# Tiempo libre puede provocar estrés

El tiempo libre se disfruta en soledad, estando acompañado y realizando un sinfín de actividades que le apasionan, y otras que no tanto, pero que se deben llevar a cabo.

Si durante estos últimos días te encuentras de vacaciones, es probable que al pasar las fiestas cuentes con un tiempo libre y quizás no sepas como manejarlo; de ser así, evita estresarte porque esto es perjudicial.

## ¿Qué es el tiempo libre?

Generalmente se le llama tiempo libre al momento que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas o académicas, y pueden ser recreativas.

Es decir, es un tiempo diferente al que se dedica a las actividades obligatorias como comer, dormir, cumplir con las tareas, etc.; este es un tiempo recreativo que se usa a discreción.

## ¿Existe alguna relación?

Aunque no lo creas, estas actividades que realizas de manera informal o como hobbies, tal vez, pueden representar un desequilibrio en tu vida, en tus hábitos y terminar por generar estrés.

Este tipo de estrés se le conoce como estrés de ocio, y se debe a que en muchas ocasiones tus propios objetivos o las expectativas de otras personas te condicionan de tal manera que te sientes desbordado, no consigues organizarte y tus emociones pueden jugarte en contra.

Incluso, quienes experimentan este tipo de estrés es a consecuencia de tener la sensación de estar perdiendo el tiempo.

Cuando esto ocurre, te ves superado, abrumado e insatisfecho y puedes terminar enfermándote, por ejemplo.

## Desencadenante

Es probable que estar a la espera de ser atendido para pagar en el supermercado, por ejemplo, te genere estrés, aun sin tener nada más que hacer. También puede ser por sentir que ha gastado

mucho dinero.

## Consecuencias

– Angustia

– Ansiedad

– Trastornos del sueño

– Depresión

– Enojo

– Diarrea

– Fiebre

– Vómito

– Gripe

Con información de ***2001***