

# UCVnoticias

Lunes, 10 de junio de 2024

Facultad de Psicología

## José Víctor Orón, director de UpToYou: "La mera biología no basta para comprender la experiencia del estrés"

◀ Volver

Noticia publicada el viernes, 26 de noviembre de 2021

"En el estrés no hay un 'malo de la película'. Los mismos recursos



biológicos que nos ayudan a situarnos con energía ante situaciones que lo requieren son los mismos que nos bloquean". Así lo afirma José Víctor Orón, investigador en Educación Emocional y director de la **Fundación UpToYou**, quien ha impartido una conferencia en la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Valencia (UCV) acerca de la complejidad de la experiencia emocional en situaciones difíciles, defendiendo que "la mera biología no basta para comprender la experiencia de estrés".



"Si la misma realidad biológica está sirviendo dos posturas personales tan opuestas, implica que el estrés no es una cuestión mecánica biológica, sino personal, y es necesario tener presente toda la carga subjetiva que implica a comprender el fenómeno del estrés" ha aclarado Orón.

Utilizamos cookies

Usamos cookies para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para

analizar el uso de nuestra web y para comprender de dónde llegan nuestros visitantes

Aceptar

Rechazar

Configurar

Por ello, en su intervención, que ha tenido lugar en el salón de actos de la sede Padre Jofré, ha reclamado profundizar sobre esta experiencia: "tristemente, la comprensión común es una visión simplona e injustificada de la realidad emocional como el impacto desencadenado por algo o alguien. Por muchos sitios es fácil encontrar expresiones del estilo 'cómo librarse del compañero tóxico', pensando que la toxicidad pertenece a esa persona que parece que nos 'contagia'; nada más alejado de la realidad", ha subrayado este experto.


"Atribuir la carga emocional a algo o a alguien es como buscar el cabeza de turco para no asumir la propia responsabilidad. Las emociones no son reacciones ajenas a nuestra interioridad, sino expresión de la complejidad de la vida de una persona en un momento y circunstancias concretas. Las emociones hablan de uno, de su historia, de sus creencias, de sus rasgos de la personalidad, de sus objetivos, de su biología, de su salud y un largo etcétera hasta de si el zapato me aprieta o no", ha asegurado Orón.

Es por ello, que ha invitado a los participantes a trabajar también sobre la resiliencia "no para ser resistente, ni para poder vivir 'a pesar de' lo ocurrido, sino 'usando' lo ocurrido para el crecimiento personal".

La Fundación UpToYou, de la que José Víctor Orón es director, se define como "un nuevo modelo para la renovación de la educación y el crecimiento de personas y organizaciones, a través de las emociones". UpToYou trabaja dos pilares fundamentales: el autoconocimiento y la mejora de las relaciones personales, en todas las etapas y ámbitos de la vida.

[< Noticia anterior\\_](#)

[Noticia siguiente](#)

## Calendario

| junio de 2024 |     |  |     |     |     |     |
|---------------|-----|--|-----|-----|-----|-----|
| LU.           | MA. | MI.  | JU. | VI. | SÁ. | DO. |
| 27            | 28  | 29   | 30  | 31  | 1   | 2   |
| 3             | 4   | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10            | 11  | <b>Utilizamos cookies</b>  |     | 13  | 14  | 15  |
| 17            | 18  | Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes. |     | 21  | 22  | 23  |
| 24            | 25  | 26   | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 1             | 2   | 3  | 4   | 5   | 6   | 7   |

## Opinión

## **Inteligencia artificial para hablar con los muertos (Carola Minguet, Religión Confidencial)**

04 de junio de 2024

---

## **La tradición viva (Vicente Botella, Paraula)**

30 de mayo de 2024

---

## **Piedras mascota (Carola Minguet, Religión Confidencial)**

28 de mayo de 2024

---

## **La confusión de Babel (Carola Minguet, Religión Confidencial)**

21 de mayo de 2024

---

## **Gaza, antisemitismo y la Universidad española (Tamar Shuali, Valencia Plaza)**

16 de mayo de 2024

---

### **Utilizamos cookies**

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.