



CÓMO LOGRAR BIENESTAR FÍSICO MIENTRAS TRABAJAS

Valorian

Me cuida

By Cristina Jardón

Experta en Inteligencia Emocional, Mindfulness y Compasión, Bienestar en las Organizaciones, SIY Certified Teacher y Miembro del Patronato de la Fundación Mundial de la Felicidad (WHF).

1

EFECTO DE LO MENTAL (COGNITIVO
Y EMOCIONAL) SOBRE LO FÍSICO

2

PERCIBIR PARA GESTIONAR MEJOR

3

CUIDAR DEL CUERPO, TAMBIÉN MIENTRAS
TRABAJAS

El Bienestar Físico en el trabajo va más allá de acudir al “gym” o tomar la fruta que te dejan junto a la máquina del café en tu oficina. Implica poder integrar sencillos gestos saludables para tu cuerpo mientras trabajas. Y cuando cuidas del cuerpo, automáticamente tu mente se ve beneficiada en tu jornada laboral.

No hay duda de que es fundamental prestar atención a la dimensión física dentro de cualquier Plan Estratégico de Bienestar Organizacional ya que, con ello, se está favoreciendo también el bienestar mental de los empleados. Y esto, a su vez, tiene un impacto positivo en la manera en que estos se relacionan en el trabajo y en cómo trabajan.

Quizás esto ha estado claro siempre, porque antes incluso de hablar de Bienestar Organizacional, muchas empresas ya contaban con actuaciones para favorecer esta dimensión física, aunque más bien ligada a salud cardiovascular y prevención de enfermedades que por su conexión con lo mental y lo relacional.

Pero ahora tenemos más datos provenientes de los estudios neurocientíficos: el cuerpo influye en la mente, y la mente influye sobre el cuerpo.

Me declaro muy fan del neurocientífico Antonio Damasio por cómo explica, de manera magistral, esta unión inseparable cuerpo-mente, inspirado por los clásicos. En alguna ocasión, cuando le he leído, me parece más estar leyendo a un filósofo que a un hombre de ciencia.

Esta unión tan sabia de lo corporal y lo mental ha activado mi curiosidad desde hace años. En 2015, ya redacté un artículo que daba algunas pistas sobre este tema que tanto me gusta. Porque ¿verdad que habíamos escuchado antes lo de “Mens sana in corpore sano”? Es decir, que el desarrollo de un cuerpo sano y fortalecido conlleva a una mente y un espíritu también desarrollados gracias a las hormonas que se liberan en nuestro cerebro.

Pues ocurre que, al contrario, también sucede: “Corpore sano en mens sana”. Así se titulaba mi artículo. Es decir, que la mente sana y equilibrada aporta salud física.

Y no importa tanto en qué dirección trabajemos siempre que cuando lo hagamos tengamos en cuenta que cuerpo y mente son indivisibles, y que uno y otro se alimentan constantemente, te des cuenta de ello o no. Y quizás aquí está la clave: pasar a la toma de conciencia. Escuchar el cuerpo para gestionar las emociones y viceversa.



1

EFECTO DE LO MENTAL (COGNITIVO Y EMOCIONAL) SOBRE LO FÍSICO

En los últimos años he investigado acerca del efecto de lo mental y lo emocional sobre lo físico. Cómo lo que pensamos y sentimos influye en nuestro cuerpo, para bien y para mal. Cómo cuando pensamos y nos sentimos bien y estamos relajados nuestra cara lo muestra, nuestra mirada, nuestro brillo, nuestra piel, la respiración abdominal...; estamos saludables en general. Y cómo cuando nuestro pensamiento es gris y las emociones que nos invaden no son muy agradables el cuerpo manifiesta dolencias, o al menos, no funciona lo correctamente que debería.

Este impacto cuerpo-mente lo he visto en personas cercanas, cómo su enfado y crítica constante hacia que la recuperación de una enfermedad fuera más lenta. Incluso lo pude comprobar en mi propio cuerpo: cómo ante un gran disgusto mi cuerpo somatizó provocando un cúmulo de desajustes físicos derivados de aquel bloqueo emocional.

Si nos vamos a un análisis celular de la influencia de pensamientos y emociones en el cuerpo lo que podemos encontrar nos puede sorprender, y por ello aparecen avances en tratamientos de enfermedades como el cáncer con terapias integrativas que aúnan tratamiento farmacológico con tratamiento mental y emocional.

Es decir, ¿cuánto no habrá de mental o emocional en las enfermedades más graves conocidas hoy? ¿Cuánto peso tiene el aspecto mental y emocional en la situación actual de tu estado físico?

Pero la medicina moderna va aún más allá. ¿Has oído hablar de los 3 cerebros? ¿Y de la microbiota?

Hasta hace no tanto, se pensaba que el único lugar del cuerpo con neuronas (células nerviosas) era el cerebro. Años de investigación han demostrado que, en el cerebro hay neuronas, unos ochenta y cinco mil millones. Pero no es el único lugar del cuerpo con capacidad para sentir, aprender o memorizar. También el corazón (con cuarenta mil) y los intestinos (con quinientos millones).



Nuestro estado cognitivo influye de forma directa en nuestro bienestar físico.

Es decir, que en nuestras “tripas” existe un cerebro. A este mundo sintiente en nuestros intestinos se le llama microbiota. La microbiota es algo así como un mundo de seres minúsculos (bacterias, virus, hongos y parásitos a millones) viviendo en tus intestinos. Ellos son los responsables, en gran parte, de tu equilibrio físico a través de la correcta regulación del metabolismo y, cuando se alteran -porque son muy sensibles- pueden provocar desde una dolencia gástrica a una enfermedad autoinmune. Bueno, a grandes rasgos. Puedes documentarte mucho mejor con el libro ¡Es la microbiota, idiota!, de la Doctora Sari Arponen.

Pero vayamos a lo práctico. Una de las causas que más altera a estos micro-seres y, por tanto, que más nos desequilibra físicamente, es la dimensión mental. El estrés, la fatiga mental, el desánimo, las malas relaciones sociales, las preocupaciones en exceso, la falta de autoestima o, incluso, de propósito vital... están alterando físicamente el cerebro-intestino y, con ello, provocando numerosas alteraciones a nivel físico.

Así de estrecha (y brutal) es la relación cuerpo-mente.



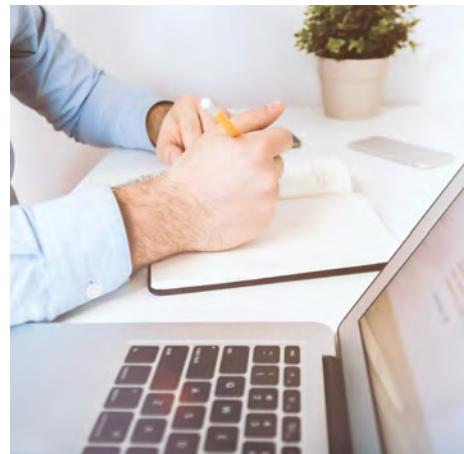
2

PERCIBIR PARA GESTIONAR MEJOR

Las emociones impactan en el cuerpo. Por ejemplo, ¿te has fijado qué le pasa a tu cuerpo cuando recibes un feedback negativo en el trabajo? Seguramente hayas notado cosas como dolor de estómago, sudoración, respiración clavicular y entrecortada, etc. ¿Y cuándo sientes ira? ¿Eres capaz de notar la reacción en las vísceras?

Y ocurre que lo emocional impacta antes en el cuerpo de que podamos nombrar lo que sentimos o dar una explicación racional sobre lo que sentimos. Este mensaje (y su práctica) es uno de mis básicos en mis cursos de Inteligencia Emocional.

Por eso, cuando nos abrimos con plena atención a la percepción en lo corporal podemos llegar a un conocimiento muy sutil de nuestra mente para poder gestionar en tiempo récord. Se trata de tener mayor conciencia corporal como pilar de autoconocimiento, y de ahí pasar a la regulación y a la recuperación del equilibrio.



3

CUIDAR DEL CUERPO, TAMBIÉN MIENTRAS TRABAJAS

Mis formaciones de Gestión del Estrés, por la conexión cuerpo-mente que ya he explicado, tienen un apartado dedicado al cuidado físico. Y, aunque suele sorprender, los asistentes rápidamente encuentran la conexión y la mejora de sus vidas profesionales cuando cuidan de su cuerpo en sus horas de trabajo.

Porque cuidarlo fuera del puesto trabajo está más o menos integrado. Muchas organizaciones cuentan con gimnasios y salas de fitness donde los empleados van antes o después de la jornada. La mayoría de nosotros, bien antes de entrar al trabajo o al salir, tenemos nuestro hábito saludable y nuestro tiempo para dedicarle al cuerpo.

Pero, ¿qué pasa mientras trabajamos?

Cuando hablo de cuidar lo físico mientras trabajamos no me refiero a dejar nuestro quehacer para ir al “gym” de la oficina -que sin duda es una maravilla-, sino integrar el bienestar físico minuto a minuto, mientras estamos trabajando. Eso implica ser muy consciente (mindfulness) para promover o reajustar el cuerpo en muchos momentos a lo largo de la jornada laboral.

En las siguientes líneas te comarto algunas ideas sencillas para empezar a aplicar mientras trabajas y gozar de bienestar físico, tan importante para tu productividad.

- Sabemos que el ejercicio físico mejora la función cognitiva, incluyendo la memoria y la capacidad de aprendizaje. El ejercicio aumenta la producción de proteínas que ayudan a fortalecer y proteger las células cerebrales. Además, el ejercicio aeróbico también aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que ayuda a mantener las células cerebrales saludables. Quizás en la oficina no sea el lugar para llevarte la bici estática (¡o sí!), pero podemos mover el cuerpo. Por ejemplo, entre reunión y reunión, camina unos minutos, aprovecha para estirarte o pasear un rato. Algunos de mis clientes tienen espacios verdes maravillosos que comienzan a tener un uso mayor por parte de los empleados. Recuerda: cuando mueves el cuerpo, mueves la mente.



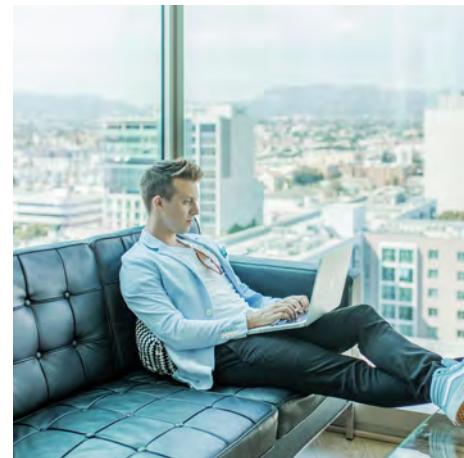
Cuidar nuestro físico en el trabajo es fundamental para nuestra mente.

- La postura importa. Una buena postura puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Al sentarnos o paramos correctamente, enviamos señales a nuestro cerebro que indican que estamos en control y nos sentimos seguros. Además, una postura adecuada ayuda a prevenir dolores de espalda y cuello, que pueden causar fatiga y afectar a nuestra capacidad para concentrarnos.
Revisa tu postura más a menudo y corrígela. Solemos encorvarnos con facilidad, maltratando hombros y cuello... y provocándonos dolores varios.
- Cuidar nuestro cuerpo también significa asegurarnos de que estemos recibiendo los nutrientes adecuados. Una dieta equilibrada, que incluya proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables y muchas frutas y verduras, es esencial para mantener nuestra mente y cuerpo funcionando al máximo. Además, beber suficiente agua puede ayudar a prevenir la fatiga y el dolor de cabeza.
Huye de los snacks, bebidas con gas y bocadillos (o similares) mientras sigues tecleando. Dedícate tiempo a comer con tranquilidad y alimentos de calidad. Aparca la tecnología por un rato. Tu tiempo de comida puede convertirse en un momento de atención plena y desconexión digital.
- El descanso es otro de los pilares de la salud. El descanso en la oficina significa respetar los tiempos para que cuerpo y mente se recuperen. Permítete parar para dejar de hacer. Concédete micro-descansos de varios minutos y una parada más larga, de entre 45 minutos y una hora, para la comida. Si le añades unos minutos más puedes aprovechar para darte un paseo y oxigenarte aún más antes de volver a retomar el trabajo, o regalarte una micro-siesta en los sillones nuevos. Y, por favor, desconecta del trabajo cuando salgas del trabajo. Tu trabajo debería finalizar con tu jornada.



En resumen, si quieres una mente ágil, enfocada y productiva, cuida también de tu cuerpo. Al descansar debidamente, moverte, y comer bien puedes mejorar tu función cognitiva, reducir la ansiedad y mejorar tu estado de ánimo.

Y, por supuesto, cuida de tus emociones. Aprende a gestionar de manera correcta, expresando de la manera adecuada. Cuida de tus relaciones en el trabajo y favorece tu sentido vital, también en aquello que realizas cada día.



CONTENIDOS BY:

