

Pamplona, 3 de junio de 2009

**Juan Manuel Blázquez, gerente de Delta Consultores, participa en una mesa redonda dentro de la jornada “Tiempos de nuevos aires: estrés laboral positivo”, organizada por la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN) junto a APM Prevención y en colaboración con el Servicio Navarro de Empleo**

Fuente: [www.nuevagestion.com](http://www.nuevagestion.com)

El análisis del estrés laboral y su aprovechamiento en la empresa en su visión más positiva fue el leitmotiv de la jornada “Tiempos de nuevos aires: estrés laboral positivo”, organizada ayer por la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN) junto a APM Prevención y en colaboración con el Servicio Navarro de Empleo, donde el doctor Antonio Cano Vindel, catedrático de la Universidad Complutense de Madrid, fue el encargado de ofrecer la ponencia “estrella” del acto con una conferencia centrada en los elementos científicos a tener en cuenta en relación con el estrés bajo el título “Las emociones y el estrés laboral positivo”.

La consejera de Salud del Gobierno de Navarra, María Kutz, fue la encargada de abrir la jornada junto al presidente de CEN, José Manuel Ayesa, donde realizó un especial hincapié en la importancia del papel del estrés laboral en la empresa y resaltó la importancia de la gestión positiva de este factor psicológico que afecta al mundo laboral. “El estrés es algo que cada vez cobra mayor importancia en la empresa y en la Confederación de Empresarios de Navarra nos hemos hecho eco de ello”, apuntó por su parte José Manuel Ayesa durante la apertura, que dio paso a la ponencia del catedrático de la Universidad Complutense Antonio Cano Vindel.

### **La ciencia y el estrés**

Cano Vindel, también presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), ofreció una ponencia en la que se refirió al estrés como “proceso natural de adaptación del individuo a su medio”, diferenciando aquel estrés “procesado por la vía cortical, que se da en la mayoría de los estímulos; como la valoración cognitiva, la atención o el aprendizaje”, y el estrés procesado a través de la amígdala, que definió como “el estrés y las emociones que se generan en situaciones de emergencia”.

“El estrés produce reacciones emocionales normales, tanto positivas como negativas; así como cambios cognitivos y conductuales”, declaró el catedrático, que también explicó que “la emoción más frecuente es la ansiedad, una reacción de alerta ante una situación amenazante; pero que también puede producir alegría o euforia”.

Antonio Cano Vindel también mencionó el factor de la ansiedad, consecuencia del estrés, como “una emoción natural que nos pone en alerta ante la posibilidad de obtener un resultado negativo”, de la que remarcó su carácter adaptativo, ya que, como mencionó, “la ansiedad nos prepara para cambiar el posible resultado negativo que podamos tener”. Respecto al estrés laboral, el catedrático de la Universidad Complutense lo definió como “el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo”, resaltando que se trata de “un

estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación". No obstante, Cano Vindel señaló al factor de la felicidad, y en concreto al del bienestar subjetivo, como objetivos para el equilibrio emocional, los cuales son altamente imprevisibles de alcanzar ya que intervienen diversas "variables sociodemográficas (edad, ingresos, estado civil, género y educación) y de personalidad" que explicarían aproximadamente un 14% y un 34%, respectivamente, de la variación de ese estado de bienestar subjetivo. Un signo de la incertidumbre que existe siempre a la hora de alcanzar el equilibrio emocional y el estado de bienestar subjetivo, donde intervienen también factores como la inteligencia emocional.

### **Seis ejemplos de éxito en el control del estrés positivo**

Una vez finalizada la intervención de Cano Vindel, se expusieron seis experiencias prácticas de casos de éxito en la comunidad foral, moderadas por el director de APM Prevención, Ignacio Ventura, como el caso de Aspace Navarra, donde su directora general, Fernanda Esparza, destacó que "la gestión de la adversidad requiere fe inquebrantable en el proyecto" como medio para afrontar los diversos obstáculos que se puedan presentar en la trayectoria de la entidad. "A la paz se llega gestionando el conflicto, si se circunvala ésta, nos espera la tregua tensa y desconfiada", sentenció Esparza. Para el consejero delegado de Cinfa, otro de los ejemplos prácticos que se destacaron en la jornada, "no hay que olvidar que los éxitos pasados no garantizan los del futuro", según explicó durante su ponencia, en la que hizo hincapié en el éxito empresarial de la empresa farmacéutica al haber sabido apostar por un capital humano de calidad así como una gestión positiva del estrés.

También intervino como ejemplo la consultora Delta Consultores, donde su gerente Juan Manuel Blázquez resaltó como medida principal para generar el estrés positivo "la profesionalización de gestión en las pymes".

Por su parte, el director de marketing del Grupo La Información, Pablo Frauca, destacó la "ilusión y el compromiso frente a presión en la gestión de equipos", valorando el factor del compromiso como fundamental "para poder hacer viables los objetivos que se propongan en la empresa; un medio para lograr un buen clima laboral, conocimiento de los objetivos de la empresa y la obtención de los resultados del proyecto".

En la jornada también estuvo presente el presidente de Osasuna, Patxi Izco, que recalcó que "creer significa mantener algo como posible y, seguramente, realizable. Creer denota estar convencido de algo. Creer también, es dar confianza a alguien, en este caso, a nuestro equipo, a nuestra afición y a nuestro compromiso", poniendo como ejemplo en todo momento la situación deportiva del club rojillo y la importante gestión del estrés que es necesaria llevar a cabo para superar los diversos retos. Como cierre del acto, el gerente del Restaurante 33 de Tudela, Ricardo Gil, destacó que "hay que volver al estrés positivo pensando en tiempos pasados peores", ejemplificando una correcta gestión del estrés en su propia experiencia personal como restaurador, apuntando a los ocho años que le costó lograr beneficios en su empresa como motivación para continuar adelante.