



**El estrés es una respuesta física y mental natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes, amenazadoras o demandantes.**



- El eustrés o estrés bueno nos motiva a aprender cosas nuevas. Ocurre cuando vivimos situaciones positivas y nos hace sentir felices.

- El distrés o estrés malo sucede cuando sentimos demasiada presión por problemas o peligros, y nos genera malestares como dolor de cabeza o cansancio excesivo.

**El estrés no es tan malo como pensamos, la clave es lograr un equilibrio entre el positivo y el negativo, pues, de acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, el estrés genera pérdidas millonarias en la economía mundial, afectando a las personas y a las empresas.**



**Aprender a organizar tu tiempo:**

Enfócate en lo importante y simplifica lo que haces. Esto te ayudará a sentir menos estrés y a tener más control de tus tareas.



**Reducir actividades:**

Cuando el estrés se vuelve abrumador, prioriza tareas; enfócate en pocas y elimina, o deja para después, aquellas actividades no urgentes o no importantes.



**Practicar ejercicio físico:**

La actividad física es clave para un manejo del estrés efectivo, ya que libera endorfinas, sustancias que producen en el cerebro placer y bienestar.