

Conozca algunos métodos para controlar el estrés

El estrés ha existido desde siempre y es considerada como una enfermedad mortal para el ser humano, pues es precisamente a raíz del estrés, que surge ciertas dolencias y malestares físicos. Incluso, el estrés generado por trabajo, labores, pendientes, cotidianidad, puede desarrollar irritabilidad e inestabilidad emocional. Por ello es que los expertos recomiendan que todas las personas, al sentirse con muchas tareas, se tomen una o dos horas para desahogarse. Caminar, ver una serie, leer o hacer cualquier actividad que despeje la mente un poco. Cualquier actividad que pueda relajar y mantenerse distraído por un determinado lapso de tiempo. Algunas recomendaciones son:

1- Practicar cualquier clase de actividad física reduce el estrés. Aunque no se esté en condiciones, el ejercicio progresivo ayudará a reducir el estrés. Aunque no se esté en condiciones, el ejercicio progresivo ayudará a reducir el estrés. Esto debido a que la actividad física libera endorfinas que hacen bien y otros químicos neurales naturales que aumentan la sensación de bienestar.

2- Tener una alimentación saludable es una parte importante del cuidado personal. Ten como meta consumir una variedad de frutas, vegetales y cereales integrales.

3- La meditación puede ayudar. Durante la meditación, enfocas la atención y acallas la corriente de pensamientos confusos que pueden estar llenando la mente y causando estrés. La meditación puede transmitir una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general.

4- Cuando estás estresado e irritable, el instinto puede llevar a aislarte. Por ello se recomienda apoyo de la familia y amigos para buscar establecer conexiones sociales que te permitan estar más tranquilo. El contacto social es un buen calmante para el estrés porque puede ofrecer distracción, brindar apoyo y ayudarte a tolerar los altibajos de la vida.

Con información de [MayoClinic](#)