



TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

EL MUNDO DE HOY AVANZA MUY RÁPIDO, LO QUE NOS GENERA CADA DÍA MÁS PREOCUPACIONES Y ESTRÉS. PARA PODER VIVIR DE FORMA MÁS TRANQUILA, HAY QUE APRENDER A DISFRUTAR DE LOS BUENOS MOMENTOS Y DESARROLLAR ACTIVIDADES QUE NOS AYUDEN A RELAJARNOS. LAS ENDORFINAS, HORMONAS DE LA FELICIDAD, CONTRIBUYEN A ELIMINAR LOS MALESTARES, Y SON GENERADAS POR EL EJERCICIO FÍSICO, LOS ABRAZOS, BESOS, CARICIAS O LA RISA. NO DEJES DE PROBAR LOS CONSEJOS QUE TE ENTREGAMOS A CONTINUACIÓN PARA VIVIR UNA VIDA MÁS RELAJADA Y LEJOS DEL ESTRÉS.

TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS:



2. MUSICOTERAPIA:
La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Cuando te sientas estresado escucha tu música favorita, con ella mejoras la memoria y reduces el estrés.



1. RESPIRAR:
Saber cómo respirar de forma correcta nos ayuda a que nuestro cerebro reciba la cantidad suficiente oxígeno. Cuando te encuentres en una situación de estrés, preocúpate de controlar tu respiración. Evita la respiración agitada, ya que con ella solo logras generar un mayor nivel de cansancio en el cuerpo.



4. MASAJE CORPORAL:
Ayudan mucho al organismo, ya que provee de sangre y oxígeno fresco a los tejidos musculares. Además, libera endorfinas que combaten el dolor, la depresión y los estados de ánimo negativos.



3. BUEN HUMOR:
Además de ser una válvula de escape para la tensión, aumenta la creatividad y las ganas de trabajar. Los especialistas coinciden en que el sentido del humor colabora para tener una actitud positiva ante la vida.



5. AROMATERAPIA:
Esta técnica consiste en usar plantas aromáticas en forma de aceite o velas para lograr la relajación en momentos conflictivos. Ciertas fragancias hacen que el cerebro libere productos químicos que combaten el estrés y la fatiga.