EMPLEO

Sustituir el estrés laboral por conductas diarias saludables

14/05/2012

Comer mal, beber y fumar más. Son tres señales inequívocas de que se sufre estrés en el lugar de trabajo que, si se alarga en el tiempo, puede causar problemas asociados a estos malos hábitos: sobrepeso, obesidad, hipertensión o problemas cardiovasculares, entre otros.

Sustituir el estrés laboral por conductas diarias saludables

La cronificación del estrés laboral agota y causa cansancio y pérdida de rendimiento

Una buena solución puede ser salir a caminar en momentos determinados del día

Las **mujeres que sufren estrés laboral** tienden a adquirir el **hábito de comer** por causas emocionales, como ansiedad o depresión, en lugar de hacerlo solo por hambre. Además, son más propensas a comer de forma descontrolada y a los atracones.

Los investigadores finlandeses señalan que la solución pasa por controlar la fuente de estrés, sobre todo, cuando se está expuesto de manera inevitable y crónica, como en el trabajo.

Un buen hábito podría ser **eliminar los tentempiés tipo bollería y repostería industrial**, snacks salados o bolsas de chucherías, entre otros, o en caso de no poder evitarlo, cambiarlos por aperitivos saludables.

Si a pesar de esto es difícil controlar el estrés, una buena solución puede ser **salir a caminar** en momentos determinados del día. Hacer deporte entre horas (en el tiempo de la comida) también podría ser un buen antídoto.

Uno de los mejores consejos sería el **"comer consciente"**, es decir, desarrollar conductas de alimentación para darse cuenta de la cantidad que se come de más. Cuando uno come de forma automática, se pierde la noción de la cantidad que se ingiere, puesto que se hace sin pensar.

Otro consejo de los especialistas es **elaborar una agenda para registrar los hábitos diarios alimentarios.** Si se anota la hora del día en la que se realiza la ingesta excesiva y el estado

Copyright © 2012 Universia Bolivia. Todos los derechos reservados.

anímico en ese momento, ambos datos pueden ayudar a reconocer si es hambre físico o emocional y, en este caso, los factores emocionales desencadenantes.

Según la **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**, las situaciones de estrés laboral pueden causar consecuencias negativas para la salud. Si bien el estrés intensifica la actividad del individuo e incrementa los recursos (atención, memoria y rendimiento) que aumentan su productividad, su cronificación agota y causa cansancio y pérdida de rendimiento. Asimismo, a largo plazo, el estrés puede provocar deterioro cognitivo.

Las prisas, la falta de tiempo o la tensión aumentan las conductas no saludables, y no solo por comer demasiado, sino por fumar o beber en exceso y reducir el tiempo dedicado a las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, seguir una dieta o dormir de forma adecuada.

Según afirman desde la SEAS, entre quienes ejercen **profesiones altamente estresantes** se registran tasas más altas de tabaquismo, alcoholismo y otras adicciones. Además, las personas obesas manifiestan mayores niveles de ansiedad.
Son muchos los consejos que ofrece la Sociedad para prevenir el estrés, más allá de seguir unos buenos hábitos alimenticios o practicar ejercicio.

Descansar: dejar el trabajo en la oficina, realizar actividades fuera del trabajo y dormir bien.

Buena organización del trabajo: establecer horarios fijos, no llegar tarde a las citas o saber seleccionar las actividades más importantes.

No dejar pasar los problemas, sino analizar bien la forma de afrontarlos. Hay que aprender a relativizar los problemas y analizarlos de manera objetiva, para no dramatizar y poder actuar con naturalidad.

Reforzar la autoestima y las relaciones sociales y, si se hace necesario, realizar entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés, son otras soluciones. Ver artículo completo

Fuente: http://negocios.vozbol.com/

Copyright © 2012 Universia Bolivia. Todos los derechos reservados.