



2 DE OCTUBRE DEL 2016

NADA ES GRATIS

EL PRODUCTO ES USTED. COMPAÑÍAS COMO GOOGLE O FACEBOOK OFRECEN SERVICIOS A CAMBIO DE QUE LES ENTREGUEMOS NUESTRA VIDA EN DATOS PARA LUEGO VENDERLOS. ESE ES SU NEGOCIO



El lujo subterráneo de Moscú
Wendy Suzuki, la exploradora del cerebro

'Coaching' deportivo en el trabajo

Texto de J. J.

QUÉ APORTA EL DEPORTE A LA VIDA PROFESIONAL

MÁS ENERGÍA

La actividad física diaria tiene un efecto positivo en el cuerpo al hacer circular mejor la sangre al cerebro, lo que da mayores dosis de energía y aumenta la productividad.

MEJOR ESTADO DE ÁNIMO

Con el ejercicio, el cuerpo segrega endorfinas para reducir las molestias del ejercicio físico. Estas hormonas aumentan la autoestima y reducen la ansiedad y el estrés, propiciando sentirse mejor.

AYUDA A ESTABLECER PRIORIDADES Si se consigue convertirlo en un hábito y convencerse de qué es importante y beneficioso para uno mismo, se estará superando los propios límites y barreras.

GENERA UNA RUTINA SALUDABLE

Las tareas que se realizan todos los días pasan a convertirse en algo natural y que cuesta poco esfuerzo ya que al incluirlo en la lista de hábitos diarios ya no se plantea el esfuerzo que pueda suponer ni la pereza a la hora de ponerse en marcha.

MOTIVACIÓN Superar las propias metas y retos hace sentirse mejor con uno mismo y por lo tanto incrementa la motivación y la sensación de poder con todo aquello que se proponga en el ámbito profesional.

El ejercicio físico es necesario para mantener o mejorar la salud corporal. Un beneficio que afecta positivamente en el ámbito laboral según asegura Fernando Blaya, ingeniero de formación, junto con José Vicente Cabas, varias veces campeón de España de judo con más de quince años en la élite del deporte de competición. Ambos constatan qué aporta a la vida profesional incorporar un sistema de entrenamiento físico pensado particularmente para proyectarlo en un entorno empresarial

e incrementar la productividad. Un apunte: con independencia del deporte elegido, la práctica habitual durante 30-45 minutos dos o tres días a la semana supone un aumento en la producción de hormonas (como la testosterona y los estrógenos) y neurotransmisores (como la dopamina).

El resultado es más agilidad mental, mayor capacidad en la toma de decisiones y mejora de la empatía para trabajar en equipo. Una buena condición física y una actitud positiva favorecen además un menor absentismo laboral. ○