6. La hormona del estrés (el cortisol)	20
1.6.1. El cortisol en respuesta al estrés.	21
1.7. El estrés escolar.	21
<b>CAPITULO II</b>	
<b>GENERACIÓN Y EFECTOS DEL ESTRÉS.</b>	

2.1.	Efectos que produce el estrés en la salud.	23
2.2.	Causas que genera el estrés.	24
2.3.	Tipos de estrés.	26
2.3.1.	El estrés agudo.	26
2.3.2.	El estrés agudo episódico.	27
2.3.3.	Estrés crónico.	27
2.3.4.	Estrés traumático.	28
2.3.5.	Estrés pos-traumático.	28
2.3.6.	Estrés del día a día.	29
2.3.7.	Estrés alérgico.	30
2.4.	Relevancia.	30
2.5.	El estrés y el sueño.	33
2.6.	Fases del estrés.	36
2.7.	Como evitar el estrés.	38

## **CONCLUSIONES**

## **REFERENCIAS**

## **RESUMEN**

El presente trabajo académico desarrolla un tema importante para la actividad regular y normal humana, se desarrolla dentro del campo de la salud y es el tema específico del estrés. Este trabajo es un esfuerzo de contribuir al docente con herramientas para el logro de sus objetivos educativos en los educandos es decir con los aprendizajes. Es sabido en la formación docente y en la amplia literatura científica pedagógica que el estrés es por problema regular al igual que el maltrato infantil que afecta la salud y el proceso educativo. En este trabajo estamos actualizando información importante en este tema en el fundamental campo de la educación.

Palabras clave: **estrés, estrategias, emociones.**

## INTRODUCCIÓN

La presente monografía titulada “El estrés”, Surgió porque había la necesidad de encontrar el grado de estrés que se presenta en PPF y niños de la I. E N° 187 del caserío de Poyunte, cuyo propósito fue descubrir sus efectos, consecuencias y como evitarlo.

Dicho trabajo estuvo encaminado en identificar expectativas y demandas de los padres, así como los saberes y habilidades con que cuentan para la educación de sus hijos que, como sabemos, son múltiples y de riqueza extraordinaria.

Se basó en los planteamientos de las teorías más pertinentes al caso como:

Ivancevich y Mappeson: habló sobre los niveles críticos del mismo, definiéndolos como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos.

Hans Selye: endocrinólogo, cuyas investigaciones constituyen las primeras aportaciones sobre el estudio del estrés, que sustentaron las bases para las investigaciones.

El objetivo general de éste trabajo es exponer los efectos, causas y dificultades que trae consigo el estrés, es decir identificar, detectar y manejar las emociones para reducir sus efectos. Procesar materiales educativos que faciliten el impulso del tema. También tiene por objetivo específico tratar la historia del estrés; y finalmente tiene el objetivo de tratar la tipología del estrés



## **CAPITULO II**

### **CONCEPCIONES DEL ESTRÉS**

Relacionando los trastornos con el estrés, nuestra concepción es que el estrés acompaña al hombre desde el principio de su interacción con la naturaleza, así como también las reacciones fisiológicas de su cuerpo, cuyo manifiesto son las enfermedades crónicas.

Las alteraciones neurobiológicas nos permiten comprender la complejidad de las patologías (enfermedades patológicas), la respuesta del estrés originalmente era necesaria para que el hombre primitivo sobreviviera en la naturaleza, ya que constantemente se encontraba en peligro para su vida, actualmente se tiene la misma respuesta con la diferencia que ésta es menos frecuente, ya que el ser humano ha superado enormemente en cuanto a defensa (comparado con lo primitivo).

En la actualidad los conflictos generan mucho estrés, lo cual se ha generalizado, son los estresores (impactos internos y externos), los causantes.

En el caso de los discentes (alumnos), esto es crucial por el compromiso que se da al resolver los problemas, que se genera en el estudio, los cuales son múltiples y muchas veces son incomprendidos por los docentes.

Socialmente la energía acumulada no se libera, trayendo como consecuencia reacciones que se manifiestan a través de síntomas, unos con mayor visibilidad que otros, aunque nos damos cuenta que padecemos de estrés en base a síntomas físicos, los cuales producen malestar o también pueden producir bienestar.

El presente trabajo de investigación comprende 2 capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía.

En el capítulo I: se visualiza la concepción del estrés, como síntomas control, marco teórico, referido a los fundamentos que permitieron desarrollar el trabajo de investigación.

El capítulo II: incluye la generación y efectos del estrés en la salud, como causas, tipos, fases, y cómo evitarlo.

Mi agradecimiento a la Universidad de Tumbes, por haberme brindado la oportunidad de participar en los estudios de Segunda Especialidad de Psicopedagogía, que me servirán para el logro de aprendizajes de mis alumnos.

### **1.1. Historia del Estrés.**

El primer concepto de estrés fue formulado por Cannon fisiólogo estadounidense eminentemente científico.

Walter Bradford Cannon (1929). Señala que: “El estrés es como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, pretendiendo que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático adrenal”.

Se concluye que la respuesta del cuerpo debido a situaciones externas que perturban lo emocional de la persona, es el resultado de éste proceso, es el de luchar o huir de las circunstancias que lo provocan, lo cual se inicia en la médula espinal.

Años más tarde Hans Selye fisiólogo y médico austro húngaro en 1930 este joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de medicina en la Universidad de Praga, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes, como son, el cansancio, pérdida de apetito, baja de peso, astenia (fatiga), etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quién la denominó “El síndrome de estar enfermo”, posteriormente habiéndose ya graduado, desarrolló sus famosos experimentos sobre el ejercicio físico atenuante (agotador) con ratas de laboratorio, comprobando la elevación de las hormonas supra renales (adrenalina y nor adrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas.

Hans Selye (1930) considera que: “Varias enfermedades desconocidas, como las cardiacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales y mentales, no eran sino la resultante de cambios fisiológicos”.

Esto indica que si el estrés se da por un tiempo prolongado, de hecho los órganos principales como son: el corazón, hígado, páncreas, riñones, entran en choque por los cambios fisiológicos que sufre el individuo.

El filósofo griego Pitágoras, definió a la adaptación como ‘‘Don de la inteligencia humana’’, de acuerdo a esto podríamos decir que en el siglo actual (XXI), la generación adulta y joven, tienen un reto para la adaptación y que no sea sorpresa que se le tenga que denominar ‘‘El siglo del estrés’’.

Mason (1968) señala que: ‘‘El estresor debe ser inédito y que para que produzca una respuesta, debe haber sido previamente evaluado cognitivamente el individuo’’.

Ante esta situación, como el agente estresor es desconocido, la persona debe ser diagnosticada sobre procesos mentales, ya que la cognición es una facultad del individuo para procesar información.

El estresor no influye tanto en sí mismo, sino la evaluación cognitiva que se realice de esa situación de amenaza (se hace comparando situaciones peligrosas personales o culturales anteriormente vividas), hace poco Bohus, en 1994 recopiló todo lo anterior diciendo que en el estrés influyen de manera determinante las características y la duración del estímulo por un lado y por otro lado las estrategias de enfrentamiento que posee el individuo, según sus recursos psicológicos.

## **1.2. El Estrés**

El estrés es un desequilibrio producido por factores de conducta humana (psicosocial), que afecta a la humanidad, los seres humanos se enfrentan día a día a las exigencias de una sociedad globalizada.

En el caso de los discentes, el estrés les genera un desfase en sus construcciones mentales que afecta enormemente lo cognitivo (conductas y emociones), haciendo que el niño no forme conciencia de su entorno.

El estrés es un estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal, el cual suele provocar diversos trastornos físicos y mentales, también se dice es un conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante estímulos repetitivos (frio, miedo, alegría, satisfacción, etc.).

El ritmo de vida que llevamos produce el estrés, que es el mal de nuestra sociedad, cuyos efectos son devastadores, como son la ansiedad y la depresión centradas en el cerebro.

El estrés está cada vez más presente en nuestra vida diaria, sus efectos negativos son múltiples, que afectan nuestra salud y forma de vida.

Según Hans Selye, define al estrés como la respuesta ordenada del organismo ante los múltiples estresores, a lo que denominó (síndrome general de adaptación), a lo que consideró 3 etapas sobre el estrés:

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo acecha al estresor.
- Fase de adaptación: cuando el cuerpo se enfrenta al estresor.
- Fase de agotamiento: por la intensidad o duración se agotan las defensas del cuerpo.

Cuando se habla de los estresores, nos referimos a las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades personales que tenemos en la vida y que lo percibimos en forma consciente o inconsciente, como una amenaza, es decir aquello que vivimos como negativo.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una amenaza, todo esto depende de medios internos o externos, nuestro cuerpo responde en forma natural sobre situaciones que recibimos como amenazantes, además nuestro sistema nervioso no distingue entre un estresor físico o real de otro mental.

El estrés afecta a todas las personas, por lo que hay que tener en cuenta que los niños también lo sufren, estos se encuentran acosados por una multitud de estresores (familias con sus problemas, especialmente de los hogares disfuncionales, discusiones, agresiones, exigencias, humillaciones, comparaciones, divorcios, separaciones, la escuela con sus deberes, exámenes, aceptación o no por parte de sus compañeros).

El estrés acompaña a la vida de los seres humanos, como algo constante de su existencia, puede ser elaborado y reproducido a través de respuestas adaptativas variadas, pero cuando su intensidad sobrepasa los límites de tolerancia deviene el "Estrés" y la consecuencia sobre lo físico y mental puede dar una forma determinada (configuración) de alteraciones, los comportamientos que influyen la intensidad y la depresión, son manifestaciones patológicas frecuentemente presentes como consecuencia del estrés no manejable.

En fin el estrés es consecuencia directa de la sociedad en la que vivimos, en la que a diario nos vemos sometidos a más exigencias y presiones, a las que no somos capaces de darle una respuesta.

Más que una enfermedad el estrés es un estado de astenia (fatiga) manifestado a través de trastornos físicos y psicológicos.

### **1.3. Marco Teórico.**

El ser humano en su comportamiento se ve afectado por agentes estresores tanto internos como externos, cuyo rendimiento como parte del mismo, tiene variantes, las que aumentan o disminuyen a través del tiempo.

Uno de los factores que pueden afectar al rendimiento, podemos indicar que es el estrés, el cual determina en un plazo de tiempo la capacidad que tiene el cuerpo humano para lograr sus propósitos, generando un desgaste.

Lo relevante del estrés dentro de la presente investigación, radica en que éste daña de manera directa al rendimiento.

En el caso de los discentes, los que al estar sometido a presiones tanto internas como externas, generan en sí estrés, que les lleva a modificar su rendimiento durante el año escolar.

El estrés afecta a todos, siendo una respuesta natural del cuerpo humano y que le permite acomodarse a su medio ambiente, la respuesta alguna veces puede ser negativa otras veces positiva con respecto a la relación con el rendimiento y las fases por las que pasa el individuo, cuando surge un exceso, genera un desgaste físico (pérdida de energía) en la capacidad que posee el individuo, siendo su mayor afectación en la fase del agotamiento.

**Ivancevich y Mappeson (1989).** Citan que fue Walter Cannon (1932), quién adoptó el término estrés y en sus estudios habló sobre los niveles críticos del mismo, definiéndolos como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostático (acuñó el término homeóstasis para referirse al mantenimiento del medio interno).

Es complicado establecer de forma precisa los orígenes del concepto estrés, hasta mediados del siglo XIX época en que el psicólogo francés **Claude Bernard**, sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo.

En la actualidad el empleo del término estrés tiene su antecedente en el Doctor **Hans Selye**, endocrinólogo, cuyas investigaciones constituyen las primeras aportaciones sobre el estudio del estrés, que sustentaron las bases para las investigaciones.

#### **1.4. Síntomas del estrés.**

En cierto modo el estrés puede ser beneficioso ya que nos puede mantener enfocados en un ideal que nos impulse llegar a la meta, hay personas que poseen un mayor rendimiento bajo situaciones de poco estrés.

El estrés se torna peligroso, cuando es frecuente (Selye 1936). El estrés puede afectar algunos órganos, lo que varía de persona a persona, hay personas que no presentan enfermedades o síntomas con la misma intensidad que afecta a otras, por lo que cada persona responde de diferente manera a los estímulos, generalmente se presentan signos bastantes comunes en todas las personas afectadas.

Definiendo al estrés “homeostasis fisiológica o normal” (equilibrio del medio interno en el cuerpo) y al distrés como una adaptación patológica, actualmente se plantean las siguientes modalidades de respuestas.

- a) De desmayo
- b) De parálisis
- c) De lucha
- d) De huída

En cualquiera de estas modalidades, la persona que se encuentra estresada puede llegar a tener los siguientes síntomas:

- Ansiedad
- Dolor de espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Depresión
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Presión arterial, insomnio
- Falta de respiración

- Problemas en las relaciones con los demás
- Tensión en el cuello
- Subida de peso

“Los síntomas interpersonales del estrés actúan aislando a las personas” (Nigro 2005, capítulo I tipos de estrés, 5).

El aislamiento generalmente trae consigo un aumento de las tensiones hacia las demás personas, ya que el afectado no participa de ninguna actividad.

#### **1.4.1. Conocer las propias emociones**

Partiendo del principio de Sócrates “Conócete a ti mismo”, se refiere a la inteligencia emocional (capacidad de identificar, detectar y manejar las emociones), tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento en el que ocurre, el no estar preparados nos deja a merced de las emociones incontroladas.

El asusto está en ¿Cómo llegamos a conocer nuestras propias emociones? A lo que contestamos: llegamos a conocer aceptando que las emociones negativas tienen una razón de ser, reconociendo que hay algo en nosotros que nos molesta, nos hace sentir mal o no disgusta, detectar cuales son nuestros sentimientos, adelantándonos a detectar nuestras emociones.

La capacidad de reconocer con precisión las emociones es esencial para nuestra existencia.

El conocimiento emocional propio y el de los demás se pueden considerar como la base de la inteligencia emocional, cuyo conocimiento no tiene que ser obsesivo (insistente), ya que puede empeorar el estado de ánimo, en algunas personas sus emociones son difíciles de entender, para esto es importante distinguir las verdaderas de las fingidas, de las manipuladas, cuando se haya identificado las emociones, estas servirán para la toma de decisiones, si son positivas redundará en nuestro bienestar para desarrollarnos y crecer como personas, para todo esto hay que ser conscientes de nuestros sentimientos y emociones, ser conscientes de nuestras expresiones emocionales y ser conscientes de los sentimientos y emociones de los demás, de allí que las personas con habilidades emocionales bien

desarrolladas tienen más posibilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.

#### **1.4.2. Manejo de las emociones.**

Como seres humanos sabemos que estamos expuestos a múltiples estresores, lo cual requiere de ciertas habilidades en el manejo de las emociones.

En el caminar de la vida, la mayoría de las personas están más al tanto del estado del tiempo, o también de sus saldos de sus cuentas corrientes y otras preocupaciones más, que de las tensiones de su propio cuerpo, olvidando saber que es el estrés, reconocerlo y más que todo indagando que es lo que está afectando a su organismo, siendo éste el punto de partida para el manejo y control del estrés, por lo que se debe hacer lo siguiente:

- Hacer ejercicios físicos, esto es muy importante.
- Aprender a contar lo que le pasa, a personas de mucha confianza, no guardar los sentimientos, ya que esto es una bomba de tiempo, lo que le permitirá tener menos trastornos.
- Ser optimista, es decir sustituir lo negativo por lo positivo.
- Aprender a decir ‘no’ para no crearse más obligaciones de las que ya tiene, decir su opinión y no sobrecargarse de responsabilidades excesivas.
- Hacer ejercicios de respiración profunda, punto clave para la relajación.
- Dar al cuerpo y a la mente la oportunidad de relajarse para disminuir la ansiedad, la que hace mucho daño, sobre todo cuando hay mucha presión.
- En lo intrapersonal (de la persona), acordarse de los éxitos.
- Pensar en algo bueno, que sea lo más inmediato.
- Evitar en lo posible estar a la defensiva, lo que hace mucho daño a la salud.
- Tener presente que el bienestar corporal y el estrés mental, no pueden convivir, es decir es imposible estar relajado y tenso emocionalmente al mismo tiempo.



- La distensión (disminución de la tensión) física, genera relax muscular y alivia la presión acumulada en el cuerpo.

#### **1.4.3. Motivación intrínseca**

La motivación intrínseca, es la que nos impulsa a hacer las cosas por el mero hecho de hacer las cosas, es generada por el individuo, mejor dicho nace en él individuo, a diferencia de la motivación extrínseca que se basa muchas veces en castigos, presiones externas , etc.

La motivación es un mecanismo totalmente racional, aparte de esto, la motivación extrínseca a largo plazo puede ser negativa, lo que haría que la motivación intrínseca disminuya produciendo un efecto contrario.

La motivación intrínseca no nace con el objetivo de conseguir algo beneficioso (económico) más bien es un tipo de motivación que al nacer del interior de la persona, con el deseo de un crecimiento personal, su verdadero valor está en la satisfacción que obtiene al ejercer un trabajo, por ejemplo la búsqueda de conocimientos por parte de la persona, la cual puede llevar a una mejora de la calidad del trabajo a lo que estaríamos hablando de una hándicap con respecto a producción y competición

Algunas personas sienten la motivación intrínseca que les hace más responsables, lo que mejora su autoestima.

En la actualidad la mayoría de los trabajos son complejos para que las personas puedan disfrutar de sus labores como de sus ratos libres, lo cual necesita de un clima acogedor, que permita motivar a las personas, de acuerdo a sus necesidades internas, por lo que sería necesario tener un compromiso hacia un propósito y ver la forma como cumplir dicho propósito, pero que no sea con imposición, para hacer sentir a las personas que son buenas haciendo lo que hacen, lo que les permite darse cuenta que están progresando en sus propósitos, teniendo la libertad de para hacer las cosas a su manera.

Lo más provechoso de la motivación intrínseca es que ésta logre la conexión y equilibrio entre la satisfacción de las necesidades personales de un trabajador con el beneficio de la empresa.

#### **1.4.4. Conocer las emociones de los demás**

En cuanto a lo emocional, es muy importante la empatía, ya que para empatizar es necesario poder comprender al otro, por lo que tenemos que tener toda la información posible, ya que sin conocer las informaciones, es imposible reconocer en nosotros mismos, mucho más en nosotros.

La empatía es el deseo de comprender los sentimientos y emociones, con el intento de experimentar de una forma objetiva y racional lo que siente otro individuo, la empatía hace que las personas se apoyen entre sí.

Los seres en evolución (seres humanos), suelen sentir todo tipo de emociones como: enfado, tristeza, dolor, exclusión, etc.

La empatía es la capacidad de sentir e interpretar las emociones que está sintiendo una persona ante determinada situación, es poder identificarse con lo anímico o sentimientos que está atravesando una persona.

La característica de una persona empática, redundante en lo que se preocupa por lo demás, claro que para ser empático, lo primero es conocerse uno mismo, para conocer a los demás, este tipo de personas socialmente se benefician, que gracias a su habilidad consiguen que los demás se sientan comprendidos, escuchados y emocionalmente acogidos.

La empatía emocional es la capacidad de experimentar las emociones de los otros como si éstas fueran propias, cuando se desarrolla la empatía (una de las habilidades prácticas de la inteligencia emocional), las emociones de los demás hacen eco en uno.

Cada persona es un continuo emisor de mensajes afectivos (aprecio, cordialidad, desagrado, hostilidad, etc.) y a tiempo cada persona es un continuo receptor de los mensajes que irradian los demás, es un fenómeno que notamos en nosotros mismos cuando admitimos que nos ha faltado intuición al tratar con determinadas personas, o que no nos damos cuenta que está queriendo darnos a entender, o también caemos en la cuenta de que sin querer la hemos ofendido o hemos sido poco considerados ante sus sentimientos, caer en la cuenta de que hemos cometido esos errores es ya un avance, pues nos proporciona una posibilidad de mejorar, por lo que nos permitirá ser personas más sociables, emocionalmente más estables, lo que permite un mejor vivir de la persona.

El mismo hecho de conocer nuestras propias emociones, nos ayuda a reconocer la de los demás, hay personas a quienes les cuesta mostrarse empáticas y no contactan bien con las emociones, por eso es importante aprender a reconocer las emociones en los demás.

Por otra parte puede haber personas muy empáticas pero nos son capaces de reconocer emociones ocultas, mucha gente tiende a disfrazar lo que siente, esto le genera a no ser comprendida.

Charles Dickens, el corazón humano es un instrumento de muchas cuerdas, el perfecto conocedor de los hombres los sabe hacer vibrar todas, como si sería un excelente músico, sensibilidad ante los sentimientos ajenos.

Hay personas que sufren de una especial falta de intuición ante los sentimientos de otros, pueden hablar animadamente, sin darse cuenta que están resultando pesados.

Daniel Coleman, las personas somos poco expresivas con nuestros sentimientos, más bien emitimos continuos mensajes emocionales no verbales, mediante gestos, emociones, de la cara o de las manos, el tono de voz, la postura corporal y lo peor el silencio (no le importa).

## **1.5. Control del estrés**

Para controlar el estrés, lo más importante es no preocuparse por las cosas que uno no puede dominar, un ejemplo muy puntual, tenemos: no podemos ir contra el clima, lo aceptamos como este se presente, prepararse con antelación para sucesos y que uno sabe que le puede producir estrés, tratar en lo posible resolver los problemas con otros, solicitar ayuda a las amistades, familiares o profesionales, reflexionar, abandonar compromisos que causan estrés, tratar de ver las cosas por el lado bueno y no como una amenaza. Veamos algunos casos al respecto

**1.5.1. Pensar siempre en lo positivo:** Es imprescindible valorar los recursos con los que uno cuenta, para afrontar situaciones estresantes así como darle su verdadero valor a las cosas sin caer en pretensiones distorsionadas y dramáticas de la realidad.

**1.5.2. Controlar las reacciones de nuestro organismo frente a situaciones estresantes.** Las personas que trabajan sobre el manejo de sus emociones, saben que es saludable expresar sus sentimientos, lo que importa saber cómo

expresarlos y en qué momento, esto les permite reaccionar a situaciones de una manera productiva, dichas personas saben que sus reacciones influyen en lo que pueda suceder después.

En un momento dado podemos pensar que no se manejó bien las reacciones, tal vez por la ira, la frustración o la ansiedad, y que se apoderaron de uno, eso sucede, cuando esto ocurre hay que perdonarnos a nosotros mismos en lo que podríamos haber hecho mejor, al final de todo esto, tenemos que ser amables y comprensibles con nosotros mismos.

Existen técnicas de relajación mental que hacen hincapié en cuanto a la relación entre mente sana y cuerpo sano, así como también el control de la respiración para tener una adecuada oxigenación en un caso de estrés.

**1.5.3. Alta autoestima.** Existe la capacidad para manifestar sentimientos, deseos y necesidades con claridad, y a la vez aprender habilidades sociales para aumentar la seguridad personal en el manejo de situaciones.

La autoestima es fundamental para vivir una vida placentera, esto facilita el crecimiento, se tiene acceso a la energía interior lo que permite al ser humano ser libre y feliz.

Las personas con alta autoestima, saben que las cosas las pueden hacer bien, incluso mejorarlas, se sienten bien consigo mismas, sus opiniones las expresan sin presiones internas ante los demás, a diferencia de la autoestima inflada, que no es una autoestima sana, la cual viene a ser el disfraz de una baja autoestima, plagada de soberbia y orgullo, lo que no es grandeza sino hinchazón y lo que está hinchado parece grande pero no está sano, la baja autoestima hace que la persona se sienta valiosa, en lo profundo de sí misma, digna de ser amada por los demás (son sus traumas), pero la persona que tiene una alta autoestima, se siente segura de sí misma.

**1.5.4. Requerimiento de compañía.** La hormona de cortisol es la principal mensajera del estrés, las personas sometidas a estrés son más proclives a sufrir resfriados, el poco estrés contribuye a mejorar la memoria y a reforzar los recuerdos (que sean positivos), un estrés prolongado perjudica enormemente al ser humano, ya que se produce una sobrecarga y termina conllevando a una disminución en la capacidad de atención (olvidos, no

capta lo que lee, no se puede concentrar por más esfuerzos que haga), en estas condiciones la persona necesita un descanso laboral, tratando de olvidar todas sus preocupaciones, es el momento donde necesita la compañía de familiares, de personas bastante cercanas, que le den afecto que le sepan comprender, esto le facilitará su integración y adaptación, siendo un respaldo constante para la persona.

**1.5.5. Estilo de vida sana y activa.** De acuerdo a las vivencias, el estilo de vida es el único responsable de las alteraciones tanto físicas como psicológicas provocadas por las tensiones (estrés), para esto se tiene que cambiar de hábitos es decir:

- Mantenerse en un buen estado físico.
- Reducir la cafeína, ya que esta es la causante de un incremento de nivel de estrés.
- Es muy necesario beber agua no menos de 2 litros por día (mantiene una hidratación saludable).
- Evitar servirnos de comidas pesadas, preferir introducir en la dieta frutas y verduras (refuerzan las defensas).
- Caminar al aire libre, (alivia las tensiones).
- El sueño como algo primordial, ya que ejerce una función reparadora en nuestro organismo.
- Tratar de relajarse antes de ir a dormir (ejercicios de respiración profunda), lo que permitirá tener un sueño muy placentero.
- Hacer prácticas de yoga para ayudar a combatir el estrés y la ansiedad.
- Salir de vacaciones por un lapso de tiempo para evitar la rutina.

**1.6. La hormona de estrés.** Se considera como la hormona del estrés al cortisol.

El cortisol es una hormona producida por la glándula supra renal, se libera como una respuesta al estrés, la secreción del cortisol es controlado por el hipotálamo (parte del encéfalo, situada en la parte central de la base del cerebro, se encarga de las distintas funciones corporales).

La secreción de cortisol es controlada por el hipotálamo en el cerebro, que regula los niveles de energía, los ciclos del sueño, la temperatura, la presión sanguínea, la función muscular, el sistema inmunitario, comportamiento sexual, el hambre. Las cápsulas supra renales, son pequeñas glándulas ubicadas en la parte superior de cada riñón, son las que producen cortisol.

La producción de cortisol genera una reacción inmediata por parte del organismo ante una situación de estrés, a corto plazo el cortisol destruye los músculos y a largo plazo afecta el metabolismo, estimula la obesidad y acumulación de grasas provocando estrés crónico.

### **1.6.1. El cortisol en respuesta al estrés**

El cortisol es conocido por su implicación en la respuesta de “lucha y huida” y el aumento temporal de la producción de energía.

El cortisol : se enfrenta a un factor de estrés

- Segrega una compleja respuesta hormonal.
- Prepara al cuerpo para una respuesta de lucha o huída
- Inhibe la producción de insulina para evitar el almacenamiento de glucosa.
- Estrecha las arterias, lo que trae como consecuencia que nuestro estilo de vida sea cada vez más rápido y estresado, en fin nuestros cuerpos terminan bombeando cortisol constantemente, lo que puede causar estragos en nuestra salud.

### **1.7.El estrés escolar**

En etapa escolar los niños y niñas, se enfrentan a situaciones difíciles, lo cual requiere del despliegue de sus capacidades de enfrentamiento para adaptarse a los estresores (internos y externos), de acuerdo a su etapa evolutiva. Los síntomas asociados al estrés acompañan a cuadros de ansiedad conductuales y emocionales, cuando las exigencias de la vida diaria supera los recursos con los que cuenta el individuo, se genera un desequilibrio emocional en el cuerpo, que da como respuesta el estrés.

- Los niños en temprana edad, empiezan a sentir estrés, siendo estos más vulnerables que los adultos, porque no han aprendido a manejar ciertas situaciones.

- El niño al asistir al C.E va a experimentar alguno de sus mayores retos, como son: miedos, éxitos, fracasos, momentos humillantes y hasta vergonzosos.
- Los niños mayormente llegan a estresarse por las presiones que reciben mayormente de los padres, así como también de los profesores, en esto influye el auto estima y los rasgos de personalidad de los niños.
- El estrés escolar desencadena una serie de trastornos emocionales, como son: problemas de conducta, ansiedad, tristeza, depresión, falta de concentración, los que al no ser controlados a tiempo el niño puede llegar a un triste final, el suicidio.

Se estima que a nivel nacional hay un aproximado de 2900 a 3000 suicidios por año.

Es muy importante que como padres estemos a la vanguardia sobre el estado emocional de nuestros hijos.

## CAPITULO II

### GENERACIÓN Y EFECTOS DEL ESTRÉS

#### 2.1. Efectos que produce el estrés en la salud

Cuando el estrés pasa los límites normales, no es nada bueno. Cuando estamos estresados por un largo tiempo, el estrés no solo se concentra en el cerebro sino también en las células de nuestro cuerpo, así como también en nuestros órganos, pasa por las glándulas suprarrenales, las cuales liberan el cortisol (glándulas del estrés), y la adrenalina, llegando al corazón y vasos sanguíneos, produciendo un aumento de la presión arterial, con la posibilidad de que ocasionen infarto, además si el estrés se hace crónico se sobre viene los ataques cardiacos.

A modo de hacer recordar, el cortisol aumenta el apetito y antojos (calorías y carbohidratos), si la persona se deja llevar por eso, engorda.

Con el estrés las células del cuerpo se vuelven susceptibles a infecciones, destruyendo las células buenas, siendo sus efectos: el acné, caída de cabello, disfunción sexual, dolor de cabeza, mal humor, la persona se hace incomprensible, tensión muscular, etc.

Las situaciones de estrés siempre se van a presentar, lo importante es cómo responder y controlar, ver al estrés no como amenazante sino como desafiante. Ahora bien, de la misma manera que no hay una única respuesta ante situaciones estresantes, tampoco las consecuencias son siempre las mismas, aunque hay una serie de enfermedades, trastornos físicos y psicológicos que suelen afectar a las personas que padecen el estrés, por ejemplo:

- **En lo psicológico.** Se pueden dar alteraciones como: miedos, fobias, depresión, trastornos de personalidad, conductas obsesivas y compulsivas, alteraciones del sueño, todo esto puede estar acompañado por trastornos cognitivos, como



incapacidad para la toma de decisiones, dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes, irritabilidad.

- **En lo fisiológico.** Puede provocar trastornos cardiovasculares (hipertensión arterial), taquicardias o enfermedad coronaria, respiratorias (asma bronquial), hiperventilación, gastrointestinales (úlceras pépticas, colitis ulcerosa, estreñimiento), dermatológicas (sudoración excesiva y dermatitis), musculares (tic nervioso, temblores, contracturas), sexuales (impotencia, eyaculación precoz, coito doloroso, y alteraciones del deseo, para no llegar a estas situaciones que nos destruyen, es necesario identificar, entender y manejar nuestras emociones (inteligencia emocional), ser personas llevaderas, evitar en lo posible los conflictos ya que a diario estamos acosados por los estresores internos y externos

## 2.2. Causas que generan el estrés

Las causas por las que una persona puede desarrollar estrés son diversas:

La familia, el entorno social en el que uno vive, son afectadas por sucesos vitales que causan el estrés, siendo el factor más habitual y a no dudarlo, la presión en el ambiente laboral lo cual está condicionado por situaciones de trabajo y formas de organización, que responden más a procesos técnicos y criterios productivos que a las capacidades, necesidades y expectativas del individuo.

Es bastante habitual que en un mismo entorno laboral se genere distintas respuestas en los individuos, esto indica que los factores externos son tan solo un elemento, que en ciertas ocasiones es determinante, en otras es secundario en cuanto al desarrollo del estrés.

El de saber del estrés que puede ser mayor o menor, está condicionado por la capacidad de cada persona para hacer frente a situaciones estresantes, en las que tiene mucho que ver la personalidad, estrategias que adopte y también el apoyo social con el que cuente, agregando a esto lo siguiente, como las causas que más generan el estrés tenemos:

- Falta de conocimiento de uno mismo (emocional, espiritual y social), hay que reconocer que muchas personas no tienen la misma idea de cuál es la raíz de los múltiples problemas que generan su vida.

- El auto rechazo, el odio a sí mismos.
- Las personas que tienen un historial familiar difícil (violencia, agresiones físicas, insultos, etc), tienen problemas en sus relaciones inter sociales, lo que les genera mucho estrés.
- La falta de afecto lo que le permite a no aprender a quererse en forma apropiada y a no gustarse.
- La inseguridad y sentimientos, donde la persona ve sus debilidades y caídas, no mira su interior para valorarse y cambiar sus actitudes negativas, lo cual requiere corrección.
- La inseguridad causada por un pobre auto imagen, que afecta sus relaciones y su futuro (personas desconfiadas), tal vez por cosas que les sucedieron.
- Personas que no aceptan sus sentimientos.
- Personas vergonzosas, en las que se da un profundo sentimiento que les inmoviliza.
- La falta de amor propio, lo que no le permite que la gente los aprecie, los respete, cuando primero debe amarse para irradiar felicidad, ya que esto nace de uno mismo.
- Falta de alivio en las tensiones, ya que el estrés se considera como una epidemia en los momentos que uno está viviendo.
- El no abandono de la ira, cólera, enojo, resentimiento, etc.
- El hacer comparaciones, ni de uno mismo ni con los demás ni de otras personas con los demás (ego equivocado, soberbia, arrogancia, vanidad, etc.).
- El no abandono del perfeccionismo, las personas perfeccionistas siempre buscan algo que está mal y si no lo encuentran se trauman por aquello.
- Falta de protección del auto estima, las personas queremos que nos entiendan tal y como somos o queremos, pero esto es imposible, cuando mejor es aprender a entender a la gente que buscar que la gente nos entienda.
- La falta de autoestima que hace que la persona no le permita conservar el equilibrio emocional en situaciones de estrés.
- La falta de tranquilidad, hace que las personas se encuentren en guerra consigo mismas.

Estos y muchos factores más conllevan al ser humano a un padecimiento estresante.

### **2.3. Tipos de Estrés**

De acuerdo a la duración del estrés tenemos:

**2.3.1. El estrés agudo.** Es cuando se presenta una situación de peligro que puede poner en riesgo la vida, el estrés agudo en pequeñas dosis es estimulante y cuando se da en demasía es agotador, por ejemplo cuando se visita la fortaleza de Kuelap (hablando de lo nuestro), nos encontramos con el teleférico que es un sistema de transporte aéreo, constituido por cabinas colgadas por una serie de cables, con la capacidad de llevar grupos de personas, dichas cabinas viajan suspendidas en el aire, transportadas por cables, las personas que viajan en dichas cabinas se estimulan, se relajan. Un elevado de estrés agudo, puede afectar lo psicológico (tensión, dolor de estómago, y otros síntomas, el estrés agudo produce desequilibrio emocional, ira, irritabilidad y depresión, hay problemas musculares (dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor del cuello).

Las tenciones musculares producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento, hay problemas digestivos (acides estomacal, flatulencia, intestino irritable).

Las enfermedades por el estrés agudo pueden ser:

- Estados de shok.
- Úlceras por estrés.
- Neurosis pos traumática (pensamientos, pesadillas, recuerdos, sobresaltos, actos impulsivos).

### **2.3.2. Estrés agudo episódico**

Hay individuos cuyas vidas son desordenadas, parecen estar inmersas en la crisis y en el caos, van siempre corriendo como si alguien le seguiría, no son capaces de organizar sus vidas, para hacer frente a las presiones que ellas mismas se atentan y que reclaman toda su atención, sus reacciones son descontroladas, están en constante tensión, son personas que tienen mucha energía nerviosa (personas cargadas de preocupaciones), siempre

viven de prisa son hostiles el lugar de trabajo es estresante para este tipo de personas .

### **2.3.3. Estrés crónico**

Generalmente cuando un individuo laboral no adecuado, además tiene un trabajo recargado, carga con responsabilidades en la que tienen que tomar decisiones, sufren de alteraciones ritmo biológicas (cambios continuos en su relación con su entorno, los cuales son irregulares.

Cuando una persona está sometida a un agente estresor de forma constante, el estrés crónico se presenta con frecuencia, mientras la persona no afronte esa exigencia, el estrés seguirá latente.

Si el individuo se encuentra constantemente envuelto entre los agentes estresores durante meses, estos agentes le producirán enfermedades de carácter permanente y de gravedad, la permanencia del estrés produce serias alteraciones de carácter psicológico y en ciertas ocasiones falla de órganos vitales (corazón, riñón, arterias periféricas y sistema nervioso central), de allí que las alteraciones más frecuentes, pueden ser la gastritis, ansiedad, frustración, accidentes, insomnio, colitis nerviosa, migraña, fuerte depresión, agresividad, disfunción familiar, infarto miocardio, trombosis cerebral, conductas antisociales, etc.

### **2.3.4. Estrés traumático**

El trauma como evento que amenaza el bienestar a la vida del individuo, no tiene que ser una condena a perpetuidad, el trauma no solo se puede curar sino que con un apoyo adecuado puede resultar transformador (transmutar una cosa en otra, corregir), el trauma posee el potencial para ser uno de los dos una de las fuerzas más significativas (que da a entender con propiedad una cosa), en la evolución y despertar psicológico tanto social como espiritual.

Hay situaciones en que el individuo pasa por momentos difíciles en el día a día que le produce estrés, que le condicionan y le generan traumas, esto indica que el organismo adquiere un patrón de conducta, que generalmente sucede después de la repetición, que hace que en situaciones parecidas tenga comportamientos semejantes, los patrones le producen circuitos que

se repiten y que le hacen tener la sensación de falta de control, lo que genera impotencia e inseguridad.

#### **2.3.5. Estrés pos traumático**

El estrés pos traumático surge como consecuencia de algún tipo de estrés, pero que no se ha compensado con la vuelta del organismo a su estado de homeostasis (mismo estado, igual, similar), o equilibrio, lo que hace que persista pasando el evento a situaciones traumáticas por lo que ha pasado la persona, también podemos decir que el estrés pos traumático es un conjunto de sistemas que suele darse en los que padecen el trauma, cuanto más intenso sea éste, mayor tiempo de duración tendrán los síntomas, en casos de un mayor trauma o repetitivo, pueden haber reacciones fuertes durante años.

El estrés traumático tiene que ver con la memoria, la cual puede sufrir alteraciones, ya que se produce mucho temor, que al final puede convertirse en amnesia (olvidos, lagunas, porque está cargado de energía emocional cuya intensidad puede traer desbordes, lo que puede producir en el individuo comportamientos diferentes a los que tenía antes del suceso, significa que en el tiempo que ha pasado no ha sido capaz de curarse, dejando muchas repercusiones tanto mentales como corporales.

#### **2.3.6. Estrés del día a día**

En primera instancia tenemos que tener presente el hogar como fuente única, a demás como seres en evolución somos originales y únicos, es aquí en el hogar donde surgen los problemas, que pueden ser de pareja, entre hermanos, con la familia, peor aún si la pareja tiene problemas patológicos (hogar disfuncional).

Según (Selye- 1936), hay tipos de estrés que pueden ser positivos y negativos, según el efecto que se produzca en el individuo y lo considera así:

- **El distrés:** Lo considera como algo desagradable (negativo), esto hace que en el individuo se genera una presión más de lo normal, de acuerdo a la sobrecarga que éste reciba, el individuo se pone

hiperactivo lo que le genera una merma muscular, un deterioro con mayor celeridad, el exceso de estrés positivo, puede volverse estrés negativo. Por ejemplo hay personas que han recibido fuertes impresiones agradables, como el encontrarse con familiares después de muchos años, o cuando se trata de un concurso o una competencia, la persona sufre de ataques, pánico, ansiedad, etc.

- **El Eustrés.** Lo considera como algo positivo, es donde la persona se enfrenta a sensaciones placenteras lo cual le permite disfrutar de una vida más llevadera.

El eustrés no solamente aumenta la vitalidad, sino la energía, salud, además la persona es bastante positiva en la toma de decisiones, lo que le permite llevar dinamismo en el desarrollo como un ser en evolución, haciéndolo sentir la vida como algo que vale la pena como por ejemplo un ascenso largamente esperado la culminación de una especialidad en la que se ha trabajado con mucho ahínco (voluntad).

**2.3.7. Estrés alérgico.** El cuerpo humano se defiende mecánicamente de las reacciones alérgicas, cuando la persona es confrontada con una sustancia que su cuerpo considera tóxica, este tratará de librarse de de dichas reacciones, atacándolo para neutralizarlo, por ejemplo, si es algo que sucede en las fosas nasales (una sustancia), le dará una gripe alérgica, si inhala la sustancia, le dará asma, si la ingiere le saldrá manchas por toda la piel, en conclusión la alergia es una fuente de estrés, que requiere de muchos cambios de energía por parte del sistema inmunológico, para lidiar con aquello que el cuerpo considera peligroso.

**2.4. Relevancia.** En el seno familiar el estrés tiene una relevancia distinta, así como en lo social, académico y laboral, debido a que en la sociedad actual se vive envueltos en una robotización dominada por el tiempo, horarios, etc. Por ejemplo uno de los agentes estresores en lo académico, es de verse dentro de una evaluación de conocimientos, en términos más familiares (coloquiales), exámenes o pruebas, el problema se presenta cuando el individuo no maneja adecuadamente la problemática, la cual al no ser bien tratada, termina en un

estado de agotamiento, lo cual hace que le impida desarrollar una correcta vida académica.

En el nivel laboral son muchas las personas que padecen de éstos síntomas, por el intercambio de factores desde lo individual hasta una evaluación social.

Ahora bien si se revisa los factores que caracterizan, como son: la alarma, resistencia y agotamiento (etapas) y la relación de estas con la ansiedad y la depresión, se llegan a muchas respuestas que pueden manifestarse en el individuo, producto del mismo (físicas, psicosomáticas, cognitivas, emotivas y conductuales), finalmente relacionando el tema del estrés con la educación y haciendo hincapié en las fuentes generadoras de éste en la población estudiantil y los efectos personales, como el rendimiento académico, por lo que los padres deben estar siempre vigilantes de los agentes estresores que acosan día a día a los niños y adolescentes, lo que significa prevención.

El estrés como tema, siempre ha sido preocupación por parte de los científicos, ya que sus efectos inciden tanto en lo mental como en lo físico, así como también en el rendimiento laboral y académico del individuo, ya que provoca preocupación y angustia, lo que puede llegar a producir trastornos personales.

Martines y Díaz (2007) Manifiesta que: ‘‘El problema que subyace radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados, al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas’’. (p.11).

Se concluye que el problema se encuentra oculto tras otro y que radica en la demanda del mundo actual en el cual vivimos, cuyo resultado está al margen de lo que puede suceder sobre el bienestar del individuo, tanto en la salud física como mental.

Oblitas (2004) explica que: ‘‘Los enfoques fisiológicos y bioquímicos se sustraen en las respuestas orgánicas que se generan en la persona, cuando esta se enfrenta a una situación percibida como amenazante’’

Señala que todos los procesos y funciones del ser vivo y sus elementos en todos los niveles (funcional, orgánico, somático, vital), así como sus características y funciones de los componentes químicos, se merman en las reacciones orgánicas

que se desarrollan en el individuo, cuando éste hace frente a una circunstancia percibida como advertencia.

Jean Benjamín Stora J. (1991, p.22-23) señala que: ‘señala que muchas personas no son conscientes o lo son solo de forma parcial, de los grados de estrés a los que se enfrentan todos los días’.

Se concluye que, el no conocimiento más insignificante del estrés puede generar factores estresantes que pueden sorprender en cualquier instante.

Según Arellano (2002), el estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo, o sea el estado mental interno de tensión o excitación.

Melgosa (1995), señala que: ‘Debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando lo somete a fuertes demandas’.

Se concluye que cuando el individuo es sometido a fuertes presiones en todos sus niveles (orgánicos, somáticos, vitales), cambia su conducta, comportamiento, su manera de sentir, que va relacionado con su mente, reacciones que se producen por el estrés.

Según Folkman, Lazaus, Gruen y D Lungis (1986), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes del estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional.

Según Oros, L.B. y Vogel, G.K (2005), versión electrónica. Enfoques, 1 (17), p.85-101. Señala que ‘los estresores son estímulos que sobrecargan al sujeto y producen una respuesta biológica y psicológica de estrés’.

Se concluye que, cualquier factor que se considere como dañino o amenazante para la salud, se puede considerar como estresor, cuya fuente es el abuso, las peleas, la pobreza, la ausencia paterna, enfermedad, separación, discusiones con los docentes, insatisfacción, que influyen en la manera de ser, pensar y comportamiento de la persona

Según Neidhart, Weinstein y Conri (1989), mencionaron que el doctor Hans Selye, considerado un experto en tema de estrés, definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo.



Neidhart, et, al, (1989), definen que: ‘‘El estrés es como un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona pueda aguantar y que le produce angustia, enfermedades o una mayor capacidad para superar esas situaciones’’.

Se concluye que el estrés es como un alto nivel arraigado por un tiempo prolongado de irritabilidad, mental y tensión somática, por encima de la capacidad del individuo que pueda aguantar y que le genere ansiedad, males o una mayor capacidad para superar las circunstancias.

Una emoción, producto de una buena noticia produce los mismos efectos que una emoción desagradable producto de una mala noticia, ambas situaciones son las causas del estrés.

- Un buen estrés es todo aquello que causa placer (alegría, éxito, afecto, tranquilidad).
- Un mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto hace a pesar suyo, en contradicción consigo mismo, su ambiente y su capacidad de adaptación, cosas de mal estrés (tristeza, fracaso, malas noticias, enfermedades, presiones, frustraciones) las cuales son fuentes de desequilibrio.
- Lo que importa no es lo que sucede sino la forma como se percibe, si la dosis del estrés no es la óptima ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés (negativo), cuando la persona funciona por debajo del umbral óptimo del estrés, el organismo está subestimado.
- Como curiosidad y con acierto, el estrés se compara con las cuerdas de un violín, las que necesitan la tensión justa para emitir su sonido con precisión, las cuerdas afinadas del violín sonarán maravillosamente en las manos de un experto en la música, si se aflojan esas mismas cuerdas, aún en las mismas manos del experto, no sonarán igual, produciendo un sonido desagradable, hasta repelente...sin embargo, si se las tensa demasiado, el sonido resultará igualmente desagradable, y lo peor alguna de las cuerdas acabará rompiéndose e inutilizaría el violín,

comparado con la persona, si la tensión es muy fuerte, esta resultaría enfermándose.

- Al final la solución tendría que ser, en que todos los individuos conozcan el tema en especial los adolescentes (etapa difícil del ser humano), para prevenir y controlar el estrés, si esto no se hace a tiempo, puede poner en peligro la salud, la tranquilidad mental incluso la misma vida. Quién conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenir y afrontar, lo que le permitiría un estilo de vida sana y satisfactoria.
- Es muy importante, digo importantísimo que el MINEDU, se preocupe por la capacitación a los docentes en el tema del estrés, para que esto sean comprensibles con los niños y adolescentes, lo que a ellos mismos les permitiría ser más empáticos con los alumnos, ya que estos necesitan de la orientación de sus profesores en el manejo de sus emociones (inteligencia emocional), capacidad para distinguir y detectar las emociones.

### 2.5. El estrés y el sueño.

El sueño no es un fenómeno homogéneo sino que transcurre a lo largo de diferentes etapas de una mayor o menor activación que cumplen cada una de ellas, funciones diferentes en la recuperación biológica de las propias funciones mentales, hay 2 tipos de sueño.

- **Sueño lento.** Llamado sueño sincronizado, el cual se caracteriza por presentar una disminución armónica en un grado diferente de profundidad.
- **Sueño paradójico.** Llamado sueño de sincronizado, en el que hay una actividad cerebral de estados de vigilia donde aparecen las (ensoñaciones insomnio, pesadillas).

La de privación del sueño (impedir que alguien duerma), tiene consecuencias molestias y perjudiciales para la persona.

Cuando hay desincronización en el sueño, lo más relevante son las reacciones afectivas, que provocan ansiedad e irritabilidad, dificultad de concentración.

Resulta paradójico (contradictorio) el hecho de que el sueño, siendo tan necesario para la vida y el buen orden del funcionamiento, tanto psicológico como orgánico presente una gama de disfunciones, que puede ser afectado por muchos eventos (físicos, biológicos, emocionales, cognitivos, conductuales, etc), los trastornos del sueño se da en base a alteraciones en la propia actividad de el dormir, se caracteriza por la aparición de fenómenos perturbadores que acontecen durante el sueño, por ejemplo:

- Insomnio psicofisiológico.
- Síndrome de extremidades inferiores inquietas.
- Mala percepción del sueño.
- Insomnio idiopático.
- Síndrome de sueño insuficiente.
- Trastorno del sueño debido a horarios demasiados rígidos.
- Trastornos del adormecimiento ligado a una perturbación al acostarse.
- Insomnio por alergia alimentaria.
- Síndrome de bulimia.
- Sobresaltos del sueño.
- Síndrome de muerte súbita e inexplicada durante el sueño.
- Ronquido.
- Trastornos afectivos.
- Trastornos de ansiedad.
- Trastornos de pánico.
- Reflujo gastroesofágico durante el sueño.
- Úlcera péptica.
- Síndrome de fibrosis.
- Alucinaciones terroríficas
- Síndrome de ahogo durante el sueño.

Estos y muchos trastornos más se presentan en el sueño debido al estrés, especialmente cuando éste no es manejado por el individuo, que muchas veces es por desconocimiento.

Las diferencias en la conciliación del sueño se agravan por una activación somática (lo que parte de algo emocional), excesiva, el nivel de activación somática, se reduce con la relajación que es un tratamiento terapéuticamente eficaz.

**El insomnio.** O mala calidad del sueño, es generado por el estrés que es la primera causa, cuando la mente está pensando y dando vueltas, es mejor escribir en una agenda todas las ideas y listas de las cosas por hacer para el día siguiente, cosas que no están dejando dormir, esto permite que la mente se aclare y logre el descanso y la tranquilidad que necesita, hacer algunos ejercicios de relajación (yoga), una hora antes de ir a dormir, reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.

Una gran fuente de estrés se genera cuando la persona se exige demasiado (pasar muchas horas trabajando o divirtiéndose), reduce el tiempo para descansar, ya que tarde o temprano la pérdida de energía reducirá la capacidad de repararse a sí mismo, no habrá suficiente energía para que el cuerpo se reponga, es decir, restablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales, produciendo cambios en el ambiente interno, es decir hay merma de energía, las personas se quedarán sin combustible, en un principio el cuerpo lidiará por mantenerse sano, al final quedará cargado de estrés, lo que afectará enormemente la salud.

No olvidemos que la ansiedad, dentro de las relaciones afectivas del sueño, es la más perturbadora, tanto como para conseguir dormir como para mantener un sueño reparador, recordemos que la ansiedad, se caracteriza por una gran inquietud, una extrema inseguridad, angustia, que acompaña a ciertas enfermedades, a ciertas neurosis (trastorno nervioso), enfermedades que se caracterizan por alteraciones emocionales.

## 2.6. Fases del estrés:

- **Fase de alarma.** En esta fase nuestro cuerpo reconoce el estrés y se prepara para hacerle frente o alejarse de él, es allí cuando nuestro cerebro envía señales a las glándulas adrenales para que liberen cortisol debido a la aparición de los síntomas de estrés. Nuestro cuerpo empieza a experimentar

un aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de las pupilas, sudoración y el ritmo respiratorio.

En la fase de alarma o shok, nuestro cuerpo se alista para luchar o huir, cuando algo inesperado sucede, se produce una descarga masiva, o sea una activación del sistema nervioso simpático, de nominado ‘‘reacción de alarma del sistema simpático’’, lo que se conoce como el estrés agudo, cuando el cuerpo reacciona frente a una amenaza repentina. Por ejemplo una reacción frente a un accidente, una catástrofe, un ruido estrepitoso, etc.

Según Hans Selye en 1975. Investigaciones. Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión, durante esta etapa aparecen los síntomas, como son la respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia, estas reacciones son provocadas por la secreción de hormonas como la adrenalina, que surge efectos, después de unos minutos, cuya función es la de separar al cuerpo para una acción rápida.

- **Fase de adaptación o resistencia.** Nuestro cuerpo se resiste a adaptarse a algo prolongado sobre situaciones que nos ha generado el estrés, en esta fase es cuando nuestro cuerpo empieza a bombear glucocorticoides, aumentando nuestro nivel de glucosa en la sangre.

La fase de adaptación no puede sostenerse por mucho tiempo ya sea por la merma de reservas de energía o por complicaciones que causan los cambios en los niveles hormonales que trae como consecuencia infecciones como el herpes genital u oral, la retención de líquidos, aumenta la presión arterial, produce una sobre carga del sistema cardiovascular y urinario, la corteza adrenal puede dejar de producir hormonas, lo que puede causar problemas en el equilibrio del azúcar y generar la diabetes.

Según Hans Selye: la resistencia es la segunda fase del proceso de adaptación al estrés. Cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación hacen viable que el cuerpo se resista a dicho estado.

En esta fase que es la continuación de la primera (fase de alarma), permite retribuir los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y de éste

modo evitar el agotamiento del organismo, en esta fase él a secreta otras hormonas (los glucocorticoides), que elevan la glucosa al nivel requerido por el organismo, para el funcionamiento óptico del corazón, del cerebro y de los músculos, las personas afectadas adoptan conductas diferentes, algunas se preparan para enfrentar el estrés, otras siguen viviendo, sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que pueden activarlo.

- **Fase de Agotamiento.** Esta fase se desarrolla, cuando hay un prolongamiento de la atención y los estímulos estresantes a través del tiempo, haciendo que nuestro cuerpo se sienta incapaz de afrontarlo por estar agotado.

La fase del agotamiento es la fase que genera muchos problemas y es destructiva, es aquí cuando empieza el bombardeo por todos los flancos del organismo, debido a la aparición de agentes estresores tanto físicos como psicológicos, entre los más dañinos tenemos: las alteraciones del sistema cardiovascular, dolores de espalda y cabeza, problemas del estómago, gastritis, alteraciones dermatológicas, alteraciones etc.

Al agotamiento también se lo considera como la fase del revalsamiento, es cuando se agotan las energías del cuerpo, en estas condiciones si los estímulos son muy fuertes, se repiten con frecuencia, persisten en el tiempo, se da una sobrecarga y la capacidad de resistencia no da para más, alterándose el equilibrio orgánico, produciéndose los trastornos tanto mentales como emocionales, es en estas circunstancias cuando el cuerpo se enferma, a esto se le denomina estrés crónico, que puede ser producido por el exceso de trabajo donde hay mucha presión, problemas en la interrelación, sensación de soledad y aislamiento, responsabilidad de ayudar a un enfermo crónico, preocupaciones por la economía, todo esto ocurre debido a que nuestro umbral de tolerancia ha cambiado, a lo que nos insta a decir ‘esta fue la última gota de agua que hizo rebalsar el vaso’.

Según Hans Selye: cuando el agotamiento presenta un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta (no responde), porque se agota, el estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones, el organismo colapsa ya no puede defenderse de las situaciones de agresión, las reservas psíquicas y biológicas

se agotan durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías (enfermedades), que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación.

## 2.7. ¿Cómo evitar el estrés?

Antes de entrar en detalles hago la siguiente pregunta ¿sabes que si no tratas tus niveles de estrés, estos se pueden convertir en un problema crónico?

Es un caso que les sucede a muchas personas y no es que el estrés crónico es más peligroso de lo que se cree, no importa la edad que se tenga ni el empleo al que se asista a diario, para esto hay que prestar mucha atención a las señales que nos da el cuerpo.

El estrés crónico es como un felino que se agazapa para atacar por la espalda, no lo hace directamente, lo que quiere decir que se va gestando poco a poco en el organismo hasta que llegue el momento que actúa, muchas veces esto no se toma en serio como deberíamos hacerlo, si nos falta concentración, nos olvidamos de las cosas, poca memoria, poco rendimiento, podemos estar sufriendo el estrés crónico, que por falta de conocimiento no nos damos cuenta.

Ahora veamos que debemos hacer para evitar el estrés:

- No hay que preocuparse por cosas que no se pueden controlar.
- Aceptar que no se puede cambiar las cosas, nos permite dejarlas ir y no alterarse, por ejemplo si está lloviendo no podemos hacer que no siga lloviendo, es decir no podemos ir contra la naturaleza.
- Tratar en lo posible de alejarse de la fuente de estrés, por ejemplo si se ponen a discutir 2 personas frente a uno, lo más acertado es alejarse, ya que esto es tóxico para la persona que hace presencia.
- Realizar ejercicios todos los días es la mejor forma para lidiar con el estrés, ya que al hacer ejercicios físicos, el cerebro libera sustancias químicas (endorfinas), que nos hacen sentir bien. Las endorfinas son consideradas como las hormonas de la felicidad, esto hace que nos ayude con la energía reprimida, con la frustración, etc.
- Tratar de desarrollar una actividad más positiva ante los desafíos, con mente positiva descartando lo negativo, por ejemplo en lugar de pensar ¿Por qué

siempre todo me sale mal?, ahora cambio esa idea por ¿puedo encontrar una manera de superarlo?, lo que puede resultar inapropiado en un principio, pero al final se descubre que puede ayudar a dar un giro en la perspectiva.

- Cuando el estrés lo tenga a uno todo decaído, hay que hacer algo que nos permita disfrutar, para ayudarse de nuevo a ponerse de pie, lo que puede ser algo tan simple como escuchar música clásica, ver una película favorita, salir a cenar con la familia y más cosas por el estilo.
- La práctica de técnicas de relajación es muy importante, por lo que hay que hacerlo siempre, la relajación ayuda a disminuir el ritmo cardiaco y a reducir la presión sanguínea, existen muchos tipos, por ejemplo: la respiración profunda como meditación, yoga, leer libros de auto ayuda, que resulta muy beneficioso, claro que hay muchas personas que les resulta difícil romper sus patrones de conducta.
- No dejar que el estrés se interponga entre la vida social y uno, hay que pasar momentos de alegría con la familia para ayudarnos a sentirnos mejor, y olvidarse del estrés, muchas veces confiando con personas que creemos que son sinceras (persona muy cercana).
- Se requiere de un descanso suficiente durante la noche, esto nos puede ayudar a pensar con más claridad y tener más energía para un mayor manejo de problemas que se pueden presentar, lo ideal es dormir de 7 a 8 horas todas las noches.
- Servirse de alimentos saludables, que ayuden a dar energía al cuerpo y mente, evitando los refrigerios con altos contenidos de azúcar, consumir mucha verdura, frutas, granos integrales, leche deslactosada.
- Si el estrés viene de realizar demasiadas tareas tanto en casa como en el trabajo laboral, hay que aprender a establecer límites, de lo contrario caeremos en las garras del estrés.

Por todo lo antes expresado, me pregunto ¿Cómo vivimos el día a día? Y me respondo: en el agitado modo de hoy nos vemos presionados para seguir muchas direcciones a la vez, como padres tenemos responsabilidades en el hogar, en el



trabajo, que cuando estas presiones nos supera, nuestro cuerpo empieza a sentir el estrés de nuestro diario vivir, es aquí cuando el cuerpo trata de defenderse.

Nuestro cuerpo trabaja horas extras, cuando se tiene que enfrentar a los desafíos cotidianos, la realidad es que no estamos preparados para hacer frente a toda esa energía adicional, allí es cuando empezamos a sentir los estragos del estrés, el cual si no se mantiene bajo control puede llegar a ocasionar graves problemas de salud, tal como la temida diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiacas, etc. Esto mismo sucede con los niños y adolescentes, por lo que los padres debemos estar a la expectativa de sus emociones en su día a día, debido a esto y a modo de reflexión, es muy necesario evitar el estrés, para no llegar a consecuencias funestas.

## CONCLUSIONES:

Voy a explicar porque escogí el tema sobre el estrés, por lo que pido mil disculpas por ser expansiva.

**Primero:** Antes de entrar en detalles, quiero hacer el siguiente comentario: para realizar dicha monografía (sello personal), lo primero que tuve que hacer es un recuento de todos los módulos del curso ya estudiados sobre la psicopedagogía, para ver cuál podría ser el tema más resaltante, según mi criterio, llegando como conclusión a tocar el tema sobre “problemas emocionales”, en este módulo, en cuanto a la autoevaluación, en la tercera pregunta dice así: ¿Cuál sería para Ud. ¿El problema emocional más común que afecta al alumno? Mi respuesta fue contundente, dije es el estrés, esto me impulsó para desarrollar dicho trabajo.

**Segundo:** Considero muy importante, que a nivel nacional todos los docentes debemos ser capacitados en educación emocional y un profundo conocimiento sobre el estrés, que a mi concepto ambos conocimientos se complementan, lo que ayudaría enormemente en la educación de los alumnos y a los docentes le haría ser más empáticos, creo y con acierto el no conocimiento de lo indicado antes, conlleva a cometer muchos errores por parte de los docentes, sobre lo corporal, fisiológico y psicológico de los alumnos.

**Tercero:** Las tareas aquí expuestas lo he sacado de diferentes fuentes de información, también aplicando mi criterio y los conceptos más relevantes de Hans Selye, quién es considerado como el padre del estrés.

**Cuarto:** Como ser pensante y con cierto conocimiento sobre lo que es el estrés, me atrevo a decir y con certeza, que el estrés es el resultado del amoldamiento de nuestro cuerpo al cambio que exige un esfuerzo en lo emocional y psicológico siendo éste un proceso de alerta físico y mental.

**Quinto:** En el desarrollo de éste trabajo, hice mención que cuando los acontecimientos son positivos, estos pueden generar ciertos grados de estrés debido a cambios y ajustes. Cuando se habla de cambios, nos referimos a la evolución

de la humanidad a lo que la optimización consiste precisamente en la cadencia en que se producen los cambios, lo que repercute sobre la sociedad, la cual no está preparada para lidiar con los cambios bruscos, es decir que ésta se encuentra indefensa, el cambio se produce por todos los lados, lo que afecta las condiciones de trabajo, los valores y costumbres de la sociedad (mundo globalizado).

**Sexto:** A diario nos encontramos acosados por el cambio, que es una constante en la que actualmente vivimos y a la que la sociedad debe resistirse y adaptarse. El trabajo que he realizado es bastante laborioso, del cual soy consciente, el de llevar el curso de psicopedagogía me está ayudando muchísimo en conocer tantas cosas que desconocía, conceptos que los aplicaré en el día a día, he aprendido a cómo manejar el estrés y ahora me siento que puedo ayudar a otras personas, especialmente a los de mi entorno (familiares), para salir de todo esto que hace daño a nuestra salud.

## REFERENCIAS

Feldeman Jean R, (2005). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?*

Gaeta A. (2003). *El estrés metodología de la investigación.*

Hans Selye. (1935)

Lazarus y Folkman, (1986). *El estrés como Rúbrica.*

Martines, E.S &Díaz,D.A. (2007). *Estrés Escolar.*

Muñoz, M,(2005). *Aproximación al estrés.*

NeidHart, ET, AL (1989). *¿Qué es el estrés.*

Nigro, A, (2005).*Cuando la vida no sonrío.*

Rodriguez, M. (s.f). *El estrés en el ámbito laboral.*

Sandín, B. (1995). *El Estrés.*

Stora Jean Benjamín, (1991). *¿Qué se acerca del estrés?*

## EL ESTRES

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>19%</b>	<b>16%</b>	<b>0%</b>	<b>15%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>pt.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>documents.mx</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>farmaciazarcorios.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Privada Boliviana</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.psicoadictiva.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.monografias.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>psicobiologiaunicosta.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

10	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	1%
11	www.adepts.org Fuente de Internet	1%
12	Submitted to University of Pittsburgh Trabajo del estudiante	1%
13	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1%
14	Submitted to Universidad de Costa Rica Trabajo del estudiante	<1%
15	Submitted to Universidad Técnica Nacional de Costa Rica Trabajo del estudiante	<1%
16	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
17	prezi.com Fuente de Internet	<1%
18	mancillanaturalhealth.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
19	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
20	www.cnaherbalnutrition.com Fuente de Internet	<1%

21	<a href="http://trastrornospsicologicos2014.blogspot.com">trastrornospsicologicos2014.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
23	<a href="http://www.elcolorpurpura.org">www.elcolorpurpura.org</a> Fuente de Internet	<1%
24	<a href="http://www.psicologospv.com">www.psicologospv.com</a> Fuente de Internet	<1%
25	<a href="http://alexandra-carlota.blogspot.com">alexandra-carlota.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%
26	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	<1%
27	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1%
28	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1%
29	<a href="http://calmayrelax.blogspot.com">calmayrelax.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%
30	Submitted to Universidad Nacional del Santa Trabajo del estudiante	<1%
31	<a href="http://salud.kioskea.net">salud.kioskea.net</a> Fuente de Internet	<1%

32	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
33	www.rchsd.org Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
35	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %
36	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
37	Submitted to Universidad ESAN -- Escuela de Administración de Negocios para Graduados Trabajo del estudiante	<1 %
38	www.uv.mx Fuente de Internet	<1 %
39	yotuellanosotrasvosotrasellas.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad Jose Carlos Mariategui Trabajo del estudiante	<1 %
41	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words  
Excluir bibliografía Activo