

¡Calma! Aplica estos tips para relajarte cuando sientas mucho estrés



¿La **pandemia** y la **cuarentena** le ha sumado **estrés** a tu **rutina**?, ¿hay días en que nada parece ayudar para **relajarte**?

Alicia Ossio, psicóloga clínica y profesora del [Tec de Monterrey](#), comparte a CONECTA **recomendaciones** para **mantener la calma** en momentos en los que empieces a sentir mucho **estrés**.

*“Los consejos están basados en **terapia dialéctica conductual**, desarrollada por la doctora **Marsha Linehan**. y ayudan a la **regulación emocional**”.*

Cuando sientas mucho estrés date cuenta qué lo provoca

La experta recomienda que en un momento de **estrés** o incluso **enojo**, lo primero que debes hacer es **reconocer tus sentimientos y descubrir** si te sientes así por algo en **particular**.

De esta manera puedes **planear** cómo **evitar** lo que te provoca estrés, o bien, **estar preparado** para cuando ocurra esa situación.



width="900" loading="lazy">

Anticipa soluciones a posibles problemas

Buscar **cómo resolver un eventual problema** cuando estás **tranquilo** puede hacer que te sientas menos estresado si ocurre.

*“Supongamos que se va el Internet en tu clase en línea y te causa **enojo y furia**. Piensas que vas a reprobado y que el profesor va a creer que no te interesa.*

*“Puedes escribirle un WhatsApp al maestro o usar datos móviles. **Buscar una solución** antes de golpear una mesa o algo”, comenta.*

Ten una lista de actividades para un *break*

La experta recomienda que hagas una **lista** de **cosas** que te **relajan** cuando te sientas estresado.

*“Hacer **ejercicio**, sentir el **aire**, **nadar**, **música**, ver alguna **serie**, entre otras cosas. **Anótalos** y tenlos a la mano en caso de necesitarlo”, añadió.*



width="900" loading="lazy">

Toma un baño con agua fría

El **agua fría** es tu aliada, según la experta, quien asegura que tomar un **baño frío** hace que tu **sistema nervioso** reaccione y pueda **disminuir el estrés, enojo o tristeza**.

Si no puedes ducharte en ese momento, puedes **sumergir** tu **cara** en **agua fría** o usar **hielos** envueltos en papel en los párpados para lograr el mismo efecto.

Realiza una actividad física intensa

La experta comenta que en ocasiones el estrés puede sentirse como **enojo** y **tensar** tu **cuerpo**, como si se preparara para una pelea con los **dientes y puños apretados**.

Para aliviar esto, haz una **actividad** de **alta intensidad**, como salir a **correr** o jugar algún **deporte** para disminuir la presión y relajarte.



width="900" loading="lazy">

Respira y suelta el acelerador

Hacer **respiraciones pausadas** con inhalaciones profundas te ayuda a relajarte cuando sientas mucho estrés.

*“Hay que **desacelerar**. Detener el cuerpo y hacer **respiraciones** entre **5 y 10 veces** de manera profunda”, aseguró la psicóloga.*

Practica ejercicios para relajar tu cuerpo

Existen ejercicios para relajarte, como abrir y cerrar los puños estando sentado, levantar los brazos como si hicieras pesas las veces que lo necesites.

*“También puedes intentar tocar tus orejas con los codos, abrir y cerrar los ojos fuerte, **apretar los labios** y **sonreír** de manera **intensa**, entre otras cosas”, añadió.*

La experta recomienda buscar **videos** en YouTube o en otra plataforma sobre **cómo relajar** tus **músculos**.



width="900" loading="lazy">

Puedes usar apps de relajación

Hay algunas **aplicaciones móviles** que ofrecen **herramientas** y **actividades** que pueden ayudarte a relajarte.

Entre las que recomienda la experta está la app de la [UCLA](#) con **ejercicios de relajación** o algunas como **Headspace** para meditar y [Mood Meter](#) para tener un registro de tus emociones.

Habla con alguien de confianza

Tener una **videollamada** o una **llamada telefónica** puede servirte para calmarte en un momento estresante.

*“Puedes **compartir** cómo te sientes, incluso hasta hacer una lluvia de ideas con **personas de confianza** como papás, maestros o hermanos”, señaló.*



width="900" loading="lazy">

Si no sientes mejor pide ayuda

De igual manera, Ossio comenta que si sientes que **el problema empeora** y necesitas **ayuda** puedes buscar a un **experto** que te oriente.

El **Tec de Monterrey** tiene una **línea telefónica** de atención las **24 horas** para su comunidad llamada **TQueremos**.

Está disponible para **estudiantes**, así como sus **padres / tutores**, **profesores** y **colaboradores** del Tec, junto con su **familia directa**.

- **Tel:** [800 8139 500](tel:8008139500)
- **Web:** tec.orienta-me.com
- **App:** **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: