

## Como evitar el estrés

Escrito por Santiago

Miércoles, 28 de Octubre de 2009 06:21 - Actualizado Miércoles, 28 de Octubre de 2009 07:18

---

[La dieta antiestrés](#)

[Test del "estrés"](#)

Todos los seres humanos tenemos cierto nivel de estrés, cuya magnitud depende de las características psicológicas, de las experiencias y de las actividades cotidianas de cada persona.

Si quieres evitar el estrés y sus efectos debes tener en cuenta las siguientes 10 recomendaciones.

### 1. **Planifica bien tu tiempo**

Los apuros son una causa común del estrés, si planificas tu día con la ayuda de una agenda, eliminaras tensiones, recuerda que debes reservarte un tiempo para ti mismo.

## Como evitar el estrés

Escrito por Santiago

Miércoles, 28 de Octubre de 2009 06:21 - Actualizado Miércoles, 28 de Octubre de 2009 07:18

---

### 2.□□ □ **Duerme las horas necesarias**

Lo que los medico recomiendan es que duermas 8 horas al día, pero depende de cada persona, lo mas importante es que el tiempo que duermas sea reparador.

### 3.□□ □ **Cambia de ambiente**

Haz lo posible por que algún fin de semana o en tu día de descanso, salgas de la ciudad, visita el campo, ve a la playa, etc. Lo importante es que desconectes y olvides un poco las presiones.

### 4.□□ □ **Separa tu vida personal y profesional**

Una causa común de estrés es el trabajar más tiempo del debido. Es i portante que en cuanto salgas del trabajo lo olvides, no te lleses el trabajo a casa, busca actividades creativas y fomenta tus relaciones personales.

### 5.□□ □ **Haz ejercicio**

Con el deporte la sangre llega con más facilidad a los músculos y baja la concertación de las hormonas que producen el estrés, al mismo tiempo produce endorfina (una sustancia química que provoca sentimientos agradables) te ayudara a liberar tensiones. Practicar algún deporte siempre es saludable.

### 6.□□ □ **No te quedes callado**

## Como evitar el estrés

Escrito por Santiago

Miércoles, 28 de Octubre de 2009 06:21 - Actualizado Miércoles, 28 de Octubre de 2009 07:18

---

Comentar con alguien tus problemas y encontrar alguien que los entiende hace disminuir la tensión, pero tampoco debes hablarlo durante horas pues terminarás obsesionado con el.

### 7.□□ □ Recuerda que puedes equivocarte

Las personas poco flexibles sufren más estrés, hay que afrontar positivamente los errores y proveer soluciones satisfactorias a la situación dada.

### 8.□□ □ Aliméntate bien, Aliméntate sano

Además de seguir una dieta equilibrada, los psicólogos recomiendan dedicar un tiempo razonable a comer y a hacerlo sentado, el comer bien ayuda a tu salud y te sentirás mejor.

### 9.□□ □ Cuidado con los cambios

Existen 4 cosas fundamentales para una persona, la familia, el trabajo, el ocio y las amistades, ten cuidado y evita variaciones simultáneas sería casa de un nivel muy alto de estrés.

### 10.□□ □ Relájate

Dedica unos minutos al día a relajar el cuerpo y la mente, si puedes duerme una siesta, diversos estudios demuestran que un corte total en las actividades diarias, al menos de 2º minutos, ayuda a evitar el estrés.