

La prisa mata

Más del 32% de los trabajadores vive en un permanente estado de estrés que atenta contra su salud y productividad

Lo quiero para ayer". Ésta es una de las afirmaciones más escuchadas por los profesionales españoles, que en muchas ocasiones están inmersos en una carrera de velocidad que parece no tener ni dirección ni final. Eso sí, por el camino "van perdiendo la salud, así como la capacidad de disfrutar, de innovar y, en definitiva, de aportar valor añadido para la empresa en la que trabajan", lamentan los expertos en comportamiento organizacional.

Por más que se insista en que "la prisa no aporta nada positivo, muchos líderes siguen creyendo, equivocadamente, que introduciéndola en su estrategia empresarial obtendrán mejores resultados en menos tiempo", afirma la coach Maite Barón, directora de Building Visionary Organisations. Sin embargo, "al perseguir frenéticamente la cantidad, marginando por completo la calidad, terminan perdiendo ambas", añade.

Debido a "la interminable cantidad de trabajo pendiente y a la sensación de que apenas existe tiempo para ejecutarlo", la actividad de cada vez más profesionales consiste en ir "apagando fuegos", apunta Barón. "Entre otros efectos negativos, esta hipervelocidad desencadena que las personas caigan en el automatismo y la inercia, que les impide reflexionar sobre lo que están haciendo".

Como consecuencia directa de esta cultura organizacional tóxica y nociva, se estima que más del 32% de los trabajadores (unos 6,5 millones de españoles) vive en un permanente estado de estrés, que "ciega y bloquea su actividad creadora", según se desprende del informe Cisneros VI, de la Universidad de Alcalá de Henares. Y lo cierto es que se trata de una alteración del organismo "muy perniciosa para la salud", afirma el doctor Antonio Francino, médico del servicio de cardiología del Hospital Clínico de Barcelona.

Entre otros síntomas, destaca "la ansiedad, la taquicardia, la sudoración, el nerviosismo, el insomnio y la indigestión". Además, "el estrés provoca que las personas lleven hábitos de vida muy poco saludables, lo que les sumerge en un peligroso círculo vicioso", asegura. Todo ello "aumenta la presión y frecuencia cardíacas y los triglicéridos, provocando importantes riesgos cardiovasculares en el organismo, como la diabetes, el colesterol, el tabaquismo, la obesidad, la angina de pecho y el infarto cerebral", concluye este médico.

Exigencias de la mente

"El estrés y la ansiedad son señales que nos envía el cuerpo para hacernos conscientes de que no podemos cumplir con las exigencias impuestas por la mente", explica el psicólogo Ricardo Ros. "Y aparecen en nuestro organismo cuando, debido a una elevada carga de responsabilidades y expectativas, nos orientamos en exceso hacia el futuro", señala.

"Al preocuparnos por lo que todavía no ha pasado o por lo mucho que todavía nos queda por hacer, nuestros pensamientos nos alejan del momento presente -del aquí y ahora-, que es el único que existe en realidad", añade Ros, autor de Stop a la ansiedad (Editorial Trace), que está recibiendo miles de consultas a través de la web www.magalian.com. De ahí que sea tan importante "saber distinguir la realidad -lo que sucede en cada momento y donde uno puede actuar- de los pensamientos, que nos llevan a escenarios inexistentes, generándonos la experiencia del malestar interno".

Para superar definitivamente esta "inconsciencia organizacional", es imprescindible que cada uno de sus miembros comprenda la necesidad de experimentar un "cambio de paradigma", basado en la "paradoja" de que "ir despacio no sólo permite llegar más rápido, sino también más lejos", sostiene Barón. En opinión de esta reconocida experta, "la verdadera creatividad y productividad nacen de la serenidad y no de la ansiedad". Y añade: "Para cultivar la paz en nuestro interior hemos de gobernar nuestra mente y nuestros pensamientos".

Sin embargo, "se trata de un trabajo que muy pocos profesionales están dispuestos a gestionar", lamenta Barón. Pero tarde o temprano llega un momento en que mirar a otro lado deja de ser una opción. "Si una persona quiere saber si está

bien consigo misma y es realmente dueña de su vida, tan sólo ha de salir de la oficina, sentarse en un banco de la calle y no hacer nada durante 15 minutos", reta esta especialista. Y concluye: "La experiencia que obtenga puede que le lleve a replantearse ciertos cambios en su estilo de vida".

BORJA VILASECA

[El País](#)

Fecha artículo: lun 25 feb 2008 06:30:00 CET

Cristino Martos, 4
28015 Madrid

Tel 91 540 92 82 Fax 91 548 28 10
comfia@comfia.ccoo.es