

Go Be Happy !

Welcome to our Happy Science News!

www.gobehappy.ch

6 maneras de vencer el estrés

Alivia el estrés, incluso cuando ya te sientes totalmente estresado.



¿Te sientes estresada(o)? En estos días, muchas personas lo están. Afortunadamente, hay numerosas maneras para tratar de reducir el estrés. Pero, ¿cómo sabes cuál elegir cuando tu tiempo ya está estirado al máximo?

Eso depende del tipo de estrés con el que estés lidiando. ¿Es controlable el evento? ¿El estrés es *crónico*, por ejemplo, de tu trabajo, o *situacional*, de una experiencia reciente? ¿Ya estás en un estado de alto estrés, o esperas desarrollar habilidades que te ayuden a evitar el estrés futuro?

Las siguientes son seis formas efectivas de reducir el estrés cuando ya estás totalmente estresada(o):

1. Ejercicio.

Cuando comienzas a sentir que tu estómago se anuda, el ejercicio es la mejor medicina. El ejercicio es comúnmente aplaudido por sus impactos positivos en la enfermedad y la salud en general, pero también se ha demostrado que el ejercicio aumenta el estado de ánimo. Cuanto mayor sea la intensidad del entrenamiento, más te beneficiarás.

2. Desarrollar una mentalidad de desafío.

Casi cualquier evento en la vida puede causar estrés, dependiendo de si se interpreta como un reto o una amenaza. Si te sientes amenazado por una situación, estarás estresado. Pero si, en cambio, lo ves como un *desafío*, o una oportunidad para superar la adversidad, es posible que puedas transformar parte de tu estrés en vigorización. Así que practica ver tu estrés como un desafío y ten confianza en que puedes superar ese desafío.

3. Respira profundo.

La respiración profunda activa el sistema nervioso parasimpático, que a veces se conoce como los "frenos" para el estrés. Detente y respira profundamente cuando comiences a sentirte tenso o agitado.

4. Practica la aceptación.

El adagio común, "Acepta las cosas que no puedes cambiar" es de hecho un buen consejo cuando se trata de estrés. Reflexiona sobre si puedes cambiar lo que te está causando estrés, o si debes tratar de aceptarlo.

5. Encuentra soluciones.

La segunda mitad del adagio anterior es "cambia las cosas que puedas". De hecho, encontrar soluciones a los problemas que están causando tu estrés es la forma más efectiva para reducir el estrés cuando lo que está causando tu estrés puede cambiarse. Así que, si puedes cambiar tu situación, elige esta técnica.

6. Limite la cafeína.

La cafeína afecta a tu cuerpo de maneras que aumenta la ansiedad y reduce el sueño, prohibiendo tu recuperación del estrés. Entonces, para disminuir tu nivel general de estrés, corte el café y los refrescos.

En resumen: el estrés nunca es fácil, pero si entiendes sus orígenes, puedes comenzar a tomar decisiones más sabias sobre cómo detenerlo. Esperando que estas 6 técnicas para eliminar el estrés te pueden ayudar.

Go Be Happy Team

www.gobehappy.ch