

Salud mental en las organizaciones

En las últimas semanas estoy trabajando con *managers* y directivos que están sufriendo en su persona las consecuencias de la gestión de equipos en pandemia. Por otro lado, el resto de profesionales están viviendo con cierto desasosiego la extensa duración de la convivencia con el virus y los cambios que les ha producido en su vida laboral y personal.

Este entorno lo perciben como más hostil por las numerosas bajas y por no tener cerca al equipo. Además, en muchos casos la distancia social, el trabajo en remoto, las mascarillas, etc., hacen que la comunicación efectiva entre las personas no se dé con tanta frecuencia como desearían.

Todo ello, hace que muchos profesionales estén pasando por momentos difíciles donde la parte psicológica les está afectando más que nunca.

Problemas como la ansiedad, el nerviosismo descontrolado, los enfados innecesarios, la tristeza, el insomnio, el estrés negativo y, en algunos casos, estados depresivos o depresión, comienzan a ser nota común en muchas organizaciones.

Desde mi punto de vista, estos problemas están relacionados con un falso estigma sobre la ayuda psicológica, con una falta de interés histórico por trabajar en aquello relacionado con la mente del ser humano y por una escasa educación o formación en temas psicológicos desde la infancia. Todo ello ha llevado a que nuestra sociedad tenga muchas carencias en estos aspectos, principalmente cuando el entorno y las situaciones asociadas al mismo se vuelven en contra.

Si esto lo trasladamos al mundo de la empresa, nos encontramos con que las exigencias de algunos puestos, los miedos asociados a una situación económica inestable, tener que vivir con cambios radicales antes ni siquiera previstos y un aislamiento casi obligado por las medidas de prevención que se han tomado en la mayoría de las compañías, muestran a las claras que la resistencia mental de muchas personas está rozando el límite.

Soy consciente de que en muchas organizaciones ya se están tomando medidas y se ha puesto a disposición de las personas la posibilidad de acudir a terapeutas que les ayuden a gestionar este entorno tan incierto y complejo. Pero, ¿ha llegado a todo el mundo? ¿Es algo posible en todas las compañí-



Jose Miguel Sánchez.
Psicólogo motivacional, experto en empresa y deporte.
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor de los libros "El viaje del líder", "La experiencia de resetearse" y "Poderoso como un niño".
www.jmiguelsanchez.com

as, teniendo en cuenta que nuestro tejido empresarial se basa principalmente en pequeñas y medianas empresas? La respuesta a las claras es que no.

Entonces, ¿qué podemos hacer cada uno de nosotros para aprender a gestionar estas situaciones que nos generan emociones y reacciones conflictivas y que nos alejan de la posibilidad de liderarnos como seres humanos?

Me gustaría ofrecerte varias opciones que te puedan ayudar a manejar esos momentos de estrés e inestabilidad que te alejan de tu equilibrio emocional.

Primero. Ante una situación potencialmente estresante, trata de anticiparla con objetividad siempre que puedas. Me refiero a que, con tiempo la analices de forma neutra y sin juzgarla, que plantees escenarios posibles y respuestas beneficiosas para el desarrollo positivo de dicha situación. También es relevante que identifiques las personas con las que interaccionaras, la relación con ellas y que trates de hacer algo diferente, si en el pasado no salió del todo bien.

Segundo. Unas horas antes de la situación trata de conectar con algo que te genere un

estado de ánimo agradable y que te conecte con emociones beneficiosas para ti. Por ejemplo, puedes traer al momento actual el mejor día de tus últimas vacaciones o incluso buscar un momento de tu vida donde gestionaras adecuadamente un problema similar y que te permitiera poner en marcha recursos propios. Traer algo positivo del pasado al presente, hará que mantengas ese estado de ánimo que te ayudará a confrontar la nueva situación dentro de tu área de mejor rendimiento.

Tercero. Previo al momento de la verdad, utiliza tu respiración abdominal y repítela unas 5 veces. De este modo, conseguirás calmar tu corazón y enviarás señales de tranquilidad a tu cerebro. Si no has practicado antes la respiración profunda, entrénala previamente en casa, en un lugar tranquilo hasta que la domines y puedas utilizarla cuando la necesites.

Cuarto. Trata de disfrutar de la situación. Incluso si hay conflicto, procura mantener la calma, poner toda tu atención a lo que está ocurriendo y cómo está sucediendo. No dejes que pensamientos o emociones negativas se crucen en tu camino, simplemente ignóralas y sigue poniendo el foco en lo que está pasando.

Quinto. Ponte como objetivo encontrar soluciones a lo que estéis tratando y, si no se puede, piensa en los recursos que habrás puesto de manifiesto y en los aprendizajes que habrás obtenido de una situación así. Muchas veces crecemos más cuando las cosas no salen del todo bien, pero hemos tenido la actitud adecuada para sacar lo positivo de ese momento. Esto en Psicología se conoce como resiliencia y es una habilidad que todos los seres humanos tenemos.

Sexto. Una vez finalizado el momento de la verdad, haz una revisión de cómo ha ido, cómo te has visto, qué te ha funcionado y qué podrías hacer diferente la próxima vez. De este modo, identificarás comportamientos que debieras mantener o incluso fomentar y generarás nuevos aprendizajes para utilizarlos en futuras situaciones.

La salud mental es algo que damos por sentado, pero que cada vez más es la causa del bajo rendimiento en las organizaciones y de problemas serios de relación y disfrute en otros ámbitos de la vida que son necesarios para el auto liderazgo y para el equilibrio emocional de cualquier persona ■