

RAFAELA SANTOS PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN HUMANA E Y DE LA ALIANZA PARA LA DEPRESIÓN

«Se ha ido construyendo una sociedad muy vulnerable psicológicamente»

UNA DE CADA CUATRO PERSONAS PRESENTA SÍNTOMAS DE ANSIEDAD PATOLÓGICA EN EL MUNDO. LA OMS LO CONSIDERA UNA EPIDEMIA. LA FUNDACIÓN HUMANA E PREVIENE Y CURA ESTE PROBLEMA EN EL ÁMBITO PROFESIONAL Y EN EL PERSONAL

F. RODRIGUEZ
MADRID

Rafaela Santos lleva muchos años en la psiquiatría, campo en el que ha trabajado desde diferentes ángulos. Por ejemplo, es experta en Estrés Postraumático -pertenece a la Academia Americana de Psiquiatría en esta especialidad- y ha sido directora de la Unidad de Personalidad del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Ahora es presidenta ejecutiva de la Fundación Humanae, que, entre otras cosas, desarrolla el Programa Humanae-Empresa, que ofrece convenios de colaboración con dos opciones para las compañías: que éstas soliciten cursos de formación a nivel corporativo, o que los ofrezcan a los empleados como beneficio social con un coste bonificado.

Desde el punto de vista del estrés, ¿cómo lo están pasando las empresas?

Lo estamos pasando mal.

¿Pero hay alguna diferencia con otras crisis en este aspecto?

Como psiquiatra, lo que veo es que desde hace unos años estamos viviendo una etapa de demasiada presión y tensión en el mundo personal, laboral, familiar... se ha ido construyendo una sociedad más vulnerable psicológicamente. Los niveles de ansiedad han crecido. La OMS ha hecho un estudio para los próximos diez años y nos ha alertado a los psiquiatras para que trabajemos en la prevención de la depresión y de la ansiedad, porque las considera como una epidemia mundial. Se vive muy deprisa, y ya se vivía así antes de la crisis. Una de cada cuatro personas tiene síntomas de ansiedad patológica. Nosotros creemos que hay más, ya que estimamos que, con síntomas detectados o sin detectar, el 54% de la población está afectado por este problema.

¿Y qué le llama más la atención en lo que ve de las empresas españolas?

Los despidos desatan los circuitos del miedo. La incertidumbre genera ansiedad y se va propagando como una mancha dentro de la empre-



Isabel Etxamendi

RESILIENCIA. Rafaela Santos es partidaria de potenciar la fortaleza propia

SOBRE LA ANSIEDAD
«EL ESTRÉS SURGE CUANDO LAS DEMANDAS SUPERAN A LOS RECURSOS»

SOBRE LOS FÁRMACOS
«DEBEN ESTAR BIEN DIAGNOSTICADOS, PAUTADOS, Y CONTROLADOS»

sa y entre empresas. A veces, esta incertidumbre genera más estrés que la propia situación. Cuando se despiden a la mitad de la empresa, los que se quedan asumen el estrés de los que se van y, además, el del trabajo añadido. Se ha pasado del absentismo al presentismo.

¿Qué opina de quienes aconsejan trabajar más y cobrar menos?

No responde ni al bienestar de las personas ni a la salud mental de las empresas. Hay que llegar a fórmulas donde el individuo trabaje a gusto en la empresa y cobre lo que tenga que cobrar. A un equipo que está contento y motivado se le puede pedir lo que quieras. Más horas no dan más productividad. Nosotros estamos trabajando mucho la resiliencia.

¿La resiliencia es el aguante?

No, es un concepto de la neurociencia. Es una capacidad de saber afrontar los momentos difíciles pero sabiendo aplicar los conocimientos previos que uno tiene de situaciones similares. Cuando uno afronta un reto y es capaz de superarlo, ya tiene más herramientas para sacar las cosas adelante.

¿Se puede educar?

Es una mezcla de fortaleza y flexibilidad. Sobreviven mejor los que se adaptan que los que son fuertes. Hay una parte innata y hay otra de desarrollo de las capacidades que ya tenemos. Se mejora por la experiencia positiva y repetida de haber afrontado retos.

¿Qué aconseja para ser más resiliente?

En la Fundación Humanae hemos desarrollado un programa que llevamos trabajando unos diez años, con una herramienta que consiste en una escala para medir la resiliencia con 10 dimensiones y 50 indicadores en total. En la medida en que una persona se entrena y va adquiriendo esos pilares de la resiliencia, se va haciendo más fuerte. Pero no es un concepto estático. Hay que estudiar las capacidades de una persona y su vulnerabilidad. Se puede aprender.

¿Qué síntomas presenta el estrés? ¿Cuándo hay que preocuparse?

Normalmente, hay un ciclo. El estrés es una mala gestión de los recursos, cuando las demandas son superiores a esos recursos. Los síntomas primeros son la falta de concentración, la irritabilidad, la dificultad para conciliar el sueño y estar siempre en estado de alerta. Luego, está la segunda fase, que es la de la resistencia, cuando el individuo tiende a adaptarse a esas condiciones nefastas. En esta etapa, cada vez trabajas más y tiras mucho de tus reservas, te llevas trabajo a casa o te quitas horas de sueño. Cuando tus depósitos se gastan, pasas a la tercera fase, que es la de estar quemado, a veces ya deprimido, que es cuando la gente acude a un especialista y ya necesitas tomar medicación.

¿Y eso cómo se puede prevenir o combatir?

Es importante que la persona sepa combinar las áreas de su vida y no se polarice en una sola. El trabajo es importante, pero debe tener su limitación, y eso depende de cada persona. Y el descanso es muy im-

SOBRE LA EMPRESA

«LOS DESPIDOS DESATAN LOS CIRCUITOS DEL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE EN LAS ORGANIZACIONES»

SOBRE LA ESTRATEGIA

«SOBREVIVEN MEJOR LOS QUE SE ADAPTAN QUE LOS QUE SON MÁS FUERTES»

portante. Toda persona necesita seis horas de sueño reparador. Dormir y descansar es vital.

¿Qué opina de los fármacos?

Cualquier patología en psiquiatría dispone hoy de buenos fármacos a los que hay que acudir cuando es necesario. Pero hoy el problema es que la gente se automedica y los toma de mala manera y demasiados. Los fármacos deben estar bien diagnosticados, bien pautados y con el seguimiento de un especialista.

¿Qué me dice de los libros de autoayuda?

Vienen bien para estar informado, pero no curan.

¿Y pedir a los empleados que se automotiven? ¿No es una manera de ocultar un déficit de gestión de los recursos humanos?

La motivación es intrínseca y extrínseca. Si el trabajo no responde a tus expectativas, es desmotivador, por eso es importante la resiliencia. En las organizaciones hay que trabajar los dos tipos de motivación.

Ofrézcenos unos consejos para directivos estresados y para empleados estresados...

Si no hay nada exterior que te frene, el empuje personal debe estar ahí. Hay que conseguir que el equipo considere suyos los proyectos. ■