



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Estrés bueno y estrés malo”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **Estrés bueno, estrés malo**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **revises los tipos de estrés que puedes llegar a vivir y distingas el bueno del malo**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

¿Qué es el estrés?

Es la **respuesta natural** del ser humano que **puede aparecer ante situaciones de miedo, tensión o peligro** con la finalidad de que las personas puedan adaptarse y ajustarse.

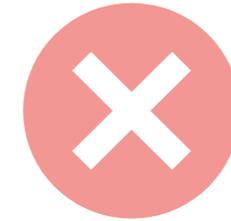
El estrés es una **buena noticia**, porque es un mecanismo que **nos ayuda a enfrentar situaciones amenazantes**. Si no tuviéramos ese mecanismo, nuestra vida estaría en peligro, pues no nos pondríamos a la defensiva ante una amenaza real.

Una vez pasada la amenaza, nuestro cuerpo deja de experimentar ese estado de alerta y regresa a la normalidad. Sin embargo, **si el estrés es excesivo** (o si exageramos la amenaza) puede ser dañino para la mente y el cuerpo, causando algún tipo de alteración.

Si deseas conocer más, te invitamos a revisar el siguiente video:

https://youtu.be/O_LZBgGdG80

El buen y el mal estrés



El **eustrés**: es aquel estrés donde el individuo mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima. Aquí, el individuo experimenta placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias.

El **distrés**: este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado.

Instrucciones

1. Pon atención a las situaciones que te estresan. Cuando la experimentes, toma nota de ella.
2. Fíjate si cuando acaba la situación estresante, tu cuerpo y tu mente regresan poco a poco a su situación normal, es decir, a dejar de sentir esa tensión. También toma nota de ello.
3. Identifica también si estás experimentando estrés por una situación imaginaria, o por algo que no ha pasado aún.
4. Identifica si el estrés fue bueno o malo.

Si lo crees conveniente, usa la siguiente tabla.

Ejercicio

Describe la situación estresante	Al terminar, ¿regresaste al estado normal?	Al terminar, ¿continuó la tensión?	¿La situación es imaginaria o no sucede aún?	¿Fue estrés bueno o malo?

Conclusiones

En el video recomendado al inicio encontrarás algunas estrategias para enfrentar el mal estrés. También pueden servirte las grabaciones de audio llamadas Píldoras Antiestrés, que hemos preparado para ti. Las encuentras en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano en “IPN Conexión Saludable”.

Si por tí sólo te es difícil afrontar adecuadamente el estrés, te sugerimos visitar a un especialista.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?