



La toma de decisiones y el miedo a perder el puesto de trabajo son dos de los aspectos que más estresan a los directivos.

'COACHING' Aumenta la demanda de expertos que enseñen a los altos cargos cómo gestionar la presión que la crisis ha generado en sus equipos de trabajo.

El estrés se cuele en la agenda de los ejecutivos

Beatriz Zúñiga Madrid

Marketing, finanzas, habilidades comunicativas... los ejecutivos necesitan hoy día algo más para poder capear esta crisis y las situaciones de estrés que genera en las empresas. "Uno de cada cuatro empleados padece ansiedad o estrés, lo que afecta de forma negativa a su rendimiento en el puesto de trabajo", señala Rafaela Santos, psiquiatra y presidenta de la Fundación Humanae.

La formación en técnicas y estrategias para gestionar el estrés de los ejecutivos gana peso en los programas de *coaching* y, sobre todo, aumenta la demanda de expertos. "Estos programas siguen manteniendo un fuerte reclamo ante la situación

actual. El ejecutivo está sufriendo importantes momentos de inseguridad y estrés, de manera que parte de nuestro asesoramiento va orientado a saber cómo controlarse para que ese ambiente no cale al resto de la organización", explica Enrique Salas, consejero delegado de Otto Walter Consulting. Desde esta firma especializada apuntan que los altos cargos tienen que aprender a visualizar la situación y a buscar válvulas de escape como, por ejemplo, hacer más ejercicio físico.

Según Javier Fernández, socio director de la consultora MindValue, la clave para reducir toda esta presión es mejorar la gestión de la compañía. "Lo primero que aconsejamos es volver a establecer la relación en-

tre logros y expectativas en la empresa. Gran parte del agobio que viven los ejecutivos viene dado porque el directivo no ha ajustado las expectativas del negocio ante la situación de crisis", apunta Fernández. Según la

Se estima que uno de cada cuatro trabajadores sufre ansiedad, lo que reduce su rendimiento en la empresa

experiencia de este consultor, el miedo a perder el empleo, la gestión de los equipos directivos y el cumplimiento de objetivos son las situaciones que más estrés producen dentro de una organización. "No hay que ol-

vidar que uno de los segmentos de personal que más sufre la presión y las situaciones de estrés es el de los cargos medios", matiza Fernández.

"Si el ejecutivo no logra manejar la presión, ésta va calando en el resto de la estructura organizativa. Al final, son los niveles intermedios los que sufren más estrés porque soportan el tener que tomar decisiones, rendir cuentas a sus superiores y dar la cara ante el resto de los empleados", explica Santos, que ofrece desde su fundación formación y apoyo a las empresas, a través de un convenio de colaboración, tanto para directivos como para el resto de los empleados.

"Nuestro programa, que dirigimos principalmente a directores de recursos humanos, se basa en reforzar la personalidad del individuo para que pueda afrontar la adversidad. Tratamos nueve aspectos, entre ellos la empatía, la motivación, la resolución de conflictos y la gestión del tiempo", señala Santos. Según su experiencia, la crisis ha puesto de manifiesto que el apoyo psicológico no puede ser algo puntual, sino que debe integrarse en el asesoramiento cotidiano al ejecutivo. "Es necesario entender este servicio como una fórmula para la prevención", apunta.

Profesionales del asesoramiento personal

■ Para ofrecer un buen asesoramiento profesional y personal es necesario formarse. La Universidad Camilo José Cela cuenta con una amplia cartera de cursos de posgrado y MBA —impartidos a través del centro adscrito Escuela de Inteligencia— para formar a profesionales del *coaching*. "Se trata de una titulación propia acreditada por esta universidad, que llevamos impartiendo más de siete años con este centro", explica Javier Mañero, director de la escuela. Una disciplina que, según la experiencia de Mañero, ha aumentado su demanda en los últimos cuatro años. "Hemos experimentado crecimientos anuales del 100% en el número de solicitudes, pero este ejercicio prevemos un leve descenso a causa de la crisis. En 2009 salieron al mercado más de 200 personas tituladas en nuestra escuela. La previsión para este año es de 150 personas", señala Mañero.

Entre la formación sobre habilidades directivas y personales que ofrece este centro de educación superior destacan los cursos de experto en *coaching* deportivo, ejecutivo, empresarial, personal y político. A estas cinco titulaciones se suma un MBA sobre esta disciplina, que consta de una parte práctica e incluye conocimientos sobre liderazgo y herramientas de ayuda, entre otros. "El *coaching* consiste en entrenar la faceta profesional y personal del individuo. Así, estos planes de estudios tienen un buen componente de psicología y de inteligencia emocional", señala Mañero. La crisis ha propiciado, en cierta manera, que la actividad de *coaching* se adapte y deje de ser un asesoramiento meramente profesional, para ahondar en aspectos más personales. "Una parte básica en la formación de un consultor personal es enseñarle técnicas para que pueda orientar al ejecutivo sobre cómo adaptarse a situaciones cambiantes. Así, se aprende a sacar creatividad y capacidad de innovación del trabajador", explica Mañero.



CENTRO DE ESTUDIOS
GARRIGUES

- Conoce nuestro método
- Descubre las oportunidades profesionales de los programas
- Infórmate sobre financiación
- Comparte la vivencia de antiguos alumnos

MÁSTER EXECUTIVE

MÁSTER*

Jornadas Puertas Abiertas

MADRID - 24 de Junio - 18:00 h

Se ruega confirmar asistencia

*Estos Programas son Másteres Universitarios Oficiales por la Universidad Antonio de Nebrija