EL PERSONAJE DEL AÑO
Edición 1106
SUSCRÍBETE

Elimina los costos del estrés en 2013

Conducir cansado y una mala alimentación pueden tener un costo demasiado alto para tus finanzas; conoce algunas recomendaciones para evitar que el estrés se convierta en enemigo de tu bolsillo.

Publicado: Viernes, 18 de enero de 2013 a las 06:02

Una lesión leve por un choque de auto puede implicar un gasto de entre 3,000 y 5,000 pesos. (Foto: Getty Images)

Por: Viridiana Mendoza Escamilla

CIUDAD DE MÉXICO (CNNExpansión) — ¿Alguna vez te has preguntado cuánto tiempo pasas en el trabajo? o, ¿cuánto tiempo de tu día dedicas a descansar y relajarte? La respuesta a estas dos preguntas no sólo tiene que ver con calidad de vida, también con los gastos que implica.

La coach de nutrición y estilo de vida saludable, Ana Arizmendi, afirma que llevar un ritmo de vida acelerado y una mala administración de tiempo se transforman constantemente en problemas físicos como desequilibrios digestivos, padecimientos en la piel y hasta diabetes.

"El estrés genera ansiedad, mucha gente busca liberarla comiendo, la mayoría de las veces se trata de comida no sana, algo de la máquina de galletas en la oficina o un antojito en la calle, esto se suma al corto margen para hacer ejercicio y al hecho de que no se toma suficiente agua; el desenlace siempre se traduce en algún padecimiento que no sólo ataca al cuerpo, también a las finanzas", afirma.

De acuerdo con cifras de la OCDE, 69% de los mexicanos tiene problemas de obesidad. En términos de género 46.6% de los hombres padecen sobrepeso, mientras que en las mujeres el porcentaje es de 36.6%. Además, la Organización afirma que una persona obesa incurre en costos de salud 25% mayores que una persona de peso normal y una persona severamente obesa es propensa a morir 8 o 10 años más pronto que una persona de peso normal.

La alimentación no es la única variable que puede poner tensión a tu cartera, el Centro de Experimentación y Seguridad Vial México (Cesvi) advierte de que el estrés incrementa al doble el riesgo de sufrir un accidente automovilístico, pues los conductores que experimentan tensión son más propensos a realizar maniobras intrépidas o comportamientos inadecuados.

Datos de la aseguradora Metlife arrojan que una lesión menor, como una torcedura o un esguince, implica gastos por entre 3,000 y 5,000 pesos. Mientras que en lesiones más graves en la columna o cerebro vasculares la cifra asciende a 40,000 y 130,000 pesos.

El estrés puede tener muchos orígenes, como los problemas de pareja, hijos o la falta de dinero, sin embargo, un estudio realizado por el sitio de reclutamiento Monster.com indica que la carga de trabajo es el principal motivo de estrés en los mexicanos.

"A nivel laboral el síndrome de *burnout* es un término empleado desde la década de 1970 para definir aquel estrés que desarrollan principalmente las personas que trabajan en constante contacto u atención de otros, generalmente deriva en el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que trabajan y el propio rol que desempeñan", explica el reporte de la firma.

Así, el estrés puede cobrarte una factura muy alta en caso de que no te des un tiempo para organizarte, comer bien y descansar todo lo que tu cuerpo necesita. Si llevas a cabo medidas para reducir el estrés, tus niveles de productividad aumentan y verás una reducción en los gastos, señala la firma de recursos humanos Randstad, que emite las siguientes recomendaciones:

1.- Duerme el número de horas suficientes para que el organismo reponga fuerzas y se favorezcan las actividades intelectuales.

2.- Planea tus tiempos, no permitas que se vuelvan en tu contra; levántate temprano, disfruta tu desayuno, y trasládate sin prisa. El vivir con el tiempo encima se puede volver costumbre y tener el reloj en nuestra contra genera un estrés que con el tiempo nos debilita.

3.- Aliméntate sana y balanceadamente. Respeta los horarios establecidos para tus alimentos; los largos periodos de ayuno, generan ansiedad y desgaste físico.

4.- Realiza ejercicios de respiración para calmar el estrés.

5.- Ten pensamientos positivos ante los problemas. No puedes cambiar al mundo exterior, pero puedes mantener el control de tu mente, eso evitará conflictos, ayudará a ser más tolerantes y da herramientas para entender a los compañeros.

6.- Intercala descansos de 10 minutos durante la jornada laboral.

7.- Formula una lista de actividades que te permita la administración adecuada de tus tiempos.

8.- Establece metas y exigencias razonables.

9.- Mantén abiertas las vías de comunicación con superiores y compañeros, expresa con claridad ideas y verifica que se han comprendido las tareas a realizar.

10.- Aprende a escuchar y no temas preguntar.

11.- No excedas tus horas de trabajo ni lleves problemas de la oficina a tu casa.

12.- Dedica parte de tu tiempo a tu persona: practica ejercicio físico o bien haz aquellas cosas que le dan tranquilidad o entretenimiento.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

Tres viajes que puedes planear en enero
El Mundial en Brasil o tus vacaciones de Semana Santa, todo es posible si armas un presupuesto

Inversiones: las claves de oro para 2013
Pierde el miedo y conviértete en inversionista al conocer los factores que moverán a los mercados

Haz de 2013 'el año de tu retiro'
Cambiar de Afore puede implicar una diferencia notable en la pensión que recibirás en tu vejez

Estrés, enemigo de los negocios
Louise Goeser, CEO de Siemens, recomienda no involucrarse emocionalmente en un entorno de presión

Evita el tráfico y trabaja desde casa
Trabajar desde el hogar ayuda a tener bajos niveles de estrés y mantener tu productividad

Cuida tu salud en el ambiente laboral
Cada vez más trabajadores se preocupan por mantenerse en forma para combatir el estrés

ENFOQUE
5 escudos contra el estrés laboral
Aprende a relajarte en tu trabajo y controla tus actividades para evitar enfermedades.

ESPECIAL
Haz prosperar tu economía en 2013

OTROS ENLACES

OTRO
INTERACTIVO: 8 apps que dan balance a tu vida