

Investigadores de USA descubren que el estrés es el combustible para el éxito

Estudios recientes demuestran que un cambio en la percepción del estrés laboral puede beneficiar nuestras relaciones personales y profesionales

¿Puede convertirse el estrés en energía positiva que nos ayude a triunfar en nuestras relaciones laborales y profesionales? La respuesta es sí. Estudios realizados por investigadores de Estados Unidos en los últimos diez años han revelado el enorme potencial del estrés y las oportunidades que pueden surgir con una eficaz integración de las emociones derivadas de esta situación.

Todavía hoy, el estrés es percibido como un problema que afecta a nuestras relaciones personales y, sobretudo, las profesionales. El estrés laboral afecta a un 80% de los trabajadores y es una de las principales causas de absentismo en las empresas. Y ahora, con una recuperación económica que coge a la mayoría de empresas con pocos recursos humanos para afrontar nuevos retos, los trabajadores se sienten más presionados y las situaciones de estrés laboral van en aumento. Sin embargo, lo que parece un problema puede convertirse hoy en una oportunidad, según demuestra la nueva Ciencia del Estrés desarrollada en los últimos diez años en las universidades americanas.

El estrés es una respuesta del cuerpo y del cerebro ante algo que es importante y está en juego. La Ciencia del Estrés demuestra que huir o luchar no es la única respuesta, y que existen otras respuestas posibles con las que se puede convertir el estrés en una oportunidad.

La Ciencia del Estrés propone “una gestión inteligente del estrés de los empleados, que permita aprovechar su enorme energía y potencial y transformarlo en combustible para su crecimiento personal y profesional”, explica Luis Navarro, director de Navarro Clínica®, centro especializado en la nueva ciencia del estrés.

Por otra parte, los estudios realizados cuestionan también la percepción negativa del estrés como algo perjudicial que hay que evitar y controlar, y advierten de los efectos contraproducentes de esta estrategia.

Luis Navarro, impulsor del Método Navarro para el Estrés®, explica que el secreto del éxito está en “cambiar esta percepción y aprender a responder con un nuevo enfoque”. “Así se consigue un cambio de mentalidad sobre el estrés, y nos permite armarnos con nuevas herramientas para responder de otras maneras ante situaciones críticas”, afirma Luis Navarro. “Con estas herramientas se aprende a resolver e integrar las emociones resultantes del estrés, como la ansiedad, la frustración, la impotencia o la irritabilidad, para poderlo integrar de una forma positiva en nuestras vidas”.

En los seminarios que imparte Navarro Clínica® en numerosas ciudades y empresas, cientos de

personas se han beneficiado de esta nueva ciencia del estrés que ha introducido Luis Navarro.

Datos de contacto:

Sergio López Juste
937414156

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>