



## Técnicas de control del estrés para personas con agendas apretadas



### Descripción general

El estrés es una experiencia común para todo el mundo. En particular, lo es para quienes tienen una agenda muy apretada. Si no se controla adecuadamente, el estrés puede provocar problemas de salud física y mental. Por eso, aprendamos algunas formas de afrontar el estrés.

### Ejercicios rápidos

En primer lugar, se puede reducir el estrés con ejercicio. Y no hace falta entrenarse durante mucho tiempo. Las sesiones cortas de ejercicio, incluso las que duran sólo 10 o 15 minutos, pueden mejorar el estado de ánimo y disminuir los niveles de las hormonas que nos hacen sentir estresados.

### Meditación

Lo siguiente es probar la meditación de atención plena. Esto consiste en concentrarse en el momento presente y aceptar los pensamientos y sentimientos sin juzgar. Puede empezar con sólo 5 o 10 minutos de meditación al día. Existen aplicaciones que ofrecen sesiones de meditación guiada para adaptarse a su apretada agenda.

### Administración del tiempo

Piense ahora en su propia administración del tiempo. Una mala planificación puede provocar estrés y agotamiento. Por eso, asegúrese de establecer prioridades entre sus tareas. Si necesita ayuda, considere la posibilidad de delegar algunas de sus tareas en otras personas.

### Apoyo social

Por último, no guarde su estrés en secreto. Hablar con amigos, familiares o compañeros de trabajo sobre las cosas que le estresan puede ayudarle a reducir su nivel general de estrés. Y asegúrese de mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y la personal. Eso significa hacer pausas en el trabajo todas las veces que pueda para pasar tiempo con sus seres queridos.

### Conclusión

A nadie le gusta sentirse estresado. Si sigue estos consejos, podrá controlar el estrés que siente en su día a día.

