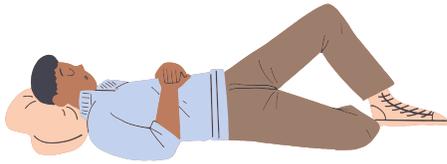


¿SE SIENTE ABRUMADO?

Relajarse es una herramienta muy valiosa. Es una inversión en su salud.



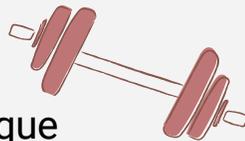
1 Reconozca cuándo está estresado. Puede notar malestar estomacal o los dientes apretados.

2 Pruebe alguno de estos consejos y practique el autocuidado a diario para aumentar su resistencia al estrés.

CUÍDESE

¡Manténgase activo!

El ejercicio es importante para reducir el estrés. Aunque sólo sean 10 minutos.



Descanse.

La mayoría de las personas necesita dormir entre 7 y 9 horas cada noche.



Manténgase bien alimentado.

Comer sano y mantenerse hidratado puede incrementar su nivel de energía.

Haga lo que más le gusta

Procure tener tiempo para hacer lo que lo hace feliz, como pasar tiempo con amigos o en la naturaleza.

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Respire profundamente por la nariz y exhale por la boca.

Pruebe la respiración cuadrada (square breathing). Inhale durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 4 segundos.

Practique la meditación.

Siéntese cuando esté sintiendo una emoción fuerte. Observe hacia dónde se dirige su mente con ello y cómo responde su cuerpo. Relaje los músculos que sienta tensos.



Reformule la situación.

Por ejemplo, recuérdese a sí mismo que los retos le ayudan a crecer. Sea amable consigo mismo.

Concéntrese en el momento presente.

Nombre 5 cosas que pueda ver. 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda oír, 2 cosas que pueda oler, 1 cosa que pueda saborear. Esto le ayuda a anclarse en el presente cuando esté estresado.

Escriba en su diario lo que le pase por la cabeza; no es necesario que sea perfecto. Lleve un registro de lo que le estresa y de cómo responde a ello.