

# FUENTES POTENCIALES

## DEL ESTRES



### 1. CUALES SON LAS FUENTES

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

### 2. CAUSAS

- Dormir poco.
- Trabajar con poco descanso o distracción.
- Lesiones físicas.
- Dolor sin tratamiento.
- Enfermedades cortas o crónicas.
- Asma o con hábitos inadecuados de respiración.



### 3. EXISTEN DOS TIPOS



Estímulos Externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor entre otros  
Estímulos Internos: son propios del organismo, por ejemplo un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos y otros

### 4. QUE GENERA

Comprensión de la respuesta natural ante el estrés

La adrenalina hace que el corazón lata más rápido y que la presión arterial aumente, y te da más energía



### 5. ¿DÓNDE SE ACUMULA EL ESTRÉS?

En el cerebro y en el cuerpo.

**TODOS LO GENERAMOS, PERO SI NO LO DESECHAMOS SE AMONTONA Y SUPERARÁ NUESTRAS VIDAS”.**

