

Que laborar no lo funda

EL AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO ES UN MAL VALIDADO POR LA OMS.

Redacción
Bogotá

● El estrés laboral persistente ya pasó la cuenta de cobro a la salud de los trabajadores del mundo, al punto que se habla de burnout (quemado), un síndrome que recientemente fue catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que exige políticas de salud pública para combatirlos.

Para Carlos Hernández, CEO de Cahez Corp, Coach profesional de emprendimiento e investigador de antropología social, se trata de un mal al que hay que hacerle seguimiento pues termina en agotamiento físico, emocional y mental.

“Este síndrome es paulatino, iniciando en sus primeras etapas con dolores de espalda y cuello, pérdida de operatividad, desconcentración, irritabilidad, falta de motivación y enfoque y retraso en las tareas básicas. Pero puede llevar, incluso, a altos niveles de ausentismo, cambio de hábitos de alimentación y consumo o abuso de alcohol y sustancias adictivas”, explicó.

Por ello, desde ya se trabajan en estrategias para combatir uno de los males laborales del nuevo siglo.

Una de las estrategias es limitar el contacto con personas de actitud negativa



Desarrolle un plan de trabajo que incluya momentos de pausa y no permita que nadie le quite su buen estado de ánimo en el trabajo.

que viven en patrones de queja constante y generan altos niveles de estrés.

El sueño es una parte vital para que el cuerpo, la mente y las emociones se regulen. Vigile que su sueño sea de al menos seis horas. “Por lo menos 30 minutos antes de dormir se debe desconectar del trabajo o responsabilidades rutinarias del día. Evite el uso de herramientas que puedan afectar el sistema nervioso y la mente (com-

6

horas de sueño de calidad son suficientes para renovarse y evitar estragos en la salud.

putadores, celulares, televisores) y también tomarse 30 minutos después de despertar para iniciar suavemente la jornada”, recomendó Hernández.

Una de las claves es generar relaciones que permitan una adecuada convivencia. Ayuda bastante tener alguien con quien compartir un momento de pausa o la hora de alimentación y con quién compartir inquietudes y sucesos básicos del trabajo.

Además, encuentre sentido en sus labores diarias, es decir, reconozca sus metas y cómo pueden ayudar en el crecimiento personal y en sus planes futuros como profesional.

Pero, lo principal es equilibrar el estrés diario con actividades oxigenantes. Por ejemplo, actividades físicas, tanto grupales como individuales, que permiten que el cuerpo y la mente se liberen. o disfrutar de espacios en familia.

EL AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO ES UN MAL VALIDADO POR LAOMS. Redacción Bogotá • El estrés laboral persistente ya pasó la cuenta de cobro a la salud de los trabajadores del mundo, al punto que se habla de burnout (quemado), un síndrome que recientemente fue catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que exige políticas de salud pública para combatirlos.

Para Carlos Hernández, CEO de Cahez Corp, Coach profesional de emprendimiento e investigador de antropología social, se [...]

EL AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO ES UN MAL VALIDADO POR LAOMS. Redacción Bogotá • El estrés laboral persistente ya pasó la cuenta de cobro a la salud de los trabajadores del mundo, al punto que se habla de burnout (quemado), un síndrome que recientemente fue catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que exige políticas de salud pública para combatirlos.

Para Carlos Hernández, CEO de Cahez Corp, Coach profesional de emprendimiento e investigador de antropología social, se trata de un mal al que hay que hacerle seguimiento pues termina en agotamiento físico, emocional y mental.

"Este síndrome es paulatino, iniciando en sus primeras etapas con dolores de espalda y cuello, pérdida operatividad, desconcentración, irritabilidad, falta de motivación y enfoque y retraso en las tareas básicas. Pero puede llevar, incluso, a altos niveles de ausentismo, cambio de hábitos de alimentación y consumo o abuso de alcohol y sustancias adictivas", explicó.

Por ello, desde ya se trabajan en estrategias para combatir uno de los males laborales del nuevo siglo.

Una de las estrategias es limitar el contacto con personas de actitud negativa que viven en patrones de queja constante y generan altos niveles de estrés.

El sueño es una parte vital para que el cuerpo, la mente y las emociones se regulen. Vigile que su sueño sea de al menos seis horas. "Por lo menos 30 minutos antes de dormir se debe desconectar del trabajo o responsabilidades rutinarias del día. Evite el uso de herramientas que puedan afectar el sistema nervioso y la mente (computadores, celulares, televisores) y también tomarse 30 minutos después de despertar para iniciar suavemente la jornada", recomendó Hernández.

Una de las claves es generar relaciones que permitan una adecuada convivencia. Ayuda bastante tener alguien con quien compartir un momento de pausa o la hora de alimentación y con quién compartir inquietudes y sucesos básicos del trabajo.

Además, encuentre sentido en sus labores diarias, es decir, reconozca sus metas y cómo pueden ayudar en el crecimiento personal y en sus planes futuros como profesional.

Pero, lo principal es equilibrar el estrés diario con actividades oxigenantes. Por ejemplo, actividades físicas, tanto grupales como individuales, que permiten que el cuerpo y la mente se liberen, o disfrutar de espacios en familia. horasdesueñode calidad son suficientes para renovarse y evitar estragos en la salud. Desarrolle un plan de trabajo que incluya momentos de pausa y no permita que nadie le quite su buen estado de ánimo en el trabajo.