

CCOO Federación Servicios



Los malos jefes aumentan el riesgo de ataques al corazón entre sus empleados, según expertos

Los malos jefes aumentan el riesgo de ataques al corazón entre sus empleados, según expertos



Involucrar a los empleados en el trabajo, colaborar en su promoción y reconocer sus méritos, claves de un 'buen líder'

Los malos jefes aumentan el riesgo de ataques al corazón entre sus empleados, según expertos

Involucrar a los empleados en el trabajo, colaborar en su promoción y reconocer sus méritos, claves de un 'buen líder'

25-04-2008 - El psicólogo estadounidense Kenneth M. Nowack alertó hoy sobre los problemas sanitarios de los empleados que tienen "un mal jefe", lo que a menudo se traduce en mayores riesgos cardiovasculares, en contraposición con los efectos que producen los denominados "buenos líderes", que aumentan "la productividad y el rendimiento" de su plantilla.

En el marco de la conferencia 'El impacto del estrés en la cuenta de resultados de las empresas', celebrada esta mañana en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, en colaboración con la Asociación Española de Dirección y Desarrollo de Personas (AEDIPE) y la consultora Tools4Training, Nowack insistió en la importancia de una correcta gestión del estrés "para lograr que la empresa sea lo más competitiva posible".

Así, el experto ofreció una serie de pautas para que, aquellos que ocupan puestos de responsabilidad, lleguen a ser 'buenos líderes' entre las que destacó la importancia de "involucrar a los trabajadores en sus tareas, mostrar interés por su carrera profesional, reconocer sus méritos y desarrollar programas de salud en los centros de trabajo".

Además, los 'buenos líderes' deben, según Nowack, "ser honestos, compartir información con sus empleados y preguntarles siempre cómo se sienten, para ganar su confianza". De este modo, los trabajadores "pensarán que su jefe se preocupa por ellos", añadió.

En este punto, el psicólogo recordó que un elevado nivel de estrés entre los empleados no sólo genera un mayor absentismo laboral sino también "más 'presentismo'", es decir, que el trabajador

Los malos jefes aumentan el riesgo de ataques al corazón entre sus empleados, según expertos

"está físicamente en su puesto pero no mentalmente".

El experto también ofreció una serie de consejos para los trabajadores como realizar ejercicio físico o ampliar sus redes sociales en su entorno laboral. "Cuanto más respaldado se encuentre un empleado en su trabajo, menor será su nivel de estrés y mayor su productividad", enfatizó.

LA FORMULA DE LA FELICIDAD

En su intervención, Nowack reveló a los asistentes la "fórmula para ser felices", compuesta en un 50% por las condiciones genéticas, en un 10% por las circunstancias externas y en un 40% por las decisiones que tomamos a lo largo del día.

Asimismo, se mostró contrario a disfrutar de una "felicidad plena" ya que conlleva "una ausencia de motivación". "El estado ideal es el de felicidad moderada porque nos lleva a desear mejoras en nuestro trabajo y en nuestra vida personal", apostilló.

El experto indicó que, a la hora de combatir el estrés, "lo importante no es el acontecimiento que lo provoca sino la percepción del mismo y cómo podemos afrontarlo". Además, mencionó la falta de sueño, el cansancio y la depresión como "la antesala" para padecer este trastorno.

E.Press

[\[VISITA NUESTRA PÁGINA\]](#)

2019 © CCOO SERVICIOS.