

El **estrés** es un término que escuchamos con frecuencia porque todos hemos sentido estrés en algún momento de nuestra vida, y comúnmente lo asociamos con sus 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 aquéllas 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 aquéllas 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 estrés.

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



Sitio Web

www.inpsiquiatria.edu.mx