

Cómo enfrentar el estrés de mitad de año con terapias complementarias

- A estas alturas muchas personas se sienten cansadas, agobiadas o con falta de energía.

Efectivamente todas las terapias complementarias permiten manejarlo, ya que están enfocadas en armonizar la energía interna y la relación cuerpo-mente, según afirman los entendidos.

"Algunas como la meditación terapéutica, las terapias florales (de Bach y de América), y las terapias físicas como yoga o taichí, tienen efectos rápidos y duraderos ante el estrés", explican los especialistas en medicina complementaria.

Sin duda que los más expuestos al estrés son aquellas personas desorganizadas, ya que al finalizar el primer semestre se encuentran con muchas cosas que quedaron pendientes. "Los trabajólicos están más acostumbrados a organizar su trabajo, que aunque es mucho, lo realizan de forma sistemática".

Los estudiantes también están muy sometidos a estrés en este periodo, ya que pasan por evaluaciones de fin de semestre, donde muchas veces tienen en riesgo la aprobación de los ramos.

Una de las posibilidades para ayudarse a sobrellevar el estrés es el psicomasaje. Esta terapia considera en principio al individuo como un todo formado por tres componentes: físico, emocional y psíquico, lo cual permite decir que es una terapia muy buena para el estrés. "Este 'mal' de nuestro siglo afecta a todas las áreas de una persona, y es por eso que algunos manifiestan el estrés con dolor de cabeza o alteraciones en el colon, otros con insomnio o con ansiedad", dicen los expertos en psiquiatría.

Algunos tips

Los doctores dan algunas recomendaciones para enfrentar el estrés, cansancio y falta de concentración en esta etapa del año como practicar alguna terapia física, como yoga o taichí.

También aconseja organizar el tiempo y planificar las actividades de manera realista, porque favorece el cumplir las metas y no estresarse por las cosas pendientes.

Los especialistas también recomiendan dormir la cantidad adecuada de tiempo y darse durante el día momentos de pausa para meditar, caminar unos minutos, escuchar cinco minutos de bonita música, o solo "no hacer nada".

Finalmente, la idea es buscar la terapia complementaria que más nos acomode y sirva para mejorar el cansancio y la concentración.

Fuente: Extracto artículo Radio Cooperativa