

El Estrés: Un Enemigo Oculto para el Bienestar Mental

Stress: A Hidden Enemy to Mental Well-Being

1. Néstor Iván Granados Valenzuela
2. Yudi Daniela Triana Vergel

Recibido: 22-09-2024
Aprobado: 21-12-2024

Resumen

El estrés es una reacción innata del organismo ante circunstancias adversas, que se transforma en crónico cuando puede afectar la salud mental. Este estrés estimula el sistema endocrino liberando hormonas como el cortisol. El estrés puede impactar en las funciones cognitivas, obstaculizando la concentración y la memoria. Las elecciones pueden tomarse más complicadas y el proceso de aprendizaje se ve dificultado. Este declive cognitivo puede conducir a un ciclo perjudicial en el que una mala gestión del estrés genera más estrés. El aislamiento social es otro efecto habitual, los individuos con estrés suelen distanciarse de sus relaciones, lo que puede empeorar aún más sus trastornos de salud mental. Para manejar el estrés, es posible adoptar conductas peligrosas como el consumo excesivo de sustancias o la nutrición emocional, lo que agravará la situación.

Palabras clave: ansiedad, bienestar, alimentación, estrés, salud mental.

Abstract

Stress is an innate reaction of the body to adverse circumstances, which becomes chronic when it can affect mental health. This stress stimulates the endocrine system by releasing hormones such as cortisol. Stress can impact cognitive functions, hindering concentration and memory. Choices can become more complicated and the learning process is hindered. This cognitive decline can lead to a detrimental cycle in which poor stress management leads to more stress. Social isolation is another common effect; individuals with stress often distance themselves from their relationships, which can further worsen their mental health disorders. To manage stress, it is possible to adopt dangerous behaviors such as excessive substance use or emotional nutrition, which will aggravate the situation.

Keywords: Anxiety, well-being, food, stress, mental health.

Programa académico: Ingeniería de Software. Correo electrónico: [Dato pendiente por completar]. ORCID: 0009-0000-8221-7163. Institución: Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Ciudad: [Dato pendiente por completar]. País: [Dato pendiente por completar].

Programa académico: Ingeniería de Software. Correo electrónico: [Dato pendiente por completar]. ORCID: 0009-0006-6967-9658. Institución: Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Ciudad: [Dato pendiente por completar]. País: [Dato pendiente por completar].

***Autor de correspondencia:** [Dato pendiente por completar]



© [2025]. Editada por la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

Introducción

El estrés es una de las emociones que muchas personas sufren a lo largo de su vida esto se ha convertido en una emoción omnipresente y casi inevitable, en la universidad o en la vida personal está cada vez también va creciendo junto a nosotros afectando así nuestra salud en general. El estrés es la respuesta que se tiene ante una situación en la cual nos sentimos amenazados o estamos ante un peligro, lo que hace que “El cerebro reacciona de forma orquestada activando ciertas estructuras que se encargarán de que nuestro cuerpo esté preparado para desarrollar un despliegue de energía que nos permita hacer frente a esas demandas.” Psicólogos, (2018).

Según Rondón, (2006) la salud tiene un amplio concepto que incluye diversas interpretaciones subjetivas, y en ocasiones, olvidamos que la salud mental es un componente esencial para sentirse bien. Al reclamar el derecho a la salud, se refiere a sus elementos de cuidado oportuno y apropiado de la salud física y mental. Por otra parte, la OMS, definió que la salud mental es una condición de vida que posibilita a cada individuo desarrollar su potencial y enfrentar los desafíos de la vida, tener una carrera productiva y contribuir a la sociedad y ayudarle a superar los problemas cotidianos y su propósito de vida. Esto puede causar frustración y violencia en las personas que sufren problemas mentales, por tal se necesita ayuda psicológica, la depresión y las causas de los daños pueden generar violencia familiar o a las mujeres.

El estrés es la condición en la que el individuo experimenta diversos trastornos, a menudo causados por una inadecuada adaptación social; que pueden intensificarse con los estados de tensión; donde el cuerpo reacciona con una serie de desplomes psicológicos y muchos de estos problemas pueden ser controlados con el tipo de estrés que experimente; esto puede necesitar modificaciones en nuestro modo de vida.

De acuerdo con Mitjana (2019) Esta teoría se enfoca en los procesos cognitivos que surgen en una situación estresante, proponiendo que la manera en que nos enfrentamos a una situación estresante es un proceso que depende del contexto. De acuerdo con Lazarus, una situación se toma estresante debido a las interacciones entre individuos, las cuales dependen del efecto del estresor ambiental. Este impacto está mediado por dos factores: primero, por las valoraciones que la persona realiza del agente estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales que la persona posee al lidiar con dicho agente.

Resultados y discusión

El Eustrés y el distrés

Existen dos tipos de estrés, “eustres y distrés”. El distrés es el estrés negativo, este último es el peor, pues puede llevar a muchas consecuencias a las personas que lo padecen. El eustrés es aquel estrés normal que sufren todas las personas como por ejemplo cuando tenemos que presentar una exposición o un examen y se nos presenta un nerviosismo o la ansiedad, este no debe interferir con la vida o las actividades cotidianas de las personas. Por otra parte, tenemos el distrés que es un tipo de estrés más difícil de tratar que puede ser por problemas externos de la persona como por ejemplo cuando hay acoso en el trabajo o la muerte de un familiar cercano, este estrés si llega a afectar en la vida personal de la persona no dejándola tranquilizarse y pudiendo así llegar a niveles mayores como lo es la depresión. “Aunque hay situaciones en las cuales el

distrés no tiene motivos aparentes. Los enfermos de TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada) suelen padecer distrés.” (psiquiatrazaragoza, n.d.)

Efectos del estrés

El estrés crónico es común pero el cuerpo y la mente pagan el precio de este. Si la persona suele estresarse con frecuencia es probable que el cuerpo se encuentre en un estrés demasiado elevado, y esto podría causar graves problemas de salud. Lo que serían problemas de digestión, riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral, Incluso es posible modificar el cerebro, volviéndolo más susceptible a la ansiedad y la depresión. Algunas de las dificultades provocadas por el estrés incluyen: depresión, ansiedad, trastornos del sueño, dolores, afecciones cardíacas, problemas de peso, y trastornos de memoria. Los más peligrosos del estrés es lo fácil que puede invadirlo, se empieza a tomar de forma familiar, aunque las consecuencias sean graves, estos son algunos de los síntomas cognitivos del estrés: mal comportamiento, ver solo lo negativo y preocupación constante, otros síntomas podrían ser los emocionales: soledad, aislamiento, sentirse abrumado, mal humor y agitación.

El impacto del estrés también se refleja en los hábitos de sueño. Muchas personas estresadas sufren de insomnio o tienen dificultades para mantener el sueño, lo que a su vez agrava otros problemas mentales y físicos. La falta de descanso adecuado debilita la capacidad del cerebro para gestionar el estrés y las emociones. Para mitigar los efectos del estrés, es esencial adoptar estrategias de manejo efectivas. El ejercicio regular, la meditación y la respiración profunda son herramientas útiles para reducir la tensión.

los efectos del estrés se reflejan en el sueño, como lo destaca “El estrés es una de las principales causas del insomnio, que a su vez afecta la capacidad del cerebro para manejar emociones” Walker (2017). Descansar inadecuadamente genera daños en la salud mental.

El efecto del estrés en nuestro cuerpo

El estrés también afecta a todo el cuerpo, el cuerpo está preparado para soportar pequeños niveles de estrés, pero cuando se hay mucho estrés guardado este puede llegar a sufrir graves consecuencias como en el sistema musculoesquelético que cuando el cuerpo experimenta estrés, los músculos se tensionan que es prácticamente una reacción que se refleja ante el estrés el organismo es un mecanismo de protección contra lesiones y dolor, el estrés también afecta el sistema respiratorio, como problemas para respirar y respirar rápidamente, cuando las vías respiratorias entre la nariz y los pulmones se contraen; en el sistema cardiovascular causa un aumento en la frecuencia cardíaca y contracciones cardíacas más fuertes, con las hormonas del estrés adrenalina, noradrenalina y cortisol, actuando como agentes transmisores de estos efectos. American Psychological association,(2018)

Causas que provoca el estrés

Usualmente se cree que los elementos del estrés son perjudiciales como un ritmo laboral agotador o una relación complicada, aunque esto también puede ser beneficioso como contraer matrimonio o adquirir una vivienda. Por supuesto, no todo el estrés se origina por elementos externos, también puede ser originado por elementos internos, la inquietud podría ser un factor interno que nos causaría más perjuicio. El estrés es una reacción innata del organismo frente a circunstancias que consideramos amenazas o retos.

Las inquietudes financieras son otro factor relevante, la angustia por el dinero, las deudas o la falta de trabajo pueden impactar no solo en el bienestar económico, sino también en la salud mental. Al ritmo de

vida contemporáneo, en el que parece que siempre hay algo por hacer, se encuentra expuesto al estrés. La escasez de tiempo para uno mismo, el exceso de obligaciones y la balanza entre la vida laboral y personal son desafíos a los que nos enfrentamos cotidianamente. "La tecnología, aunque nos conecta, también puede hacernos sentir que nunca estamos realmente desconectados". Robinson et al., (2024).

Lo dicho por el psicólogo Goleman (1995), el estrés laboral puede ser devastador si no se gestiona adecuadamente. Este tipo de estrés no solo afecta la productividad, sino que también puede causar efectos adversos en la salud física y mental. La presión por alcanzar objetivos, sumada a la incertidumbre sobre la estabilidad laboral, puede crear un ambiente de tensión constante.

Las Relaciones personales lo que nos causa mayor estrés son las relaciones tóxicas, que terminas acabando con nuestra salud mental, según los estudios de Falconier et al. (2015), la intimidad y el sexo raro altera los problemas de salud, estar demasiado ocupado para estar con la otra persona puede ocasionar desinterés y un estrés severo hacia la persona afectada

Impacto del estrés en el cerebro y el sistema nervioso

La tensión repercute directamente en el cerebro y el sistema nervioso. Cuando el organismo detecta una circunstancia estresante, pone en marcha el sistema nervioso simpático, provocando la reacción de "lucha o huida". Esta reacción implica la emisión de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que equipan al organismo para afrontar el peligro detectado. No obstante, cuando el estrés es persistente, los niveles de cortisol siguen siendo altos., afectando áreas del cerebro como el hipocampo, responsable de la memoria y el aprendizaje. La exposición prolongada al cortisol puede dañar las neuronas en esta región, disminuyendo la capacidad para retener información y aumentando el riesgo de deterioro cognitivo en el futuro Lupien et al., (2009); B. McEwen,(2007).

La amígdala, que regula las emociones, también se ve afectada por el estrés. Un aumento en la actividad de la amígdala debido al estrés crónico puede llevar a una respuesta emocional exagerada, incrementando la ansiedad y disminuyendo la habilidad para regular el estado de ánimo Arnsten, (2009). La corteza prefrontal, otra región clave para la toma de decisiones y el control de impulsos, también se ve debilitada, lo que hace más difícil la gestión adecuada de las emociones y las respuestas a situaciones difíciles Arnsten, (2009).

Consecuencias a largo plazo del estrés

El estrés crónico tiene efectos negativos a largo plazo en la salud mental y física. Una exposición prolongada a situaciones estresantes puede reducir el tamaño de áreas específicas del cerebro, como el hipocampo, y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, incluyendo hipertensión y problemas cardiovasculares (Miller et al., 2009). En el ámbito mental, el estrés crónico se asocia con un mayor riesgo de padecer depresión, ansiedad y otros trastornos del ánimo, además de afectar la función cognitiva, lo que impacta en la memoria y la capacidad de concentración.

Además, el estrés prolongado impacta en el sistema inmunológico, debilitando la respuesta inmunitaria y haciendo al cuerpo más susceptible a infecciones y enfermedades. Esto se debe a que la producción continua de cortisol, una hormona antiinflamatoria, reduce la capacidad del sistema inmunológico para responder a virus y bacterias Segerstrom & Miller, (2004)

El estrés puede causar o empeorar problemas mentales, como la ansiedad o la depresión. Cuando vivimos situaciones de mucha presión, el cuerpo produce hormonas que alteran el funcionamiento del cerebro, haciéndonos más vulnerables a estos trastornos. Esto significa que, si estamos bajo mucho estrés durante mucho tiempo, es más probable que tengamos problemas para manejar nuestras emociones o que nos sintamos tristes sin razón aparente B. S. McEwen, (2007).

El (psicólogo Robert Sapolsky) afirma que el estrés es el sistema nervioso sobrecargado a largo plazo lo que puede desgastarte física y emocionalmente. Esta sobrecarga puede manifestarse en síntomas como preocupación constante y tristeza profunda afectando la vida de quienes sufren de esta enfermedad.

(Gabor Maté) destaca que la salud mental no puede separarse de la salud física porque son parte de un mismo sistema, reconocer esta interconexión es esencial para abordar el estrés y sus repercusiones de manera efectiva.

Estrés en diferentes etapas de la vida

El estrés afecta de distintas formas según la etapa de la vida. Los adolescentes suelen sentirse estresados por los estudios o por encajar socialmente. En los adultos, el estrés es más común por el trabajo o las finanzas. Y en las personas mayores, puede estar ligado a temas de salud o cambios importantes en su vida. Conocer esto ayuda a entender cómo apoyarnos en cada etapa González & Fernández, (2015); Lazarus & Folkman, (1984).

El estrés también puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Vivir en constante presión afecta el cerebro, especialmente en la manera en que manejamos nuestras emociones. Si el estrés no se trata, las personas pueden empezar a sentirse tristes o ansiosas sin un motivo claro, y esto puede complicarse con el tiempo Belloch et al., (2008); Selye, (1978).

El estrés postraumático es un trastorno que puede ocurrir después de vivir experiencias muy intensas o traumáticas, como accidentes o pérdidas. Las personas que lo padecen suelen revivir esos momentos, lo que les genera problemas para dormir, concentrarse y relacionarse con otros. Es importante buscar ayuda si alguien está pasando por esto, ya que el apoyo adecuado puede hacer una gran diferencia Echeburúa & Corral, (2001).

También con el aumento de la tecnología, muchas personas experimentan "tecnoestrés". Esto sucede cuando hay dificultades para adaptarse a cambios tecnológicos, como la sobrecarga de información y la presión de estar siempre conectados. Este tipo de estrés puede afectar la productividad y generar ansiedad, así que es esencial encontrar un equilibrio y establecer límites en el uso de la tecnología Salanova et al. (2013).

Estrategias de afrontamiento

Para enfrentar el estrés, existen varias estrategias útiles, como practicar ejercicios de respiración, hacer deporte, meditar o hablar con personas de confianza. Estas técnicas pueden ayudarnos a liberar tensión y calmar nuestra mente, haciéndonos sentir más tranquilos y preparados para enfrentar las situaciones que nos preocupan Blonna, (2005).

Mantener hábitos saludables como dormir lo suficiente, hacer ejercicio y tener una buena alimentación ayuda a reducir el impacto del estrés en la salud. Cuando cuidamos de nuestro cuerpo, también le damos más fuerza a nuestra mente, y esto nos hace más resistentes a las situaciones de estrés Sánchez & Torres, (2017).

Fisiología del estrés

La fisiología del estrés se refiere a las respuestas físicas y químicas que diversos organismos experimentan cuando enfrentan situaciones estresantes. En estas condiciones, el cuerpo reacciona con un ajuste significativo para redirigir sus recursos hacia la gestión de la fuente del estrés. Aunque en humanos modernos estas respuestas no siempre son tan efectivas, la fisiología del estrés es un mecanismo de supervivencia útil en organismos que enfrentan depredadores u otras amenazas físicas. Uno de los aspectos clave de esta fisiología es la "respuesta de lucha o huida", que implica una serie de cambios físicos diseñados para que el organismo pueda enfrentar o escapar de un peligro. En algunos casos, existen etapas previas en la fisiología del estrés; por ejemplo, al detectar una posible amenaza, un animal puede experimentar un estado de alerta sensorial elevado antes de activar la respuesta completa de lucha o huida. Esto le ayuda a determinar si realmente hay un peligro, y si lo confirma, se inicia la respuesta completa, facilitando una acción muscular rápida para enfrentar la situación (Spiegato, 2024).

Desde el enfoque neuroendocrino, al enfrentar una situación estresante, el cerebro reacciona casi de inmediato. En solo milisegundos, una parte del tronco cerebral llamada locus del sistema nervioso autónomo libera noradrenalina en varias áreas del cerebro, lo que aumenta la sensación de alerta y vigilancia. Al mismo tiempo, el sistema nervioso activa los nervios que llegan a la médula de las glándulas suprarrenales, lo cual libera adrenalina en la sangre. Esta adrenalina mejora el funcionamiento del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para que el cuerpo esté listo para reaccionar rápidamente. (Herrera-Covarrubias, 2017).

El síndrome general del estrés es un mecanismo de protección básico que ayuda a los seres humanos y a otras especies a defenderse de agentes percibidos como amenazas, protegiendo el equilibrio interno del cuerpo (homeostasis). En una revisión documental sobre la relación entre el estrés y su rol como factor de riesgo en enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad, se exploran distintos tipos de estrés: el estrés "bueno" (positivo), el "malo" (negativo) y el estrés como factor de riesgo. También se examina cómo el estrés puede afectar la salud mental, ya sea a través de emociones negativas, comportamientos poco adaptativos o pensamientos distorsionados, y cómo estas reacciones pueden relacionarse con enfermedades crónicas como la obesidad. (Guillén Riebeling, 2023).

Conclusión

Para concluir, el estrés es una reacción natural que nos ayuda a enfrentar problemas, pero si estamos bajo estrés por mucho tiempo, puede dañarnos. No solo afecta cómo nos sentimos, sino que también puede hacer que el cuerpo se enferme, causando problemas como la presión alta, obesidad y ansiedad. Saber cómo funciona el estrés en nuestro cuerpo nos ayuda a ver por qué es tan importante aprender a manejarlo bien.

Cuando hablamos de estrés, también hay que entender que no todo es malo; un poco de estrés puede ser positivo porque nos motiva a cumplir con nuestras metas. Pero cuando el estrés se vuelve negativo, afecta cómo pensamos y nos hace sentir mal, llevándonos a comportarnos de formas poco saludables. Por eso, es clave cuidar de nuestra mente y emociones para evitar que el estrés nos controle.

Enfrentar el estrés de una forma sana es algo que todos deberíamos hacer. Tener buenos hábitos, como hacer ejercicio, comer bien y relajarnos, puede ayudarnos a sentirnos mejor y a mantenernos sanos. Aprender a manejar el estrés no solo mejora cómo vivimos hoy, sino que también nos prepara para el futuro, ayudándonos a estar más fuertes y listos para lo que venga.

Referencias

- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 410–422.
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2008). *Manual de psicopatología* (Vol. 2). McGraw-Hill.
- Blonna, R. (2005). *Coping with Stress in a Changing World*. McGraw-Hill.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2001). Estrés postraumático: características clínicas y tratamiento. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6, 7–20. <https://doi.org/10.1016/j.rppc.2001.06.001>
- Falconier, M., Jackson, J., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic Coping and Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional* (Vol. 464).
- González, R., & Fernández, F. (2015). Estrés y calidad de vida en diferentes edades. *Psicología Contemporánea*, 21, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.psico.2015.04.002>
- Guillén Riebeling, R. del S. (2023). El estrés como factor de riesgo en el sobrepeso y la obesidad. *Psic-Obesidad*, 12, 8–13. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.46.85850>
- Herrera-Covarrubias, D. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*, 8.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Maté, G. (2011). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. North Atlantic Books.
- McEwen, B. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87, 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Miller, G. E., Chen, E., & Cole, S. W. (2009). Health psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual Review of Psychology*, 60, 501–524. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163551>
- Mitjana, L. R. (2019, March 23). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
- Psicólogos, E. P. (2018, May 22). ¿Cómo afecta el estrés al cerebro? <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/como-afecta-el-estres-al-cerebro#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20genera%20una%20respuesta,el%20cortisol%20el%20m%C3%A1s%20importante>
- psiquiatrazaragoza. (n.d.). Eustrés y distrés. Retrieved October 6, 2024, from <https://www.psiquiatrazaragoza.net/blog/eustres-y-distres>
- Robinson, L., Smith, M. M. A., & Segal, J. Ph. D. (2024, February 21). Síntomas, signos y causas del estrés. <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>

- Rondón, M. B. (2006, October). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. <https://www.redalyc.org/pdf/363/36323401.pdf>
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención. *Notas de Psicología*, 31, 56–65. <https://doi.org/10.1016/j.nps.2013.05.006>
- Sánchez, M., & Torres, L. (2017). Salud y bienestar: Cómo el autocuidado mejora la calidad de vida. *Bienestar y Salud*, 12, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.bys.2017.06.003>
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130, 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Spiegato. (2024). ¿Qué es la fisiología del estrés?
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.