

Mente sana, negocio sano

Del mismo modo en que cuidamos el cuerpo, debemos cuidar la mente. Gracias a ello, lo que nos rodea, también la empresa, nos irá mejor. Hemos hablado sobre la salud mental y la empresa con Guillermo Echegaray, filósofo, psicólogo, teólogo y autor del libro "Para comprender las constelaciones organizacionales".

En la empresa se vuelcan muchas expectativas, mucho esfuerzo y tiempo para sacar el negocio adelante. Con frecuencia, esas energías van en detrimento de la familia, los amigos y la propia salud física y mental. Y más cuando las ventas caen y las causas vienen de fuera, de la coyuntura. "En esos casos tendemos a perder la autoestima, a sentir que no hay suelo bajo nuestros pies", comenta Echegaray.

Esa sensación de incertidumbre puede crear cuadros de ansiedad, depresión, miedo al futuro, pérdida del sentido de la vida, pérdida de la autoestima. Ahora bien, el psicólogo apunta que "la crisis supone la posibilidad de plantearse la vida desde otros prismas. Te plantea dónde tienes puestos los pies y esto te permite abrir la vida a otros horizontes".

En esas situaciones, y aunque resulte paradójico, Echegaray advierte de que centrarse en exceso en el negocio, además de malo para la vida personal, es peligroso para el propio negocio. "Cuando uno se centra tanto en el trabajo se pierde la perspectiva, la visión periférica para encontrar nuevas soluciones. Se trata de estar más alejado, pues precisamente así pueden verse soluciones a lo que no marcha bien y, en consecuencia, se verá reflejado en la vida personal y familiar", expone.

En ese sentido, el también filósofo recuerda una entrevista reciente a un gran empresario norteamericano de medios de comunicación en la que decía dedicar 3 horas diarias a hacer deporte "porque era lo mejor que podía hacer por su negocio".

Asimismo, Echegaray resalta la importancia de recuperar el equilibrio entre lo que damos y lo que recibimos. Un ejemplo típico en el comercio es el "síndrome del comerciante quemado": clientes que tratan mal al comerciante, insultos, críticas, algunos que intentan engañar... En ese caso, hay que tratar de ver qué ha des-



FICHA

Guillermo Echegaray es doctor en Filosofía y Letras, psicólogo colegiado y director del centro "Guillermo Echegaray - Taller de Psicología" y de "Geiser Works: Coaching y Constelaciones".

Echegaray es pionero en España en trabajar con las "constelaciones organizacionales", una herramienta totalmente novedosa e innovadora de trabajar con las situaciones, problemas o posibilidades de futuro de las empresas. Acaba de publicar el libro "Para comprender las constelaciones organizacionales", Ed. Verbo Divino (Estella 2008).

equilibrado la armonía entre el dar y el recibir. "Si el empresario aporta todo en el negocio y a cambio recibe poco, está claro que hay una situación que puede acabar afectando a nuestro equilibrio emocional y de alguna manera hay que protegerse", afirma Echegaray.

La teoría de la salud mental es fácil de exponer, pero difícil de concretar en la vida cotidiana. Unos consejos básicos nos pueden ayudar: recuperar el espacio entre lo que damos y lo que nos dan y salir de lo que nos preocupa para verlo mejor. Y, sin tabúes, dejar que nos echen una mano cuando sea necesario.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Cuidarse físicamente: comer bien, descansar, hacer ejercicio y divertirse. "Hay que buscarse espacios de distensión, tener una red social buena: amigos, gente con la que poder compartir", anota Echegaray.

- Es importante que sepamos compartir nuestras preocupaciones, pero también hay que aprender a sanear el mundo afectivo de nuestras relaciones.

- Acudir al psicólogo cuando se perciben síntomas de agotamiento mental. Todavía en España, la labor del psicólogo se ve como un tabú. Echegaray se empeña en desmitificar su profesión. "El psicólogo puede ayudar a dar visiones distintas. No significa que estemos locos; ir al psicólogo nos permite trabajarnos la vida mejor." Al igual que un deportista organiza sus entrenamientos para mejorar sus tiempos, la terapia nos mejora para la vida.

VALOR DEL PEQUEÑO COMERCIO

"El pequeño y mediano comercio tiene un papel muy importante. Mantiene vivos los valores del intercambio social en la comunidad. En el comercio hay algo de relación humana, personal, de contacto con la tierra, de contacto con el significado del trabajo. El sentido profundo del trabajo. Si lo perdemos perderíamos algo muy valioso de la comunidad que no sé si podríamos recuperar desde otros ámbitos".