

Estrategias anti estrés y recomendaciones para armar tu rutina

Estrategia	Perioricidad	Recomendaciones
Buena alimentación	Diario	Intenta aumentar tu consumo de frutas y verduras por mínimo 3 porciones más. Lo saludable es comer de 5 a 9 porciones.
Ejercicio físico	Diario	Intenta mover tu cuerpo diariamente con cualquier actividad. Puedes bailar, caminar afuera en la naturaleza, trotar, hacer yoga etc.
Control y expectativas	Cuando se presente un pensamiento o una situación estresante	Puedes escribir la situación y debatirte sus consecuencias buenas y malas. Puedes hacerlo también con otra persona o simplemente en tu cabeza.
Las emociones y el estrés	Diario cultiva emociones positivas y refuerza con un diario de gratitud por un tiempo en momentos de estrés	Te recomiendo diariamente ser consciente de las emociones positivas que están presentes en tu vida. De inicio puedes sonreír.
El poder de escribir nuestro estrés	Regulado en momentos de estrés, ansiedad, enojo, o poca claridad. También en momentos de alegría, orgullo, esperanza etc. Si te gusta hacer un diario adelante.	Si no te gusta escribir puedes hacer el diario de gratitud que vimos en el tema de emociones
La respiración consciente	Diario y refuerza en momentos de estrés	Puede ser intercambiada con la meditación o con ejercicios donde hay control de la respiración como el yoga o tai chi.
Meditación y mindfulness	De preferencia diario	Pueden ser movimientos o actividades que hagas en atención plena, como yoga o tai chi, ejercicio físico como correr en mindfulness, caminar en mindfulness, bañarte en mindfulness, escuchar música en mindfulness.
Música	En momentos de estrés elige escuchar la música de tu play list de estrés en atención plena o mindfulness	Puedes escuchar tu música favorita mientras haces ejercicio, mientras trabajas o simplemente toma un break de unos, por ejemplo, 10 minutos y escucha música nada más.
Relaciones personales	Diario y refuerza en momentos de estrés	Diario recomiendo estar en contacto con alguna persona de tu red de apoyo, familiares, amigos etc. Las relaciones personales positivas son fundamentales para una vida en bienestar.
Naturaleza	Diario y refuerza en momentos de estrés	Puedes hacer ejercicio afuera, salir un rato a un jardín o parque, estar entre las plantas en tu casa o en un invernadero, observa las plantas, o pasa tiempo con tu mascota.