

CRECE LA DEMANDA DE COACHING POR ESTRÉS LABORAL IMPRODUCTIVO

Alejandro Marchesán

Presidente de la Asociación Argentina de Profesionales del Coaching (AAPC).

La demanda del servicio de coaching ontológico ha crecido en forma significativa en los últimos años, tanto por parte de las empresas como de los ejecutivos y equipos de trabajo. En términos simples, la ontología es la rama de la filosofía que reflexiona y se pregunta sobre quiénes somos, para qué estamos, qué hacemos, y todas aquellas cuestiones que observen el desarrollo y comportamiento humano y, por ende, de las organizaciones, al estar ellas conformadas por personas. El coach ontológico es un profesional que facilita el entrenamiento y desarrollo del ser y hacer humano, sea de modo individual o colectivo.

El ritmo de vida de este siglo XXI y la manera en que estamos socializando no son sustentables. Existe una falta de sustentabilidad fácil de percibir en el

“desgarro del tejido social” que se manifiesta en las distintas situaciones, en los comportamientos y fricciones en las relaciones sociales que emergen a dia-

El estrés ha llegado para quedarse y está requiriendo ser atendido con responsabilidad.

rio en el espacio público, en una cancha de fútbol, en una escuela, en un barrio y hasta en el seno familiar.

Uno de los indicadores –no siempre muy visible– de este desgarro y esta

falta de sustentabilidad es el referido al denominado *estrés laboral*. Laboral sin ninguna duda, pero también en los diferentes espacios del quehacer social. El estrés ha llegado para quedarse y está requiriendo ser atendido con responsabilidad y seriedad, ya que no solo afecta el desempeño personal y la productividad organizacional, sino que trae severas consecuencias físicas y emocionales.

¿Cuándo sucede el denominado estrés? Cuando se rompe el equilibrio del organismo y existe una respuesta de distintas adaptaciones fisiológicas para volver al equilibrio. Es conveniente y útil distinguir el estrés biológico del estrés emocional. El estrés biológico presenta indicadores fisiológicos tales como aumento del ritmo cardíaco, presión arterial, temperatura corporal, nivel de glucosa enviada al cerebro para poten-

ciar funciones, etcétera. El estrés emocional tiene indicadores emocionales como el agotamiento, el desgano, la tristeza, la angustia, la desesperanza, pudiendo llegar incluso a la depresión. La respuesta que damos ante una situación que rompe con el equilibrio biológico-emocional puede ser adecuada o no. Cuando no contamos con los recursos físicos o emocionales para responder, adaptamos y superar la contingencia, pero de todas maneras "respondemos", estamos en presencia de un estrés improductivo, o distrés, con mayores costos para el cuerpo y nuestras emociones que lo que podemos asumir. Para poder hacer cargo, nuestro organismo genera grandes cantidades de cortisol (la hormona del estrés) que pueden producir un estrés crónico, acompañado de reiterada irritabilidad, afección en el sistema inmunológico, riesgos cardio-

El estrés es como una cuerda de un violín: si la tensión es escasa, no suena bien, y si es exagerada, puede romperse.

vasculares y, entre otras cosas, cambios relacionados con el metabolismo, estimulando la obesidad.

Se observa cada vez con mayor frecuencia a personas, organizaciones

(vistas como un sistema vivo) y aun sociedades con mayor estrés improductivo (distrés), y en algunos casos con estrés crónico. El estrés es como una cuerda de un violín: si la tensión es escasa, no suena bien, y si es exagerada, puede romperse.

El distrés es, en forma metafórica, como una cuerda demasiado tensa a punto de cortarse; por lo tanto, no podemos ser indiferentes si nos encontramos en esa situación o si nuestros equipos presentan características propias de un estrés organizacional improductivo.

El coaching ontológico, a través de un proceso metodológico, asiste a obtener desde el compromiso aquello que se está queriendo lograr y no se está pudiendo. Se presenta entonces como una vía de asistencia humana y profesional, para anticipar y, de algún modo, preparar a las personas, los grupos u organizaciones, hacia una gestión productiva del estrés, esto es, alcanzar la "tensión justa" y desarrollar la mejor capacidad de respuesta posible ante las demandas cotidianas, como también ante aquellas circunstancias que producen desequilibrio bioemocional.

El coaching ontológico invita a observar nuestro mundo de una manera distinta, desde una forma diferente de ser y, a partir de allí, reaccionar diseñando nuevos escenarios y futuro, para lograr aquello que, con la fuerza del compromiso, se quiere alcanzar.

Esta nueva forma de mirar permite a los ejecutivos y empresarios diseñar nuevas estrategias para enfrentar momentos complejos, optimizar la eficien-

cia diaria y descomprimir tensiones que generan una mirada improductiva de la situación actual. El coaching también permite desarrollar las habilidades y

El estrés emocional tiene indicadores como el agotamiento, el desgano, la tristeza, la angustia, la desesperanza, e incluso la depresión.

competencias que exigen las empresas modernas y que, por la frustración de no alcanzarlas, terminan generando mayor estrés laboral.

El mundo actual, complejo y en permanente cambio, requiere que podamos adaptarnos a las nuevas exigencias y, en este contexto, un coach ontológico promueve ampliar la manera de observar la así llamada realidad, repensar las metodologías que usamos para trabajar y, desde allí, llevar a cabo acciones distintas a las habituales para lograr aquello que nos proponemos.

El desafío en estos tiempos ya no solo es bien-saber para bien-hacer, sino el bien-estar, de manera tal que las personas y las organizaciones sean productivas y sustentables. MH