



Cómo Activar el Lado Bueno del Estrés (*Prueba Estoica*)

Luis López Portillo

vacuna
para el
estrés



EL PESIMISTA
SE QUEJA DEL VIENTO;
EL OPTIMISTA
ESPERA QUE CAMBIE;
EL REALISTA
AJUSTA LAS VELAS.

George Ward

BAJO LOS EFECTOS DEL CORTISOL



Bajo la influencia del cortisol, se bloquea nuestra capacidad racional

La ciencia ha demostrado que un mismo evento (lanzarse de un avión) activa el mismo cortisol, pero unas personas lo convierten en miedo y otras lo convierten en entusiasmo y euforia

CORTISOL



EL CORTISOL PUEDE
SER TU MAYOR
ENEMIGO O TU
MEJOR AMIGO

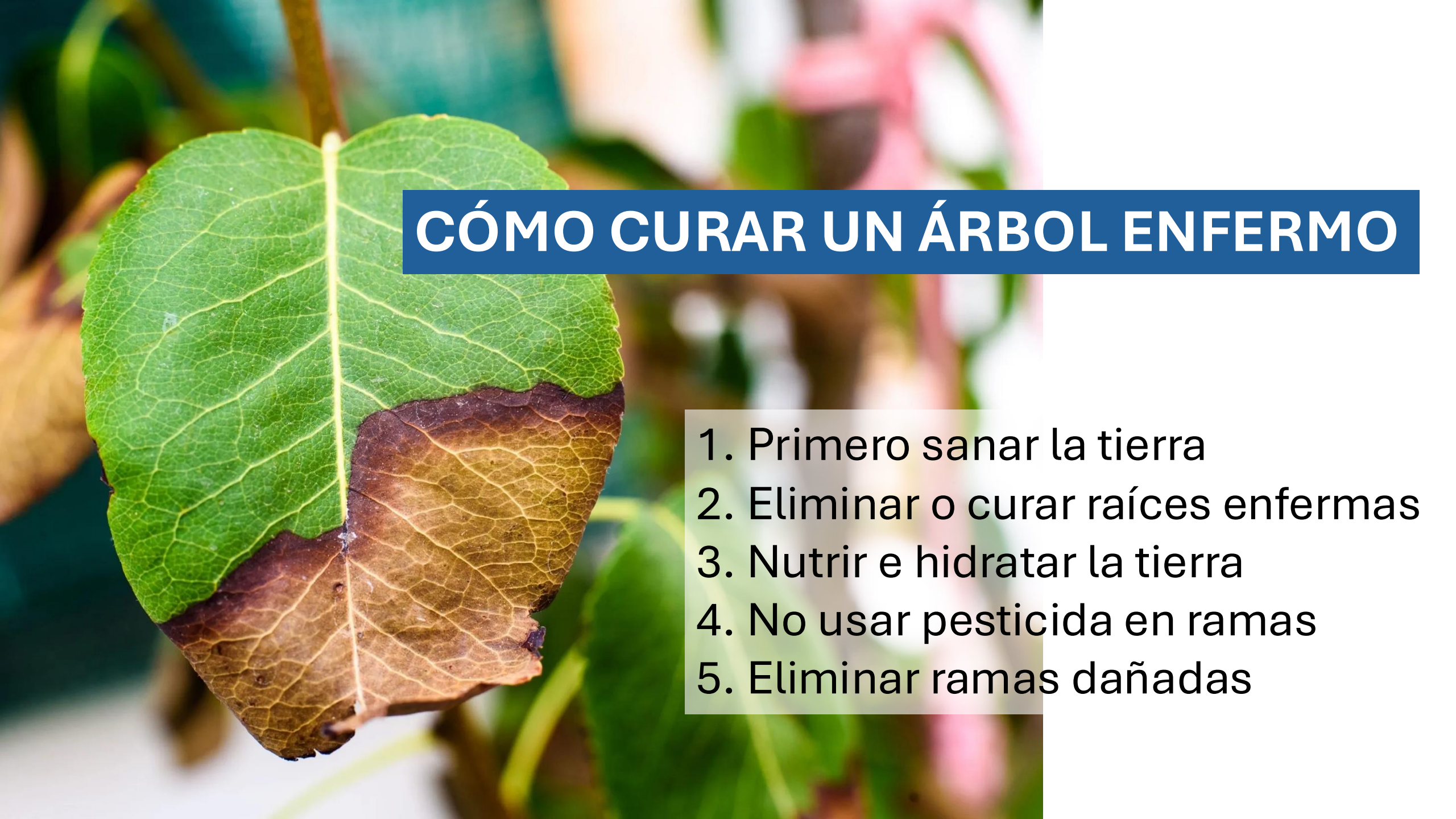
NICK HALL

Lo Positivo del Cortisol:

- 1-Potente Fuente de Energía
- 2-Activa Recursos Internos
- 3-Enfoca la Concentración



EL LADO BUENO DEL ESTRÉS



CÓMO CURAR UN ÁRBOL ENFERMO

1. Primero sanar la tierra
2. Eliminar o curar raíces enfermas
3. Nutrir e hidratar la tierra
4. No usar pesticida en ramas
5. Eliminar ramas dañadas

ESTRÉS: IR A LA RAÍZ

COMPORTAMIENTOS

EMOCIONES

FILTROS MENTALES

PENSAMIENTOS
DISTORSIONADOS

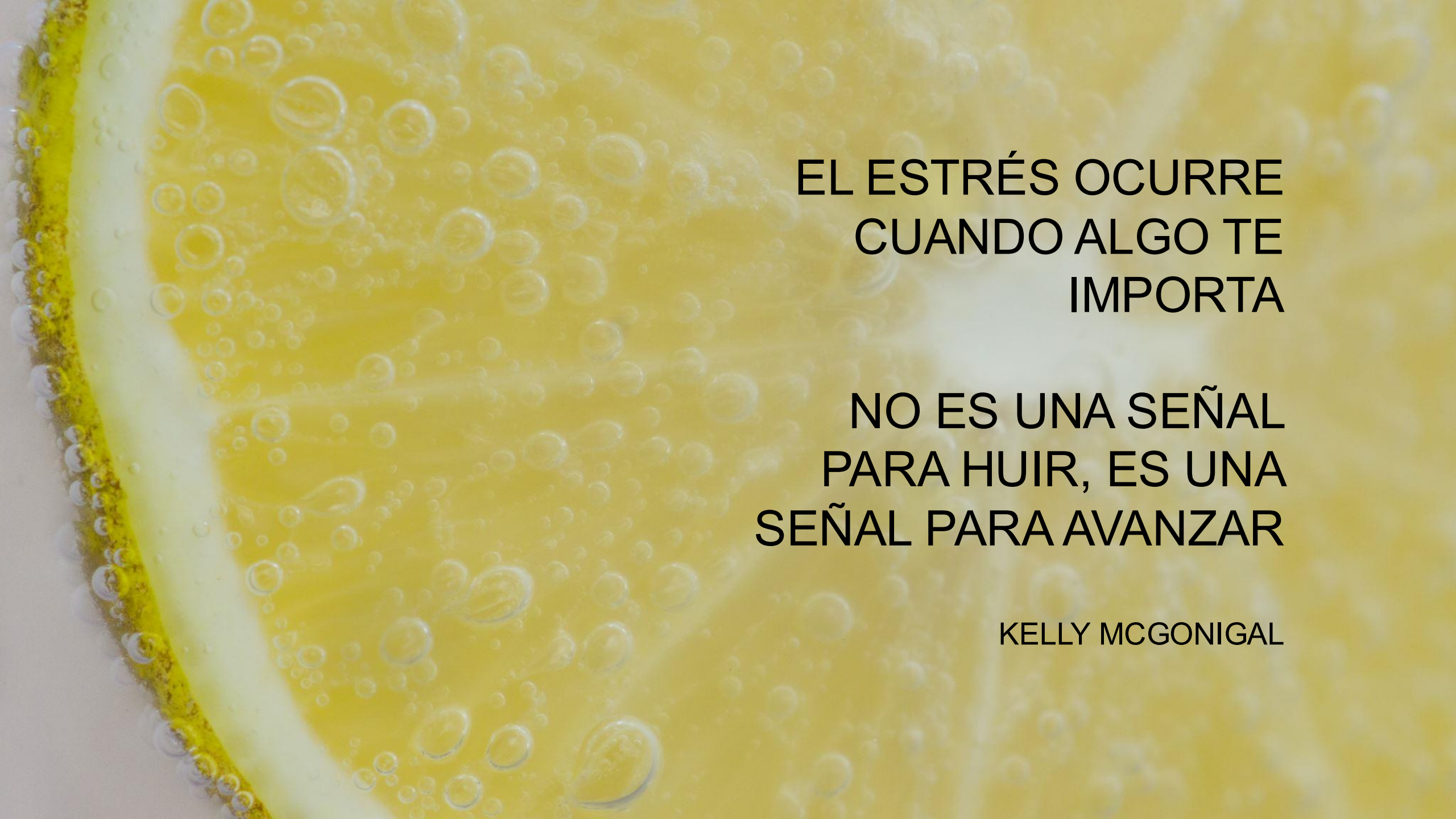
CREENCIAS
ARRAIGADAS





FILTROS MENTALES

**LA CREENCIA MÁS POTENTE:
PUEDO POSITIVAR EL ESTRÉS**



EL ESTRÉS OCURRE
CUANDO ALGO TE
IMPORTA

NO ES UNA SEÑAL
PARA HUIR, ES UNA
SEÑAL PARA AVANZAR

KELLY MCGONIGAL

ESTRESOR

← EL MISMO SUCESO

CORTISOL ES AUTOMÁTICO →



FILTROS MENTALES

AQUÍ HACES LA DIFERENCIA

LECTURA
IMPULSIVA o
REACTIVA

ESTADO
EMOCIONAL
DE MIEDO

REACCIONAR

ESTRÉS EN NUESTRO CONTRA

LECTURA
DELIBERADA o
PENSADA

ESTADO
EMOCIONAL
DE ENERGÍA

RESPONDER

ESTRÉS A NUESTRO FAVOR



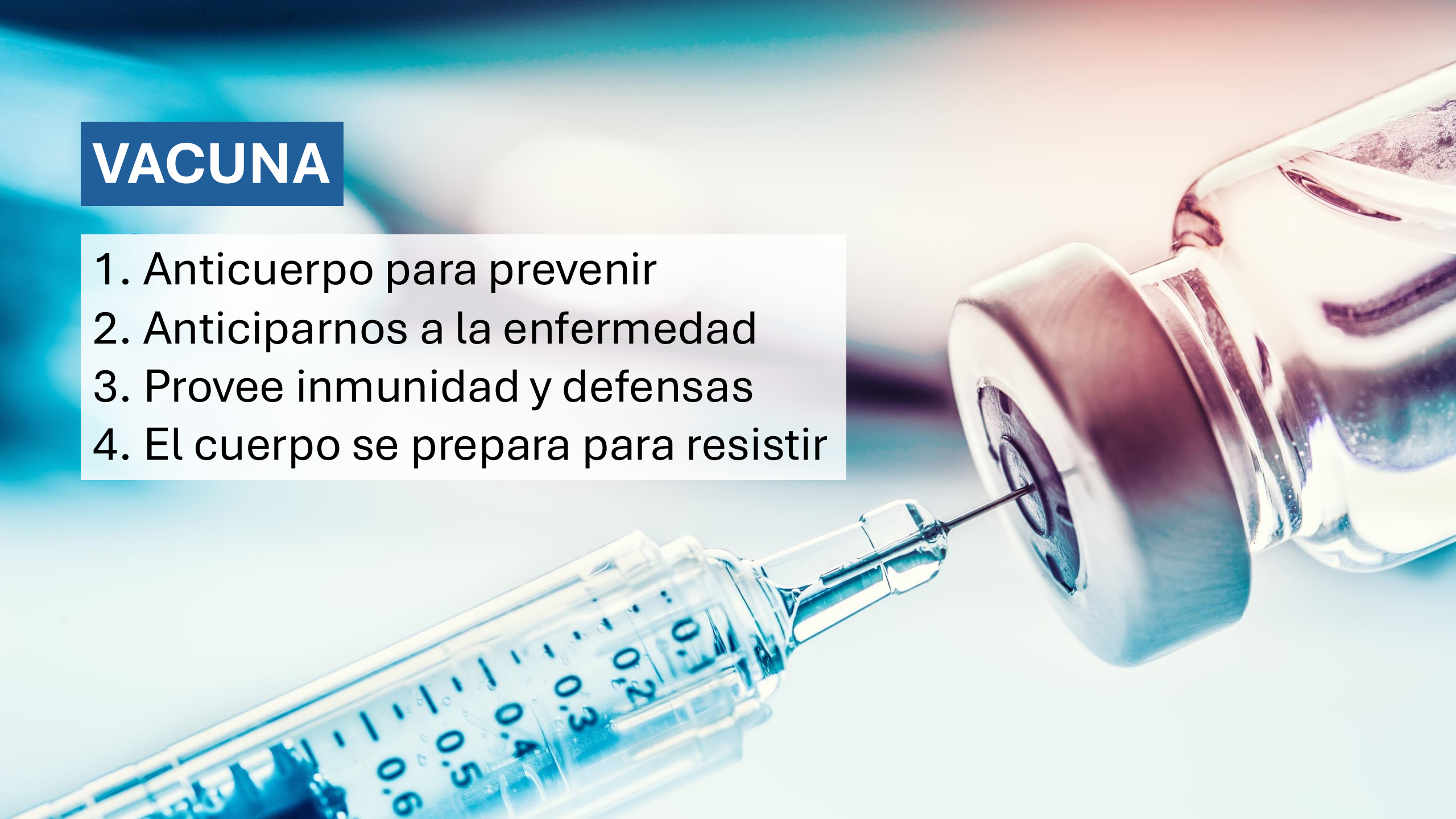
La filosofía estoica
influenció a muchas de
las escuelas modernas
de psicología...

VACUNAS ESTOICAS



VACUNA

1. Anticuerpo para prevenir
2. Anticiparnos a la enfermedad
3. Provee inmunidad y defensas
4. El cuerpo se prepara para resistir





Filosofía Estoica (Grecia-Roma)

John Locke
Friedrich Nietzsche
George Wahington
Viktor Frankl
Carl Jung
Bill Wilson
James Stockdale

Terapia Cognitiva Conductual (TCC)

Albert Ellis
Aaron Beck



- 1. Lógica para Interpretar**
- 2. Aceptación sin Calificación**
- 3. Enfoque en lo que Controla**

A man with dark hair, wearing a grey zip-up hoodie, is looking out of a window. The window has a black frame and a handle. The background outside the window is a blurred view of a city or landscape. The lighting is soft, suggesting it might be morning or late afternoon. Overlaid on the image is a blue banner with white text and a grey box with a white list.

TÍPICAS DISTORSIONES DE PENSAMIENTO

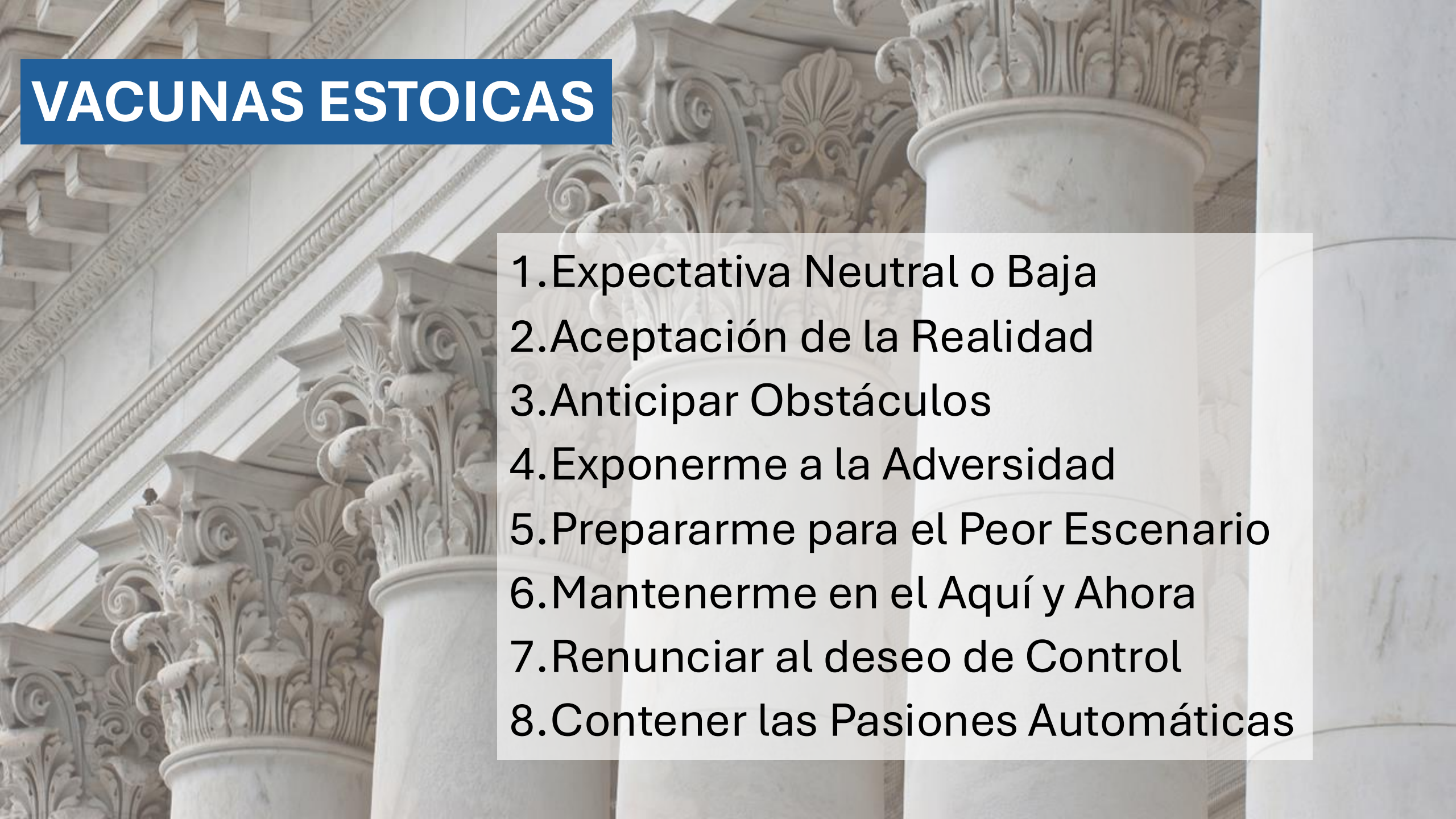
- Catastrofizar
- Extremizar
- Magnificar
- Minimizar

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL (TCC)

A woman with long, dark, curly hair is shown in profile, looking out of a large, multi-paned window. She is in silhouette, and the light from the window creates a strong backlight effect. The building appears to be old or industrial, with visible brickwork and some rust on the window frames.

Reestructuración cognitiva guiada para corregir o reparar los pensamientos y creencias averiadas o distorsionadas (irracionalidad)

VACUNAS ESTOICAS

The background of the slide features a photograph of classical architecture, specifically a series of white stone columns with ornate Corinthian capitals. The columns are arranged in a perspective that leads the eye from the bottom left towards the top right. The lighting is soft, highlighting the textures of the stone.

- 1.Expectativa Neutral o Baja
- 2.Aceptación de la Realidad
- 3.Anticipar Obstáculos
- 4.Exponerme a la Adversidad
- 5.Prepararme para el Peor Escenario
- 6.Mantenerme en el Aquí y Ahora
- 7.Renunciar al deseo de Control
- 8.Contener las Pasiones Automáticas

La Prueba Estoica

CÓMO POSITIVAR EL ESTRÉS

CAUSA OBJETIVA

¿Qué ha activado
mi cortisol?



INTERPRETACION

¿Cómo conviene
filtrar el suceso?



ACEPTACION

¿Qué está bajo mi
control y qué no?



ACCIÓN DIRIGIDA

¿Cuál es mi
mejor respuesta?



REQUISITOS PARA POSITIVAR EL ESTRÉS

FILTROS MENTALES

1. IDENTIFICAR RÁPIDO MI CORTISOL

2. RESETEAR LO QUE PIENSO DEL ESTRÉS

3. APRENDER A PAUSAR PARA REENMARCAR

4. APRENDER A REGULAR MI ENERGÍA

5. FORTALECER LA VIRTUD DE LA ACEPTACIÓN

TÉCNICAS PARA POSITIVAR EL ESTRÉS

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

1. VERBALIZAR PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

2. ABSTENERME DE COLORAR ETIQUETAS

3. HACER UNA GENUINA PREGUNTA

4. HABLARME (DISTANCIAMIENTO)

TÉCNICAS PARA POSITIVAR EL ESTRÉS

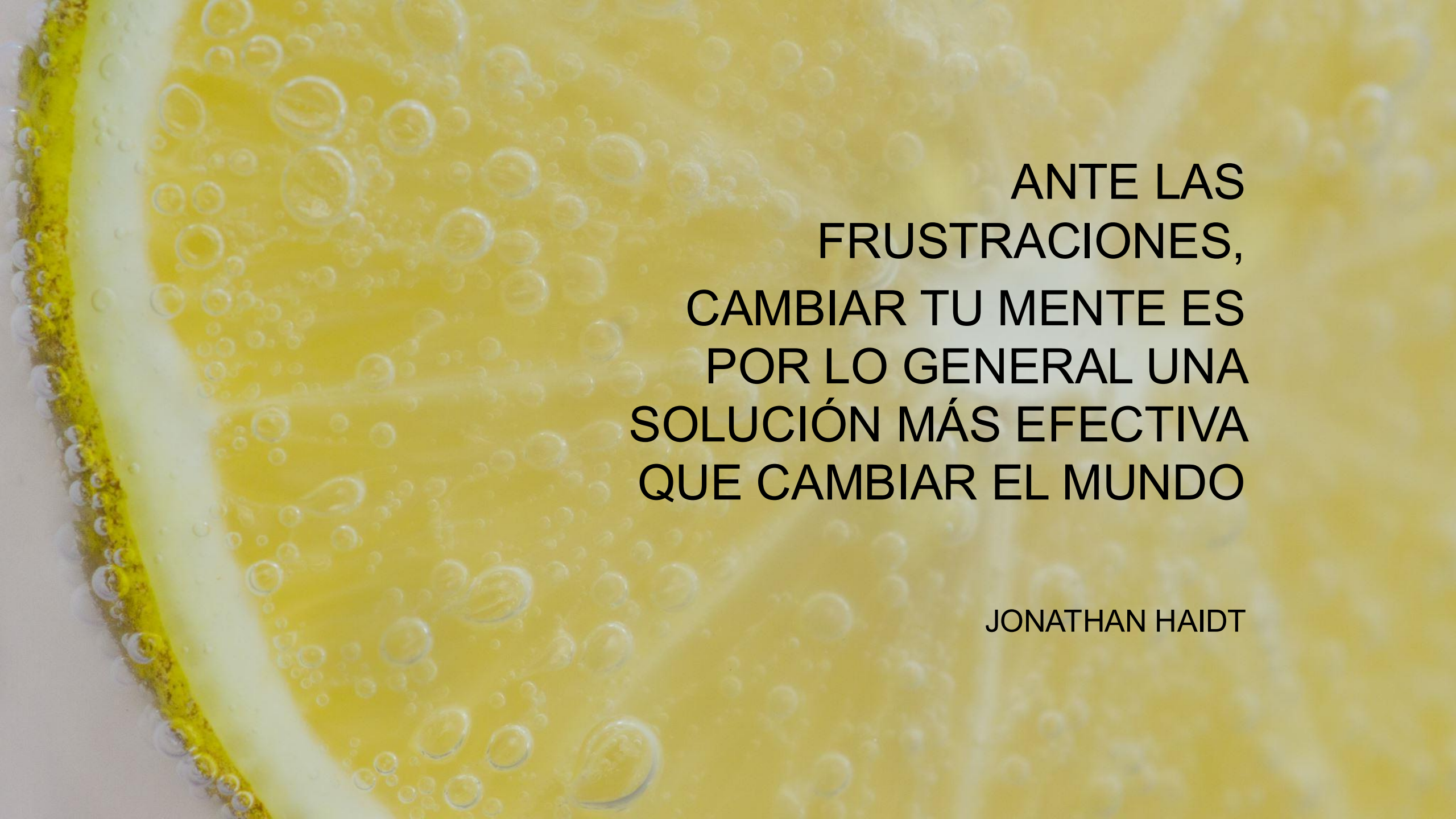
HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

5. ETIQUETAR EVENTOS CON HUMOR

6. REENMARCAR SUCESOS COMO “PRUEBAS”

7. CONECTAR A UN PROPOSITO

8. RECORDARME QUE TODO PASA POR UNA RAZÓN



ANTE LAS
FRUSTRACIONES,
CAMBIAR TU MENTE ES
POR LO GENERAL UNA
SOLUCIÓN MÁS EFECTIVA
QUE CAMBIAR EL MUNDO

JONATHAN HAIDT