



De lunes a viernes Donatello trabaja ocho horas en una oficina y pasa otras dos atrapado en el transporte público para ir y venir a su casa. Salvo los días que se regala a sí mismo un par de horas para hacer lo que más lo libera del estrés, estirar las piernas, correr un par de kilómetros y despejar su mente.

Lo que Donatello quizá no sepa es que esta rutina para mejorar su salud y eliminar el estrés, también le ayuda a mejorar su vida laboral.

Un equipo de la Universidad de Saint Leo encuestó a 476 adultos que trabajaron sobre su comportamiento de ejercicio, su confianza en el manejo de conflictos y su capacidad de resolver los compromisos de la vida laboral.

"Las personas que hacían ejercicio regularmente eran más seguros de poder manejar la interacción de su vida de trabajo y el hogar, además tenían menos probabilidades de estar estresado en el trabajo," dijo Russell Clayton, profesor asistente de administración en la Universidad de Saint Leo.

Los investigadores definieron el conflicto entre trabajo y vida de dos maneras: cuando el trabajo interfiere con la familia y cuando la los parientes interfieren con la vida laboral. El objetivo del estudio fue determinar si el ejercicio podría ayudar a resolver ambos tipos de conflicto.

Los resultados demostraron que la adición de una rutina de ejercicios puede empoderar a las personas para hacer frente mejor a las presiones tanto en el hogar y la oficina.

El ejercicio es una forma de separarse psicológicamente del trabajo "Estas allí físicamente y no estamos pensando en ello, ya sea - y, además, puede ayudar a que nos sintamos bien con nosotros mismos", explicó el investigador.

Con información de **Science Daily**