

Técnicas de Reducción del Estrés

Aprende a relajarte

1. Practica la meditación: encuentra un lugar tranquilo, lejos de distracciones; aclara tu mente y concéntrate en tu respiración, entre 10 y 20 minutos. Trata de hacerlo diariamente para que le des a tu cuerpo un descanso físico y mental.
2. Escucha música: oír un disco de tu artista favorito o algunos sonidos relajantes como el movimiento del mar, cascadas o ruidos de la selva tropical pueden ser un alivio para la tensión.
3. Haz ejercicio: salir a caminar o participar en un programa de entrenamiento completo te ayuda físicamente y te estimula mentalmente.
4. Escribe: redactar un diario es una gran manera de manejar tu estrés. Al mantener un registro, puedes explorar tus propios pensamientos y sentimientos.
5. Realiza yoga: esta disciplina tiene muchos beneficios contra la tensión gracias a la respiración controlada, la meditación y los ejercicios mentales.
6. Reduce el consumo de alcohol: existen estudios que demuestran que la ingesta de grandes cantidades de bebidas alcohólicas refuerzan los síntomas del estrés.
7. Experimenta la relajación muscular: se realiza mediante el aislamiento de un grupo muscular; es decir, crea tensión durante 10 segundos y luego deja que el músculo se relaje.

Técnicas de Reducción del Estrés

8. Comer adecuadamente: cuando una persona está estresada suele ingerir grandes cantidades de comida, pero esta situación solo te distrae temporalmente de tus problemas. Establece una estrategia de alimentación que te permita mantenerte sano y en forma.

9. Date un masaje relajante: esta terapia es una de las más agradables y efectivas para reducir el estrés.

10. Descansa: dormir las horas adecuadas cada noche es un componente vital de un estilo de vida saludable. La falta de sueño puede disminuir el rendimiento mental, incluyendo la pérdida de concentración y mala memoria.

Referencias:

- Madrigal Torres, B. (s/f). Habilidades directivas. McGraw Hill.
- Robbins, S. (2010). Comportamiento Organizacional. 10ª edición. Ed. Pearson.
- Clemens, J. y Dalrymple, S. (2005). TimeMastery (Dominio del Tiempo). Ed. Amacom.
- Rodríguez, G. (2006). Desarrollo de Habilidades Directivas. Editorial Pearson.