

¿Qué es el Estrés?

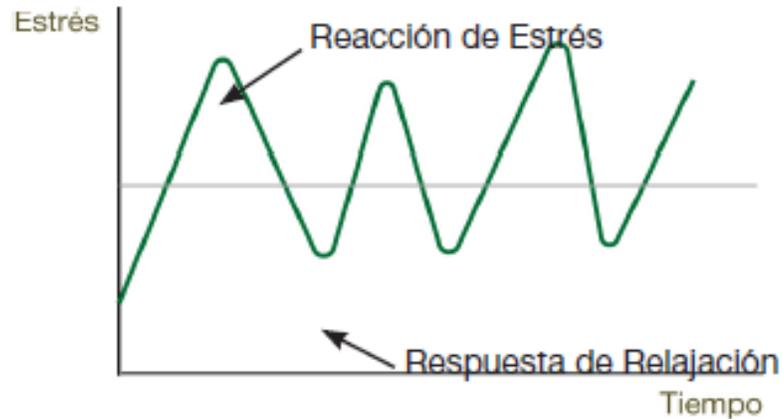
“Resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.”

Lazarus

Estrés Agudo vs. Estrés Crónico

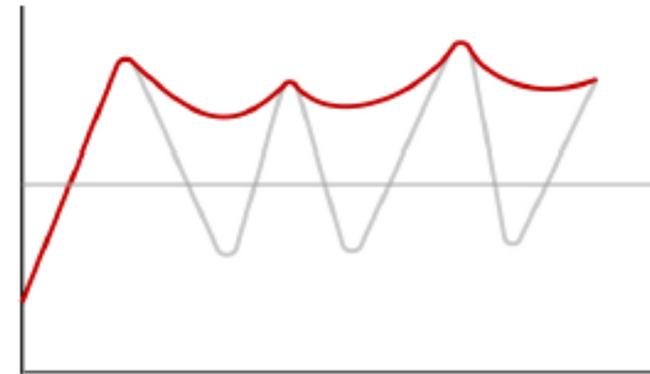
Estrés Agudo

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

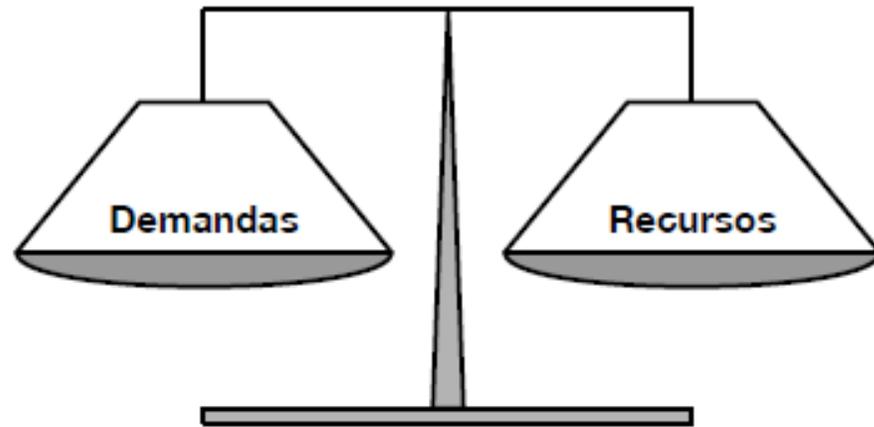


Estrés Crónico

- 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.

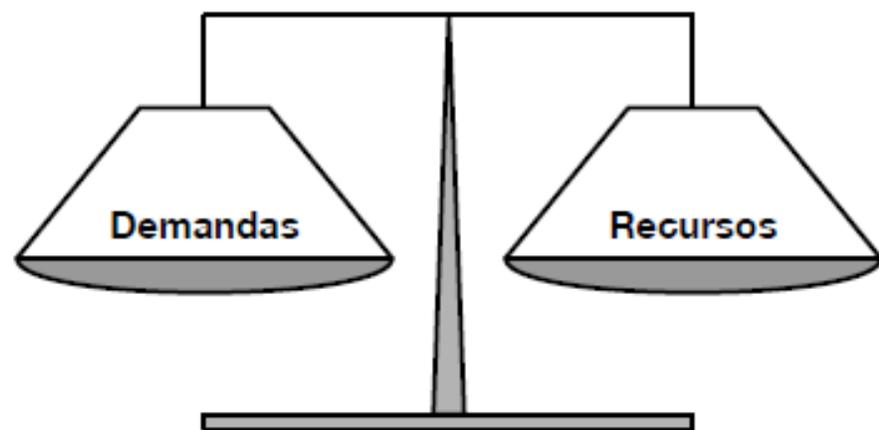


Dinámica del Estrés

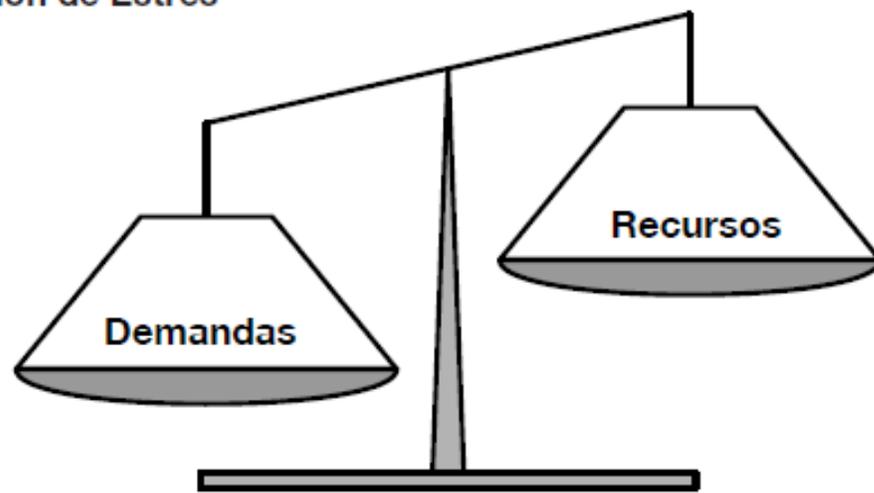


La dinámica del estrés desde la definición de Lazarus se plantea como un equilibrio entre las demandas y los recursos tanto internos como externos.

Dinámica del Estrés



La Reacción de Estrés



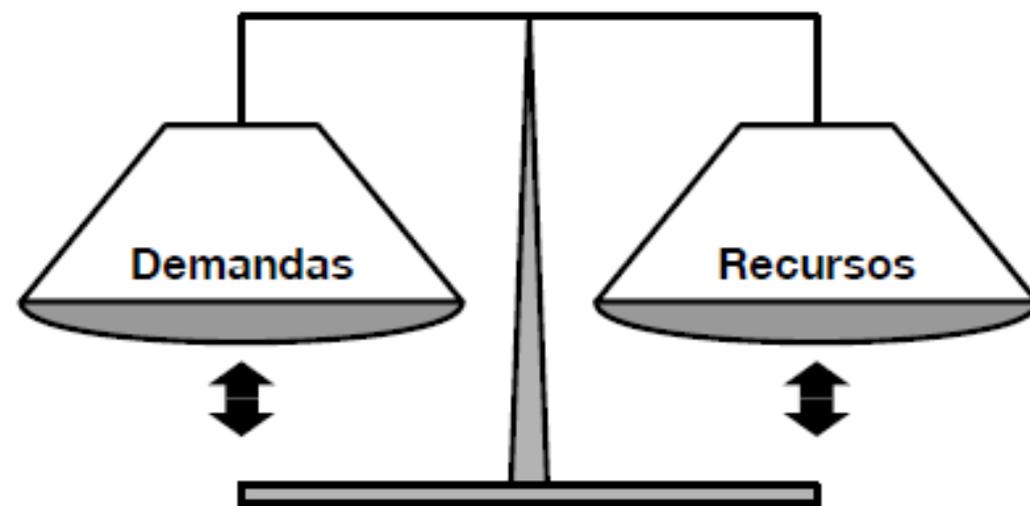
Percepción/evaluación
de la situación como
AMENAZA



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



REACCIÓN
(Piloto Automático)



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

Via 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.

Via 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

