

Agosto 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Tener la oportunidad de tomarse un respiro, de coger fuerzas para un nuevo día, resulta crucial para evitar los efectos negativos del estrés. La recuperación puede considerarse como un proceso opuesto al estrés.

¿Qué podemos hacer para recuperarnos adecuadamente del estrés diario?

Algunos aspectos que deberíamos tener en cuenta son:

- Los **descansos diarios durante la jornada laboral**. Se ha demostrado que **más que la duración** de los descansos lo que **importa** es **lo que** la persona **hace** durante éstos para sentirse recuperada. Es decir, el proceso psicológico que subyace (**desconexión temporal** no sólo física sino también mental), **relajación**, **búsqueda de retos** y **control sobre el tiempo libre**.
- Existe unanimidad en que las **actividades físicas** mejoran el bienestar tanto al final del día como en días sucesivos.
- El **rango de actividades** que puede ayudar a la recuperación interna es **muy variado**. Por ejemplo, en nuestro tiempo de descanso podemos realizar tareas domésticas, actividades de bajo esfuerzo (ver tv, juegos de ordenador, hacer punto), actividades sociales, físicas, etc.
- Las **actividades compartidas** que se practican con la pareja, amigos o compañeros de nuestra elección, facilitan la desconexión y propician una mejor recuperación.
- La **expresión de emociones positivas**, tales como potenciar **la risa** y el sentido del humor, ya sea con compañeros de trabajo, con la familia o amigos, ayuda a sentirse con más energía al final del día.

Es importante aprender a **identificar** nuestro propio **perfil de recuperación** para escoger aquellas estrategias y actividades más apropiadas en función de nuestra situación personal.

