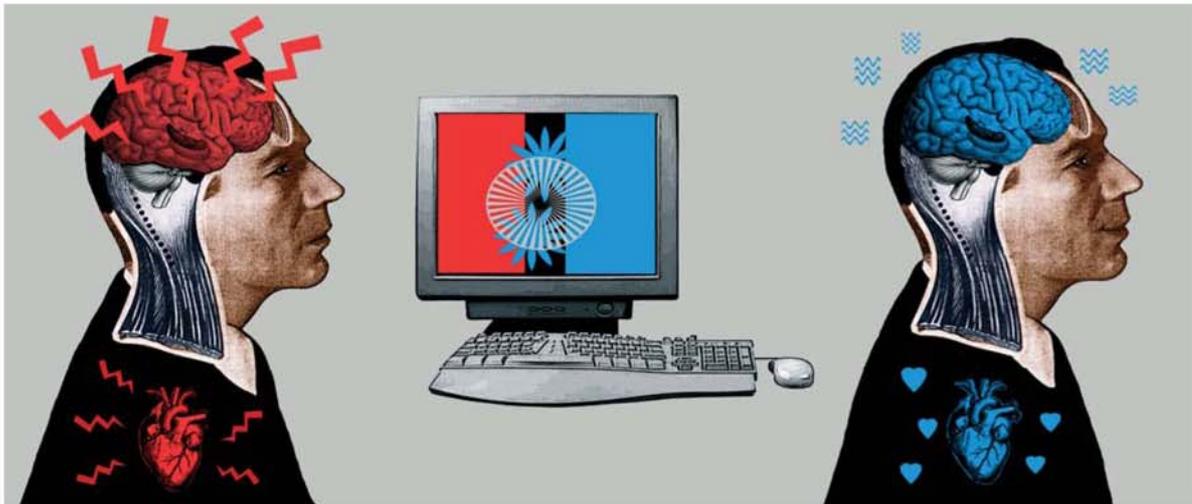


**“Los negocios se hacen estando tranquilo”**  
Gunder Creager vicepresidente de Colliers International

# MANAGEMENT



VMARTOS

## La lucha contra el estrés

**Fundación Sauce** ♦ Reiki facilita la coherencia cardíaca y mejora la productividad

### COMPLEJA COYUNTURA

ISRAEL GARCÍA-JUEZ  
igarciajuez@neg-ocio.com

Mucho se ha escrito sobre el negativo efecto que tiene el estrés en las organizaciones empresariales. Además de reducir la productividad se puede llegar a convertir en una enfermedad que afecta, sobre todo, a los cuadros directivos de una estructura.

El doctor Hans Selye, pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como “una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles)”. Aunque la mente crea el estrés, es el cuerpo el que la sufre. Por lo cual, eliminando la respuesta corporal, eliminamos el estrés.

El método Reiki permite entrenar nuestro corazón para eliminar el estrés, usando la relación entre el corazón y la mente en un proceso denominado *biofeedback*. Mediante un ordenador se puede observar la “onda de coherencia” en una pantalla. Con el programa de formación adecuada se puede entrenar nuestro co-

razón para modificar nuestra coherencia cardíaca eliminando así el estrés.

Todas estas técnicas se desarrollaron en Estados Unidos en el Instituto Heartmath y la Fundación Sauce, como representante autorizado en España de Heartmath, lleva usando el sistema desde el año 2005 en empresas, hospitales y centros de salud como método de prevención del estrés. El presidente de la Fundación Sauce, John Curtin, en una entrevista con NEGOCIO aclaró que, como Fundación, “usamos el sistema para reducir el estrés hospitalario de enfermos y personal sanitario de tres hospitales en Madrid. En el sector privado, ofrecemos programas de formación dentro de nuestro Plan de Prevención del Estrés para empresas”.

John fue un empresario de éxito del sector informático que sufrió un ataque de estrés que le dejó paralizada media cara. Los médicos le aseguraron que los nervios faciales no se recuperarían pero con la aplicación de estas técnicas, su rostro en la actualidad es completamente normal.

Muchos organismos e instituciones usan sus servicios. Es llamativo el programa que tienen con el Ejército estadounidense, del que los oficiales responsables comentan que han usado “el sistema con soldados de la Guardia Nacional a su vuelta de servicio activo en Irak. Nuestras investigaciones indican que hay reducciones dramáticas en niveles de ansiedad y nerviosismo y un aumento significativo en su grado de regulación emocional y sensación de bienestar. Sin excepción, cada veterano que ha tenido la oportunidad de entrenar con Coherencia Cardíaca considera que ha sacado un beneficio positivo de dicho entrenamiento”.

Entre las empresas que lo han probado destacamos los siguientes testimonios.

Chris Roythorne, jefe médico de British Petroleum asegura que “como muchas organizaciones, la compañía para la que yo trabajo se guía por resultados —se guía por datos— y a la gente le gusta ver pruebas de que algo funciona. HeartMath te da esa prueba”.

Por su parte, Steve Stephenson, gestor senior de Boeing, comenta que “algunos ven a HeartMath como una reducción del estrés. Algunos dicen que ayuda a la vida de sus familias y a su producti-

vidad. Nuestro enfoque fue tanto el coste como la productividad. Este sistema dio a nuestro equipo la coherencia que necesitábamos para avanzar bajo presupuesto —a tiempo— con aumentos en la productividad por encima del 12%”.

**“Con estas técnicas se llegan a conseguir mejoras de la productividad del 12%”**

**200 multinacionales usan Reiki para formar a sus empleados**

Jim Moore, gestor senior de Hewlett-Packard, concluye afirmando que desde que llevan a cabo este entrenamiento, “los agentes atienden la reclamación de un cliente de una nueva forma: pueden oír el mensaje completo. Los agentes no se ven más comprometidos con el estrés del cliente y sus nuevas técnicas les permiten solventar los problemas de los clientes más eficaz-

mente. Diluyen fácilmente la tensión y van directos a solucionar el problema del cliente. Ahora somos capaces de construir una fidelidad duradera”.

El director de Cathay Pacific, Peter Buecking, lleva el argumento más allá vinculándolo al éxito de su empresa. “Este sistema ha proporcionado herramientas ideales y simples para la transformación interior de nuestra gente. Los resultados hablan por sí mismos. Nuestra línea aérea, Cathay Pacific, se enorgullece de ofrecer un estilo individual de servicio, directo desde el corazón. Esto nos ha llevado a ser considerados sistemáticamente los mejores del mundo en servicio en vuelo”.

Gunder Creager, vicepresidente senior de Colliers International, da la clave: “La cultura de negocios global actual tiene un ritmo acelerado, competitivo y requiere largas horas de concentración. El entrenamiento HeartMath para ejecutivos me ha dado herramientas para operar con eficacia en este clima manteniendo mi rendimiento, salud y control. He detectado una creciente habilidad para estar tranquilo y energético al mismo tiempo, tomando las cosas con calma mientras mantengo en perspectiva las diferentes prioridades”. ♦

### ENTRE LIBROS

MARTÍN HERNÁNDEZ PALACIOS



### Madres directivas

**Título:** Equilibristas  
**Autor:** Inmaculada Gilaberte  
**Editorial:** Alita  
**Año:** 2009



La prestigiosa psiquiatra Inmaculada Gilaberte narra en esta obra sus experiencias como madre y directiva. Para ello utiliza la original fórmula de unas cartas que va dirigiendo a su hija recién nacida, en las que cuenta las fases por las que va atravesando a la hora de tomar la decisión de ser madre, la opinión de su marido, el momento de tenerlo y las repercusiones que puede acarrear en su trayectoria profesional en una multinacional farmacéutica.

El libro describe las transformaciones físicas que experimenta la protagonista y que para el lector masculino son de gran utilidad. Por ejemplo cuando afirma que empieza a desagradarle la colonia de su jefe.

Esta obra aborda uno de los temas más problemáticos en las empresas hoy en día: ¿Se discrimina en el trabajo a la mujer embarazada? Inmaculada no se sintió discriminada, pero narra el caso y la marginación a la que fue sometida una persona próxima a ella, y que finalizó con la renuncia de la acosada a su carrera profesional. No olvidemos que una de cada cinco mujeres declina tomar el permiso de maternidad, y muchas de las mujeres que están en puestos de gran relevancia son las primeras que no dan ejemplo al incorporarse a su puesto antes del fin del permiso de trabajo. Confiesa que cómo consecuencia del embarazo sus talentos y capacidades se multiplican, sobre todo en lo referente a la gestión del tiempo. En definitiva una obra muy brillante en la que se aboga por una relación empresarial más humana que tenga en cuenta la situación personal de las familias. ♦

Martín Hernández-Palacios es director general de Aliter.