



10 Ejercicios de Relajación para Reducir el Estrés

1

Meditar: Sentarse recto con ambos pies en el piso. Cierre los ojos. Enfoque su atención en respirar. Piense en una mantra positiva como "me siento en la paz". Coloque una mano en su estómago para sincronizar la mantra con su respiración. No se deje distraer por pensamientos aislados.

2



Respire profundamente: Tome un descanso de 5 minutos y concéntrese en su respiración. Siéntese derecho, con los ojos cerrados, con una mano en el vientre. Inhale lentamente por la nariz, sintiendo que la respiración comienza en su abdomen y llega hasta la parte superior de su cabeza. Invierta el proceso mientras exhala por la boca.

3

Esté presente: Tome 5 minutos y concéntrese en una sola acción y este consciente. Observe cómo se siente el aire en su cara cuando camina y cómo se sienten sus pies al golpear el suelo. Disfruta de la textura y el sabor de cada bocado de comida. Cuando pasa tiempo en el momento y se concentra en sus sentidos, debe sentirse menos tenso.

4

Alcance: Sus círculos sociales son una de sus mejores herramientas para manejar el estrés. Hable con otras personas, preferiblemente cara a cara, o al menos por teléfono. Comparta lo que está pasando. Puede obtener una nueva perspectiva mientras mantiene una fuerte conexión.



5

Tune into your body: Mentally scan your body to get a sense of how stress affects it each day. Lie on your back, or sit with your feet on the floor. Start at your toes and work your way up to your scalp, noticing how your body feels.

6



Ríase a carcajadas: Una buena carcajada no solo alivia la carga mentalmente. Disminuye el cortisol, la hormona del estrés de su cuerpo, y aumenta las sustancias químicas del cerebro llamadas endorfinas, que ayudan a mejorar su estado de ánimo. Relájese sintonizando su comedia o video favorito, leyendo cómics o conversando con alguien que le haga sonreír.

7

Descomprimir: Coloque una toalla con calor caliente alrededor de su cuello y hombros durante 10 minutos. Cierre los ojos y relaje los músculos de la cara, el cuello, la parte superior del pecho y la espalda. Retire la toalla y use una pelota de tenis o un rodillo de espuma para masajear el área donde tenga más tensión.

8

Ponga melodías: Escuchar música suave puede disminuir la presión arterial, el ritmo cardíaco y la ansiedad. Cree una lista de reproducción de canciones o sonidos de la naturaleza (el océano, un arroyo burbujeante, el canto de los pájaros) y permita que su mente se centre en las diferentes melodías, instrumentos o cantantes. También puede desahogarse al cantar canciones más optimistas, ¡o cantar a todo pulmón!

9

Muévase: No tiene que correr para obtener el puntaje de un corredor. Todas las formas de ejercicio, incluido yoga y caminar, pueden aliviar el estrés al ayudar al cerebro a liberar sustancias químicas para sentirse bien. Puede dar un paseo rápido alrededor de la cuadra, subir y bajar las escaleras o hacer algunos ejercicios de estiramiento, como rotar la cabeza y encogerse de hombros.



10

Celebre: No se olvide de celebrar logros como dominar una nueva tarea en el trabajo o un nuevo pasatiempo.

