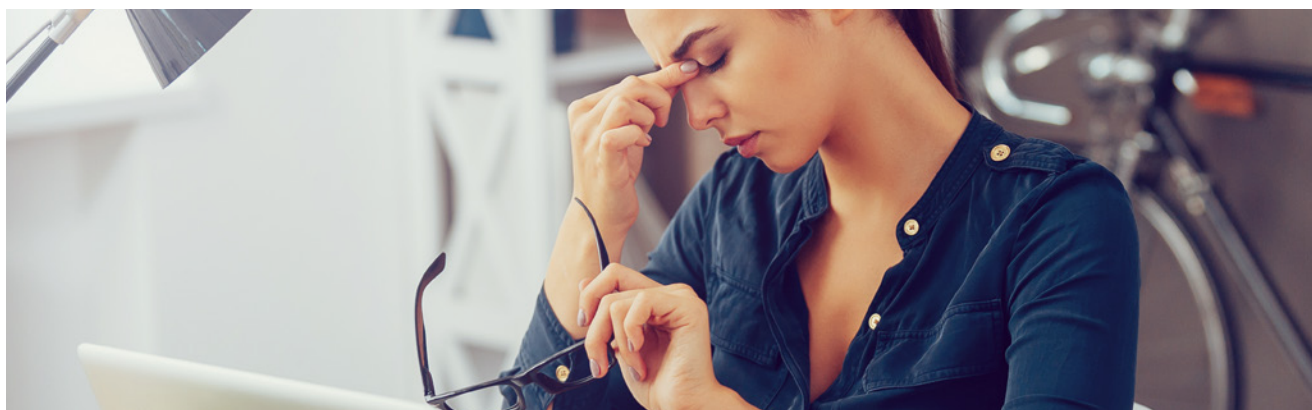


10 consejos para mantener el estrés bajo control



- 1 Afronta las situaciones difíciles.**
En vez de postergarlas o evitarlas, hazles frente, ya que dejarán de angustiarte una vez las identifiques y resuelvas.
- 2 Entrénate en la solución de problemas.**
Analízalos de una manera lógica: define el problema, haz una lista con las posibles soluciones y otra de los pros y contras de cada una. Evalúa estas ventajas e inconvenientes y selecciona la alternativa más beneficiosa.
- 3 Organiza bien tu tiempo.**
Planifica tu día sin sobrecargarlo de actividades. Si no tienes tiempo, selecciona las tareas más importantes de acuerdo a las prioridades y, si es necesario, delega. Y, si aun así, la presión es excesiva, aprende a decir “no”.
- 4 Te mereces un descanso.**
Asigna un espacio diario al ocio y a las relaciones personales para practicar tus aficiones o estar con amigos. El fin de semana, descansa, y tómate vacaciones de vez en cuando.
- 5 Aprende técnicas de autocontrol.**
Practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y te proporcionará un mayor control de las emociones.
- 6 Fomenta las relaciones personales y sociales y apóyate en ellas.**
Cuando sientas que no sabes cómo resolver un problema, pide consejo a las personas en quienes confías. Y ofrécete para apoyarles tú a ellas: ayudar a los demás mejora tu estado de ánimo y reduce el impacto del estrés.
- 7 Cuida tu dieta.**
Sigue una dieta saludable rica en frutas y verduras. Mantén horarios regulares y tómate tu tiempo para comer. Evita o toma con moderación las bebidas con cafeína o alcohol.
- 8 Haz deporte de manera regular.**
El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y ayuda a que los episodios duren menos, además de fomentar una sensación de bienestar, siempre que no se haga por obligación. Se recomiendan dos horas y media de actividad aeróbica a la semana como correr, montar en bicicleta o nadar, siempre de acuerdo a tus capacidades.
- 9 No restes horas de sueño.**
Descansado, afrontarás mejor cualquier conflicto. Ve a dormir siempre a la misma hora y descansa 7-8 horas/noche.
- 10 Recurre a ayuda profesional si es necesario.**
Si sigues sin ser capaz de manejar el estrés, recurre a la ayuda profesional. Tu médico de cabecera podrá derivarte a un especialista, que te enseñará a modificar pensamientos y emociones y afrontar los problemas más positivamente.