

CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS



CATEGORÍAS

1. TEMPORALIDAD:

- Estrés crónico VS Estrés agudo

2. CARGA DE VALOR:

- Estrés positivo (eustrés) VS Estrés negativo (distress)

3. REACTIVIDAD O ACUMULACIÓN:

- Estrés reactivo VS Estrés acumulativo

4. FISIOLÓGICO O PSICOLÓGICO:

- Estrés fisiológico VS Estrés Psicológico



CATEGORÍA	TIPO	DEFINICIÓN	EJEMPLO
TEMPORALIDAD	ESTRÉS CRÓNICO	Es el estrés provocado por demandas y presiones muy fuertes que se prolongan por períodos de tiempo aparentemente interminables	Vivir en un entorno hostil en tiempos de guerra, ser incapaz de pagar una deuda hipotecaria, sufrir el síndrome de Burnout en el trabajo o no ser capaz de afrontar el divorcio
TEMPORALIDAD	ESTRÉS AGUDO	Es el estrés que se produce en momentos puntuales y de forma temporal, como respuesta a la experimentación de uno o varios sucesos altamente estresantes	Tener un examen difícil, sufrir un accidente de tráfico, discutir con alguien o recibir una mala noticia

TEMPORALIDAD

CATEGORÍA	TIPO	DEFINICIÓN	EJEMPLO
CARGA DE VALOR	ESTRÉS POSITIVO (Eustrés)	Es el estrés que se da en situaciones en las que de antemano sabemos que vamos a vivir una experiencia estresante que nosotros mismos deseamos y nos entusiasma	Hacer un viaje, ascender a un nuevo puesto laboral o abrir un negocio propio.
CARGA DE VALOR	ESTRÉS NEGATIVO (Distress)	Es el estrés que se da en situaciones incómodas o preocupantes que encienden una alarma y nos van generando una anticipación negativa de que lo peor pudiera pasar esta vez	Perder el empleo, tener problemas de salud, enfrentarse a un conflicto familiar o sufrir una ruptura sentimental

CARGA DE VALOR

CATEGORÍA	TIPO	DEFINICIÓN	EJEMPLO
REACTIVIDAD O ACUMULACIÓN	ESTRÉS REACTIVO	Es el estrés que se refiere a la respuesta particular que tengo frente a un estresor específico, según mi historia personal.	Mi jefe hace un comentario que para mis demás compañeros pasa inadvertido, sin embargo, resuena en mi interior de manera profunda ya que me recuerda el bullying escolar que yo sufrí en la infancia.
REACTIVIDAD O ACUMULACIÓN	ESTRÉS ACUMULATIVO	Es el estrés que se refiere a esta noción de que varias situaciones al mismo tiempo aportan estrés en mi vida y van generando una carga que va sobrepasando mi capacidad de manejarla.	Tener que cuidar de los hijos, trabajar desde casa, hacer las tareas domésticas y lidiar con la pandemia al mismo tiempo.

REACTIVIDAD O ACUMULACIÓN

CATEGORÍA	TIPO	DEFINICIÓN	EJEMPLO
FISIOLÓGICO O PSICOLÓGICO	ESTRÉS FISIOLÓGICO	Es el estrés que implica una somatización de preocupaciones emocionales en síntomas físicos.	Tener dolores musculares, dolores de cabeza, problemas digestivos, tensión arterial alta o enfermedad cardíaca por el estrés.
FISIOLÓGICO O PSICOLÓGICO	ESTRÉS PSICOLÓGICO	Es el estrés que implica más la carga cognitiva, como nuestro sistema de interpretación nos hace sentir amenazados en nuestro ego o en nuestra seguridad.	Tener ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, baja autoestima o falta de concentración por el estrés.

FISIOLÓGICO O PSICOLÓGICO

FACTORES A TENER EN CUENTA



- **Temporalidad:** se refiere a la duración del estrés, que puede ser crónico (prolongado) o agudo (temporal).
- **Carga de valor:** se refiere a la valoración del estrés, que puede ser positivo (eustrés) o negativo (distress).
- **Reactividad o acumulación:** se refiere a la relación entre el estresor y la persona, que puede ser reactiva (específica) o acumulativa (generalizada).
- **Fisiológico o psicológico:** se refiere a la manifestación del estrés, que puede ser fisiológica (somática) o psicológica (cognitiva).

ESTRÉS MÁS PERJUDICIAL PARA LA SALUD

El estrés crónico es el más perjudicial para la salud. Se prolonga en el tiempo y no se resuelve. Puede tener importantes consecuencias para la salud física y mental de quien lo sufre, como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión, ansiedad o problemas de la piel.

El estrés crónico también puede agravar otras condiciones de salud que ya se tengan.

El estrés crónico se diferencia de otros tipos de estrés porque el evento o factor estresante se manifiesta una y otra vez, y la persona se siente sin esperanza o sin control sobre la situación.



BUSCA AYUDA



TERAPIA

Proceso de ayuda profesional para resolver problemas de salud mental o emocional.

COACHING

Proceso de acompañamiento para desarrollar el máximo potencial de una persona sana.

¡MUCHAS GRACIAS!

**Para más información contactar con
contacto@coachingdebienestar.com**

