

## **Artículo: 10 tips para evitar el estrés**

### **Las enfermedades y la salud mental**

Existen varios hábitos que te pueden ayudar a ser víctima de los efectos ocasionados por el estrés. A continuación, te compartimos 10 hábitos saludables positivos que tal vez te interesaría desarrollar para tener una vida más saludable.

1. Platica (habla) con tu familia y amigos. Es por todos bien conocidos que una dosis diaria de amistad es una gran medicina. ¿Qué te parece llamar o escribir un mensaje de texto a tus amigos o familia para compartir con ellos tus alegrías, sueños, esperanzas y hasta tus miedos? ¡Inténtalo!
2. Comprométete con una actividad física diaria. La actividad física regular relaja la tensión física y mental del cuerpo. Los adultos físicamente activos tienen menos riesgos de sufrir depresión y pérdida de la memoria. La actividad física puede ser una buena fuente de alegría también. Intenta asistir al parque a caminar o a una alberca a nadar, tal vez unas clases de música con tu pareja o tu amigo (a) de toda la vida.
3. Acéptalo, hay cosas que no puedes cambiar. Olvídate de los viejos dichos como: “ya estoy viejo”. Siempre tienes la oportunidad de aprender nuevas cosas. Establécete metas a corto plazo y trabaja para hacerlas realidad.
4. Recuerda siempre reír. La risa nos hace sentir felices. Que no te de miedo soltar una carcajada de vez en cuando después de escuchar un chiste, ver una película cómica o incluso cuando estás solo leyendo cosas graciosas, ¡iríe!
5. Acaba con los malos hábitos. Mucho alcohol, los cigarrillos o la cafeína puede incrementar el estrés. Si fumas, idéjalo ahora!
6. Cálmate. Recuerda que la vida no es una carrera, planea tus actividades y date el tiempo para realizar las cosas más importantes.
7. Duerme lo suficiente. De seis a ocho horas son las recomendadas para dormir cada noche. Si no puedes dormir puede ser ocasionado por estrés, ansiedad o depresión. Recuerda que la actividad física puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.
8. Organízate. Haz una lista de tus actividades y enfócate en tus tareas más importantes. Toma las tareas grandes de una en una. ¿Qué te parece iniciar organizando tu escritorio de trabajo el día de hoy? Puedes continuar con tu clóset en tu hogar y tal vez tu cocina.
9. Practica la generosidad. Ser voluntario o regresarle el favor a un amigo puede ayudar. Ayuda a los demás.
10. Trata de no preocuparte. el mundo no se va a acabar si no limpiaste tu cocina o no doblaste tu ropa. Despreocúpate, siempre hay tiempo para realizar estas actividades, tal vez solamente hoy no era el tiempo adecuado.

Esperamos que estos sencillos, pero muy útiles consejos te sirvan para llevar una vida libre de estrés. Si se nos pasó algún consejo que consideres importante, háznoslo saber en los comentarios. Si conoces a alguien que constantemente está bajo estrés compártele esta información, tal vez pueda hacer un cambio en su vida.

<http://espaciosaludable.com/10-tips-para-evitar-el-estres/>