LifeMatters®

Reductores de Estrés

¿Necesitas un descanso del estrés? Las siguientes técnicas de relajación te ayudarán a aliviar la tensión física y mental.

- Cierra tus ojos e inhala lentamente. Exhala contando hasta cinco. Repite diez veces.
- Levanta tus brazos sobre tu cabeza. Estírate hacia la izquierda y cuenta hasta cuatro. Repite hacia el lado derecho. Levanta los brazos y estira los músculos de tu espalda y de tus hombros. Suavemente inclina tu oreja derecha hacia tu hombro derecho, después repite con el izquierdo. Abre tu boca tanto como puedas y bosteza.
- Toma una caminata rápida a la hora de la comida o almuerzo o durante un descanso. Sube las escaleras en lugar de utilizar el elevador.
- Come comidas con vitaminas que reducen el estrés, como la B y la C. Algunos ejemplos son las frutas frescas, las verduras y los granos enteros.
- Reduce la cafeína. Mejor prueba un vaso con agua o un relajante té de hierbas.
- Ve el humor en tus momentos tensos de todos los días. Si la risa es difícil de encontrar, piensa en una escena favorita de una película o de un programa de televisión que sea gracioso.
- Asómate por la ventana y deja que tus pensamientos vuelen. Contempla lo que está pasando a tu alrededor en el mundo natural.
- Haz un crucigrama o juega un juego en tu tiempo de descanso.

- Imagina un lugar tranquilo: una pradera, el océano, o una habitación favorita en tu casa. Visualiza la escena en detalle. ¿Cómo se ve? ¿Cómo huele? ¿Cómo se siente?
- Cierra tus ojos, respira despacio y profundo, y repite una palabra reconfortante con cada respiración. Haz este ejercicio por un máximo de diez minutos.
- Salte. Disfruta de un poco de sol y respira aire fresco.
- Expresa gratitud. Piensa en cinco cosas por las que estés agradecida o agradecido en ese momento.
- Enfócate en terminar una tarea, no importa qué tan pequeña sea. Después enfócate en terminar otra.

Si tus niveles de estrés están en sobrecarga, LifeMatters te puede ayudar. Asistencia experta está disponible 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365
Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

Fuente: Parley International

© 2025 Empatha, Inc.