

José Javier Pedrosa Laplana. Director de L'astragal. Miembro de la Asociación Aragonesa de Ergonomía y miembro del Grupo DERSA de la Universidad de Zaragoza. info@lastragal.com

EL LUJO DE IR DESPACIO. NUEVO ENFOQUE DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES

RESUMEN

La percepción del riesgo determina en gran medida el nivel de estrés laboral, interfiriendo en la toma de decisiones.

Finalmente se ve reflejada en los accidentes, y es fundamental intervenir en ese proceso con estrategias dirigidas a modificar el estrés individual y organizacional.

El estudio y práctica de los Artes Marciales muestran cómo es preciso desarrollar el cuerpo y la mente del ser humano para conseguir lo mejor de si mismo.

En particular, y sin necesidad de gran forma física, la práctica del Tai Chi Chuan permite desarrollar competencias claves de la gestión del estrés laboral.

Hemos desarrollado un programa basado en el Tai Chi Chuan enfocado a través del prisma de la atención de plena consciencia (MBSR).

Constituye una eficaz estrategia de afrontamiento del estrés con mejora de la salud física y mental percibida: **los participantes mejoran su disposición para las actividades cotidianas, su respiración y su sociabilidad.** Y nos pone en marcha hacia una organización "cinturón negro".

ABSTRACT

The perception of the risk determines to a great extent the level of job stress, interfering in the capture of decisions. Finally one sees reflected in the accidents, and is fundamental to intervene in this process with strategies directed to modifying the stress.

The study and practice of the Martial Arts show how it is necessary to develop the body and the mind of the human being to obtain the better thing of if same. Especially, and without need of great physical form, the practice of the Thai Chi Chuan allows to develop key competitions of the management of the job stress. We have developed a program based on the Thai Chi Chuan focused across the prism of the attention of full conscience (MBSR).

Constitutes an effective strategy of confrontation of the stress with improvement of the physical and mental perceived health: The participants improve his disposition for the daily activities, his breathing and his sociableness.

And it starts us towards an organization " black belt "

INTRODUCCIÓN

En nuestro escenario socio-económico se presentan cambios profundos y vertiginosos que nos exigen trabajar bajo mucha presión en entornos muy competitivos.

Y la salud no es suficiente factor motivador, ya que se valora especialmente si se pierde. Necesitamos un nuevo enfoque que la ponga en valor, viéndola bajo otro prisma: ser más eficientes, y con mayor facilidad.

Todos hemos podido comprobar como una percepción errónea nos conduce a una mala interpretación de los datos disponibles.

Por mucho que nos esforcemos en disponer de

- las mejores fuentes de información,
- de un equipo con los mejores profesionales y
- de la tecnología más adecuada,

las decisiones que tomamos cuando estamos bajo un fuerte estrés suelen ser reactivas, y sus consecuencias problemáticas están a la orden del día.



La prevención de este tipo de errores ya la encontramos en el refranero popular:

Consultarlo con la almohada, Vísteme despacio que voy de prisa, etc...

Saber parar, detenerse un momento para refrescar la atención nos permite abrir el foco de percepción frente al riesgo y a una respuesta preventiva.

Por ejemplo,

- con una agenda intensa que nos dispersa y la brújula que nos orienta,
- un instante en el que reducimos la velocidad para disponer de mayor tiempo de reacción al volante,

- cuando desconectamos del uso del teléfono móvil para percibir la temperatura, humedad o señales de alerta en el entorno,
- hacemos un scanner corporal para evaluar el tono muscular y el grado de tensión en la manipulación de carga física, relajándonos un momento para evitar una lesión,
- frente a una prolongada exposición frente a las pantallas de datos, que nos produce errores al procesar la información, hacer una pausa adecuada y ejercicios oculares.
- estirándonos con regularidad frente a la sobrecarga física o mental.

Hay un antiguo proverbio que nos ilustra bien este punto:

“Quien no tenga tiempo para cuidar de su salud, lo tendrá para cuidar de su enfermedad”.

En ese sentido, el estudio y práctica de los Artes Marciales muestran cómo es preciso desarrollar el cuerpo y la mente del ser humano para conseguir lo mejor de si mismo.

En particular, y sin necesidad de una especial forma física, la práctica del Tai Chi Chuan permite desarrollar competencias claves de la gestión del estrés laboral.

El Tai Chi Chuan (TCC) y el Chi Kung, artes que integran en su práctica técnicas de atención consciente desde la antigüedad, pueden constituir un método preventivo con eficacia contrastada en estudios científicos reconocidos. (Wayne & Fuerst, 2013)

El TCC ha demostrado en multitud de investigaciones que facilita la mejoría de la salud física y mental, especialmente frente a la evolución actual de los factores psicosociales, tales como el estrés con sus diferentes patologías derivadas. (Díaz Curiel, 2001) (Chen et al., 2007)(Chow & Tsang, 2007) (Wang et al., 2010)(Cuevas Yust & Pérez-Díaz, 2012) (Esteban, 2013) (Carrillo Villegas, 2013)

El TCC es una herramienta válida como estrategia de afrontamiento del estrés crónico, y sugerimos un programa adaptado para el ámbito de la salud laboral que integra en la práctica del TCC el desarrollo de la Atención plena (Mindfulness).

Se puede calificar como un arte marcial interno por que tiene como objetivo reforzar el sistema inmunológico del individuo para resistir mejor a las agresiones del medio externo: su sistema de defensa frente a la enfermedad, al estrés laboral o a los conflictos que encontramos en la vida cotidiana. (Berghmans et al., 2009)

El enfoque del programa está basado en un modelo biopsicosocial de la salud, con la perspectiva fisiológica y psicosocial del TCC y del Chi Kung: integrando la regulación del cuerpo y de la mente mediante la respiración. Tal y como nos

propone la Atención plena (Mindfulness) , una práctica espiritual antigua que ha derivado en una de las principales psicoterapias denominadas de tercera generación, y en cuyo marco insertamos una parte importante del modelo de trabajo propuesto.

Mindfulness se suele definir como la capacidad de estar atento en el momento presente, sin juzgar. Y esa capacidad se entrena.

Nuestra metodología es eminentemente práctica, poniendo de relieve cómo el estrés afecta los mecanismos de tratamiento de la información.

Los programas Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) se están convirtiendo en un componente cada vez más popular de los cursos para la capacitación de personas en su trato con los demás, para el control del estrés laboral y para las tareas en las que la gestión de la comunicación es fundamental.

Con frecuencia nos afectan fuerzas que alteran la representación que nos hacemos de las circunstancias. Si queremos dar una respuesta más consciente y equilibrada es necesario tomar distancia para encajar la presión de una situación estresante.

La tecnología actual amplifica el alcance de nuestros sentidos y ofrece grandes posibilidades, pero nos envuelve en un entorno que desequilibra fácilmente el sistema cuerpo-mente. La distracción y la dispersión están garantizadas, y para la actual generación centrar la atención puede llegar a ser una especie de arte perdido.

METODOLOGÍA

El TCC actual es un arte marcial que se desarrolla y experimenta cambios de forma constante, con lo que se va integrando en el mundo occidental, especialmente para cubrir necesidades en la salud psicosocial. Aparte de una orientación más deportiva, su vertiente dirigida a la salud se considera una de las terapias integrativas más populares. En ese ámbito, solamente en USA, 40 millones de personas gastan unos 4.000 millones de dólares al año en terapias de integración cuerpo-mente para la salud, dato recientemente publicado en *The Harvard Medical School guide to Tai Chi* por el doctor Peter M. Wayne. (Wayne & Fuerst, 2013)

Para mejorar y prevenir la salud, el consumo de recursos no médicos por parte de gran parte de la población occidental aumenta de forma exponencial y, naturalmente, compromete a la ciencia y a la investigación. Es preciso distinguirlo de un consumo superficial sin validez ni fundamentos coherentes. Se ha profundizado en estas técnicas para comprobar la eficacia de su potencial en el ámbito preventivo y terapéutico.

Al ser un ejercicio que involucra a todo el cuerpo en una unidad de intención y movimiento, de intensidad moderada y con respeto a los límites naturales del organismo, está indicado para todas las edades y condiciones físicas de los participantes (Berghmans, Kretsch, Branchi, Strub, & Tarquinio, 2009). Además no se necesita un lugar ni vestuario especial, siendo lo más indicado practicar al aire libre en plena naturaleza.

El TCC se basa en la flexibilidad y la distensión para favorecer el desarrollo del Chi, o energía interna del ser humano. Esto le permite desarrollar su capacidad de adaptación frente a las exigencias que presenta el entorno, mejorando el funcionamiento de su sistema inmunológico.

Consiste en una serie de movimientos basados en las leyes de la naturaleza; es una práctica corporal simple y eficaz, fundada en dinámicas de autorregulación energética de la medicina tradicional china.

Los ejercicios son sencillos, organizados en secuencias lentas y continuas, en los que la postura corporal, la respiración y la concentración convergen y aportan un estado de relajación estable y duradero.

- Exteriormente, parece una danza lenta que coordina relajación y fuerza interior con armonía y belleza.
- Interiormente es una meditación en movimiento que nos hace más capaces de gestionar el estrés cotidiano.

En términos prácticos, los principios elementales del TCC son un conjunto de movimientos lentos y constantes, así como una gran concentración sobre el momento presente.

Su práctica regular y el perfeccionamiento de los ejercicios nos permiten una toma de conciencia corporal en relación con la respiración. Así aprendemos a coordinar las actividades cotidianas enriqueciendo la percepción de cada movimiento.

Haciendo de enlace entre acción y cognición, el TCC es considerado como una forma de meditación compuesta de gestos lentos, flexibles y continuos, que fortifican el cuerpo y dejan el espíritu sereno.

En efecto, como en la meditación, el individuo trata de focalizar toda su atención sobre un punto preciso, de dirigir su actividad a través de la concentración en el instante presente, con objeto de entrar en un estado a la vez alerta y tranquilo. (Berghmans et al., 2009)

El aprendizaje del TCC y del Chi Kung requiere un trabajo exigente de la atención, que ha de estar focalizada y mantenida en el tiempo, tanto durante la

observación y toma de datos sobre los movimientos del profesor como en la práctica individual.

Mindfulness no sólo está estrechamente vinculado a las prácticas de meditación budista, sino que también se encuentra en otras tradiciones espirituales y filosóficas como la filosofía taoísta que comúnmente es integrada en la práctica del Tai Chi. (Kabat-Zinn, 2006)

La práctica del TCC considerada como una forma de meditación en movimiento, subraya al mismo nivel que la meditación de consciencia plena, la importancia del proceso atencional y de no enjuiciamiento.

El individuo se inscribe en el momento presente y percibe la realidad momento a momento, focalizado sobre la respiración en términos de anclaje frente a los pensamientos intrusivos.

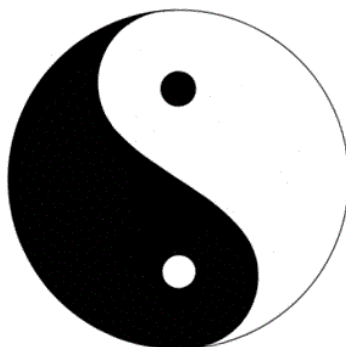
En nuestras 3 sesiones semanales de una hora de duración hemos incluido una mínima práctica de ejercicios de Tuishou (empuje de manos) que requiere un contacto relajado y de respeto mutuo con los compañeros. El objetivo es mejorar el control de la impulsividad en la gestión del espacio propio. Esto implica desarrollar la dimensión de compartir y comunicar con todos los miembros del grupo. (Gutiérrez, 2006)

Desde mi punto de vista este aspecto presenta un recurso práctico frente al control del hostigamiento psicológico, ya que aportar límites precios a la invasión del espacio personal.

ALGUNOS RESULTADOS

Aplicando el programa propuesto los participantes mejoran su disposición para las actividades cotidianas, su respiración y su sociabilidad.

En definitiva: **mejora la tarea desempeñada, el individuo y la organización.**



Es importante considerar que la consciencia corporal es una puerta de entrada al momento presente accesible a todos en todo momento. Practicando TCC se

desarrolla en movimiento, y por parejas se incrementa hasta dinamizar el foco adaptándonos sin anclaje previsto (modo *choiceless awareness*) yendo de una referencia a otra. Esto nos facilita la integración en la vida cotidiana.

Su práctica regular aporta un conjunto eficiente de medidas preventivas frente a algunos de los factores de riesgo más comunes en nuestra sociedad: mejora la sensibilidad plantar (Gagey, Weber, & Martí, 2001), la coordinación neuromuscular global (Geib et al., 2011) y el tiempo de reacción (reflejos)(Hackney & Earhart, 2008), reduce el deterioro cognitivo mediante el aprendizaje y memorización de los movimientos y, consolidando poco a poco el equilibrio de la persona (Ho et al., 2012), aporta seguridad ante el miedo a las caídas (Hong & Li, 2007); también mitiga el dolor articular gracias a los suaves estiramientos que propone (Wayne & Fuerst, 2013) y, activando los meridianos propios a la medicina tradicional china, facilita el equilibrio de los órganos internos. Por otra parte, el mejor funcionamiento del sistema endocrino (Lee, Kang, Ryu, & Moon, 2004) que se va a presentar con su práctica constante, refuerza el sistema psicoimmune frente al estrés, la ansiedad y la depresión.(Chen et al., 2007)(Díaz Curiel, 2001)(Esteban, 2013)(Hong & Li, 2007)

En personas cuyo sistema cardiovascular limita seriamente la tolerancia al ejercicio físico, el TCC es una vía adecuada por la baja intensidad cardíaca que requiere y por el bajo impacto que produce su práctica. (Carrillo Villegas, 2013)(Taylor-Piliae et al., 2006). La intensidad de practicar TCC es 4,0 equivalentes metabólicos (MET), similar en intensidad a caminar a paso ligero (Ainsworth B.E., , Whitt M.C., Irwin M.L., Swartz A.M., Strath S.J., O'Brien W.L., Bassett D.R. Jr, Schmitz K.H., Emplaincourt P.O., 2000).

Junto a la opinión de otros autores, considero que el TCC y el Chi Kung actúan como catalizador de todo el proceso de aplicación del plan de PRL. (Carrillo Villegas, 2013) (Lee et al., 2004) (Kabat-Zinn, 2006) (Li, 2001) (Taylor-Piliae et al., 2006)

Contamos con la demostración de que esta práctica, orientada como un ejercicio de atención consciente, disminuye los problemas de ansiedad. (Chow & Tsang, 2007) (Johansson, Hassmén, & Jouper, 2008) (Taylor-Piliae et al., 2006)

Entre otros autores, McCain et al. apuntan que *el Tai chi es una actividad física que reduce de forma significativa la inmunosupresión asociada a altos niveles de estrés percibido, que pueden hacer que cualquier problema sanitario progrese y se agrave en personas inmunodeprimidas.* (Carrillo Villegas, 2013)

La calma mental y emocional producida por los movimientos lentos y cadenciados, permite a las personas convivir en su entorno de forma más natural y armoniosa, encontrando soluciones creativas para sus problemas, sin grandes desgastes físicos o emocionales.

Recientemente se ha demostrado que la prevención del estrés laboral en empleados públicos que practican TCC tiene un efecto que permanece en el tiempo.

La práctica de Mindfulness integrada en las sesiones de TCC sirve como mecanismo subyacente para activar la aceptación y el compromiso en quien lo practica, lo que le invita a mejorar el estado de salud general. Para conseguirlo, el profesor de TCC dirige y enseña la autoexploración corporal de forma similar al ejercicio de body scan aplicado en el programa mindfulness based stress reduction (MBSR). Así encontramos que 3 meses de práctica regular de TCC conducen a un aumento significativo de la atención autoreferida en el momento presente.(Nedeljkovic et al., 2012).

Y a más práctica eficaz, mejores resultados.

Estando en nuestro sitio, aquí y ahora, sentimos el suelo bajo los pies y encontramos un poco de cielo en uno mismo.

PORQUÉ INTEGRARLO EN UNA ORGANIZACIÓN LABORAL

La práctica continua del Tai Chi Chuan bajo este prisma aporta un balance social positivo en la empresa por que:

Disminuye considerablemente el absentismo	Desarrolla la capacidad de atención y la memoria
Reduce y elimina las causas del estrés	Aumenta la capacidad de trabajar bajo presión
Previene y reduce los problemas causados por los - movimientos repetitivos (L. M. R.) - trastornos músculo-esqueléticos (T. M. E.)	Aumenta la propiocepción, el autocontrol y la motivación personal
Mejorando la capacidad de reacción, previene accidentes de trabajo	Fortalece la inteligencia organizacional
Fortalece el sistema inmunitario del individuo	Aumenta la autoestima, mejorando las relaciones humanas.
Promueve la cooperación y comunicación entre trabajadores y mandos intermedios	Confiere capacidad de encontrar soluciones rápidas y efectivas
Refuerza la paciencia	Estimula la creatividad y el liderazgo.

El TCC enfocado a través del prisma del Mindfulness, evidencia sus posibilidades de mejora actuando sobre los indicadores de atención consciente.

La percepción del riesgo está presente y facilita la aplicación de las medidas preventivas del plan de PRL de una empresa. Estamos incorporando un valor

innovador que va más allá de la salud física y psíquica: una salud cognitiva que nos hace ser más competentes.

Personalmente considero que este es un factor motivador que impulsa a la superación personal y, en consecuencia, la de toda una organización.

EMPRESAS SALUDABLES

Integrando una práctica regular nos convertimos en una empresa saludable, fuerte y flexible. En una organización *cinturón negro*.

En un lugar al que se quiere ir a trabajar dando lo mejor

La presente campaña **Healthy Workplaces** de la European Agency for Safety and Health at Work nos invita a mejorar el control de los riesgos psicosociales en el trabajo, y es un excelente momento para introducir una nueva visión de los mismos en nuestra labor diaria.

Sugerimos que, en futuras aplicaciones de esta misma línea de trabajo, se desarrollen:

1. Estudios longitudinales que valoren los indicadores de estrés laboral con los de bienestar y medida del rendimiento profesional en el puesto de trabajo.
2. Investigaciones dirigidas a relacionar la práctica de Tai chi previa al inicio de la jornada de trabajo con los standards de calidad y el clima laboral.

Finalmente, el TCC como meditación en movimiento aplicado en una línea de desarrollo de la atención consciente permite:

1. Capacitarse para incrementar el control de la propia salud
2. Aplicar una estrategia de afrontamiento individual eficiente frente a los factores de riesgo de origen psicosocial actuales y emergentes en nuestra sociedad
3. Abordar parte del gran desafío para la salud laboral del siglo XXI:
 - enfermedades crónicas,
 - trastornos psicológicos derivados del estrés laboral y
 - dependencia de los sistemas sanitarios.

Referencias bibliográficas

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9 Suppl), S498–S504. doi:10.1097/00005768-200009001-00009

Berghmans, C., Kretsch, M., Branchi, S., Strub, L., & Tarquinio, C. (2009). Effets du tai-chi-chuan sur la santé psychique et physique : une revue systématique de question. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 19(1), 4–29. doi:10.1016/j.jtcc.2009.04.008

Carrillo Villegas, J. (2013). *Prevención de la salud de los empleados públicos de la región de Murcia. Prevención del estrés a través del Taiji Quan y del QiGong.*

Chen, K.-M., Li, C.-H., Lin, J.-N., Chen, W.-T., Lin, H.-S., & Wu, H.-C. (2007). A feasible method to enhance and maintain the health of elderly living in long-term care facilities through long-term, simplified tai chi exercises. *The Journal of Nursing Research JNR*, 15(2), 156–164.

Chow, Y. W. Y., & Tsang, H. W. H. (2007). Biopsychosocial effects of qigong as a mindful exercise for people with anxiety disorders: a speculative review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 13(8), 831–9. doi:10.1089/acm.2007.7166

Cuevas Yust, C., & Pérez-Díaz, Á. G. L. (2012). Intervenciones psicológicas eficaces para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1), 97–114.

Díaz Curiel, J. (2001). Revisión de tratamientos psicoterapéuticos en pacientes con trastornos borderline de personalidad. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(078), 51–70. Retrieved from <http://documentacion.aen.es/pdf/revista-aen/2001/revista-78/04-revision-de-tratamientos-psicoterapeuticos-en-pacientes-con-trastornos-borderline-de-personalidad.pdf>

Gagey, P., Weber, B., & Martí, J. (2001). *Posturología: regulación y alteraciones de la bipedestación.* Masson.

Geib, R. W., Li, H., Oggero, E., Pagnacco, G., Lam, P., Moga, M., & Waite, G. (2011). Using computerized posturography to explore the connection between BMI and postural stability in long-term tai chi practitioners. *Biomedical Sciences Instrumentation*, 47, 288–293.

Gutiérrez, J. (2006). El empuje de manos, modelo de interacción: Entrevista con Lauren Smith. TAI CHI CHUAN. Revista de Artes Y Estilos Internos, 7(7). Retrieved from <http://www.taichichuan.com.es/articulos/todos-los-articulos-lista/661-el-empuje-de-manos-modelo-de-interaccion-entrevista-con-lauren-smith>

Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2008). Tai Chi improves balance and mobility in people with Parkinson disease. *Gait & Posture*, 28(3), 456–460. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2552999&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

Ho, R. T. H., Au Yeung, F. S. W., Lo, P. H. Y., Law, K. Y., Wong, K. O. K., Cheung, I. K. M., & Ng, S. M. (2012). Tai-chi for residential patients with schizophrenia on movement coordination, negative symptoms, and functioning: a pilot randomized controlled trial. *Evidencebased Complementary and Alternative Medicine eCAM*, 2012, 923925. doi:10.1155/2012/923925

Hong, Y., & Li, J. X. (2007). Biomechanics of Tai Chi: a review. *Sports Biomechanics / International Society of Biomechanics in Sports*, 6(3), 453–64. doi:10.1080/14763140701491674

Johansson, M., Hassmén, P., & Jouper, J. (2008). Acute Effects of Qigong Exercise on Mood and Anxiety. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 199–207. doi:10.1037/1072-5245.15.2.199

Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.

Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

Lee, M. S., Kang, C.-W., Ryu, H., & Moon, S.-R. (2004). Endocrine and immune effects of Qi-training. *The International Journal of Neuroscience*, *114*(4), 529–537. doi:10.1080/00207450490422849

Li, J. X. (2001). Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. *British Journal of Sports Medicine*, *35*(3), 148–156. doi:10.1136/bjism.35.3.148

Nedeljkovic, M., Wirtz, P., & Ausfeld-Hafter, B. (2012). Effects of Taiji practice on mindfulness and self-compassion in healthy participants—a randomized controlled trial. *Mindfulness*, *3*(3), 200–208. doi:DOI 10.1007/s12671-012-0092-7

Taylor-Piliae, R. E., Haskell, W. L., Waters, C. M., & Froelicher, E. S. (2006). Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise programme. *Journal of Advanced*

Wang, C., Bannuru, R., Ramel, J., Kupelnick, B., Scott, T., & Schmid, C. H. (2010). Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *10*(May), 23. doi:10.1186/1472-6882-10-23

Wayne, P., & Fuerst, M. (2013). *The Harvard Medical School guide to Tai Chi*. Boston: Shambhala.