

# CÓMO ENTENDER Y AFRONTAR LA PSICOSIS

PROGRAMA PARA ADOLESCENTES Y SUS FAMILIARES



**Sesión 7:**  
*Estrés  
y su papel en el  
empeoramiento de los  
síntomas.*

**Sección de Psiquiatría del Niño y del Adolescente**  
Dpto. Psiquiatría, Hospital General Universitario Gregorio Marañón  
Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón, IISGM  
Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM

# INDICE



1. ¿ Qué es el Estrés ?
2. Componentes del Estrés
3. Plan de acción frente al Estrés



# Qué es el estrés?



Es la RR de nuestro organismo ante eventos amenazantes



Para describirlo solemos decir que estamos “**ansiosos, nerviosos**”



Cuerpo y la mente se preparan para la acción como adaptación a la nueva situación



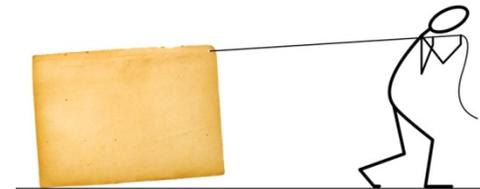
# Qué es el estrés?



El nivel de estrés dependerá:

Acontecimientos  
que vives

propios  
recursos

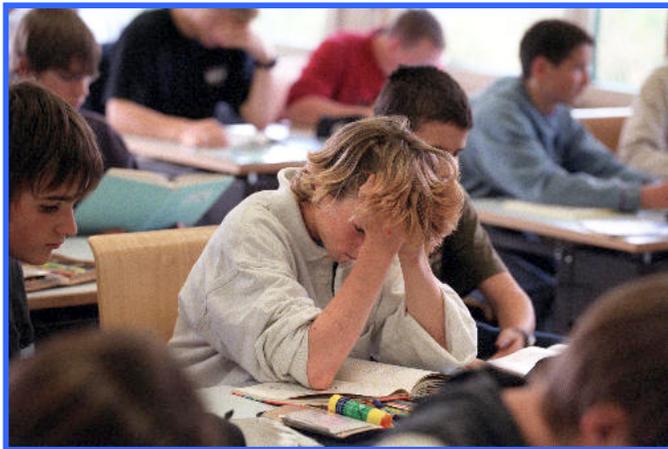


# ¿Qué es el estrés?

No puedes cambiar  
acontecimientos que ocurren a tu  
alrededor pero SI :

La forma de  
percibirlos

Aprender estrategias  
para resolverlos



# Componentes de stress



## Componentes del estrés

Cognitivo



Fisiológico



Conductual



Para controlarlo es importante reconocer estas señales típicas del nerviosismo



# Plan de acción



Que  
pienso  
ante esta  
situación?

Cómo  
actúo ante  
ella?

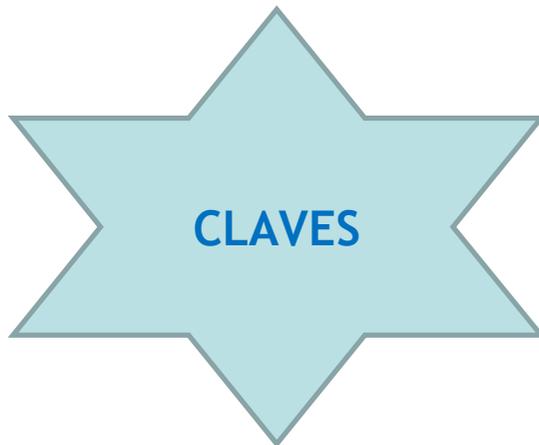
¿Qué  
cambios noto  
en mi  
cuerpo?



# Componentes de stress



## ¿Cómo afrontar el Stress?



No estar sobrestimulado

No estar Hipoactivado

## Actuar en los tres sistemas de respuesta

Cognitivo



Fisiológico



Conductual



# Plan de acción

SISTEMA	OBJETIVO	¿ CÓMO?
<b>COGNITIVO</b> 	Cambiar pensamientos negativos	Siendo más realistas
<b>FISOLÓGICO</b> 	Controlar activación corporal	técnicas de relajación, control de respiración, deporte
<b>CONDUCTUAL</b> 	Sustituir conductas evitativas por afrontar las situaciones temidas	Haciendo evaluación detenida de la situación, aprendiendo habilidades y pidiendo ayuda si es necesario





Sección de Psiquiatría del Niño y del Adolescente





## PIENSA: Programa de Intervención en Psicosis Adolescente





# PIENSA

<http://ua.hggm.es/>

## Sección de Psiquiatría del Niño y Adolescente

Dpto. Psiquiatría, Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón, IISGM

Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM

