

Guía para un retorno sen estrés

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

GUÍA PARA UN RETORNO SEN ESTRÉS



O regreso á rutina logo dunhas vacacións pode ser un desafío para o noso benestar emocional. A transición dun período de descanso e relaxación a un ritmo de vida máis acelerado e esixente pode xerar unha sensación de desánimo, estrés e apatía. Con todo, existen diversas estratexias que podemos implementar para superala e retomar as nosas actividades con enerxía e optimismo.

Estratexias para voltar á rutina

Preparación gradual

- **Regreso anticipado:** se é posible, comeza a retomar as túas actividades habituais uns días antes da data límite. Isto permitirá adaptar o teu corpo e mente ao cambio de ritmo de maneira gradual.
- **Planificación flexible:** crea un plan xeral de actividades, pero tenta ser flexible e permite axustes segundo as túas necesidades e enerxía.
- **Comunicación proactiva:** informa á túa contorna sobre o teu regreso para que sexan un apoio durante este período de transición.

Xestiona as emocións

As emocións xogan un papel crucial no noso benestar xeral. O estrés e a ansiedade pode intensificarse despois das vacacións. Aprender a xestionar as nosas emocións a través de técnicas como o *mindfulness*, a meditación e o diario de gratitude permítenos manter unha actitude positiva e a afrontar os desafíos da vida cotiá con maior resiliencia.

- **Mindfulness e meditación:** dedica uns minutos ao día para practicar *mindfulness* para estar presente no momento e reducir a ansiedade.

- **Diario de gratitude:** anota diariamente tres cousas polas que estás agradecido ou agradecida para cultivar unha actitude máis positiva.

- **Técnicas de relaxación:** explora técnicas como a respiración profunda, a visualización guiada ou os baños quentes para reducir a tensión muscular e mental.

Fortalece las relacións sociais

As relacións sociais son unha fonte de apoio e felicidade. Conectar cos nosos seres queridos, participar en actividades sociais e coñecer novas persoas axúdanos a sentirnos máis conectados e valorados.

- **Tempo de calidade:** dedica tempo aos teus seres queridos para fortalecer os teus vínculos e recibir apoio emocional.

- **Actividades sociais:** participa en actividades sociais que permitan conectar con outras persoas e compartir experiencias.

- **Grupos de interese:** únete a grupos de interese para coñecer persoas cos teus mesmos intereses e ampliar o teu círculo social.

Establece obxectivos realistas

Establecer obxectivos claros e alcanzables proporcionáanos un sentido de propósito e motívanos a seguir adiante.

- **Metas a curto prazo:** divide as túas tarefas en obxectivos máis pequenos e alcanzables para evitar sentirse atafegado.

- **Celebra os teus éxitos:** recoñece os teus logros, por pequenos que sexan, para manter a túa motivación.

Aprende a desconectar

Desconectar da tecnoloxía e dedicar tempo a outras actividades é fundamental para o noso benestar mental.

Cultiva a positividade

A nosa actitude ante a vida inflúe significativamente no noso benestar. Cultivar unha actitude positiva, practicar a gratitude e enfocarnos nas cousas boas da vida axúdanos a superar os momentos difíciles e a gozar máis de cada día.

- **Afirmacións positivas:** repite afirmacións positivas a diario para fortalecer a túa autoestima e mellorar o teu estado de ánimo

- **Visualización:** imaxina situacións positivas para xerar emocións agradables e reducir o estrés

Adapta a túa contorna

A nosa contorna inflúe no noso estado de ánimo e na nosa produtividade.

- **Espazo ordenado:** mantén a túa contorna limpa e organizada para reducir a sensación de caos e aumentar a produtividade.

- **Ambientes relaxantes:** crea espazos no teu fogar onde poidas relaxarte e desconectar da rutina, coma un recuncho de lectura ou un pequeno xardín.

Ao implementar estas estratexias e buscar o apoio necesario, poderás retomar as túas actividades con maior enerxía e entusiasmo. É importante ter en conta a diversidade e a individualidade ao buscar solucións. Explora diferentes opcións e atopa as que mellor se adapten ás túas necesidades.