

Consejos para no perder el sueño con los cambios de rutina

Estas claves pueden reducir el impacto sobre el estado anímico que provocan los cambios de hábito, según los expertos de Blog del descanso

Una rutina es la costumbre de hacer algo de una forma determinada, regular y periódica. A pesar de que en ocasiones se le atribuye una connotación negativa a lo rutinario, los humanos desean inconscientemente ese círculo de confort, pues la parte primitiva de su cerebro requiere hábitos para sentir seguridad y estabilidad. Dicho de otro modo, la humanidad evita por naturaleza la sensación de inseguridad que provoca lo desconocido.

Aunque las personas se esfuerzan en establecer rutinas que proporcionen esta aparente sensación de dominio sobre su vida, a veces el cambio y la pérdida de control son inevitables. Especialmente cuando los comportamientos habituales, aquellos que se venían haciendo en piloto automático, se ven afectados.

Afortunadamente, hay una serie de actividades que pueden evitar o reducir las afectaciones psicológicas provocadas por los cambios de rutina más severos, como pueden ser una mudanza, un cambio profesional, el regreso de vacaciones o tener el primer hijo.

Meditar para reducir el estrés

La meditación es una de las actividades más efectivas para eliminar el estrés y conseguir mayor paz interior. Entre las ventajas que tiene es que se puede practicar en casi cualquier lugar y momento, ya que no precisa de ningún material en particular.

Asimismo, algunos estudios como el realizado por el Hospital General de Massachussets en colaboración con la Universidad de Yale y el MIT han demostrado estos beneficios. En dicho estudio se midieron algunos aspectos del cerebro en individuos que practicaban ejercicios de meditación y en otros que no. El resultado fue que los que sí realizaban dichos ejercicios tenían un menor tamaño de la amígdala cerebral, la cual está relacionada directamente con el estrés y la ansiedad.

Relativizar la situación

Otra de las acciones que ayudan a combatir el estrés es la de relativizar algunas situaciones y, en particular, los problemas. No se trata de ignorarlos, sino cambiar el foco de visión sobre ellos y como afectan al día a día.

De este modo, encontrar un nuevo punto de vista hará que algunos problemas pierdan la importancia que tenían y, por ende, se reduzcan las emociones negativas innecesarias.

Sustituir antiguas rutinas por nuevas

Una de las posibilidades es que el estrés se produzca por los cambios sufridos y la consecuente alteración de la rutina mantenida de forma prolongada en el tiempo. Para combatir este problema la opción más aconsejable es sustituir lo antes posible la rutina que ya no es útil por otra mejor adaptada a la nueva situación.

Planificar el descanso

Según los expertos en sueño del portal blogdeldescanso.com, “también conviene establecer lo antes posible una serie de rutinas sobre la hora de cenar, irse a la cama y levantarse, evitando la irregularidad que suele acompañar las épocas de cambio o la flexibilidad asociada a los períodos de vacaciones”.

Asimismo, con relación al descanso por la noche y las actividades previas aseguran que “por lo menos una hora antes de acostarse, se debería prescindir de ver la televisión y usar dispositivos que contengan pantallas con luz como ordenadores, tablets y móviles para evitar interrupciones en los ritmos circadianos provocados por la exposición a la luz artificial”.

Organizar el tiempo

Estrechamente relacionada con el descanso también está la organización del resto del tiempo. Uno de los aspectos importantes es no sobrecargar la agenda con un exceso de actividades y seleccionar aquellas que son más importantes, llegando a delegar en otras personas en caso de ser necesario.

Practicar deporte de forma regular

Una de las actividades más útiles y reconocidas para reducir las afectaciones provocadas por el estrés es practicar ejercicio. La recomendación habitual es realizar dos horas y media de actividad semanal, ya sea correr, montar en bicicleta o salir a andar.

Así lo asevera un estudio publicado en la revista *Cell* y llevado a cabo por investigadores del Instituto Karolinska. Realizar deporte consigue que los músculos empiecen a trabajar con el hígado y los riñones para depurar al organismo de toxinas, produciendo una enzima que elimina una molécula relacionada con la depresión.

Alimentación saludable

El tipo de alimentación puede afectar directamente al estado de ánimo. Si se opta por la ingesta de alimentos ricos en calorías, azúcares y grasas saturadas es posible que se incrementen los períodos de estrés. En cambio, ingerir alimentos como frutos secos, aguacate, espinacas o cítricos facilitará la reducción de este tipo de situaciones.

Fomentar las relaciones personales

En ocasiones es uno de los grandes descuidados, pero compartir un problema, pedir ayuda o consejo a las personas en quien más se confía es una de las pautas más útiles para poder luchar contra el estrés y sus efectos.

Visitar profesionales

Finalmente, una solución muy útil y a la que no suele acudir por pudor o por culpa de los prejuicios establecidos en la sociedad es pedir ayuda a profesionales como psicólogos especializados.

Datos de contacto:

Maria Pasaman

623431116

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>