

16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad son experiencias comunes para la mayoría de las personas. De hecho, el 70% de los adultos en EE. UU. dice sufrir de estrés o ansiedad todos los días. A continuación, se encuentran 16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad.

1. **Ejercicio:** El ejercicio es una de las cosas más importantes que puedes hacer para combatir el estrés. Puede parecer contradictorio, pero poner el cuerpo en estrés físico mediante el ejercicio puede aliviar el estrés mental. Los beneficios son mayores cuando haces ejercicio regularmente. Las personas que se ejercitan regularmente tienen menos probabilidad de experimentar ansiedad que aquellas que no lo hacen.

Existen unas cuantas razones para esto:

Hormonas del estrés: A largo plazo, el ejercicio reduce las hormonas del estrés de tu cuerpo; como el cortisol. También ayuda a liberar endorfinas, las cuales son químicos que mejoran tu estado de ánimo y actúan como un analgésico natural.

Sueño: El ejercicio también puede mejorar la calidad del sueño, el cual se puede ver afectado negativamente por el estrés y la ansiedad.

Confianza: Cuando haces ejercicio regularmente, te puedes sentir más competente y seguro de tu cuerpo, lo que a la vez promueve el bienestar mental. Intenta encontrar una rutina de ejercicios o actividad que disfrutes, como caminar, bailar, montañismo o hacer yoga.

Las actividades, como caminar o trotar, que involucran movimientos repetitivos de grandes grupos de músculos pueden aliviar el estrés.

2.- **Considera los suplementos** Varios suplementos promueven la reducción del estrés y la ansiedad.

Encontrarás aquí un breve resumen de algunos de los más comunes:

Bálsamo de limón: El bálsamo de limón pertenece a la familia de la menta que ha sido estudiada por sus efectos contra la ansiedad.

Ácidos grasos Omega 3: Un estudio demostró que los estudiantes de medicina que recibieron suplementos de omega 3 experimentaron una reducción del 20% en los síntomas de la ansiedad. **Ashwagandha:** La ashwagandha es una hierba que se usa en la medicina ayurvédica para tratar el estrés y la ansiedad. Varios estudios sugieren que es efectiva.

Té verde: El té verde contiene muchos antioxidantes polifenólicos, que proporcionan beneficios a la salud. Puede reducir el estrés y la ansiedad al incrementar los niveles de serotonina.

Valeriana: La raíz de valeriana es una popular ayuda para dormir, debido a su efecto tranquilizante. Contiene ácido valerénico, el cual altera los receptores de ácido gamma-aminobutíricos (GABA, en inglés) para reducir la ansiedad.

Kava: La kava es un miembro psicoactivo de la familia de la pimienta. Se ha utilizado como sedante en el Pacífico Sur, y se está usando cada vez más en Europa y en EE. UU. para tratar el estrés y la ansiedad moderados.

Algunos suplementos pueden interactuar con los medicamentos o tener efectos secundarios, así que deberías consultar con un médico.

Compra ashwagandha, suplementos de omega-3, té verde y bálsamo de limón en línea.

3. Enciende una vela.

Los aceites esenciales o prender una vela aromática pueden ayudar a reducir tu sensación de estrés o ansiedad. Algunos aromas son especialmente calmantes.

Aquí puedes ver una lista de los aromas que más calman:

Lavanda, rosas, vetiver, bergamota, camomila, romana, flores de naranja, incienso, sándalo, ylang ylang, naranja o flor de azahar, geranio.

Utilizar aromas para tratar tu estado de ánimo se llama aromaterapia. Varios estudios demuestran que la aromaterapia puede disminuir la ansiedad y mejorar el sueño.

4. Reduce tu ingesta de cafeína.

La cafeína es un estimulante que se encuentra en el café, té, chocolate y en las bebidas energizantes. Altas dosis pueden incrementar la ansiedad. Las personas tienen diferentes umbrales para la cantidad de cafeína que pueden tolerar. Si observas que la cafeína te pone nervioso o ansioso, considera dejar de consumirla. Aunque muchos estudios demuestran que el café puede ser saludable con moderación, esto no aplica para todos. En general, cinco o menos tazas al día se consideran una cantidad moderada.

5. Toma nota:

Una manera de manejar el estrés es anotar las cosas. Aunque registrar lo que te estresa es una forma de enfocarse, otra es tomar nota de las cosas por las que estás agradecido. La gratitud puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad al enfocar tus pensamientos en las cosas positivas de tu vida. Compra periódicos en línea.

6. Masticar goma de mascar para un alivio del estrés súper fácil y rápido prueba masticar una barra de goma de mascar. Un estudio demostró que las personas que masticaron goma de mascar tenían un mayor sentido de bienestar y menor estrés. Una explicación es que masticar goma de mascar ocasiona ondas cerebrales similares a las de las personas relajadas. Otra es que masticar goma de mascar promueve el flujo de sangre a tu cerebro. Adicionalmente, un estudio reciente demostró que el alivio del estrés era mayor cuando las personas masticaban con más fuerza.

7. Pasa tiempo con tus amigos y familiares.

El apoyo social de los amigos y la familia puede ayudarte a sobrellevar los momentos estresantes. Ser parte de una red de amigos te da sensación de pertenencia y autoestima, lo que puede ayudarte en momentos difíciles. Un estudio determinó que, para las mujeres en particular, pasar tiempo con los amigos y los hijos ayuda a liberar oxitocina, un relajante natural. Este efecto se llama “cuidar y hacer amigos” y es contrario a la respuesta de lucha o huida. Ten presente que tanto los hombres como las mujeres se benefician de la amistad. Otro estudio determinó que los hombres y las mujeres con menos relaciones sociales tenían más probabilidad de sufrir depresión y ansiedad.

8.-A largo plazo, la risa también puede ayudarte a mejorar tu sistema inmunitario y tu estado de ánimo. Un estudio entre personas con cáncer determinó que las personas en el grupo de la risa experimentaron mayor reducción del estrés que las que simplemente estaban distraídas. Intenta ver un programa de televisión divertido o pasar tiempo con amigos que te hagan reír.

9. Aprende a decir no.

No tienes control sobre todo lo que te estresa, pero sí puedes controlar algunos factores. Toma control de los aspectos de tu vida que puedes cambiar y que te ocasionan estrés. Una manera de hacerlo es decir “no” con más frecuencia. Esto es especialmente cierto si te das cuenta que aceptas más de lo que puedes manejar. Asumir demasiadas responsabilidades te puede dejar con la sensación de agobio. Ser selectivo con lo que aceptas, y decir no a cosas que incrementarán tu carga innecesariamente, puede reducir tus niveles de estrés.

10. Aprende a evitar la procrastinación.

Otra forma de controlar tu estrés es tener control de tus prioridades y dejar de postergar las cosas. La postergación puede ocasionar que actúes de manera reactiva, lo que te hará tambalear para lograr hacerlo todo. Esto puede ocasionar estrés, lo cual afecta negativamente tu salud y la calidad del sueño. Hazte el hábito de preparar una lista de pendientes, organizada por prioridad. Date plazos realistas y trabaja en tu lista. Trabaja en las cosas que necesitas hacer hoy y hazlo en forma ininterrumpida. Cambiar de una tarea a otra o realizar muchas a la vez puede ser estresante también.

11. Toma una clase de yoga.

El yoga se ha convertido en un método popular para aliviar el estrés y hacer ejercicio entre las personas de todas las edades. Aunque los estilos de yoga difieren, la mayoría tienen un objetivo en común: unir cuerpo y mente. El yoga principalmente logra esto al incrementar la conciencia del cuerpo y la respiración. Algunos estudios han examinado el efecto del yoga en la salud mental. En general, las investigaciones han determinado que el yoga puede mejorar el estado de ánimo e incluso puede ser tan efectivo como los medicamentos antidepresivos para tratar la depresión y la ansiedad. Sin embargo, muchos de estos estudios son limitados y todavía existen preguntas sobre cómo funciona el yoga para lograr reducir el estrés. En general, el beneficio del yoga para el estrés y la ansiedad parece relacionarse con su efecto en el sistema nervioso y la respuesta del estrés. Puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, la

presión arterial y el ritmo cardíaco e incrementar el ácido gama aminobutírico (GABA), un neurotransmisor que se reduce en los trastornos del estado de ánimo.

12. Practica la conciencia plena.

La conciencia plena o *mindfulness* describe prácticas que te fijan en el momento presente. Puede ayudarte a combatir los efectos de los pensamientos negativos que inducen la ansiedad. Existen varios métodos para incrementar tu conciencia plena, incluyendo la terapia cognitiva basada en la conciencia plena, la reducción del estrés basada en la conciencia plena, el yoga y la meditación. Un estudio reciente en los estudiantes universitarios sugirió que la conciencia plena puede ayudar a incrementar la autoestima, la que a su vez reduce los síntomas de ansiedad y depresión.

13. Afecto físico.

Acariciar, dar besos, abrazar y tener relaciones sexuales pueden ayudar a aliviar el estrés. El contacto físico positivo puede ayudar a liberar la oxitocina y a reducir el cortisol. Esto ayudaría a bajar la presión arterial y el ritmo cardíaco, síntomas físicos del estrés. Curiosamente, el afecto físico no solo alivia el estrés en los seres humanos. Los chimpancés también se abrazan cuando están estresados.

14. Escucha música relajante.

Escuchar música puede tener un efecto muy relajante en el cuerpo. La música instrumental lenta puede inducir una respuesta de relajación al ayudar a reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco, al igual que las hormonas del estrés. Algunos tipos de música clásica, celta, nativo americana e india pueden ser particularmente relajantes. Sin embargo, simplemente escuchar la música que te gusta también es efectivo. Los sonidos de la naturaleza también son muy tranquilizantes. Por esa razón con frecuencia se incorporan estos sonidos en la música para relajación y meditación.

15. Respiración profunda.

El estrés mental activa tu sistema nervioso simpático, indicándole a tu cuerpo que entre en modo de "lucha o huida". Durante esta reacción, las hormonas del estrés se liberan y experimentas síntomas físicos como aceleración del ritmo cardíaco, respiración más rápida y contracción de los vasos sanguíneos. Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a activar tu sistema nervioso parasimpático, que controla la respuesta de relajación. Existen varios tipos de ejercicios de respiración profunda, incluso respiración diafragmática, respiración abdominal, respiración con el vientre y respiración rítmica. El objetivo de la respiración profunda es enfocar tu conciencia en tu respiración, haciéndola más lenta y más profunda. Cuando respiras profundamente a través de tu nariz, tus pulmones se expanden por completo y tu estómago incrementa. Esto ayuda a reducir tu ritmo cardíaco, lo que te permite sentirte más tranquilo. Este video explica cómo practicar la respiración diafragmática.

16. Pasa tiempo con tu mascota.

Tener una mascota puede ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Interactuar con tus mascotas puede ayudarte a liberar oxitocina, un químico cerebral que promueve un estado de ánimo positivo. Tener una mascota también puede ayudar a aliviar el estrés al darte un propósito, mantenerte activo y acompañarte; todas las cualidades que ayudan a reducir la ansiedad.

RESUMEN

El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés y ansiedad al liberar las endorfinas y mejorar tu sueño e imagen personal.

Ciertos suplementos pueden reducir el estrés y la ansiedad, incluso la ashwagandha, los ácidos grasos Omega 3, el té verde y el bálsamo de limón.

La aromaterapia puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Enciende una vela o utiliza aceites esenciales para beneficiarte de los aromas relajantes.

Altas cantidades de cafeína pueden incrementar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, la sensibilidad de las personas a la cafeína puede ser muy distinta.

Llevar un diario puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, especialmente si te enfocas en lo positivo.

Según varios estudios, masticar goma de mascar puede ayudarte a relajarte. También promueve el bienestar y reduce el estrés.

Tener vínculos sociales fuertes puede ayudarte a sobrellevar momentos estresantes y reducir tu riesgo de ansiedad. Es difícil sentir ansiedad cuando te ríes. Es bueno para tu salud y existen algunas formas en que puede ayudar a liberar el estrés: Reduce tu respuesta al estrés. Reduce la tensión al relajar tus músculos.

Encuentra el humor en la vida cotidiana, pasa tiempo con amigos divertidos o ve un programa de comedia para ayudarte a aliviar el estrés.

Prueba no aceptar más de lo que puedes controlar. Decir no es una forma de controlar tus estresores.

El yoga se utiliza ampliamente para reducir el estrés. Puede ayudar a reducir los niveles de la hormona del estrés y la presión arterial.

Prioriza qué necesitas hacer y date tiempo para hacerlo. Llevar un control de tu lista de pendientes puede ayudar a evitar el estrés relacionado con la postergación.

Las prácticas de conciencia plena pueden ayudar a reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión.

El contacto positivo al acariciarse, abrazar, besar y tener relaciones sexuales ayudaría a reducir el estrés al liberar la oxitocina y reducir la presión arterial.

Escuchar la música que te gusta puede ser una buena manera de aliviar el estrés.

La respiración profunda activa la respuesta de la relajación. Puedes aprender a respirar profundamente mediante múltiples métodos.

Pasar tiempo con tu mascota es una forma relajante y agradable de reducir el estrés.

En conclusión, aunque el estrés y la ansiedad pueden aumentar en tu lugar de trabajo y en tu vida personal, existen muchas formas simples de reducir la presión que sientes. Estos consejos con frecuencia involucran alejar tus pensamientos de la fuente de estrés. El ejercicio, la conciencia plena, la música y la intimidad física pueden funcionar juntos para aliviar la ansiedad, de esa manera mejorarán tu equilibrio general entre el trabajo y tu vida.