

Cómo encontrar el equilibrio


Semana 4: Relajación y estrés



Hágase tiempo para relajarse

Cuando está estresado, lo último que quiere escuchar es que debería tratar de relajarse. Pero, de hecho, es un muy buen consejo. Al incluir la relajación como parte de su rutina, entrena su mente y cuerpo a contrarrestar los efectos negativos del estrés. Esto puede ayudarle a restaurar el equilibrio, sentirse más calmado y hasta a dormir mejor.

Lo grandioso de practicar la relajación es que una vez que encuentre técnicas que funcionen para usted puede usarlas en cualquier momento. Inicie de forma sencilla. Esta semana, escuche un [podcast de imágenes mentales guiadas](#), o intente algunas técnicas de [respiración y estiramiento](#) inspiradas en el yoga. Observe si marcan alguna diferencia en la forma como se siente.

 **Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés e inicie la actividad de la semana 4.**

¿Sabía usted que...?

Meditar durante unos pocos minutos al día puede hacer que se reduzca el estrés. Eso es porque la meditación de hecho cambia la forma en la que trabaja su cerebro, y puede enseñarle a manejarlo de mejor forma.* [Véalo por usted mismo.](#)

*J. David Creswell et al., "Brief Mindfulness Meditation Training Alters Psychological and Neuroendocrine Responses to Social Evaluative Stress" ("Con poco ejercicio de meditación de la atención plena se alteran las respuestas psicológicas y neuroendocrinas al estrés social evaluativo"), *Psiconeuroendocrinología*, Volumen 44, junio de 2014, pp. 1 a 12.