

20 tips para evitar la presión



Regresamos de vacaciones a continuar con el último tramo de este semestre en nuestra UDLAP. Aún falta lo mejor por venir y aún necesitamos echar mano de nuestro mayor esfuerzo y trabajo para hacer frente al cierre del periodo académico de Primavera 2015.

Para ayudarte a combatir la presión del trabajo de estas últimas semanas, hemos preparado algunos consejos para ti:

1.- **Disfruta las cosas pequeñas y sencillas de la vida.** Trabajar sin cesar no es saludable si lo llevamos a los extremos. Esfuérzate en tus tareas y busca tiempo para disfrutar de los placeres sencillos de la vida, como un día hermoso en la uni, pasar el tiempo riéndote con tus amigos, disfrutar del atardecer... La vida sucede rápidamente; no hace daño detenerse un momento a valorar lo que te rodea y disfrutarlo.

2.- **Usa el agua como terapia.** Estar cerca del agua tiene un efecto tranquilizador. Ya sea un lago, una cascada, el océano o incluso la lluvia. El agua genera los “iones negativos” que te ayudan a aliviar el estrés y a mejorar tu humor. Relájate al estudiar cerca de nuestro lago 😊

3.- **Come alimentos que te ayuden a reducir el estrés.** La avena, el pan y la pasta integral, además del pescado azul, el té negro, los pistaches, el aguacate y la leche son algunos de los alimentos que te pueden ayudar a combatir el estrés.

Una alimentación que ayude a combatir el estrés consiste, simplemente, en una dieta sana y equilibrada en la que se incluyan todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas para ti.

4.- **Cambia tu rutina.** Cambiar la forma como haces las cosas puede ayudarte a aliviar el estrés, el cambio es bueno para nuestros cerebros. No hagas las mismas cosas en ciertos días, semanas tras semana y trata de buscar formas distintas de realizar tus actividades para encontrar emoción en ellas.

Revuelve un poco las cosas.

5.- **Asiste a un evento.** Ve a ver algo que disfrutes. Un encuentro deportivo, un show de teatro, un concierto musical, una banda en vivo – cualquier cosa que te interese. Saca tiempo para ir a ver algo que te dé energía o te inspire para seguir con tu trabajo al terminar. En www.udlap.mx/eventos contamos con varias opciones que puedes probar ;).

6.- **Lee por placer.** Los libros e historias pueden transportarnos a lugares nuevos en nuestras mentes, y nos ayudan a dejar de lado las preocupaciones. Lee libros que te interesen y te inspiren – aunque no sean necesariamente una asignación de tu licenciatura o posgrado – elige cualquier cosa que disfrutes. Después de haber leído un poco por placer, podrás continuar haciéndolo por tarea; notar las diferencias entre las dos también te ayudará a concentrarte mejor.

7.- **Aprende a priorizar.** Planea tu día con anticipación, e incluye solo el tipo y cantidad de actividades con las que sabes puedes cumplir. Decide qué cosas tienes que hacer primero y cuáles pueden esperar. Incluye en tu agenda diaria tiempo para relajarte, hacer actividades que disfrutes, practicar ejercicio, realizar tus comidas en horarios regulares, comunicarte con tu familia y amigos.

8.- **Pide ayuda cuando lo necesites.** Si tienes muchas cosas que hacer, aprende a delegar tareas que te sea posible encargarle a alguien más. Tu familia puede ayudarte, como también podrían tus compañeros de trabajo, si realmente tienes demasiadas cosas que hacer y ellos están disponibles y en la capacidad de ayudarte.

Trata de no abusar de su apoyo y devuelve el favor siempre que puedas; pues así como tú necesitas ayuda, ellos también podrían necesitarla.

9.- **Trata de ser flexible.** Tener una actitud rígida en la vida es estresante porque cuando las cosas cambian, como inevitablemente va a ocurrir, esa visión inflexible de la vida hace que sea más difícil y aterrador que puedas adaptarte.

En cambio, si estás abierto a nuevas experiencias y mantienes tu mente activa serás menos propenso a sufrir de estrés.

10.- **Haz que tu habitación sea tu santuario.** El saber donde exactamente están tus documentos y tener un área de trabajo libre de pilas de papeles evita el estrés.

Saca el televisor y el desorden de tu habitación. La televisión actúa como un estimulante del cerebro, y si ves televisión a última hora por la noche, antes de irte a dormir, tu mente puede mantenerse activa y causarte insomnio. Haz de tu dormitorio un lugar para dormir, y solamente para dormir.

11.- **Busca el silencio de vez en cuando.** Apaga el televisor, tu teléfono celular, la computadora, evita la sobrecarga de información, pues esto puede causarte estrés aun cuando no te des cuenta. Apreciar el silencio te puede ayudar a sentirte más relajado y tranquilo. Intenta probar un baño relajante con aromas y elementos relajantes 😊

12.- **Ríete.** La risa sana, pues ayuda a mejorar tu estado de ánimo. Asiste a un show de comedia, ve a una película divertida, lee un libro que te haga reír, escucha canciones alegres y graciosas. No te tomes todo tan en serio siempre.

13.- **Ejercítate.** Estudios científicos han demostrado que el ejercicio ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad ya que estimula la producción de endorfinas, sustancias naturales en nuestro cuerpo que favorecen el buen humor.

Es recomendable realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como: correr, caminar, nadar, andar en bicicleta, o baile, por mencionar algunos. No tiene que ser algo extenuante o aburrido, en la UDLAP te ofrecemos actividades como talleres o clases abiertas que pueden ayudarte a relajarte haciendo ejercicio. O simplemente, te invitamos a correr y caminar por nuestro bello campus.

14.- **Duerme el tiempo suficiente.** El ritmo de vida que llevamos actualmente es agotador, no paramos ni un segundo, lo que supone un cansancio físico e intelectual agresivo que puede convertirse en estrés.

Un remedio efectivo para luchar contra el cansancio de la vida diaria es el descanso y la relajación. Además de dormir lo necesario, “desconéctate” un rato y tomate el tiempo suficiente para descansar y oxigenar tu cerebro; busca un espacio para poner tu mente en

blanco y dejar afuera las preocupaciones para que no sólo duermas, sino que tengas un sueño de calidad que te ayude a descansar.

15.- **Escucha música relajante.** Elige música que te energice y te inspire; escucha tus canciones favoritas. Si lo deseas, canta tan fuerte como puedas. La música te ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

16.- **Siempre ten un plan B.** La vida no siempre funciona de la manera que queremos. Si siempre tienes un plan B, o un plan C o D si es necesario, vas a evitar es estrés de sufrir desilusión. Aprende a adaptarte, se abierto a distintas posibilidades.

17.- **Aléjate de personas tóxicas.** Si puedes. Es imposible no convivir con personas que son negativas casi siempre, están en nuestras clases, nuestros círculos de amistades o hasta nuestra familia. No obstante, si nos encontramos tan presionados que cualquier cosa nos pone al límite, es recomendable alejarnos de estas personas para poder contribuir a la mejora de nuestro ánimo. Al menos mientras estamos en exámenes o haciendo la tesis.

18.- **Planea.** Levantarte temprano te ayudará evitar horas de tráfico, el cual puede ser un causante de estrés importante. Igualmente, es mejor que dosifiques tus horas de estudio y días de trabajo para que no te sorprenda la entrega final de la tesis o el examen final del semestre, así no te sentirás sentenciado a un destino horrible si no logras terminar todo en tres días.

19.- **Mantente positivo.** Puede que el estrés no parezca temporal cuando estás atravesando la situación, pero este estado normalmente no dura para siempre. Puede desaparecer, generalmente cuando te das cuenta del problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa. Si permaneces positivo(a) mientras atraviesas la situación, te ayudarás a ti mismo a encontrar la solución rápidamente.

20.- **Valora las consecuencias.** Todas las acciones tienes consecuencias y a veces podemos soportar algunas a cambio de otras recompensas. Valora las consecuencias por no cumplir con tus distintos compromisos y si sientes que no puedes manejar todos, encuentra aquellos que no contribuirán a tu meta final y deséchalos. Aprende a manejar tu tiempo y atención.

Aunque muchas veces no podemos evitar sentirnos presionados, gran parte de las causas del estrés pueden evitarse con pasos tan sencillos como los que acabamos de sugerirte; es más fácil tratar de evitar sentirte presionado que dejar de estarlo 😊

¿Conoces otras formas de combatir la presión? Compártelas con nosotros.