

## **Transcripción de audio**

Veintisieteava publicación: **Los sistemas que intervienen en el estrés**

Reciba mi más cordial saludo,

Continuando con el programa formativo “Acerca del Estrés”, en esta publicación desarrollaremos el tema *Los sistemas que intervienen en el estrés*.

En el transcurso del programa se ha descrito que un estresor puede ser un acontecimiento, evento o situación que es considerado como algo amenazante por la persona que lo está experimentando. Los estresores se pueden dar de un momento a otro, pero también pueden tratarse de una serie de factores que persisten en el tiempo. Sin embargo, es importante subrayar que a los acontecimientos, eventos o situaciones no se les atribuye una calificación positiva o negativa, ya que depende de cómo es percibido por la persona que los está experimentando.

Ahora bien, ante la presencia de un estresor, el binomio mente - cuerpo va a reaccionar activando un complejo proceso de respuesta que engloba al sistema nervioso, sistema endocrino y sistema inmunológico; siendo el estrés este proceso de respuesta, que surge como mecanismo adaptativo del propio organismo.

Entonces, la activación del proceso del estrés genera manifestaciones físicas, psicoemocionales y conductuales justamente debido a que los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico están presentes durante el desarrollo del estrés.

Esto explica porque el estrés influye en la carga energética, la atención, el pensamiento, el procesamiento de la información, la memoria, las emociones, el aprendizaje, la circulación, la respiración, la digestión, el sueño – vigilia,

la piel, la respuesta motora, el metabolismo y el sistema de defensa.

Independientemente que el estresor sea físico, psicológico, ambiental u otro, siempre se va a activar el mismo proceso de respuesta. No obstante, cuando el estrés se prolonga en el tiempo puede volverse una condición crónica e incapacitante, llegando a convertirse en un estrés negativo o distrés si persiste esta sobrecarga. Y cuando el daño por el distrés se da, afecta el funcionamiento físico y además, propicia la manifestación de pensamientos negativos, comportamientos imprudentes, autodestructivos, explosiones emocionales e incluso, actos violentos; pudiendo aparecer también ciertos problemas de salud muy asociados con el distrés, los cuales hemos tratado en publicaciones anteriores, y/o pueden complicarse los problemas de salud ya existentes.

**En síntesis**, los sistemas que intervienen en el estrés son el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, lo cual explica la amplia variedad de manifestaciones que tiene el estrés; así como, su asociación con diversos problemas de salud cuando llega a convertirse en distrés o estrés crónico.

Muchas gracias.

**Fuentes consultadas para los temas del capítulo III:**

- Daneri, F. (2012). *Psicobiología del Estrés*. Recuperado el 2021, de Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (03 de junio de 2010). *Neurobiología del Estrés*. REV CHIL NEURO-PSIQUIAT2010; 48 (4): 307-318. AF2R-Centre Hospitalier 68250 Rouffach. France. Recuperado el 2021, de Scielo: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006)

- Mucio-Ramírez, J. (09 de octubre de 2007). *La Neuroquímica del Estrés y el Papel de los Péptidos Opioides*. REB 26(4): 121-128, 2007. México. Recuperado el 2021, de [http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/ampb/numeros/2007/04/f\\_1erArticulo.pdf](http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/ampb/numeros/2007/04/f_1erArticulo.pdf)
- Nogareda, S. (1998). *Fisiología del Estrés*. Recuperado el 2021, de Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España.: [https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp\\_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276](https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276)
- Regueiro, A. (s.f.). *Conceptos Básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Obtenido de Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Romero, E., Young, J., & Salado-Castillo, R. (28 de abril de 2020). *Fisiología del Estrés y su Integración al Sistema Nervioso y Endocrino*. Rev Méd Cient. 2020; 32:61-70.DOI: 10.37416/rmc.v32i1.535 - Universidad de Panamá. Recuperado el 2021, de Revista Médico Científica: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535/988>
- Sánchez, P., Sánchez, J., Lamo, M., & Peiró, G. (2014). *Psicobioquímica (Estrés, Ansiedad y Depresión) en Fibromialgia*. CM de Psicobioquímica, 2014; 3: 55 - 68. Valencia. Recuperado el 2021, de <http://www.psicobioquimica.org/documentos/revistas/fibromialgia/001/04.pdf>