

## GESTIÓN Y FORMACIÓN

## La prisa mata

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

BORJA VILASECA

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



La vida es demasiado corta y hermosa para malgastarla corriendo.

ULY MARTÍN

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 perjudicial 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

**"El cambio de paradigma consiste en comprender que ir despacio no sólo permite llegar más rápido, sino también más lejos", dice Barón**

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](http://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".

## El valor de ser responsable

La sociedad reivindica las empresas que asuman su función social

B. V.

La responsabilidad es un valor al alza. O al menos así lo espera la sociedad española, que reivindica las empresas que asuman su función social. Prueba de ello es el auge de iniciativas relacionadas con la responsabilidad social empresarial (RSE), como el sello Empresa Familiarmente Responsable ([www.masfamilia.org](http://www.masfamilia.org)); la Fundación Forética ([www.foretica.es](http://www.foretica.es)), la editorial Media Responsable ([www.empresaresponsable.com](http://www.empresaresponsable.com)) o la plataforma *Responsabilidadglobal.com*.

El colectivo Alternativa Responsable, por ejemplo, pretende sensibilizar a los directivos españoles de que su papel es fundamental para liderar los inevitables retos a los que la humanidad debe enfrentarse a lo largo del siglo XXI si no quiere seguir poniendo en peligro su propia supervivencia. "No hay caminos para la RSE, pues ésta es el camino", afirma uno de sus miembros fundadores, el director de comunicación y RS de MAPFRE, Juan José Almagro.

A través de su manifiesto, al que se están adhiriendo cada vez más compañías, este colectivo recuerda que "el propósito de la actividad económica es acrecentar el bienestar de las personas", con lo que las organizaciones que sirvan a este fin serán "más dignas de estima y legitimación social". Además, "la empresa no es una isla, por lo que le costará alcanzar sus objetivos si olvida que sus decisiones afectan a la comunidad en la que opera, si desprecia sus impactos sociolaborales y medioambientales, si actúa en múltiples lugares del mundo sin un suelo mínimo de dignidad laboral y respeto a los derechos humanos", añaden.

#### Actitud voluntaria

Alternativa Responsable también aboga por que esta excelencia empresarial no se fuerce a través de leyes, sino que nazca como una "actitud voluntaria". Eso sí, aunque no sea posible "regular la voluntariedad", recomienda la intervención pública en los aspectos que "favorezcan la expansión y el fomento de esta cultura, así como la transparencia y la competencia leal en sus prácti-

cas". Aunque admiten "la conveniencia de homologar los sistemas de reporte y verificación de la RSE", animan a que cada empresa diseñe e implemente las políticas más adecuadas a su realidad particular.

También reconocen que son conscientes de que "a corto plazo, las políticas de RSE pueden implicar incrementos de costes". Pero se trata de un esfuerzo con recompensa: "Las empresas socialmente responsables son más productivas, incrementan su valor y se hacen así más capaces de competir en el mercado global". Por ello, "más que de incremento de costes", hablan de "inversión en un sistema de gestión más innovador", cuyo "modelo de desarrollo sostenible" permita "dignificar el trabajo y el empleo del futuro".

Entre otras cuestiones, Alternativa Responsable se preocupa de "la creciente confusión entre RSE y Acción Social de las empresas". En opinión de este colectivo, "el marketing social no es responsabilidad social", por lo que instan a que la RSE sea leal y no se manipule este valor, defendiendo una "cultura integral" de la gestión res-



Los miembros fundadores de Alternativa Responsable.

**Entre otras iniciativas, destacan Alternativa Responsable, el sello Empresa Familiarmente Responsable (EFR) y la Fundación Forética**

ponsable, "basada en el diálogo con los colectivos y grupos de interés de la empresa y realizada paulatina pero seriamente".

Los demás miembros fundadores son el diputado del PSOE Ramón Jáuregui, la profesora de la UNED Marta de la Cuesta, el director de reputación y RSC de PriceWaterhouseCoopers, Javier Garilleti, y el director de [www.serresponsable.es](http://www.serresponsable.es), Jordi Jaumà.

Más información: [www.alternativaresponsable.org](http://www.alternativaresponsable.org)