

TENDENCIAS

## Hábitos comunes que, secretamente, te están volviendo LOC@

El Ciudadano · 1 de mayo de 2015

---

*Cuando te enojas absurdamente por cosas sin sentido, es hora de asumir que estás un poco estresado.*





Sabemos que te esfuerzas por mantener la calma y ser una persona tranquila y relajada. Pero, en realidad, tienes tus propias ansiedades y hay pequeñas cosas que están comenzado a irritarte. Aquí un resumen de ciertas cosas que podrías estar haciendo inconscientemente y que, sin darte cuenta, te están haciendo sentir peor. Respira profundo y trata de vaciar tu mente. Puede que estés estresado porque...

## **1. No te has reído hoy:**

Si no puedes recordar la última vez que te reíste con tanta fuerza que te dolió la barriga y se te escaparon un par de lágrimas, quizás debes reconsiderar tus prioridades en la vida (y tus amistades). Se ha demostrado que la risa sirve para aliviar el estrés, estimular el flujo sanguíneo, relajar los músculos, promover un sistema inmunológico saludable y aliviar el dolor.

## **2. No estás utilizando tu membresía del gimnasio:**



En un estudio con ratones, se probó que aquellos que se habían ejercitado respondían a un baño de agua fría con un breve arrebato de ansiedad seguido por la calma, lo que sugiere que sus cerebros están más equipados para lidiar con el estrés cuando están físicamente activos. El ejercicio regular, no sólo cuando estás aburrido o porque sea conveniente, puede ayudar a eliminar el estrés así como también, a verte cada día mejor.

### **3. Estás escuchando la lista de reproducción inadecuada:**

Múltiples estudios han demostrado los relajantes beneficios de escuchar música. Pero cada uno tiene sus propias preferencias musicales. Tu profesor de piano podría relajarse con Debussy, pero tal vez The Cranberries sea más apropiado para tu espíritu noventero. Aprende a conocerte a ti mismo y a identificar los géneros que te ayudan a calmar la ansiedad.

#### **4. Dejaste el fregadero lleno de platos sucios para “mañana”:**



Ten en cuenta tus hábitos de limpieza. No querrás ser “ese” indeseable compañero de habitación en la universidad. ¿Sería normal encontrar una cáscara de plátano bajo un montón de correspondencia no deseada en tu escritorio? ¿Es el fondo de tu refrigerador una triste colección de comida parcialmente descompuesta? Mantener los espacios ordenados puede que no sea una cura para la ansiedad, pero hay evidencia que sugiere que puede ayudar a aliviar el estrés.

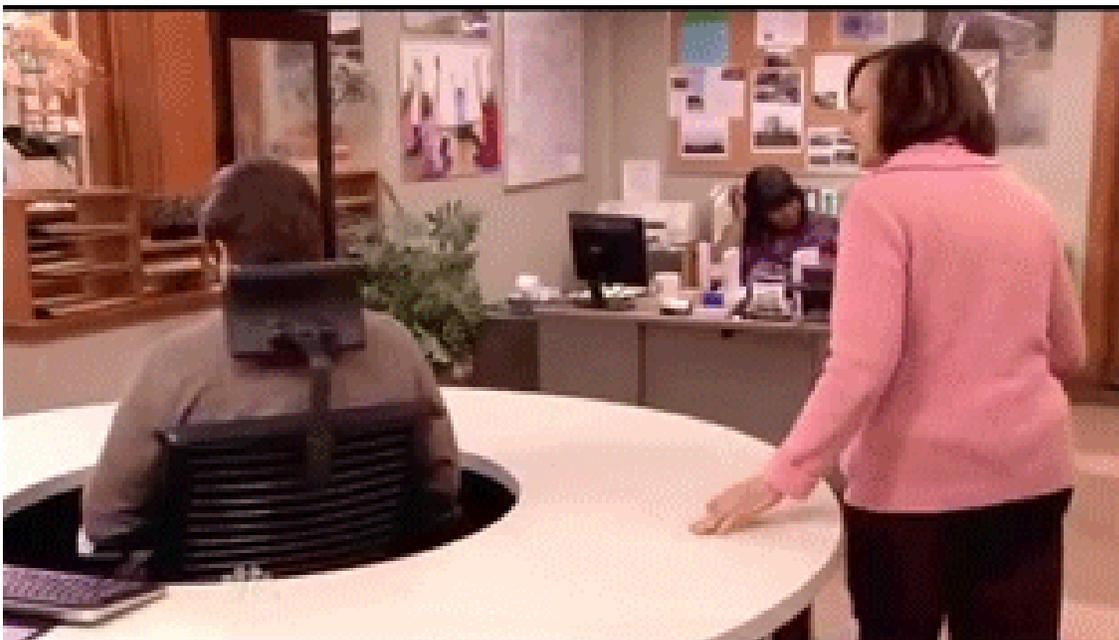
#### **5. Estás dejando que tu respiración se lleve lo mejor de ti:**

La respiración rápida es una respuesta natural al estrés, pero si llevas un tiempo resoplando como un tigre de dientes de sable, estás hiperventilándote a causa de la ansiedad. Encuentra un ejercicio de respiración que funcione para ti y recuérdalo la próxima vez que te empieces a preocupar de más.

## **6. No estás teniendo suficiente sexo:**

Si algo te está volviendo loco, deberías prestar más atención a este delicado tema. Si se trata de estrés, iese es el calmante más divertido de la lista! Sí, el sexo no sólo cuenta como un ejercicio bastante decente, sino que también puede ayudar a relajarte. Investigadores de la Universidad de Princeton descubrieron que las hormonas del estrés eran más bajas en aquellas ratas a las que se les permitía copular diariamente, y observaron que los monos Bonobo usan el sexo como una herramienta de gestión de estrés.

## **7. Estás tratando de enfrentar las situaciones de estrés:**



Un valiente esfuerzo, pero la verdad es que es preferible evitarlas. ¿No te gustan las multitudes? Entonces deja de hacer las compras los sábados por la tarde. En la Clínica Mayo, en EE.UU, dicen que también es recomendable evitar a las personas que no deseas cerca, siempre y cuando puedas manejar el cargo de conciencia o la culpa por hacerlo (como lo sería en el caso de un compañero de trabajo al que no soportas).

## 8. No has dicho nada bueno sobre ti mismo:

Está demostrado que repetir frases positivas sobre ti mismo (“Todo va a estar bien” o “No me voy a dar por vencido”) es útil para reducir la ansiedad. El cerebro es una herramienta de gran alcance, así que utilízalo.

## 9. Estás durmiendo mal:



Si son las 4:32 de la mañana y sabes que tendrás que levantarte dentro de unas horas para ir a trabajar, entonces cierra Netflix. No es momento de comenzar un nuevo episodio. Mantener hábitos de sueño regulares y saludables no sólo te protegerá contra enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y una serie de otros problemas crónicos de salud, sino que también puede ayudar a que te sientas mejor contigo mismo y con tu vida.

## 10. Simplemente no sabes cómo manejar tu tiempo:

Si la gran cantidad de cosas que tienes que hacer en un solo día resulta abrumadora, organiza específicamente cuántos minutos dedicarás a cada tarea. La planificación de tu tiempo y la capacidad de priorizar tus tareas puede ayudarte a tomar mejores decisiones. Ya verás como

sientes que tienes más control sobre tu vida. Por ejemplo, si estar pegado a Internet es tu debilidad, quizás sería mejor no pasar tanto tiempo al frente del ordenador.

## **11. Estás diciendo muchas veces “sí”:**



De vez en cuando está bien decir que “no” y aligerar la carga de tus responsabilidades personales. No, disculpa, no puedes llevar a tu primo al aeropuerto porque tienes una cena programada hace semanas. No, lo siento, no puedes hacer ese pastel de frutas para la celebración de vacaciones de la empresa, porque te tomaría demasiado tiempo para hornear (y el pastel de frutas es un asco).

## **12. Estás quirúrgicamente pegado a tu teléfono:**

En serio, ya casi parece una extensión de tu cara. Deja de hacer eso, deja de estar revisando a cada segundo tu teléfono. Créeme que todo va a estar bien. Una investigación ha demostrado que la presión de estar constantemente disponible para responder correos electrónicos, mensajes de textos y llamadas telefónicas puede llegar a ser demasiado. Es una buena idea hacer

un esfuerzo consciente para apagar tu teléfono y tu computador por cierta cantidad de tiempo cada día.

### **13. Acabas de lograr unas de tus metas principales:**

Pero por alguna razón itodavía no sabes que te pasa y qué es lo que te sigue volviendo loco! Las metas “compasivas” (aquellas que te benefician a ti mismo pero también a otras personas) reducen la ansiedad post-logro más que aquellos logros personales. En otras palabras, y con respeto, sé una mejor persona y también te sentirás mejor...

Fuente

---

Fuente: El Ciudadano