

La UPRL informa

Las cinco fases del estrés

El estrés es un proceso del organismo que consta de diferentes fases y momentos a lo largo de las cuales se puede intervenir. No es un proceso inevitable y la persona tiene diferentes recursos a lo largo de sus fases. El proceso está marcado por cinco fases fundamentales:



1. **Los estresores.** Son personales y cada uno tiene los propios. Hay quienes se estresan ante factores de tipo social como hablar en público, otros se estresan ante situaciones muy íntimas o, por ejemplo, en situaciones que suponen interacción con imágenes de autoridad. Los estresores son de todo tipo y es difícil hablar de estresores universales.
2. **Diferencias individuales.** Son factores que aumentan o disminuyen las respuestas de estrés en las personas. Son tanto personales como sociales.
3. **Respuestas de estrés.** Son las respuestas normales del organismo ante situaciones de amenaza o alarma. El perfil de respuestas de estrés es idiosincrásico.
4. **Control y manejo de las respuestas.** Ante las propias respuestas de estrés se puede reaccionar intensificándolas o controlándolas. El afrontamiento, las técnicas de relajación y la resolución de problemas son formas positivas de control, la huida y la evitación son, en la mayoría de los casos formas negativas que intensifican las consecuencias.
5. **Las consecuencias del estrés.** Es el resultado final del fracaso en el control del estrés a lo largo de sus fases.

Estas cinco fases dan lugar al modelo pentafásico del proceso del estrés representado en la siguiente figura:

La UPRL informa



Fuente: Prevención integral