

# Guía para un retorno sin estrés

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

## GUÍA PARA UN RETORNO SIN ESTRÉS



El regreso a la rutina después de unas vacaciones puede ser un desafío para nuestro bienestar emocional. La transición de un período de descanso y relajación a un ritmo de vida más acelerado y exigente puede generar una sensación de desánimo, estrés y apatía. Con todo, existen diversas estrategias que podemos implementar para superarla y retomar nuestras actividades con energía y optimismo.

### Estrategias para volver a la rutina

#### Preparación gradual

- **Regreso anticipado:** si es posible, comienza a retomar tus actividades habituales unos días antes de la fecha límite. Esto permitirá adaptar el tiempo y la mente al cambio de ritmo de manera gradual.
- **Planificación flexible:** crea un plan general de actividades, pero intenta ser flexible y permite ajustes según las dos necesidades y energía.
- **Comunicación proactiva:** informa a tu entorno sobre tu regreso para que sean un apoyo durante este período de transición.

#### Gestiona las emociones

Las emociones juegan un papel crucial en nuestro bienestar general. El estrés y la ansiedad puede intensificarse después de las vacaciones. Aprender a gestionar nuestras emociones a través de técnicas como el *mindfulness*, la meditación y el diario de gratitud nos permite mantener una actitud positiva y afrontar los desafíos de la vida cotidiana con mayor resiliencia.

- **Mindfulness y meditación:** dedica unos minutos al día para practicar *mindfulness* para estar presente en el momento y reducir la ansiedad.

- **Diario de gratitud:** anota diariamente tres cosas por las que estás agradecido o agradecida para cultivar una actitud más positiva.

- **Técnicas de relajación:** explora técnicas como la respiración profunda, la visualización guiada o los baños calientes para reducir la tensión muscular y mental.

## Fortalece la relaciones sociales

Las relaciones sociales son una fuente de apoyo y felicidad. Conectar con nuestros seres queridos, participar en actividades sociales y conocer nuevas personas nos ayuda a sentirnos más conectados y valorados.

- **Tiempo de calidad:** dedica tiempo a tus seres queridos para fortalecer los tus vínculos y recibir apoyo emocional.

- **Actividades sociales:** participa en actividades sociales que permitan conectar con otras personas y compartir experiencias.

- **Grupos de interés:** únete a grupos de interés para conocer personas con tus mismos intereses y ampliar tu círculo social.

## Establece objetivos realistas

Establecer objetivos claros y alcanzables nos proporciona un sentido de propósito y nos motiva a continuar hacia adelante.

- **Metas a corto plazo:** divide las tareas en objetivos más pequeños y alcanzables para evitar sentirte abrumado.

- **Celebra los éxitos:** reconoce tus logros, por pequeños que sean, para mantener la motivación.

## Aprende a desconectar

Desconectar de la tecnología y dedicar tiempo a otras actividades es fundamental para nuestro bienestar mental.

## Cultiva la positividad

Nuestra actitud ante la vida influye significativamente en nuestro bienestar. Cultivar una actitud positiva, practicar la gratitud y enfocarnos en las cosas buenas de la vida nos ayuda a superar los momentos difíciles y a disfrutar más de cada día.

- **Afirmaciones positivas:** repite afirmaciones positivas a diario para fortalecer la autoestima y mejorar el tiempo de ánimo.

- **Visualización:** imagina situaciones positivas para generar emociones agradables y reducir el estrés.

## Adapta tu entorno

Nuestro entorno influye en nuestro estado de ánimo y en nuestra productividad.

- **Espacio ordenado:** mantén tu entorno limpio y organizado para reducir la sensación de caos y aumentar la productividad.

- **Ambientes relajantes:** crea espacios en el hogar donde te puedas relajar y desconectar, como un rincón de lectura o un pequeño jardín.

Al implementar estas estrategias y buscar el apoyo necesario, podrás retomar tus actividades con mayor energía y entusiasmo. Es importante tener en cuenta la diversidad y la individualidad al buscar soluciones. Explora diferentes opciones y encuentra las que mejor se adapten a tus necesidades.



