

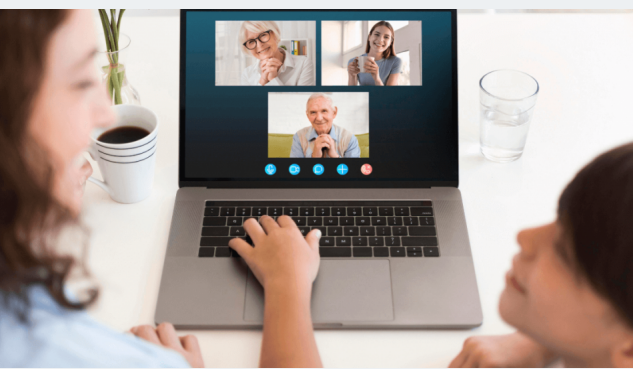
# CONSEJOS

## Gánale a la ansiedad



### Encuentra tu lugar ideal

Todos deberíamos disponer de un lugar en casa donde podamos estar tranquilos. Puede ser una habitación o una butaca o sofá cómodo. Sea donde sea, dedícate al menos cinco minutos cada día para poder disfrutar de esa calma. Indispensable el silencio y ropa cómoda.



### Conecta con otros

A veces, para manejar el estrés y ansiedad, basta con hablar con otras personas. Comunicar lo que nos preocupa o agobia y compartirlo puede aportarnos además de tranquilidad, otros puntos de vista y soluciones. Para eso existen distintas Apps de comunicación a distancia

### Ejercítate

Los ejercicios aeróbicos son una buena opción. Al principio puede que te cueste, pero poco a poco comenzará a ser divertido y hasta dependerás de él. Practicarlo aportará cambios muy positivos a tu cuerpo, metabolismo, corazón y estado de ánimo.



### El poder de la música



Escoge aquella que te llene el alma. La música instrumental lenta puede inducir una respuesta de relajación al ayudar a reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco, al igual que las hormonas del estrés. Sin embargo, simplemente escuchar la música que te gusta también es efectivo.