

PATRÓN FUNCIONAL 10: ADAPTACIÓN TOLERANCIA AL ESTRÉS

Functional Pattern 10: Adaptation to stress tolerance

Viviana Rivera Romero

<https://orcid.org/0000-0002-6480-365X>

Universidad Santiago de Cali

Cali, Colombia

Juan Diego Lucumí Fuenmayor

<https://orcid.org/0000-0002-2508-8083>

Universidad Santiago de Cali

Cali, Colombia

Resumen

El estrés en las personas se presenta cuando hay una situación que supera los recursos para enfrentarla, en este caso el organismo experimenta una sobrecarga que puede influir en su bienestar físico, emocional y personal. Este patrón funcional valora las respuestas frente al estrés postraumático, los procesos de gestión del estrés (Respuestas de afrontamiento) y las respuestas de comportamiento que reflejan la función nerviosa.

Palabras clave: Estrés Psicológico, Adaptación Psicológica, Duelo.

Cita este capítulo

Rivera Romero V, Lucumí Fuenmayor JD. Patrón funcional 10: Adaptación tolerancia al estrés. En: Rivera Romero V, Villegas Arenas D, editoras científicas. *Manual de valoración de enfermería según patrones funcionales de salud de Marjory Gordon: fundamentos básicos*. Cali: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2026. p. 189-193.

Abstract

Stress occurs when there is a situation that exceeds the resources to cope with it, in this case the organism experiences an overload that can influence their physical, emotional and personal well-being. This functional pattern assesses the responses to post-traumatic stress, the stress management processes (coping responses) and the behavioral responses that reflect the nervous function.

Keyword: Stress, Psychological; Adaptation, Psychological; Grief.

Definición:

Evalúa las respuestas tras un trauma físico o psicológico, los procesos de afrontamiento frente al estrés del entorno y las estrategias de afrontamiento general de la persona ante situaciones que le estresan y favorecen la adaptación; también está relacionado el soporte individual y familiar de la persona.

Valoración del Patrón Funcional

Anamnesis (1)

Lo que refiere la persona en aspectos como:

- Preocupaciones fundamentales relacionadas con enfermedad, imagen corporal, autocuidado, aspectos económicos, aspectos laborales.
- Manifestaciones del estrés: llanto, ira, cambios en el sueño, molestias físicas
- Estrategias para el control del estrés como: beber alcohol, fumar, comer, beber café, leer, medicamentos, aumento de la actividad física, toma de medicamentos.
- Frecuencia con la que presenta estas respuestas al estrés, diario, semanal, mensual.

- Rol de la familia o persona significativa frente a situaciones de estrés.

Observación sistemática

En la observación el enfermero valora En la observación el enfermero valora emociones inapropiadas, influencia de otras personas, desencadenantes de estrés, técnicas de relajación, apoyo familiar (2).

Escalas de valoración sugeridas

- Escala de estrés percibido - Evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes
- Escala de acontecimientos estresantes en el anciano - Evalúa la intensidad de estrés percibido como respuesta a suceso de la vida afectiva y sentimental
- Escala Geriátrica de ansiedad -
- Cuestionario de burnout – Evalúa el desgaste profesional

Resultado del patrón

El patrón está alterado cuando

- La persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.
- La persona presenta autoestima baja, refiere aumento de síntomas físicos, y cambios en el patrón del sueño
- Incapacidad para expresar agentes estresantes o elecciones inadecuadas de recursos para el control del estrés.
- La persona recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas.

Recomendaciones para el resultado de la valoración del patrón (3)

La evidencia de estrategia para afrontar el estrés es indicio de patrón eficaz

La percepción de estrés por parte de la persona es indicio de patrón alterado.

La percepción de tensión y dificultad para solucionar problemas dan indicio de alteración del patrón.

La identificación de la persona sobre los aspectos o situaciones estresantes es información de importancia para la enfermera.

Guía de Valoración: Patrón Funcional Adaptación y Tolerancia al estrés

Anamnesis – Datos Subjetivos

Respuesta postraumática

Falta de atención		Agresión		Alteración del estado de humor	
Vergüenza		Desesperanza		Culpa	
Temor		Negatividad			

Adaptación

Afrontamiento inefectivo		Negación		Defensivo	
Ansiedad		Duelo		Inadaptación	
Aceptación familiar		Integración familiar			

Observación sistemática - Datos del examen

Emociones inapropiadas		Soluciones inadecuadas		Influencia de otras personas	
Incapaz de afrontar situaciones		Deficiente apoyo familiar		Minimiza los síntomas	
Desencadenantes de estrés conocidos		Se observa normalmente tenso		Estrategias de adaptación al estrés	
Técnicas de relajación		Uso de medicamentos			

Referencias bibliográficas

1. Gordon M. Nursing Diagnosis: Process and application. 3rd ed. St. Louis: Mosby; 1994.
2. Abad López L. Valoración de Enfermería pediátrica basada en la filosofía de Marjory Gordon [Internet]. Universidad Autónoma Metropolitana; 2023. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26030/1/cbs1973815.pdf>
3. Castro Urrutia M, Allar Morales A, Riquelme Ibarra C, Lobos Chavez M, Gonzalez Obregón E, Herrera Castillo G. Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. Rev Conflu [Internet]. 2021;4(1):110-5. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569>

