

9 recomendaciones para combatir el estrés postvacacional, que propone tiendas.com

Después de las vacaciones, y volver al trabajo o a la rutina diaria, es normal que muchas personas sientan un cierto decaimiento o estrés que suele ser tildado de "postvacacional", y es interesante identificar las situaciones que resultan estresantes e intentar evitarlas en lo posible o, por lo menos, paliarlas

Lo primero es ser consciente de las propias limitaciones, no creer que al haber estado de vacaciones han recargado unas pilas que no les corresponden y que intenten asumir responsabilidades que no están seguros de poder cumplir.

Lo segundo, es establecer un orden de prioridades, primero lo urgente, luego lo importante, y por último lo rutinario y menos importante.

Es fundamental tener una actitud positiva ante la vida y los nuevos retos del trabajo. Intentar tener empatía con los compañeros de trabajo, tener una comunicación lo más fluida posible, compartir las ideas y trabajar en equipo.

Volver a la rutina del ejercicio diario, un mínimo de tres días a la semana y no menos de 20 minutos de ejercicio. Escoger un ejercicio que no altere demasiado a última hora de la tarde, para intentar dormir y descansar entre seis y ocho horas diarias. La natación y el yoga suelen ser una buena opción anti estrés. Si el ejercicio se realiza antes de comenzar la jornada laboral este puede ser intenso o moderado, porque dará tiempo a relajar el cuerpo y bajar pulsaciones durante el día.

Llevar una dieta equilibrada, basada en la dieta mediterránea. Realizar un mínimo de tres comidas diarias, intentando que el desayuno sea la comida más importante del día, realizar una comida variada y equilibrada, dos tentempiés de fruta fresca entre las comidas y acabar el día con una cena ligera, desde la que se debe dejar pasar, al menos, dos horas antes de ir a los brazos de Morfeo.

Y muy importante, intentar relajarse y desconectar cuando el estrés haga su aparición o se note que está empezando a acercarse. Desde tiendas.com proponen 9 recomendaciones para combatir el estrés postvacacional:

1-Intentar disfrutar de las pequeñas cosas que ofrece la vida fuera del trabajo: como quedar con los amigos, ir a pasear, ir a cenar fuera, ir al teatro, al cine o a visitar un museo, sacar al perro, etc.

2- Realizar ejercicio físico: relaja y aparta las preocupaciones, por lo menos mientras se realiza, porque liberará tensiones, ayudará a quemar la energía generada por el aumento de adrenalina, cortisol, etc. que se genera con el estrés.

3-Evitar el café y bebidas energéticas o excitantes: porque hay suficientes estudios probados que aseguran que este tipo de bebidas elevan el estado de nerviosismo y causan el efecto contrario a la relajación, son amigos del estrés y suelen ir de la mano con él. Recientes estudios de las búsquedas de productos en tiendas.com han aportado datos que indican que a la vuelta de las vacaciones existe un aumento de la venta de café y este tipo de bebidas excitantes o energéticas.

4-Realizar una dieta saludable y mediterránea: evitando las comidas copiosas, sobresaturadas o demasiado procesadas. Implementando frutas, legumbres y verduras frescas. Tomar tiempo para comer, no comer en la mesa de trabajo, si es posible salir a comer fuera de la oficina, masticar despacio y sin prisas, ayudará a mejorar la digestión y a sentirse mejor.

5-Conversar con la familia o amigos: ayudará a evadir los problemas del trabajo diario, hacer planes con ellos para el fin de semana, conversar de otros temas que contengan la palabra trabajo ni oficina, ayudará.

6-Tomar tiempo para uno mismo: Aunque sea realizar un baño caliente con sales de baño relajantes, o simplemente encender unas velas o incienso y realizar unas respiraciones o estiramientos, leer un libro, reírse o practicar la “risoterapia” en solitario etc.

7-Establecer un orden de prioridades, organizar un equipo de trabajo y aprender a delegar funciones en el trabajo: crear un equipo de trabajo en el que pueda delegar rutinas diarias en la oficina, dejar de controlar hasta el último detalle en solitario, marcar objetivos semanales a corto plazo, etc.

8-Marcas una rutina del descanso: establecer un horario para ir a la cama, intentar dormir con la mayor oscuridad y menor nivel de ruidos posible, sin aparatos electrónicos en la habitación, con la temperatura adecuada, etc.

9-No dejar que el estrés forme parte de la vida diaria: intentar ser consciente del nivel de estrés propio y pasar a la acción cuando se note que este invade y realizar las pautas marcadas anteriormente, no auto medicarse, e ir a visitar al médico de cabecera o un especialista para pedir ayuda cuando se vean sobrepasados con el estrés o simplemente se sienta que son incapaces de afrontar el problema en solitario.

Estos son algunos consejos que suelen funcionar bien para evitar o controlar el nivel de estrés, pero son meramente informativos y nunca se deben entender como un tratamiento alternativo a los tratamientos médicos recomendados o pautados por los especialistas sanitarios para cada persona.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>