

Estrés, analizar lo que lo provoca para mejorar el día a día

Tan solo en el Reino Unido, más de 13,5 millones de días laborables se pierden cada año a causa del estrés, lo que supone un coste anual para los empresarios de 370 millones de libras esterlinas. Las empresas deberían hacer algo al respecto, y no únicamente por el bienestar de sus empleados, sino también por el bien de su cuenta de resultados.

Los MBA de segundo año se están preparando para ello con una nueva asignatura, "Gestión del estrés, orientación y bienestar", que imparte el doctor en Medicina, experto en salud mental y profesor Alberto Ribera. "Han de ser capaces de mantenerse estables y centrados, incluso en momentos turbulentos", asegura Ribera. "Nosotros les proporcionamos las herramientas para generar calma y transparencia, y obtener resultados".

Encontrar el equilibrio interior

Tras afrontar una serie de estresantes dificultades, tanto en lo profesional como en lo personal, el alumno noruego del MBA Magnus Johansen se dio cuenta de que la gestión del estrés era una área en la que tenía mucho margen para mejorar. "Si no encontraba la forma de lidiar con una vida y un trabajo en un entorno tan estresante, mi vida probablemente se habría acortado de forma significativa", explica.

El curso tiene un enfoque único y personal. "Todos evaluamos los factores estresantes de forma diferente", reflexiona Johansen. Y el estrés negativo no es el único que existe. "He aprendido a determinar si algunos 'factores estresantes' son en realidad negativos. Todo depende de la forma en la que los interpretas", prosigue. "A fin de cuentas, el rendimiento viene del interior. Sin un equilibrio interior, el rendimiento se resiente en tiempos difíciles".

La alumna del MBA y ciudadana norteamericana Jessica Engels ve la asignatura como un medio para "crear las herramientas emocionales que necesitamos para manejar las dificultades y la presión que, con toda probabilidad, irán apareciendo en nuestra carrera post-MBA". En efecto, la autoconciencia de Engels ha crecido gracias a las herramientas y los ejercicios que propone el curso.

"Lo que en realidad nos distingue cuando nos enfrentamos al estrés es la forma en la que escogemos abordarlo. Desarrollar buenos hábitos para afrontarlo nos dará una posición ventajosa, y nos ayudará a proteger nuestras empresas, nuestros trabajos, a aquellos que nos rodean y, lo más importante, a nosotros mismos".

La clase dedica sesiones teóricas a la comprensión científica del estrés, e incluye discusiones de casos con el fin de ilustrar estrategias para evitar llegar a nuestro límite. Asimismo, proporciona herramientas para trabajar la resistencia y los hábitos saludables.

Un 50 por ciento del curso se centra en la realización de diferentes ejercicios prácticos y mentales –como, por ejemplo, el uso de técnicas de sofrología y concienciación– para reducir el estrés de la mano de cualificados expertos.

“De hecho, la mitad del tiempo de las clases lo destinamos a poner en práctica estas técnicas, que acaban imponiéndose”, explica el alumno del MBA Sam Glasswell, del Reino Unido. “Es algo que los alumnos valoramos mucho. El elemento práctico es de gran ayuda, y te da algo que se puede poner en práctica fuera del aula”.

Los alumnos se sometieron a un test al inicio y final del curso para medir su nivel de ansiedad. Al finalizar las seis semanas, estos niveles se habían reducido, en general, hasta un 30 por ciento.

Consejos prácticos para directivos

Aunque el curso está pensado para alumnos, Ribera también propone que los que ya son directivos sigan sus consejos. “Un concepto muy erróneo es que somos capaces de realizar multitareas. Pasar la atención de una cosa a otra tiene un coste importante en términos de estrés, tiempo, errores y memoria”.

Los consejos son los siguientes:

Autoconciencia. Todos somos humanos y todos nos cansamos. Cuidar del cuerpo, la mente y el espíritu es indispensable. Identificar los primeros síntomas del estrés en cuanto aparezcan. No hay que poner en peligro los hábitos de vida que son fundamentales para mantener una buena salud: dormir, hacer ejercicio, una dieta saludable, etc. Se deben adquirir rutinas que garanticen que se hace lo necesario para mantener el estado físico, psicológico y espiritual, y cada uno debe investigar sobre las técnicas que ayudan a desconectar y a relajarse.

Atención/Concentración. Hay que estar en el momento. Si centramos nuestra atención, resultará mucho más fácil abordar múltiples problemas. Sólo se debe hacer una cosa a la vez y no hay que empezar otra hasta que se acabe la anterior. Se deben eliminar las interrupciones digitales del día a día. Muchos estudios demuestran que dividir la atención a causa de los dispositivos tecnológicos reduce la productividad (y aumenta el estrés). Así que se aconseja apagar teléfonos, tabletas, ordenadores, notificaciones de correos electrónicos y similares, a no ser que sean estrictamente necesarios para la reunión o la tarea que se esté realizando en ese momento.

Aprender a decir No. Decir “no” a los plazos que se crea que no se pueden cumplir. Decir “no” a los subordinados y colegas que lo que hacen es devolver el trabajo a realizar. Y decir “no” a los asuntos urgentes que impiden ocuparse de los importantes.

Conectar con los demás. Todos necesitamos el contacto con otras personas. Y hay que conectar, en primer lugar, con la familia y con los seres queridos.

Buscar ayuda. No hay que dejar de pedirla siempre que se necesite.

“Después de todo”, concluye Ribera, “el estrés no está tan relacionado con el entorno exterior, sino con nuestro mundo interior y con nuestra percepción de la realidad. Lo que para uno es estrés, otro lo llama relax. Así que lo que tenemos que hacer es entrenar nuestras capacidades internas y nuestra autorregulación para poder hacer frente a la presión”.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías:

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>