

El **estrés** es un término que escuchamos con frecuencia porque todos lo hemos sentido en algún momento de nuestra vida, comúnmente lo asociamos con aspectos negativos porque no conocemos que también puede tener efectos positivos.

El estrés es un conjunto de respuestas físicas, emocionales y mentales que nos ayudan a estar alertas y reaccionar ante situaciones amenazantes de la vida cotidiana, preparándonos para adaptarnos (luchar, huir o paralizarse).



¿Qué es el ESTRÉS?



Causas del estrés

Fuentes internas

Son aquellas que se relacionan con aspectos específicos de cada persona y están asociadas a cambios biológicos y psicológicos. Entre los estresores más comunes se encuentra el propio pensamiento negativo

Fuentes externas

Son aquellas que compartimos en nuestro contexto social –en la familia, la escuela, el trabajo o la comunidad–. El tráfico es uno de los estresores más comunes

¿Qué puede estresarnos?

Un estresor es cualquier situación, persona, objeto o evento que puede producirnos tensión o angustia



Tipos de estrés

Estrés positivo

Vivimos estrés positivo cuando enfrentamos situaciones desafiantes, cuyas demandas son altas, pero no rebasan nuestras capacidades; por eso, podemos sentir competencia, confianza, motivación, entusiasmo y bienestar

Estrés negativo

Vivimos estrés negativo cuando percibimos que es muy difícil afrontar situaciones estresantes porque las demandas son excesivas, muy intensas y rebasan nuestros límites de resistencia y de adaptación

Mayor información

Barrera, MI. *Modelos de intervención: Estrés y Salud Mental*. México, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente

