

¡Alto al estrés! Te damos cinco recomendaciones para combatirlo



Ana Laura Escamilla Escamilla es **coach mental del programa de florecimiento personal de PrepaTec** a nivel nacional, quién ha tenido la oportunidad de trabajar con el equipo de futbol americano del **Tec de Monterrey** campus Monterrey.

La **consultora Ana Laura** compartió con **CONNECTA** estos **5 consejos** que ha aprendido a lo largo de su carrera y reafirmado al dirigir equipos deportivos; los cuales ayudan a **combatir y evitar el estrés**.

1. Respiración consciente

Al ser algo que hacemos todos los días en automático pasamos desapercibido los **beneficios** que nos puede traer en algunas ocasiones el ser **conscientes** de nuestra **respiración**.

“Esto lo podemos llamar **“atención plena”** o también conocida como **mindfulness**, el estar presentes **aquí y ahora**, esto nos puede servir como una meditación y relajarnos” agregó Escamilla.

2. Duerme al menos 8 horas

Sí, es cierto. Aunque sea algo que hayas escuchado desde siempre, y probablemente pienses que no es necesario. Dormir al menos 8 horas diarias te garantizará suficiente energía para hacer rendir tu día.

“La **energía** es otro de los **factores** más **importantes** para que des lo mejor de ti, día con día. Al hacer rendir tu día, automáticamente te sentirás liberado y desestresado, ya que cumplirás todos tus objetivos y metas” afirma la consultora.

3. Relaciones sanas

“**Construir y mantener relaciones sanas y positivas con las personas que te rodean** es la mejor opción para sentirte pleno y satisfecho” exclamó la **coach Ana Laura**.

Las personas que nos rodean también forman parte esencial de nuestra vida diaria, por lo que mantener relaciones sanas con ellas, mejorará tu estado de ánimo.

“Ten un **diálogo positivo contigo mismo, acéptate y ámate por sobre todo**. La persona que más importa en tu vida eres tú mismo, y al tener un pequeño diálogo positivo contigo mismo podrás llegar a mejores resultados personales” concluyó Ana Laura.



width="900" loading="lazy">

4. Haz ejercicio diario

“Recuerda que la salud es indispensable en nuestras vidas, y tanto como la salud mental y emocional, también está la salud física” agregó Ana.

Está científicamente comprobado que hacer al menos **30 minutos de ejercicio** diariamente mejorará tu salud considerablemente. Este libera toxinas que ayudarán a tu cuerpo a sentirse mejor.



width="900" loading="lazy">

5. Ten un hobby

Por último pero no menos importante, **¡consiéntete!** ten un **hobby que te apasione**, algo que llene completamente tu alma y que te inspire a mejorar cada día.

“No tiene que ser algo en lo que seas muy bueno, solo **encuentra algo con lo que te diviertas** y seas tú mismo; algo que haga que tu mente se despeje por un momento; y recuerda que la práctica hace al maestro” finalizó la consultora.

Recuerda que como estudiante del Tec cuentas con la **Línea de Atención 24/7** para **asesoría emocional, médica, nutricional, asesoría legal y en economía familiar**, llamando al **01 800 813 9500**.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: