

INFOEDSA  
COMO USAR LA TEORIA DEL STRESS AND COPING

Como usar la Teoría de Stress and Coping.

En este documento se trabajara como usar la Teoría de Stress y Coping enumerando los constructos de la misma y presentando preguntas o criterios para

Primer constructo: Estresor.

¿Cuál es el estresor con que se va a trabajar?

---

Tipo de estresor:

- Discreto (eventos mayores)
- Continuos (eventos crónicos)
- No eventos (ausencia de eventos)

Estresores discretos

Evento de vida con que se va a trabajar:

---

Tipo de evento discreto

- Reciente (que sucedió en el último año)
- Remoto (evento que sucedió hace más de un año atrás que trae recuerdos incómodos)

Estresores continuos

5 tipos de estresores crónicos:

- Dificultades de vidas persistentes (estresores que duran más de 6 meses).
- Tensión de roles (estresores por tener que llevar a cabo ciertos roles en la vida).
- Tensiones crónicas (respuestas de un grupo social a otro)
- Molestias diarias (problemas del diario vivir)
- Tensiones a nivel comunitarios.

No eventos

3 tipos de no eventos

- Cuando eventos deseados o anticipados no ocurren

INFOEDSA  
COMO USAR LA TEORIA DEL STRESS AND COPING

\_\_\_ Cuando eventos deseados o anticipados que normalmente ocurren en personas que son de tu demografía no ocurren.

\_\_\_ No tener nada que hacer.

¿Qué se puede hacer acerca de la situación provocada por el estresor actual?

\_\_\_ Modificar el estresor.

\_\_\_ La percepción acerca del estresor.

\_\_\_ Modificar el ambiente que juega un papel en la existencia y severidad del estresor.

Segundo constructo: evaluación primaria

Severidad de estresor (encierra en un círculo el número que mejor representa la severidad del estresor, donde 1 representa el nivel mínimo de estrés y 7 el nivel máximo de estrés):

1            2            3            4            5            6            7

¿Qué actividades se pueden realizar para facilitar que los participantes entiendan cuan severo es el estresor?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Tercer constructo: evaluación secundaria

Nivel de control que uno tiene para cambiar el ambiente y disminuir el estresor en cuestión (encierra en un círculo la palabra que mejor representa el nivel de control):

Ninguno            Poco            Moderado            Bastante            Total

¿Qué actividades se pueden realizar para facilitar que los participantes entiendan el control que tienen sobre la existencia del estresor?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

INFOEDSA  
COMO USAR LA TEORIA DEL STRESS AND COPING

3. \_\_\_\_\_

Cuarto constructo: afrontamiento enfocado en el problema

¿Cuánto creen la población que pueden trabajar para alterar el evento ambiental o situación?

- \_\_\_ Nada cambia
- \_\_\_ Cambio menor
- \_\_\_ Cambio moderado
- \_\_\_ Cambio significativo
- \_\_\_ Cambio total

¿Qué alternativas se les puede presentar para cambiar la percepción y lograr cambiar el ambiente o la situación?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Quinto constructo: afrontamiento enfocado en las emociones.

¿Cuál es la percepción existente?

\_\_\_\_\_

¿Qué se puede hacer para cambiar la percepción existente?

\_\_\_\_\_

¿Qué debería de ser la nueva percepción que debería sustituir la percepción existente?

\_\_\_\_\_

INFOEDSA  
COMO USAR LA TEORIA DEL STRESS AND COPING

Re-evaluación.

¿Qué efecto tiene el estresor en la vida de aquellos en la población ahora?

---

¿Cómo se compara eso con el efecto que tenía el estresor antes de comenzar el proceso de afrontamiento de estresores?

---

---

¿El cambio ha sido lo suficiente para determinar que el estresor ya no tiene un efecto negativo sobre la(s) persona(s) o es necesario seguir trabajando con el afrontamiento del estresor para mejorar la situación de la persona?

---

---