

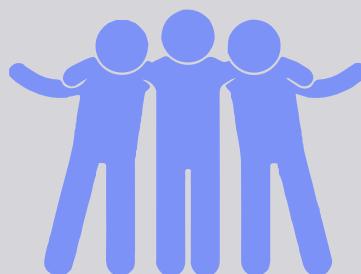
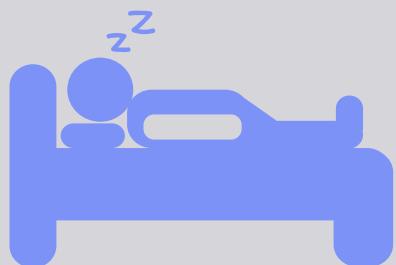
HÁBITOS SALUDABLES (parte 2)



SATI

PSICOLOGÍA

Como continuación de hábitos saludables, incluimos 3 aspectos fundamentales para reducir y gestionar la ansiedad: una correcta rutina e higiene de sueño; estrategias de organización para el día a día; y la importancia del componente social en nuestras vidas.



HIGIENE DE SUEÑO

El ser humano, así como gran parte de los animales, tiene la necesidad de dormir. No hacerlo de manera correcta supone un riesgo para la salud, tanto física como mental.

La falta de sueño y los trastornos de ansiedad mantienen una relación significativa. Cuando hablamos de falta de sueño no nos referimos a tener insomnio ocasional, sino al hábito de muchas personas de dormir cada vez menos horas. Dormirse, y despertarse a las pocas horas. Volver a retomar el sueño pasada una hora, y al rato despertarse y no volverse a dormir. Es habitual escuchar a personas que duermen entre 5 y 6 horas y decir que es "normal". Además, este tipo de sueño hace que pasemos poco tiempo en el sueño REM, que es la parte del sueño donde nuestro cuerpo descansa de manera profunda.

Además de estos datos, conviene saber que la falta de sueño y la ansiedad se relacionan porque hay una estructura cerebral que comienza a activarse en exceso: la amígdala. Dicha región se activa cuando interpreta que hay un peligro o amenaza. Por lo tanto, esa falta de sueño es una amenaza para la amígdala, lo que puede occasionar un estado de ansiedad, para luchar contra esa supuesta amenaza.

Además de perjudicar la gestión de la ansiedad, dormir mal produce una serie de consecuencias que conviene saber:

Disminuye nuestra capacidad de atención y concentración

Empeora el rendimiento académico y laboral



Provoca fatiga y dolor de cabeza



Afecta a procesos de memoria y aprendizaje



Dificulta la toma de decisiones

Perjudica nuestro estado de ánimo, causando irritabilidad y mal humor



SATI

PSICOLOGÍA

Por todo ello, debemos aprender a mantener una adecuada higiene del sueño. Aquí te dejamos algunas pautas que puedes seguir:



- Procura tener un espacio fijo donde dormir**
- Establece horarios de sueño estables, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora**
- Relaja tu mente una hora antes de dormir: evita pantallas y luces**
- Una ducha de agua caliente o infusión, ayuda a preparar tu descanso**
- Evita realizar ejercicio físico al menos 2 horas antes de acostarte**
- Cena pronto y ligero, evitando alimentos pesados, picantes o azucarados**
- Evita cafeína o bebidas energéticas en la cena**
- Crea un clima en el dormitorio que sea cómodo, cuida la temperatura**
- Incluye actividades relajantes previas al sueño: música relajante, incienso, velas, meditación...**

ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN

A lo largo del día, son numerosas las actividades y tareas que debemos desempeñar para que todo marche correctamente: en el trabajo, en casa, en la calle...

Todas las actividades ocupan tiempo. Y el tiempo no puede controlarse, ni cambiarse, pero si podemos cambiar el modo en el que gestionamos nuestro tiempo.

La habilidad que tengamos para organizar nuestro tiempo y nuestro día en función de nuestras obligaciones y responsabilidades es importante, puesto que repercute en nuestro desarrollo personal y, por lo tanto, en nuestro nivel de ansiedad.

Dicho esto, la organización de nuestro tiempo es una herramienta fundamental para reducir el nivel de ansiedad, y aquí te contamos algunas ideas para mejorar este aspecto:



Metas



Debemos marcarnos objetivos a corto y medio plazo. Las actividades que hagamos en nuestro día a día irán destinadas a la consecución de dichas metas. Lo ideal es escribirlas, concretando la meta y las actividades que necesitas para alcanzarla. Las metas deben ser: propias; concretas; alcanzables; divididas en pasos si es necesario.

Programación de actividades diarias



Nos ayudará a prevenir el estrés y la ansiedad, organizando nuestro día. En este caso también lo ideal es escribir una lista de las cosas pendientes. Ayuda mucho clasificar las tareas en tres grupos:

1. Tareas urgentes: deben hacerse ese día.
2. Tareas importantes: no necesariamente deben hacerse ese día.
3. Tareas no prioritarias: corren menos prisa y pueden aplazarse por más tiempo.

Para ordenarlas, se aconseja poner primero las que tienen un horario concreto (cita médica, clase de tenis, recoger a los niños del colegio), después las numeradas con el 1, para, posteriormente, añadir las tareas con números 2 y 3.

Cumple hasta donde puedas. Al día siguiente, seguramente debas partir de las tareas 2 y 3 que dejaste sin cumplir el día anterior.



Consejos para organizar tareas

Ordenarlas según si te gustan más o menos (puedes dejar las más agradables para el final del día, como recompensa)

Establecer tiempos para cada tarea, siempre superior al que exige cada una, para darte margen y no ir con prisas

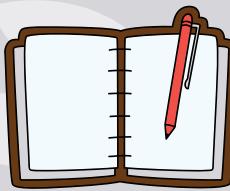
No olvides realizar tareas que te aporten bienestar



Tener en cuenta la exigencia que requiera cada tarea y cual es el mejor momento para hacerla (mañana, tarde o noche)

Dejar tiempos libres entre tareas; añade tareas que requieran descanso, relajación y autocuidado

Por último, os dejamos algunos consejos prácticos para optimizar mejor tu tiempo.

| | |
|---|---|
|  | <p><u>Aprende a decir NO</u> si surgen actividades improvisadas que puedes aplazar o que no te vienen bien.</p> |
|  | <p><u>Finaliza tareas:</u> si las vas dejando a medias, siguen en tu listado y en tus pensamientos. Termina una y empieza con otra</p> |
|  | <p><u>Cuida tu perfeccionismo y autoexigencia.</u> A veces no llegamos a todo, ni podemos hacerlo todo perfecto</p> |
|  | <p><u>Pide ayuda:</u> delega tareas en otras personas</p> |
|  | <p><u>Revisa tus tareas y táchalas.</u> Produce satisfacción. Refuérzate por ello.</p> |
|  | <p><u>El uso de agendas, calendarios, planificadores semanales,</u> nos ayudan a organizar nuestro día a día de forma visual</p> |



VIDA SOCIAL

La vida social se basa en las relaciones que establecemos con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, o con otras personas con las que de algún modo te sientes vinculado. Este entorno social cubre algunas de las necesidades básicas del ser humano: estar incluido, sentirse querido, y sentirse seguro.

Según la Organización Mundial de la Salud la vida social es primordial, ya que permite el acceso y la pertenencia a un grupo, y fundamentado en la idea de la autoconciencia de ser socialmente aceptado en base a sentirnos incluidos como parte de algo.

Restringir nuestra vida social tiene consecuencias en diferentes entornos de nuestra vida: afecta al estado de ánimo, perjudica nuestro estado emocional, provoca sensación de soledad... Todas estas consecuencias se incrementan si pasamos por un momento de ansiedad, por eso es importante dedicarle un espacio a explicar que beneficios conlleva tener un entorno social saludable.



BENEFICIOS DE MANTENER Y LLEVAR UNA VIDA SOCIAL ACTIVA

Incrementa el sentido de pertenencia



Vivencia de momentos y experiencias divertidas

Mejora la autoestima



Aporta felicidad y ayuda a salir de la zona de confort

Disminuye la probabilidad de síntomas depresivos



Libera estrés

Mejora el equilibrio emocional y favorece la empatía



Ayuda al mantenimiento de una vida activa

Mejora la salud a nivel general



Favorece el desarrollo y crecimiento personal



No obstante, en ocasiones vemos deteriorado nuestro entorno social. Puede que te cueste conectar con el círculo que te rodea, o que no sepas cómo construir un entorno social que se adapte a ti. Si necesitas mejorar en este aspecto, aquí te dejamos algunos consejos:

- Revisa tus habilidades sociales y trabaja en ellas si es necesario**
- Escucha tus emociones y necesidades. No te fuerces, sigue tus ritmos**
- Interésate por los demás. Muéstrate cercano con aquellos con los que te sientas bien**
- Sal de la comodidad. Atrévete a hacer cosas nuevas**
- Muévete hacia tus intereses. Busca actividades motivadoras**
- Toma iniciativa y ofrece planes a tu entorno**
- Atiende a tus pensamientos y frénalos si te ponen barreras**
- Se tu mism@. No te compares, aprecia tus talentos**
- Pon tus propios límites y aléjate de planes o personas que te desagraden**
- Conoce gente nueva. Apúntate a actividades grupales**