

# 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

# 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



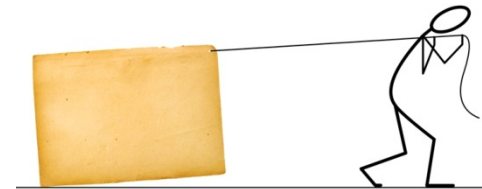
# Qué es el estrés?



El nivel de estrés dependerá:

Acontecimientos  
que vivimos

Propios  
recursos  
personales que  
tengamos para  
afrontarlo

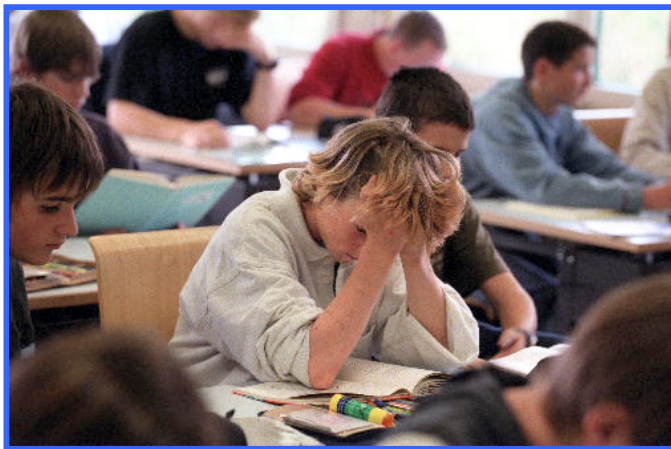


# ¿Qué es el estrés?

No se pueden cambiar los acontecimientos que nos ocurren pero SI :

Cambiar la forma de percibirlos

Aprender a desarrollar estrategias para resolverlos



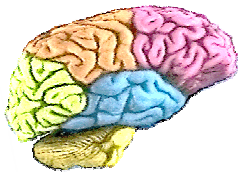


# Componentes del estrés



## Componentes del estrés

Cognitivo



Fisiológico



Conductual



Para controlarlo es importante reconocer estas señales típicas del nerviosismo



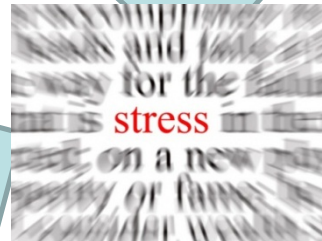
# Componentes del estrés



Que pienso  
ante esta  
situación?

Cómo  
actúo ante  
ella?

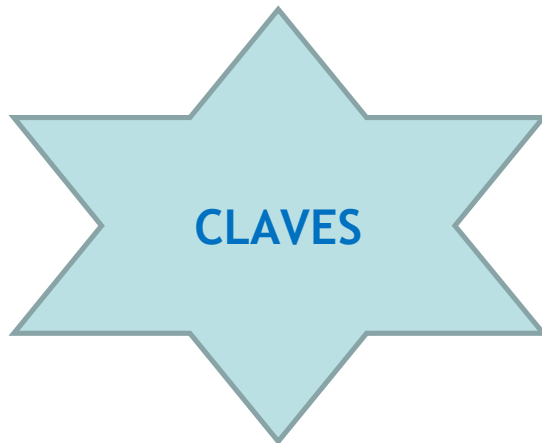
¿Qué cambios  
noto en mi  
cuerpo?



# Componentes del estrés



## ¿Cómo afrontar el Stress?



No estar sobreestimulado

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 afrontamiento de la situación temida | 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

