

Cultura y deporte para manejar el estrés laboral y mejorar la salud

utpl
05/07/2024

Categorías:
Alumnos, Docentes, UTPL

El estrés laboral se hace cada vez más presente en la vida de los trabajadores y tiene repercusiones en la salud físicas y emocionales. Dado que todas las personas experimentamos estrés, es esencial entender cómo impacta nuestro día a día y qué medidas podemos tomar para gestionarlo eficazmente. **La UTPL, por medio de la carrera de Fisioterapia, promueve una cultura y deporte que fomente las actividades recreativas y saludables para mitigar los efectos del estrés laboral.**

Dayanara Torres Cumbicus, experta en psicología, explica que existen dos tipos de **estrés: el positivo y el negativo. El primero es una respuesta natural que nos mantiene activos** en nuestra rutina diaria, mientras que el **estrés negativo puede ser abrumador y perjudicial, pues nos afecta física y emocionalmente.** En el ámbito laboral, el estrés negativo se manifiesta en el síndrome del trabajador quemado o burnout, caracterizado por un alto nivel de estrés crónico que puede llevar a una intoxicación por cortisol.



El estrés laboral tiene repercusiones físicas y mentales en las personas

Desde el punto de vista emocional, los síntomas asociados al burnout incluyen un estado anímico depresivo y falta de motivación para realizar actividades que antes eran satisfactorias. “A ello se suma la ansiedad que desencadena dolores musculares y contribuyen al deterioro de la salud, puesto que afecta directamente al sistema digestivo y a la motivación para llevar un estilo de vida saludable”, acota la experta.

Edissa Bravo Brito, docente de la carrera de [Fisioterapia](#) [1] de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), indica que el estrés **puede ser causado por factores ambientales como el ruido o las situaciones de riesgo**. Por ello, es necesario adoptar medidas que contribuyan a reducir los niveles de estrés en los espacios donde la persona se desenvuelve.

Estrés y dolores comunes

Estadísticamente, la espalda, especialmente **la región dorsolumbar, es la más afectada por la sobrecarga de estrés**. Los desequilibrios musculares en esta área pueden causar lumbalgia o dorsalgia, debido a la debilidad en los músculos abdominales y glúteos, y la compensación excesiva de los músculos paravertebrales y el cuadrado lumbar, provocando cambios biomecánicos como la rectificación lumbar y lesiones discales.

La docente [Edissa Bravo](#) [2] señala que, durante el estrés, es difícil identificar qué músculos se tensan, por lo que es difícil trabajar con ellos para prevenir el dolor; sin embargo, cabe tener en cuenta que la zona cervical y el trapecio suelen ser los más afectados.

Importancia de las pausas activas en el trabajo

Edissa Bravo destaca que las pausas activas ayudan a mitigar los efectos negativos de estar sentado durante largos períodos. “Cuando una persona pasa mucho tiempo frente a una computadora, tiende a adoptar posturas que pueden desencadenar desequilibrios musculares. Estas posturas anómalas pueden provocar problemas musculoesqueléticos, por lo que se recomienda realizar pausas activas cada 20 a 40 minutos”, afirma.



Las pausas activas aumentan la motivación en los trabajadores

Dayanara Torres añade que, a nivel cognitivo, **las pausas activas aumentan la motivación para continuar con las tareas laborales**. En el ámbito escolar, esta práctica se promueve cada vez más, lo cual es alentador porque fomenta el bienestar emocional y cognitivo de los estudiantes desde temprana edad.

Estrategias para manejar el estrés

Para proteger la salud mental de los trabajadores y reducir el estrés, algunos países están implementando la jornada laboral de cuatro días. En varios países europeos, se ofrece a los trabajadores 10 minutos de meditación antes de comenzar la jornada.

“Estas estrategias son útiles para empleados y empleadores, ya que todos pueden experimentar estrés debido a las demandas laborales. Además, promueven la psicoeducación y fomentan la idea de que cada individuo puede moldear su propio estado mental. Ser amable con los compañeros también es importante para crear un ambiente laboral más positivo, pues el estrés de un miembro del equipo puede afectar a los demás”, señala Torres.

Reducir el consumo de gluten también ayuda a desintoxicar el cuerpo y a reducir el estrés. Varios expertos recomiendan limitar su ingesta, especialmente para quienes padecen condiciones como la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten. Ambas expertas coinciden en que, ante el ritmo acelerado, muchas personas buscan soluciones rápidas para aliviar el estrés, como ingerir alcohol, fumar o consumir otras sustancias.

UTPL la universidad más innovadora del Ecuador. Sumérgete en nuestro entorno de aprendizaje sostenible, dinámico e innovador.

[Revisa la oferta académica UTPL](#)

[3]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/cultura-y-deporte-para-manejar-el-estres-laboral-y-mejorar-la-salud>

Links

- [1] <http://utpl.edu.ec/carreras/fisioterapia>
- [2] <http://investigacion.utpl.edu.ec/embravo9>
- [3] <http://utpl.edu.ec>