

Automanagement: 20 Minutos de Pausa

Por José Javier Pedrosa



En nuestros días, la gestión del estrés se presenta como una necesidad estratégica para quienes buscan la calidad, tanto en el terreno laboral como en el privado. En temporadas tensas, con días de agen-

das saturadas que nos estresan, siempre podemos sujetar las riendas y regular nuestro ritmo: tomarse un buen cuarto de hora para bajar las revoluciones, y respirar para organizarse, nos garantiza continuar más acertadamente.

Uno de los objetivos de la empresa en este siglo XXI es preservar la salud psicosocial de los trabajadores, que ha demostrado ser causante de la pérdida de más del 50% de las jornadas laborales en la U.E. (Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo).

Equilibrar responsabilidades profesionales y familiares, sabiendo dedicarse un tiempo a uno mismo, supone lidiar con las embestidas del estrés cotidiano. Cuando es excesivo, merma nuestra capacidad de respuesta, y determina el rendimiento diario en cada puesto de trabajo.

Superar los retos actuales requiere diseñar nuevas estrategias, ya que no es suficiente aplicar los activos tradicionales de la cultura empresarial. Para lograr adaptarlos, es preciso comprender la salud como un hábito de vida y de trabajo del individuo. Entretanto, los avances tecnológicos exigen nuevos paradigmas que a menudo ponen a prueba nuestra capacidad de adaptación.

Los factores psicosociales que intervienen en ese proceso requieren continuos ajustes y generan grandes resistencias al cambio.

Como consecuencia, el síndrome del estrés es una de las patologías de origen psicosocial más importantes en la actual sociedad de la información, y presenta un futuro alarmante si no se trata adecuadamente.



Afortunadamente, la conciliación de la vida laboral y personal está integrándose con éxito a nivel organizacional.

Y, ¿qué podemos hacer a nivel individual?

El ritmo es una constante en la naturaleza, y cuanto me-

nos seguimos nuestros ritmos vitales, más perdemos la capacidad de escucharlos. Si los ignoramos habitualmente, los mecanismos biológicos de transmisión de la información quedan desincronizados, afectando nuestra claridad mental y la respuesta fisiológica. Llevado a un límite, la reacción del organismo se presentará en forma de enfermedad, obligando a una parada de emergencia.

Además del reposo nocturno, las pausas en el horario laboral son muy importantes. Son los momentos indicados para cambiar de actividad, relajar las tensiones adquiridas en el puesto de trabajo y recuperar el nivel de energía necesario para continuar eficazmente con la actividad que desempeñamos.

Asimismo, las ansiadas vacaciones son muy necesarias, y cumplen con su función profiláctica en los ritmos anuales.

El trabajo individual se ve afectado por la alternancia de fases en las que rendimos más y mejor. El impacto en la vida cotidiana se registra físicamente, pero afecta en especial a las habilidades cognitivas, tales como el aprendizaje y la creatividad en la resolución de problemas.

Para aprovechar este ciclo fundamental de actividad / reposo, es necesario respetar las pausas correspondientes. Tras ella, podremos concentrarnos mejor en las tareas que requieren más vivacidad. Cuando el organismo se manifiesta con señales directas tales como el bostezo, la sed, necesidad de ir al baño o de estirarse, es preciso tomarlas en cuenta y darles toda la importancia que tienen. Si, por el motivo que sea, las ignoramos, se acumula un déficit en nuestra balanza energética que será preciso compensar posteriormente con creces.

Para restablecer la comunicación en la red corporalmente, debemos contar con el reflejo natural que permite armonizar nuestras funciones:

A nivel fisiológico

- 1 Eliminando toxinas de los tejidos del organismo.
- 2 Modulando el tono postural de base.
- 3 Regulando el sistema endocrino.
- 4 Reforzando el sistema inmunitario.

A nivel psicológico

- 1 Combinar creativamente emociones y circunstancias.
- 2 Interpretar las experiencias vividas.
- 3 Adoptar la postura adecuada para cada caso y poder pasar a la acción.

Es preciso escuchar atentamente esas variaciones y controlar cada día mejor nuestros ritmos y capacidades. Los ritmos circadianos son los que se dan en la alternancia del día y la noche. Los ritmos ultradianos son los que se dan cada 90 minutos aproximadamente. En concreto, equilibrarlos nos permite un aprovechamiento y mejora sorprendentes. Cada 90 a 120 minutos, conviene descansar un buen cuarto de hora, con una breve sesión de relajación, que incluya cinco minutos acostado si es posible. Esto aumenta la productividad y el rendimiento de forma tan clara que las grandes empresas hace tiempo han dispuesto unos rincones acondicionados para el relax de sus trabajadores. La costumbre de la siesta procede de latitudes calurosas, pero se incorpora cada vez más en las empresas de numerosos países, dado que demuestra su utilidad aumentando la rentabilidad de la segunda parte de la jornada laboral. Lamentablemente en España la practica sólo un 20% de la población activa, disminuyendo la tradicional costumbre desde la cifra del 50% que se estimaba en los años 80. En Japón puede llegar a ser obligatoria, en USA hace tiempo que se dispone de los llamados *nap-lounge*, y se han inventado diversos sistemas tipo *air-bag* para la mesa del despacho. Un lapsus de unos 15 a 20 minutos es el adecuado para relanzar la energía del día, sin entrar en fases del sueño profundo que nos hace más difícil remontar al nivel de trabajo. Por otra parte, un estudio realizado por la NASA evidencia que 40 minutos de reposo en medio de la jornada aumenta en un 34% el rendimiento de un individuo.

RECUERDA:
PEQUEÑA PAUSA = GRAN BENEFICIO

Finalmente, es preciso indicar que no se trata de un ciclo rígido. Cada


individuo presenta unos ritmos personales, flexibles para adaptarse a gran variedad de circunstancias. Hay quién fuerza la máquina hasta el extremo, y quién aplica las pausas de forma caprichosa, sin rigor ni concierto.

Es preciso escuchar atentamente esas variaciones y controlar cada día mejor nuestros ritmos de trabajo. La gestión personal del estrés construye así una base sólida sobre la que podemos aplicar las técnicas que más nos interesen. Se trata de una competencia básica del *automanagement* para cultivar regularmente y que, en cierto modo, está activa aquí, ahora, en la pausa que hemos tomado para leer tranquilamente estas líneas.

Contacto
Jose Javier Pedrosa info@lastragal.com www.lastragal.com

VISIÓN HUMANA

Nos interesa su opinión,
 favor enviar sus comentarios
 a info@vision-humana.com



**Herramienta para Selección y
Desarrollo Basado en Competencias**

ASSESS es una evaluación online para procesos de desarrollo y selección de niveles profesionales, adaptable a las competencias de la empresa.


ASSESS evalúa:

- **Pensamiento** (reflexión, estructura, otros)
- **Trabajo** (ritmo de trabajo, organización laboral, otros)
- **Relaciones** (asertividad, sociabilidad, optimismo, otros)

Contrate y Desarrolle Excelencia:
 Los reportes de desarrollo y selección por competencias contienen.

- Modelo de Competencias
- Resultados **ASSESS**
- Personalidad (informe de selección)
- Guía para la entrevista (informe de selección)
- Sugerencias de desarrollo (informe de desarrollo)
- Plan de Acción (informe de desarrollo)

Human Perspectives International, Inc.
 Tel.: 260-0353 .260-0377 - www.hpiintl.com
 Email: info.pa@hpiintl.com



Líder Extraordinario • DiSC • 2020 Insight Gold