

MINDFULNESS Y ESTRÉS

1. ¿Qué es el estrés?

Aclarando confusiones en el significado del término “estrés”

- 1.1. Estrés positivo –eustrés- y estrés negativo –distrés-
- 1.2. Estrés agudo y estrés crónico
- 1.3. Estrés “percibido”. Estrés de “anticipación”.
- 1.4. “Burnout”
- 1.5. TEPT
- 1.6. Otros

2. La reacción al estrés

- 2.1. Estrategias evolutivas de supervivencia. Lucha o huida
- 2.2. Homeostasis y Alostasis.
- 2.3. Estrés y SNA. Sobreexcitación SNS
- 2.4. Efectos: nivel fisiológico, nivel psicológico, nivel social

3. La dificultad para el equilibrio

- 3.1. Agentes estresores
- 3.2. Modo “hacer” o modo “orientado a la acción”. Sistema de amenaza y defensa. Sistema de búsqueda y logro
- 3.3. Primeros y segundos “dardos”
- 3.4. Interrelación. Cambio continuo.
- 3.5. El “tono sentimental” o el “tono hedónico” de las experiencias: agradables (apego), desagradables (aversión), neutras (indiferencia). Círculos viciosos: buscando lo agradable, evitación y huida de lo desagradable.
- 3.6. “Sesgo de negatividad”
- 3.7. Alarma. Resistencia. “El embudo del agotamiento”
- 3.8. Estrategias de afrontamiento al estrés no saludables: evitación, negación, control, distracción, adicciones, actividades, otras.
- 3.9. Diferencias individuales. Enfermedad e inmunidad, dolor, memoria, sueño, envejecimiento, depresión, personalidad y temperamento, otros.

4. Mindfulness: La respuesta consciente al estrés

- 4.1. El camino de la práctica. De la reacción automática a la respuesta consciente
- 4.2. Cambiando el modo de relacionarnos con los estrés. Modo “ser”
- 4.3. Experimentando el cambio. Adaptación. Afrontar la incertidumbre
- 4.4. Cultivando bienestar y equilibrio.