

---

ESTILOS DE VIDA: Contra el estrés

29/04/2015



**TE SIENTES TRISTE, ANSIOSO SIN SABER EXACTAMENTE POR QUÉ.** Te angustia el mañana porque crees que en el presente tu vida se estanca, que tu entorno es adverso. Pues no estás solo. Muchas personas se sienten como tú. Los tiempos que corren no son tranquilos y a veces parece que todo nos niega los momentos de felicidad. Es necesario actuar para mejorar el ánimo, hay que buscar asistencia o consejo.

**PARA MANEJAR TU SALUD EMOCIONAL,** lo primero que debes hacer es definir la naturaleza de tus emociones, saber las causas de la tristeza, por qué estas ansioso y estresado. Guardar para ti esos sentimientos que te lastiman puede hacerte sentir peor, incluso dañarte físicamente. Acude a tu grupo de confianza, a tus familiares más cercanos y queridos, a esos amigos que te quieren bien y que te han acompañado en las verdes y las maduras y diles cómo te sientes. Saberte acompañado y protegido será un primer paso para alejarte de los malos sentimientos.

**SI NECESITAS QUE TE ACONSEJEN CON MÁS PROPIEDAD** entonces busca a un especialista, médico o psicólogo. Que no te detengan vulgares complejos: procura ayuda médica si lo crees necesario pues, aunque eso no te hace necesariamente un enfermo, sí tienes la salud en juego.

**TRATA DE LIDIAR CON LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS,** no te obsesiones con esos problemas que genera el trabajo o la casa. Busca un balance enfocándote en las cosas positivas que te rodean. Cuando te sientas mal, puedes escribir una lista con todas aquellas cosas que te hacen feliz o que te dan paz. Trata de conseguirlas y, si están a mano, disfrútalas sin ponerte trabas. De igual manera puedes hacer una lista con aquellos asuntos que te estresan. Te vas a dar cuenta de que algunos de ellos pueden estar sobredimensionados, y no merecen tu real preocupación; de otros podrás deshacerte y así liberarte de la carga negativa que ellos te generan.

DESTIERRA EL ALCOHOL Y EL CIGARRO DE TU VIDA, porque además de destruir tu salud causarán problemas a tus familiares y amigos. Lejos de las toxinas, debes cuidar de ti en todo momento, mimar tu cuerpo. Una buena salud emocional depende casi directamente de regímenes sanos y estables de alimentación, de dormir las horas necesarias para el descanso.

LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS contribuye al bienestar mental y ayuda a reducir el estrés; además desarrolla la resistencia física, reduce algunos efectos del envejecimiento y brinda más energía. Los ejercicios físicos te ayudarán a relajar tensiones acumuladas, te verás libre de la preocupación de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes , osteoporosis y obesidad; descansarás mejor porque el ejercicio físico mejora el sueño.

UNA BUENA FORMA FÍSICA TE FAVORECERÁ a la hora de alcanzar un buen concepto de ti mismo, además de las mejoras indiscutibles en tu salud. Y TENER UNA BUENA AUTOESTIMA puede ayudarte, incluso, a desarrollar una mejor tolerancia ante los sucesos adversos. Ante ellos, sabrás que no son tu culpa y que casi siempre son superables.

---