**Diario La Nación**

**Management**

**Domingo 17 de junio de 2012 | Publicado en edición impresa**

**Bajar el estrés ayuda a la gestión**

El manejo de las tensiones en los cargos altos permite mantener la eficiencia en medio de una coyuntura difícil

Por [**Luján Scarpinelli**](http://www.lanacion.com.ar/autor/lujan-scarpinelli-294) | LA NACION

El celular, en silencio, sobre el escritorio; el monitor, apagado. Se recuesta sobre el respaldo, cierra los ojos y extiende los brazos. La puerta y la música serena lo aíslan del bullicio. Aún en medio de un día atareado, ese cuarto de hora con las carpetas cerradas es tiempo ganado.

El método que este CEO ficticio usa para controlar el estrés está ganando espacio en las oficinas de ejecutivos locales. Los gurúes del bienestar laboral afirman que estas interrupciones en las trajinadas rutinas de las cúpulas empresarias mejoran la efectividad. "El estrés no es producto de la sobrecarga de actividades, sino del desequilibrio entre la demanda de la mente y la capacidad de cumplirlas", explica Beatriz Goyoaga, directora de la Fundación El Arte de Vivir en la Argentina, que disertó hace semanas en un evento organizado por la Asociación de Dirigentes de Empresas (ADE).

Actualmente, los dolores de cabeza surgen para los dirigentes en distintos frentes: en el internacional, la crisis se profundiza; en el local, se desacelera la economía, cambian las reglas, suben los costos, se tensan las negociaciones salariales. La lista sigue. Cada ítem resta serenidad a los directivos. "En esta coyuntura hay un estrés generalizado, por las múltiples inseguridades que afrontan. Lo importante es que no afecte su salud ni su liderazgo. Si el que toma las decisiones es una caja de nervios, todos los empleados se contagian", advierte Goyoaga, que dicta cursos masivos o intimistas, como los retiros para cúpulas de corporaciones. Procter & Gamble, Coca Cola, Santander, Citibank y HSBC se inscriben entre sus clientes.

"Elevar la energía" es la fórmula para prevenir y combatir el estrés que atenta contra la productividad y enturbia las decisiones. El enunciado parece lejano de la praxis corporativa, pero tiene pasos concretos. Comer sano y descansar son los primeros, y justamente, los más difíciles de cumplir en el flujo del magma laboral. "El descanso no se trata sólo de dormir. No es la siesta de pijama, sino una pausa de 10 o 15 minutos sentado junto al escritorio, en silencio o con música suave", explica la especialista. La respiración completa el proceso. "Si se usa conscientemente puede catapultar a un espacio de serenidad donde se regula el estrés". Dedicar ese tiempo, asegura Goyoaga, es una inversión de excelente retorno.

Los efectos de esta técnica de respiración sobre el organismo han sido investigados por la Organización Mundial de la Salud. En el ámbito corporativo, un estudio del Instituto Tata de Ciencias Sociales indio realizado entre 25 compañías, arrojó que casi 90% de los consultados mejoró su habilidad para lidiar con el estrés, y obtuvo un rendimiento más alto.

Además de la fundación que comanda la española Goyoaga en el país, existen otros servicios que persiguen el mismo fin. El de Matwork, creado por Viviana Kello, incluye trabajos grupales que acercan a los líderes con sus equipos. "Hay programas donde se busca una horizontalidad. Se genera una interacción desde otro lugar, que favorece la llegada a los empleados", describe Kello, que propone destinar los 15 minutos de un café o un cigarrillo a una breve sesión de *stretching* (elongación) o gimnasia postural. Además, Matwork cuenta con sillas para dar masajes en las oficinas.

Los minutos destinados a la relajación abarcan, en la oferta de la consultora HWC ( *Health & Wellness* ), desde clases de cocina hasta talleres circenses, de malabares y acrobacias. Todo vale para llegar al mismo fin: menos estrés, mejores decisiones..

<http://www.lanacion.com.ar/1482540-bajar-el-estres-ayuda-a-la-gestion>