



## » Carreras & capital humano.



Empleados de Google España hacen un alto en la jornada laboral jugando una partida de fútbol. /GORKA LEJARCEGI

## ¿Cansado de estar cansado?

Una actitud negativa es consecuencia de no saber gestionar la energía

BORJA VILASECA

Imagínese que son las dos del mediodía y sigue sentado delante de su ordenador. Las tostadas y el zumo del desayuno son un vago recuerdo: su estómago pide a gritos algo de comer. Lo que sea. Sin embargo, todavía tendrá que esperar un rato. Como de costumbre, está estresado por lo mucho que le queda por hacer hoy. Y eso que lleva cinco horas hablando por teléfono, enviando correos electrónicos y, de tanto en tanto, reuniéndose con su jefe y alguno de sus colaboradores. Vaya, que no ha parado ni un minuto.

Más allá de todo lo que ha hecho a lo largo de la mañana, ¿cómo se siente? Pare uno segundos y analícese. ¿Acaso no está más cansado, e incluso más susceptible e irritado? ¿No le da la sensación de que de repente todo es mucho más complicado, empujando por su relación con los demás y siguiendo con las cosas que le van sucediendo?

Imagínese, por ejemplo, que en ese instante le comunican que se ha perdido el archivo que estaba esperando para poder terminar el informe en el que lleva días trabajando. ¿Cómo reacciona ante eso? Seguramente se enfada, sintiéndose impotente por ser una marioneta en manos del destino. Pero ¿de qué sirve re-

dearse en lo negativo? ¿Acaso quejarse y lamentarse van a hacer que aparezca el archivo perdido?

En el fondo usted sabe perfectamente que no. Pero en esos momentos, debido a su cansancio físico y mental, le cuesta muchísimo ser dueño de sus reacciones emocionales. Y como consecuencia directa, ahora se encuentra solo, sin posibilidad de cerrar el maldito informe y con un poquito más de rabia y frustración en su interior. No lo hace porque no se lo puede permitir, pero está a punto de mandarlo todo a hacer puñetas...

Estas imaginaciones son la realidad de muchos profesionales españoles, cuya reactividad y negatividad se deben, entre otras cuestiones, a su falta de energía vital. No en vano, en la mayoría de empresas se obliga a que los trabajadores interioricen eso de que "el tiempo es oro". Sin embargo, lo único que ponen de manifiesto estas organizaciones tóxicas es que siguen rigiéndose según una falsa creencia: que cuantas más horas se pase un profesional en la oficina, mayor será su rendimiento y productividad. "El exceso de estrés y actividad combinado con la falta de re-

lajación y descanso provocan un rápido descenso de nuestra energía vital, condicionando negativamente nuestro estado de ánimo y, en consecuencia, nuestra actitud y nuestro comportamiento", afirma el médico Mario Alonso, profesor de liderazgo, comunicación y creatividad del Euroforum, del IDDI y del centro de formación Garrigues.

"Al agotarse nuestras reservas de energía, terminamos cayendo en la inconsciencia, viviendo con el piloto automático", apunta Alonso, autor de *Vivir es un asunto urgente* (Aguilar). "Y si no sabemos cómo recargar y recuperar

nuestra energía, en ese estado se activa y fortalece nuestro mecanismo de supervivencia emocional, el egocentrismo, que pretende que la realidad se adapte a nuestros deseos y expectativas egoístas, causándonos así la experiencia del malestar", sostiene este experto.

En esta misma línea reflexiona el experto en reducción de estrés, liderazgo y gestión del cambio, Andrés Martín, autor de *Con rumbo propio* (Plataforma). En su opinión, "introducir el descanso físico y la relajación mental en nuestra rutina trae consigo notables beneficios para el desempeño de nuestra actividad laboral". Entre otras ventajas, "cultivar un estado de ánimo sereno y equilibrado nos permite concentrarnos en la tarea que debemos realizar, sin que nuestra mente se la mente por lo que ya ha pasado o se preocupe por lo que puede suceder".

No en vano, "llevar un estilo de vida sano y equilibrado nos permite vivir más conscientemente". Para Martín, "la conciencia es el espacio que vamos creando entre lo que nos sucede y nuestra consiguiente reacción o respuesta". Así, "cuanta menos energía, menos conciencia y más reactividad". Por otro lado, "cuanta más energía produzcamos y acumulemos, mayor será nuestro nivel de conciencia y menor será nuestra impulsividad". Y concluye: "De ahí que debamos identificar qué nos quita energía y qué nos la da, un ejercicio que implica darnos cuenta más a menudo de cuál es la causa real de nuestro estado de ánimo y cuáles son sus efectos".

Dada la importancia que tiene saber gestionar el tiempo y la energía de los colaboradores, cada vez más empresas trabajan para fomentar una cultura organizacional preventiva, promoviendo hábitos saludables que posibi-

### Hay empresas que imparten clases de relajación y hábitos de vida saludables

liten llevar una vida laboral equilibrada y sostenible. Entre éstas destaca DKV Seguros, que ha implantado talleres para aprender a relajarse; para mejorar la alimentación e incluso para saber cómo sentarse ante el ordenador.

De la mano del programa Óptima y con la complicidad de su consejero delegado, Jaime Santacreu, DKV Seguros, "está intentando crear un entorno laboral agradable, tranquilo y sano" para sus 700 trabajadores, explica su director de recursos humanos, Jorge Díez. "El signo más evidente de que lo estamos logrando es la alegría y el buen humor que se respira en la oficina", afirma Díez. Y su afirmación está avalada por cerca del 80% de la plantilla, que en la última encuesta de clima laboral aseguró sentirse "satisfecho o muy satisfecho" con sus condiciones laborales. ■

### En sólo un minuto

"La paradoja de las personas más estresadas es que creen que no tienen tiempo para detenerse, respirar y relajarse", afirma el psicólogo Martin Boroson, autor del *best seller Respira* (Urano), donde describe un método de relajación especialmente diseñado para quienes conviven con los nervios, la tensión y el cansancio derivado de su frenética actividad laboral. "Estos ejecutivos suelen perderse en un círculo vicioso muy peligroso" del que "no suelen salirse hasta que su propio cuerpo, por medio de la enfermedad y el malestar, les obliga a cambiar ciertas creencias y hábitos

de su vida". Boroson ha demostrado que "para desenchufarse de la ficción tecnológica creada por los ordenadores, los teléfonos e Internet, basta con dedicar un minuto al día para empezar a recuperar la conexión con uno mismo". Y recomienda seguir cuatro pasos: crear un lugar de silencio y soledad; sentarse en una silla con la espalda enderezada, colocando las piernas y las manos en posición relajada pero fija; activar el reloj avisador en un minuto exacto, y cerrar los ojos, centrando la atención de la mente en la respiración hasta que suene la alarma. "El objetivo es serenar y silenciar la mente para poner toda nuestra atención en el momento presente, que es el único que existe en realidad", agrega. ■