

## ¿Cómo combatir el estrés y la ansiedad en el trabajo?

2 de diciembre de 2010

Aprender a administrar el tiempo, favorecer la personalidad resistente y fomentar las emociones positivas frente a las negativas, algunas de las necesidades imperiosas, según Alianza para la Depresión y la Fundación La depresión crece a un ritmo preocupante y resulta vital combatirla en el ámbito del trabajo

*Madrid, 2 de diciembre de 2010.* - Alianza para la Depresión, junto con la Fundación Humanae y Lundbeck España, han debatido esta mañana con un grupo de directivos expertos en Recursos Humanos y gestión empresarial, sobre el estado de ánimo en el trabajo, la salud laboral en las empresas y los aspectos que conviene cuidar para evitar que la depresión siga aumentando y perjudique aún más la situación económica. La depresión es la enfermedad que más crece, a un ritmo preocupante, según la OMS.

¿Cómo favorecer una personalidad resistente frente a las dificultades y el estrés? ¿Qué hacer cuando la depresión ha entrado en la plantilla de una empresa? ¿Cómo gestionarlo internamente con el equipo, para evitar que la enfermedad se alargue y contribuir a la recuperación de los afectados? Los datos son escandalosos: la depresión crece a un ritmo preocupante en los últimos años, y se sabe que esta crisis económica ha hecho que la situación se agrave, también en España.

La Fundación Humanae y Alianza para la Depresión ([www.fundacionhumanae.org](http://www.fundacionhumanae.org))- galardonada en 2004 con el prestigioso premio *Ashoka*, por su labor humanitaria en importantes empresas españolas y la puesta en marcha de grupos de autoayuda para combatir la ansiedad, el estrés y la depresión- han debatido esta mañana sobre estos importantes asuntos que minan la competitividad y el ánimo actualmente en España. Lo han hecho con líderes empresariales, preocupados y sensibles en cuestiones de empleo y salud.

La ONG Alianza para la Depresión, fundada y presidida por Jaime Smith, ha contribuido en los últimos años a salvar situaciones difíciles en grandes compañías y cuenta con larga experiencia clínica en materia de depresión: "En el estrés, lo que cuenta es la administración del tiempo, saber distinguir lo urgente, de lo importante y lo prioritario", asegura Jaime Smith, "y esto puede y debe aprenderse", asegura.

El control y el conocimiento de las emociones constituyen elementos necesarios para hacerse resistente en el ámbito laboral, para saber gestionar los sentimientos que favorecen o perjudican los ambientes laborales. "Existen emociones positivas y negativas; las empresas tienen la necesidad de eliminar estas últimas y de impulsar las primeras" para salir adelante y crecer aseguran desde la Fundación Humanae.

Jaime Smith, autor del *bestseller El Dolor de Alma (Alianza editorial)* considera que un “equipo sano puede superar casi cualquier dificultad” y pone ejemplos históricos, donde la fuerza de la solidaridad, el compañerismo y el afecto entre seres humanos han permitido el crecimiento y la superación de grandes dificultades.

“¿Con qué se cura el dolor del alma?”, se pregunta Jaime Smith, “el cuerpo está muy bien organizado, pero es cierto el dicho de Blaise Pascal: el corazón tiene razones que la razón ignora; por eso las soluciones han de ser personalizadas”, señala Reyes Rite, gerente de la Fundación Humanae y experta en coaching empresarial.

Reyes Rite comenta asimismo, que en la Fundación Humanae trabajan coordinadamente un equipo de profesionales expertos en distintas áreas del desarrollo humano y de la neurociencia, poniendo al servicio de la organización los recursos clínicos de la psiquiatría y de la psicología humanista-positiva, junto con los recursos del coaching con PNL personal y ejecutivo. Esta forma de trabajar permite alcanzar resultados óptimos.

“Estamos en un momento de innovación y cambio de paradigma a nivel general. Las cuatro P’S del mapa que enmarcan este cambio, también en el área de la salud, las tenemos implantadas e integradas en los servicios que prestamos en la Fundación Humanae” señala Reyes. “Nuestro trabajo en las organizaciones es: personalizado, predictivo, preventivo y participativo”.

Desde la Fundación Humanae, promotora junto con Alianza para la Depresión de este encuentro de debate e intercambio de opiniones, aseguran que existen técnicas muy eficaces para fomentar los factores positivos, y que son precisamente ahora, más necesarias que nunca.

El Gobierno francés ha dado recientemente un ultimátum a las empresas de más de mil empleados para que presenten un plan contra la ansiedad, el estrés y la depresión en el trabajo. En España, asegura Jaime Smith, la incertidumbre empresarial, la pérdida de empleo y la situación de deterioro económico constituyen un problema a tener muy en cuenta.

El desayuno informativo ha contado con la colaboración de la compañía farmacéutica danesa Lundbeck ([www.lundbeck.com](http://www.lundbeck.com)). Es la única compañía farmacéutica del mundo dedicada exclusivamente a investigar y desarrollar fármacos para las enfermedades del Sistema Nervioso Central, entre las que destacan la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, la Enfermedad de Alzheimer y la Enfermedad de Parkinson.

El 70 por ciento de la compañía está en manos de la Fundación Lundbeck -que gestiona la empresa y la dota de fondos económicos para I+D-. La Fundación además tiene como objetivo el desarrollo de programas de formación y divulgación sobre las enfermedades del SNC, de manera independiente a las acciones comerciales de la compañía.

Por tanto, Lundbeck realiza acciones de divulgación con el fin de mejorar el nivel de conocimiento social sobre las enfermedades del Sistema Nervioso Central y el diagnóstico de las mismas, y evitar los estereotipos, prejuicios y discriminación que tienen algunas de estas patologías.

Entre los participantes del debate destacan directivos expertos en Recursos Humanos de importantes empresas como Lundbeck, Grupo DIA, Laboratorios Rovi, Idealista, Adams, Seguros Pelayo, Monster, J&A Garrigues, entre otros, y ASEME (Asociación de Empresarias de Madrid).

*Datos del desayuno:*

Celebrado el 2 de diciembre, de 10:00 a 12:00 de la mañana, en la Asociación de la Prensa de Madrid (C/ Juan Bravo, 6)

*Ponentes principales y organizadores:*

- *Jaime Smtih*, presidente y fundador de Alianza para la Depresión.
- *Rafaela Santos*, presidenta de Fundación Humanae.
- *Reyes Rite*, gerente de Fundación Humanae y experta en *Coaching* empresarial

*Directivos asistentes y participantes en el debate:*

- Ramón González, Anna M<sup>a</sup> Raya y Carmen Carrasco, LUNDBECK
- Javier Angulo, Laboratorios Rovi
- Marina Gómez Redondo, Grupo DIA
- Javier Villalba, Seguros Pelayo
- Beatriz Alonso, gerente de ASEME (Asociación de Mujeres empresarias de Madrid)
- Paloma Esteban, ADAMS
- Miriam Broncano, Idealista
- Célia Diaz, J & A Garrigues
- Elena Alonso, Medialuna
- Laura Caja, Monster
- Teresa Pascual, escritora experta en nuevas tecnologías y empleo

*Para más información:*

Telf. 91 567 01 72/ MEDIALUNA