

...Que toda la vida es sueño, y los sueños sueños son.. [P. Calderón de la Barca](#)

RxO REFLEXIONES ORGANIZACIONALES

Junio 2010

Número 21

[Números anteriores](#)

CONTACTO:
RODOLFO LOYOLA VERA
rloyola@filogenia.net

TELÉFONO
(442) 265 8295

CELULAR
(442) 128 0239

Taller de constelaciones Junio 18 y 19

Como lo planteamos en el número anterior, en esta ocasión exploraremos sobre la otra cara de la moneda del estrés: el eustrés.

Para poder tener mayor claridad de este fenómeno, tanto en su aspecto positivo como negativo, recurriremos al modelo que se presenta en la figura.

Este modelo contiene cuatro elementos y, en cada uno de ellos, pueden identificarse los parámetros relevantes para entender más claramente al estrés en sus dimensiones.

Individuo

Aquí observamos que los parámetros importantes son los siguientes:

- Percepción de lo que determina el rumbo de la propia vida, también llamado *locus* de control.
- Percepción de eficacia.
- Disposición afectiva.

Estos tres parámetros son los determinantes de la percepción del generador del estrés por el individuo.

Generador de estrés

Estímulo ambiental que es caracterizado de manera diferente por cada individuo; los elementos clave para su caracterización son:

- La fuente u origen del estímulo.
- Su deseabilidad y
- Su oportunidad (timing).

Percepción del generador de estrés.

Es el proceso por el cual el individuo entiende y siente el estímulo ambiental al que está siendo sometido.

La experiencia del estrés

El estrés, tanto en su expresión positiva como negativa, experimentado por el individuo que lo lleva a determinadas expresiones físicas, conductuales y/o psicológicas.

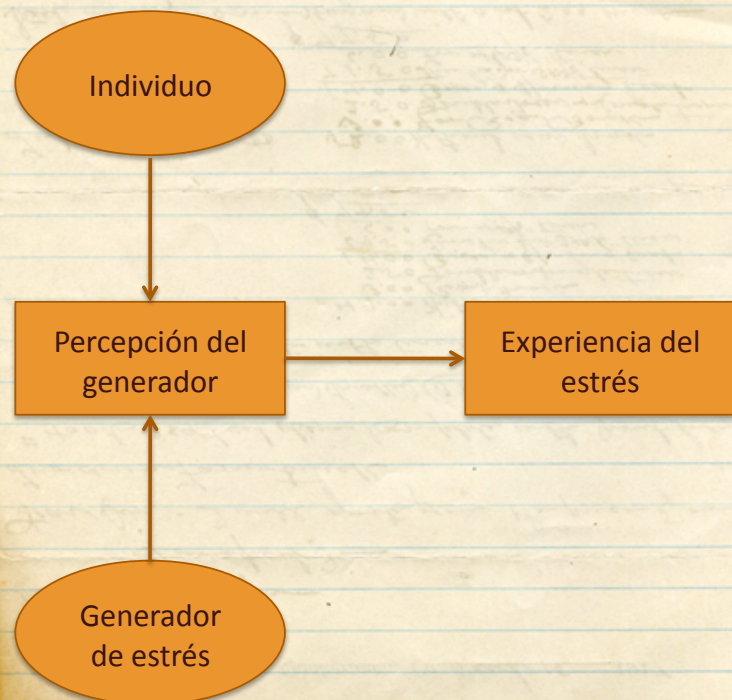
Desde la perspectiva del modelo, el eustrés será una experiencia personal positiva derivada de una percepción de un conjunto de estímulos ambientales. Por esto, existe la posibilidad de aprender a vivir mejor nuestras experiencias y cambiar la polaridad del estrés.

Estrés positivo o eustrés

Es la excitación sentida cuando una persona es sujeta a situaciones demandantes que juzga puede manejar o hacerse cargo. Es una fuente de energía para contribuir.

En última instancia, es una de nuestros recursos disponibles para hacer la vida disfrutable.

Modelo de generación de estrés ()*



(*) Le Fevre, M., J. Matheny, and G. S. Kolt 2003, *Eustress, distress, and interpretation in occupational stress, Journal of Managerial Psychology*, Vol. 18, No. 7, p. 726-745