

13 tips para combatir el estrés

NOTA DE PRENSA CON TEST PARA LOS LECTORES

(AL FINAL DEL TEXTO)

En la sociedad actual hemos llegado a un punto en el que se ve “normal” vivir estresado, pero no. No es normal, y nadie debe permitir que el estrés se convierta en una parte más de su día a día. Sea cual sea la fase en la que nos encontremos, debemos deshacernos del estrés y comenzar a vivir más plenamente. Freedom & Flow, expertos en gestión y medición científica del estrés, nos dan las mejores pautas para combatirlo. La regla número uno es: no te preocupes por las cosas pequeñas. La regla número dos es: todo son cosas pequeñas. www.freedomandflowcompany.com



1. **Rutina:** para recuperarse adecuadamente del estrés generado es mejor mantener un horario, acostumbrándose a acostarse y levantarse a la misma hora, incluso los fines de semana.

2. **Luz natural.** Debemos consumir, como mínimo, 2 horas de luz natural en exteriores al día. La luz natural de la mañana tiene más beneficios antidepresivos que la de cualquier hora del día.
3. **Suma oscuridad:** el sueño a oscuras permite una adecuada secreción de la melatonina, que es la hormona que ayuda a regular los ritmos circadianos y con ello mejora el descanso. Lo ideal es sumar, al menos, 6-7 horas de oscuridad total al día.
4. **Descanso de calidad:** se necesitan al menos 7,2 horas al día de sueño para recuperar con calidad el estrés generado durante toda la jornada. Las personas que duermen menos poseen un porcentaje mucho más alto en los niveles de cortisol (hormona que se libera como respuesta al estrés). Además, tener un buen hábito de sueño, te hace estar más sano, incrementa la creatividad y reduce la depresión.
5. **La siesta, breve:** más de media hora de siesta es mala idea, ya que es posible caer en sueño profundo y despertar con sensación de agobio y cansancio.
6. **Pequeños *breaks* tras la comida:** Si después de comer damos un pequeño paseo el nivel de glucosa en el cerebro se mantendrá mucho más estable, por lo que rendiremos mucho más que si justo después de comer nos sentamos.
7. **El alcohol:** al principio el consumo de alcohol puede generar una sensación de somnolencia, pero la calidad del sueño tras consumir alcohol es superficial y discontinua.
8. **Smartphones y tablets bajo control:** las redes sociales o el Whatsapp estimulan en mayor medida al cerebro, especialmente por la noche.
9. **Meditación.** Practicar meditación ayuda a controlar los niveles de cortisol y la presión arterial. Además, la meditación aumenta el cociente intelectual, desarrolla la inteligencia emocional y mejora la memoria.
10. **Música.** La música calma el cerebro y reduce los niveles de estrés, aumenta el rendimiento, el optimismo y disminuye el dolor.

11. **Estimulantes sociales.** Aunque no lo sepan muchas personas padecen estrés y ansiedad a causa de la cafeína o teína que ingieren, aunque sea mínima. Lo ideal es reducir la ingesta de estimulantes a cero.
12. **Masajes.** Los masajes reducen el estrés mediante la liberación de dopamina y serotonina, las hormonas de la felicidad que también se producen al socializar con amigos.

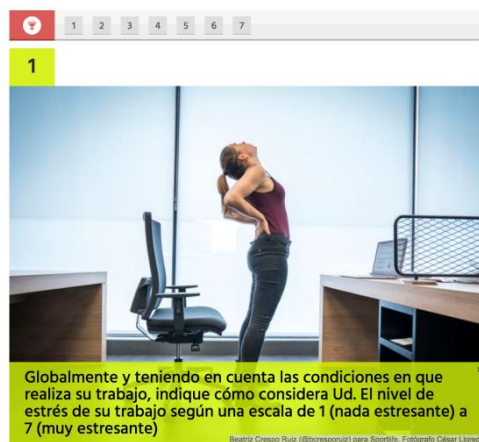
TEST PARA LOS LECTORES

¿Sabes recuperarte del estrés? Haz un Quiz dinámico de 7 preguntas y evalúate:

Enlace Corto: <http://goo.gl/g9tY6PEnlance>

Enlace largo: <https://freedomflowcompany.typeform.com/to/eZ58uC>

Imagen Quiz:



Acerca de Freedom & Flow

Freedom and Flow Company es una compañía especializada en el tratamiento de datos (Big Data & Data Science) para la toma de decisión estratégica dentro del sector de la Salud y el Bienestar Corporativo. Cada euro invertido en programas de promoción de la salud y el ejercicio físico reduce el presentismo (acudir al trabajo pero no rendir) y los costes de Seguridad Social y sanitarios. Actualmente, el gran reto de las compañías es conocer cuánto impacta económicamente cada acción que promueven en salud. Freedom and Flow Company lo mide y propone soluciones estratégicas en base al estado de salud de las organizaciones. Entre sus servicios principales incluyen

Asesoramiento estratégico de salud corporativa a empresas (El Pasaporte Digital de Hábitos Saludables) y de forma muy especializada a los equipos directivos (El Observatorio para la Gestión de la Salud del/la Directivo-a). Soluciones que se digitalizan para dar respuesta al entrenamiento de hábitos saludables a medida (deporte, nutrición, coaching/mindfulness, etc.). La metodología es científica y se basa en objetivos individualizados, indicadores de mejora y profesionales altamente cualificados y especializados para traducir la salud corporativa a impacto económico y poner en valor el correcto desarrollo de las personas como motor de cambio en la empresa y en la sociedad.

Twitter: @FreedomFlowESP

Linkedin Fundadora Beatriz Crespo: <https://es.linkedin.com/in/beatriz-crespo-ruiz-2b4b9930>

Web: www.freedomandflowcompany.com

Correos Labs, Calle Sierra de Atapuerca, 13, 28050 Madrid

T: +34 [617 41 51 13](tel:+34617415113)