



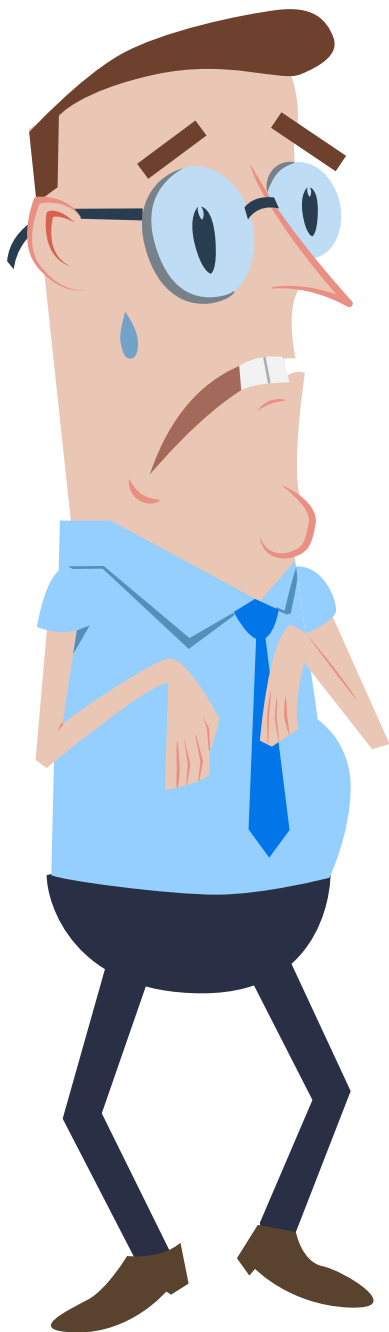
# #HAZLOCONTIC

Alcanza mayores niveles de  
concentración con ayuda de una app.



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*





*¿Te enfermas de manera frecuente? ¿Sufres de gastritis? ¿Te irritas fácilmente? ¿Crees que no avanzas en tus tareas cotidianas? ¿Te cuesta trabajo levantarte cada mañana?*

Hoy en día uno de los problemas que aquejan a los jóvenes y adultos es el estrés, y aunque en principio el estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que requieren mayor esfuerzo, estar estresado por largos periodos es algo nocivo para nuestra salud.

El ruido, el tráfico, el hacinamiento, un ambiente negativo, y problemas en el trabajo o en la escuela hacen que nuestros niveles y tiempo de estrés sean mayores, impidiendo que nuestro organismo se relaje o estabilice y pueda recuperarse.

***¡Atrévete a intentarlo!***

**#HAZLOCONTIC**

El estrés en nuestro cuerpo puede ser identificado en tres niveles: el más sencillo se puede manifestar con un simple dolor de cabeza, malestar estomacal o un aumento en las pulsaciones del corazón; en un nivel intermedio los síntomas anteriores aumentan y pueden venir acompañados de pérdida de la capacidad de atención y pérdida de sueño; en un nivel avanzado se pueden presentar problemas emocionales graves, e incluso problemas renales. Sin duda esto dependerá del tiempo que una persona dure estresada.

Si te sientes estresado y se te dificulta realizar actividades que disminuyan el estrés, te invitamos a probar lo siguiente:

*Rainymood* es una aplicación para dispositivos móviles, la cual consiste en una grabación de lluvia, olas de mar y truenos, los cuales te permitirán concentrarte en tus actividades, dormir mejor y relajarte. Tal vez te parezca raro, sin embargo, escuchar estos sonidos de la naturaleza te reconfortarán de una manera espectacular.



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

