

Estrés laboral en Colombia: *el enemigo silencioso que podemos aprender a gestionar*



En Colombia, el 62% de los trabajadores reporta niveles altos de estrés laboral (Universidad del Rosario, 2023). El 66,3% de los colombianos afirma haber enfrentado algún problema de salud mental, según el Ministerio de Salud (2024), y más del 30% presenta síntomas de ansiedad o agotamiento emocional. Este malestar no solo afecta el rendimiento laboral, sino también la salud física y emocional de quienes lo padecen.

Detrás de estas cifras se encuentra un protagonista clave: el cortisol, la hormona del estrés. Cuando su nivel se mantiene crónicamente elevado, afecta la memoria, el sueño, la salud cardiovascular, el sistema inmunológico y el estado de ánimo.

Aunque muchos factores estresantes vienen del entorno laboral, hay tres hábitos personales que influyen directamente en los niveles de cortisol y que sí dependen de cada uno: sueño, alimentación y ejercicio. Aprender a cuidarlos no solo ayuda a sentirnos mejor, sino que es una forma concreta de prevenir el estrés crónico.

Los 3 hábitos clave que puedes mejorar para bajar tu estrés

1. Dormir bien: el primer gran paso

Dormir menos de 6 horas por noche mantiene el cortisol elevado y desequilibra tu sistema nervioso. La falta de sueño te hace más reactivo, disminuye tu productividad y afecta tu estado de ánimo.



¿Qué puedes hacer para dormir mejor?

- Fijar horarios de sueño estables, incluso en fines de semana.
- Evitar pantallas y estimulantes antes de dormir.
- Crear una rutina relajante nocturna.



¿Qué puedes hacer para alimentarte mejor?

- Ingerir alimentos naturales: frutas, vegetales, proteínas magras y cereales integrales.
- Hidratarte adecuadamente.
- Disminuir el consumo de bebidas estimulantes después del mediodía.

3. Moverte más: tu cuerpo necesita liberar tensión

Hacer ejercicio regularmente es una de las formas más efectivas de bajar el cortisol. Mejora el estado de ánimo, oxigena el cerebro y ayuda a conciliar mejor el sueño.



2. Comer mejor: alimenta tu equilibrio

Dietas ricas en azúcar, cafeína y productos ultra procesados aumentan la inflamación y el estrés físico, lo cual se refleja en un cortisol constantemente alto.



- Realizar al menos 30 minutos de actividad física, 3 veces por semana.
- Incluir pausas activas durante la jornada laboral.
- Escoger actividades que disfrutes: caminar, bailar, nadar, yoga o ciclismo.



¿Qué puedes hacer para ejercitarte?

El estrés laboral existe, pero no todo está fuera de nuestro control. Asumir la responsabilidad individual en el manejo del estrés no significa ignorar las condiciones del entorno, sino fortalecer nuestra capacidad de respuesta a través del autocuidado.



Cuidar tu sueño, tu alimentación y tu actividad física es un acto de amor propio y de prevención. Hoy puedes elegir empezar.

➡ **¿Te interesa aprender más sobre bienestar mental en el trabajo?**
Sígueme en redes sociales y acompáñame con contenido práctico, inspirador y basado en evidencia: