

## **Transcripción de audio**

### **Cuarta publicación: Circuito de desarrollo del estrés I**

Reciba mi más cordial saludo,

En esta cuarta publicación del programa formativo “Acerca del Estrés”, ingresamos a su circuito de desarrollo.

En definitiva, el estrés tiene un gran impacto en la persona y puede presentarse en tres combinaciones diferentes; donde participan los siguientes elementos: respuestas corporales, pensamientos negativos y conductas inadecuadas.

Lamentablemente, si estos elementos no se controlan o manejan de forma oportuna, dan lugar a la aparición del estrés negativo; que, como ya se ha mencionado, es perjudicial para la persona.

Entonces, hoy nos vamos a enfocar en la primera combinación del circuito de desarrollo del estrés; y ¿Cuál es?

Se trata de la secuencia respuestas corporales que producen pensamientos negativos; y estos, a su vez, generan conductas inadecuadas.

Por ejemplo: Una persona se muda a una nueva ciudad por motivo de trabajo; pero, tras unos días de su nueva rutina, empieza a sentir mal.

(Aquí se identifican 2 estresores: el cambio de ciudad y un nuevo trabajo). Y, de acuerdo a la secuencia de la primera combinación, el desarrollo del estrés podría ser el siguiente: La persona siente un dolor persistente en el estómago y le cuesta dormir. Esto le lleva a pensar que quizás tenga un problema de salud serio y que hubiese sido mejor no mudarse. Sin embargo, evita hablar del

tema y tampoco va a un establecimiento de salud. Agravándose así su situación.

Recuerde, cuanto más estrés soporta la persona, menor es su bienestar y por ende, menor es su salud global. Dicho en otras palabras, cuanto más estrés soporta la persona, este estrés se va tornando negativo. Y el estrés negativo o distrés está asociado a serios problemas de salud, los cuales veremos más adelante.

Muchas gracias.