

Del 29 de mayo al 31 de junio de 2008

ESPECIAL ocio y tiempo libre

SALIR DE LA RUTINA DIARIA TÉCNICAS NOVEDOSAS PARA RELAJARSE Y DISFRUTAR

SOLUCIONES PARA TODOS LOS GUSTOS CONTRA EL ESTRÉS

EL ESTRÉS PRE VACACIONAL TAMBIÉN EXISTE, Y PARA AGUANTAR HASTA EL VERANO NADA MEJOR QUE SALIR AL AIRE LIBRE

Irritabilidad, ansiedad, fatiga, falta de concentración..., son algunos síntomas del estrés, un mal típico de nuestros tiempos modernos.

LA PALABRA

El esfuerzo para conciliar la vida laboral y familiar y las muchas horas de trabajo son algunas de las razones que suelen producir estrés. El descanso estival se hace lejanísimo para muchas personas, que no ven llegar ese día, sin embargo existen numerosas opciones que algunos especialistas en ocio y tiempo libre proponen para luchar contra este estado de tensión e irritación.

Existe, por ejemplo, una terapia asociada a los caballos, "la hipoterapia", que se basa en el aprovechamiento del movimiento del caballo para la estimulación de los músculos y articulaciones del jinete (en este caso, paciente); además, el contacto con el caballo aporta facetas terapéuticas a niveles cognitivos, comunicativos y de personalidad.

Varios centros equestres ponen en práctica esta terapia y proponen diversas actividades, que van desde la iniciación al he-



La hipoterapia es una fórmula de indudable valor terapéutico.

rraje hasta la organización de rutas de varios días. El bienestar del caballo es siempre lo primero, y en estado de semilibertad están siempre dispuestos al contacto con el humano.

Otra manera de luchar contra el estrés es el deporte, su efecto sobre la mente permite rela-

jar tensiones y obtener la sensación de un 'cansancio sano'. La práctica de una actividad deportiva da sus efectos en poco tiempo pero, eso sí, tiene que ser regular. Montar en bicicleta resulta ser un deporte de lo más completo, todos los músculos están solicitados y su práctica al aire libre permite oxigenarse. Los fines de semana hay siempre muchas rutas organizadas y la provincia de Burgos ofrece unos paisajes únicos y adaptados para todos los niveles como los cañones del Ebro, la Sierra de la Demanda, etc.

También ha sido probado que descargar adrenalina es un buen método para evacuar estrés: una cadena de hoteles invitó a ejecutivos nerviosos a romper habitaciones enteras con martillos y otras herramientas, una solución que parece un poco drástica y que sin duda tendrá como pega un elevado presupuesto.

Y para bajar un poco más los niveles de estrés pueden ser estupendas las próximas fiestas de algún pueblo, donde el ambiente, los encuentros con familiares y amigos siempre prometen diversión.

Estrés en la empresa

MENOS PRODUCTIVIDAD

La presión por obtener resultados y la dificultad para encontrar los recursos necesarios pueden llevar a perder eficacia y productividad.