

Kinesiología y Psicología: una sinergia saludable dentro de las empresas

El mundo empresarial se caracteriza por el progreso, la producción y el logro de metas. Pero muchas veces, para llegar a esto, se suele relegar la salud de los empleados en la planificación anual.

Así como sucede en la vida diaria, se piensa la salud como la ausencia de enfermedad, dejando el tema de lado hasta superar los límites del bienestar. Es allí donde nace *Eustress*, un emprendimiento argentino con el objetivo de romper el paradigma de salud-enfermedad dentro de las empresas para empezar a pensar en la **prevención** como principal medida contra el estrés laboral a nivel de la salud.

Una pequeña mirada a las estadísticas da cuenta de la real importancia de esta temática. En EE.UU se estima un costo de 54 billones de dólares anualmente por patologías músculo-esqueléticas (Dr M G Boocock, NZ). En España, según datos de la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo realizada en 2007, el 74,2% de los trabajadores señala sentir algún Trastorno Músculo-Esquelético. Incluso existen estudios que estiman que esta problemática implica un costo del 1,6% del Producto Interno Bruto de Europa (Díez-de-Ulzurrun et al., 07). Se podrá pesquisar que las cifras dadas apuntan a un sólo tipo de problema de salud, por lo que si nos extendiéramos a cifras más generales en torno al estrés laboral (costos por depresión o ansiedad, por ejemplo) nos encontraríamos con números más escandalosos.

Las estadísticas abundan y demuestran la necesidad de empezar a pensar la salud como el equilibrio entre lo mental, lo corporal y lo social. Para ello, la kinesiología y la psicología posibilitan una sinergia saludable. Ambas ramas buscan los mismos **objetivos** dentro del mundo laboral: generar hábitos de vida saludables; detectar riesgos en el puesto de trabajo para luego solucionarlos y/o prevenirlos; educar para lograr un buen manejo del cuerpo y la mente; alcanzar buenas relaciones interpersonales; posibilitar un ámbito laboral saludable y activo.

En otras palabras, actuar antes que después. Combatir desde el principio el desgaste prematuro producto de las tensiones que la vida actual y las grandes ciudades, en particular, imponen. El trabajo en la oficina se caracteriza por posturas sedentarias y un gran esfuerzo del sistema nervioso central, lo que implica riesgos tanto físicos como psíquicos. Es allí donde la prevención proporciona **beneficios**, disminuyendo las enfermedades, remitiendo el ausentismo, elevando la productividad y mejorando sustancialmente el desempeño y la calidad del trabajo. Por ello afirmo que la prevención es actuar doblemente y con mayor eficacia. Un estudio realizado por Golaszewski y colaboradores (*J Occup Med.* 1992), ha demostrado que por cada dólar gastado en prevención, se ahorran 3,40 dólares.

Teniendo todos estos datos ¿se puede seguir dejando de lado la salud de los trabajadores? ¿Hace falta llegar al extremo de prescindir de un trabajador por patologías devenidas del estrés físico y mental?

Eustress combina la psicología y la kinesiología para combatir los factores de riesgo dentro de las empresas y generar un ambiente saludable y productivo. Esta combinación surge porque el cuerpo expresa lo que la mente muchas veces niega, esconde o desconoce. Allí es donde la persona debe aprender a reconocer los factores de riesgo y tratarlos, tanto física como mentalmente. Por eso la dedicación y el reconocimiento de los directivos sobre estos temas, repercuten en la motivación y productividad de los empleados.

Para lograr lo antes dicho, *Eustress* ha desarrollado sus servicios con un diagnóstico inicial donde los puestos de trabajos y sus trabajadores son analizados con herramientas especializadas. Luego, al tener un mapa de situación, son diversos los programas ofrecidos: capacitaciones, asesoramientos e intervenciones a largo plazo, entre otros. Estos se basan en

tres pilares: **ergonomía** (adaptación del puesto al empleado), **educación** (enseñanza de conceptos psicofísicos, seguridad e higiene) y **ejercicios** (de estiramiento y relajación en base a la población analizada). Toda intervención debe ser integral y completa, pues es la única manera de conseguir resultados sólidos y a largo plazo.

El propósito es lograr un equilibrio eficiente del sujeto y del ambiente para que el trabajador pueda desenvolverse con naturalidad, efectividad y energía. Creo con firmeza que el estrés laboral necesita un enfoque global donde sea analizado y tratado todo lo que concierne al trabajador: sus responsabilidades y posibilidades de progreso, sus ingresos, las relaciones interpersonales, su poder de decisión e incidencia, el ámbito laboral, los beneficios obtenidos y su salud.

El presente artículo intenta clarificar un modo de tratar el conjunto que involucra al cuerpo y la mente, pues son las principales herramientas del ser humano tanto en su trabajo como en la vida cotidiana.

Lic. Tomás Kelly

Psicólogo

Eustress - Consultoría de Salud Empresarial