



## Un Enfoque Neurocientífico Para El Bienestar De Los Empleados

Para hacer frente a las exigencias mentales de la vida moderna se necesita algo más que suerte. Esta charla sobre seguridad ofrece consejos del campo de la neurociencia para mejorar la concentración, la energía y la resiliencia ante el estrés, tanto en el trabajo como fuera del mismo.

### Aprovechar Los Ritmos Circadianos

Nuestros cuerpos y cerebros funcionan según un ciclo de 24 horas conocido como ritmo circadiano. Este ciclo determina los niveles de energía, el estado de alerta y el rendimiento cognitivo a lo largo del día. Ser consciente de estos ritmos naturales le permite aprovechar las ventanas de máxima productividad. Aproveche su ritmo circadiano cada día laboral con la siguiente rutina:

- ✓ Exponerse a la luz natural temprano en el día para mejorar el estado de ánimo y la concentración (preferiblemente dentro de una hora después de despertarse).
- ✓ Planifique tareas desafiantes y que requieran mucha concentración durante las horas de media mañana, cuando la mayoría de las personas experimentan un pico en el rendimiento cognitivo (de 9 a. m. a mediodía).
- ✓ Programe actividades de baja demanda cognitiva para la tarde, cuando la energía naturalmente disminuye.



### Priorizar El Sueño

Dormir bien es la base de la salud mental y física. La falta de sueño puede afectar la concentración, la creatividad y la capacidad para tomar decisiones.

- Procura dormir de 7 a 9 horas de calidad por noche. Es fundamental que los horarios de sueño y de vigilia sean constantes, incluso los fines de semana.
- Si su sueño se ve alterado o es insuficiente, considere tomar siestas breves (de 10 a 20 minutos) durante el día. Las siestas pueden mejorar significativamente la función cognitiva, pero deben ser breves para evitar el aturdimiento.

### Trabajo De Segmentos En Intervalos

Las investigaciones neurocientíficas demuestran que el cerebro funciona mejor en ciclos de concentración profunda, que suelen durar unos 90 minutos. Después de este período, el rendimiento cognitivo disminuye, por lo que es esencial descansar antes de volver a concentrarse. Utilice prácticas de gestión del tiempo como la Técnica Pomodoro, en la que se concentra en intervalos de 30 a 60 minutos seguidos de un breve descanso (de 2 a 5 minutos). Después de cuatro ciclos, tómese un descanso más largo (de 15 a 30 minutos).

## Manejar El Estés

El estrés es inevitable, pero la forma en que lo gestionamos puede afectar drásticamente la productividad. Una de las herramientas más sencillas y eficaces para controlar el estrés es la respiración controlada.

- **Pruebe el suspiro fisiológico** – una doble inhalación seguida de una exhalación prolongada. Esta técnica puede reducir los niveles de estrés al activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de calmar el cuerpo.
- **Incorpore ejercicios de respiración diarios**, como la respiración en forma de caja, para reducir los niveles de estrés de referencia. Para practicar la respiración en forma de caja:

1. Siéntese derecho y exhale el aire restante.
2. Inhale por la nariz mientras cuenta hasta cuatro.
3. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro.
4. Exhala por la boca mientras cuentas hasta cuatro.
5. Contén la respiración mientras cuentas hasta cuatro.
6. Repite varias veces.



## Alimenta Tu Cerebro

Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón o las nueces, favorece la función cognitiva y reduce la inflamación. Evite los picos de azúcar en sangre optando por comidas equilibradas con grasas saludables, proteínas y carbohidratos complejos.

**Mantente hidratado.** La deshidratación, incluso leve, puede afectar la concentración y los niveles de energía. Intenta beber de 2 a 3 litros de agua al día (más si realizas actividad física).

**Considera el momento de tomar cafeína.** Si bien la cafeína puede aumentar el estado de alerta, es más eficaz cuando se consume entre 90 y 120 minutos después de despertarse, en lugar de a primera hora de la mañana. El consumo excesivo puede provocar caídas y alteraciones del sueño, por lo que debes intentar consumirla con moderación.



### Aprovecha La Dopamina

La dopamina es un neurotransmisor fundamental que interviene en la motivación, la concentración y el placer que sentimos cuando hacemos un buen trabajo. Para aprovechar la dopamina:

- Celebre los pequeños logros. Reconocer los avances, incluso en tareas menores, puede aumentar los niveles de dopamina y mantenerlo motivado durante períodos más prolongados.
- Manténgase activo. Se ha demostrado que la actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, aumenta la dopamina.



### Busque Ayuda

A pesar de nuestros mejores esfuerzos, a veces todos necesitamos una mano amiga. Si tiene dificultades para sobrellevar la situación o los síntomas de estrés no desaparecen, hable con un profesional de la salud mental. Si su distrito ofrece un plan de asistencia para empleados, es posible que reciba acceso gratuito a una cantidad limitada de sesiones con un consejero autorizado. Hable con su gerente de recursos humanos, si corresponde.

### Conclusión

Si sigue estos consejos del campo de la neurociencia, podrá mejorar su productividad y su bienestar. Recuerde que los cambios pequeños y constantes pueden generar grandes beneficios con el tiempo.