

# TRUCOS PARA SUPERAR EL ESTRÉS DE MAGNA

Sin que se vislumbre el final de la pandemia de la COVID-19, en esta edición de Magna People hemos preguntado a varias personas cómo están sobrellevando la situación y qué consejos pueden darles a sus compañeros de trabajo. He aquí algunas de sus respuestas:

## ROB EASTWOOD INVESTIGADOR DE LA LÍNEA DIRECTA DE MAGNA

«Si he tenido un día horrible, pongo a todo volumen la música al ritmo más frenético y le doy caña o canto en el coche. Cuando llego a casa, se me ha pasado todo. Ese sería mi consejo. No tiene que ser heavy metal a toda pastilla. Actuar con mi grupo también funciona. Es un ejercicio físico y mental. Así, la vida sabe mejor».



## SARA TARASENKO PAYROLL ADMINISTRATOR DE MAGNA

«Doy vueltas con el coche y pongo la música a tope. Escucho hard rock, como Popular Monster del grupo de rock estadounidense Falling in Reverse. A veces, me siento en el aparcamiento de la tienda Target y me pongo a llorar. Le envío un mensaje a mi mejor amiga, que está en Georgia, y le digo que estoy en "mi lugar de los llantos". Después, me siento mejor».

## KELLY HARBRIDGE VICE PRESIDENT OF PEOPLE Y ASSOCIATE GENERAL COUNSEL DE MAGNA

«En mi casa nos hemos dedicado mucho a cocinar y a disfrutar de noches de películas en familia, además de dar muchos paseos junto con nuestro perro Boomer, un Norfolk terrier. Dimos tantos paseos con nuestro perro que no sabía qué había pasado».



## MICHELLE RAFAT SENIOR MANAGER FOR TALENT ATTRACTION AND EMPLOYER BRANDING DE MAGNA

«Mi familia ha empezado a practicar yoga para meditar y

relajarse. Tenemos pantalones, bloques y esterillas de yoga. El simple hecho de respirar es una gozada. Los cuatro lo hacemos al mismo tiempo. Tenemos nuestras esterillas alineadas. Es nuestro momento familiar. Y, gracias a la serie de Netflix *Gambito de dama*, hemos empezado a jugar al ajedrez».



## STACEY BURROUGHS

### LIGHTING GLOBAL DIRECTOR OF SALES DE MAGNA

«He vuelto a tener contacto con muchas de mis amigas del instituto. Hacemos videollamadas en Zoom y hablamos de que, cuando esto acabe, nos iremos de viaje juntas. Todas estamos en diferentes niveles profesionales y familiares. Sin duda, ha sido una de mis formas de aliviar el estrés».

## ANDREW BARROW

### EMPLOYEE ADVOCATE PROGRAM MANAGER DE MAGNA

«Mi hijo Damon y yo tenemos una rutina de ejercicios habitual que hemos estado mejorando y diseñando. Hacemos un ejercicio de peso corporal puro de 30 minutos. Es un futbolista en ciernes, así que necesita estar en forma. También hemos pasado noches en familia viendo documentales. Hay cientos de grandes documentales disponibles. Hemos visto uno de Tiger Woods y otro de Michael Jordan. La familia está unida, y también aprendemos cosas».



## SHAUN HINTZ

### ASSISTANT GENERAL MANAGER DE MAGNA ENGINEERED GLASS

«Compramos una bañera de hidromasaje. No necesita ningún sistema electrónico y se ha convertido en un lugar donde podemos conversar en familia. También lo pasamos en grande en nuestras noches de juegos. Jugamos a las cartas y a juegos de mesa. Mi marido nos enseñó a jugar a Axis & Allies durante tres días. Soy una persona que hago ejercicio. No me cuesta madrugar. Desde las 06:00-06:30, hago un entrenamiento con ejercicios de fuerza y cardio».



## PARSINEE PRATOOMHUAL

### ASSISTANT HR MANAGER DE COSMA TAILANDIA

«Me encanta limpiar la casa. Hoy por hoy, es mi terapia. He estado organizando y donando artículos a la beneficencia; una buena obra. La pandemia me hizo replantearme por qué quería coleccionar cientos de cosas. Es mejor donarlas».

## **LOLA ZHANG**

**HEALTH, SAFETY AND ENVIRONMENT PROGRAM  
MANAGER DE MAGNA CHINA CORPORATE**

«Dejo el móvil y me pongo a cocinar. Limito el tiempo que paso en Internet. Hago ejercicio durante al menos 20 minutos al día y he perdido peso durante la pandemia. También leo libros, al menos uno o dos al mes».

