

Lunes, 21 de Abril de 2025



(https://municipiospuebla.mx/)

Directorio (https://municipiospuebla.mx/directorio) Suscripción

(https://municipiospuebla.mx/)

Opinión (https://municipiospuebla.mx/opinion)
De paseo (https://municipiospuebla.mx/de-paseo)

Municipios en rojo (https://municipiospuebla.mx/nota-roja)
Economía (https://municipiospuebla.mx/secciones/economia)
Virales (https://municipiospuebla.mx/secciones/virales)

Migrantes (https://municipiospuebla.mx/migrantes)
Nación (https://municipiospuebla.mx/secciones/nacion)

TEXMELUCAN (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/TEXMELUCAN) CAPITAL Y ZONA CONURBADA (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/CAPITAL)
TEHUACÁN Y SIERRA NEGRA (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/TEHUACAN) TEPEACA (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/TEPEACA)
CIUDAD MODELO Y LIBRES (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/MODELO) ATLIXCO Y MIXTECA (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/ATLIXCO)
SIERRA NORTE (HTTPS://MUNICIPIOSPUEBLA.MX/REGIONES/SIERRANORTE)

Esto necesitamos realmente de descanso después de trabajar intensamente

Por cada mes de trabajo intenso, una persona debería tener otro mes de vacaciones, afirma investigador de la UNAM

AHORA EN PORTADA

Twitter

Facebook

Google Plus



Fallece el Papa Francisco a los 88 años de edad
(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/nación/fallece-el-papa-francisco-a-los-88-años-de-edad)



(https://admisión.buap.mx/)



Sábado, 19 de Abril de 2025 12:10 | Municipios Puebla

Los perfiles para suceder al Papa Francisco

México.- Las vacaciones ofrecen múltiples beneficios para las personas, desde un mejor funcionamiento cerebral hasta un impacto positivo en el cuerpo, básicamente bajan el estrés. “Por eso, por cada mes de trabajo intenso, una persona debería tener otro mes de vacaciones”, así lo dijo Gabriel Gutiérrez Ospina, investigador del Departamento de Biología Celular y Fisiología del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.



Indagan aportes nutricionales del ayocote a la salud humana

(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-19/nación/indagan-aportes-nutricionales-del-ayocote-la-salud-humana)

El “nuevo Aztlán” ya da problemas: juegos fallan por cortes eléctricos

(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-18/nación/el-nuevo-aztlán-ya-da-problemas-juegos-fallan-por-cortes-eléctricos)

VIDEO De esta manera fue el anuncio de la muerte del Papa Francisco

(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/nación/video-de-esta-manera-fue-el-anuncio-de-la-muerte-del-papa-francisco)

El trabajo es una fuente de placer para algunos y de gozo para otros (hablamos de los workaholics), pero en la mayoría de los casos y debido a exigencias como fechas de entrega, documentación y otras responsabilidades, se generan factores de estrés que alteran el organismo y lo mantienen en un estado de alerta constante.

Consecuencias del estrés

En un día laboral pesado una persona puede adquirir mucho estrés, y si llega a casa y no baja



+ Profeco pide revisar asientos infantiles de auto Child Safety and Mobility

El etiquetado y las instrucciones de uso indican 40 libras (18.14 kg) como peso máximo y lo correcto es 35 libras (15.87 kg)
(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/nación/profeco-pide-revisar-asientos-infantiles-de-auto-child-safety-and-mobility)

+ VIDEO De esta manera fue el anuncio de la muerte del Papa Francisco

(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/nación/video-de-esta-manera-fue-el-anuncio-de-la-muerte-del-papa-francisco)

+ Los perfiles para suceder al Papa Francisco
(https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/nación/los-perfiles-para-suceder-al-papa-francisco)



Este fue el último llamado del Papa al mundo: alto a la guerra

(<https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/nación/este-fue-el-último-llamado-del-papa-al-mundo-alto-a-la-guerra>)

esta tensión y al otro día se levanta con el mismo estrés para llegar así al trabajo y acumular más durante la jornada laboral, y más el siguiente día y así durante toda la semana, fórmula más estrés y esto se vuelve crónico.

A largo plazo, este estado puede derivar en agotamiento, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, lo que en algunos casos conduce a conductas compulsivas, como comer en exceso o, por el contrario, reducir drásticamente la ingesta de alimentos.

Además, la falta de actividad física contribuye al aumento de peso o a la pérdida de masa muscular, dependiendo de los hábitos alimenticios, explicó en entrevista para UNAM Global.

El estrés también altera funciones fisiológicas fundamentales, incluyendo las del cerebro. Esto se manifiesta en dificultades de atención, problemas de concentración, menor capacidad de aprendizaje y memorización, así como en una disminución de la eficiencia en tareas cognitivas esenciales.

En palabras del investigador, “hay información que simplemente no va a entrar al cerebro porque ya no puede; no es solo un problema de atención, sino que la mente simplemente no da para más”.

El impacto del estrés prolongado en el organismo es grave. El exceso de grasa corporal, producto de un aumento de peso descontrolado, genera inflamación y estrés oxidativo que, sumado al estrés psicogénico, altera el metabolismo. Esto puede desencadenar diversas enfermedades, desde infecciones respiratorias y gastrointestinales hasta afecciones más graves, como el cáncer.

Además, el estado de ánimo resulta afectado. Personas que solían tener buen humor pueden volverse irritables y reaccionan de manera exagerada ante situaciones mínimas, lo que afecta su entorno personal y laboral.

Como si fuera un robot

Cualquier actividad realizada de manera rutinaria y monótona empobrece la función cognitiva. “Llega el momento en que se trabaja de manera automatizada, casi como un robot”, explica Gutiérrez Ospina.

Realizar tareas de forma mecánica también deteriora las relaciones laborales, ya que la falta de estimulación reduce el interés y la capacidad de atención.

“Cualquier aspecto sirve para papalotear y por eso las jornadas laborales se extienden, porque como estamos aburridos de hacer lo mismo, simplemente tomamos nuestros descansos y luego toca recompensarlos y así se extiende la jornada”, agregó Gabriel Gutiérrez.

Dicha situación se convierte en un problema serio, por eso son importantes los breaks. Al menos por cada hora de atención, deberían de tomarse 10 minutos de descanso, pararse a caminar, hacer un poquito de ejercicio y regresar a trabajar otros 50 minutos. “Se debería tomar esta dinámica durante todo el día laboral”.

Romper el ciclo

Interrumpir el ciclo de estrés es clave para preservar la salud mental y física. “Para eso sirven realmente las vacaciones: para desaturar y tranquilizar el sistema olvidándose por completo de las responsabilidades laborales”, enfatizó el académico.

Además, el asunto tiene repercusiones a nivel inmunológico. “Podemos enfermarnos más seguido cuando hay una sobre carga de trabajo”, añadió el académico universitario.

Después de una jornada laboral intensa, lo más sano sería que pudiera tomarse cuando menos un día para recuperarse. Por ejemplo, si una persona trabaja 8 horas al día, pero en realidad llegan a ser 10, 12 o hasta 15 horas seguidas contando traslados, para recuperarse necesitaría un día o dos de descanso.

Con este contexto, deberíamos de tener por un mes de trabajo un mes de descanso, aunque 15 días podrían ser suficientes si los niveles de trabajo acumulado no son muy altos. Sin embargo, una propuesta es que, por cada semana laboral intensa, se tengan al menos tres días de descanso.

Algunas personas trabajan hasta 15 horas al día, además de sábados y domingos, “esto no es lo óptimo”, enfatizó Gabriel Gutiérrez. De hecho, en algunas empresas cuando sus empleados están de vacaciones, les advierten que deben traer el celular prendido para resolver cualquier problema en ese momento.

Por estas situaciones debería generarse una normatividad, en la cual si una persona sale de vacaciones, nadie ni nada del trabajo los moleste por ningún medio ni motivo, concluyó.

¿Quieres mantenerte a tanto de todas las noticias hoy en Puebla? ¡Explora más en nuestro portal (<https://municipiospuebla.mx/>) ahora mismo!

Foto Especial

mala

Vistas: 215

21/nación/los-perfilan-para-suceder-al-papa-francisco)

AL MOMENTO	MÁS LEÍDAS
13:21	<p><i>Madre e hija de Acajete, desaparecidas en Puebla capital</i> (https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/acajete/madre-e-hija-de-acajete-desaparecidas-en-puebla-capital)</p>
12:59	<p><i>Concluye celebraciones de Semana Santa con saldo blanco en Tehuacán</i> (https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/puebla/concluye-celebraciones-de-semana-santa-con-saldo-blanco-en-tehuacán)</p>
12:56	<p><i>VIDEO Isaías escucha esta es tu lucha, familiares exigen su aparición</i> (https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-21/puebla/video-isaias-escucha-esta)</p>



TEXMELUCAN

Fallece electrocutado un hombre dentro de la Global Denim en Texmelucan

(<https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-18/texmelucan/fallece-electrocutado-un-hombre-dentro-de-la-global-denim-en-texmelucan>)



TLALANCALECA

Balacera en Tlalancaleca deja un niño y dos hombres sin vida

(<https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-14/tlalancaleca/balacera-en-tlalancaleca-deja-un-niños-y-dos-hombres-sin-vida>)



LIBRES

Incendio en límites entre Puebla y Tlaxcala moviliza a brigadas forestales

(<https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-15/libres/incendio-en-límites-entre-puebla-y-tlaxcala-moviliza-brigadas-forestales>)



PUEBLA

Armenta buscará proponer que artistas no canten corridos en Puebla

(<https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-17/puebla/armenta-buscará-proponer-que-artistas-no-canten-corridos-en-puebla>)



TECAMACHALCO

Muere motociclista embestido por un vehículo en Tecamachalco

(<https://municipiospuebla.mx/nota/2025-04-19/tecamachalco/muere-motociclista-embestido-por-un-vehículo-en-tecamachalco>)

Directorio (<https://municipiospuebla.mx/directorio>)



(<https://municipiospuebla.mx/>)

Municipios (/) Nota roja (/nota-roja) Migrantes (/migrantes) De paseo (/de-paseo)

municipiospuebla.mx es un periódico digital de Desarrollo Periodístico Digital S.A. de C.V.

Nuestras oficinas se ubican en Calle 16 sur 2536, Col. Bella Vista, C.P. 72500, Ciudad de Puebla 2223264633 y 2221400098

Quiénes somos (/directorio)

Publicidad (<http://publicidad.municipiospuebla.mx/>)

Facebook (<https://www.facebook.com/MunicipiosPue/>)

Twitter (<https://mobile.twitter.com/MunicipiosPue>)