

SUSURROS Del Alma



Por Darwin J. Estrada



Ponte en movimiento para controlar el estrés

“El ejercicio, prácticamente en cualquier forma, puede ayudar a aliviar el estrés. Mantenerte activo puede aumentar los niveles de endorfinas que te hacen sentir bien y distraerte de tus preocupaciones cotidianas”

Sabes que el ejercicio le hace bien a tu cuerpo, pero estás demasiado ocupado y estresado para incluirlo en tu rutina. Espera un segundo, hay buenas noticias acerca del ejercicio y el estrés.

Prácticamente cualquier clase de ejercicio físico puede aliviar el estrés. Aunque no seas un atleta o no estés en forma, puedes lograr que un poco de ejercicio sea de gran ayuda para el manejo del estrés. Descubre la conexión entre el ejercicio y el manejo del estrés, y el motivo por el cual el ejercicio debe ser parte de un plan destinado a este fin.

El ejercicio mejora la salud general y la sensación de bienestar, lo que aporta energía a tu ritmo de vida to-

dos los días. Pero el ejercicio también tiene algunos beneficios directos que combaten el estrés.

Aumenta las endorfinas. La actividad física puede ayudarte a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas. Aunque esta función con frecuencia se describe como la satisfacción que se siente al correr, cualquier actividad aeróbica (como un partido de tenis emocionante o una caminata para disfrutar de la naturaleza) pueden generar la misma sensación.

Reduce los efectos negativos del estrés. El ejercicio puede aliviar el estrés del cuerpo y, al mismo tiempo, imitar los efectos del estrés, como la reacción de alarma, y ayuda al cuerpo y tus sistemas a practicar el trabajo conjunto a través de esos efectos. Esto también puede generar efectos positivos en el cuerpo, incluidos los sistemas cardiovascular, digestivo e inmunitario, ya que te ayuda

a proteger el cuerpo de los efectos dañinos del estrés.

Es una meditación en movimiento. Después de un juego de ritmo rápido, una caminata larga o una carrera, o varias vueltas en la piscina, posiblemente te des cuenta de que te has olvidado de la irritación del día y te hayas concentrado solo en los movimientos del cuerpo.

A medida que comiences a deshacerte con regularidad de las tensiones diarias a través del movimiento y la actividad física, tal vez descubras que este enfoque en una sola tarea, y la energía y el optimismo que genera, puede ayudarte a mantener la calma, tranquilidad y concentración en todo lo que haces.

Mejora tu estado de ánimo. El ejercicio regular puede aumentar la confianza en uno mismo, mejorar tu estado de ánimo, ayudarte a relajarte y disminuir los síntomas de depresión leve y ansiedad. Hacer ejercicio también puede mejorar tu sueño, que a menudo se ve interrumpido

por el estrés, la depresión y la ansiedad. Todos estos beneficios del ejercicio pueden reducir tus niveles de estrés y darte una sensación de dominio sobre tu cuerpo y tu vida.

Haz que el ejercicio y el alivio del estrés funcionen para ti. Un programa de ejercicios con resultados satisfactorios comienza con unos simples pasos.

Consulta con tu médico. Si no has hecho ejercicio durante algún tiempo o tienes problemas de salud, es conveniente que consultes con el médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

Camina antes de correr. Mejora tu estado físico progresivamente. El entusiasmo por un nuevo programa puede llevarte a exagerar y, posiblemente, incluso a lesionarte.

Haz lo que amas. Casi cualquier forma de ejercicio o movimiento puede mejorar tu estado físico y, a la vez, disminuir tu estrés. Lo más importante es elegir una actividad que disfrutes, por ejemplo, caminar, subir

escaleras, trotar, bailar, andar en bicicleta, levantar pesas, nadar o hacer jardinería.

Escríbelo. Según tus horarios, es posible que debas hacer ejercicio por la mañana un día y por la noche al día siguiente. Pero disponer de algo de tiempo para moverte todos los días te ayuda a priorizar de forma continua tu programa de ejercicios. Trata de incluir el ejercicio en tu programa de actividades a lo largo de la semana y mantente firme hasta el final.

Busca un amigo. Saber que alguien está esperando que te presentes en el gimnasio o en el parque puede ser un poderoso incentivo. Intenta hacer planes para encontrarte con amigos para caminar o hacer ejercicio. Hacer ejercicio con un amigo, un compañero de trabajo o un familiar a menudo aporta un nuevo nivel de motivación y compromiso a los entrenamientos. ¡Y los amigos pueden hacer que el ejercicio sea más divertido!

Cambia tu rutina. Si siem-

pre has sido un corredor competitivo, echa un vistazo a otras opciones menos competitivas que pueden ayudar con la reducción del estrés, como clases de pilates. Como beneficio adicional, estos entrenamientos más amables y suaves pueden mejorar el modo en que corres y, al mismo tiempo, reducir el estrés.

Estar activo durante el día puede aportar beneficios para la salud. Tómate un descanso a media mañana o por la tarde para moverte y estirarte, salir a caminar o hacer algunas sentadillas o flexiones.

Hagas lo que hagas, no pienses en el ejercicio como una cosa más en tu lista de tareas pendientes. Encuentra una actividad que disfrutes, ya sea un partido de tenis activo, un momento para meditar o una caminata al parque local de ida y vuelta, y haz que forme parte de tu rutina habitual. Cualquier forma de actividad física puede ayudarte a relajarte y convertirse en una parte importante de tu enfoque para aliviar el estrés.