

¿Estrés laboral? ¡Comienza a tomar las riendas!



José Miguel Sánchez.
Psicólogo Organizacional
y Deportivo. Asesor de Directivos,
Conferenciante, Profesor de IE
Business School y Coach
Ejecutivo. Autor de los libros
“El viaje del líder”,
“La experiencia de resetearse”
y “Poderoso como un niño”.
www.jmiguelsanchez.com

Durante este verano hemos vuelto a encontrarnos de bruces con la realidad. Cuando la presión en el puesto de trabajo o en el ambiente que le rodea es demasiado alta, el estrés, la depresión u otros problemas de tipo mental acaban apareciendo y acarrear problemas serios que impiden realizar con éxito su profesión a la persona afectada.

Este verano hemos conocido que Ricky Rubio no juega el mundial de baloncesto para cuidar su salud mental. Antes ha habido otros casos reconocidos como el de Iniesta, Michael Phelps, Simone Biles, Ederne Pasabán, Naomi Osaka, Kevin Love e incluso Nadal que llegó a reconocer que, por primera vez, no fue dueño de sus emociones jugando a tenis y que su lesión estaba siendo mental. Palabras que resuenan todavía más fuerte en alguien que nos tiene acostumbrados a no rendirse nunca y a una gestión emocional excepcional.

Entre los deportistas siempre ha ocurrido, pero muchos de ellos no se hacían públicos. Por fortuna sí ocurre ahora, para que nos demos cuenta de su trascendencia e importancia en nuestra vida, porque nos puede pasar a cualquiera. Casos como el de Iván Campo que, al marcharse a Reino Unido donde tenía menos presión que en el Real Madrid, volvió a demostrar el gran jugador que era. Jesús Navas, el jugador del Sevilla que, al principio de su carrera, sufría problemas de ansiedad relacionados con dejar su zona de con-

fort familiar. Dennis Bergkamp, que se perdía numerosos partidos o hacía grandes sacrificios para poder desplazarse a los encuentros por su fobia a volar. Sin olvidarnos de casos que, debido a situaciones relacionadas con la salud mental, acabaron drásticamente, como los de Blanca Fernández Ochoa, bronce olímpico en *slalom*, Jesús Rollán, campeón del mundo y olímpico de waterpolo o Robert Enke, ex portero del Barcelona y de la selección alemana.

Con todas estas referencias y, aunque parezca paradójico, no quiero hablar de salud mental en el deporte, sino de **salud mental en la práctica empresarial**.

Trabajo a diario con directivos y profesionales que están sometidos a una presión, a veces insostenible para ellos mismos. Presión que les viene del entorno de trabajo, pero que, en mi experiencia personal, está de igual modo relacionada con la presión a la que se someten a sí mismos.

En numerosas ocasiones, el entorno no se puede cambiar. Si eres futbolista y juegas en el campo de tu mayor rival, difícilmente podrás evitar los insultos o pitidos de la afición contraria. Es triste, pero no debemos ser ingenuos ante la evidencia. Si eres CEO de una compañía y tienes que tomar decisiones que repercutirán en la viabilidad de la empresa o en la continuidad de algunos o todos los empleados, salvo en casos de psicopatía organizacional, te enfrentarás a una presión externa que supondrá un reto mayúsculo como directivo. En definitiva, cualquier profesional que necesita el trabajo para mantener su estatus y calidad de vida, podrá ver su rendimiento afectado cuando los retos sean mayúsculos o la carga de trabajo anormalmente elevada.

Difícilmente un trabajador con responsabilidad en su empresa podrá decir que el estrés no forma parte de su vida. Por ello, la ansiedad, el miedo al fracaso, a no ser suficiente, a no hacerlo bien o la anticipación negativa que precede al sufrimiento mental, son temas que se pueden y se deben trabajar para poder disfrutar con pasión de aquello a lo que nos dediquemos la mayor parte de nuestro día. Dicho de otro modo, **lo que sí podemos cambiar es cómo gestionamos nosotros esa presión.**

Déjame mostrarte algunos de los **errores que, culturalmente, se han aceptado** y son la causa de que muchas personas acaben sufriendo las consecuencias en su salud mental.

a) Nos hemos acostumbrado a **“sufrir” en el entorno laboral** y lo hemos llegado a asumir como **algo normal**. Esta normalización, de aquello que tendría que ser excepcional, hace que llegues a pensar que si no tienes estrés es que no estás haciendo bien tu trabajo. Es más, si tú consigues eliminar ese pensamiento, probablemente alguien te lo acabará insinuando de nuevo.

b) **Intentar dar una imagen de fortaleza**, evitando mostrar vulnerabilidad ante los demás. Creer que eres infalible, que puedes con todo y que tienes el control sobre las cosas, te lleva a no expresar cómo te sientes y, por ende, a un sufrimiento que siempre acaba mal.

c) **No buscar ayuda de profesionales.** Recuerdo que en numerosas ocasiones el hecho de ser

psicólogo me hacía ser mal visto por algunos profesionales cuando desde el departamento de recursos humanos les invitaban a trabajar conmigo. De hecho, cuando me certifiqué como *coach*, encontré un resquicio para que mi entrada con altos ejecutivos y directivos fuera mucho más sencilla. Sin embargo y, paradójicamente, la mayoría de temas que trabajo en mis sesiones están relacionadas con el estrés, la ansiedad y la gestión de la presión en los momentos de la verdad. Temas absolutamente relacionados con la psicología y con la labor del psicólogo.

Como el deportista, **el profesional de élite también necesita trabajar su equilibrio con un experto en salud mental.** Si aún no has comenzado a trabajar con uno y, hasta que lo decidas, déjame darte unos *tips* para esta nueva temporada que ha comenzado en septiembre.

1. Identifica el disparador de tu ansiedad. Qué situación o personas son las que más habitualmente generan en ti momentos de estrés. Esto te permitirá tomar conciencia de esos momentos.

2. Descifra la historia que te estás contando y que hace que te pongas en alerta ante esas situaciones y acabes con emociones de ira, frustración, miedo y/o angustia. Es decir, qué interpretas de la situación o de la persona, qué hace que la etiquetes como algo negativo. La mejor manera de hacerlo es identificando qué pensamientos y creencias subyacen a esa situación.

3. El siguiente paso es que crees en tu mente al menos tres historias alternativas de lo que crees que está pasando. Esto implica que cambies el observador de la situación y trates de verlo como si fueras otra persona o desde otra perspectiva.

4. De entre esas historias, elige la que más se adecúe a cómo te gustaría vivir este tipo de situaciones o cómo te gustaría que fuera el trato con esas personas.

5. Por último, comienza a realizar acciones y comportamientos que te lleven a vivir esas situaciones desde la nueva historia que has elegido y que te acerca a cómo te gustaría que realmente fueran. En el momento que comienzas a cambiar unas conductas por otras, se produce un cambio en la situación, que, si lo mantienes en el tiempo, provocarán un cambio en las personas y/o situaciones que hacían de disparador del estrés.

Llevando a cabo estos cinco pasos y, repitiéndolos con constancia, estarás cambiando el observador que eres de la realidad. Estarás eligiendo un observador diferente que te acercará a cómo quieres manejar estas situaciones. Dicho con lenguaje psicológico, estarás creando un modelo de afrontamiento que te permitirá gestionar de manera eficaz la situación o la persona que te provocaban niveles elevados de estrés. Estarás, en definitiva, haciendo un reseteo neuronal cambiando tu respuesta ante los mismos estímulos.

Con la práctica y el entrenamiento, lo que antes te producía ansiedad, taquicardias o sudoración incontrolada, entre otros síntomas, pasará a ser una situación calmada e incluso una oportunidad para mostrar tu mejor versión. Disfruta del viaje ■