

FUENTE: [https://www.abc.es/salud/abci-maria-jesus-alava-reyes-10-por-ciento-nuestras-emociones-negativas-deben-trabajo-202002241337\\_noticia.html](https://www.abc.es/salud/abci-maria-jesus-alava-reyes-10-por-ciento-nuestras-emociones-negativas-deben-trabajo-202002241337_noticia.html)



María Jesús Álava Reyes anima a las empresas a contratar personas felices  
- Maya Balanya

## María Jesús Álava Reyes: «El 10% de nuestras emociones negativas se deben al trabajo»

La psicóloga anima a las empresas a seleccionar a «trabajadores felices» y a alejarse de los «agentes tóxicos»

Servimedia Actualizado: 24/02/2020 15:26h GUARDAR

La directora del Centro de Psicología Álava Reyes y presidenta de Apertia, **María Jesús Álava Reyes**, aseguró este lunes en el Foro Salud que «**el 10,2% de nuestras emociones negativas se deben a lo que pasa en el trabajo**», al tiempo que animó a las corporaciones a velar no sólo por la gestión, sino también por la comunicación y la salud mental de sus trabajadores.

«O disfrutamos, o lo vamos a pasar muy mal en el trabajo», arrancó la psicóloga y divulgadora en este encuentro organizado en Madrid por Nueva Economía Fórum, donde fue presentada por la expresidenta del Congreso de los Diputados **Ana Pastor**.

Pastor aseguró que «**este país necesita mucha psicología**», pues «la salud es ese estado completo del bienestar; no sólo físico, también mental». Por lo tanto, defendió que las empresas y corporaciones desarrollen estrategias sobre la salud mental de sus plantillas, pues «los ejecutivos deben de ser conscientes de su responsabilidad para conseguir un entorno laboral saludable».

La directora del Centro de Psicología Álava Reyes animó a las empresas y corporaciones a **seleccionar a «trabajadores felices»** y a alejarse de los «agentes tóxicos», que se caracterizan por «el mal liderazgo» y las «malas relaciones entre los compañeros». «**¿Por qué no seleccionamos (en las empresas) a personas felices**, alegres y con buen sentido del humor?», sugirió.

En su intervención, Álava Reyes abordó el interrogante de si **el trabajo es «salud o enfermedad»**. A su juicio, «si el trabajo es responsable de nuestra felicidad, también será responsable de parte de la enfermedad». En concreto, se refirió a **la influencia que tiene el entorno laboral sobre la salud mental** de la plantilla de las empresas y organizaciones.

### Bajas laborales

Según datos de la institución que preside, «el trabajo está en el origen del 40% de las cosas que causan sufrimiento en las personas». En este sentido, recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que **la ansiedad y la depresión serán la primera causa de baja laboral** en España en 2020, y afeó que muchas empresas tienen «falta de conocimiento y consciencia» sobre este asunto.

En concreto, la organización internacional asegura que, globalmente, la tasa de discapacidad debida a trastornos mentales pasará del 10,5% en 1990 a un 14,7% para este año en curso. Además, la depresión se habrá convertido en la segunda causa principal de discapacidad a nivel mundial.

«El 40 por ciento han reconocido que la base fundamental de su situación de ansiedad la tiene en el trabajo», indicó María Jesús Álava Reyes. «Hay gente que dice ‘tengo problemas con mi pareja, o con mis hijos o con mis amigos’, y cuando lo analizamos, resulta que **el trabajo está en el origen de gran parte de estas dificultades**», agregó la psicóloga, que publicará próximamente el libro «Saca partido a tu vida».

«En el mundo de las organizaciones se daba mucha importancia a la parte de la gestión y un poquito a la comunicación, pero apenas a las personas», lamentó. Aunque reconoció que «las empresas, por encima de todo, tienen que ser rentables», señaló que «deben tener el plus de calidad que les haga reaccionar» ante este tipo de aspectos psicosociales.

En este sentido, defendió que la importancia de que las empresas tengan en cuenta la salud mental de sus trabajadores, ya que «personas comprometidas son personas motivadas, y difícilmente lo eres si no eres una persona feliz».

FUENTE: <https://www.immedicohospitalario.es/noticia/18524/el-poco-reconocimiento-a-los-profesionales-sanitarios-es-una-de-las-ma>

## El poco reconocimiento a los profesionales sanitarios es una de las mayores injusticias



24-02-2020

*Los aspectos que impactan más positivamente en la salud es un liderazgo empático y claridad en la definición de funciones. En el Día de la Psicología en España, protagoniza el Foro Salud María Jesús Álava, directora del Centro de Psicología Álava Reyes. Deja claro que el reconocimiento en el trabajo potencia la salud y que, en los Servicios de los hospitales, hay que buscar un entorno infinitamente más humano.*

En el **Día de la Psicología en España**, la protagonista del desayuno informativo de la tribuna **Foro Salud**, organizado por **Nueva Economía Fórum** bajo el patrocinio de **Bidafarma**, de este lunes fue **María Jesús Álava**, *directora del Centro de Psicología Álava Reyes y presidenta de Apertia*. Al evento acudieron **Jesús Fernández Sanz** y **Enrique Ruiz Escudero**, consejeros de Sanidad de Castilla-La Mancha y Madrid respectivamente.

La presentadora del acto, **Ana Pastor**, *vicepresidenta segunda del Congreso de los Diputados y exministra de Sanidad*, lo primero que dijo fue que en España *"hace falta mucha psicología"*. Defendió que *"la salud es el estado completo del bienestar, no sólo físico y social sino también mental"*.

*"Si hay algo que pone en marcha las empresas son las personas comprometidas"*, aseguró Álava. Acto seguido, afirmó que, una vez que tenemos las necesidades cubiertas, hay que intentar tener **felicidad en el trabajo**. Los aspectos que impactan más positivamente en la salud es un **liderazgo empático** y **claridad en la definición de funciones**. Informó de que el 10,2% de nuestras emociones negativas se debe a lo que pasa en el trabajo. *"El trabajo está en el origen del 40% de los problemas que causan sufrimiento en las personas"*, subrayó. Habló de **ansiedad** y de **depresión**. Alegó que hay que profundizar en el conocimiento de las personas y sus emociones. Ese 40% reconoce que la base principal de la ansiedad y estrés está en el trabajo. *"De cada cuatro parejas que llegan a separarse, al menos la problemática de una tiene su origen en el trabajo"*, declaró. Llamó la atención sobre el hecho de que *"el 70% de las adicciones tiene su origen en el trabajo"*.

Los hombres de lo que se quejan es de exceso en la demanda de objetivos, mientras que las mujeres lamentan la falta de reconocimiento. *"Muchas mujeres piensan que se matan en el trabajo, pero que no tienen el reconocimiento que se merecen"*, contó. *"Las mujeres exigimos más como jefas a las mujeres"*, sostuvo. Los mandos intermedios son especialmente vulnerables. Tienen un 10% de más vulnerabilidad que la alta Dirección.

¿Cuáles son los agentes más tóxicos que hemos encontrado dentro de las empresas? El **mal liderazgo** y las **malas relaciones entre compañeros**. Riesgos aquí son la excesiva rotación y el absentismo.

Las claves que potencian la salud es el **reconocimiento**, la **flexibilidad** en la forma de trabajo y con las personas y los recursos. Con recursos, se refirió a la formación. *"El trabajo puede ser salud o enfermedad"*, manifestó. Recomendó buscar en el trabajo la seguridad de las personas. Hay que seleccionar trabajadores felices.

¿Cómo se mide la **salud emocional** en una empresa? Respondió que esto es un buen reto y que no es tan complicado, que no tiene nada que ver con las encuestas de clima laboral. Valoró que hay que aislar las seis palabras claves a nivel de organización y a nivel de las personas. El capital emocional, a su juicio, tiene impacto en la productividad y en la cuenta de resultados. El 25% de las personas más felices de las compañías tiene un 31% más de productividad y un 21% de mejor salud, con menos absentismo. Destacó que *"nadie nos paga por sufrir"*. En las situaciones difíciles es donde se conoce realmente a la gente.

Una de las preguntas fue sobre si se traslada la premisa de que en el reconocimiento en el trabajo potencia la salud al ámbito de los **profesionales sanitarios**. "Contestó que ésa es una de las mayores injusticias que hay en este país: *"El poco reconocimiento que tenemos al personal sanitario, y específicamente a los médicos"*. De acuerdo con sus palabras, hoy en día, muchos médicos se sienten muy abandonados, vilipendiados. Incluso, a veces, el poco reconocimiento de sus propios jefes. *"¿Qué buscamos? ¿Jefes de Servicio con resultados rápidos o un entorno infinitamente más humano, donde todo eso acabará surgiendo si están motivados? No les puedes tratar como si no pintaran nada, como si no conocieran nada. Los médicos cada vez van a tener más trabajo, a veces no en las mejores condiciones. Se nota mucho los servicios que están bien motivados. Desde las organizaciones o las gerencias de los hospitales a veces no tienen los recursos para poder actuar en esto"*, concluyó. **Antonio Pérez Ostos**, presidente de Bidafarma, despidió el desayuno informativo. De las palabras de la ponente, se quedó con que *"la felicidad se aprende"* y con las claves que ofreció para mejorar las organizaciones, poniendo el foco en la humanización.