

Decálogo para Eliminar el Estrés

En algún momento de tu vida es posible que hayas experimentado estrés, así que cuando lo sientas en que cada parte de tu cuerpo ¡las siguientes 10 estrategias te van a rescatar!



1 Pon a prueba la relajación progresiva

Desde los dedos de los pies, hasta la punta de la cabeza, contrae y suelta cada grupo muscular en el cuerpo (brazo, parte superior del brazo, pecho, espalda y abdominales, etc.). Este ejercicio es tan efectivo que incluso disminuye el dolor.

2 Rocía una esencia

La aromaterapia puede ser una buena manera de aliviar el estrés. Se ha demostrado que ciertos aromas (como lavanda) reducen los niveles de estrés y ansiedad.



3 Toma un té

Un estudio encontró que beber té negro reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumenta la sensación de relajación.

4 Imagina un lugar tranquilo que te genere paz

Una playa paradisíaca o la casa de tu abuelita pueden ser lugares que te transmitan una sensación de paz y, visualizarlos te ayuda a calmarte en el momento presente.



5 Masca un chicle

Los estudios sugieren que el acto de la goma de mascar puede reducir los niveles de cortisol, ayudando a aliviar el estrés.

6 Abraza a alguien

Abrazar puede realmente reducir la presión arterial y los niveles de estrés en los adultos. Incluso si se trata de abrazar a tu mascota.



7 Dibuja o colorea

La artoterapia puede reducir potencialmente el comportamiento y los síntomas relacionados con el estrés.

8 Toma una siesta de minutos

Se ha demostrado que la siesta reduce automáticamente los niveles de cortisol y al despertar te sentirás más relajado.



9 Recuerda algo gracioso

Reír reduce los efectos del estrés (como el cansancio) lo que te ayuda a sentirte mejor.

10 Sal al parque o solo ve un video de la naturaleza

La naturaleza ejerce un efecto calmante en nuestra mente incluso si es sólo una foto.



Siéntete libre de imprimir esta hoja y pegarla en un sitio visible (como una ruta de evacuación en caso de estrés).