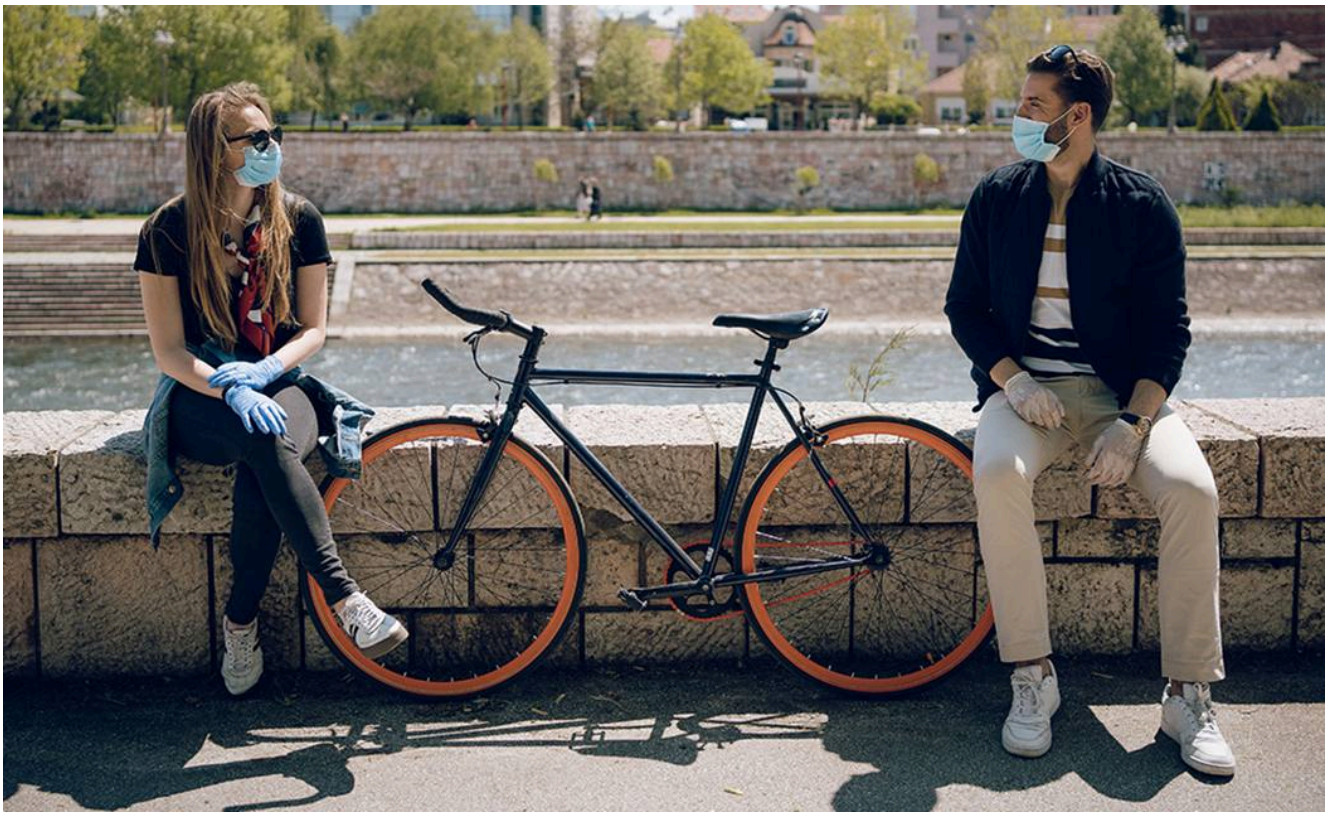
Rutina de ejercicios: recursos para mantenerse saludable

Vivir y trabajar en la era del coronavirus pasan factura, tanto a nivel físico como emocional. Una encuesta realizada a trabajadores europeos por el profesor del IESE Jeroen Neckebrouck pone de manifiesto que aquellos que se las han arreglado mejor son los que han mantenido una rutina de ejercicios.



14 de septiembre de 2020

©IESE Business School

A medida que la línea entre oficina y hogar se desdibuja, se vuelve más importante tomarnos tiempo para desconectar. He aquí algunas de las rutinas para tener la cabeza en su sitio y mantenerte saludable, y recursos para conseguirlo. Ahora bien, aunque leer sobre deportes o mirar un video inspirador de un atleta de élite pueden ofrecer un respiro del trabajo, nada mejor que moverse con regularidad.

Reconocer el valor de lo bueno y lo malo

Si eres un entusiasta de la bicicleta y el confinamiento te resulta frustrante, esta novela del famoso escritor holandés Tim Krabbe, profesional de este deporte, podría ser para ti: es un homenaje afectuoso, imaginativo y, sobre todo, apasionado, al ciclismo.

El ciclista refleja lo que sucede en la mente de un ciclista que compite en una carrera profesional francesa. Retrata la belleza y el dolor de este deporte, ofreciendo una oda a la vida.

Adoptar una actitud proactiva y positiva

"No podemos controlar lo que ocurre a nuestro alrededor", señala el jugador de la NBA Pau Gasol, "pero sí cómo reaccionamos ante ello". Gasol reacciona con positividad. Le explica al profesor del IESE, Santiago Álvarez de Mon, que "podemos elegir entre adoptar una actitud de frustración, miedo o parálisis o tomar una actitud proactiva, positiva, optimista y creativa". Durante esta conversación de 50 minutos, titulada

Las lecciones de la adversidad: una conversación con Pau Gasol, el baloncestista también destaca nuestra interconexión como seres humanos y la necesidad de trabajar en equipo.

Este es solo uno de entre las docenas de sesiones en vivo y recursos en abierto disponibles en iese.edu/es/acceso-abierto para inspirar a la comunidad empresarial a superar la crisis.

Apostar por la sencillez

En 2011, Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus hicieron un cambio profesional en busca de una vida más simple. Si el confinamiento te ha hecho pensar, como a ellos, en "vivir una vida significativa, con menos cosas", The Minimalists es para ti. Puedes leer su libro Minimalismo para una vida con sentido o escuchar sus podcasts mientras haces ejercicio para eliminar el desorden (literal o figurado) que hay en tu vida.

Cuidar la alimentación

©IESE Business School

El ayuno intermitente está de moda por sus beneficios para la salud. Consiste en restringir las comidas, alineando los horarios con los ritmos circadianos. Por lo tanto, nada de picar ni comer a altas horas de la noche y sí desayunar más tarde. Cuando se combina con una dieta mediterránea y un estilo de vida saludable y activo, reduce el azúcar en la sangre y la presión arterial, además de mejorar la función cerebral y contribuir a la pérdida de peso. Es una propuesta a considerar para aquellos que buscan desprenderse de esos kilos ganados durante la cuarentena. Existen numerosas aplicaciones para ayudar a crear un plan de ayuno personalizado, realizar un seguimiento de las métricas de salud y del estado de ánimo, etc. Aquí hay tres muy populares:

- **Zero Fasting**
- **Life Fasting Tracker**
- **BodyFast**

Reducir el ruido de la mente

En Headspace encontrarás meditaciones guiadas, artículos y vídeos para ayudarte a ser más amable contigo mismo. Los creadores de este espacio trabajan con atletas y líderes empresariales y les ofrecen herramientas para cuidar la mente. Su lema es: "Personas más felices. Empresas más felices".

No te quedes quieto: una reflexión final de Jeroen Neckebrouk

¿Has echado de menos hacer ejercicio físico durante el confinamiento? Por lo que a mí respecta, sí; sobre todo la bici. Los beneficios para la salud del deporte están bien documentados, y es una de las mejores formas de estimular el sistema inmunológico. Además, es bueno para la mente. Hacer ejercicio físico nos ayuda a desconectar, reduce el estrés y mejora el bienestar, lo que nos permite evadirnos del trabajo. Todos lo necesitamos de vez en cuando, pues en último término nos da energía para ser más efectivos.

En abril de 2020, en el punto álgido del confinamiento, encuesté a trabajadores europeos que habían estado físicamente activos antes de la pandemia para analizar sus cambios de hábitos y cómo estos estaban afectando a su bienestar. Curiosamente, para el 75% de los que mantuvieron alguna forma de ejercicio físico, incluso de un modo reducido o distinto al habitual, era más fácil desconectar del trabajo.

La constancia importa: aquellos que hacían ejercicio con mayor regularidad antes del confinamiento mantuvieron una mayor capacidad de desconectar al hacer ejercicio físico durante el mismo. Es importante desarrollar buenos hábitos, especialmente si tenemos la

©IESE Business School

intención de trabajar desde casa a largo plazo o si hay un rebrote.

Si actualmente no practicas ningún deporte, no hay mejor motivación para empezar que una crisis de salud global. Los expertos recomiendan 2,5 horas a la semana de ejercicio de intensidad moderada, lo que significa que se debe empezar a sudar, pero sin que llegue a faltar el aliento. El tipo de ejercicio no importa tanto; lo fundamental es ponerse a ello. Valdría algo tan simple como caminar o andar en bicicleta en lugar de conducir, bajar del autobús unas pocas paradas antes y caminar el último tramo para ir al trabajo o subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor. Si no es posible salir a la calle y realizar ejercicio físico en compañía, nuestra encuesta también mostró que la práctica deportiva a través de plataformas virtuales donde al menos hay contacto visual también es beneficiosa. La clave está en moverse.

Se ha publicado una versión de este artículo en IESE Business School Insight 156.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School