

# TOMA NOTA

Última hora en la gestión de personas  
902 43 15 59 - [www.sysoutsourcing.com](http://www.sysoutsourcing.com)

**SYS**  
LOGISTICS

**SYS**  
PROJECTS

 **receptel**

## Llegó la primavera: momento de renovarse

La primavera es la estación de las flores, de la poesía, de los romances y también, aunque suene mucho más prosaico, de la serotonina. Durante la primavera y el verano, el organismo recibe más cantidad de luz solar y, en consecuencia, el cerebro segrega mayores cantidades de serotonina, un neurotransmisor conocido también como "hormona del humor". La serotonina es la responsable de que el humor mejore y parece que también estimula el hecho de que estemos más motivados en y por el trabajo.

O sea, a mayor positividad vital, mayor sensación de bienestar y mayor motivación laboral. Lo podíamos intuir, pero ahora avala la correlación un estudio realizado por científicos canadienses y austríacos publicado por la revista especializada Archivos Generales de Psiquiatría. La serotonina controla el "reloj interno" de nuestro cuerpo, que determina nuestros ciclos de sueño y vigilia y coordina varias funciones biológicas como la temperatura corporal, la hormona del estrés (cortisol), los ciclos del sueño y el apetito. También está relacionada con el equilibrio energético y la sexualidad, inhibe el enojo y la agresividad, aumenta la autoestima y la concentración. Hace que se abandone la pereza y el decaimiento que traen los días invernales, fríos, nublados y con



pocas horas de sol, que a menudo se traducen en estados agresivos, depresión, ansiedad e incluso migrañas, ya que cuando los niveles de serotonina bajan, los vasos sanguíneos se dilatan.

En el trabajo, por lo tanto, mejora nuestro humor, tendemos más a la expansividad, menos al enfado y se incrementa nuestra energía y nivel de actividad, así como nuestra capacidad de concentración. También disponemos de más horas de luz a lo largo del día,



lo que nos da opción a alargar la jornada tras el trabajo para hacer actividades de ocio, lo que mejora la conciliación de nuestras vidas profesionales y personales.

## Renovación laboral

Podemos aprovechar este aumento de energía para emular a la naturaleza y darnos un nuevo impulso laboral, “renovarnos” laboralmente. Igual que cambiamos nuestra ropa, porque los abrigos y las bufandas ya no nos van a hacer falta, podemos cambiar algunas actividades y actitudes también que en el pasado fueron



útiles, pero ya no lo son. Se puede empezar por borrar los miles de emails acumulados en la bandeja de entrada durante el invierno sólo “por si” (por si nos hacían falta más tarde, por si se nos olvidaba algún asunto...).

Y, puestos a limpiar y organizar, podemos seguir con nuestra mesa y nuestro entorno físico cercano: podemos revisar las pilas de papeles que guardamos porque pensamos ordenar en algún momento (momento que nunca llegó), tirar las revistas y periódicos antiguos, archivar la documentación de proyectos ya cerrados y, en general, podemos aprovechar para deshacernos de todo lo obsoleto.

También podemos reflexionar sobre cómo podemos “llevar la primavera” a nuestra parcela de responsabilidad, buscando nuevas oportunidades, habilidades que podamos reforzar con formación, sea formal o informal. O quizás, al contrario, para llevar aire nuevo a nuestra vida laboral debemos aprovechar el aumento de horas de sol para hacer actividades de ocio personal o con la familia que nos “carguen las pilas” también para afrontar con ánimo renovado nuestras tareas profesionales.

## La primavera llega también a tu PC

En la misma línea de aprovechar la estación para renovarse laboralmente, el gigante informático Microsoft, en su newsletter primaveral, invita a los trabajadores a “abrir las ventanas, barrer el polvo del invierno, limpiar y organizar la casa ¿y por qué no su equipo informático?” Una limpieza primaveral “puede ayudar a que su ordenador funcione más rápido y le permita trabajar más productivamente”. Los consejos para hacer esta limpieza informática primaveral que nos ayude a ser más ágiles y productivos en nuestras tareas son:

- eliminar los programas antiguos
- desfragmentar el disco
- actualizar el sistema operativo
- borrar la caché
- evaluar la memoria y los componentes de su ordenador

## Astenia primaveral

En el otro lado de la balanza, algunas personas aseguran que la primavera los deja alicaídos, apáticos, faltos de energía. Probablemente, dicen los expertos, ello se debe a que a nuestro cuerpo le cuesta un poco adaptarse a las nuevas condiciones de luz, calor, los cambios en la humedad y la presión atmosférica. También contribuye a la sensación de cansancio el cambio horario, que supone acostumbrar el cuerpo a levantarse una hora antes para ir a trabajar y avanzar la hora de las comidas y de otras actividades. Aunque, en principio, quienes más notan el cambio de hora no son los adultos, sino los niños y los ancianos.

Esta apatía no es en absoluto un problema de salud y dista mucho de ser una enfermedad. El cansancio, la somnolencia y el malestar anímico asociado no duran más allá de dos semanas.