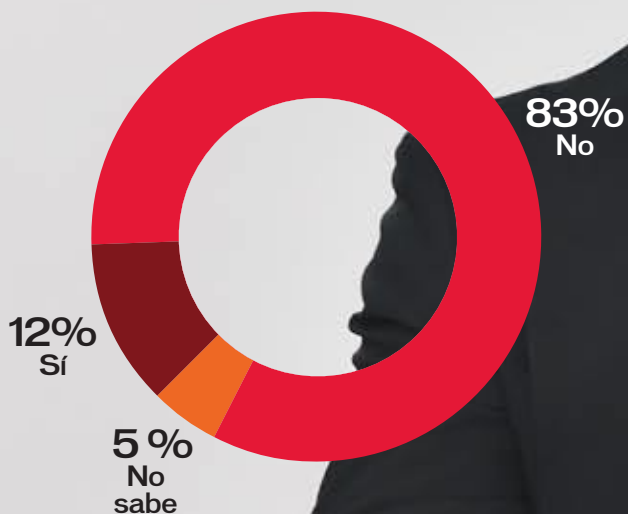


ESTRÉS, ¿UN MODO DE VIDA?

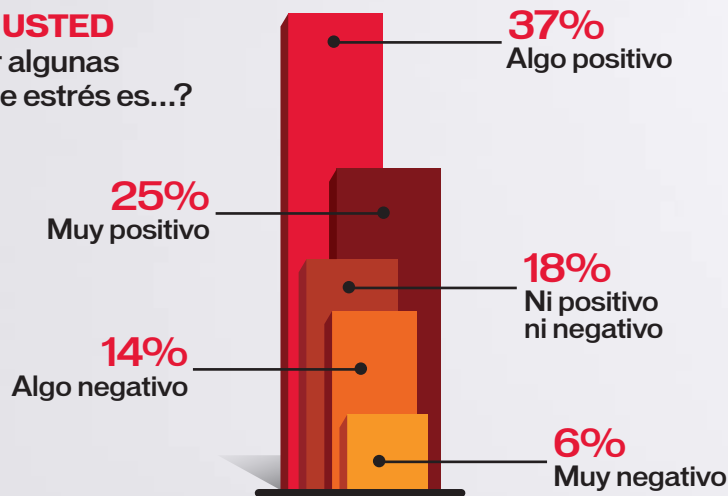
SIMO Consulting

Cómo viven y cómo enfrentan los distintos niveles gerenciales la demanda de trabajo; sus hábitos, ahora, incluyen gadgets que los convierten en ejecutivos de 24 horas

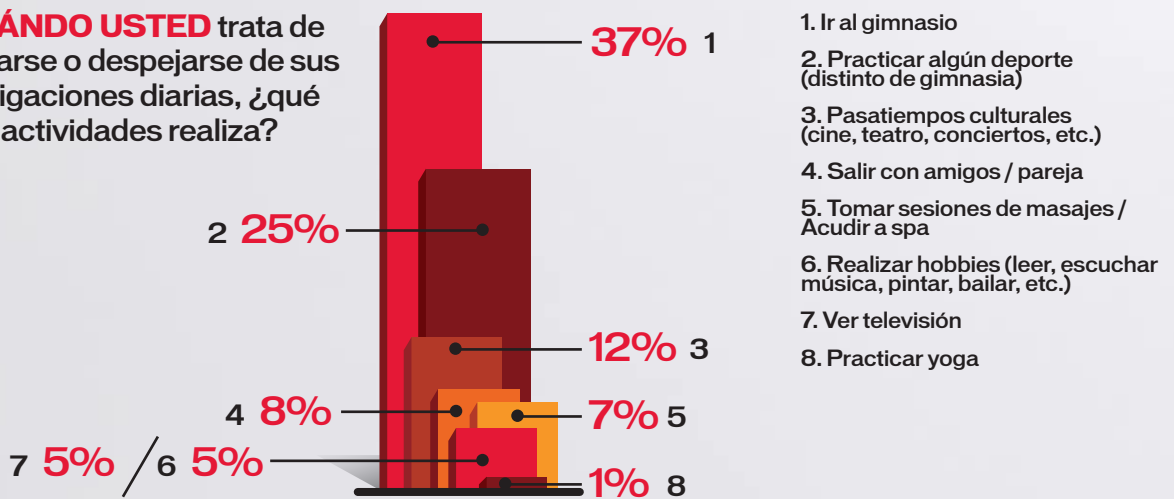
¿CREE USTED o no que el ejecutivo de hoy debería evitar situaciones de estrés para mejorar su calidad de vida?



¿CREE USTED
que vivir algunas
situaciones de estrés es...?



CUÁNDO USTED trata de
relajarse o despejarse de sus
obligaciones diarias, ¿qué
actividades realiza?



Junto con el yuppie, aquel joven profesional, urbano, egresado de universidades importantes de Estados Unidos, exitoso y preocupado por la moda, la década de los años 80 también nos regalaría otro término que, a diferencia del anterior, perduraría hasta nuestro días: el estrés.

SIMO Consulting realizó una encuesta a 400 ejecutivos de todo el país y de distintos niveles gerenciales, para conocer sus hábitos de trabajo y, sobre todo, de tiempo libre. El objetivo fue saber en qué medida sufrir estrés es algo que les preocupa y, de ser así, qué hacen para combatirlo.

Entre los años 80 y 90, fue un padecimiento que estaba en boca de todos aquellos que ocupaban cargos de nivel alto en las empresas y que, frecuentemente, se manifestaba con distintos síntomas que repercutían en el organismo provocando la aparición de enfermedades y anomalías que impedían el desarrollo normal y funcionamiento de cuerpo y mente. Algunos de los más frecuentes podían ser: trastornos de ansiedad, problemas de memoria, erupciones cutáneas y hasta infarto.

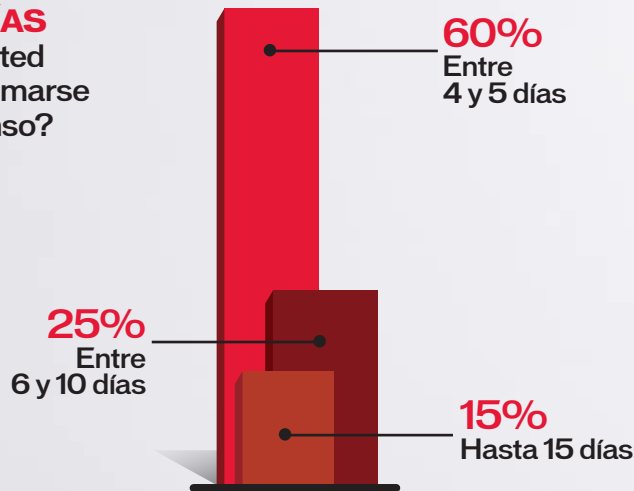
De acuerdo con el análisis, el estrés o la tensión provocada por situaciones laborales no ha desaparecido; sin embargo, lo que sí ha cambiado es la forma de asumirlo. Cuando en los años 80 era una patología temida o una señal de alerta, para los ejecutivos del siglo XXI, pareciera ser un status y, por lo tanto, algo con lo que se debe convivir: es la muestra clara de que se es productivo y exitoso.

»» LOS RESULTADOS

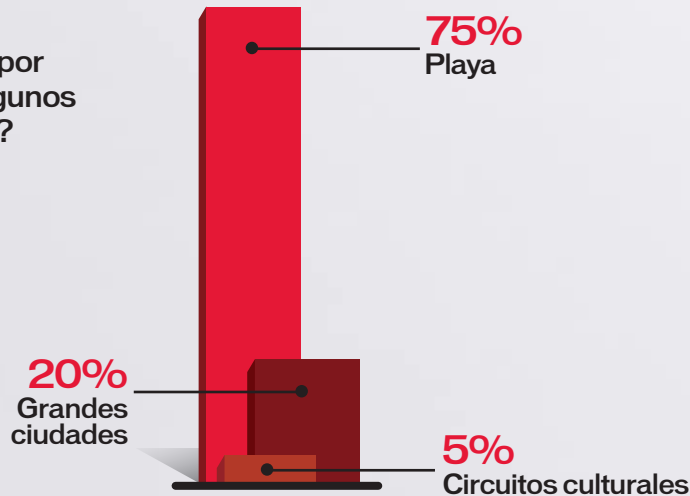
Bajo el entendido de que el estrés es un concepto compartido por la población entrevistada, se les preguntó si creían o no que padecerlo era algo que debía evitarse. El 83% de los encuestados contestó que no; sólo 12% consideró que debía buscar la manera de evitarlo y otro 5% no manifestó su opinión.

Al profundizar, más de 60% de los que consideraron que no debía evitarse, sostuvo que sufrir pequeñas situaciones estresantes era algo positivo para el cargo que ocupaban; 18% no lo consideró ni positivo ni negativo; 14% lo vio como algo negativo, y sólo 6% lo consideró muy negativo.

¿CUÁNTOS DÍAS
consideraría usted
adecuados para tomarse
un buen descanso?



¿CUÁL SERÍA
el destino preferido por
usted para tomarse algunos
días de descanso?



Los datos de la encuesta de SIMO Consulting revelan que la gran mayoría de los ejecutivos mexicanos no ve claramente que deba combatir estas situaciones de tensión, muchos consideran, sin embargo, que lo recomendable es llevar una vida equilibrada tratando de despejarse de los problemas cotidianos. En este sentido, las mujeres entrevistadas son más proclives a esta idea que los hombres.

Pero cómo escapan de los conflictos que la rutina laboral les provoca, los ejecutivos dijeron que ir al gimnasio es la principal actividad (37%), y practicar algún deporte como la segunda preferida (25%).

El 12% de entrevistados eligió pasatiempos culturales como ir al cine, al teatro o a conciertos; sólo 8% prefiere distraerse saliendo con amigos o pareja, y 5% con hobbies como leer, escuchar música, pintar o bailar.

En tanto, 7% de las mujeres ejecutivas escogió tomar sesiones de masajes o concurrir a algún spa, y 1%, practicar yoga. En otros rubros de distracción, sólo 5% de los ejecutivos manifestó que mirar televisión los distrae de los conflictos cotidianos, cifra que no coincide

con los altos niveles de audiencia del medio en cualquier nivel socioeconómico.

» VACACIONES MERECIDAS

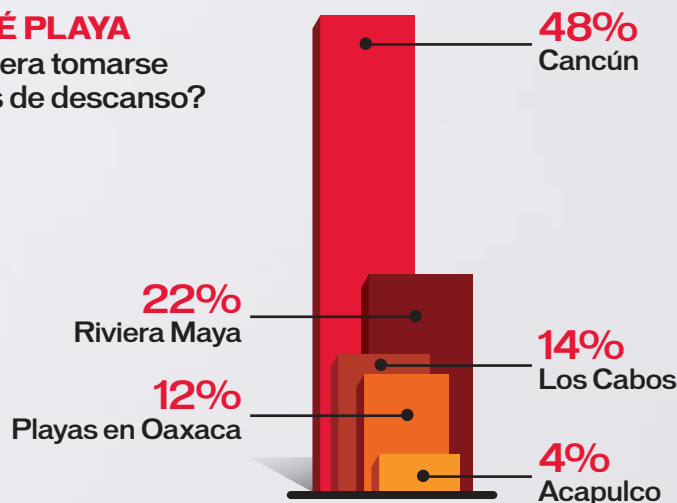
Esta forma de distracción cotidiana no es, sin embargo, la mejor para reponerse de largos periodos de tensión laboral, sino, apenas, pequeños oasis refrescantes. Son las vacaciones el momento por excelencia esperado para poner freno al ritmo acelerado.

Según los datos arrojados, los ejecutivos no son muy afectos a tomar largos periodos vacacionales; destaca que 60% de ellos considera suficiente un descanso de 4 a 5 días, otro 25% buscaría descansos de entre 6 y 10 días y sólo 15% estaría dispuesto a regresar a trabajar después de 15 días de receso.

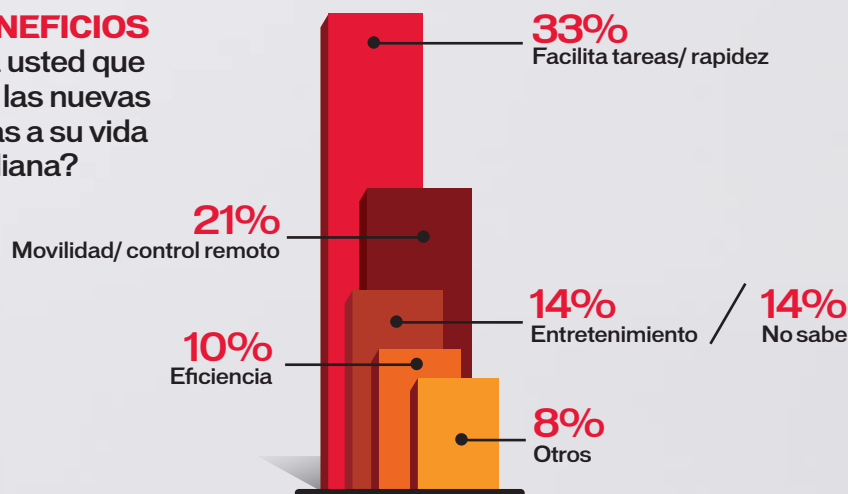
Dependiendo de la cantidad de días disponibles para descanso, el destino preferido para tomar vacaciones es a playa con 75 por ciento.

Respecto a los centros turísticos de playa de su preferencia, el número uno es Cancún, con 48% de prioridad;

¿A QUÉ PLAYA
iría si pudiera tomarse
algunos días de descanso?



¿QUÉ BENEFICIOS
considera usted que
le aportan las nuevas
tecnologías a su vida
cotidiana?



Riviera Maya 22%; Los Cabos 14%; las playas de Oaxaca, Huatulco y Puerto Escondido tuvieron una aceptación de 12%, y Acapulco 4% de los entrevistados.

Otros destinos escogidos para vacacionar son las grandes ciudades (20%) aunque, explican, requieren bastante esfuerzo para ser disfrutadas.

Entre las más mencionadas se encuentran el Distrito Federal y Guadalajara; también destacan New York, Chicago, Los Ángeles, San Francisco y Miami, entre otras.

En cambio, los llamados circuitos culturales apenas son preferidos por 5% de los entrevistados. Entre ellos surgen las ciudades de San Cristobal de las Casas, Guanajuato, Oaxaca y Mérida.

»» TECNOLOGÍA EN LA VENAS

Si bien la computadora personal y la Internet son tecnologías del siglo XX, para este nuevo periodo llegó la revolución de los gadgets o dispositivos electrónicos que surgen para colaborar en las tareas cotidianas de distintos segmentos de la población.

Tanto las laptops, tablets y smartphones (como elementos emblemáticos de los tiempos que vivimos), son vistos por los ejecutivos como herramientas que facilitarían sus labores, pero con una interacción entretenida que estaría muy alejada de la rudeza de la vida de oficina.

Estas nuevas tecnologías también les permiten ser más eficientes, por la rapidez de los procesos que involucran; por ejemplo, se ocupan de sus obligaciones de manera remota y, a la vez, se pueden entretener. Estas herramientas tecnológicas, sin embargo, los convierte en ejecutivos de 24 horas.

De acuerdo con especialistas, bajo la apariencia de un trabajo eficiente y entretenido, el ejecutivo del Siglo XXI estaría cargándose de ocupaciones incluso en los momentos en los que pareciera estar distrayéndose, pero hoy todavía no lo asume con preocupación, sino todo lo contrario, la posesión de más cantidad de dispositivos pareciera convertirlo en un trabajador más responsable y activo, sin la preocupación por el estrés al que hoy ve como el motor de su ascenso personal. »»