

"Las directivas gestionan mejor las situaciones de presión que los hombres"

El número de casos por ansiedad y estrés se dispara entre los ejecutivos, que pasan del éxito a la miseria.

15/04/2009 - 08:20

- FRANCISCO S. JIMÉNEZ

[Suscríbete a las noticias](#)

Vota

10 Votos



Dr. Santos, psiquiatra de ejecutivos



La doctora Rafaela Santos lleva cinco años aplicando la psiquiatría al mundo empresarial para mejorar el crecimiento personal de los directivos. En estos momentos, está viendo cómo sus pacientes se enfrentan a una de las mayores crisis económicas de la historia que tendrá profundas consecuencias en la personalidad. El número de casos por ansiedad y estrés se ha disparado, pero está convencida que al final todos saldremos fortalecidos. Además, opina que las mujeres directivas están mejor preparadas para lidiar estos momentos difíciles.

- Pregunta: ¿Qué enfermedades está provocando la crisis entre los ejecutivos?

- Respuesta: Estamos observando que el nivel de ansiedad entre los ejecutivos ha aumentado. Están pasando por un tsunami emocional. El primer síntoma que están acusando es la ansiedad. Ante una crisis de tal magnitud, lo que genera principalmente es incertidumbre. Primero, porque ven peligrar su puesto de trabajo tanto en las grandes compañías como en las pequeñas. Durante el día a día, ven como algunas

empresas cierran, como se producen despidos y como se comienzan a aplicar recortes en los gastos; que generan inseguridad. Y segundo, estamos ante una amenaza en la se suceden situaciones en los que se toman una cascada de decisiones difíciles. La consecuencia es que una de cada cinco personas tendrá depresiones al final de la crisis.

- P. ¿Dejará secuelas profundas en la sociedad?

- R: La crisis económica que estamos viviendo está siendo un gran problema, pero desde el punto de vista psicológico va a ser buena. Las personas van a salir reforzadas. Las dificultades no son malas para el ser humano. Habrá un crecimiento personal con sufrimiento. Es parecido a lo que le pasa a los niños pequeños cuando pasa una gripe, terminan fortalecidos. Vivíamos en un mundo de mantequilla donde todo estaba al alcance de una manera fácil, con mucho dinero fácil. El ser humano necesita retos para crecer.

- R: ¿Qué factores desencadenan la ansiedad y el estrés en el contexto actual?

- R: Los ejecutivos tienen que tomar decisiones muy importantes de las que dependen muchas personas en décimas de segundos. Supone una gran presión difícil de llevar. En estos momentos de crisis económica la mayor presión recae sobre los puestos de más responsabilidad.

- P: ¿Los ejecutivos son más débiles ante estas enfermedades?

- R: El ser humano es vulnerable por definición aunque goce de altas cotas profesionales y económicas. El tener una gran capacidad adquisitiva no garantiza la felicidad. En muchos casos, aunque se sea un gran directivo no está libre de problemas familiares. A la consulta vienen grandes ejecutivos que tienen problemas comunes al resto de familias como hijos difíciles o problemas matrimoniales, que le afectan a su esfera profesional.

- P: ¿Cómo es el trance de un despido para un ejecutivo?

- R: Se produce una crisis de identidad. Se miran al espejo y no se reconocen. De tener un despacho y unas responsabilidades pasan a no tener nada. Echan de menos una simple tarjeta de visita o el móvil. Incluso, supone un cambio traumático cambiar el correo electrónico corporativo a un Gmail o Hotmail de estudiantes. Y luego se preguntan por qué les pasa a ellos. El proceso más duro llega cuando se pone a buscar otro trabajo de parecidas características con el actual entorno de paro. La inseguridad hace su presencia generando irritabilidad, unido a conflictos familiares y económicos.

- P: ¿Las preocupaciones de los directivos son diferentes al resto de personas?

- R: Las enfermedades y los problemas igualan a las personas. Por mucho dinero que tengas los problemas son los mismo en cualquier clase social, aunque es verdad que ayuda a tener más medios para solucionar el problema. Una persona con depresión se deprime igualmente con mucho o poco dinero.

- P: ¿Y cómo les afecta?

- R: Te encuentras con ejecutivos que reconocen que no se pueden concentrar, que se sienten incapaces de tomar decisiones. A otros les afecta físicamente, con síntomas como insomnio o hipersudoración.

- P: ¿Cómo es el tratamiento para combatir estas enfermedades?

- R: El primer paso es hacer un buen diagnóstico para conocer la personalidad y las zonas vulnerables de uno mismo, en definitiva conocer a la persona. Lo segundo es identificar el problema y trabajarlo, para establecer objetivos realistas y claros para superarlo, para pasar al proceso de coaching, que consiste en el asesoramiento profesional para superar de manera eficaz los problemas que se plantean en el entorno de trabajo.

- P: ¿Vuelve al individuo más débil?

- R: Tenemos casos de altos ejecutivos, que cuando llegan a su casa después de una intensa jornada laboral se toman varias copas como válvula de escape. A corto plazo les puede aliviar, pero a la larga complicará el problema pudiendo terminar en una fuerte adicción.

- P: ¿Hay diferencias entre el hombre y la mujer para soportar el estrés?

- R: La mujer gestiona mejor el estrés que el hombre por definición bioquímica. Los estrógenos, hormonas sexuales femeninas, actúan como antidepresivo que hacen que la mujer está mejor preparada para afrontar las situaciones de presión. Desde el punto psicológico, la mujer y el hombre son distintos. El hombre suele centrarse en un único objetivo volcándolo en el trabajo, mientras la mujer diversifica la motivación entre la familia y el trabajo, aunque éste último sea muy importante para ella. Por ello, la mujer está acostumbrada a tener varios frentes abiertos. Por cuidar a sus hijos u otro familiar no descuida su trabajo. Por contra, a el hombre tiende a focalizar un único objetivo, varios problemas al mismo tiempo le generan mayor estrés.

- P : ¿Cómo afecta los problemas profesionales a la pareja?

- R: En muchas ocasiones, cuando un hombre tiene preocupaciones laborales hace criba y se vuelca en sólo en un problema. La falta de tiempo agudiza aún más la situación, lo que les suele hacer, además culpables. Al final, se intenta subsanar los conflicto con lo que tienen a mano: con dinero. Las mismas pautas las tienen con los hijos. En un caso reciente, un directivo se separó de su mujer. Su explicación es no se lo que quiere si lo tiene todo.

- P: ¿Cuáles es el principal problema que causa la ansiedad y el estrés en una empresa?

- R: En una empresa es muy importante saber gestionar bien el tiempo para aumentar la eficacia. Un trabajador tiene que aprender a respetar la vida personal para rendir mejor. Uno de los mayores problemas hoy en día, es el presentismo. Si hace tiempo el absentismo era algo habitual,

ahora con la crisis la gente pasa demasiado tiempo en la oficina para hacerse notar aunque se encuentre enferma por miedo a que la echen. El resultado es poca productividad. El rendimiento laboral no consiste en pasar horas en el puesto de trabajo, sino ser eficiente.

- P: Pero, ¿es posible separar la vida personal de la profesional?

- R: (Sonríe) Para ello trabajamos. La agenda de un ejecutivo dice mucho de como es y tiene que estar compensada. Si no cabe sólo trabajo y no hay un hueco para el ocio, para la familia o los amigos está en grave riesgo porque si le falla el trabajo su vida se derrumbará. La clave para evitarlo está en la gestión del tiempo. Es necesario reservar unas horas diarias a la familia.