

# Desafío de alivio del estrés de 30 días



El estrés es parte de la vida, pero no tiene por qué ser la parte más importante.

Creamos un desafío para ayudarlo a desconectarse de sus preocupaciones. Esta lista de consejos y actividades está clínicamente probada para ayudar a las personas a reducir su estrés y encontrar la paz.

Cuando esté listo para comenzar su desafío, su misión es simple: trate de **hacer una actividad tranquilizadora todos los días** durante 30 días seguidos. Meditación, estiramiento relajante, ejercicios de respiración, lo que sea. No tiene que hacerlo a la perfección, solo haga su mejor esfuerzo.

¿Está listo para calmar su mente y cuerpo? Empecemos.



## Marque todos los días en los que realizó una actividad tranquilizadora

Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día, o imprima esta guía y llénela a mano.



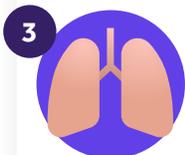
1

Controlar mejor el estrés puede ayudarlo a dormir, perder peso, manejar su salud e incluso vivir más tiempo. ¿Cuál es su motivación para reducir el estrés? **¡Anótela** y tenga ese recordatorio a mano!



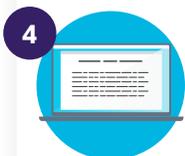
2

¿Se siente estresado? Respire profundamente. Este **sencillo ejercicio de respiración** es una forma fácil y eficaz para relajarse un poco.



3

Intente ese ejercicio de respiración profunda nuevamente. Si tiene curiosidad por saber por qué funciona este ejercicio, creamos una **guía útil** para explicar los beneficios de practicar la respiración profunda.



4

Mida la diferencia. **Lleve un registro** de sus ejercicios de respiración profunda, de modo que pueda ver por usted mismo cómo se siente antes y después.



5

A veces, nuestro cuerpo sabe que estamos estresados antes que nuestro cerebro lo procese. ¿Tiene la mandíbula apretada? ¿Tiene el cuello rígido? ¿Tiene los hombros tensos? Cuando esté estresado, **consulte** con su cuerpo y tome nota de cualquier área que se sienta tensa.



6

¡Relaje su cuerpo de adentro hacia afuera! Pruebe esta reconfortante **actividad de relajación muscular progresiva** para obtener un poco de alivio.

# Desafío de alivio del estrés de 30 días



**7 Mover el cuerpo** es una de las mejores cosas que puede hacer para manejar el estrés. Puede que le sorprenda lo bien que se siente después de hacer algunas flexiones, una caminata rápida, algunos saltos o cualquier otra forma de actividad. ¡Obsérvese usted mismo para ver cómo se siente antes y después!



**8** Claro, puede reaccionar al estrés. Pero, ¿qué lo está causando? Tómese un momento para **anotar** aquellas cosas específicas que lo abruma o estresan. ¡Hay que nombrarlas para poder domarlas!



**9** Aliviar el estrés es importante. Pero, ¿cómo incluirlo en un día ocupado? Estas **soluciones de 5 minutos para aliviar el estrés** son perfectas para combatir el estrés cuando tiene poco tiempo.



**10** ¿Se siente exhausto con la cafeína? Cambie el café habitual por un sabroso **té de hierbas** para un estímulo más natural. Sabores como la canela y la menta pueden darle un gran impulso matutino.



**11** ¿Listo para aliviar su estrés al siguiente nivel? Esta **actividad sencilla de meditación** es una forma comprobada para ayudar a reducir el estrés, y practicarla a menudo puede tener increíbles beneficios a largo plazo.



**12** **Ciertos aromas pueden desencadenar un efecto calmante.** Se ha demostrado que la lavanda, el limón, la bergamota y el jazmín tienen poderosas propiedades para aliviar el estrés. Encuentre su aroma favorito y disfrútelo con una vela, un difusor o con aceites esenciales.



**13** ¡Un hogar caótico puede ser estresante por sí mismo! Reserve un lugar específico en su hogar para **crear su zona Zen.**



**14** ¿Se siente abrumado? **Pida apoyo.** Deleque un poco de trabajo a un compañero. Apóyese en su pareja o en los niños con las tareas de la casa. Hable con un amigo. ¡No tiene que hacerlo todo solo!



**15** Tómese un momento para usted mismo. Esta **meditación calmante** es una excelente manera de desacelerarse y sintonizarse con el momento presente.

# Desafío de alivio del estrés de 30 días

16



¡Está a la mitad del camino! ¿Cómo va su desafío de alivio del estrés? Este desafío está destinado para ayudar a tranquilizarse, no a agregar estrés. **Tome nota** de las actividades calmantes que han funcionado hasta ahora.

17



¿Los pensamientos lo mantienen despierto? Escriba sus pensamientos antes de irse a la cama. Aquí hay **5 sugerencias para comenzar a llevar** un diario antes de acostarse.

18



El baño puede ser uno de los únicos lugares que tiene para estar solo. ¡Así que sáquele el máximo partido! Regálese un **baño o ducha extra largos** para disminuir la tensión y aliviar sus preocupaciones.

19



Una agenda muy apretada puede dificultar el movimiento que el cuerpo necesita para aliviar el estrés. Aquí tiene algunos consejos de expertos para hacer un poco de **ejercicio para estilos de vida ocupados**.

20



Es común recurrir al azúcar para obtener una sensación de alivio inmediato. Pero a largo plazo esto puede empeorar el estrés. Recargue su energía con alimentos saludables como **frutas y verduras de hoja verde** para combatir el estrés antes de que aparezca.

21



Tómese unas mini vacaciones de un minuto. Relájese y escape con esta **escena de playa relajante**.

22



Los niveles pequeños de estrés son normales e incluso saludables. Pero el estrés se convierte en un problema cuando es constante o abrumador. **Priorice sus esfuerzos de planificación en cualquier factor de estrés crónico**, esas son las cuestiones más urgentes para hacerle frente.

23



Intente no usar la comida para combatir el estrés. Por el contrario, use el proceso de comer para ayudar a conectarse con el momento presente y despejar la cabeza. Se ha demostrado clínicamente que esta **actividad de alimentación consciente** puede ayudar.

24



La música puede aliviar enormemente el estrés. Busque una **lista de reproducción tranquila en línea**, o cree una propia.

# Desafío de alivio del estrés de 30 días

25



¿Sabía que puede caminar y meditar al mismo tiempo? Pruebe esta [caminata de meditación guiada](#) para fortalecer sus músculos emocionales y físicos.

26



El clima, las noticias, las preocupaciones de salud pública: muy a menudo, las cosas más estresantes de la vida están prácticamente fuera de nuestro control. Haga todo lo que pueda para mantenerse saludable y seguro, pero **recuérdese a sí mismo aquellas cosas que no puede controlar**. Este es un paso importante para encontrar alivio y aceptación.

27



¿Todavía necesita más ideas para eliminar el estrés? Aquí tiene [8 formas de manejar mejor el estrés](#).

28



¿Cuánta agua ha bebido hoy? **Mantenerse hidratado** es una parte importante para mantener el equilibrio. ¡A beber!

29



Hemos dejado para el final una actividad realmente poderosa para aliviar el estrés. Esta [meditación de bondad amorosa de 10 minutos](#) es una forma hermosa de manejar el estrés y sentirse conectado.

30



**¡Ha llegado al final del desafío de alivio del estrés de 30 días!** ¿Cuál de estas tácticas de manejo del estrés le funcionó mejor? Practique su actividad favorita 2 a 3 veces por semana para seguir manejando el estrés y priorizando su salud.



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

