

Considere lo que puede hacer para promover la resistencia al estrés



Tener un **estrés excesivo de alta energía** puede causar: enfermedad crónica, sistema inmune debilitado, depresión, comportamiento adictivo, y daño a sí mismo o a otros.

Cerebro de supervivencia / Estrés
Angustia del cuerpo y respuesta de emergencia
Sistema nervioso simpático

Cerebro racional / Próspero
Alta funcionalidad y productividad
Corteza prefrontal
** El termómetro representa un flujo dinámico de emociones asociadas con los niveles de estrés*

Zona de recuperación / Procesamiento
Curación y restauración
Sistema nervioso parasimpático



¿Qué tan alto es su nivel de estrés actual?

