

Cuadernos de **divulgación**

Luces y sombras del estrés

J.P. Lara, E. Blanco y M.A. Barbancho

nº **5**
FEBRERO
2026



Editado por:

J. Pablo Lara, Encarnación Blanco, M.A. Barbancho y María Tormo

catedrasaludcerebral.es



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Facultad de Medicina
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud
Cerebral y Cognitiva

fundación
asisa+



Luces y sombras del estrés: ¿Puede tener el estrés algún efecto beneficioso?

J. Pablo Lara, Encarnación Blanco y M.A. Barbancho

Unidad de Salud Cerebral del CIMES, Departamentos de Fisiología Humana y Farmacología, Facultad de Medicina, IBIMA Plataforma BIONAND, Universidad de Málaga

El estrés es necesario no solo para nuestra supervivencia sino también para nuestro desarrollo y crecimiento personal. Es un aliado indispensable para alcanzar nuestros objetivos a corto, medio y largo plazo. Si pensamos en las actuaciones de nuestra vida que nos han producido más alegría, seguramente las habremos alcanzado tras muchas dificultades, dedicación y esfuerzo, es decir, tras muchas situaciones estresantes.

Vivimos en una sociedad estresada, quizá la más estresada de la historia. Y ese estrés puede conducir o no -depende también de nosotros- a un trastorno de ansiedad. En un mundo que avanza a un ritmo vertiginoso (tendríamos que preguntarnos hacia dónde), es natural que nos sintamos abrumados -incluso superados- por las exigencias diarias. El estrés y la ansiedad se han convertido en compañeros frecuentes en nuestras vidas, pudiendo afectar a nuestro bienestar emocional, salud, y relaciones personales.

Perseguir una vida "sin estrés" puede tener como consecuencia que sea aún mayor. Nos interesa mucho potenciar su enfoque positivo, aunque no siempre podremos superar los desafíos y retos a los que nos enfrentamos. Ese enfoque es muy importante: podemos ver las situaciones estresantes como un reto que podemos afrontar para mejorar o como un obstáculo abrumador e insalvable que nos agobia.

¿Qué es el estrés? ¿Qué tipos de estrés conocemos?

Definimos el estrés como una respuesta fisiológica que comienza con un estímulo (factor estresante) detectado por nuestro cerebro que activa los sistemas biológicos de adaptación (principalmente el Sistema Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y el Sistema Nervioso Simpático) y numerosas regiones cerebrales que mantienen el equilibrio del medio interno (homeostasis) y/o promueven una conducta proporcionada al desafío que supone ese factor estresante.

El estrés agudo o de corta duración se produce cuando la respuesta biológica se activa durante minutos u horas. Se experimenta en la mayoría de las situaciones de la vida cotidiana. La mayoría de las personas pueden afrontar factores estresantes repetidos de corta duración siempre que haya períodos de recuperación, con escasa actividad de los sistemas de adaptación.

El estrés crónico o de larga duración se produce cuando la respuesta biológica se activa durante meses o años. Puede deberse a un factor estresante de larga duración, o a numerosos factores estresantes de corta duración sin tiempo suficiente para recuperar el estado de reposo. Puede generar una situación de hipervigilancia, nerviosismo y ansiedad o incluso de bloqueo, inactividad y aislamiento que pueden condicionar negativamente nuestra salud.

Editado por:

J. Pablo Lara¹, Encarnación Blanco¹, M.A. Barbancho¹ y María Tormo²

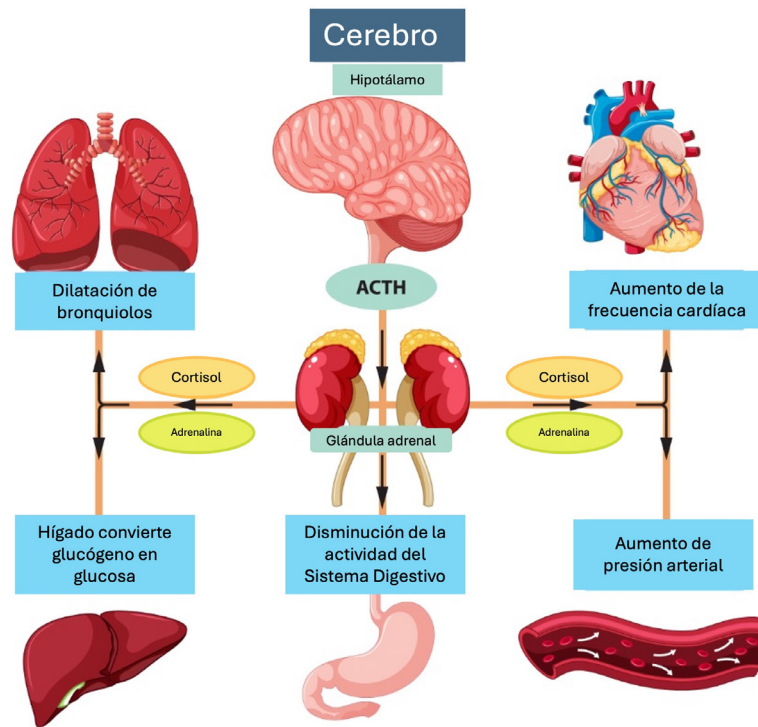
¹Unidad de Salud Cerebral del CIMES, Departamentos de Fisiología Humana y Farmacología, Facultad de Medicina, IBIMA Plataforma BIONAND, Universidad de Málaga.

²Directora de Planificación y Desarrollo en ASISA.



Figura 1. Activación de los sistemas biológicos de adaptación en una situación de estrés.

Sistema de Respuesta al Estrés



Fuente: Freepik

¿Existen un "estrés bueno" y un "estrés malo"?

Hacemos esa distinción en función de nuestra respuesta, que depende a su vez, de la intensidad de los factores estresantes, de la percepción de ese reto (emocional y cognitiva, es decir, qué sentimos y qué sentido/significado/finalidad le damos) y de cómo la afrontamos.

Hablamos de eustrés, si motiva y ayuda a afrontar desafíos; se trata de una condición positiva, un mecanismo adaptativo frente a situaciones adversas. Hablamos de distrés, si abruma, genera malestar

o perjudica el rendimiento; se refiere a una condición desadaptativa y negativa que, además, puede generar diversas enfermedades. Si percibimos la situación manejable, es eustrés; si nos sentimos superados, es distrés.

Tendemos a considerar emociones como el miedo y la ansiedad como negativos, pero cumplen una función fisiológica, protectora, frecuente y común que debemos aprender a regular. Son parte normal de la experiencia humana y debemos contar con su presencia.



¿Cuáles son algunos de los factores más habituales desencadenantes de estrés?

- Estímulos estresantes de elevada intensidad.
- Percepciones de amenaza de cualquier tipo.
- Relaciones personales/sociales complicadas o fallidas, relaciones tóxicas.
- Enfermedades y adicciones.
- Dificultades económicas.
- Problemas laborales.
- Aislamiento y confinamiento.
- Acoso en el colegio, en la universidad, en la familia o en el trabajo.
- Frustración.
- No conseguir objetivos planeados.
- Desequilibrio entre descanso y trabajo.
- Exigirse demasiado.
- Excesiva preocupación.
- Baja autoestima.
- Formas de pensar inadecuadas.

Importancia de conocer qué situaciones nos producen un estrés mayor

Debemos ser capaces de discernir qué nos ocurre y por qué nos ocurre. El origen de esas situaciones puede ser muy diverso; incluso puede ocurrir que no sepamos por qué estamos estresados.

Es fundamental identificar las causas que nos generan mayor preocupación. El componente cognitivo al que antes nos referíamos (búsqueda de sentido/significado/ finalidad a esa situación estresante), implica la activación de las regiones cerebrales más relacionadas con el pensamiento consciente y deliberado, la toma de decisiones y la programación de nuestra conducta.

Es recomendable que escribamos esas causas y las soluciones que pueden ayudarnos a superarlas, comprobando cómo van evolucionando con el tiempo. Sería un error vivir como si esas situaciones no existieran o sin

¿Cuándo debemos preocuparnos?

- Si sientes el estrés incesante y/o incontrolable.
- Si tienes dificultades para regular las emociones.
- Si empiezas a esconderte de la vida y/o de las personas.
- Si experimentas síntomas físicos persistentes como dolores de cabeza, dolor de pecho, palpitaciones, dispepsias prolongadas, dificultad para dormir o enfermarse con más frecuencia.
- Si nuestra preocupación se focaliza en los efectos del estrés y de la ansiedad, no en sus causas, disminuyendo nuestro rendimiento y/o bloqueándonos.

Figura 2. Sobrecarga física y emocional en situaciones de estrés.



Fuente: Imagen generada por IA (OpenAI)



darles la importancia que tienen. Si experimentamos síntomas físicos persistentes o los cambios en nuestro estilo de vida no parecen ayudarnos, debemos acudir a profesionales de la salud mental. En caso de necesitar medicamentos, siempre hay que tomarlos bajo prescripción médica y en las dosis recomendadas.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que existe una variedad enorme de enfermedades que pueden cursar con estrés y ansiedad y que, ante su sospecha, habría que descartar.

¿Qué beneficios podemos obtener de una situación de estrés agudo?

En primer lugar, que seamos capaces de superar el desafío que supone ese factor estresante, recuperando el equilibrio de nuestro medio interno (homeostasis) y/o superando una situación adversa. De hecho, la respuesta de lucha o huida al estrés constituye el mecanismo fundamental de supervivencia.

Además, el estrés agudo puede tener efectos protectores y beneficiosos ya que se asocia con un mejor rendimiento mental o físico (especialmente si el estrés crónico es bajo y la persona está preparada o tiene práctica en superar situaciones similares). También se potencia la respuesta inmunitaria (aumento de interleucinas), lo que garantiza una mejor protección. Y, no menos importante, aumenta nuestra resiliencia al procurar superar esas situaciones desafiantes del tipo que sean.

¿Qué efectos negativos pueden ser consecuencia del estrés crónico?

El estrés crónico puede generar efectos perjudiciales si no sabemos/podemos afrontarlo ya que produce una situación de agotamiento físico y mental. Puede originar o agravar enfermedades cardiovasculares (infartos, hipertensión), metabólicas (obesidad, diabetes tipo 2), autoinmunes (lupus, artritis), digestivas (Síndrome

de Intestino Irritable, Crohn), mentales (depresión, ansiedad, síndrome del quemado), algunos tipos de cáncer y debilitar el sistema inmune, predisponiendo a infecciones, además de causar problemas de sueño, piel y dolor crónico. Se asocia además con envejecimiento biológico precoz, supresión o disminución de la función inmunitaria o el deterioro de estructuras cerebrales (como las relacionadas con la memoria y la toma de decisiones, entre otras).

Especialmente en las situaciones de estrés crónico, es fundamental la activación de los mecanismos de resiliencia: la capacidad del cerebro para resistir los efectos de esas adversidades manteniendo la cognición y la capacidad funcional para las actividades de la vida diaria. Pero también nuestra resiliencia se puede agotar.

¿Cómo puedes convertir el estrés en una oportunidad de crecimiento personal?

- Identifica tus factores estresantes y su evolución a lo largo del tiempo.
- Concreta estrategias para afrontar esos factores estresantes. Establece pequeñas metas de superación que puedas ir cumpliendo día a día.
- Transforma los factores estresantes en motivaciones para actuar. Pasa del cómo me siento al qué puedo hacer.
- Mantén tu atención en el propósito que deseas alcanzar y no en los síntomas negativos.
- Dedica tiempo a la reflexión y la meditación para obtener tus propias consecuencias sobre tu modo de ser y actuar, facilitando encontrar un equilibrio en nuestra vida cotidiana.
- Gestiona bien tu tiempo, encontrando momentos para la relajación, el ocio y el descanso. Adquiere formación en técnicas de relajación.



- Aumenta tu resiliencia manteniendo una disposición permanente al aprendizaje, reforzando las relaciones personales, aprendiendo de los fracasos y cultivando una mentalidad de crecimiento.
- Realiza actividad física adecuada a tu edad y salud ya que mejora las funciones cardiorrespiratorias, neuroendocrinas y cognitivas. La práctica habitual de ejercicio ayuda a concentrarte en otras actividades y a distraer tu mente, alejándola del miedo y la ansiedad.
- Pide ayuda a las personas que te hacen bien.
- Conócete a ti mismo: anota tus sensaciones y pensamientos cuando sufres ansiedad, deja por escrito lo que te ocurre, y trata de enfrentarte analizando por qué sufres esos episodios y cómo puedes evitarlos.
- Acude cuando sea necesario a un profesional de la salud mental que te ayude a encontrar las técnicas o tratamientos para el manejo del estrés que mejor se adapten a ti.
- Recuerda que no debes automedicarte, y tomar sólo aquello que el médico nos prescriba, durante el tiempo y a las dosis indicadas.

Figura 3. Estados emocionales en situaciones de eustrés y distrés.



Fuente: Freepik



Referencias bibliográficas

Ansiedad: ¿cuándo es normal y cuándo patológica?
Pérez Espinosa T. Podcast “Por una buena Salud Mental”, 2022.

Benefits of Good Stress for Your Brain and Body.
MacMillan A. Health, 2025.

¡Estoy tan estresado! National Institute of Mental Health, 2020.

Four Surprising Health Benefits of Stress. Higuera V. In “Healthline”, 2018.

Good stress, bad stress. Dhabhar F. Stanford Medicine News Center, 2012.

How to manage and reduce your stress. Mental Health Foundation, 2025.

Researchers find out why some stress is good for you.
Andrews R. In “Mind & body, Research, Science & environment” UC Berkely News, 2013.

Resiliencia cognitiva y salud cerebral. García-Alberca JM. Cuadernos de divulgación de la Cátedra de Salud Cerebral y Cognitiva de la Universidad de Málaga (2), 2025.

Stress can be a Good thing if you know how to use it.
Crum A & Crum Th. Harvard Bussiness Review, 2105.

Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, 2024.

Stress Relief Guide. Helguide.org in collaboration with Harvard Health, 2025.

The Benefits of Good Stress. Sometimes, stress can actually be a good thing. Scott, E. In “Very well mind”, 2025.

Your body knows the difference between good stress and bad stress: Do you? Theimer S. In “Health & Wellness” Mayo Clinic, 2023.



Esta obra está bajo licencia Creative Commons
Attribution-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-ND 4.0)