

## 7 tips sobre Estrés para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. El estrés, sin importar la fuente, se manifiesta de la misma manera en el cuerpo: producción de cortisol. Cuando se produce un exceso de cortisol se brinda atención exclusiva a la creación y puesta a disposición de recursos energéticos, lo que lleva a una destrucción de tejidos como ligamentos, tendones, músculos y huesos para producir glucosa y una reposición de energía aunque ésta no se haya utilizado en el evento estresante, lo que puede conducir a sobrepeso.
2. Haga ejercicio con moderación ya que hacer mucho o muy poco se manifiesta como sobrecarga por estrés.
3. Establezca prioridades y elimine las actividades que no se relacionan o que no conducen al cumplimiento de esas prioridades.
4. Recuerde que la respuesta al estrés inicia con la percepción de que existe una amenaza, por lo tanto, en la medida de lo posible, evite responder innecesariamente ante cualquier estímulo o elimine aquellos que están bajo su control.
5. Trate de eliminar la exposición a aparatos eléctricos durante la noche tales como celulares prendidos en el cuarto, celulares en carga en el cuarto o cualquier aparato que esté en posición de “stand by” como televisores, dvd players, etc.

6. Busque mantener la armonía en todas sus relaciones personales.
7. Incorpore estrategias de relajación de manera diaria como un baño caliente con aromas, salir a caminar bajo el sol, meditar, hacer ejercicios de cultivación de energía tales como yoga, tai chi, chi gong o tocar un instrumento musical.