**Tipos de respuestas individuales ante el estrés**

A continuación se presenta los diferentes tipos de respuestas individuales ante el estrés.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nivel | Estrés positivo | Estrés negativo |
| Fisiológico | Sudoración, aumento del ritmo cardiaco, incremento de la presión sanguínea y de la tensión muscular, respiración superficial con mayor frecuencia, sequedad de boca, molestias gástricas, dolor de cabeza. | |
| Emocional | Desafío, confianza, interés, alegría, energía, incremento de la motivación. | Irritabilidad, miedo, indecisión, inseguridad, ira, disminución de la motivación. |
| Cognitivo | Pensamientos positivos, mejora de la atención y de la concentración, optimización de la resolución de problemas, creatividad. | Pensamientos negativos, bajo nivel de atención y de concentración, reducción de la solución de problemas, bloqueo. |
| Conductual | En general, comportamientos adecuados orientados a la resolución de las demandas. | Precipitación e imprecisión al actuar, conductas impulsivas o adictivas, búsqueda de apoyo social, arrogancia. |

Estos tipos de respuesta corresponden a reacciones en un momento cercado a la fuente que lo desencadena. Las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales se pueden clasificar dentro del estrés positivo o negativo, sin embargo, las respuestas fisiológicas, sin distinción alguna, pueden aparecer ante ambos tipos de estrés.

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.