

Maneras de enfrentar el estrés

1. Haz más actividad física

Es una manera muy efectiva de enfrentar el estrés. Te permite deshacerte de tensiones acumuladas y hace que tu cuerpo produzca endorfinas (una sustancia que promueve un sentido de bienestar). Esta sustancia química también mejora la efectividad de la respuesta inmune del cuerpo, la cual puede ayudar a prevenir enfermedades.

Identifica un espacio en tu comunidad donde puedas caminar, pasear al perro, cuidar el jardín, salir de paseo, bailar.



2. Lleva una alimentación balanceada

El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y mantener el cuerpo en buena condición. Es importante que vigiles lo que consumes: si bebes alcohol o varias tazas de café endulzado, o si fumas para enfrentar el estrés, solamente estás empeorando tu salud y tu estado de estrés.

Toma una clase para aprender a cocinar de manera saludable.
Procura comer alimentos bajos en grasa, bajos en azúcar y bajos en sal.
No olvides tomar dos litros de agua diaria, es importante estar hidratada/o.



3. Duerme bien

El sueño es reparador, ayuda a que el cuerpo se reponga del desgaste del día a día. Cuando no duermes bien es común que tengas dificultades para concentrarte y tomar decisiones, te sientes fatigada/o, de mal humor y desde luego esto puede aumentar el estrés.

Cuida la calidad de tu sueño durmiendo de 6 a 8 horas diarias.
Procura acostarte y despertarte en horarios regulares.
Apaga luces, teléfonos, televisión y computadoras que distraigan tu sueño.
Cena al menos dos horas antes de irte a dormir.



4. Date tiempo para relajarte



Escucha las señales de estrés que te da tu cuerpo y que puedes sentir físicamente (por ejemplo, un nudo en el estómago, dolores de cabeza, insomnio, presión alta, dolores en la espalda o en los hombros) y también emocionalmente (agobio, mortificación, sensibilidad, ganas de gritar o llorar).

Respira profundo y pausado.

Haz este ejercicio en el orden indicado:

Contrae y relaja poco a poco los músculos de la cara, del cuello, de los brazos, del abdomen, de las piernas y de los pies.

Masajea tus pies, piernas y cuero cabelludo.

O bien, pide a alguien que te dé ese masaje.

Date un momento de paz a través de la oración, la meditación o la reflexión.

Haz cosas que te tranquilicen: escucha música o pon aromas.

5. Rodéate de apoyo y afecto (o cariño)



Busca estar cerca de personas que te demuestren su cariño y en quienes puedas confiar en momentos de necesidad. Recibir y dar apoyo disminuye el impacto del estrés.

Invita a tus amistades y familiares a visitarte, o visítalos a ellos.

Participa en un grupo que te permita conocer a otras personas que compartan tus intereses y con quienes puedas hacer amistad.

Busca espacios comunitarios donde puedas llevar clases para aprender algo nuevo.

6. Usa una buena comunicación para evitar conflictos

Cuando estás en un estado de estrés o de alteración emocional, no es el mejor momento para tomar decisiones importantes ni para discutir con las personas. Haz una pausa y comunícaselo a los demás en forma tranquila; toma un tiempo para relajarte, para pensar bien lo que quieres decir y para buscar el mejor momento y la manera de expresarlo.



7. Define prioridades



La vida está llena de retos y oportunidades, define cuáles son las más importantes para ti y para los tuyos a largo plazo, en un plazo más corto y en el día a día. Dedícate a lo que realmente te importa, no dediques tiempo ni energía a lo que no es tu prioridad. Es verdad que todas y todos tenemos preocupaciones, pero agobiarte no resuelve nada y sí desgasta mucho. Mejor haz planes para atender paso a paso lo que no está saliendo bien, recuerda:

Empieza por hacer lo necesario, luego lo posible y de pronto te encontrarás haciendo lo imposible.

8. Cambia el pesimismo por el optimismo

Las personas pueden estresarse por razones que amenazan su bienestar o el de sus seres queridos. Pero también por pensamientos pesimistas que las llevan a tener una visión negativa de los problemas cotidianos.



Cada vez que sientas estrés detente a revisar las ideas que pasan por tu cabeza. ¿Hay pensamientos extremistas y negativos? (“nadie me comprende”, “todo lo que hago está mal”, “nunca voy a mejorar”). Intenta cambiar esas ideas por otras más propositivas que te ayuden a avanzar en tus metas (“hay cosas que hago muy bien”, “estoy mejorando mi salud poco a poco”).

Disfruta de la risa, da rienda suelta a tu creatividad, atrévete a hacer cambios en el ambiente que te rodea para hacerlo más alegre, rodéate de gente entusiasta, participa en juegos recreativos, date tiempo para la diversión, ¡vive plenamente todo aquello que te hace saludable y feliz!