

# ¿Qué es el Estrés?

*“Resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.”*

Lazarus

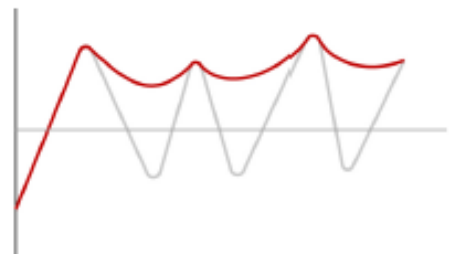
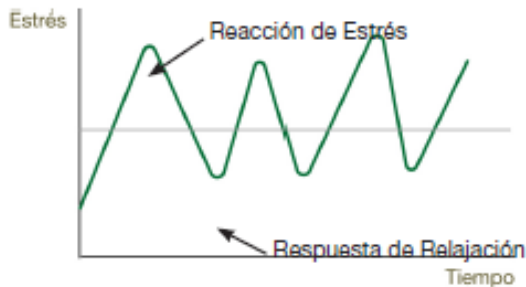
## Estrés Agudo vs. Estrés Crónico

### Estrés Agudo

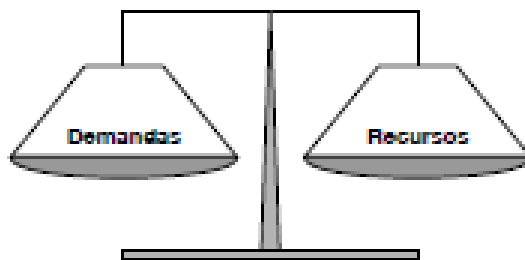
- Es adaptativo.
- Me permite sobrevivir a situaciones extremas.
- Es necesario y fisiológicamente adecuado.
- Sobreactivación momentánea del Sistema Nervioso Simpático
- Recuperación y restablecimiento del equilibrio

### Estrés Crónico

- No es adaptativo.
- Empeora condiciones previas o genera nuevos desequilibrios.
- Sobreactivación permanente del Sistema Nervioso Simpático.
- La mente atrapada sigue reaccionando y se cronifica así la activación.

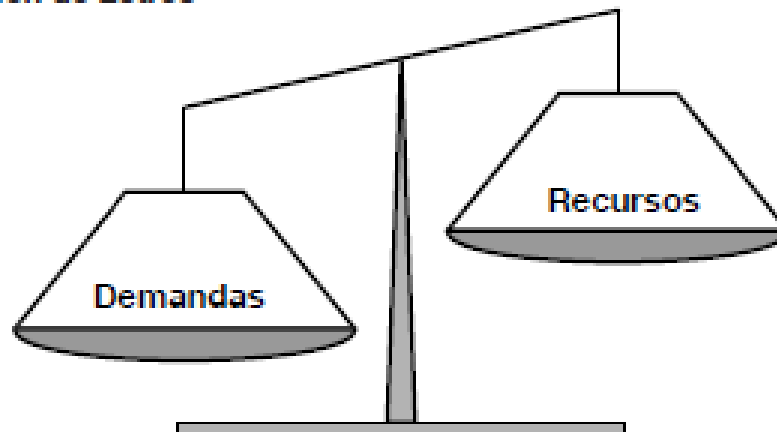


## Dinámica del Estrés



La dinámica del estrés desde la definición de Lazarus se plantea como un equilibrio entre las demandas y los recursos tanto internos como externos.

## La Reacción de Estrés



Percepción/evaluación  
de la situación como  
**AMENAZA**



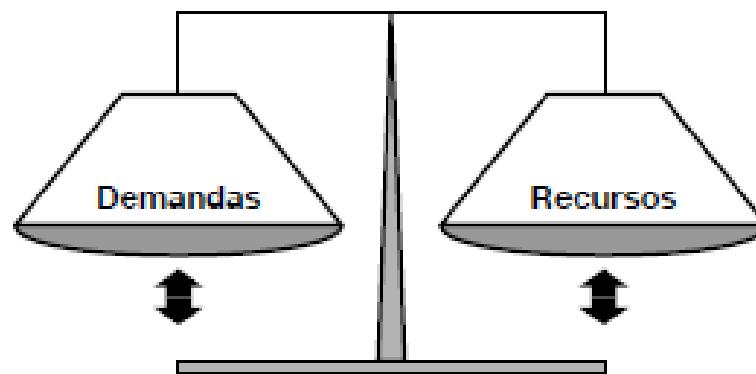
Angustia, ansiedad, tensión,  
sobrecarga, preocupación,  
**SUFRIMIENTO ANTICIPATORIO.**



**REACCIÓN**  
(Piloto Automático)

## Responder en lugar de Reaccionar

Para poder responder adaptativamente y con el menor impacto en nuestra salud a las situaciones de estrés debemos equilibrar la balanza poniendo en el platillo la mayor cantidad de recursos para hacer frente a las demandas. Cuantos más recursos más probabilidades de reducir y manejar el estrés tendremos. Mindfulness es al mismo tiempo un recurso interno que funciona como catalizador de otros recursos que aparecen al tener la oportunidad de responder en lugar de reaccionar, por ejemplo: claridad mental, calma, regulación emocional, etc. El equilibrio es DINAMICO y constantemente requiere de nuestra atención para equilibrar las demandas con recursos. No se alcanza un estado ideal de no-estrés, sino más bien se entra y se sale con mayor rapidez y menor costo.



Percepción/evaluación  
de la situación como  
**DESAFIO**



Rol activo: movilización de  
recursos internos y externos,  
oportunidad, crecimiento, ,  
**DESARROLLO PERSONAL**



**RESPUESTA**  
(Responsabilidad)

## Vías de acción de Mindfulness frente al Estrés

### Vía de la Percepción



Trabajo a nivel de los esquemas de procesamiento de la información, donde se desencadenan las reacciones de estrés



Se van modificando las formas de percepción que generan estrés/ sufrimiento, lo que reduce el alcance del estrés sobre la Salud.

### Vía de las Sensaciones



Trabajo a nivel de las reacciones del estrés en el cuerpo, desde la observación de las sensaciones



Feedback positivo del cuerpo hacia la mente, que permite cortar el circuito que cronifica el estrés.

**Respuesta de Relajación**  
(H. Benson, Harvard Univ.)

*“No es el estresor en si mismo sino la forma que tenemos de percibirlo y manejarlo...*

*...lo que determinará un desequilibrio en el organismo”*

*...lo que permitirá manejar situaciones altamente demandantes de una manera diferente”*

*...lo que diferenciará un estrés agudo o crónico”*

*...lo que definirá una respuesta o una reacción”*

## Pasar de una reacción a una respuesta

