

El **estrés** es un factor influyente en el desarrollo de múltiples afecciones y enfermedades, por lo que controlar sus niveles y poder resistirnos a sus consecuencias implica inmunizarnos y proteger la salud.

El **cortisol** es una de las principales hormonas involucradas en el estrés, que ayuda a regular el sistema inmunológico, la presión arterial, las horas de sueño e influye en el estado de ánimo con la finalidad de que el cuerpo sobreviva al estrés que le está afectando. Por esta razón, niveles elevados y duraderos de cortisol pueden ser la causa de insomnio, bajas defensas del organismo, alteraciones en los niveles de glucosa en sangre y otras consecuencias que trataremos de alejar mediante **12 estrategias para reducir el estrés**.

1. **Meditación:** En un estudio tailandés se comprobó que los individuos que practican meditación budista tenían menos niveles de cortisol y de presión arterial. Asimismo, aquellas personas que meditaron diariamente durante 4 meses, disminuyeron alrededor del 20% sus niveles de cortisol, según lo indica un estudio de la Universidad de Maharishi.
2. **Música:** la música puede calmar al cerebro y **reducir los niveles de estrés** generados por cualquier circunstancia o por un examen médico invasivo, tal como se comprobó en un estudio por médicos del Japón.
3. **Dormir lo suficiente o tomar una siesta:** Dormir menos de 8 horas diarias puede significar un 50% más de cortisol que quienes duermen ese tiempo. En un estudio en Alemania del Instituto de Medicina Aeroespacial, se comprobó que los pilotos que dormía 6 o menos horas durante siete noches tenían más niveles de cortisol que se mantuvieron altos por dos días. Si usted no tiene las 8 horas necesarias para controlar el estrés, **tomar una siesta** puede contribuir a reducir los niveles de cortisol.
4. **Té:** un estudio en el University College de Londres, comprobó que las personas que tomaban té negro después de una tarea estresante reducían en un 47% los niveles de cortisol. Los científicos creen que los **polifenoles** y **flavonoides** contenidos en el té negro pueden ser los responsables de su efecto calmante.
5. **Amistades:** el simple hecho de salir con un amigo puede moderar la respuesta hormonal del estrés y se puede reducir a la mitad los niveles de cortisol con sólo reírse un lapso de tiempo, según lo señala un estudio de la Universidad de Loma Linda.
6. **Masajes:** Una investigación de la Universidad de Miami, ha comprobado que después de varias semanas de masaje, los niveles de cortisol se reducen en casi un tercio. Además, los masajes permiten contrarrestar el estrés mediante la liberación de **dopamina** y **serotonina**, las hormonas de la felicidad que también se producen al socializar con amigos o hacer algo divertido.
7. **Hacer algo espiritual:** Los rituales religiosos o creer en un ser superior fortalece a las personas ante las situaciones estresantes y puede reducir el cortisol. Si usted no desea una religión en particular, puede realizar algo espiritual mediante una caminata al aire libre, por ejemplo.
8. **Permanece en el ahora.** El pasado y el futuro son dos de los factores más comunes a la hora de crear estrés. Cuando nos centramos en el ahora, no pensamos ni en el futuro o en el pasado. Tiene el efecto de despejar la mente e incrementa la claridad “mental”. Intenta enfocarte en la tarea que estás haciendo en este momento para **reconectar** más con el ahora.

9. **Tomar las cosas menos en serio.** cuando tomamos las cosas demasiado en serio, añadimos negatividad y estrés innecesaria en nuestras vida. No aumentemos cosas pequeñas a tamaños fuera de escala y vamos a ver que funcionara muy bien para reducir la cantidad de estrés en la vida
10. **No dependas de la validación de otras personas.** No se recomienda basar la vida en los sueños que otras personas tienen para tu vida. Validandote a tí mismo en lugar de buscar la validación de otros ayuda reducir el estrés.¿Cómo empezar validarte a ti mismo? Empieza con realizar todas las cosas que has logrado en tu vida. Cuando te das cuenta que en tu vida te has puesto un montón de objetivos y luego te ha movido para realizarlos, apreciarás tu propio valor en el mundo. Fija tus propios estándares.
11. **Tómate un baño.** El baño, no solamente me ayuda quitar el estrés, pero suelo tener buenas ideas en el baño.
12. **Encuentra tres cosas para que estar agradecido.** Pocas veces nos paramos para agradecer la vida y lo que nos rodea. Es muy efectivo para cambiar un estado negativo a un estado positivo. Puede ser cualquier cosa; el clima, tu novia/novio, tus nuevos jeans.