

# **Estudian la relación entre el estrés y la perspectiva del tiempo** [1]

Enviado el 4 noviembre 2015 - 12:10pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## **Calificación:**



**Contribución de CienciaPR:** Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuan organización.

Raúl Pérez Rivera [2]

## **Autor de CienciaPR:**

Diálogo Digital [3]

## **Fuente Original:**

Nanet M. López-Córdova

## **Por:**



Niveles muy altos de cortisol causan dificultad para dormir, cansancio, dolores de espalda, ansiedad y depresión. (Suministrada)

En Puerto Rico es común escuchar la frase “vísteme despacio que voy de prisa”. Esta frase refleja como los puertorriqueños y puertorriqueñas reconocemos la necesidad de mantener en control nuestro estrés, particularmente cuando el tiempo apremia.

El estrés se define como la respuesta de un organismo a un desafío o demanda, sea ésta real o imaginaria. Esta respuesta puede ser positiva, ya que puede servir como alerta de un peligro inminente o de la necesidad de cumplir con una fecha límite. Por el contrario, en otras circunstancias el estrés también puede ser negativo, ya que si perdura por mucho tiempo puede afectar la salud de una persona.

Cuando un organismo experimenta estrés (positivo o negativo), el cuerpo libera una hormona esteroidea (o glucocorticoide) llamada cortisol. Esta hormona se libera con el propósito de restaurar balance en la presión sanguínea, en niveles de glucosa, y en respuestas inflamatorias, entre otras. Las personas saludables tienen niveles moderados, ni muy altos ni muy bajos, de cortisol.

Pero a veces el cortisol está descontrolado. Niveles muy altos causan dificultad para dormir, cansancio, dolores de espalda, ansiedad y depresión. Niveles muy bajos causan problemas crónicos, tales como inflamación, alergias, presión sanguínea baja, mareos e hipoglicemia.

Un aspecto del estrés que no se estudia mucho es cómo se afecta con la perspectiva temporal, es decir, donde las personas perciben positiva o negativamente sus experiencias de vida acorde a sus enfoques en el pasado, presente o futuro.

Las personas que suelen enfocarse positivamente en su pasado, presente y futuro se consideran balanceadas en su perspectiva temporal. Ese es el caso de personas que expresan sentirse alegres y satisfechos con su pasado, presente y futuro. Por otra parte, personas que suelen enfocarse negativamente en su pasado, presente y futuro se consideran desbalanceadas en su perspectiva temporal. Por ejemplo, personas que sufren de depresión suelen caracterizarse por recuerdos negativos del pasado, una visión negativa del presente, y falta de esperanza en un futuro mejor.

La relación entre la perspectiva temporal y los niveles de cortisol es el tema de un interesante estudio liderado por el científico social y psicólogo clínico boricua el doctor Lening Olivera-Figueroa, de la Universidad Yale en Connecticut. Los resultados de su estudio se publicaron en la prestigiosa revista científica “Biological Psychology” en su edición 111 de octubre del 2015.

En este estudio participaron 32 hombres y 29 mujeres. Antes del experimento, los participantes completaron un cuestionario para conocer su perfil de perspectiva temporal (balanceado o desbalanceado). Luego, los participantes fueron expuestos a tareas estresantes, como una entrevista de trabajo simulada, y una complicada tarea matemática que tenían que resolver en un tiempo limitado. Se midieron los niveles de cortisol antes, durante y después de cada tarea estresante.

El estudio reveló que en participantes con un perfil temporal balanceado sus niveles de cortisol aumentaron ante el estrés. Esta es la respuesta que se considera normal ante circunstancias estresantes.

Sin embargo, personas con un perfil temporal desbalanceado mantuvieron niveles de cortisol bajos. Esto quiere decir que no reaccionaron de forma normal al estrés, lo que podría estar relacionado con síntomas de estrés crónico, tales como depresión atípica, trastorno de estrés post-traumático, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, o dolor de espalda baja, entre otras condiciones.

Aunque hacen falta más estudios, estos hallazgos sugieren que el análisis de los perfiles de perspectiva temporal y cortisol combinados con tratamientos de psicoterapia podría ayudar a comprobar si estas terapias logran realmente restaurar el balance entre la fisiología y la psicología de las personas.

---

La autora es catedrática asociada del Programa Psy.D. en Psicología Clínica con especialidad en psicología de la salud y diversidad cultural en la Universidad Carlos Albizu en San Juan, Puerto Rico y miembro de la Asociación de Psicología de Puerto Rico (ASPPR) y de la American Psychological Association (APA).

- Tags:**
- APA <sup>[4]</sup>
  - ASPPR <sup>[5]</sup>
  - Universidad Carlos Albizu en San Juan <sup>[6]</sup>
  - estres <sup>[7]</sup>

# Categorías de Contenido:

- [Ciencias biológicas y de la salud](#) [8]
- [K-12](#) [9]
- [Subgraduados](#) [10]
- [Graduates](#) [11]
- [Postdocs](#) [12]
- [Facultad](#) [13]
- [Educadores](#) [14]

---

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/estudian-la-relacion-entre-el-estres-y-la-perspectiva-del-tiempo>

## Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/estudian-la-relacion-entre-el-estres-y-la-perspectiva-del-tiempo>
- [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/raperezrivera> [3] <http://dialogoupr.com/noticia/puertorico/estudiando-la-relacion-entre-el-estres-y-la-perspectiva-del-tiempo/> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/apa> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/asppr> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/universidad-carlos-albizu-en-san-juan> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/estres> [8] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0> [9] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/k-12-0> [10] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/undergraduates-0> [11] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/graduates-0> [12] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/postdocs-0> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/faculty-0> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/educators-0>