

MIQUEL BONET CONSEJERO DE COMUNICACIÓN DEL GRUPO SELECT

«Trabajar no es sufrir, es algo positivo»

ESPECIALISTA EN COMUNICACIÓN, ACABA DE PUBLICAR

EL LIBRO ¡QUÉ ESTRÉS! EN EL QUE SE REVELAN LAS CLAVES

DE ESTA REACCIÓN HUMANA Y CÓMO COMBATIRLA

NOELIA A. ERAUSQUIN AVILÉS

El grupo multinacional de recursos humanos Select acaba de inaugurar una oficina en Avilés, que se une a las que ya tiene en Oviedo y Gijón. Dentro de sus actos de apertura ha acudido a Asturias su consejero y profesor universitario, Miquel Bonet, para participar en un desayuno de trabajo en el que hablar de estrés y mala comunicación. De hecho, este docente es autor junto a Jaime Llacuna y Mónica Puccini del libro ¡Qué estrés!

– **¿Cómo nos afecta el estrés?**

– Nos afecta de forma adaptativa. En realidad es algo previsible y el cuerpo está preparado para asumirlo. Ante una situación de presión surge el estrés espontáneo, entonces las funciones vitales toman la parte límbica del cerebro, la emocional. Se bombea más sangre a los pulmones para respirar bien, al corazón, hay un plus de energía en la musculatura...

– **¿Es siempre malo?**

– No. Viene a ser como el colesterol, hay uno bueno y otro malo. El bueno o eustrés supone una motivación, un estímulo que necesita la gente para que no se duerma, es una chispa, una pequeña presión que ayuda. Sin embargo, el distrés es negativo, es una tensión excesiva que hay que aprender a manejar.

– **¿Cómo detectamos ese estrés negativo?**

– Hay distintos síntomas. Te falta memoria, no razones de forma normal, contestas mal, no duermes, hay desapetencia sexual, no comes como deberías, te hace daño la comida... El estrés puede incluso provocar una úlcera de estómago. Digamos que las reacciones normales se vuelven anormales.

– **¿Se puede combatir?**

– Sí, la primera reacción es enterarse, tomar conciencia de que se está estresado y, entonces, cambiar hábitos de vida. Se puede acudir al psicólogo, pero sobre todo es necesario meditar. El yoga supone una buena ayuda para encontrarse a uno mismo, si no pensamos nos atrofiarnos. Hay que reaccionar, respirar bien, sosegar y tener un espacio al día para meditar. Hay muchos líderes que no meditan y eso es un gran error.

– **A veces el problema es encontrar tiempo para ello...**

– Pues hay que gestionar mejor el tiempo. Hay muchos factores que influyen en el estrés: un jefe tóxico; no realizar el trabajo que te gusta; un mal diseño del trabajo, por ejemplo con objetivos imposibles; tener unas expectativas mal definidas; trabajar en condiciones ambientales peligrosas; la falta de comunicación... Se debe intentar evitar estos factores. A cambio hay grandes desestresantes como la música, el buen humor, mantener relaciones personales sanas, guardar un tiempo para charlar, para comunicarte... Según nuestro estudio dos tercios de la población están estresados, incluso el correo electrónico supone una causa de estrés, el exceso de información nos estresa.

– **Conocemos algunas causas de estrés, pero ¿cómo evitar por ejemplo a un jefe tóxico?**

– Sobre todo hay que hablar con él. Salvo empresas muy grandes, en la mayoría se puede hablar con el jefe. Seamos dialogantes, muchas veces los conflictos se pueden conciliar hablando. Obviamente hay maneras distintas de decir las cosas. Para aclarar la situación se le puede preguntar qué

espera de uno, qué plan tiene para este año, si valora el trabajo... No concibo que en la empresa del siglo XXI la gente no se comunique, entre jefe y subordinado debe haber una relación cortés. Un jefe tóxico no es un líder, no sabe dirigir y, en casos así, es preferible irse de la empresa. Trabajar

no es sufrir, tiene que ser una experiencia positiva.

– **¿Por qué ante las mismas circunstancias una persona se estresa y otra no?**

– Porque el estrés es un fenómeno relacionado con la adaptabilidad y no todas las personas reaccionan igual ante el mismo proble-

ma. Hay gente más pragmática y fría y otra más visceral, más emocional. Además, depende del ámbito de cada uno. Lo que para alguien es normal, para otra persona no. Si alguien se tira en paracaídas por primera vez reaccionará de forma distinta a si ya lo ha hecho en más ocasiones. Igual-

mente, como dice la doctora Puccini, hay muy pocas cosas descubiertas sobre el estrés.

– **El número de mujeres que padecen estrés o ansiedad dobla al de hombres, ¿reaccionan de forma diferente?**

– No se puede generalizar, pero es verdad que las mujeres son más comunicativas, asumen mejor la responsabilidad y suelen trabajar mejor en equipo y tener una visión global. Los hombres, por su parte, llevan mejor el agotamiento. La verdad es que la gente que me conoce sabe que soy muy feminista, me parece mejor la dirección femenina.

– **¿Existe un perfil del estresado?**

– No hay un perfil determinado, pero sí podemos decir que es una persona poco identificada con el entorno, que le cuesta hacer las cosas o adictos al trabajo. Un estresado tiene poco armonizada su vida, puesto que ésta debe tener componentes físicos y mentales, debe equilibrar familia y trabajo. No por mucho trabajar se es más eficaz.

– **¿Y hay un perfil del estresante?**

– Sí. Hay que huir de los que yo llamo ladrones de tiempo. Quiero creer que la gente es buena por naturaleza, pero existen personas estresantes y que actúan así sin darse cuenta. Hay gente que te roba tu tiempo, tu energía, que cuando hablas con ellos te sientes más cansado que antes, incluso físicamente. Son, por ejemplo, las personas victimistas, que siempre te cuentan lo mismo. Luego existen otras personas patológicamente estresantes, pero que son menos peligrosas que las anteriores, porque se ven venir. Hay que huir de esa gente, cambiar esas relaciones.

– **¿Se puede aumentar la productividad sin llegar a estresarse?**

– Absolutamente. La productividad está ligada a hacer las cosas bien. Se es más productivo cuando se está más despejado o cuando se hacen tareas que te gustan. Una persona superestresada no es productiva a largo plazo y a corto tengo mis dudas. Seguro que no da lo mejor de sí mismo.

– **¿Una persona estresada puede ser un buen líder?**

– A corto plazo puede serlo. En el carácter de líder existe un componente de visión y una persona estresada puede tenerlo. Ha habido líderes visionarios muy estresados, pero un buen líder tiene que tener otras competencias, como sacar lo mejor de cada uno y en eso fallan, suelen errar en la comunicación. Un estresado no comunica de forma adecuada, mantiene un exceso de euforia, da órdenes mal definidas, existe ausencia de planificación, falta de profundidad, poca capacidad de tomar decisiones y, una vez que las toma, son malas... Lo bueno es que el estrés es una situación transitoria. Tiene remedio, se puede reaccionar a tiempo y cambiar la situación. Lo más importante es enterarte, asumir que estás estresado.

– **¿Estresa más el trabajo o la familia?**

– No se puede decir. En el trabajo nos pasamos un tercio de nuestra vida, así que es muy relevante. En pareja, sin embargo, estamos menos tiempo del que queríamos. Lo que pasa es que cuando el estrés llega en la familia es más complicado admitirlo. No obstante, hay una parte de estrés que no se puede combatir, pero hay que aprender a gestionarlo, como el miedo, que hay que controlarlo.



El consejero de Comunicación del grupo Select, Miquel Bonet, en su visita a Avilés. TANIA

«No concibo que en la empresa del siglo XXI la gente no se comunique»

«No por mucho trabajar se es más eficaz. Hay que buscar un equilibrio»

«Hay que huir de las personas estresantes, de los ladrones de tiempo»
