



Universidad de Granada

Los expertos recomiendan dormir bien para hacer frente al estrés de las Navidades

15/12/2017

Divulgación

En Navidad una gran parte de la población vive agobiada; las compras de los regalos, los preparativos de las cenas, los reencuentros familiares... Muchos sufren una **sobrecarga de estrés** al soportar todo el peso de los preparativos y la responsabilidad de las tareas que conllevan estas fechas.

A todo esto **los ruidos, las luces navideñas** o las **aglomeraciones** no ayudan a relajarse, y **las cenas copiosas, el alcohol y otros excesos** impiden descansar bien, afectando directamente al sueño. Ante esta situación los expertos de la **Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco**

recomiendan entre otros, la técnica de detección del pensamiento y que cuides tu rutina de sueño para estar descansado y no agudizar la sensación de estrés.



Seguir leyendo