



## CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

# Semana 6: Respire sin Estrés

A veces, una breve rutina de respiración es todo lo que se necesita para ver una situación estresante bajo una luz diferente. La respiración es una forma rápida y sencilla de evitar que el estrés se apodere de nosotros y nos ayuda a manejar la situación con más facilidad.

Estos son dos sencillos métodos de respiración que usted puede utilizar la próxima vez que se sienta abrumado:

- **Respiración profunda:** Siéntese con la espalda recta, relaje el cuello y los hombros, coloque los codos a los lados e inhale profundamente. Intente sostener la inhalación durante tres a cinco conteos y luego exhale tan lentamente como pueda.
- **Respiración de diafragma:** Siéntese con la espalda recta y relaje completamente el cuello y los hombros. Coloque dos dedos debajo del pecho e inhale, llenando el diafragma. El vientre y las costillas inferiores deben elevarse mientras el pecho permanece inmóvil. Exhale lentamente después de tres conteos. Su vientre (diafragma) debe desinflarse como un globo.

Una vez que usted domine estas técnicas de respiración, acuérdesse de utilizarlas en circunstancias estresantes. Muchas veces no pensamos con claridad cuando nos sentimos abrumados, pero estos ejercicios de respiración le ayudarán a estar más relajado y a manejar mejor la situación.



### Actividad Semanal: ¡Sólo Respire!

Lleve un registro de las veces que se haya acordado de utilizar las técnicas de respiración o anote las veces que crea que las técnicas de respiración le ayudarán a aliviar el estrés.

La respiración ayuda cuando \_\_\_\_\_

La respiración ayuda cuando \_\_\_\_\_

La respiración ayuda cuando \_\_\_\_\_

Continúa al reverso >





## Consejo para Manejar el Estrés: Adopte un Estilo de Vida Saludable

Usted puede aumentar su resistencia al estrés fortaleciendo su salud física.

- **Haga ejercicio con regularidad.** La actividad física juega un papel muy importante para reducir y prevenir los efectos del estrés. Procure hacer al menos 30 minutos de ejercicio tres o más veces por semana.
- **Lleve una dieta saludable.** Los cuerpos bien alimentados están mejor preparados para afrontar el estrés, así que tenga en cuenta lo que come. Empiece bien el día con el desayuno y mantenga su energía y su mente despejada con comidas equilibradas y nutritivas a lo largo del día.
- **Reduzca la cafeína y el azúcar.** Los "subidones" temporales que proporcionan la cafeína y el azúcar suelen acabar con un bajón de ánimo y energía. Si usted reduce el consumo de café, refrescos, chocolate y golosinas azucaradas en su dieta, se sentirá más relajado y dormirá mejor.
- **Evite el alcohol, los cigarros y las drogas.** La automedicación con alcohol o drogas puede servir como un escape fácil del estrés, pero el alivio sólo es temporal. No trate de evitar u ocultar el problema en cuestión, sino que afróntelo directamente y con la mente clara.
- **Mejore la calidad del sueño.** Para una mejor rutina de sueño, intente apagar los aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse, acuéstese y levántese a la misma hora todos los días (incluso los fines de semana), evite pasar hambre o estar demasiado lleno a la hora de acostarse y mantenga la habitación a oscuras.

*Fuente: HelpGuide.org*