

Liberate del Estrés y la Ansiedad

El trabajo, la familia, las responsabilidades, la abundancia de información, el ritmo de la gran ciudad y los múltiples estímulos externos con los que debemos lidiar día a día, se presentan como exigencias que nos pueden generar preocupación o nerviosismo y repercutir negativamente en nuestra salud.

Frases como "Estoy quemado", "Necesito parar", "Me quiero ir ya de vacaciones", están a la orden del día en las oficinas porteñas.

El ritmo de vida actual pareciera exigir que seamos Supermans y Superwomans que pueden estar en muchos lugares a la vez y responder rápido y eficientemente a todas las demandas que se presentan diariamente. Pero en **Fundación Columbia** estamos seguros de que los superhéroes deben tomar sus recaudos.

El estrés y la ansiedad son sentimientos de tensión física y emocional con los que nuestro cuerpo da respuesta a los desafíos o demandas excesivas. En Buenos Aires, estos trastornos están detrás de aproximadamente la mitad de las consultas hospitalarias.

En pequeñas dosis, el estrés es positivo, ya que nos permite cumplir objetivos o evitar el peligro, pero cuando se torna un estado recurrente, se vuelve peligroso. Algunos de sus efectos son: problemas cardiovasculares, agotamiento, depresión, insomnio, colesterol. Los trastornos de ansiedad, por su parte, producen dolor de cabeza, palpitaciones, dolores musculares, sensación de rechazo y fracaso, entre otros.

Nuestro cuerpo emite señales y debemos escucharlo. Ante síntomas de estrés o ansiedad es necesario prestar atención y cambiar ciertos hábitos.

Antes de sentir que ya no podés más, escuchá a tu cuerpo y empezá por tomar una nueva actitud con pequeñas acciones en tu vida y en tu trabajo. Tratá de estar presente en cada tarea, hacé una cosa a la vez, ordená prioridades, realizá ejercicio para

liberar la tensión, tomate un tiempo para vos, respirá y adoptá hábitos saludables de alimentación.

En **Fundación Columbia** te ofrecemos múltiples actividades que pueden ayudarte a liberar la tensión y manejar el estrés y la ansiedad, como **Mindfulness, Respiración en perfecta armonía, Meditación, TRE (Tensión y Trauma Release Exercise), Yoga** o **Bioenergética**. Podemos ayudarte y tu consulta nos encanta.

¡Te esperamos!