

El cuerpo y el estrés en el trabajo

Hoy en día es muy común escuchar sobre el estrés, sus significados y consecuencias en la vida laboral. Pero cuando hablamos de estrés, de situaciones estresantes, y por sobre todo de que el trabajo nos causa estrés... ¿de qué estamos hablando? ¿qué acciones nos pueden ayudar a no caer en esas situaciones?. Las recomendaciones de la Coach Ontológica Certificada, **Mariana Scaturchio**.

Si solo nos abocamos a definir la palabra (estrés) y sus consecuencias, estaremos perdiendo de vista lo central, lo clave. El protagonista de todo esto... en donde el estrés se aloja.

El protagonista en todo esto es el cuerpo. Nuestro cuerpo.

Tenemos que reconocer que lo único que materialmente tenemos y somos es el cuerpo, y que todo lo que sucede o no nos sucede pasa desde allí. Es él nuestro punto de partida para el devenir de posibilidades, y oportunidades, del bienestar de nuestra salud y de nosotros.

¿Qué manifiesta/comunica el cuerpo?

Emociones.

Estados de ánimo.

Creencias.

Hábitos.

Heridas emocionales.

Ritmos.

Pensamientos.

Si en el dominio corporal estamos ciegos, no nos damos cuenta, y seguimos sintiendo y haciendo lo mismo. Seguimos en la misma postura, en el mismo ritmo de acción, igual tipo de comunicación y manera de pensar y de escuchar. Estamos propensos a generar estrés.

Habla de la importancia de escuchar al cuerpo para evitar el estrés. ¿En el ámbito laboral, qué tipo de actitudes y hábitos ayudan a tener en cuenta estas señales corporales y no dejarse llevar por las presiones que terminan desencadenando estrés?

Las actitudes o hábitos que ayudan a tener en cuenta las señales corporales para prevenir el estrés son variadas:

- Es bueno estirarse y desperezarse cada dos horas aproximadamente. Cuando lo hacemos cambiamos el tono neuromuscular (capacidad de reacción de los músculos) generando todo un reordenamiento a nivel muscular, nervioso, físico y psíquico.
- Cambiar de posición en la que se esta cada dos horas aproximadamente.
- Tomarse de 45 minutos a una hora para almorzar.
- Almorzar fuera del sitio en donde se está trabajando, y si es posible salir y hacerlo en un espacio verde, parque o plaza.
- Darse un espacio entre reuniones de 20 minutos.
- Hacer una cosa cada vez: Es decir si se está contestando mails, no hablar por teléfono y viceversa.
- Si se puede tener sólo un teléfono prendido: el de línea o el celular, y sino tratar de no dejar una conversación telefónica para atender el otro teléfono. Cuando se termina una conversación se devuelve el llamado que quedó pendiente.

Con respecto a nuestros pensamientos:

- Poder decir que no.
- Mantener un orden de tareas.
- Evaluar que tiempo dedicamos a las pre-ocupaciones en vez de ocuparnos.

¿Cómo dejar atrás el ritmo, el cansancio y los problemas de la jornada laboral una vez que termina el día, para no llevar esa carga al hogar?

Hay algunas variables para tener en cuenta.

- Poder hacer una lista en los últimos momentos del día,

Espacio ART digital

revisando y repasando que se hizo y que no se hizo, dando las prioridades para el día siguiente. Para no llegar al hogar pensando en todo lo que quedo pendiente.

- Poder dejar una planificación o diseño del día siguiente.
- Hacer una actividad recreativa o relajante a la salida del trabajo, y no estoy hablando de ir al gimnasio, ya que este puede despejar mentalmente, pero seguimos muchas veces manteniendo un ritmo acelerado, y en vez de repartarnos del cansancio del día nos cansamos más. Yo propongo actividades como: natación, baño de inmersión en la casa. Lo importante es estar en contacto con el agua. Por el efecto reparador que produce el agua, y porque baja el tono neuromuscular. Meditación 30 minutos en un centro o cuando se llega a la casa. Eutonia. Yoga. Teatro.

¿Quiénes son las personas más propensas a caer en situaciones de estrés importantes?

Las personas más propensas en lo que yo he observado son aquellas que a nivel mental-emocional tienen:

- Un alto nivel de ansiedad. Por ejemplo aquel que no puede parar, o que siempre tiene algo que le esta pre-ocupando.

- Las personas que viven las situaciones que les pasan como una amenaza permanente.
- Los que tienen la necesidad de estar controlando todo, todo el tiempo, sin poder confiar en los demás.

A nivel corporal y físico:

- Las personas que no cuidan su alimentación, no sólo para estar flaco/a, sino en la calidad de los alimentos.
- Personas que fuman, o que beben en exceso.
- Personas que duermen poco, o en una mala calidad de sueño.
- Personas sedentarias, que no hacen actividad física.
- Personas que no realizan ninguna actividad que tenga que ver con el cambio de conciencia a nivel corporal y espiritual. Creo que este último punto es el que va a hacer la diferencia en el mundo de hoy para poder prever el estrés que luego redundará en nuestra salud.