

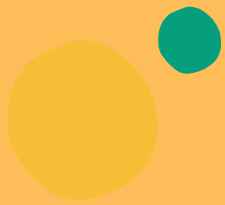
HAY 3 TIPOS DE ESTRÉS ¿CUÁL ES EL TUYO? ¡DESCÚBRELO!

A veces utilizamos la palabra estrés, sin pensar mucho en las consecuencias que puede provocar el hecho de sufrirlo y en cómo podemos llegar a sentirnos

Según el tipo de estrés que sufras, te sentirás de una u otra manera

Veamos los tres tipos de Estrés :

1-DISTRÉS



Es el que frena nuestros objetivos
Aparece delante de situaciones que nos producen estrés, en las cuales adoptamos una actitud inadecuada o bien no sabemos gestionar
En ese momento aparece un estrés EXTRA , el cual acaba convirtiéndose en un obstáculo para poder gestionar situaciones diarias
Se convierte casi todo, en una montaña difícil de escalar , la cual cosa , nos produce más ansiedad
genera la sensación de falta de tiempo para lograr un objetivo de manera extrema

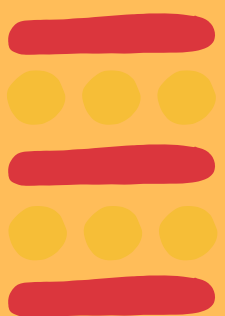


2- HIPO ESTRÉS

El hipo estrés , es el lado opuesto al distrés

En este tipo de estrés, nos falta: motivación, objetivos, empuje, ganas de hacer cosas y sentimos un vacío interior, al no sentir ningún objetivo que lograr o cumplir.....es decir, no hay nada que nos produzca el mínimo estrés para sentirnos motivados o ilusionados en nuestra vida

Si esto se prolonga en el tiempo, de manera sostenida , podemos llegar a desarrollar una depresión



3- EUESTRÉS

Es el nivel de estrés necesario y sano, gracias al cual somos constructivos y llevamos a cabo nuestras metas.
Nos permite estar activos y motivados en nuestra vida

Hay que ser consciente de que cada persona es un mundo y que al igual que hay personas que trabajan bien, bajo los efectos del estrés, otras se sienten totalmente bloqueadas.

Cada persona deberá trabajar su estrés, dependiendo de como lo sienta.
Hay que aprender a empatizar, con todas las personas y ser conscientes que no todas estamos bajo los mismos parámetros.

Razón, por la cual, somos diferentes, únicos y humanos :)

Te dejo un link de una relajación, para que la disfrutes en algún momento

<https://gurumind.es/e-3-r-b/>

