

Normas Básicas para la Prevención de Problemas de Ansiedad y Estrés

La ansiedad y el estrés dependen de múltiples factores, tanto situacionales como personales, por lo tanto son muchas las variables sobre las que podemos incidir para conseguir prevenir o reducir la ansiedad y el estrés.

A nivel personal y de manera muy general, si tenemos en cuenta ambos tipos de factores (situaciones e individuos) cabría señalar algunas variables importantes sobre las que podemos incidir:

1. La dieta

Conviene comer sano, evitando las comidas que sobrecargan a nuestro organismo con pesadas digestiones u otras consecuencias negativas a corto, mediano o largo plazo (obesidad, colesterol, etc.).

Usar el tiempo de comer como momento de descanso y ruptura con nuestras actividades profesionales.

Es bueno aprovechar la comida para hacer vida social y familiar.

No abusar del alcohol en las comidas.

2. Descanso

Dormir lo suficiente, alrededor de ocho horas.

Tomar vacaciones y fines de semana como tiempo de descanso.

Fomentar las relaciones sociales como entretenimiento.

Dejar el trabajo en la oficina.

Normas Básicas para la Prevención de Problemas de Ansiedad y Estrés

3. Ejercicio físico

La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos.

Caminar diariamente al menos treinta minutos.

4. Organización

La organización del tiempo y de nuestras actividades estableciendo horarios es fundamental para poder descansar, nos ayuda a estar tranquilos.

No llegar tarde a las citas.

Saber seleccionar actividades cuando no podemos hacer todo.

5. Solución de problemas y toma de decisiones

No dejar pasar los problemas: afrontarlos de manera activa, tratando de tomar las mejores decisiones.

Tomar decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras), elección de la menos mala. No volver atrás.

No analizar continuamente el problema o las alternativas: esto produce estrés.

Normas Básicas para la Prevención de Problemas de Ansiedad y Estrés

Referencias:

- Madrigal Torres, B. (s/f). Habilidades directivas. McGraw Hill.
- Robbins, S. (2010). Comportamiento Organizacional. 10ª edición. Ed. Pearson.
- Clemens, J. y Dalrymple, S. (2005). TimeMastery (Dominio del Tiempo). Ed. Amacom.
- Rodríguez, G. (2006). Desarrollo de Habilidades Directivas. Editorial Pearson.