

ESTRÉS POSITIVO CONTRA ESTRÉS NEGATIVO

El estrés es una experiencia común y puede afectar la salud y la calidad de vida de una persona. Al comprender el estrés y lo que significa para ti, así como tus factores estresantes y estrategias de superación saludables, puedes aprender a manejar tu estrés de una manera que promueva la salud.



El estrés es una respuesta fisiológica normal a una demanda causada por experiencias positivas y negativas. La respuesta al estrés puede ser buena o mala. Puede ayudar a enfrentar los desafíos, pero cuando no se controla con el tiempo, puede tener efectos negativos en el cuerpo y la mente.



Estrés Positivo

Estrés que beneficia tu salud. Por ejemplo, desafíos positivos como practicar un deporte u obtener un ascenso en el trabajo.



Estrés Negativo

Estrés que afecta negativamente tu salud. Por ejemplo, problemas financieros o ansiedad por una prueba.

¿Cuáles son las fuentes de estrés actualmente en tu vida?

Estrés Positivo

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Estrés Negativo

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.