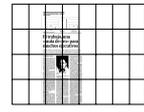
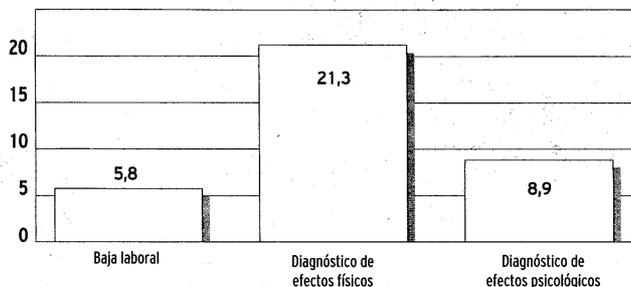


		Tirada: <b>60.557</b> Difusión: <b>53.700</b> (O.J.D) Audiencia: <b>187.950</b> (E.G.M) <b>19/10/2003</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>564</b> Ocupación (%): <b>57%</b> Valor (Ptas.): <b>330.516</b> Valor (Euros): <b>1.986,44</b> Página: <b>104</b>	
Cantabria Diaria	General			Imagen: <b>Si</b>

### ¿Qué consecuencias tiene el estrés?

Datos en porcentaje.



Fuente: Krauthamer Internacional

## El trabajo, una «jaula de oro» para muchos ejecutivos

Un buen número de profesionales están pagando un precio en estrés, esfuerzo, renuncia a la vida familiar y al tiempo libre muy superior al dinero que reciben a fin de mes

MARINA GÓMEZ/INVERSIÓN

«Misión», «meta», «objetivos», son palabras que forman parte del vocabulario que emplean los ejecutivos en su puesto de trabajo, pero que rara vez utilizan para la definición de un proyecto propio de vida. Alex Rovira, licenciado en Ciencias Económicas y MBA por Esade, acaba de publicar «La brújula interior», un libro donde reflexiona sobre la delicada situación que atraviesan los directivos en la actualidad.

Según Rovira, la mayoría de estos profesionales son inteligentes y muy trabajadores, pero tienen dificultades para gestionar su recurso más valioso: su propia vida. Y es que el trabajo, a veces, según este experto, se convierte en «una esclavitud dentro de una jaula de oro».

Hay muchísimos profesionales que pagan un precio excesivamente alto por su salario. Pagan un precio en estrés, esfuerzo, dedicación, renuncia a la vida familiar o al tiempo libre muy superior al ingreso que reciben a fin de mes. Handy, autor del 'Elefante y la Pulga' decía: si le ofrecen un sueldazo, desconfíe. Los ejecutivos dan mucho más de lo que objetivamente reciben».

#### Depresiones

Todo esto queda reflejado en los datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La depresión es la primera causa de la discapacidad en el mundo y es origen del 27% de las discapacidades que se registran cada año. En los próximos 25 años esta cifra se incrementará hasta el 50%, con lo que en el año 2028, 5 de cada 10 tra-



A. Rovira, autor de «La brújula interior»

bajadores que estén de baja, será por depresión.

Con este panorama, son muchos los expertos que plantean la necesidad de que las empresas pongan al servicio de sus trabajadores un gabinete psicológico que les oriente en sus vidas y mejoren su rendimiento. Rovira cree que es una buena idea, «pero lo que hace falta es que los directivos hagan esa función terapéutica, ya que confío más en la capacidad de los jefes de ser buenos líderes que en un terapeuta externo. Tal vez el gabinete debería ser para los directivos, ya que la salud psicológica y económica de una empresa está a largo plazo en relación directa con la salud de los miembros de aquella».

Además, Rovira considera «imprescindible» que cada individuo sea honesto consigo mismo, ya que si no encuentra el sentido de su vida, nunca encontrará «cuál es el sentido de su empresa. A menudo, lo que aca-

ba por imponerse en las estrategias empresariales son recetas de manual, y no soluciones auténticas». Para el autor de «La brújula interior», el reto del futuro será moverse en dos direcciones: la creatividad y la psicología bien entendida.

Rovira explica que el trabajo debería estar totalmente ligado a la vocación, no ser un medio para ganarse la vida y crítica un sistema en el que no se tiene en cuenta el talento de cada persona. «Obliga a buscar empleos que no satisfacen». De esta forma, el trabajo se ha convertido para muchos profesionales en un sacrificio y confunden seguridad con felicidad. «Ellos consideran que su trabajo, además de una posición respetada, les ofrece el dinero necesario para poder comprar aquellos bienes que la sociedad de hoy en día impone para alcanzar la felicidad. Se compran varios coches, una segunda vivienda y demás bienes que satisfacen necesidades ya satisfechas. Al mismo tiempo, se endeudan hasta quedar apesadados en esa jaula de oro. Una vez dentro, es muy difícil salir y uno se empieza a dar cuenta de su insatisfacción. Pero, ¿cómo va a abandonar su trabajo si tiene que pagar diez años aún de hipoteca, mil facturas y tiene una familia a la que sacar adelante?», se pregunta Rovira.

Por ello, propone a todos los trabajadores que viven frustrados que se bajen del tren estrés, que se pregunten sobre el sentido de sus vidas, y se enfrenten sin miedo a la respuesta. Anima a los ejecutivos a redefinir sus vidas, «como si de una estrategia empresarial se tratara».