



Tokiko Gobernuetan Bizikidetzaren Sustatzeko Udal Sarea

CONTENIDO

ARTÍCULO

Conociendo el
estrés de cerca

Estresa, hurbiletik
ezagutzen

FORMACIÓN

Postgrado en Gestión
integral de Conflic-
tos y Promoción de
la Convivencia

Gatazken Osoko Ku-
deaketa eta Bizikidet-
zaren Sustapenerako

LITERATURA

AIPAMENA

"Estrés"

GIZAGUNE 3.0

Conociendo el estrés de cerca Estresa, hurbiletik ezagutzen

"El cerebro es un experto buscador de amenazas"

Sonia Lupien

Cuando preguntamos a las personas, qué es el estrés para ellas, la mayoría de las respuestas que obtenemos, tienen relación, con la presión que sentimos, cuando nos falta tiempo para hacer todo lo que teníamos previsto en el periodo que habíamos previsto. La mayoría de las personas entrevistadas, atribuyen el estrés, a factores externos, pero ¿qué es en realidad el estrés? Esta es la primera pregunta que debemos hacernos, para entender cómo funciona el estrés en nuestros cuerpos, ya que allí donde crece el conflicto, también está la solución.

El estrés, es una respuesta, psico-fisiológica de nuestro organismo,

en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Asimismo, es un fenómeno psicofisiológico de adaptación a un estímulo interno o externo, cuya función es informar al cerebro, de que alguna de nuestras necesidades más esenciales, ha de ser atendida.

"... Hutsegite handia
izango litzateke,
pertsona guztiak,
egoera berdinekin
estresatzen garela,
pentsatzea."



“Vivimos como si en el ordenador tuviéramos muchas pestañas abiertas al mismo tiempo. Queremos hacer todo a la vez, nos cuesta concentrarnos en algo en concreto y nos colapsamos. Es como si nuestro cerebro, fuera un embudo que tiene un tope, cuando este tope lo sobrepasamos, sufrimos estrés.” **Sonia Lupien**

▷ **AMENAZA PARA NUESTRA PERSONALIDAD.** Cuando alguien o algo, por ejemplo, una tarea a realizar, una actividad a llevar a cabo o un viaje, facilitan que nos cuestionemos, nuestra capacidad para realizar correctamente aquello a lo que nos estamos exponiendo. Cuando alguien pone en duda la capacidad que tenemos para gestionar una situación, que per se, nos genera la duda de si seremos capaces o no de superarla, en nuestro organismo hay una predisposición para entrar en situación de estrés.

Nuestro organismo está preparado para responder ante las amenazas, la dificultad llega cuando esas amenazas no son puntuales, es decir, cuando las amenazas se perciben de forma constante y continua. Hay veces, que el estrés contemporáneo, viene dado por la continuidad de estos estímulos estresores. Este factor, lo que hace, es que no tengamos tiempo para reparar nuestro organismo después de la exposición al estímulo estresor, y es en ese momento, cuando el estrés crónico comienza a aparecer y a apoderarse de nuestros días.

“Gure gorputzak, estresatzen gaituzten estimuluen aurrean erantzuteko prestatuak daude, zailtasuna, estimulu horiek behin eta berriz errepikatzen direnean gauzatzen da...” ”

“Vivimos como si en el ordenador, tuviéramos muchas pestañas abiertas al mismo tiempo. Queremos hacer todo a la vez, nos cuesta concentrarnos en algo en concreto y nos colapsamos. Es como si nuestro cerebro, fuera un embudo que tiene un tope, cuando este tope lo sobrepasamos, sufrimos estrés.” **Sonia Lupien** ■

Si bien es cierto que hay estímulos en el ambiente que facilitan que nuestro organismo tenga una reacción de estrés, sería un gran error pensar que a todas las personas nos estresan las mismas situaciones. La neurocientífica, **Sonia Lupien**, tras treinta años de investigación científica, determina, que hay cuatro características de una situación o de un estímulo, que provocan estrés. Cuantas más de estas características se repitan, en una situación concreta, mayor será el estrés que experimentemos.

▷ **NOVEDAD.** Cuando nos enfrentamos a una situación nueva y por lo tanto desconocida, en cuanto a nuestra experiencia personal, nuestro organismo, empieza a poner en marcha una serie de mecanismos de defensa que cumplen la función de movilizarlos a la acción y estar preparadas y preparados para abordar el estímulo estresor que tenemos enfrente. Muchos de estos mecanismos de defensa, a nivel cognitivo, se convierten en **pensamientos rumiantes**, que nos recuerdan una y otra vez, que estamos enfrentándonos, a una situación,

que requiere que activemos todos nuestros sentidos y toda nuestra atención.

▷ **IMPREDECIBILIDAD.** En los últimos 150 años, en las últimas cuatro o cinco generaciones, nos hemos impuesto la estructura básica y el orden. Esto nos lleva a necesitar una estructura mínima, del tiempo y de nuestras tareas. Cuando esta estructura, se somete a algún desajuste que no preveíamos como tal, es decir, cuando nos exponemos a algún estímulo impredecible, hay muchas probabilidades de que experimentemos estrés.

▷ **SENSACIÓN DE DESCONTROL.** La sensación de tener el control de la situación se desvanece. De pronto, lo que invade nuestro ser, tiene que ver con percibir un descontrol absoluto, sobre la tarea a realizar o sobre el estímulo a abordar. Los pensamientos que suelen rondar nuestra mente, se parecen a: “no hay nada que pueda hacer, para salir adelante en esta situación. No tengo el control sobre ella.”

Abierto el plazo de inscripción al Postgrado

Ya podéis acceder al formulario de inscripción al Postgrado de Gestión Integral de Conflictos y Promoción de la Convivencia. Este postgrado es válido para la inscripción en el Registro de personas mediadoras del País Vasco y del Ministerio de Justicia. No pierdas tu plaza e inscríbete a través del formulario online.

POSTGRADO / GRADUONDOKOA

Gestión Integral de Conflictos y
Promoción de la Convivencia

Gatazken Osoko Kudeaketa eta
Bizikidetzaren Sustapenerako

30
CRÉDITOS
ECTS

Válido para la inscripción
en el **Registro de Personas
Mediadoras del País Vasco y
del Ministerio de Justicia**

2016-2017

5ª EDICIÓN

Título Propio de la:

Universidad Autónoma de Barcelona

Escola de Prevenció i Seguretat
Integral adscrita a la UAB

Berezko Titulazioa:

Bartzelonako Unibertsitate Autonomia

Prebentzio eta Segurtasun Integralerako

Eskola, Bartzelonako Unibertsitate

Autonomora adskribatua

FUABformació
Prevenció
i Seguretat Integral

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

gizagune
fundazioa

Inicio ¿QUÉNES SOMOS? ¿QUÉ HACEMOS? GIZATEKA BLOG CONTACTO E-LEARNING

Blog

Buscar

Facebook Twitter LinkedIn YouTube

Categorías

- Ámbito Comunitario (1)
- Artículos (3)
- Conflicto (11)
- Convivencia (6)
- Diálogo (12)
- Educación (5)
- Mediación (7)
- Noticias (4)

Nº1

— CONOCIMIENTO ABIERTO —
John Winslade: Terapia Narrativa

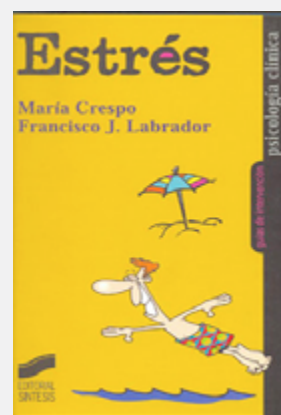
Nueva sección en Gizateka

Hemos añadido un nuevo apartado a la Gizateka, "Conocimiento Abierto". En el primer número se recoge la ponencia a cargo de John Winslade sobre terapia narrativa, durante la 7ª edición del Seminario Internacional "Metodologías de Diálogo para la Promoción de la Convivencia". No te lo pierdas!

LITERATURA  APAIMENA**Estrés**



El estrés se ha convertido en los últimos años en un término comodín con el que se pretende aglutinar y explicar una gran variedad de síntomas y problemas psicológicos. Sin embargo, el estrés no es sólo eso, es una respuesta vital para la supervivencia que nos permite afrontar y adaptarnos a todos aquellos acontecimientos y situaciones que implican amenazas o retos de diversa índole.

El estrés, o mejor la respuesta de estrés, no es en sí misma nociva, pero cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, intensa o duradera puede llevar a la aparición de problemas (físicos, psicológicos, laborales, sociales...), o propiciar trastornos que pueden considerarse la expresión de una mala adaptación a una situación de estrés. Son precisamente estos últimos los que constituyen el objetivo fundamental de la presente obra, en la que se analizan los efectos y las causas del estrés, ofreciéndose pautas concretas, tanto para el clínico como para el propio paciente, sobre cómo llevar a cabo la evaluación y el tratamiento del estrés y de los problemas con él asociados.



Fitxa Teknikoa:

-  **Izenburua:** "Estrés"
-  **Idazleak:** María Crespo y Francisco J. Labrador
-  **ISBN:** 9788497561075
-  **Urtea:** 2014

-  **Orrialde Kopurua:** 256
-  **Editoriala:** Sintesis



gizagune 3.0



bloggeando... {mayo @ maiatza}

2016

-  **"¿Cuánto pesa este vaso?", la antigua fábula sobre el estrés que vuelve a Facebook**

Lo importante no es lo que pesan tus preocupaciones, sino cuánto tiempo las mantienes...  

-  **¿Por qué existe el estrés?**

Lamentablemente en el mundo de hoy el estrés se ha vuelto una moda...  

-  **"9 técnicas para la gestión del estrés laboral"**

Hoy en día, escuchamos muy habitualmente, que las personas estamos expuestas a...  

¡No te pierdas nada!

Además de suscribirte al boletín puedes mantenerte informado a través de las redes sociales de Fundación Gizagune. Además de los últimos números del Boletín de la Red Elkargunea, encontrarás las últimas publicaciones en el Blog oficial, información sobre las últimos cursos de formación y mucho más a través de las redes sociales:



Si deseas recibir el Boletín Elkargunea o bien darte de baja, mándanos un e-mail a: admin@gizagune.net

Edición y Dirección

www.fundaciongizagune.netwww.elkargunea.net