



# EL ESTRÉS BUENO Y EL ESTRÉS MALO

## ¿Sabías que existen dos tipos de estrés?

El estrés positivo o también llamado Eutrés, permite que estemos llenos de energía, favoreciendo así nuestras actividades cotidianas. También se caracteriza porque:

- 1 Se percibe como algo de podemos afrontar.
- 2 Mejora nuestra actividad cognitiva
- 3 Potencia nuestra creatividad y productividad.
- 4 Se presenta como un reto.
- 5 Produce bienestar y equilibrio.
- 6 Provoca Vitalidad.
- 7 Genera relaciones personales óptimas.

El estrés negativo o también llamado Distrés, se relaciona con situaciones que la persona no es capaz de controlar o ante las cuales se siente asustado. También se caracteriza porque:

- 1 Se percibe como una demanda que supera nuestra capacidad de respuesta.
- 2 Disminuye nuestro rendimiento.
- 3 Provoca inquietud y malestar.
- 4 Se presenta como una amenaza.
- 5 Genera ansiedad y preocupación.
- 6 Produce fatiga.
- 7 Afecta nuestra comunicación.
- 8 Aumenta nuestra irritabilidad.
- 9 Nos hace más pesimistas.

**Por suerte un estrés malo puede convertirse en bueno, si:**

- 1 Controlamos los pensamientos negativos.
- 2 Confiamos en nosotros mismos, y en nuestras decisiones.
- 3 No magnificamos los problemas.
- 4 Realizamos actividad física y relajación.
- 5 Buscamos momentos para hacer las cosas que nos gusten.