

## Luchando Contra el Estrés Negativo

Generalmente la vida es bastante estresante, pero durante estos tiempos puede ser aún más estresante. ¿Cómo podemos luchar en contra de todo este estrés adicional? Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a combatir todo este estrés negativo.

## Alimentos Anti-Inflamatorios

El comer alimentos que son considerados anti-inflamatorios son un gran comienzo. Las verduras verdes, las frutas rojas como las fresas y las moras, y las porciones más pequeñas de carne ayudan a crear una dieta/alimentación anti-inflamatoria. Piense en la porción de carne que pueda caber en la palma de la mano (de preferencia pollo o pescado), un poco de brócoli o espinacas, y fresas. ¡Pruebe un poco de avena con miel o yogur con moras azules para el desayuno!

## Escuchar Música Relajante

Yo le recomiendo o sugiero que escuche música ambiental- música que tenga muy poca o ninguna letra o palabras habladas. Un gran compositor para este tipo de música es el programa *Liquid Mind*, el cual se puede encontrar fácilmente en YouTube, Pandora y Spotify.

También hay algo llamado audio binaural o música. Esta es la música / audio que está diseñada para ayudar a poner nuestras mentes en diferentes estados de ánimo- normalmente estados de ánimo tranquilos. Esto se puede explorar a través de Google y YouTube.

Trate de escuchar ya sea uno de estos por 30 minutos durante el descanso, o en el trabajo.

Estos consejos pueden tomar tiempo

Muchas de estas sugerencias pueden tomar desde un par de semanas o más para empezar a mostrar los efectos positivos. Sin embargo, en la mayoría de los casos, usted podría empezar a notar más energía y tranquilidad después de alrededor de una semana de estar haciendo estas cosas.



SAN JOAQUIN COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
James A. Movallinas, County Superintendent of Schools



## Afirmaciones Efectivas Positivas

Usando afirmaciones efectivas positivas alivian la tensión y pueden protegerlo de daños emocionales y estrés. Sin embargo, toma tiempo aprenderlas y su familia debe estar abierta para analizarlas primero con ellos.

Afirmación efectiva para principiantes: Me siento asustado cuando usted alza su voz.

Afirmación efectiva avanzada: Cuando escucho que usted levanta la voz, me hace sentir asustado, ¿podemos hablar de lo que sentía usted cuando levantó la voz para que podamos entendernos mejor uno con el otro?

Comunicando nuestros sentimientos con mayor claridad puede ayudar a fortalecer todo tipo de relaciones. Necesitamos tener relaciones más fuertes durante estos tiempos cuando el estrés y la tensión corren un gran riesgo.

## Meditación

La meditación puede ayudar a no estresarse. Sin embargo, con frecuencia la meditación puede tomar tiempo para ser efectiva- es muy cierto para la meditación que *la práctica hace al maestro*. Una forma de ayudar a que esto sea más rápido, es mediante el uso de música relajante como se mencionó anteriormente.

Existe una forma avanzada de meditación para aquellos ustedes quienes ya meditan la meditación Metta. En lugar de enfocarse en *nada*, usted se enfoca en alguien a quien ama o le trae alegría- la investigación muestra que esta es la más poderosa que la meditación normal.

## Validación

Hace sentir mejor cuando la gente dice que has hecho un gran trabajo. Esto ayuda con el estrés por dar y recibir la validación, así que por eso, valide a alguien hoy.



**“¡Haga que el estrés trabaje para usted, no contra usted!”**

## Ríase Más

Vea algunas películas divertidas o cuénteles chistes tontos a alguien. La risa tiene algo de ciencia detrás de ella que nos ayuda a lidiar con el estrés y llegar a estar mejor protegidos en contra del estrés futuro.

## Rutina de Ejercicio Matutino

El ejercicio puede producir endorfinas, y las endorfinas pueden ayudar con el dolor y disminuir los sentimientos del estrés.

Durante estos momentos estresantes, Yo recomiendo hacer ejercicio tan pronto como se despierte. Esto puede protegerlo mejor de un nivel de estrés más grande.

El objetivo de esto, es lograr sudar por lo menos una gota de sudor y hacer ejercicio por lo menos durante 10 minutos; esto se logra normalmente con 125 latidos por minuto (favor de consultar con su médico si esto es adecuado para usted).

**Por Dr. Richard A. Woodruff PhD**