

TÉCNICAS CONTRA EL ESTRÉS

1. TOMA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Cuando se producen estados de ansiedad o de miedo, aparece una respiración rápida y a veces entrecortada. Sé consciente de esta respiración y no intentes modificarla ni hacerla más lenta. Al percibirla por sí sola se tornará más lenta y profunda, toma conciencia del aquí y del ahora expirando y exhalando.



2. ESCÁPATE A LA NATURALEZA

Mejora sensiblemente la capacidad para sobrellevar las tensiones. Igualmente, determinadas actividades, como la horticultura o la jardinería, resultan muy beneficiosas. El contacto con la quietud, sonidos y fragancias, mientras paseamos con espíritu introspectivo hace valorar el que hacemos aquí y ahora.



3. PON ORDEN

Una vida sosegada y un hogar organizado tienen efectos emocionales positivos, pues el orden revitaliza, aclara la mente y aporta serenidad. La falta de organización y el desorden constantes favorecen sentimientos de impotencia, desesperanza y derrota, y aumentan los niveles de cortisol.



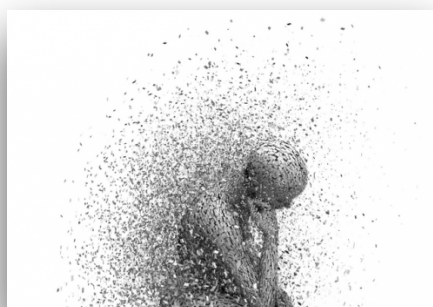
4. ALIMÉNTATE BIEN

Una dieta equilibrada, y rica en verduras y frutas, es fundamental para mantener la estabilidad física y mental y evitar que el estrés afecte a nuestro organismo.



5. ACEPTA TU FRAGILIDAD

Sentirse frágil suele ser un desencadenante de la tensión y la ansiedad. El presente es fugaz y por tanto una situación estresante también puede ser pasajera. Aceptarla nos hace más auténticos y nos recuerda la necesaria disposición para volver a levantarnos una y otra vez.



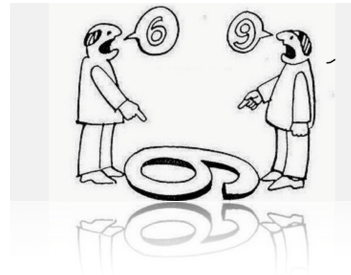
6. CREE EN TI

La confianza te permite ganar serenidad y equilibrio emocional. Confiar en ti significa que tienes plena conciencia de que existen alternativas frente al desánimo y te regalará esa oportunidad única para despertar a una nueva vida.



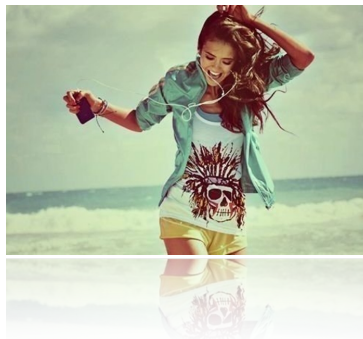
7. CAMBIA LA PERSPECTIVA

Dentro de una emoción negativa hay una forma peculiar de interpretar la realidad. Cuando descubres otros significados de la realidad, las emociones negativas pueden transformarse. En situaciones de estrés plantéate enfoques alternativos que permitan ver la misma situación desde otras perspectivas.



8. RÍE Y CANTA A MENUDO

Reír es la mejor fórmula para descargar la tensión y restaurar el equilibrio. Otro gesto que puede ayudarte a desprenderte de los malos pensamientos es cantar o tararear: el ritmo cardíaco se incrementa y disminuye el estrés bajo el efecto de la melodía y el ritmo musical. Además, la música actúa sobre el corazón a través del nervio vago, que relaciona el timbre de la voz con las emociones y la comunicación con los demás.



Bibliografía

Egozcue, M. (2006). Primeros Auxilios Psicológicos. Paidós Mexicana Editorial.

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/formas-combatir-estres_174. (s.f.).

<https://www.psyciencia.com/reconociendo-y-enfrentando-el-estres/>. (s.f.).