

RESPUESTA AL ESTRÉS

POSITIVO

Respuesta fisiológica a un factor de estrés leve o moderado

La breve activación de la respuesta al estrés aumenta la frecuencia cardíaca, la presión y los niveles hormonales

La homeostasis se recupera rápidamente gracias a los mecanismos naturales de defensa del cuerpo

Pruebas difíciles en la escuela, partidos eliminatorios

TOLERABLE

Respuesta adaptiva a un factor de estrés de tiempo limitado

La activación de tiempo limitado de la respuesta al estrés provoca cambios sistémicos de corto plazo

La homeostasis se recupera mediante el efecto amortiguador de la atención de un adulto u de otras intervenciones

Immigración, catástrofe natural

TÓXICO

Respuesta no adaptativa a un factor estresante intenso y sostenido

La activación prolongada de la respuesta al estrés en los niños altera la arquitectura del cerebro y aumenta el riesgo de padecer trastornos de salud

La alostasis prolongada establece una respuesta de estrés crónico

Abuso, negligencia, disfunción doméstica