

# El mejor negocio: **tú mismo**

**Los riesgos  
como la carga  
en empresarios,  
plano en las**

**psicosociales,  
mental, frecuente  
pasan a primer  
patologías laborales**



He aquí un fenómeno que se está generalizando. Asistimos a un crecimiento exponencial de la atención del empresario por su empresa, que es simultánea con una relajación casi total ante sus problemas personales. Preocupados por las dificultades que acechan la continuidad de su empresa, desatienden los problemas vinculados con el capital más importante del que disponen: su propia vida. La carga mental comienza a ocupar un primer plano en las patologías laborales.

La sensación general de inseguridad que está invadiendo todos los aspectos de la vida económica está produciendo desagradables sorpresas sobre la salud de nuestros empresarios.

Para frenarlos, no valen las viejas fórmulas. Se han incorporado a la vida nuevos factores psicosociales que han ocasionado nuevas afecciones. Ha llegado al momento de cuestionar viejos hábitos y organizaciones. La práctica totalidad de las empresas atraviesan hoy momentos en los

que priman los temores a recortes o déficit presupuestarios, a las resistencias del personal frente a los cambios, a pagar las consecuencias de anteriores errores, a cerrar, etc.

Es sólo uno de los cambios que se están produciendo en el panorama laboral y que se acusan en distintas patologías laborales. Hasta hace pocos años, una década aproximadamente, estas patologías se ceñían al campo de las tecnopatías, toxicologías, aparato locomotor y respiratorio o a las relacionadas con las cardiopatías. "Pero, desde hace

poco, no más de una década, se comienza a hablar de la carga mental como riesgo laboral”, afirma un informe de Medycsa, servicio especialista en vigilancia de la salud.

### Factores del cambio

Existen varios factores que contribuyen a que los riesgos psicosociales hayan pasado al primer plano de las patologías laborales.

Quizás, el principal resida en la forma de trabajo, que ha pasado de ser predominantemente una actividad física a una actividad mental. Además, los riesgos psicosociales están muy ligados a la utilización de las tecnologías de la información que facilitan una mayor autonomía y disponibilidad temporal, sin límites de horarios.

El empresario debe buscar en su agenda diaria momentos para su propio descanso y para ocuparse de sus problemas personales y sociales. Se trata de una clave esencial del automanagement porque le permite que sus competencias las desarrolle plenamente, facilitando así la conciliación de la vida personal y profesional.

La queja que más frecuente en las conversaciones entre los empresarios se refiere a esta ocupación de atención a su empresa a la que el empresario dedica las 24 horas del día. Esa entrega total de tiempo, junto con la inseguridad que se está produciendo en el mundo empresarial, está ocasionando desagradables contratiempos para muchos empresarios.

Un experto en psicología empresarial apuntaba que estos momentos precipitan comportamientos aparentemente contradictorios. “Por un lado, -dice este especialista- una mayor ocupación de tiempo y atención del empresario por la marcha de su empresa y por resolver los problemas inesperados que se presentan cada día, por efecto de la inseguridad a la que están sujetos muchos factores de la empresa. Por otro, y como otros efectos de esta preocupación por la empresa, la total despreocupación por sus propios problemas, los más personales. El empresario presta atención sobresaliente a los negocios pero no se ocupa del más importante: él mismo.

El estrés del empresario se produce por el desajuste entre las demandas que hoy hace el ambiente de trabajo y la capacidad de tiempo y conocimientos del propio empresarios. Hoy, en Europa, los síndromes relacionados con el estrés del empresario ocupan el segundo lugar en los problemas de salud, afectando a más del 25 por ciento de los empresarios.

En estas mismas páginas publicamos un artículo, firmado por el Dr. Abel Gago, de “Punto Vital”, y en el que describe un caso ejemplar de estrés que ofrece motivos para pensar.

### Un tiempo para ti mismo

En temporadas tensas, con días de agendas saturadas que nos estresan, los expertos consultados por PANORAMA coinciden en esta recomendación: “tomar las riendas y regular nuestro ritmo”. José Javier Pedrosa, en la revista “Estrategia” recomienda al empresario “tomarse un buen cuarto de hora para bajar las revoluciones y respirar para organizarse nos garantiza continuar más acertadamente”.

Este especialista afirma que “el ritmo es una constante en la naturaleza, y cuanto menos seguimos nuestros ritmos vitales, más perdemos la capacidad de escucharlos. Si los ignoramos habitualmente, los mecanismos biológicos de transmisión de la información quedan desincronizados, afectando a nuestra claridad mental y a la respuesta fisiológica. Llevado a un límite, la reacción del organismo se presentará en forma de enfermedad, obligando a una parada de emergencia”.

Por eso, además del reposo nocturno, las pausas en el horario laboral son muy importantes. Son momentos indicados para cambiar de actividad, relajar las tensiones adquiridas en el puesto de trabajo y recuperar el nivel de energía necesario para continuar eficazmente con la actividad que desempeñamos. A pesar de las prisas, es mejor observar ciertos periodos de reposo y desconectar personalmente, contando con margen de tiempo para imprevistos diarios.

“El trabajo individual – dice José Javier Pedrosa - se ve afectado por la alternancia de fases en las que rendimos más y mejor. El impacto en la vida cotidiana se registra físicamente, pero afecta en especial a las habilidades cognitivas, tales como el aprendizaje y la creatividad en la resolución de problemas”.

Para aprovechar este ciclo fundamental de actividad / reposo es necesario respetar las pausas correspondientes. Tras ellas, podremos concentrarnos mejor en las tareas que requieren más vivacidad, especialmente si se trata del trabajo con personas.

Cuando el organismo se manifiesta con señales directas tales como el bostezo, la sed, necesidad de ir al baño o de estirarse, es preciso tomarlas en cuenta y darles toda la importancia que tienen. Si, por el motivo que sea, las ignoramos, se acumula un déficit en nuestra balanza energética que será preciso compensar posteriormente con creces.

CONTINÚA

# Empresario: razones para cuidarte



Esta noche lo he pasado muy mal, a las 2,15 a.m. Me desperté sudoroso, con taquicardia, angustia y estaba desorientado... ¿qué me pasa?

Con más miedo que a “un nublao”, envuelto en agua y con voz asustada zarandé a mi mujer y bombardeándola con frases poco lúcidas, traté de explicarle... que me faltaba el aire, no podía respirar, y que el corazón se me salía del cuerpo...

Concha (mi mujer) con una tensa intranquilidad me dijo: “Mariano (yo mismo), cálmate, estabas soñando y has tenido una pesadilla”.

Tras prepararme un baño de agua calentita y una tila templada y con su apoyo (el de Concha) nos sentamos “juntitos”, para no despertar a los chicos, y empecé a recordar:

-Ayer me fui a Madrid, tras reunirme con un “proveedor” (de toda la vida) que me ha dicho que solo puede venderme al contado o con aval bancario...

-Luego visité a un cliente (también de toda la vida) al que he refinanciado en 3 vencimientos y (Bingo) nuevamente me ha devuelto el efecto...

-Me fui a comer con un amigo (“ex empresario”) ahora en el paro a quien pagué la comida (de menú) y me contó sus últimos dos años...

-Salí nuevamente a Zaragoza (¡¡uff, qué lío Madrid!!) Para llegar antes de cerrar la empresa e intentar resolver lo de todos los días... (15@, 16 llamadas, una baja laboral, 3 devoluciones...)

-¡¡Por fin!! a las 10.45 llegué a casa (hogar, dulce hogar) y entonces supe que Vitorino había suspendido y que el otro quería irse a Brasil (según parece a perfeccionar su ¿lengua? y cualidades)...

-Tras beberme 3 cervezas de un trago y comerme una tonelada de embutido, me espatarré en el sillón a fumarme (“creyendo” que me relajaría) los 10 “Wuiston” pendientes (que no me había podido fumar en ningún sitio) y tomarme un “buisqui doble y a palo seco” (también pa relajarme)... de lo demás ni hablamos (no se si fue porque a Concha le dolía la cabeza y/o yo mismo (Mariano) había tenido “un día de perros”,... o por ambas cosas).

-Al fin me dormí hasta que Concha (mi mujer) me dijo: “Mariano (yo mismo): ¡¡a la cama y a ver si adelgazas que roncas como un Ferguson”...

-Me vino a la memoria otro amigo (el guso), a quien su parienta (la escáner) le decía “no seas tonto”, que con la vida que llevas, conseguirás “solo” ser el más rico del cementerio, (a fecha actual, “lo jodío” es que además de seguir sien-

do tonto, lo probable es que sea de los más pobres y endeudados del cementerio).

Superados los 15 minutos de desesperanza ¡¡me dije: No me voy a dejar!!, lo que tiene solución lo voy a intentar y lo que no la tiene no puede desestabilizarme”.

Al día siguiente, me fui a ver a mi amigo el Dr. Simoni, quien con gran paciencia, sensatez y cariño me enseñó que aunque “practicar una vida sana”... en... “un mundo enfermo” es una tarea difícil..., “pero es necesaria e imprescindible”... para poder sobrellevar esta que ¿elegimos? o ¿nos ha tocado?

Analizando “mi cabeza, mi cuerpo y mi alma” (o sea, todo yo, Mariano), he visto que tengo múltiples riesgos de padecer enfermedades de la civilización... es decir... que:

- Aunque es posible que en este mundo lleno de prisas, competición y estrés con las alforjas llenas de desencanto y vacías de objetivos, no me muera de hambre, ni tampoco de silicosis, ni del nirvana, ni de que me caiga un meteorito, ni del cólera, ni de correr detrás de los conejos, ni de felicidad o de gusto.

- Es posible y/o probable que sufra y/o me muera de colesterol y/o de gordo y/o de cáncer de pulmón de los Wuiston, y/o de angustia y/o por exceso de velocidad y/o de cirrosis por los Buisquis y/o por correr delante del vecino a “competir” en 3 maratones y seguir exigiéndome también en el ejercicio como todo el resto del día y/o de angustia, estrés y defraudado por defraudar a los míos.

A lo que estamos, tuerto... contra el sedentarismo, estrés, obesidad, hipertensión, tabaquismo, angustia, envejecimiento Psico-físico y baja autoestima, hemos de encontrar una válvula de escape que nos libre del hastío, guerras absurdas y estériles y nos permita que no se rebase el vaso de agua”.

Nosotros “podemos”, “y debemos” (como la roja) ya que “en ello nos va la vida”.

En los próximos números analizaremos cada uno de los temas para que de una manera razonable y sencilla podamos “reducir el otro riesgo”.

Un abrazo.

Dr. Abel Gago

zaragoza@puntovital.com

# Un Seguro para cada Ocasión

No podemos planificar el futuro porque es desconocido, pero sí podemos asentar unos cimientos de tranquilidad. Una tranquilidad que redundará en nuestro bienestar, en el futuro familiar, en el de la empresa y en los trabajadores y sus familias.

Desde Kalibo Correduría de Seguros esta vez aportamos soluciones aseguradoras centrándonos en el empresario. Tres productos aseguradores diseñados especialmente para sus viajes de negocio, su salud y las consecuencias producidas ante un accidente. Tres productos que cuidan al empresario y, a su vez, a los suyos tanto a nivel personal como profesional.

## Para directivos que viajan... y se cuidan

Para aquellos ejecutivos que deben moverse por el mundo tenemos un seguro especial. Aparentemente es una póliza de accidentes más, con un capital contratado para muerte e invalidez. Pero lo que hace muy especial este producto, además de algunas coberturas poco usuales, es que viene acompañado de una cobertura de Asistencia en Viaje especialmente potente y que incluye, por ejemplo:

- gastos médicos ILIMITADOS durante el plazo de 1 año, con una extensión de 25.000 euros para gastos médicos tras el regreso al país de residencia.
- gastos de búsqueda y rescate.
- ambulancia aérea totalmente equipada.
- protección para efectos personales y equipo profesional.
- indemnización en caso de cancelación, acortamiento e interrupción del viaje.
- cobertura de 5.000.000 de euros en Responsabilidad Civil.
- cobertura para supuestos de secuestro.



## Para ejecutivos... de altura

El producto estrella en seguros de salud es un seguro de reembolso de gastos con capacidad de dar cobertura al 100% de la asistencia sanitaria, especialistas, medios complementarios de diagnóstico y hospitalización y cirugía en cualquier lugar del mundo. Especialmente pensado para aquellos que desean tener al alcance de la mano las mejores opciones.

Pero es que, además de eso, es capaz de cubrir:

- los medicamentos.
- la odontología hasta 9.000 euros al año.
- prótesis, ortesis e implantología.
- balnearios.
- homeopatía.
- cirugía refractiva láser.

Todo ello con el compromiso de no anulación de la póliza a partir del tercer año de vigencia.



## Para accidentes... de diseño

Tenemos preparados seguros de accidentes para los más exigentes, pensados para aquellos que asumen riesgos pero quieren dar tranquilidad a los suyos. Productos con capacidad de asumir capitales altos y hacerlo, además, con un abanico de coberturas sin parangón en el mercado:

- incluyendo el infarto de miocardio o el derrame cerebral.
- con gastos de curación ilimitados en centros concertados.
- incluyendo la cirugía reparadora en caso de accidente.
- con prestación adicional de liquidación de saldos pendientes de tarjetas de crédito.
- con ayudas en el pago del Impuesto de Sucesiones.
- con un amplio servicio de asistencia.

Y todo ello con unos precios verdaderamente sorprendentes.

