

EJERCICIOS Y AUTOAYUDA APRENDAMOS A RELAJARNOS

Noviembre 2023

¿Qué es?

Son ejercicios que ayudan a canalizar y regular los pensamientos e ideas irracionales y repetitivas que se produce a causa del estrés. Nos ayudan a relajarnos ya que actúan directamente en el sistema parasimpático, ayudando a regular y equilibrar el sistema, provocando una sensación de calma que se extiende a todo el organismo.

¿Qué puedo hacer para relajarme?

Podemos buscar experiencias que nos exijan un enfoque completo, una total conciencia en el aquí y ahora. La meditación y el yoga son excelentes ejemplos de prácticas que nos ayudan a cultivar la atención plena. Asimismo, establecer una rutina de ejercicios físicos nos brindará una sensación de bienestar y calma. Conectar con la naturaleza tiene un poder regenerador para nuestra salud mental. Asimismo, una alimentación y una adecuada hidratación son fundamentales para estabilizar nuestros niveles de energía y mejorar nuestra concentración.

¿Es importante el autocuidado?

Recuerden que el autocuidado es fundamental para nuestra salud mental. Establezcan límites en el uso de dispositivos electrónicos, permitiéndose momentos de desconexión. Dediquen tiempo de calidad con sus seres queridos, fortaleciendo así los lazos afectivos que nos brindan consuelo y apoyo. Al manejar nuestras distracciones de manera consciente, establecemos una relación más saludable con nuestra mente.

Encontrar la calma mental no es tarea fácil en este mundo acelerado, pero es posible si nos damos el permiso de priorizar nuestra salud.

Si quieres o necesitas conocer ejercicios de autoayuda, contáctanos.
CENTRO DE CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL