

Cómo manejar el estrés

El estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Tal vez no puedas deshacerte de todas las fuentes de estrés pero puedes protegerte de sus efectos.



Duerme lo suficiente

Los adultos generalmente necesitan 7 o más horas de sueño, los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 y los adolescentes de 8 a 10.



Añade algo de movimiento a tu día

La actividad física reduce la tensión muscular y mejora la respiración. El ejercicio puede liberar endorfinas, hormonas que ayudan a aliviar el estrés. Prueba cualquier movimiento que te guste como bailar, caminar, correr o hacer estiramientos.



Prueba técnicas de atención plena y relajación

La respiración profunda, la meditación, los ejercicios de atención plena (meditación, yoga, tai chi) y colorear pueden ayudarte a reducir los efectos del estrés.



Dedica tiempo a reírte

Disfruta de un buen chiste, de un programa divertido en la radio o televisión o de un video en redes sociales. La risa también puede reforzar tu salud inmunitaria, mejorar el humor y aliviar la tensión muscular.