

euestrés – eustress

Authored by
memjavad

February 12, 2026

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *euestrés – eustress*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=8992>

Eustrés

Primary Disciplinary Field(s): Psicología, Endocrinología, Psicología Positiva, Salud Ocupacional.

1. Definición Central del Eustrés

El **eustrés**, a menudo denominado "estrés positivo", representa una respuesta psicofisiológica ante estímulos que son percibidos como desafíos manejables en lugar de amenazas incontrolables. A diferencia de su contraparte negativa, el distrés, el eustrés moviliza los recursos del individuo para alcanzar metas, mejorar el rendimiento y fomentar el bienestar general. En términos académicos, se define como la respuesta adaptativa que permite a una persona enfrentar una situación de demanda con una sensación de control, entusiasmo y eficacia. Esta forma de estrés no solo es beneficiosa, sino esencial para el crecimiento personal y profesional, ya que proporciona la energía necesaria para superar obstáculos y adquirir nuevas habilidades.

Desde una perspectiva psicológica, el eustrés está intrínsecamente ligado a la **valoración cognitiva**. Según la teoría del estrés, un estímulo no es inherentemente estresante; más bien, el impacto depende de cómo el individuo interpreta dicha demanda. Cuando una persona evalúa que posee las capacidades necesarias para responder con éxito a un reto, el sistema nervioso activa una respuesta de eustrés. Esta respuesta se caracteriza por un aumento de la agudeza mental, una mayor concentración y una disposición emocional positiva. Es el motor que impulsa a los atletas durante una competición o a los estudiantes durante un examen para el cual se sienten preparados.

En el ámbito biológico, el eustrés implica una activación moderada del **eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA)**. Aunque se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina, estas se mantienen en niveles óptimos que favorecen la plasticidad sináptica y la eficiencia cardiovascular sin causar el daño oxidativo o la supresión inmunológica asociados al estrés crónico. Esta activación controlada prepara al cuerpo para la acción inmediata, mejorando la respuesta del sistema inmunitario a corto plazo y promoviendo una recuperación rápida una vez que el desafío ha sido superado. Por lo tanto, el eustrés actúa como un mecanismo de hormesis, donde una dosis moderada de presión fortalece la resiliencia del organismo.

Finalmente, el concepto de eustrés es fundamental en la [Psicología Positiva](#). Se considera un componente crítico del "flujo" (flow), un estado mental en el que una persona está totalmente inmersa en una actividad desafiante pero gratificante. En este estado, la percepción del tiempo se altera y el individuo experimenta una profunda satisfacción. El eustrés, por tanto, no es simplemente la ausencia de estrés negativo, sino la presencia activa de una tensión constructiva que da significado y propósito a las actividades diarias, diferenciándose claramente de la apatía o el aburrimiento.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

La palabra **eustrés** fue acuñada por el endocrinólogo austrohúngaro [Hans Selye](#) en la década de 1970. Selye, considerado el "padre del estudio del estrés", derivó el término utilizando el prefijo griego **eu-**, que significa "bueno" o "bien", y la palabra latina **strictus**, de donde proviene "estrés". Selye introdujo esta distinción para clarificar que el estrés es un fenómeno biológico neutro y que sus efectos --positivos o negativos-- dependen de la naturaleza de la respuesta del organismo y no exclusivamente del estímulo externo. Su objetivo era desestigmatizar la palabra estrés, demostrando que la vida sin estrés sería equivalente a la muerte.

El desarrollo histórico del concepto se remonta a las investigaciones iniciales de Selye sobre el **Síndrome General de Adaptación (SGA)**. En sus primeros trabajos, Selye se centró en los efectos perjudiciales del agotamiento tras una exposición prolongada a factores estresantes. Sin embargo, con el avance de sus investigaciones, observó que ciertos individuos prosperaban bajo presión. En su obra fundamental "Stress without Distress" (1974), formalizó la dicotomía entre eustrés y distrés, argumentando que el secreto de una vida saludable no radica en evitar el estrés, sino en buscar formas productivas de canalizarlo.

Durante las décadas de 1980 y 1990, el concepto fue adoptado y expandido por la psicología organizacional y la medicina del comportamiento. Investigadores como Richard Lazarus contribuyeron significativamente al desarrollo del modelo transaccional del estrés, enfatizando que el eustrés es el resultado de una evaluación primaria positiva, donde el individuo ve el evento como una oportunidad de ganancia o crecimiento. Esta evolución permitió que el concepto se alejara de una definición puramente fisiológica para incluir dimensiones emocionales y cognitivas más complejas, integrándose en las teorías modernas de la motivación y la resiliencia.

En la actualidad, el eustrés es un pilar en los estudios sobre el **mindset** o mentalidad frente al estrés. Investigaciones contemporáneas sugieren que creer que el estrés es útil puede, de hecho, transformar la respuesta fisiológica del cuerpo de una de distrés a una de eustrés. Este enfoque ha llevado a intervenciones prácticas en entornos corporativos y educativos, donde se enseña a los individuos a reformular sus respuestas de ansiedad como señales de preparación y excitación, validando así la visión original de Selye sobre la dualidad del estrés en la experiencia humana.

3. Características Clave y Manifestaciones

Percepción de Desafío: El individuo evalúa la situación como una oportunidad de crecimiento, aprendizaje o logro personal, sintiendo que posee los recursos para afrontarla.

Temporalidad Acotada: El eustrés suele ser de corta duración o se presenta en episodios definidos, permitiendo periodos de recuperación necesarios para el organismo.

Aumento de la Energía y Motivación: Se manifiesta como un impulso vital que mejora la productividad y el enfoque hacia la tarea, eliminando la procrastinación.

Emociones Positivas Asociadas: A diferencia del miedo o la ansiedad paralizante, el eustrés se acompaña de sentimientos de entusiasmo, esperanza, vigor y satisfacción.

Mejora del Rendimiento Cognitivo: Facilita procesos como la memoria de trabajo, la resolución creativa de problemas y la toma de decisiones rápida bajo presión.

Una de las manifestaciones más notables del eustrés es su impacto en el estado de alerta. Bajo esta condición, el cerebro experimenta una optimización de la función ejecutiva. Los individuos reportan una "visión de túnel" productiva, donde las distracciones externas se minimizan y la atención se centra exclusivamente en el objetivo. Esta característica es vital en profesiones de alto riesgo o alta precisión, como la cirugía o el pilotaje, donde un nivel moderado de tensión asegura que el profesional se mantenga vigilante y reactivo ante cualquier eventualidad.

Fisiológicamente, el eustrés se distingue por una respuesta cardiovascular eficiente. A diferencia del distrés, que a menudo provoca una vasoconstricción y un aumento desmedido de la presión arterial, el eustrés tiende a generar una **vasodilatación periférica**. Esto permite que el corazón bombee más sangre oxigenada a los músculos y al cerebro de manera más efectiva, preparando al cuerpo para la acción sin sobrecargar el sistema circulatorio. Esta respuesta es similar a la que ocurre durante el ejercicio físico aeróbico, lo que explica por qué el eustrés puede tener un efecto protector sobre la salud cardiovascular a largo plazo.

En el plano conductual, el eustrés fomenta la proactividad. Las personas que experimentan eustrés son más propensas a buscar retroalimentación, a persistir ante las dificultades y a ver los errores como parte del proceso de aprendizaje. Esta actitud crea un ciclo de retroalimentación positiva: el éxito obtenido bajo eustrés aumenta la **autoeficacia**, lo que a su vez incrementa la probabilidad de que futuros retos sean percibidos nuevamente como eustrés en lugar de amenazas. Es, por tanto, una característica dinámica que se fortalece con la práctica y la experiencia acumulada.

4. El Modelo de la Ley de Yerkes-Dodson

La relación entre el eustrés y el rendimiento se ilustra clásicamente mediante la [Ley de Yerkes-Dodson](#). Este modelo propone una relación en forma de "U" invertida entre el nivel de activación (arousal) y la calidad del desempeño. El eustrés se ubica en el pico de esta curva, representando el nivel óptimo de estimulación. Cuando la activación es demasiado baja (hipoestimulación), el individuo cae en el aburrimiento o la desmotivación; cuando es demasiado alta (hiperestimulación), se cruza el umbral hacia el distrés, provocando ansiedad y colapso del rendimiento.

El punto máximo de la curva, donde reside el eustrés, no es estático y varía según la complejidad de la tarea. Para tareas simples o repetitivas, se requiere un nivel de eustrés más alto para mantener la atención y evitar errores por descuido. Por el contrario, para tareas complejas que

exigen una gran carga cognitiva y creatividad, el nivel óptimo de eustrés es más bajo, ya que un exceso de activación podría interferir con el procesamiento de información delicada. Comprender este equilibrio es crucial para la gestión del talento y el diseño de entornos educativos eficaces.

Este modelo también explica por qué el eustrés es subjetivo. Lo que para un principiante puede ser una carga abrumadora que genera distrés, para un experto puede ser el nivel justo de presión que genera eustrés. La experiencia y la competencia técnica desplazan la curva hacia la derecha, permitiendo que el individuo maneje niveles de demanda superiores sin perder la eficacia. Por ello, el entrenamiento y la capacitación no solo buscan mejorar habilidades, sino también expandir la capacidad del sujeto para transformar situaciones potencialmente estresantes en experiencias de eustrés.

Finalmente, la Ley de Yerkes-Dodson subraya la importancia del descanso. Mantenerse constantemente en el pico de la curva sin permitir periodos de desactivación puede llevar inevitablemente al agotamiento. El eustrés es sostenible únicamente si es intermitente. La transición del eustrés al distrés ocurre a menudo cuando la duración de la demanda excede la capacidad de recuperación del sistema, transformando un reto estimulante en una carga crónica que erosiona la salud física y mental.

5. Diferenciación Neurobiológica: Eustrés vs. Distrés

Aunque ambos tipos de estrés activan el sistema nervioso simpático, las rutas neurobiológicas y los resultados químicos difieren significativamente. En el eustrés, hay un equilibrio armonioso entre el cortisol y otras hormonas como la **dehidroepiandrosterona (DHEA)**. La DHEA es una hormona neuroesteroide que contrarresta algunos de los efectos negativos del cortisol, promoviendo el crecimiento cerebral y la reparación de tejidos. Una relación alta de DHEA/cortisol es un marcador biológico del eustrés y se asocia con una mejor resiliencia y salud mental bajo presión.

A nivel cerebral, el eustrés estimula la liberación de dopamina en la vía mesocorticolímbica, lo que refuerza los sentimientos de recompensa y motivación. Esta activación dopaminérgica es lo que hace que el eustrés se sienta "bien" y que el individuo desee repetir la experiencia. Además, se ha observado que el eustrés promueve la expresión del **factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF)**, una proteína esencial para la supervivencia de las neuronas existentes y el fomento de la neurogénesis. En contraste, el distrés crónico inhibe el BDNF, lo que puede llevar a la atrofia de áreas críticas como el hipocampo.

Otra diferencia fundamental reside en la respuesta inflamatoria. El distrés está vinculado a una inflamación sistémica de bajo grado, mediada por citocinas proinflamatorias, que contribuye a enfermedades crónicas. El eustrés, sin embargo, tiende a inducir una respuesta inmunitaria más equilibrada. Durante episodios de eustrés, el cuerpo moviliza células inmunitarias (como los

linfocitos y las células natural killer) hacia la sangre y los tejidos periféricos, preparándose para una posible herida o infección. Esta "vigilancia inmunitaria" es un vestigio evolutivo que mejora la supervivencia en situaciones de desafío físico inmediato.

6. Significado e Impacto en la Salud y el Rendimiento

El impacto del eustrés en la salud es predominantemente preventivo y fortalecedor. Al exponer regularmente al organismo a desafíos controlados, se mejora la capacidad de respuesta del sistema autónomo. Esto se conoce como **flexibilidad autonómica**, la capacidad de pasar rápidamente de un estado de alerta a un estado de relajación. Las personas con altos niveles de eustrés en sus vidas suelen tener una mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), lo cual es un indicador clínico de una excelente salud cardiovascular y una robusta regulación emocional.

En términos de rendimiento académico y profesional, el eustrés es el catalizador de la excelencia. Facilita lo que los investigadores llaman "aprendizaje profundo", donde el interés y la tensión positiva permiten una mejor codificación de la información en la memoria a largo plazo. En el lugar de trabajo, los empleados que experimentan eustrés muestran niveles más altos de **engagement** o compromiso organizacional. No solo completan sus tareas, sino que lo hacen con un sentido de propósito, lo que reduce drásticamente las tasas de ausentismo y rotación de personal.

Además, el eustrés juega un papel vital en el envejecimiento saludable. La falta de retos cognitivos y emocionales en las etapas avanzadas de la vida puede acelerar el declive mental. Participar en actividades que generen eustrés --como aprender un nuevo idioma, realizar voluntariado o practicar deportes competitivos-- mantiene la agilidad mental y protege contra enfermedades neurodegenerativas. El eustrés proporciona la "chispa" necesaria para mantener la plasticidad cerebral a lo largo de todo el ciclo vital, demostrando que la exigencia moderada es un ingrediente esencial para la longevidad funcional.

7. Debates, Críticas y Limitaciones del Concepto

A pesar de su utilidad, el concepto de eustrés no está exento de críticas. Una de las principales limitaciones señaladas por los académicos es su **extrema subjetividad**. Debido a que la distinción entre eustrés y distrés depende casi totalmente de la percepción individual, es difícil establecer parámetros objetivos o universales para medirlo. Lo que para un investigador es un protocolo de inducción de eustrés, para un participante del estudio podría resultar en una experiencia traumática de distrés, lo que complica la replicabilidad de los estudios experimentales en este campo.

Otra crítica se centra en el riesgo de utilizar el concepto de eustrés para justificar entornos laborales abusivos o de alta presión. Bajo la premisa de que "el estrés es bueno si se maneja bien", algunas organizaciones podrían ignorar la necesidad de reducir cargas de trabajo excesivas

o mejorar las condiciones ergonómicas, trasladando toda la responsabilidad de la gestión del estrés al empleado. Este fenómeno, a veces llamado "positivismo tóxico", puede ocultar problemas estructurales al etiquetarlos erróneamente como desafíos que el individuo simplemente debe aprender a disfrutar.

Finalmente, existe un debate sobre la "línea divisoria" entre ambos estados. La transición de eustrés a distrés es a menudo sutil y puede ocurrir sin que el individuo lo note hasta que los síntomas físicos se manifiestan. Algunos teóricos argumentan que el eustrés es simplemente una fase inicial del estrés que, si no se gestiona con periodos de descanso adecuados, se convertirá inevitablemente en distrés. Por lo tanto, la distinción de Selye podría ser más una cuestión de grado y duración que una diferencia cualitativa en la naturaleza del estrés mismo, lo que invita a una mayor investigación sobre los umbrales de tolerancia individuales.

Further Reading

[Eustrés - Wikipedia, la enciclopedia libre](#)

[Stress - American Psychological Association \(APA\)](#)

[Stress: Psychology and Biology - Encyclopedia Britannica](#)

[The Concept of Stress and Eustress - National Institutes of Health \(NIH\)](#)

[Hans Selye y la Teoría del Estrés - Wikipedia](#)