

Control del estrés

Las 10 mejores formas de manejar el estrés

	Hacer ejercicio: el ejercicio libera sustancias químicas que generan sensaciones positivas.
	Comer bien: comer alimentos saludables permite que el organismo supere los efectos secundarios del estrés y lo ayuda a sentirse 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.
	Escribir en forma de agradecimiento: escriba 3 cosas por las que está agradecido todos los días. Vea el Diario de la respiración (Breathe Journal) para acceder a más actividades relacionadas con llevar un diario.
	Reírse más: la risa hace que se sienta más feliz y reduce el estrés.
	Respirar profundamente: inhale lentamente por la nariz, y permita que el pecho y la parte inferior del estómago se expandan mientras llena los pulmones de aire. Ahora exhale lentamente por la boca. Repita.
	Practicar la concientización: la práctica de la concientización implica 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.
	Calentarse las manos: cuando se estresa, 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.

El hábito de fumar o vapear y el estrés

Es posible que haya aprendido a lidiar con el estrés gracias a fumar o vapear. Incluso después de dejar este hábito, es posible que quiera un cigarrillo convencional o electrónico cuando se sienta estresado. Fumar o vapear puede contribuir al aumento en el nivel de estrés, ya que puede enfermarlo a usted o a su familia.

APRENDE MÁS

Consejos para
lidar con el estrés



fuentes
de datos

