



ENTRADA DE BLOG

ESTRÉS: EL LADO BUENO



¿EL LEÓN O LA NOTIFICACIÓN?

Vos también vivís al palo y sentís que el tiempo no te alcanza, que no tenés la suficiente energía y todavía encima padeces de dolencias físicas?

Un correo del jefe, una alerta de noticias, o el sonido de una llamada inesperada. Tu cuerpo reacciona exactamente igual que si estuvieras frente a un peligro mortal. En la vida moderna, hemos perdido la conexión con el concepto real de estrés. Creemos que es solo una mala sensación, pero es mucho más: es un mecanismo de supervivencia.

Para ser realmente fuertes y resilientes, debemos entender a nuestro enemigo... y a nuestro aliado: **nuestro propio sistema nervioso.**

Tradicionalmente, el estrés está considerado como una de las principales fuentes de enfermedad y problemas de salud. Ahora bien, ¿qué es el estrés?

El estrés es una respuesta. Es la respuesta del organismo, tanto fisiológica como psicológica, a los diferentes agentes. Es decir, cualquier demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo. Dicha respuesta genera cambios en el organismo que si ocurren con cierta armonía, es decir, si las demandas del organismo son óptimas y las respuestas del mismo son adecuadas al estímulo se habla de **eustrés o buen estrés**, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento y la adaptación al medio.



La clave del eustrés es que la activación es temporal y está directamente relacionada con la meta. Una vez lograda la tarea, el cuerpo vuelve a la calma rápidamente.

Si las demandas del medio son excesivas, intensas o prolongadas, aún agradables y superan la capacidad de resistencia y de adaptación, llegamos al **distrés o mal estrés**.

La clave del distrés es que el cuerpo permanece en un estado de alerta elevada incluso cuando la amenaza inmediata ha pasado, drenando nuestras reservas de energía.

En resumen, podemos decir que éste es inherente a la condición humana y ningún ser vivo puede evitar, además de ser necesario para la supervivencia y nuestra evolución. El problema no es la existencia del estrés, sino la calidad y la duración de esa respuesta

No podemos controlar los agentes del medio, pero sí podemos controlar cómo nos exponemos a los mismos y cómo respondemos. Y acá es cuando aparece el Manejo del Estrés como pilar de rendimiento y de salud.

Esto y mucho más pretendemos abordar en nuestra plataforma Online, para que puedas, entre todos los pilares de rendimiento (y de salud), gestionar tu respuesta a las demandas de la vida.

Suscribite en www.staystronglp.com.ar y creémos que tu vida, con poco cada día, puede cambiar.

