



Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

UNIDAD 2.1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

REMARQUES

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 2.1: **¿Qué es el estrés?** Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior derecha.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- ➡ **2.1 ¿Qué es el estrés?**
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 2.1

- 1. ¿Qué es el estrés? ➡
- 2. ¿Cómo se produce el estrés? ➡
 - 2.1 Factores que producen estrés ➡
 - 2.2 El proceso del estrés ➡
 - 2.3 Etapas del estrés ➡
 - 2.4 ¿Qué tipo de respuestas provoca en nosotros el estrés? ➡

REMARQUES

➡ Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

3. Síntomas del estrés ➡

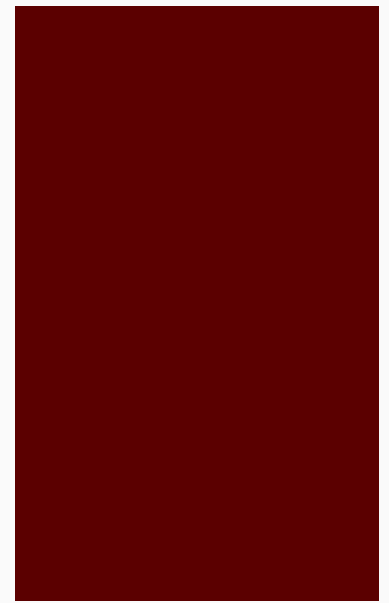
4. Situaciones estresantes ➡

5. ¿Yo genero estrés? ➡

6. ¿Por qué demasiado estrés puede ser perjudicial? ➡

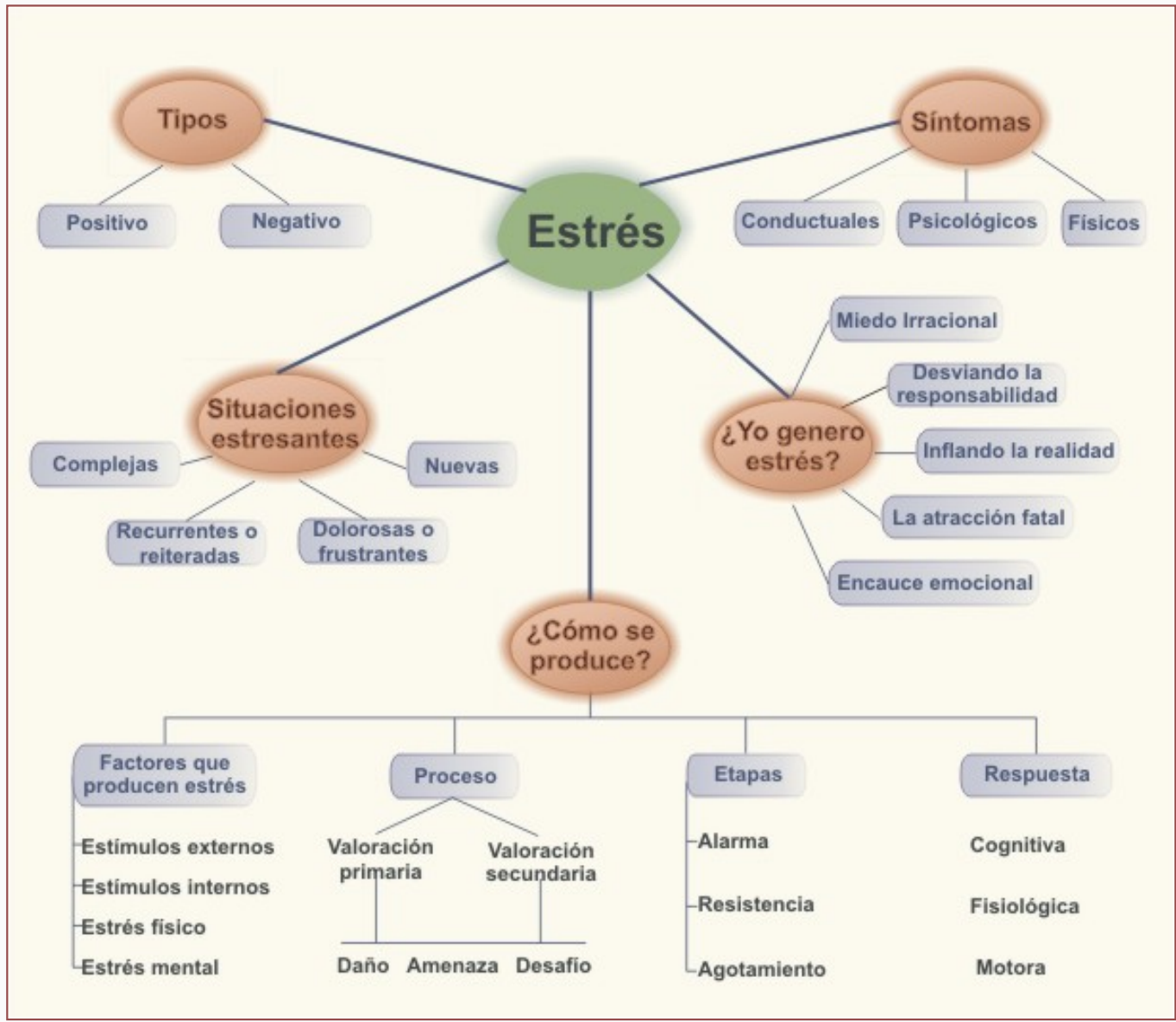
7. ¿Cuál es el lado positivo del estrés? ➡

8. Evaluación ➡



Índice

MAPA CONCEPTUAL



REMARQUES

Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

- En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

● María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

● ¿Qué es el estrés?

Título del Curso:

● Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

"Estrés", literalmente, significa presión. Y la presión la vivimos en muchas ocasiones. Lo grave es cuando es muy intensa o cuando se prolonga en el tiempo, entonces corremos el riesgo de derrumbarnos. Por ejemplo:

"Tengo que terminar un trabajo antes de una fecha determinada y, de no ser así, anticipo una catástrofe, que me hace sudar"... "Tengo que hacer mi trabajo bajo la mirada censurante de mi jefe o de mis compañeros, y eso me desestabiliza"... "Son muchos calderos los que tengo al fuego y veo que no llego a todos. Esa situación de no llegar, me desestabiliza"... "Quiero hacerlo todo lo mejor posible, pero encuentro fallos y dificultades que hacen que, un día y otro, sienta un amasijo y retorcimiento en el estómago"... "Me comparo con los demás y no llego, me preocupan los problemas con mi pareja, me desesperan las exigencias de mi hijo, no soporto la comodidad de algunos de los que me rodean"...

Cada vez cuesta más encontrar un adecuado equilibrio entre trabajo o estudios y vida privada debido a la constante presión a la que nos vemos sometidos en nuestra vida diaria. El alto nivel de requerimientos que se nos exige, la búsqueda de resultados inmediatos, la resolución de problemas, las exigencias de los superiores o el nivel de competitividad, nos crean sensaciones de angustia y tensión que, en situaciones extremas, pueden llegar a afectar a nuestra salud.

Cuando las situaciones cotidianas a las que nos enfrentamos diariamente nos desbordan o cuando nos vemos obligados a afrontar situaciones nuevas, podemos llegar a generar tensión física y mental, que es lo que conocemos como **estrés**.

El estrés es una parte inevitable de la vida moderna. Atrapa a cualquier persona, en cualquier lugar y momento, haciéndose presente en diversas formas y tamaños. Pero, no siempre es malo. En **dosis medidas** puede llegar a ser beneficioso, ya que puede ayudarnos a mejorar y a ser más competitivos. Por lo tanto:

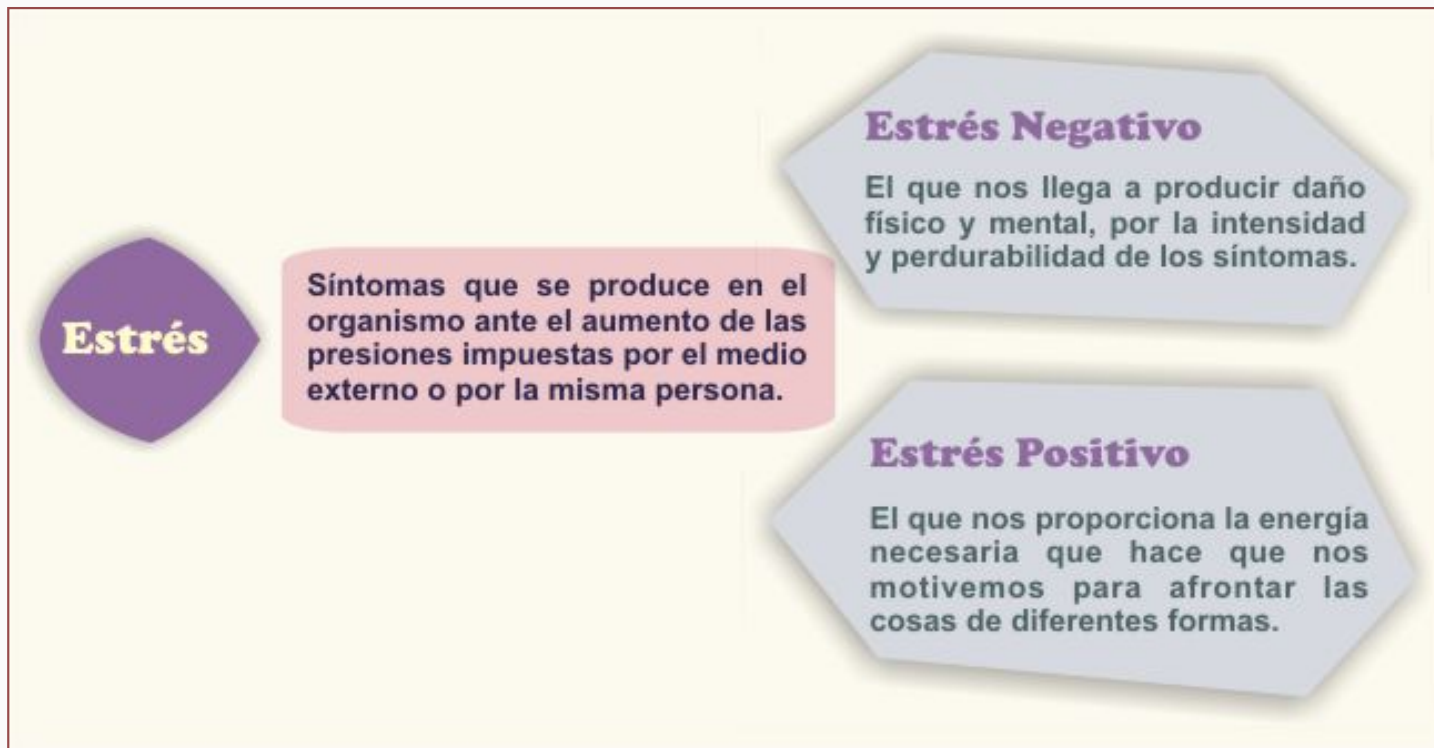
El *estrés positivo* es el que nos proporciona la energía necesaria que hace que nos motivemos para afrontar las cosas de diferentes formas, y el *negativo* es el que nos produce daño físico y mental.

REMARQUES

■ Hans Selye (1907/1982) fue la primera persona que hizo una definición del estrés, publicando un artículo en la revista «Nature» en 1936. Denominó a este fenómeno Síndrome General de Adaptación.



■ Walter Cannon (1871-1945), fue el primero en adoptar el término stress. Se refirió a los «niveles críticos de estrés», los cuáles definió como aquellos que podían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos.



Según Selye el «estrés es la vida y la vida es estrés». Es decir, se trata de un proceso de origen adaptativo, que pone en marcha una serie de mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia y que solamente bajo determinadas condiciones se torna negativo.

En esta unidad intentaremos mostrarte todos los entresijos que esconde el estrés. Para ello, empezaremos por señalar cómo se produce el estrés. Pulsa en el botón de avance para continuar con la unidad.

2. ¿CÓMO SE PRODUCE EL ESTRÉS?

El estrés se produce por la tendencia del cuerpo a protegerse de sí mismo. Aparece cuando recibimos una demanda excesiva de tareas o situaciones nuevas a las que tenemos que buscar respuesta y éstas desbordan nuestra capacidad para ello. Una metáfora donde puedes ver reflejado lo que acabamos de mencionar es la de una "presa":

Una presa está hecha con fuertes muros de hormigón armado, contruidos por el hombre con el propósito de retener grandes cantidades de agua. Sin embargo, puede suceder que repentinamente una **gota fría** haga su aparición, y entonces intensas lluvias torrenciales rebasen la capacidad del embalse. Como consecuencia, los muros terminan cediendo y el agua se desborda. Algo parecido ocurre con las personas y el estrés.



ACTIVIDAD 29. Tu experiencia del estrés.

Realiza esta breve actividad, pues no sólo es útil para clarificar el concepto, sino también para un mejor conocimiento y manejo de nosotros mismos:

1. ¿Te has visto alguna vez en situaciones similares a la expuesta en el ejemplo? ¿Cómo sueles reaccionar ante ella?
2. ¿Qué tipo de estrés tiene más incidencia en ti, el estrés positivo o el estrés negativo?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

REMARQUES

■ Lazarus y Cohen (1977) hablan de tres tipos de acontecimientos estresantes, en función de la intensidad de los cambios que se producen en la vida de una persona:

1) Los cambios mayores o estresores únicos. Hacen referencia a cataclismos y cambios dramáticos en el entorno de vida de las personas.

2) Los cambios menores o estresores múltiples. Afectan sólo a una persona o un grupo pequeño de ellas y producen cambios significativos y con trascendencia vital para las personas.

3) Los estresores cotidianos o microestresores. Se refiere al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Después de reflexionar sobre cómo influye el estrés en ti, vamos a ver cómo es el proceso del estrés.



REMARQUES

■ Lazarus y Cohen (1977) hablan de tres tipos de acontecimientos estresantes, en función de la intensidad de los cambios que se producen en la vida de una persona:

- 1) Los cambios mayores o estresores únicos e insólitos.
- 2) Los cambios menores o estresores múltiples.
- 3) Los estresores cotidianos o microestresores.



2.1 Factores que producen estrés

Existen dos tipos de factores que contribuyen a generar estrés: *estímulos externos* y *estímulos internos*.

🌐 **Estímulos externos** son las presiones que proceden del exterior, de nuestro ambiente social, familiar, laboral e, incluso, del entorno físico, económico o político que nos rodea.

Piensa que nos presionan los problemas afectivos con nuestra pareja, los conflictos dentro de nuestra familia, la falta de dinero, las tensiones en el aula/trabajo, incluyendo el mal entendimiento con los compañeros, la posibilidad de despido, la realización de tareas diferentes o complejas. Pero es más, nos afecta el paisaje caótico, el número de coches, los atascos, el no encontrar aparcamiento, el hacer cola o andar siempre con prisas. Las situaciones nuevas, como la muerte de un ser querido, las mudanzas, construir una casa, un viaje o los preparativos de una boda. Todavía más, nos afectan las noticias de la tele, las guerras, los atentados terroristas, la bajada de la Bolsa o los cambios políticos.

🌐 **Estímulos internos** son las presiones y preocupaciones que proceden de nosotros mismos, sobre todo, del modo como percibimos, interpretamos y afrontamos la realidad. Este modo de ver el mundo y de reaccionar depende, especialmente, de nuestros "[moldes mentales](#)" y, de forma destacada, de nuestro autoconcepto y autoestima.

Al hablar de estímulos internos, podríamos distinguir dos tipos de estrés: el *físico* y el *mental*.

- **Estrés Físico:** El que se produce por motivo del desarrollo de una enfermedad, lesión, embarazo, etc.
- **Estrés Mental:** El que se produce como consecuencia de esa forma de interpretar el mundo, generando preocupaciones, angustias, rabia o culpa, bien por motivos justificados o sin justificar.

Como podemos ver, el estrés se intensifica cuando concurren factores externos e internos, físicos y mentales.

Ahora nos planteamos: **¿Cómo se lleva a cabo el proceso del estrés?** Continúa avanzado en la unidad para averiguarlo.



Observa lo que son los **moldes** y lee detenidamente cómo cada una de las nueve dimensiones, que agrupa distintos moldes, manifiesta las principales posturas que adoptamos con nuestros pensamientos y emociones cuando nos situamos ante la realidad.

Moldes Mentales son...

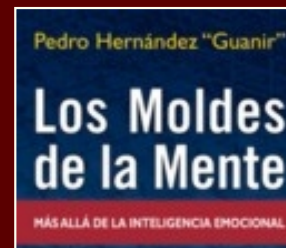
- "Lentes" o "cámaras de cine" con las que captamos e interpretamos, de forma subjetiva y peculiar, el mundo.
- Modos habituales de anticipar, reaccionar, valorar, interpretar o predecir la realidad cognitiva y afectivamente.
- Se denominan "moldes", porque no se refieren al contenido, sino al "continente" o formato que configura el pensamiento.
- También son "moldes" porque equivalen a formas más o menos fijas que se han ido construyendo a través de las predisposiciones y el aprendizaje, es decir, son hábitos mentales.

Las nueve dimensiones que agrupan a los 30 moldes mentales

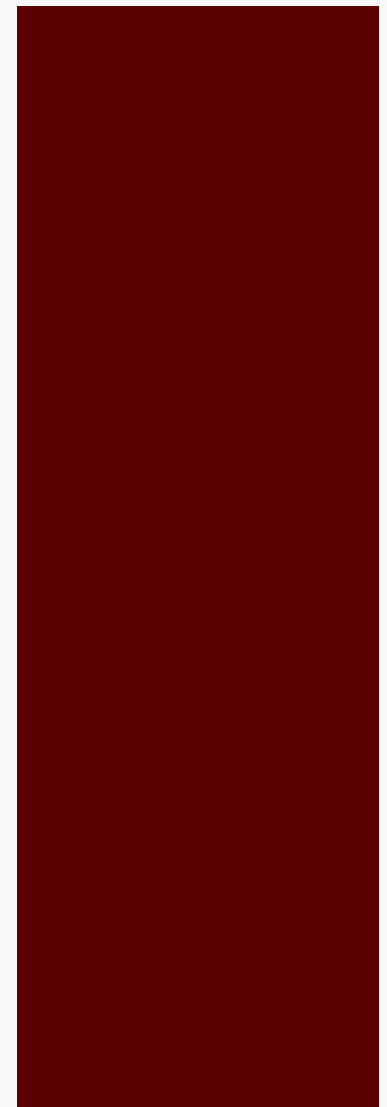
Pueden actuar produciendo...	Esto significa...
Distanciamiento vital	Es la perspectiva mental por la que se tiende a exagerar la función reflexiva y de control del pensamiento, no implicándose en la vida y pudiendo ser ineficaz y entorpecedor con el sobreenálisis.
Distorsión de la realidad	La atención se focaliza en lo negativo, en los inconvenientes, en pegos y minucias, en lo que falta, en lo que no se tiene, a pesar de que existan muchas cosas positivas. Se tiende a anticipar, exagerar e imaginar peligros, problemas, fracasos... o conflictos relacionados con las personas.

REMARQUES

● **Recogido de:** P. Hernández "Guanir". (2002), Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional. La Laguna, Tafor Publicaciones S.L.




Desconexión de la realidad	Es la perspectiva mental por la que se tiende a desviar la atención, olvidar o provocar fantasías opuestas ante los problemas, así como desconectar los sentimientos, desimplicarse o ver las cosas de manera fría y distante para no sufrir.
Incompatibilidad cognitiva	Es la perspectiva mental que impide tolerar o encajar las contrariedades, tendiendo a desplazar o desviar la insatisfacción hacia otros aspectos o realidades, más que a esforzarse en encontrar alternativas de solución.
Inoperancia	Ésta es la perspectiva mental que tiende a planteamientos de dispersión, planteamientos irreales o argumentos evitativos, con falta de planificación realista, supervisión y afianzamiento de lo que se realiza.
Atribución Externa	Ésta es la perspectiva mental por la que se atribuyen los éxitos y fracasos a realidades externas respecto a la propia responsabilidad, tales como: los otros, la magia, los enemigos o el propio temperamento.
Optimización Autocrítica	Ésta es la perspectiva mental por la que se tiende a atribuir los éxitos y fracasos a la propia responsabilidad. Especialmente, ante los fallos, se consideran las estrategias o procedimientos, el trabajo y el esfuerzo empleado.
Optimización Preparatoria	Ésta es la perspectiva mental a través de la que las personas se auto-fomentan fuerza de voluntad, prevén las condiciones y el escenario de actuación, se auto-administran ánimos y refuerzos, preparan y encauzan sus emociones, al tiempo que enfocan la acción de una manera optimista y constructiva.
Optimización Auto-potenciadora	Ésta es la perspectiva mental por la que se potencia el propio poder personal, anticipando posibles éxitos, atribuyendo los éxitos a la propia responsabilidad, automotivándose y transformando sus propios pensamientos y sentimientos de forma constructiva y fructífera.




2.2 El proceso del estrés

El proceso del estrés se basa, principalmente, en la evaluación de las demandas ambientales y su relación con nuestra capacidad para afrontarlas. Para ello, existen dos procesos de valoración: *valoración primaria* y *valoración secundaria*.

 **Valoración Primaria:** Ante una nueva situación, se efectúa una evaluación rápida y global para determinar en qué términos ésta puede llegar a ser o no una amenaza para nuestro organismo. Generalmente, se expresa con sentimientos de agrado o de desagrado.



 **Valoración Secundaria:** En el supuesto de que esa situación sea considerada como negativa, se afina el análisis de la mente, realizando funciones de identificación, valoración y toma de decisiones frente a la situación estresora. Principalmente, se centra en la eficacia o resultados que tendrán las medidas que se adopten para hacer frente al estresor.



Posteriormente, ambas valoraciones determinan reacciones que pueden resumirse en tres tipos: *vivencia de daño*, *amenaza* o *desafío*, dando lugar a tres tipos diferentes de estrés:

- Daño:** Se refiere al malestar sentido y amplificado por un perjuicio que ya se ha recibido, pero que sus consecuencias siguen vibrantes dentro de nosotros (tristeza, rabia, pena o culpa).
- Amenaza:** Se produce por la anticipación de un daño que todavía no ha sucedido, pero que es posible o se percibe como inevitable en el futuro próximo, generando miedo, desesperación, desasosiego y hasta pánico.
- Desafío:** Se genera como consecuencia de la percepción de situaciones que se brindan como oportunidades para obtener beneficio, provocando entusiasmo, tensión, preocupación o agitación.

Continúa avanzando en la unidad para ver las **etapas** por las que transcurre el estrés.

REMARQUES

Ejemplos de **estrés por daño**:

- Imagina que te presentas a una entrevista de trabajo y no consigues superarla y te derrumbas ante esa situación repercutiendo en tu autoestima.

- Cuando no somos capaces de superar la noticia de la pérdida de un familiar.

Ejemplo de **estrés por amenaza**:

- Pensar que hemos hecho un examen mal y que lo vamos a suspender.

Ejemplo de **estrés por desafío**:

- Pensar en crear mi propia empresa.



2.3 Etapas del estrés

El estrés, generalmente, transcurre de forma secuencial en el tiempo a través de tres etapas y mantiene unos niveles distintos de adaptación fisiológica a la situación estresora. Éstas son: *Alarma*, *Resistencia* y *Agotamiento*.

1 Alarma: esta primera etapa recoge la reacción de nuestro organismo por la que se sensibiliza, se activa, se concentra o se agita ante los momentos de peligro, el enfrentamiento de retos o la resolución de problemas.

En esta fase se produce la activación de los ejes neural y neuro-endocrino.

2 Resistencia: cuando la reacción de alarma no ha sido suficiente para eliminar las condiciones estresoras, nuestro organismo pasa a esta segunda etapa e intenta adaptarse a esta situación, analizando, planificando, animándose, sacando nuevas fuerzas y alternativas. En esto tiene una gran importancia el tipo de percepción que hagamos de la amenaza y los recursos con los que contamos para solventarla.

Durante esta fase, la activación se debe al eje endocrino.

3 Agotamiento: si se mantienen las condiciones estresoras y nosotros no somos capaces de buscar una solución o sentimos que sobrepasan nuestra capacidad de respuesta, nuestro organismo va decayendo y se siente agotado al consumir todas sus reservas de activación fisiológica. Como consecuencia, queda anulada nuestra capacidad de adaptación y de recuperación. En esta última etapa es donde el estrés se convierte en *negativo*.

REMARQUES

El estado de Alarma se compone de dos fases: la de choque y la de contra-choque.

- La primera de las fases hace referencia a la reacción inicial y la segunda, al proceso de reajuste homeostático.

- Todas estas fases van acompañadas de reacciones fisiológicas y de respuestas emocionales.

El estado de Alarma puede ir acompañado de emociones positivas y negativas. En cambio, la Resistencia y el Agotamiento van unidos, casi en exclusiva, a emociones negativas.

El estrés no sólo aparece cuando se produce una persistencia del estresor en el tiempo, sino que en la mayoría de los casos se debe también al grado de tolerancia

ETAPAS DEL ESTRÉS



del estrés de la propia persona y a factores cognitivos (Cohen, 1987).

Avanza a la siguiente página para ver los **tipos de respuesta** que el estrés provoca en nosotros.

2.4 ¿Qué tipo de respuesta provoca en nosotros el estrés?



El estrés provoca en las personas tres tipos de respuesta: *cognitiva*, *fisiológica* y *motora*.

● **Respuesta cognitiva:** Se caracteriza por una importante **activación de los pensamientos**; por ejemplo: "*Es imposible que lo pueda hacer*", "*Me desborda*", "*Me falta capacidad*", etc.

● **Respuesta fisiológica:** Se caracteriza por una **activación física** del organismo, traducida en sudoración, aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, etc.

● **Respuesta motora:** Se caracteriza por preparar a la persona para la huida o el ataque, aumentando la **actividad motriz**. Lo que se traduce en la necesidad de movimientos, tics o agitación, en general, aunque puede conducir también a un estado de apagamiento e inmovilidad.

Hasta aquí hemos visto el proceso del estrés, ahora veremos qué **síntomas** nos provoca. Pulsa para avanzar a la siguiente página.

REMARQUES

■ ¿Por qué se caracteriza la respuesta del organismo ante el estrés?

1) Por ser una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno.

2) Por poner a disposición del organismo un aumento de activación fisiológica.

3) Por volver a un estado de equilibrio u homeostasis, cuando las demandas de la situación se han solucionado y cesa la respuesta de estrés.

3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

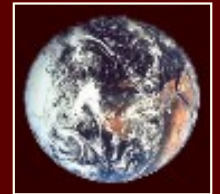
Las señales más frecuentes de estrés las vamos a dividir en tres tipos de síntomas: *físicos*, *psicológicos* y *conductuales*. A continuación, veremos cada uno de ellos:

- **Síntomas físicos:** fatiga, dolor de cabeza y espalda, tensión muscular, cansancio, insomnio, sudoración, taquicardias, etc.
- **Síntomas psicológicos:** depresión, ansiedad, soledad, angustia, fobia, irritabilidad, miedo, actitud rígida, pánico, etc.
- **Síntomas conductuales:** crítica exagerada a los compañeros, aumento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, olvido de tareas a realizar, reacciones desproporcionadas, trato brusco con los demás, evitación de responsabilidad, distracción, conductas impulsivas, aumento del absentismo, etc.

Señales del estrés	
Positivas	Negativas
Vitalidad	Fatiga
Agilidad mental	Desconcentración
Aumento de la creatividad	Pesimismo
Aumento de la productividad	Irritabilidad
Entusiasmo	Insomnio
Optimismo	Comunicación deficiente

REMARQUES

La experiencia del estrés es individual, es decir, lo que puede ser una amenaza para unos, puede no serlo para otros.



El estrés es un proceso que está determinado por evaluaciones subjetivas. No importa lo que sucede, sino lo que yo creo que sucede.

4. SITUACIONES ESTRESANTES

En este punto realizaremos una evaluación de las situaciones que más estrés nos pueden generar. Para ello haremos una clasificación de las mismas:

- 1) **Situaciones recurrentes o reiteradas:** Engloba el número de tareas que debemos afrontar. Cuando tenemos que hacer frente a un número de actividades que nos desbordan, bien porque tenemos poco tiempo para realizarlas o porque las mismas sobrepasan nuestra capacidad física o mental y, por consiguiente, no les podemos dar solución.
- 2) **Situaciones complejas:** En este caso, las tareas son difíciles de realizar y sobrepasan nuestros conocimientos para afrontarlas. Este tipo de situaciones también son generadoras de estrés.
- 3) **Situaciones dolorosas o frustrantes:** Cuando tenemos que hacer frente a la pérdida de un ser querido, al desamor, etc.
- 4) **Situaciones nuevas:** Aun siendo fáciles de resolver, exigen de nosotros una respuesta novedosa en contextos que no nos son familiares. Por lo tanto, también nos generan estrés. Por ejemplo, aunque estemos antes situaciones alegres, como puede ser una boda, un viaje o la construcción de una casa, el vernos obligados a adaptarnos a esa nueva situación provoca un aumento de nuestro estrés.

ACTIVIDAD 30. ¿Qué es lo que te produce más estrés?

Todos, en algún momento, nos hemos sentido estresados, angustiados o ansiosos por algo. Todos tenemos cosas o situaciones que nos cuesta remontar más, con las que no podemos y que nos producen mayor estrés.

1. ¿Qué acontecimientos te suelen causar mayor estrés? (Pueden ser los conflictos con otras personas, la relación con alguien, la acumulación de trabajo, la incertidumbre por algo, etc.).
2. ¿Cómo reaccionas ante las situaciones estresantes? ¿Qué sueles hacer y cómo las sueles afrontar?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

REMARQUES

■ Para nuestro organismo, **estrés** es sinónimo de 'cambio'. Todo lo que provoque un cambio de nuestra rutina de vida es causa de estrés.



■ El estrés empieza por las percepciones. La mayoría de las personas creen que el estrés está causado por lo que les ocurre. En realidad, la tensión aparece por la respuesta que damos a la situación que percibimos.

■ La respuesta de una persona entre situaciones estresantes depende de:

- Las demandas objetivas del medio.

Ahora nos plantearemos la siguiente pregunta: *¿Yo genero estrés?* Pulsa en el botón de avance para averiguarlo.

- La percepción que tiene de las mismas.

- Los recursos de que dispone para enfrentarse a ellas.



5. ¿YO GENERO ESTRÉS?

Pues, como ya hemos dicho en esta unidad, **la experiencia del estrés es individual**. Por lo tanto, lo que a uno puede producirle estrés, a otro puede no afectarle. Todo va a estar influenciado por la percepción que cada uno haga de la situación a la que se enfrente. Entonces, podemos deducir que nuestra actitud puede producir estrés. Veremos algunos "moldes mentales", propuestos por Hernández (2002), que ejemplifican lo dicho.

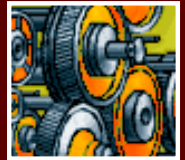
Forma de actuar y de afrontar las situaciones:

- 1) **Miedo irracional** (molde de Anticipación Aversiva): Este tipo de actitud se centra, principalmente, en la tendencia a imaginar peligro, problemas o fracasos, exagerando lo que pueda ocurrir.
- 2) **Desviando la responsabilidad** (molde de Disponibilidad Hostiligénica y Susplicacia): Pensar que la gente que me rodea me creará problemas o me fastidiará en cuanto tengan oportunidad.
- 3) **Inflando la realidad** (molde de Inflación-Decepción): Esperar, de forma exagerada, que las cosas sean extraordinarias o maravillosas y, luego, descubrir que no son así y decepcionarme.
- 4) **La atracción fatal** (molde de Imantación por lo Imposible): Quedarse enclavado en deseos o metas de difícil logro.
- 5) **Encauce de las emociones** (molde de No-Encaje Emocional): Cuando encuentro algo que me afecta, enfada o molesta, procuro reaccionar descargándome en otras personas o situaciones.

Ahora, nos toca plantearnos ***por qué demasiado estrés puede ser perjudicial para nosotros***.

REMARQUES

■ Para que una persona responda ante un estímulo de estrés, es tan importante la situación en sí como que la persona la perciba como amenazante. También es significativo que piense que no dispone de habilidades o conductas para hacer frente a la misma.



6. ¿POR QUÉ DEMASIADO ESTRÉS PUEDE SER PERJUDICIAL?



El estrés tiene una capacidad efectiva de respuesta a los cambios que se producen en el medio, es decir, tiene un modo particular de funcionamiento para ser efectivo. Ante un estímulo, aparece una tensión física y psíquica que crece con la permanencia de éste. Posteriormente, se resuelve a través de un acto. Esto provoca un momento de relax que da paso a la preparación para la siguiente situación estresora. Pero, *¿qué ocurriría si los estímulos estresores fueran permanentes en nuestra vida? ¿Qué pasaría si estas situaciones apareciesen una tras otra y no nos dejaran tiempo ni alternativa para poder resolverlas?*

Ante estas situaciones nos sentimos abrumados. Nuestra adrenalina aumenta y el sistema nervioso se altera. Nuestro cuerpo se prepara repentinamente para la acción y reacciona con palpitaciones, transpiración, incremento del ácido estomacal, espasmos musculares y con el incremento de la presión arterial.

Cuando estos cambios se mantienen por mucho tiempo y no encontramos momentos de sosiego, nos puede provocar graves problemas.

Para dar por finalizada esta unidad, sólo nos queda por ver cuál es lado positivo del estrés. Para avanzar en la misma, pulsa en el botón de avance.

REMARQUES

■ La disminución en nuestra capacidad de concentración (memoria, energía, cansancio, etc.) es el estado inicial que, si no se llega a controlar, puede terminar en graves problemas para nuestra salud.

■ El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce, finalmente, serias alteraciones de carácter psicológico y, en ocasiones, fallos de órganos vitales.

7. ¿CUÁL ES EL LADO POSITIVO DEL ESTRÉS?

No todo el estrés es malo. El estrés positivo es aquél que nos ayuda a estar más alerta, enérgicos o motivados, para enfrentarnos a los retos.



Nuestro cuerpo necesita de cierto grado de tensión que nos haga reaccionar para poder vivir. Por lo tanto, el estrés forma parte de nuestra vida. Igual que una vacuna genera anticuerpos, nosotros necesitamos también cierto grado de estrés para activar nuestras energías psíquicas. Pero, este estrés es deseable en cantidades y condiciones adecuadas. En exceso o defecto, puede resultar desagradable e, incluso, biológicamente fatal. Igual que una vacuna cuya cantidad es excesiva o se aplica a una persona muy débil, puede producir un daño irreversible.

Lo importante es encontrar un punto óptimo de nivel de estrés. Pero, *¿existe ese nivel óptimo?*

No existe un nivel óptimo de estrés que sea común para todas las personas. Esto es así, porque cada individuo tiene unas demandas únicas. Es decir, lo que puede ser angustiante para unos, puede ser divertido para otros. Esto lo podemos ver reflejado en las situaciones de tener que hablar en público. Hay personas que encuentran dificultad al hablar en público, generándoles cierta angustia y otras, en cambio, no tienen ningún inconveniente, incluso les gratifica poder expresarse delante de muchas personas. Por lo tanto, cada persona debe buscar su nivel óptimo de estrés.

Algunos lo comparan con un violín. Si al arco se le aplica mucha intensidad, el sonido que se produce es un ruido desagradable. Si, en cambio, se hace con poca intensidad, el resultado es opaco. Pero, si se aplica con la intensidad adecuada, produce tonos magníficos.



Con este punto damos por terminada la unidad. Esperamos que te haya sido de utilidad, especialmente si la has ido relacionando con tu experiencia. Ahora, prepárate para realizar la **Evaluación Final**, donde podrás comprobar si has entendido y asimilado los contenidos vistos en la misma. Para ello [pulsa aquí](#) o en el botón

REMARQUES

■ Un desencadenante o estresor es controlable cuando la probabilidad de que ocurra depende de la respuesta emitida por el sujeto (Seligman, 1975).

■ Una prueba de lo positivo del estrés es el trabajo bajo presión. Todos los que son capaces de trabajar bajo crisis o contrarreloj, lo logran por el efecto positivo del estrés.

■ El aburrimiento y la falta de estimulación son consecuencia de un estrés insuficiente y también es nocivo para la salud.

superior derecho para comenzar con el test de evaluación.