Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Estrés puede ser positivo

Puede inyectar en la persona ganas de vivir

El estrés es parte de la vida de los seres humanos. Los ayuda a **sobrevivir**, a mantenerse alerta ante amenazas y peligros. Por consiguiente, **no todo** estrés es **malo**, lo importante es cómo canalizarlo y utilizarlo de manera provechosa para alcanzar los objetivos deseados; explicó el maestro Salvador Benítez Hernández, académico del Departamento de Psicología Aplicada del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

Una **actividad deseada**, agradable y placentera produce estrés **positivo** o eustrés. “Si una persona compra un disco compacto de música que le gusta podría generarle un estrés que le va a ayudar a mantener un **equilibrio** en el área mental; lo que le permitirá tener una disposición más favorable, incluso para las actividades cotidianas, como el trabajo y las relaciones personales”.

El estrés positivo también puede favorecer la armonía en las áreas biológica, psicológica y social. Esto ocasiona que la persona esté más en sus cinco sentidos, ya que las actividades que realiza son placenteras y le dan sentido a su vida. Añadió que el eustrés también ayuda al ser humano a **supera**r una situación **amenazante**, evaluada como tal o que pone a la defensiva ante un peligro, ayudando al ser humano a sobrevivir.

A T E N T A M E N T E
“Piensa y Trabaja”
Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco
Guadalajara, Jal., 4 de marzo de 2014

Ver nota completa [1]

Texto y edición web: Martha Eva Loera
Fotografía: Archivo

Etiquetas:
estrés [2]
Salvador Benítez Hernández [3]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/estres-puede-ser-positivo

Links
[1] http://148.202.105.20/prensa/boletines/2014/marzo/0331mel.pdf
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/estres
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salvador-benitez-hernandez