

Cómo vivir "stress free"



Edgar Padilla | Campus Ciudad Juárez

Nuestra existencia en la actualidad puede estar fuertemente influenciada por ritmos de vida acelerados, incluso los que viven en ciudades o regiones en donde las cosas acontecen más lentamente, la comunicación a través de la tecnología nos obliga a una interacción internacional que nos muestra un mundo cambiante. La vida que le tocó vivir a nuestros abuelos en su juventud probablemente haya sido muy distinta e independientemente del contraste de la cantidad y calidad de nuestras actividades y las de aquella época existe un factor que cada vez es más notorio, el estrés. Un resultado de los cambios en la forma en que vivimos y que afecta nuestro bienestar y desempeño general.

Ante esta posibilidad nos enfrentamos al reto de encontrar mejores formas de equilibrar nuestras vidas y que nuestro estado mental y físico nos ayuden a hacer más y mejor las cosas. Salvador Alva presidente del Tec resalta el hecho de que "somos seres de energía" y menciona que debemos encontrar una forma de meditación.

Te compartimos algunos consejos para encontrar el equilibrio en tus actividades diarias y *links* para conocer aún más:

Actividad física



/>>

Hacer ejercicio puede ser la cura para deshacerte del estrés, si la tensión que sufres es meramente corporal o es algo mental el ejercicio te puede beneficiar. Peter Salmon catedrático de la Universidad de Liverpool menciona: “el patrón de evidencia sugiere que... ejercitarse reestablece un proceso que confiere resiliencia continua al estrés”, esto sucede gracias a que nuestro cuerpo libera las llamadas *happy hormones* (endorfina).

Estar en contacto con la naturaleza



/>>

David Strayer, un psicólogo cognitivo de la Universidad de Utah considera esencial nuestra interacción con la naturaleza “cuando nos relajamos y dejamos por un tiempo el trabajo pesado no solo nos sentimos restaurados, también nuestro desempeño aumenta” menciona en el artículo *This is our Brain in Nature* de National Geographic. Sus estudios demuestran que una experiencia de tres días en la naturaleza puede mejorar nuestro desempeño al resolver problemas. Y definitivamente una experiencia tan larga no es algo que podamos realizar seguido, pero siempre podemos tomarnos un tiempo del día para salir a áreas verdes que nos ayuden a relajarnos.

Link: El video “This is Your Brain in Nature” (2016) de la serie Explorer de National Geographic:
<https://www.youtube.com/watch?v=CHkOk5gaxsM>

Organización del tiempo



/>>

Está de más resaltar la importancia de este factor. Manejar tu tiempo es lo que te evitará esas horas de desvelo estudiando de las que estas harto, además de que tendrás tiempo para dedicarte a hacer las cosas que más te gustan, encontrar una hobbie, o simplemente realizar mejor lo que ya haces.

Link: Thomas Frank un youtuber que da consejos a estudiantes:

<https://www.youtube.com/channel/UCG-KntY7aVnIGXYEBQvmBAQ>

Fuentes:

Williams F. (s.f.) Magazine. This Is Our Brain On Nature. National Geographic. Recuperado de: <https://www.nationalgeographic.com/magazine/2016/01/call-to-wild/>.

Salmon P. (2001 February) Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. Clinical Psychology Review, Volume 21 (Issue 1), 33-61. Recuperado de: [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X).

Sociedad Mindfulness y Salud. (s.f.) ¿Qué es Mindfulness? Despertando a la realidad de momento presente. Recuperado de: <http://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

Misra M., Mckean M. (2000) American Journal of Health Studies; Silver Spring Vol. 16, (Iss. 1).
Recuperado de:

<https://search.proquest.com/openview/c2c1309ac42c1cc4b74e146f6b0e260c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=30166>.

National Geographic, director. This Is Your Brain on Nature | Explorer. YouTube,
www.youtube.com/watch?v=CHkOk5gaxsM.