

# glosario DE TERMINOS

## **INGREDIENTES DEL ESTRÉS**

CUANDO NOS ENFRENTAMOS A (O ANTICIPAMOS) UNA SITUACIÓN QUE ES NOVEDOSA, IMPREDECIBLE, AMENAZA A NUESTRO EGO O REDUCE NUESTRO SENTIDO DE CONTROL, TODOS SECREGAMOS HORMONAS DEL ESTRÉS "N.I.A.S."

### **NOVEDAD**

UNA EXPERIENCIA NUEVA

### **IMPREVISIBILIDAD**

ALGO INESPERADO

### **AMENAZA AL EGO**

SU COMPETENCIA COMO PERSONA SE PONE EN DUDA

### **SENTIDO DE CONTROL**

SIENTE QUE TIENE POCO O NINGÚN CONTROL SOBRE LA SITUACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE ESTRÉS HUMANO [HTTPS://HUMANSTRESS.CA/](https://humanstress.ca/)

## Indicaciones para EL PENSAMIENTO

PIENSE EN SUS FACTORES ESTRESANTES, EN TÉRMINOS DE "N.I.A.S." QUÉ AMENAZA ESTÁ MÁS PRESENTE O ES MÁS DIFÍCIL DE AFRONTAR.

CUANDO SE SIENTA ESTRESADO, RECUERDE QUE EL ESTRÉS NO DEBE CONTROLARSE.

MUEVA SU ENFOQUE LEJOS DE EVITAR TODO EL ESTRÉS Y HACIA HERRAMIENTAS QUE SERÁN ÚTILES PARA MANEJAR EL ESTRÉS CUANDO APAREZCA.

*traído a usted por*



healthy pour  
helping you pour from a full cup