

## **Transcripción de audio**

### **Quinta publicación: Circuito de desarrollo del estrés II**

Reciba mi más cordial saludo,

En esta quinta publicación del programa formativo “Acerca del Estrés”, vamos a continuar con el circuito de desarrollo del estrés y describir su segunda combinación; y ¿Cuál es?

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

En base al mismo ejemplo de la semana anterior - Una persona se muda a una nueva ciudad por motivo de trabajo; pero, tras unos días de su nueva rutina, empieza a sentirse mal -. (Aquí se identifican 2 estresores: el cambio de ciudad y un nuevo trabajo). Y de acuerdo a la secuencia de la segunda combinación, el desarrollo del estrés podría ser el siguiente: La persona siente sus músculos tensos, mucha pesadez y falta de energía para realizar sus actividades. Ello hace que responda de manera ineficiente a las demandas del trabajo y empiece a tener dudas sobre sus propias capacidades, criticándose mucho a sí mismo.

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 cuáles veremos más adelante.

Muchas gracias.