

Consejos para *desestresarte* en vacaciones

El verano ya está aquí y las vacaciones a la vuelta de la esquina. Y aunque solemos pensar en las vacaciones como un momento para recargar y relajarnos, pueden convertirse en algo abrumador y lleno de tareas. Así que ¿cómo prevenir esto y lograr un buen equilibrio entre hacer cosas entretenidas y ponernos al día con lo queremos hacer al tiempo que nos relajamos?

Si el **estrés** es tu pan de cada día y no estás en disposición de mudarte una temporada a una isla desierta ni de tomarte un año sabático, esto te va a interesar. Aquí va una batería de **ideas** para hacer frente al estrés. Te presentamos, gratis, unas simples, prácticas y asequibles ideas para aumentar tu bienestar. Algunas de ellas apenas suponen unos minutos y pueden cambiar por completo el rumbo del día.

¿Comenzamos?

- 1. Deja de pensar en “lo que tienes que hacer”.** Es cierto que decir “no” puede ser algo muy difícil, pero sino lo haces es mucho más probable que acabes perdido dentro de los planes de otras personas o de un montón de tareas durante las vacaciones. Aquí tienes un consejo que puede ayudarte a decir que no: *Desármalos y después deja claro lo que necesitas.* Por supuesto, es lógico que tengas que ceder también un poco, pero decir que no a algunas cosas y sí a otras te permitirá escoger y crear unas vacaciones que realmente puedas disfrutar.
- 2. Deja de pensar que el mundo gira en torno a ti.** Al hacerlo, descargarás mucha presión y estrés, a la vez que incrementarás tu equilibrio y tu libertad para así sentir que puedes hacer lo que quieres en la vida.
- 3. Pon el listón de la felicidad bajo.** Al levantarte por la mañana, piensa: “Hoy voy a ponerme el listón de la felicidad bajo”. Cuando hacemos esto y mantenemos esa idea a lo largo del día, podemos apreciar más el valor de las cosas, aunque sean insignificantes
- 4. No hagas nada durante unos días.** Acepta cómo te sientes.
- 5. Vigila la calidad del sueño nocturno.** No sólo son importantes la cantidad de horas que duermes, sino que el sueño sea reparador.
- 6. Cuida tu alimentación.** Si se disminuye durante el día el consumo de algunas sustancias como el alcohol, la cafeína o el azúcar, la calidad de sueño mejorará. Mantén una dieta equilibrada.
- 7. Inserta en tu día 2 o 3 minutos en los que no hagas NADA,** salvo estar concentrado en tu respiración. ¿Crees que es fácil?. Como alternativa, una breve siesta de 10 minutos estaría bien.

- 8.** Si sientes la cabeza a punto de estallar, prepárate un té, un café (no muy cargado) o tu otra **bebida favorita** y disfrútala dando pequeños sorbos.
- 9. Da un paseo corto o haz un poco de ejercicio de físico.** El aire fresco te revitalizará -mucho mejor si es de día-, para que se estabilicen los niveles de serotonina.
- 10.** Piensa en cosas agradables: **sueña despierto.**
- 11. Haz sitio a tus hobbies.** La lectura es también un excelente antídoto contra el estrés.
- 12.** Guarda un tiempo para **estar a solas contigo**, para “charlar” contigo mismo de forma relajada.
- 13. Desconecta un poco de la red:** te puede ayudar a relajarte y centrarte en cosas más importantes, además de dejarte más tiempo libre para realizar otras actividades.
- 14. Juega.** Juega con niños, mascotas, con otros adultos... El juego es un poderosísimo recurso anti-estrés.
- 15. Recurre a la música.** Aquella que revive recuerdos agradables o la que, simplemente, te haga sentir mejor ahora.
- 16. Ríe.** Dedica unos minutos a buscar eso que te hace reír. La ansiedad encogerá.
- 17. Muestra tu afecto.** Palabras, sonrisas, abrazos de ida y vuelta... El contacto cálido con quienes amamos mitiga el malestar.
- 18.** Ten una **vida sexual sana y activa.** Que el sexo desestresa no es ninguna novedad.
- 19. Concéntrate sólo y únicamente en el momento que vives ahora.** Deja el mañana para después y con él buena parte de tu ansiedad.

Naturalmente estas ideas están para que tú las uses. Utiliza aquellas que más te gusten o que mejor se adapten a ti y a tus circunstancias. Todas son ideales para acabar con el estrés que has generado durante el año.

Quédate con la importancia de **aprender a vivir el momento**, Respira profundamente y otorga al descanso un papel importante en tu vida. Descansa del trabajo, de los otros, del futuro e, incluso, **descansa de ti mismo.**

¡FELICES VACACIONES!

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

