

7 ejercicios rápidos
para reequilibrar
tu sistema nervioso y
recuperar la paciencia



La calma es un estado mental que depende de nuestro sistema nervioso. El trabajo, las tareas de casa y atender a los niños puede desgastar nuestra capacidad para ser pacientes. El yoga o la meditación ayudan, pero los padres no siempre tenemos tiempo para ello. Estas 7 prácticas rápidas pueden ayudarte a resetear tu sistema nervioso y recuperar la calma.



1. Tiempo fuera (chill out)

5 minutos de tiempo fuera, tumbado en tu cama, fuera del entorno o estímulos que te pueden generar más estrés ayuda a relajar la presión arterial. Puedes leer, mirar tu teléfono, aunque lo más efectivo es no hacer nada más que tumbarte. También puedes aprovechar ahora que puedes a dar un paseo en las horas indicadas tu solo o sola.

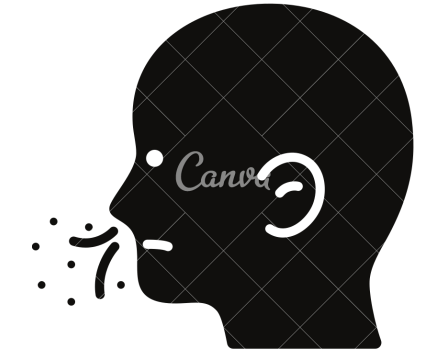


2. Contraste térmico

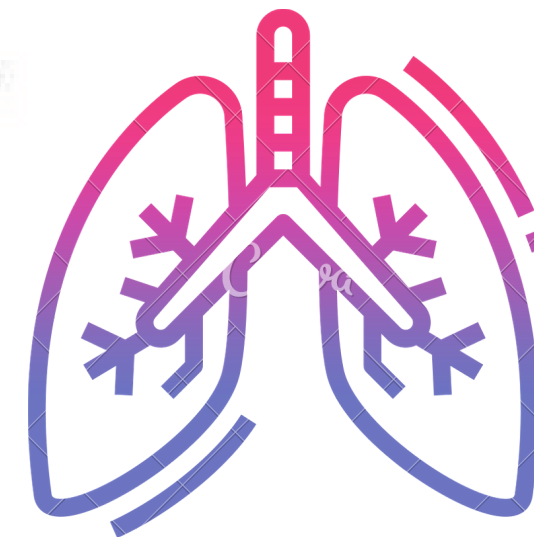
Mejor que una ducha caliente, una ducha de contraste alternando agua caliente y agua fría (o “fresquita” si eres friolera) te ayudará a activar el “nervio vago” y resetear la fatiga mental y el estrés



3. Respiración



Toma 2 minutos para hacer un ejercicio de respiración sencillo. Siéntate en una postura en la que te sientas cómodo y respira profundamente con los ojos cerrados. Inspira lentamente contando hasta 5 y llenando tu estómago. Mantén el aire 5 segundos y luego expira contando hasta 5 lentamente. Repite este ejercicio 5 veces. Tu sistema nervioso periférico transmitirá a todos tus órganos sensación de calma.



4. Interacción social

Dedicar 5 o 10 minutos a hablar con una amiga o familiar reducirá tus niveles de cortisol y activará oxitocina en tu cerebro, lo que te ayudará a reducir la sensación de estrés. Es lo que buscamos cuando tomamos café con un compañero de trabajo. Pero recuerda, la interacción tiene que ser positiva. Llama a personas que sacan lo mejor de ti y evita personas que te contagian de mala energía.



5. Prende una vela aromática

Los aromas como la lavanda o la bergamota pueden activar respuestas del sistema parasimpático ayudando a regular la presión arterial y reducir las pulsaciones. Observa la llama durante 3 minutos para activar las regiones cerebrales asociadas a la concentración y el control emocional.



6. Practica el canto

Enciértrate en tu habitación o en la ducha y da rienda suelta a la estrella musical que llevas dentro. Ópera, pop o flamenco, da igual; cantar activa los músculos de la parte posterior de la garganta que a su vez activan el sistema nervioso parasimpático. Después de cantar te sentirás como nueva.



7. Suelta una carcajada

Toma 10 minutos para ver una serie de humor o un sketch del club de la comedia. La risa libera toda una serie de neurotransmisores que reducen la sensación de saturamiento y estrés. Ríe con frecuencia y con ganas.

