

## 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



Last updated:  
08/16/24

## ¿Qué tan alto es su nivel de estrés actual?

