

Es difícil ser inmune al estrés ya que en nuestra sociedad el nivel de exigencia está presente en todos los ámbitos: social, familiar, económico, profesional... Ante todas estas presiones el cuerpo responde con un mecanismo de autodefensa y se activan una serie de procesos fisiológicos que preparan al cuerpo para superar estas situaciones estresantes.

10 Recomendaciones para evitar el estrés

- 1 | **La dieta:** Conviene comer sano, procurando que nuestra dieta sea variada y equilibrada, y usar el tiempo de comer como momento de descanso.
- 2 | **El descanso:** Dormir lo suficiente (en torno a ocho horas), teniendo en cuenta que lo importante no es sólo el tiempo, sino la calidad del sueño. Hay que tomar las vacaciones y los fines de semana como tiempo de ocio y descanso y dejar las preocupaciones laborales en la oficina o lugar de trabajo.
- 3 | **Ejercicio físico:** La inactividad conduce al malestar. Si nos sentimos bien físicamente, estaremos más animados porque mejora la autoestima y la concentración. Por ello es aconsejable practicar de forma moderada algún deporte o ejercicio físico, o en su defecto, andar todos los días al menos treinta minutos.
- 4 | **Organización:** Pretender hacerlo todo de manera apresurada y desorganizada únicamente servirá para aumentar nuestra fatiga física y psicológica además del nivel de estrés. Por ello es necesario organizar el tiempo y saber priorizar y seleccionar las actividades cuando no podemos hacerlo todo.
- 5 | **Solución de problemas y toma de decisiones:** No dejar pasar los problemas y tomar decisiones siguiendo un proceso lógico, identificando el problema principal dándole la importancia adecuada y no "dar vueltas" constantemente al mismo.
- 6 | **Interpretación de situaciones y problemas:** No hay que añadir elementos accesorios al problema. El estrés que nos produce un problema depende de las consecuencias que prevemos y a veces exageramos las consecuencias negativas. Afrontar el problema con naturalidad y, si es necesario, solicitar ayuda. Compartir algunas situaciones con los compañeros nos "humaniza" (todos nos equivocamos, angustiamos... en algún momento). Utilizar el sentido del humor para afrontar algunas situaciones no necesariamente implica perder la seriedad y rigurosidad en nuestro trabajo.
- 7 | **Atribuciones y autoestima:** Si hemos hecho bien una cosa, felicitarnos por ello y si hemos hecho algo mal, aceptarlo, reconocer nuestros errores nos ayudará a mejorar.
- 8 | **Relaciones con los demás:** Dedicar tiempo a nuestros seres queridos (familia y amigos). Reforzar la relación con nuestros compañeros siendo capaces de valorar y reconocer las conductas positivas de estos y no insistir constantemente en los problemas acontecidos en el pasado. Hay que dar la ocasión de mejorar a las personas de nuestro entorno, del mismo modo que también debemos darnos nosotros mismos esta oportunidad. Compartir los tiempos de descanso de forma lúdica con nuestros compañeros, dejando a un lado el trabajo.
- 9 | **Entrenamiento específico en técnica de control de ansiedad y estrés:** Practicar la relajación con cierta asiduidad, dedicándonos algún tiempo a nosotros mismos. A veces el simple hecho de parar y respirar lenta y profundamente durante unos pocos minutos nos será de gran alivio. Reconocer y expresar nuestros sentimientos de forma asertiva nos ayudará a manejar mejor la ansiedad.
- 10 | **Rutina saludable:** Ser fiel a una rutina saludable, seguir unos horarios que permitan organizar y rentabilizar el tiempo y mantener unas relaciones cordiales y afectivas con los que nos rodean ayuda a mantener a raya el estrés.