

**Fundación Educativa Arauco en Alianza con la Plataforma Educativa Liderarnos**  
**“Practicar el autocuidado en tiempos de crisis”**  
**Cápsulas educativas gratuitas**

Estamos viviendo tiempos difíciles, nos sentimos estresados, asustados, inseguros, cansados y tantas otras emociones desagradables. Si bien sabemos que seguiremos sintiendo estrés, porque éste es parte de la vida y tan normal en tiempos de crisis, también sabemos internamente que tenemos que dejar un espacio para cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean.

Nuestra tranquilidad será un factor decisivo sobre cómo vivamos esta crisis así como también sobre cómo la vivan nuestros estudiantes y seres queridos. Podemos aprender a evitar que el estrés que sentimos se vuelva crónico y tóxico para nuestra salud física, emocional y nuestras relaciones.

Sabemos que no es fácil, y queremos estar cerca de ti para ayudarte en este desafío de cuidarte, cuidar a quienes te rodean y dejarte cuidar.

Tenemos una buena noticia. **Fundación Educativa Arauco** construyó una alianza con la **Plataforma Educativa Liderarnos**, quienes han donado **16 cápsulas educativas gratuitas que promueven el autocuidado, y buscan ayudarlos a manejar y disminuir los niveles de estrés y fortalecer la salud mental**. Estas cápsulas estarán disponibles durante abril en nuestra página web [www.fundacionarauco.cl](http://www.fundacionarauco.cl)

Liderarnos diseñó durante el 2019 el **curso online “Aprende a Manejar tu Estrés”**, 100% auto instructivo, cuyo lanzamiento será durante el mes de abril. **El curso completo** cuenta con 4 Módulos de Aprendizaje: **El Estrés y sus Efectos; Aprende a Equilibrar tu Cuerpo; Aprende a Equilibrar tus Emociones; y Aprende a Equilibrar tus Pensamientos**. El curso cuenta con 26 cápsulas de contenidos que sintetizan conocimientos claves de las Neurociencias, la Psicología, el Coaching y Mindfulness; y 40 cápsulas de ejercicios, con prácticas de relajación, atención plena o Mindfulness y de aplicación a la vida cotidiana.

Además de las **16 cápsulas gratuitas** que donó a Fundación Educativa Arauco Liderarnos ofrece un **Programa preferencial con descuentos especiales para comunidades educativas** interesadas en tomar el curso completo. Es posible postular hasta el 15 de mayo.

Si están interesados pueden contactarse directamente con Liderarnos al correo [programas@liderarnos.cl](mailto:programas@liderarnos.cl)

Para conocer más del curso “Aprende a Manejar tu Estrés” haz clic en:  
[www.liderarnos.cl/maneja-tu-estres](http://www.liderarnos.cl/maneja-tu-estres)

## Cápsula Educativa N° 1: Estrés bueno y estrés malo

A continuación te presentamos una cápsula de contenidos que forma parte del Módulo 1 “El Estrés y sus Efectos”, del Curso Online “Aprende a Manejar tu Estrés”  
**\*también encontrarás el audio en la página de la Fundación [www.fundacionarauco.cl](http://www.fundacionarauco.cl)**

### **Estrés bueno y estrés malo**

Todos conocemos por experiencia propia cómo es sentir estrés en la vida cotidiana:

- Es sentirnos bajo presión en la vida o en el trabajo.
- Es lo que sentimos cuando debemos responder a desafíos nuevos.
- Es lo que a veces sentimos frente a la incertidumbre.
- Lo que sentimos frente a presiones y exigencias impuestas por otros o también auto-impuestas.
- También lo sentimos cuando tenemos preocupaciones o dificultades con otras personas, amigos o compañeros de trabajo.

El estrés aparece cuando interpretamos una situación como difícil o amenazante y no nos sentimos con los recursos para afrontarla.

Entonces se activa automáticamente la reacción de estrés en nuestro cuerpo, que es ni más ni menos que una hiperactivación psicofisiológica de nuestro organismo para poder hacer frente a la situación. Esta reacción automática y adaptativa es lo que se le llama **estrés agudo**.

El estrés agudo es una reacción biológica natural, instintiva y automática, que nos ayuda a enfrentar situaciones difíciles. Los científicos le llaman la “respuesta de lucha, huida o parálisis”, que es la reacción que nuestro cuerpo está instintivamente acostumbrado a hacer frente a situaciones estresantes. Por ejemplo, si un perro nos ataca, lo más probable es que corramos rápido, nos subamos a un árbol, o simplemente lo ataquemos de vuelta. Si es un león el que nos ruje a un metro de distancia, lo más probable es que nos “hagamos el muerto”, y nos paralicemos frente a este estresor.

### **¿Dónde ocurre esta reacción automática e instintiva?**

- Ocurre en nuestro cerebro, en el sistema límbico.
- Aquí está ubicada la **glándula amígdala** que es la que actúa como el “botón de alarma” y se activa frente a las amenazas o situaciones de estrés.

- Al activarse este “botón de alarma” se secretan en distintas partes de nuestro cuerpo hormonas como el cortisol, y sustancias químicas como la adrenalina, que nos permiten luchar, huir o paralizarnos frente a la amenaza.

### ¿Por qué se habla del estrés bueno y el estrés malo?

El estrés frente a una situación concreta es normal y adaptativo, y no es malo en ningún aspecto, por eso se le dice “estrés bueno”, ya que nos prepara para actuar frente a las amenazas. Si no nos estresáramos frente al perro que nos ataca podríamos salir gravemente heridos.

La respuesta de estrés es instintiva y automática porque justamente nos permite la sobrevivencia frente a las amenazas. Además, es a través de momentos estresantes que las personas aprendemos resiliencia, determinación y cómo calmarnos cuando las cosas comienzan a ponerse difíciles.

En momentos de estrés, nuestro corazón late más rápido, nuestra presión arterial se incrementa y el cortisol y la adrenalina aumentan a través de nuestro sistema circulatorio para hacernos más fuertes, más rápidos, más alertas y más poderosos de lo que somos normalmente. Estos cambios fisiológicos que acompañan al estrés nos aportan los recursos físicos para hacer frente a los desafíos o amenazas.

Pero, la respuesta al estrés sólo está diseñada para ser efectiva durante breves períodos de tiempo. En la dosis correcta, el cortisol (la hormona del estrés) que es secretada en el cuerpo en momentos de estrés nos ayudará a rendir al máximo. Cuando el cortisol se enciende y apaga rápidamente, se energiza el organismo, se mejoran ciertos tipos de memoria y se activa el sistema inmunológico.

El problema surge cuando estamos en un ambiente crónicamente estresante, cuando hay estrés permanente, continuo. En este caso se generan efectos muy dañinos, y aquí es cuando hablamos del estrés “malo” o estrés “tóxico”. Al no haber alivio del aumento de los productos químicos y del aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, el estrés se vuelve “tóxico” y puede ser causa de variadas enfermedades.

El **estrés tóxico** afecta a las personas en todas las etapas de la vida. El grado en que causará daño depende de varias cosas: factores genéticos, la disponibilidad de al menos una relación personal fuerte y amorosa para actuar como amortiguador frente al estrés, y los factores de estilo de vida.

Los efectos a largo plazo diferirán según la edad de la persona y la etapa del desarrollo del cerebro en que se encuentre cuando esté expuesta al estrés.

- Cuanto más joven es el cerebro, más dañinos son los efectos del estrés tóxico. Un cerebro prenatal y de la primera infancia está creciendo, desarrollando y absorbiendo gran parte de lo que está expuesto en el medio ambiente. Esto lo hace increíblemente vulnerable a las influencias químicas, como las hormonas del estrés, que pueden causar cambios a largo plazo. El estrés durante este período tendrá un amplio impacto, particularmente en el aprendizaje y en la memoria.
- El estrés tóxico durante la infancia y la adolescencia causará más problemas para la atención, el impulso y el control emocional, ya que estas son las partes del cerebro que se desarrollan rápidamente durante este período.
- Durante la adolescencia tardía o la edad adulta temprana, la exposición al estrés tóxico creará una mayor sensibilidad a cualquier cosa estresante y una respuesta al estrés más intensa y duradera.
- La exposición al estrés tóxico durante la edad adulta intensificará el proceso de envejecimiento y afectará la memoria, la cognición y la emoción.

Vimos entonces que el estrés agudo que genera una situación concreta, puntual, es “bueno” y adaptativo; el problema se genera cuando estamos permanentemente bajo estrés, cuando lo sentimos de manera continua. En este caso puede volverse tóxico si no hacemos algo al respecto. A continuación te invito a realizar un primer ejercicio de relajación, breve y simple, para que comiences poco a poco a practicar diversos tipos de técnicas y recursos que espero te ayuden a recuperar tu equilibrio y bienestar.