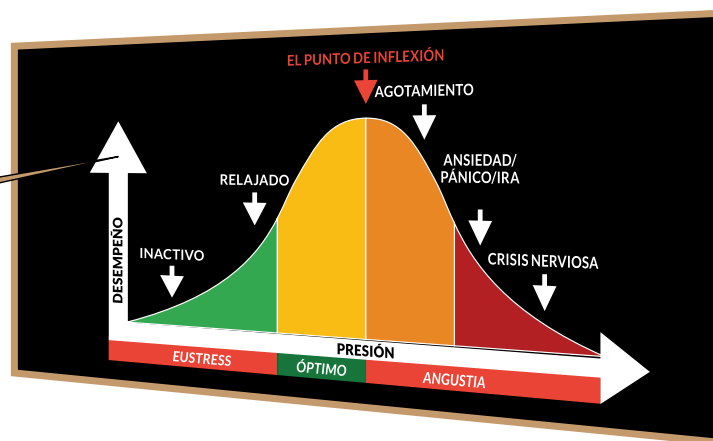




Observe su Respuesta al Estrés: Estrés Positivo, Tolerable y Tóxico

¿Dónde Estás en la Curva?



No todo el estrés es malo; de hecho, sin estrés podemos convertirnos en personas sedentarias. La complacencia se establece cuando no nos estamos retando a nosotros mismos y nuestras habilidades y confianza se deslizan. En el lado positivo, “eustrés” (estrés positivo) nos ayuda a estirar nuestras habilidades para alcanzar el máximo rendimiento; mientras que la “angustia” (estrés negativo) nos perjudica. La angustia crónica se convierte en estrés “tóxico.”

A medida que pasa el día, observa tu respuesta al estrés y pregúntate: ¿Cuándo es positivo, tolerable o tóxico?

- **Positivo:** aumentos breves en la frecuencia cardíaca y elevaciones leves en los niveles hormonales que nos indican que debemos estar alerta para enfrentar un desafío.
- **Tolerable:** sensaciones físicas más severas y duraderas. Si la activación es temporal y debilitada por el soporte y el apoyo social, el cerebro y el cuerpo se recuperan.
- **Tóxico:** ocurre cuando tenemos una adversidad fuerte, frecuente y alargada que lleva a la ruptura de la mente y el cuerpo.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental