

Aumenta tu bienestar laboral: Libérate del estrés



Minerva Granillo | Opinión | Campus Hidalgo

En la actualidad, las demandas laborales son cada vez mayores. El ritmo de vida acelerado, una alimentación inadecuada, limitaciones para dormir suficiente, la carga de trabajo, entre otros factores, contribuyen a la disminución de la calidad de vida.

Ante estas circunstancias, ¿cómo podemos darnos cuenta cuando existe un malestar importante que impacta en nuestro bienestar?

Vivir constantemente con estrés se puede ver reflejado de forma física o emocional, generando problemas de salud significativos. Si presentas algunas de estas señales mantente alerta:

- Dolores de cabeza recurrentes
- Dolor de espalda
- Mareos
- Dolor estomacal
- Tristeza y/o ansiedad
- Irritabilidad
- Agotamiento físico y falta de rendimiento
- Dificultades en las relaciones personales

Ahora que ya somos conscientes de los síntomas ¿qué podemos hacer?

Existen muchas prácticas que puedes realizar para cambiar y aumentar tu felicidad dentro del ámbito laboral. A continuación, se enlista una serie de acciones para incorporar fácilmente en tu rutina de trabajo:

- **Haga pausas:** tomar breves descansos te ayuda a despejar la mente y disminuir la tensión. Realiza caminatas, respiraciones profundas, si no es posible salir de tu oficina, mueve las extremidades del cuerpo, escucha una canción que te evoque un recuerdo positivo o toma un pequeño refrigerio.
- **Aprende a levantarte temprano:** iniciar el día de manera relajada y organizada, te ayudará a evitar contratiempos durante las horas de mayor tráfico, te permitirá generar un sentimiento de control sobre tus tiempos en el transcurso de la mañana e iniciar con el hábito de desayunar, si es que te cuesta trabajo consumir alimentos en las primeras horas del día.
- **Establezca límites:** es saludable aprender a decir “no” ante ciertas circunstancias. Comunícate con tu jefe asertivamente y no aceptes más trabajo del que puedes realizar.
- **Organiza tus tiempos:** crea una lista de pendientes en orden de importancia y aprende solicitar ayuda o a generar estrategias adecuadas cuando sobrepase tus limitaciones.

En el Área de Consejería y Bienestar del Tecnológico de Monterrey en Hidalgo, se promueve el desarrollo de habilidades individuales para el manejo de estrés y emociones en sus estudiantes como parte fundamental de su crecimiento integral. La preparación formativa en los estilos de vida saludables genera en nuestra comunidad estudiantil personas capaces de enfrentarse a situaciones nuevas o complejas de manera eficaz para las exigencias de nuestra sociedad actual.