

Cada vez más familias cuidan la gestión del estrés en el hogar según Mente y Vida

Según datos de Mente y Vida, la consultora especializada en reducción de estrés a través de mindfulness, cada vez son más las familias que recurren a la meditación buscando el equilibrio, la relajación y el bienestar en el hogar. Se trata de una tendencia al alza que no requiere grandes inversiones y que se traduce en menos estrés familiar y una mejora en las relaciones entre los miembros de la familia

Según Mente y Vida, el estrés es el causante de una gran mayoría de los conflictos familiares, discusiones y problemas de convivencia. Cuando los adultos llegan cansados a casa después de un día duro y difícil de trabajo, o después de haber tenido problemas fuera del hogar, contribuyen con su estado de ánimo a generar un ambiente tenso en el hogar.

Allende Villorejo de Landia, directora de Mente y Vida explica, “Las tensiones derivadas de jornadas laborales estresantes, que conducen al cansancio físico y mental, pueden provocar que lejos de relajarnos, arrastremos estos comportamientos al hogar. El ritmo que nos impone la vida profesional es muy intenso y conlleva muchas horas fuera de casa trabajando, otras tantas de traslados hasta casa y cuando se llega, apenas se tiene tiempo y energía para relajarse. Por suerte hay algunas cosas que se pueden hacer para facilitar la relajación practicando algunos ejercicios sencillos”.

Aprender a gestionar el estrés es uno de los consejos que todo terapeuta profesional recomienda para mejorar el bienestar familiar. Aprendiendo a gestionar el estrés mejorarán las relaciones y el ambiente en el hogar, proporcionando oportunidades para disfrutar de la vida en familia, lo que a su vez es una base fundamental para disfrutar de un descanso físico y mental adecuado, y un factor determinante en la conservación de la salud y el bienestar.

10 Consejos para crear un ambiente saludable en el hogar

Allende Villorejo de Landia hace hincapié en que el ambiente en el hogar es esencial para combatir el estrés al que hay que enfrentarse en la vida profesional. Lo primero y más importante a la hora de empezar a combatir el estrés en casa es crear un ambiente propicio para la relajación.

Evita el desorden o al menos delimitalo, la falta de organización puede provocar niveles altos de cortisol, conocida como hormona del estrés.

Utilizar cajas para guardar lo que no se use y apartarlo de la vista. El caos genera malhumor, trastornos de atención y ansiedad.

Evitar los ruidos fuertes. Aléjate de la ventana si esta da a una calle bulliciosa

Buscar una temperatura adecuada; ni frío ni calor.

La luz tenue otorga al ambiente un clima de relajación.

El poder de las flores y plantas. Tienen un impacto directo e inmediato en el ánimo y la felicidad de las

personas.

Permitir el acceso a la luz natural: sin duda una fuente de energía vital para las personas. Esta energía reduce el estrés y evita alterar el reloj biológico de las personas.

Fotos: recurrir a cuadros, marcos y fotografías familiares de momentos felices. Esto recordará los sentimientos que se tienen entre las personas de la familia.

La importancia de los colores: En la medida de lo posible buscar unas sábanas de colores claros y de textura agradable. El descanso es el periodo más importante para cuidar el estrés. Estar descansado es fundamental.

3 Ejercicios Mindfulness para realizar en Familia:

Además de cuidar el entorno físico, la práctica de algunos ejercicios de meditación sencillos puede suponer un cambio sustancial en la calidad de vida, contribuyendo a reducir el estrés, mejorar el descanso y favorecer un clima saludable.

? Ejercicio 1: Dormir tranquilos

Este es un ejercicio fácil que se puede hacer en cualquier momento del día pero que viene muy bien cuando les cuesta dormirse a los niños. Tumbados en la cama tienen que centrar su atención en la respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo. A los niños les gusta jugar, por eso tienen que ser capaces de llevar su cabeza a su respiración 10 veces, y seguir todo el recorrido de la respiración, mientras el aire entra y sale. Otra opción es llevar la cabeza al vientre mientras sube y baja cada vez que respira. Poco a poco sus pensamientos se calmarán y el movimiento le acunará hasta dormirse.

? Ejercicio 2: Respira vocales

Esta práctica viene muy bien para que la familia entera se relaje. Se puede hacer sentados en círculo o tumbados en el suelo. Consiste en coger todo el aire posible por la nariz y expulsarlo por la boca diciendo la vocal A hasta quedarse sin aire, lo mismo con la E, con la I, con la O y con la U. Gana el que más tiempo dure diciendo las vocales. Normalmente cuando se está nervioso o estresado, se tiende a recortar y alterar la respiración, con esta práctica sentiremos una mayor relajación y calma interior. Cuando se hace tumbados, es más fácil que se realice la respiración desde el abdomen, permitiendo una mayor entrada de aire.

? Ejercicio 3: 'Nuestro cuerpo consciente'

Este ejercicio consiste en centrar la atención en una parte del cuerpo cada vez que veas un coche de un color determinado, partes del cuerpo y colores que se habrán definido previamente. Por ejemplo: La cabeza: rojo, la espalda: verde, las piernas: amarillo y el pecho: azul. Cuando los niños van en coche o en autobús y ven otro coche de color rojo, cierran sus ojos un segundo, lleva su mano a la cabeza y respira hacia esa zona, con la mente se imagina inhalando y exhalando hacia su cabeza o hacia su mano. Cuando se realiza la acción de enfocar la atención a una parte del cuerpo y a la respiración, la mente viaja al momento presente, disminuye la cantidad de pensamientos, se es más conscientes del cuerpo y se aprende a relajarlo.

Datos de contacto:

Mente y Vida

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Interiorismo](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>