











Control del estrés

Las 10 mejores formas de manejar el estrés

	Ejercicio. El ejercicio libera sustancias químicas que provocan sensaciones positivas.
	Comer bien. Comer alimentos saludables permite que el organismo supere los efectos secundarios del estrés y que se sienta mejor.
	Dormir mejor. Es importante dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Trate de ir a dormir y de despertarse todos los días aproximadamente a la misma hora.
	Leer. Leer, aunque sea 6 minutos al día, reduce el estrés.
	Escritura de agradecimiento. Escriba 3 cosas que agradece todos los días.
	Reír más. La risa lo hace sentirse más feliz y reduce el estrés.
	Respirar profundamente. Inhale lentamente por la nariz y permita que su pecho y parte inferior del estómago se expandan mientras llena los pulmones de aire. Ahora exhale lentamente por la boca. Repita.
	Practicar la concientización. La concientización se refiere a reducir el ritmo de todo para ser plenamente consciente de sus pensamientos, emociones y de cómo se siente su cuerpo.
	Limpiar la casa. Tener una casa limpia y organizada puede reducir el estrés.
	Calentamiento de manos. Cuando está estresado, las manos y los pies se enfrían. Calentarse las manos puede ayudarlo a calmarse. Sostenga algo tibio como una taza de té o deje correr agua tibia sobre las manos.

Fumar y estrés

Es posible que haya aprendido a fumar para lidiar con el estrés. Incluso después de dejar de fumar, es posible que quiera fumar un cigarrillo cuando se siente estresado. Fumar puede contribuir al nivel de estrés de una persona, ya que le provoca enfermedades a usted o a su familia, por ejemplo.