

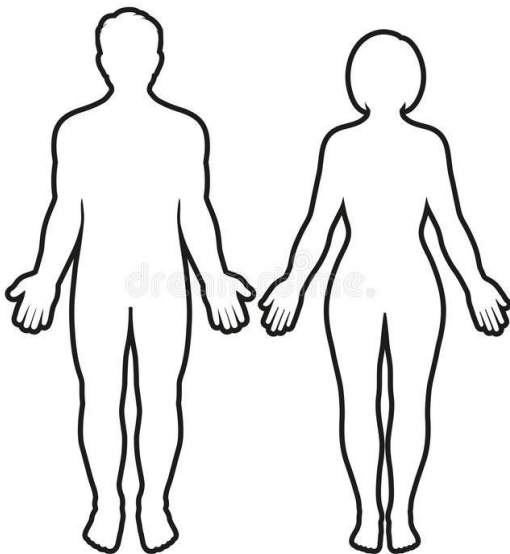
## Entendiendo e identificando el estrés en el cuerpo.

Recuerda: El estrés es una respuesta neurofisiológica que nos permite hacer frente a algún factor (amenaza) que presenta el entorno.



En este sentido, el primer **mito** que derribamos en nuestra Lección 1 es que el estrés es **negativo**.

Y es cierto, hoy día no nos estresa principalmente un depredador o una tribu enemiga. **No obstante** lo que hoy nos estresa—correos electrónicos, el tráfico, una deuda, la carga de trabajo—genera las mismas reacciones en nuestro sistema que aquellas peligrosas amenazas. De ahí la importancia de aprender a regular nuestro estrés y para lograrlo, **lo primero que debes hacer, es poder identificar las sensaciones del estrés en tu cuerpo.**



Así que en la silueta dibuja a “estresín”; ¿en qué parte del cuerpo sientes el estrés?, y ayudándote de alguna metáfora, ¿cómo se siente el estrés? Antes de comenzar te recomiendo hacer la práctica de mindfulness “las sensaciones del estrés en el cuerpo”.

*La mente y las emociones en favor de tu rendimiento.*

