



Gestión del Estrés en Turnos de Seguridad: Claves para el Equilibrio Mental.



Introducción

Trabajar en turnos rotativos, nocturnos o prolongados forma parte de la realidad cotidiana para muchos vigilantes de seguridad y profesionales de servicios auxiliares. Esta organización horaria puede generar desequilibrios en el sueño, el estado de ánimo y la vida personal.

En este OM Tips, compartimos claves para gestionar el estrés de forma efectiva, mantener la motivación y proteger tu salud mental en entornos de alta demanda.

Claves para el Equilibrio Mental en Turnos de Seguridad

Entender los efectos

Comprender cómo afectan los turnos a tu cuerpo

Rutina de sueño

Diseñar hábitos que favorezcan el descanso

Nutrición equilibrada

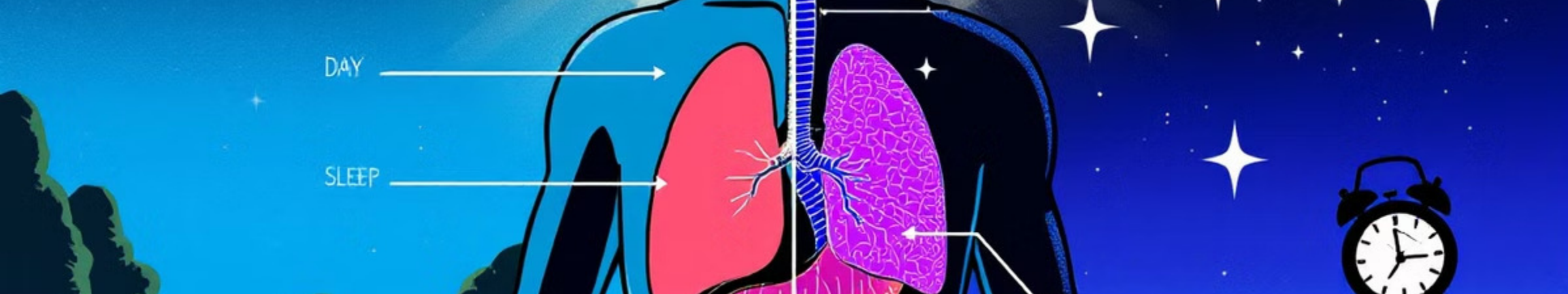
Alimentación que favorece el bienestar mental

Técnicas anti-estrés

Estrategias para regular las tensiones

Vida personal

Cuidar las relaciones y el bienestar emocional



1. Entiende cómo afecta el turno a tu cuerpo

El cuerpo humano está programado para dormir de noche. Alterar este ritmo puede provocar irritabilidad, fatiga crónica y dificultad de concentración.

Reconocer esto te permite tomar medidas concretas para minimizar sus efectos.

2. Diseña una Rutina de Sueño Recuperador



Ambiente oscuro y silencioso

Usa antifaz, tapones y cortinas opacas para favorecer el descanso diurno.



Evita pantallas antes de dormir

La luz azul inhibe la melatonina, hormona clave para el sueño.



Rutina fija

Intenta dormir y despertarte siempre a la misma hora, incluso los fines de semana.



3. Nutrición que Favorece el Equilibrio Mental



Evita azúcares y comidas pesadas durante el turno

Especialmente si es nocturno.



Apuesta por snacks saludables

Como frutos secos, frutas o yogur natural.



Hidrátate bien

La deshidratación aumenta el cansancio y la irritabilidad.





4. Técnicas para Regular el Estrés

Respiración consciente

Inhala por la nariz 4 segundos, exhala por la boca 6.
Repite varias veces.



Pausa consciente

Haz una pausa de 3 minutos para observar tu cuerpo,
tu mente y tu respiración sin juzgar.



Ejercicios de descarga muscular

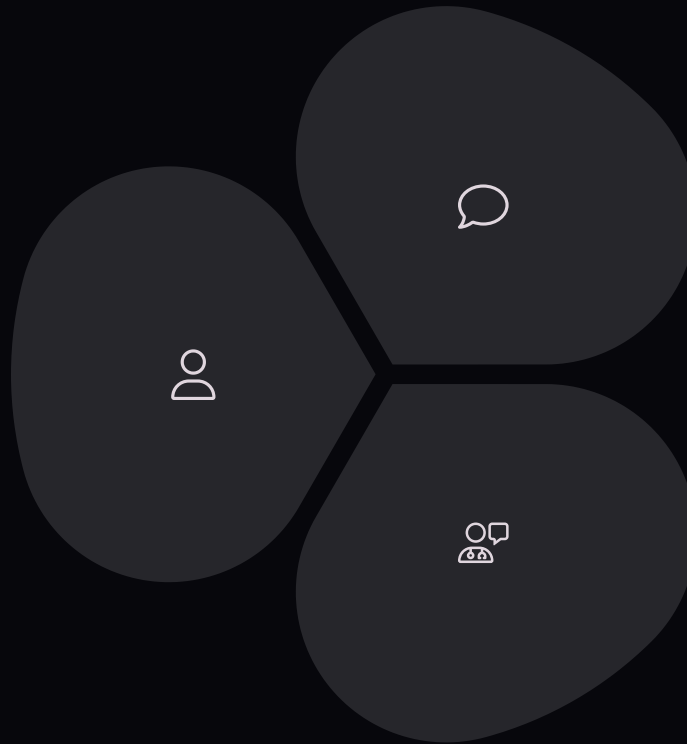
Realiza estiramientos suaves al inicio, durante y al
finalizar el turno.



5. Cuida tu vida personal y emocional

Organiza momentos de calidad

Con familia y amigos, aunque no coincidan los horarios.



Habla abiertamente de tus emociones

Especialmente si sientes frustración o tristeza.

Busca apoyo profesional

Si el estrés se vuelve constante y afecta tu bienestar.



Conclusión

Los turnos no tienen por qué romper tu equilibrio emocional. Con pequeños cambios y estrategias conscientes, es posible proteger tu salud mental y mejorar tu calidad de vida.

Recuerda que un vigilante que se cuida a sí mismo está en mejores condiciones para cuidar de los demás.

Avalado por Equipo Open Mind (Flora Hidalgo, psicóloga sanitaria, AN-12099)



Terapia Online y Recursos para el Bienestar



Terapia Online

(1ª sesión gratis, después 39€ sesión)



Meditaciones Guiadas

Encuentra la calma interior.



Clases de Yoga

Mejora tu bienestar físico y mental.



Música de Relajación

Ambiente sonoro para reducir el estrés.

Sitio Web

www.openmind.eco