

## 10 estrategias de emergencia para eliminar el estrés

Si estás leyendo esto, es probable que sientas estrés en cada rincón de tu cuerpo ¡las siguientes 10 estrategias llegaron a tu rescate!

Siéntete libre de imprimir esta hoja y pegarla en la pared de tu oficina (*como una ruta de evacuación en caso de estrés*)

### 1. Pon a prueba la relajación progresiva

Desde los dedos de los pies, hasta la punta de la cabeza, contrae y suelta cada grupo muscular en el cuerpo (brazo, parte superior del brazo, pecho, espalda y abdominales, etc.). Este ejercicio es tan efectivo que incluso disminuye el dolor (1).

### 2.- Rocía una esencia

La aromaterapia puede ser una buena manera de aliviar el estrés. Se ha demostrado que ciertos aromas (como lavanda) reducen los niveles de estrés y ansiedad (2) (3)

### 3.- Toma un té

Un estudio encontró que beber té negro reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumenta la sensación de relajación (4)

### 4.- Imagina un lugar tranquilo que te genere paz

Una playa paradisíaca o la casa de tu abuelita pueden ser lugares que te transmitan una sensación de paz y, visualizarlos te ayuda a calmarte en el momento presente (5)

### 5.- Masca un chicle

Los estudios sugieren que el acto de la goma de mascar puede reducir los niveles de cortisol, ayudando a aliviar el estrés (6)

### 6.- Abraza a alguien

Abrazar puede realmente reducir la presión arterial y los niveles de estrés en los adultos (7). Incluso si se trata de abrazar a tu mascota (8)

### 7.- Dibuja o colorea

La artoterapia puede reducir potencialmente el comportamiento y los síntomas relacionados con el estrés (9)

### 8.- Toma una siesta de minutos

Se ha demostrado que la siesta reduce automáticamente los niveles de cortisol y al despertar te sentirás más relajado (10)

### 9.- Recuerda algo gracioso

Reír reduce los efectos del estrés (como el cansancio) lo que te ayuda a sentirte mejor (11)

### 10.- Sal al parque o solo ve un video de la naturaleza

La naturaleza ejerce un efecto calmante en nuestra mente incluso si es sólo una foto (1)