

Un factor ineludible de nuestra sociedad contemporánea: el estrés.



Hay seis mitos en torno al estrés. Descartarlos nos permite entender nuestros problemas y luego tomar acciones para contrarrestarlos. Analicemos estos mitos.

Mito 1: El estrés es igual para todos.

Totalmente equivocado. El estrés es diferente para cada uno de nosotros. Lo que es estresante para una persona puede o no ser estresante para otra; cada uno de nosotros responde al estrés en forma totalmente diferente.

Mito 2: El estrés siempre es malo para usted.

Según este punto de vista, cero estrés nos hace sentir felices y sanos; pero este concepto es equívoco. El estrés es para la condición humana lo que la tensión es para la cuerda del violín: muy poca tensión y el sonido es apagado y desafinado; demasiada tensión y el sonido es estridente o la cuerda se rompe. El estrés puede ser el beso de la muerte o la sal de la vida. La cuestión reside realmente en cómo manejarlo. El estrés bien manejado nos hace sentir productivos y felices; el estrés mal manejado nos perjudica e incluso nos mata.

Mito 3: El estrés está en todas partes; por lo tanto, no puede hacerse nada al respecto.

No es tan así. Usted puede planificar su vida de modo que el estrés no lo abrume. La planificación eficaz implica establecer prioridades y trabajar primero en los problemas sencillos, resolverlos y luego continuar el proceso con dificultades más complejas. Cuando el estrés está mal manejado, es difícil establecer prioridades. Todos sus problemas parecen ser iguales y el estrés parece estar en todos lados.

Mito 4: Las técnicas más populares para reducir el estrés son las mejores.

Nuevamente, no es tan así. No existen técnicas de reducción de estrés que sean eficaces para todo el mundo. Todos somos diferentes, nuestras vidas son diferentes, nuestras situaciones son diferentes y nuestras reacciones son diferentes. Lo único que funciona es un programa integral adaptado a las necesidades de la persona.

Mito 5: Si no hay síntomas, no hay estrés.

La ausencia de síntomas no significa la ausencia de estrés.

De hecho, camuflar los síntomas con medicación puede privarlo de las señales que necesita para reducir la tensión en sus sistemas fisiológico y psicológico.

Mito 6: Los síntomas de estrés más importantes son los únicos que requieren atención.

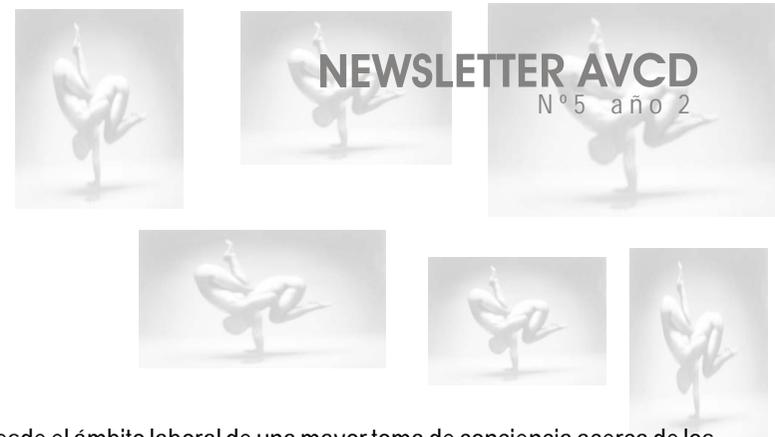
Este mito supone que los síntomas "secundarios", como dolor de cabeza o acidez estomacal, pueden ignorarse con tranquilidad. Los síntomas secundarios de son las primeras advertencias de que su vida se está descontrolando y de que necesita esforzarse más para sobrellevar el estrés.

Adaptado de The Stress Solution de Lyle H. Miller, Ph.D. y Alma Dell Smith, Ph.D.

La vida urbana, fuente generadora de estrés

La convivencia en las grandes ciudades es más discreta y anónima y no permite reductos adecuados de intimidad o calma tan necesarios para el conveniente descanso. La vida urbana, en la mayoría de las ocasiones, no sirve precisamente como sustrato ideal para el fomento de las relaciones vecinales, amistosas e incluso familiares, lo que es tan necesario para llevar día a día una vida más feliz.

Otro factor importante es el manejo de los tiempos, se suele programar los momentos de ocio, otras actividades como alimentarse adecuadamente, relajarse o disfrutar de modo pleno de las relaciones personales, de acuerdo a los horarios de trabajo y las distancias a recorrer para cumplir los compromisos cotidianos.



Medio laboral urbano

Es diferente el estrés laboral de un hombre de las grandes urbes que el de un hombre de poblaciones más pequeñas o rurales. Lo que no significa que personas que no habitan en grandes ciudades estén exentos de preocupaciones propias de la problemática laboral, pero lo cierto es que el medio urbano condiciona ambientes de trabajo en los que puede ser más complicado mantener el equilibrio justo entre lo que se puede sacrificar o no de la vida personal y lo que se puede conceder en favor de los intereses empresariales a los que se debe lealtad.

Muy probablemente el medio laboral urbano favorece el desarrollo de un excesivo sentido de la responsabilidad que puede hacer padecer a las personas un ritmo de frenética actividad con un nivel de exigencias demasiado superior al que sería razonable exigirles.

WELLNESS CORPORATIVO

En nuestro país este es un campo en crecimiento, las empresas están confiando que invertir en salud, bienestar y esparcimiento es la mejor apuesta que pueden hacer. Tiene que ver con una política dentro de la empresa que incluya un programa de bienestar para sus empleados, poniendo a disposición y enseñando métodos prácticos para mejorar la calidad de vida, disminuir el estrés a través de disciplinas físicas.

La noción de Wellness dentro del ámbito laboral tiene como objetivo poder experimentar un espacio y momentos de relajación también en el lugar de trabajo, teniendo en cuenta un tiempo de recreación y toma de conciencia e importancia de la salud y sus cuidados.

Se trata de la promoción, desde el ámbito laboral de una mayor toma de conciencia acerca de los beneficios de la medicina preventiva, practica de actividad física, el alto rendimiento, el relax, el tiempo libre.

Estudios realizados en distintos países del mundo demuestran que los programas de entrenamiento físico en empresas son altamente efectivos. La práctica regular de ejercicios no sólo redujo días de ausentismo por enfermedad, sino que logró modificar conductas poco saludables de los empleados.

El Wellness Corporativo o medicina de estilos de vida en el trabajo no es un concepto nuevo, pero es relativamente reciente y fue adoptado al comienzo por empresas de Japón y los Estados Unidos. Las mismas, reconociendo el valor de un personal sano, se avocaron a la tarea de asegurarse que el mismo mantenga ese estado mediante el regalo de membresías de clubes, la implementación de chequeos médicos en el trabajo y clases de ejercicio.

Las actividades enmarcadas dentro del Wellness corporativo pueden ir desde cursos sobre motivación, calidad de vida, cuidado del cuerpo en el trabajo, nutrición y alimentación, hasta la Organización de actividades y servicios como reuniones fuera de la empresa (una o varias jornadas), salidas culturales, actividades en entornos naturales, fines de semana, deportes de aventura, competencias intra-empresariales / inter-empresariales / extra-empresariales...

Un Programa de Wellness Corporativo se centra en ofrecer soluciones con una continuidad en el tiempo y se basa en diagnosticar las necesidades puntuales de los empleados, planificar un conjunto de acciones que apunten a ellas, medir resultados, volver a diagnosticar nuevas necesidades y así sucesivamente.

Lo que se busca es ligar el concepto de Calidad Total que ya forma parte de la cultura empresarial con otro de igual importancia social: La Calidad de vida, entendiéndolo que lo que necesitan las personas dentro y fuera de la empresa- es algo tan simple como el bienestar.