



LA IMPORTANCIA DE LA "HORA DE LA COMIDA" PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

Para muchas personas, el estrés forma parte integral de la jornada laboral.

La hora de comida ofrece un valioso descanso, al igual que tiempo para relajarse y descansar. Pero si te estás forzando a socializar durante la comida, podrías estar robándote un tiempo de inactividad que realmente necesitas.

Cuando se trata de reducir el estrés y la fatiga en el trabajo, la investigación ha demostrado que es importante sentir que estás en control de cómo pasas tu hora de comida y con quién la compartes.

Por lo tanto, si estás compartiendo una pizza con compañeros del trabajo porque eso es lo que quieres hacer, te estarás dando un descanso muy necesario. Pero si te sientes presionado al comer con tus compañeros de trabajo o tu jefe, podrías sentir que sólo es más trabajo.

De hecho, puede ser menos estresante comer en tu cubículo, si eso es lo que quieres hacer. Los investigadores han encontrado que las personas que pasan su hora del almuerzo haciendo algo relajante de su elección tienen mucho menos fatiga al final del día.

Pero incluso trabajar durante la comida puede reducir el estrés y la fatiga si la gente siente que ha tomado la decisión de hacerlo. Un consejo: Elegir opciones de alimentos saludables a la hora de la comida también te dará un impulso físico.

¿El mensaje de fondo? Siempre que sea posible, pasa la hora del almuerzo haciendo lo que tú quieras.

Vía: ClickISalud