

QUÉ HACEN LAS EMPRESAS ARGENTINAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS LABORAL

Técnicas de relajación, gimnasia, yoga y talleres de toma de conciencia son algunas de las opciones para atacar este mal en ascenso, que cuesta grandes sumas a las compañías

Trastornos para dormir, contracturas, ansiedad, problemas gástricos y depresión son sólo algunas de las caras más conocidas que presenta el estrés laboral. Si más de uno de estos síntomas le resulta familiar, seguramente integra la nutrida lista de ejecutivos y empleados alcanzados por este mal moderno, que no suele pedir cita antes de aparecer y que refleja la falta de adaptación ante una exigencia determinada.

Pero no se encuentra solo. Aunque las estadísticas locales brillan por su ausencia en este terreno, los expertos aseguran que el estrés crece en las empresas a pasos agigantados de la mano de la inseguridad laboral y la sensación de trabajar constantemente a contra reloj. Y a este mismo ritmo suben los costos empresarios. Está más que probado que esta especie de epidemia, que afecta psicológica y físicamente al que la padece, también se traslada a los balances corporativos. En Estados Unidos, por ejemplo, se ubica su costo en el orden de los u\$s300.000 millones. Es que el estrés denominado malo dispara enfermedades, multiplica el ausentismo, reduce la productividad y en el último tiempo también comenzó a abrir la puerta de posibles litigios contra las empresas.

Nadie está a salvo

"El estrés viene en aumento y muchas empresas están preocupadas, tanto por las consecuencias que ven como por las que intuyen. Por suerte la reactivación económica está permitiendo que también se le dé más espacio a técnicas para manejarlo", confirma Mara Diz, psicóloga y consultora, que dicta talleres para combatir el estrés en organizaciones de primera línea. "Los mismos ejecutivos están preocupados. Ven caer a sus compañeros de trabajo y sienten que las balas les pasan rozando, como en una especie de película de Western", coincide Carlos Muchnik, director del spa Los Cuatro Amanaceres, que trabaja con programas corporativos de manejo de estrés.

Técnicas de relajación y respiración, gimnasia en la oficina, cursos de concientización y cambios de hábitos, y hasta jornadas intensivas en spas constituyen el abanico de opciones del que empresas de la talla de IBM, Banco Río, Telecom, Petrobras, General Electric y Orígenes ya están echando mano. Todo vale para combatir esta plaga, que genera desde ejecutivos tensos y generadores de mal clima laboral hasta los famosos burn out, que padecen estrés crónico.

Con estas herramientas las empresas suelen apuntar a todo su personal. Es que uno de los grandes problemas reside en que nadie está a salvo de este

fantasma. Los expertos aseguran que el principal estresor, o disparador del estrés, es la propia mente, con lo cual no depende tanto de la situación externa, como de la manera en que ésta es considerada por cada individuo.

Claro que también hay situaciones específicas que están consideradas grandes estresores: peligros de despido, traslados, expectativas de promociones y hasta el llamado mobbing o acoso moral. Y algunas personas están sin duda más expuestas que otras. "La gerencia media es la que está más sometida al estrés.

Tiene presión de arriba por el cumplimiento de objetivos y resistencia desde abajo. Esto sucede en todo el mundo, a partir del achatamiento de las pirámides", explica Muchnik. Las áreas de call centers y atención de clientes también están en la mira. "El único lugar donde no hay estrés es en el cementerio", decía Hans Selye, uno de los primeros médicos en tratar estos temas. El problema es que la gente espera que el mundo pare para relajarse y eso no va a suceder nunca", ironiza Diz.

Empresas en acción

Para darles una mano en esta difícil misión, y evitar también futuros costos astronómicos, las empresas argentinas ya tomaron el toro por las astas y están apelando a herramientas más o menos tradicionales para que sus ejecutivos recuperen el equilibrio perdido, tanto desde el aspecto físico como emocional. En muchos casos, la batalla antiestrés se enmarca dentro de programas más abarcativos de salud, calidad de vida o work-life balance.

"Sabemos que nuestros tiempos no son los mismos de otras empresas y eso genera casos de estrés. Por eso, ahora tenemos una postura más preventiva", explica Luis María Ortiz, a cargo del Servicio de Bienestar Global de IBM Argentina. Talleres que incluyen claves de nutrición, digitopuntura y masoterapia, además de actividades de relajación, fueron algunas de las herramientas utilizadas por la empresa. En esta segunda mitad del año relanzarán además los talleres específicos de manejo de estrés, que durarán una jornada e incluirán una parte teórica de manejo de los tiempos y cambios de actitud, y una parte práctica de técnicas de relajación y gimnasia. La toma de conciencia por parte del empleado resulta vital. "No podemos ser invasivos y decirle al empleado que creemos que está estresado. Pero estamos atentos para tener capacidad de respuesta", explica Gisel Saia, gerente de Relaciones Laborales y Comunicaciones Internas de la empresa.

En el Banco Río el estrés también es un mal a combatir. En el 2003 la empresa lanzó el botiquín antiestrés, una serie de cinco encuentros en los que los distintos grupos aprenden técnicas de relajación y respiración, automasajes, gimnasia de ojos y muñecas, y conocimiento de posturas. Hasta el momento los talleres contaron con la asistencia de 180 personas, provenientes de call centers, telemarketing y áreas de riesgo. "Es un tema al que cada vez le damos más importancia. Pero lo vemos más como una oportunidad que como un conflicto. Tenemos una mirada más amplia: apostamos al equilibrio de la persona desde todos sus roles –profesional, individual y familiar– y en este

sentido tratamos de ser proactivos", resume Adrián Elstner, responsable del Centro de Atención y Servicios al empleado del banco.

En General Electric Advanced Materials se abocaron al ejercicio físico para controlar los niveles de estrés. Tres veces por semana una profesora va recorriendo las oficinas y coordina clases de movimiento y distensión muscular, que se hacen en los mismos puestos de trabajo durante 10 minutos. "Al principio la gente tenía vergüenza. Pero ahora se superó y hay conciencia de los beneficios. De hecho, en el verano se suspendieron las clases y la gente preguntaba cuándo retomábamos", cuenta Marina Massa, especialista en Recursos Humanos de la empresa, quien también reconoce que el nivel de exigencia de la organización puede disparar estrés en algunos empleados.

Petrobras también incluyó 15 minutos de actividad física en la rutina de sus empleados, dos veces por semana. Desde sus lugares de trabajo, con las sillas como principal herramienta, realizan ejercicios de distensión muscular en las oficinas y plantas. La gimnasia se enmarca en un programa de promoción y prevención de la salud, que también incluye charlas para mejorar la alimentación y reducir el tabaquismo. "Uno de los resultados más palpables que tuvimos fue generar un mejor clima laboral y mejores condiciones de trabajo para todos", resume Luis Ríos, gerente de Recursos Humanos, de la División Funciones centralizadas y Gas & Energía de Petrobras.

Un camino parecido recorrió Telecom, que instauró una pausa activa en la oficina con ejercicios de relajación y cursos antiestrés para directores y gerentes, en los que se trabaja para evitar enfermedades psicosomáticas y disminuir la fatiga y la falta de atención.

Pausas que sanan

"En la medida en que la mayoría de las compañías requiere de un resultado a corto plazo, con los niveles de volatilidad que existen en nuestro país, se transforman en un detonante de estrés", reconoce Alberto Attias, director comercial de Orígenes. Por eso la compañía desarrolló un programa de prevención del estrés dedicado al nivel de jefatura, para que traslade esta toma de conciencia a sus empleados, y también lanzó un programa de yoga in company para bajar los niveles de estrés. El área comercial de la empresa también se tomó tres días para desconectarse en el spa Los cuatro Amaneceres para trabajar algunos de estos temas, en un ámbito de distensión.

Yoga, taichi y alimentación sana son algunas de las propuestas de este establecimiento, que acaba de lanzar sus programas corporativos de manejo de estrés. En esta materia, la administración del tiempo y las pausas son otros de los focos en los que hace hincapié el programa. La reconstrucción de la rutina matinal, como la afeitada con brocha en el caso de los hombres, y ejercicios de taichi express para implementar en la oficina forman parte del paquete. "No queremos convertir a nadie: nos centramos en pequeños rituales que luego son fáciles de trasladar al día a día", explica Muchnik.

"En el colegio había recreos cada 45 minutos. Hay que recuperar parte de estos ritmos", coincide Diz, quien dictó talleres en empresas como Ford, Consolidar, Telefónica, Quilmes y Accenture. En todos los casos, además de temas como relajación y respiración, trabajó factores clave como la regulación de los recursos energéticos y recomendaciones básicas, como no comer delante del monitor hasta preguntarse si la preocupación que quita el sueño tendrá consecuencias dentro de cinco años. "Muchas veces comprueban que la mayoría de las cosas por las que se hacen problema no serán relevantes ni dentro de cinco días", sentencia. Y por experiencia propia recomienda trabajar de manera separada con la gerencia. "Si se trabaja con todo el personal junto, la gerencia no suele ir porque tiene miedo de que la vean como la causa del estrés", explica Diz, quien ubica en torno al 50% la reducción de la frecuencia de los síntomas luego de los talleres, sin que haya cambiado en nada la realidad de la empresa.

Por Estefanía Giganti

Fuente: *EL CRONISTA* 26-7-2005

Publicado en el sitio www.CHENTAICHI.com.ar