

# **Humanidades y ética: Conceptos necesarios para la Gestión del estrés, la salud mental y la seguridad y salud de los trabajadores.**

**Diego Fernando Hurtado Guzmán**

Médico

Especialista en Gerencia de la Salud Ocupacional

Magister en Bioética.

Universidad CES-Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo (Antioquia).

3057671437

[diegohurtadog@gmail.com](mailto:diegohurtadog@gmail.com) [dhurtado@ces.edu.co](mailto:dhurtado@ces.edu.co)

Pretendo, antes que nada,  
brindar herramientas  
complementarias a la técnica.  
No porque ésta no sea práctica,  
sino porque me ha alejado  
de una humanidad requerida,  
no sólo por mi espíritu,  
sino por mi apetito de verdad.  
**Diego Hurtado Guzmán.**

## **Resumen**

Hoy, el mundo de la Seguridad y Salud en el Trabajo incluye matrices de riesgos, Sistemas de Vigilancia y Sistemas de Gestión<sup>1</sup> como mecanismos basados en la ciencia y la técnica para gestionar los riesgos laborales. Es tan claro y bien definido el andamiaje de la Gestión de los riesgos con modelos económicos, que elementos como el Producto Interno Bruto (PIB), que indica los avances del estado en materia económica de los países e indirectamente el de las organizaciones, son sin duda, grandes jugadores de la salud económica y social de los países, y que conversan

---

1 En alusión a que el Sistema de Gestión en S-ST llegó para resolver los problemas de su antecesor, el programa de salud ocupacional. Sin embargo, no encuentro algo más alejado de la realidad. Ni este nuevo sistema ni los futuros, tendrán una real utilidad para la protección de los trabajadores puesto que estos instrumentos de Gestión solo responden a elementos técnicos que no reconocen el funcionamiento real del ser humano integral. Por ello, quizás, estas metodologías estén condenadas por sí solas al fracaso.

“un mismo lenguaje” de relacionamiento en la utilidad empresarial y las utilidades del estado. Sin embargo, esto nada más alejado de la realidad.

Los elementos “útiles”<sup>2</sup> actuales, no distan de meras fórmulas, ecuaciones, y elementos púramente técnicos con el fin de mantener los riesgos al margen y, de este modo, establecer nuevos controles y mejorar los indicadores. Sin embargo, existen otras perspectivas, más antiguas e “inútiles” en apariencia, que permiten definir los riesgos laborales desde otras orillas que complementen el trabajo ya realizado por los expertos de estas ciencias. El concepto de las humanidades y la ética son, sin duda, elementos más antiguos que la S-ST<sup>3</sup>, validadas ámpliamente por la humanidad pero que, infortunadamente, son vistas como saberes inútiles, que nada tienen qué hacer en este mundo lleno de técnica, fórmulas y gestión y utilidad.

Sin embargo, cuando los profesionales de la técnica de la S-ST, comienzan a leer a autores como sófocles, sócrates y aristóteles, comprenden que las certidumbres no estaban todas en las mismas fórmulas técnicas acostumbradas, sino, en el trabajo duro e incesante del trabajador para ganar libertad a través de emprender un camino de la ética, la razón y la libertad y, sólo a partir de allí, con el apoyo de la técnica, devolverle la humanidad al hombre trabajador y al Gerente, para no tener que gestionar tanto desde la “matrices”<sup>4</sup>, pues el hombre gana realmente, de la mano de la ética, su propio cuidado.

---

2 Recomiendo al lector, hacer una lectura del libro: “La utilidad de lo inútil” de Nuccio Ordine. Su definición de útil: Que sirve para algo y que brinda un beneficio aparente en términos utilitaristas.

3 Seguridad y Salud en el Trabajo.

4 En alusión a las matrices para la identificación, evaluación y valoración de los riesgos.

Bienvenidas entonces estas nuevas herramientas: ¡Las de recordarnos y gestionarnos como humanos!

### **Un sincronizado modelo económico.**

No soy para ti más que un zorro semejante a cien mil zorros.  
Pero, si me domesticas, tendremos necesidad el uno del otro.  
Tú serás para mí único en el mundo.  
Yo seré para ti único en el mundo...  
(...)Los hombres ya no tienen tiempo para conocer nada.  
Compran cosas hechas a los mercaderes.  
Pero como no existen mercaderes de amigos,  
los hombres ya no tienen amigos.  
Si quieres un amigo, ¡doméstícame!<sup>5</sup>

¡Qué mejor que vivir en esta época! Diría un trabajador espontáneo de alguna empresa de software, de servicios o simplemente, un repartidor de domicilios. Un mundo alejado de la esclavitud, de la hoguera de la edad media y de otros elementos que recuerden la dominación, la abolición de los derechos civiles o el holocausto. Y es que de verdad, pareciera que estuviéramos viviendo un mundo fascinante: lleno de cambios, de nuevas perspectivas, de abundancia y de derechos; de nuevas empresas que crean millonarios y de un mundo lleno de deportes en donde, parecerse al futbolista o, peor aún, al reguetonero, es el ideal de la sociedad. Este es, en apariencia, el mundo de hoy. Un mundo en el que se madruga a trabajar (se supone que el trabajo dignifica al hombre), para cumplir unas funciones y un horario (sin importar que sea de día o de noche; sin importar que se duerma o no), para luego llegar a comprarse la “casa de sus sueños”, el televisor que se desea y con la nevera llena de alimentos a punto de perecer como consecuencia de su

---

<sup>5</sup> Tomado del libro “El principito” Antoine de Saint-Exupéry.

abundancia; salir al centro comercial a dignificar su propio trabajo con las muchas compras introducidas en bolsas de plástico llenas, éstas, de productos inútiles, pero que al final, ofrecen el estatus que se reclama, y todo esto como premio al esfuerzo por tanto trabajo. Este es el mundo de hoy, un mundo de "plenas libertades" puesto que se nos ha vendido el concepto de la obtención de libertad a partir del trabajo duro e incansable. Y mientras tanto, desde la empresa, te venden la idea de que aspectos como el estrés y el agotamiento son indecorosos(1) y que por tanto, sólo el trabajo duro será recompensado por los jefes y tal vez, hasta un ascenso pueda lograrse.

Y mientras tanto, en este mundo ideal, los responsables de los Sistemas de Gestión y, en particular, los que gestionan el estrés y el riesgo psicosocial, proveen de conocimientos para gestionar la felicidad: ésta tan necesaria(dicen ellos) para los trabajadores. Y, precisamente hablando de felicidad, Zigmunt Bauman en su libro: "el arte de la vida", hace alusión a un pasaje del entonces aspirante a la presidencia, Robert Kennedy, en pleno furor de su campaña presidencial en 1968, quien indicó lo siguiente respecto a la medición de la felicidad a partir del PIB:

Nuestro PIB tienen cuenta, en sus cálculos, la contaminación atmosférica, la publicidad del tabaco y las ambulancias que van a recoger a los heridos de nuestras autopistas. Registran los costes de los sistemas de seguridad que instalamos para proteger nuestros hogares y las cárceles en las que encerramos a los que logran irrumpir en ellos. Conlleva a la destrucción de nuestros bosques de Secuoyas y su sustitución por urbanizaciones caóticas y descontroladas. Incluye la producción de napalm, armas nucleares y vehículos blindados que utiliza nuestra policía antidisturbios para reprimir los estallidos de descontento urbano. Recoge [...] los programas de televisión que ensalzan la violencia con el fin de vender juguetes a los niños (...)(2)

Es clara la coherencia encontrada en el contexto económico actual entre elementos como la felicidad, medida a través de indicadores como el PIB, el cual, está muy difundido en el mundo como un método para medir diferentes elementos de cómo funcionamos hoy como sociedad. Entonces, se pretende actualmente usar los mismos indicadores económicos mundiales para medir elementos tan humanos como la felicidad. Es claro aquí, que nos encontramos en un mundo armonizado, tanto desde las metas y objetivos empresariales como de la forma de incluir los dineros de las utilidades empresariales al macrosistema económico mundial, cerrando así el círculo, de un mundo bien diseñado para comprar, en un mundo de libertad con la "felicidad" atropellándonos desde el rugir de las máquinas y el devenir de los algoritmos digitales.

## **Nuestro mundo y sus consecuencias**

El hombre es vulnerable  
y la Gestión del riesgo psicosocial,  
quiere controlar esa vulnerabilidad...  
¿Será posible?

**Diego Hurtado Guzmán**

Producto de este mundo "ideal" que hemos creado, un mundo de estándares, protocolos, algoritmos, procedimientos y gestión, se establece nuestra vida, en donde, el diseño de protocolos para que no se materialicen los riesgos,<sup>6</sup> favorecen el logro de las metas y los indicadores institucionales. Este es el mundo en el que vivimos. Un mundo en el que los responsables de los Sistemas de Gestión, embebidos por esta misma modalidad de vivir, de la técnica, quizás aseguran estar haciendo "muy

---

<sup>6</sup> Éstos, no con el fin real de una protección de los trabajadores, sino, con la intención de que no se aumenten las pérdidas económicas empresariales.

bien" las cosas y, prueba de ello, es que llevamos muchos años, en los congresos nacionales e internacionales, observando a estos mismos expertos en la materia, hablando de lo mismo: "que ya no son los programas de salud ocupacional, que éstos han migrado a los Sistemas integrados de gestión"; "que las matrices de peligros y riesgos son la manera central de gestión"; "que las baterías de riesgo psicosocial es la metodología para medir el estrés", entre otros. Todos estos modelos se han establecido, a través de los años, como metodología "efectivas" para gestionar la seguridad y la salud de las empresas y los trabajadores.

El estrés es, definitivamente, el epicentro de los problemas de seguridad y salud en el mundo. Es la consecuencia de un ser humano, que con unos principios naturales que lo rigen, sucumben ante el interés utilitarista del mundo de hoy. Es de tal magnitud la implicación del estrés y enfermedades como la depresión en nuestros modelos económicos actuales, que la OMS estableció que el estrés sería una gran responsable de la discapacidad en el mundo. ¿Qué quiere decir esto? Pues que el estrés está involucrado en casi todas las enfermedades que aquejan a los seres humanos. Si el estrés es entonces, uno de los grandes responsables de estas enfermedades, debemos comenzar por definirlo. Hay una definición de "estrés" muy interesante en la literatura científica y que nace desde la asociación Colombiana de Psiconeuroinmunoendocrinología<sup>7</sup> pero que, infortunadamente, no es muy utilizada por los "expertos"<sup>8</sup> actuales de la materia. La definición indica que: *"Es una respuesta fisiológica global de un individuo, que involucra procesos bioneuropsicológicos, ante un estímulo externo o interno, biológico, químico, físico o psicológico, real o*

---

<sup>7</sup> Recomiendo visitar: <https://pniecolumbia.org/que-es-la-acpnie/>

<sup>8</sup> Cuando me refiero a la palabra experto entre comillas, estoy siendo peyorativo en el término pues, dudo, definitivamente, que sean expertos, pues éstos están, diseñando sus estudios con base al modelo económico y científico diseñado por el hombre y que es, en definitiva, parte del problema.

*imaginario. Cuando dicho estímulo persiste en el tiempo y supera por su intensidad y/o duración la capacidad personal y actual de adaptación al mismo, da como resultado un proceso de enfermedad*<sup>9</sup>Frente a ésta definición, hay muchos elementos que deben ser considerados y merecen un análisis. Algunos de sus aspectos más importantes es que es una “respuesta” como consecuencia a la exposición de un estímulo (peligro) y que, con base a las capacidades individuales, se producirá una enfermedad. Esta definición es tan clara que no requiere más explicación. Sobre ésta, podría decirse que se nos permite comprender por qué un estamento como la OMS, así lo señaló. Que enfermedades como la depresión, sería la segunda causa de discapacidad en el mundo para el año 2020, después de las enfermedades cardiovasculares.<sup>10</sup> (3)

Dando continuidad con esta definición, se quiere hacer notar la especial fragilidad del ser humano frente al aspecto de que se sufrirá de estrés crónico, dependiendo, en gran medida, de las condiciones (herramientas) propias del sujeto.<sup>11</sup>La Gestión del estrés y el riesgo psicosocial de hoy afrontan el problema del estrés, no desde la procura de educar al hombre para que desarrolle sus propias estrategias de afrontamiento desde su humanidad sino, desde elementos técnicos contemporáneos como la psicología positiva, entre otras, para darles las herramientas que le permitan afrontar el estrés de una mejor manera. Si bien esto es una buena intención, la rama de la psicología lo ha desarrollado ámpliamente.

---

<sup>9</sup> Créditos a la Asociación Colombiana de Psiconeuroinmunoendocrinología.

<sup>10</sup> Si esto es así, no entiendo por qué, así como ocurrió con el COVID, el mundo no se detuvo para ajustar la gestión de este riesgo, sabiendo que el estrés causa más enfermedades que el mismo virus.

<sup>11</sup> Cada individuo goza de “herramientas” para resolver las dificultades. En general éstas, se hallan desde la educación de los padres, los miedos, la religión, las costumbres en donde se desarrolla el individuo, las leyes, las fobias, entre otros elementos.

Entonces, recapitulando, el mundo de hoy ha creado su propio andamiaje desde la economía y la técnica<sup>12</sup>, la cual ha acabado con la capacidad del hombre de sentir y desarrollar su vida(4), para dar respuesta y ser coherente con la plataforma de vida capitalista, (que no significa progreso ni nada qué ver con el deseo de mejorar la condición humana)(5); consumista; de trabajar para comprar; ser “feliz y sano” y, en donde la empresa, una gran generadora de riesgos, pone en marcha estas mismas leyes de la economía y la técnica, para resolver los problemas presentados como la salud y la enfermedad. Como consecuencia de esta plataforma económica y cultural, han llegado muchas nuevas enfermedades, todas éstas, derivadas del estrés y éste, producido por la falta de desarrollo individual para que cada individuo lo asuma, resolviendo el problema y creando resiliencia o cultura de “coraje”, según palabras de la brillante psicóloga Kelly McGonigal, en un programa TED que habla de cómo afrontar el estrés.<sup>13</sup> Pero este pequeño resumen no termina aquí. Llegan áreas como la psicología (muy valiosa por cierto), que pretende resolver el problema enseñando a las empresas, que todos sus trabajadores deben diseñar estrategias para que sus trabajadores resuelvan sus problemas (y dejen de estresarse), a partir de herramientas como la psicología positiva, llevando a que el trabajador logre ser feliz, así como su empresa. Así las cosas, se plantea un escenario cercano a la edad media (por falta de brillo intelectual)(6)y que pone en evidencia la falta de juicio del hombre en continuar buscando respuestas a las mismas preguntas de siempre desde las mismas herramientas: la técnica. Considero, que este camino está derrotado por sí solo y que para

---

12 Tomado de manera textual del libro: “La filosofía como forma de vida” del autor Pierre Hadot: “Qué es la filosofía antigua?, un texto que considero absolutamente extraordinario. Montaigne imagina a alguien que dice: no he hecho nada en todo el día y Montaigne le responde: ¡cómo!, no has vivido. Esta es no sólo la fundamental, sino la más ilustre de tus ocupaciones. Nietzsche le responderá qué las instituciones humanas tienen como objetivo impedir a los hombre sentir su vida”.

13 Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vdSnTRTnlzk>



realmente encontrar respuestas más coherentes con nuestras deficiencias humanas, es necesario implementar otro tipo de elementos olvidados o, como diría Nuccio Ordine, el profesor italiano, elementos “más inútiles”(5), para resolver el problema de la gestión del estrés y el riesgo psicosocial; desde las “*humanitas*” griega que significa la educación del hombre de acuerdo a su condición humana(7).

Aquí, comienzo a comprender que, como lo estamos haciendo hoy, no educamos para vivir con base a nuestra condición humana. Esto es lo que está faltando. La mera técnica no da las respuestas completas y, pretendemos gestionar el estrés, con enseñarle al trabajador y a las empresas a que implementen elementos técnicos para su gestión, desde “baterías” de riesgo, entre otras; todas éstas, por lo general, alejados de las reales condiciones y capacidades humanas<sup>14</sup>. ¿Qué dirán los responsables de los estándares mínimos (del que todos hablan en los congresos y artículos de revistas), acerca de la curiosidad; del “lento” de Nietzsche(8), de aprender una lengua como el griego o el latín(5) para gestionar todos estos elementos gerenciales del estrés desde una perspectiva humana?. ¡Creo que se reirían! Éstos son elementos que no tienen ninguna utilidad práctica, dirían.

### ***Humanitas, ethos y otros elementos para la Gestión del estrés y el riesgo psicosocial.***

(...)los malvados son siempre débiles e infelices,  
mientras que los buenos por el contrario son fuertes y felices.

Precisamente en la medida en que los malvados,  
movidos por la ignorancia y las pasiones,

---

<sup>14</sup> Recomiendo al lector, hacer una lectura del libro: “Crear capacidades” de Martha Nussbaum.

se apartan de aquello que constituye el fin de todas las cosas,  
o sea del bien,  
dejan de ser hombres,  
es decir pierden la dignidad humana (*Humanitas*). (9)

Al inicio de este artículo, he presentado una cita directa tomado del libro: "La vida como obra de arte" del autor polaco Zigmunt Bauman. Sin embargo, ésta, la presenté incompleta a propósito con el fin de mostrar la supuesta coherencia en la medición del "PIB" como herramienta para medir eficientemente nuestra economía mundial actual. Sin embargo, presento en este apartado, la finalización de este discurso, el cual, desvirtúa completamente el concepto de la armonía entre la economía y la medición de la felicidad:

"(...) En cambio, el PIB no refleja la salud de nuestros hijos, la calidad de nuestra educación ni el grado de diversión de nuestros juegos. No mide la belleza de nuestra poesía ni la solidez de nuestros matrimonios. No se preocupa de evaluar la calidad de nuestros debates políticos ni la integridad de nuestros representantes. No toma en consideración nuestro valor, sabiduría o cultura. Nada dice de nuestra compasión ni de la dedicación a nuestro país. En una palabra: el PIB lo mide todo excepto lo que hace que valga la pena vivir la vida"(2).

Considero que no hay mucho qué explicar de esta cita ante la contundencia de la misma. Es tan claro el concepto: no es fácil, como nos lo han querido indicar, medir aspectos plenamente humanos a partir de elementos puramente económicos. De esta misma manera, no es posible, bajo ninguna circunstancia, gestionar el estrés y el riesgo psicosocial sólo a partir de estudios psicológicos y de elementos técnicos como la gestión.

Profundicemos un poco en la historia de la humanidad para comprender las definiciones de *ethos* y *humanitas*. Desde un concepto griego, la *humanitas* hace referencia, como lo dice Jaeger, "a la educación del hombre de acuerdo con la verdadera forma humana, con su auténtico ser.(...) No surge de lo individual, sino de la idea".(7) Esto quiere decir que la *humanitas*, o más conocido entre nosotros como el humanismo, no es precisamente actuar de manera humana. Para los griegos es, definitivamente, un proceso de toda la vida, educando al hombre para forjar sus máximas virtudes a través del conocimiento de sus principios humanos. Por otro lado, el *ethos*, hace referencia a la palabra "ética", ésta, tan ausente en los congresos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo. Su definición también proviene de la antigua Grecia y es, desde las palabras de Adela Cortina, filósofa española: "En efecto, la palabra ética viene del término griego *ethos*, que significa fundamentalmente carácter o modo de ser"(10). El gran filósofo pesimista, Arthur Shopenhauer, tiene una estupenda frase para complementar este concepto tomado de Goethe: "la mayor fortuna es la personalidad"(11). Frente a las dos definiciones anteriores, podría aventurarme a indicar entonces que, en efecto, éstas podrían funcionar de manera complementaria la una con la otra: El ser humano debe, durante toda su vida, educarse para comprender las reglas de la naturaleza y respetarlas; así se forma al ser humano, de manera "humana" para, con esta formación, establecerse un buen carácter para la toma permanente y durante toda su vida, de decisiones prudentes que acercan al bien, a lo bueno.

Con las definiciones de *humanitas* y *ethos* claros, podemos visualizar entonces su interrelación. Pero la pregunta que sería pertinente indicar acá es: ¿Qué tiene que ver estas definiciones con la Gestión del estrés y el riesgo psicosocial? ¡Todo! Como ya lo he esbozado, la educación acá es

fundamental; de hecho, es el principio para aspirar a ser un buen gerente del riesgo psicosocial. Sin embargo, tenemos problemas, actualmente, con este aspecto. Comenzaré a argumentar este tema con un pasaje de Albert Einstein, donde el científico hace una crítica al modo de educación actual: "La escuela debe siempre plantearse como objetivo que el joven salga de ella con una personalidad armónica y no como un especialista. En mi opinión, esto es aplicable, en cierto sentido, incluso a las escuelas técnicas, cuyos alumnos se dedicarán a una profesión totalmente definida. Lo primero debería ser, siempre, desarrollar la capacidad general para el pensamiento y el juicio independientes y no la adquisición de conocimientos especializados". En palabras de Nuccio Ordine frente a este pasaje, éste indica: "la "buena escuela" no la hace ni las pizarras interactivas multimedia, ni las *tablets*, ni los *managers*, ni los demagógicos acuerdos a corto plazo con empresas y centros profesionales: la hacen sólo los "buenos docentes", aquellos que, renunciando a las medidas coercitivas, logran que la única fuente del respeto del alumno hacia el profesor sean las cualidades humanas e intelectuales de éste".(8) Partiendo de este pasaje, Einstein invita a que debemos fortalecer nuestra educación y que ésta, para ser gerente del área de Seguridad y Salud en el trabajo, por ejemplo, no comienza tomando clases o certificándose en dicho tema, sino, antes que nada, en fortalecer un razonamiento crítico e independiente. Algo similar, quizás al estudio de la *humanitas*.

De igual manera, al tener acceso a una buena educación en el real sentido de la palabra, una que te permita ser más crítico, más integro, luego de su estudio, permitir, así mismo, educarse en otras lenguas, como por ejemplo del latín o el griego, no porque su uso sea de "utilidad" en estos días, sino porque su aprendizaje facilita el conocimiento de sí, tal y como lo comenta Antonio Gramsci, en 1932:

En la vieja escuela el estudio gramatical de las lenguas latinas y griega, unido al estudio de las literaturas e historias políticas respectivas, era en un principio educativo en la medida en que el ideal humanista, que se encarnaba en Atenas y Roma, estaba difundido en toda la sociedad, era un elemento esencial de la vida y la cultura nacional[...](...)No se aprendía el latín y el griego para hablarlos, para trabajar como camareros, como intérpretes, como agentes comerciales. Se aprendía para conocer directamente la civilización de ambos pueblos, presupuesto necesario de la civilización moderna, o sea, para ser uno mismo y conocerse a uno mismo concientemente”.

Supóngase, hoy día, que para poder gerenciar una empresa y gestionar el riesgo psicosocial, usted deba primero, aprender griego o latín para aspirar a obtener el título en una importante universidad. Pues creo que habría muy pocos profesionales titulados para ejercer tal cargo. En este orden de ideas, podríamos suponer que para aspirar a ser gerente de estos temas(el estrés y la salud mental), se debe primero, tener una buena formación en lo humano y, aprender otro idioma, por ejemplo. Este estudio puede darle herramientas adicionales para ello. Sin embargo, si no se goza de esta atributo, el de conocer otras lenguas antiguas, pues podría dedicarse a formarse en su propio gobierno. Esto, definitivamente, no lo enseñan en las escuelas, ni en los cursos de felicidad actuales.

El gobierno de sí, es otro elemento, solo posible apartir de una buena educación y de caminar por caminos diferentes a la técnica. Michel Foucault en su libro: “el gobierno de sí y de los otros”, indica lo siguiente: “el jefe, el que manda, el soberano, debe ser en efecto maestro de sí mismo, lo cual significa ser mesurado, capaz de mantener sus deseos en el límite de lo conveniente, de moderarlos y por consiguiente de evitar todas las discordancias que impiden la sinfonía”(12) y, de manera

complementaria, dice Foucault: "Que la *parrhesía*<sup>15</sup> pone en juego una cuestión filosófica fundamental: nada menos que el lazo que se establece entre la libertad y la verdad. (...) ¿Cómo y en qué medida obligarse a la verdad(...) es al mismo tiempo el ejercicio de la libertad?(12) La *parrhesía* o el ejercicio de ser veraz, asumiendo las consecuencias de lo que se dice, es uno de los elementos más importantes de la filosofía para comprender lo "esclavos" que somos como seres humanos y, este tema, cómo va a impactar en el estilo de vida capitalista y económico que hemos creado. Nuevamente lo indico en este apartado: La educación actual, esa que supuestamente nos entrega un diploma como Gerentes de un proceso, una empresa o simplemente del estrés, no nos ofrece esta calidad de conocimientos. Para ello, tendríamos que comenzar a llevar una vida diferente a partir del estudio de nuevos elementos como los filosóficos y humanísticos.

El cristianismo y la teología, causaron un profundo daño al cuidado de sí.(13)(6). Sin embargo, en sus inicios, cuando el hombre griego desarrolló una cultura de su "propio cuidado", éstos basaron una educación que fundamentó un estilo de vida con base a principios como los siguientes: "los espartanos impartían el cultivo de sus tierras a los esclavos con el fin de ocuparnos de nosotros mismos". "Ocuparse de sí es un privilegio, es el distintivo de una superioridad social (...) superioridad que dan la riqueza, el estatus..." y, por otro lado, filósofos reconocidos como Epícteto y Plutarco aducieron que: "ocuparse de sí no es, pues, una simple preparación momentánea para la vida; es una forma de vida". Por otro lado, Sócrates interpela a Alcibiades para que éste se diera cuenta de que debía cuidar de sí, en la medida en que más tarde quería ocuparse de los otros (la ciudad). Se trata entonces, de ocuparse de sí, para sí

---

<sup>15</sup> Ser capaz de decir la verdad puesto que no se es esclavo y asume las consecuencias.

mismo. Sea como lo dice el mismo Foucault: "ser para sí mismo, y a lo largo de toda existencia, su propio objeto de consideración"(14). Este concepto, el del cuidado de sí, tan ampliamente desarrollado en la antigua Grecia, ahora, no queda más que el recuerdo. Los actuales Gerentes del estrés y la salud mental, antes que emitir recomendaciones sobre la gestión, deben, antes que nada, seguir el camino de poner su vida como su único objeto de consideración para poder cuidar de sí mismos. Los he visto crear todo tipo de estrategias de gestión del estrés en las empresas y éstos no pueden cuidar de sí mismos. Creen gerenciar su empresa o su proceso pero no saben gerenciar su propia casa o su vida. Acá, un concepto elemental: ¡Para cuidar a otros, primero, debes cuidar de ti mismo!".

Es muy fácil indicar y solicitar a los trabajadores que se cuiden a sí mismo. Hoy día, con la pandemia a flor de piel, "el autocuidado", es una solicitud de todas las empresas del mundo. Sin embargo, esto no es tan fácil, debido a que para que un trabajador establezca la voluntad de ejercer el cuidado de sí mismo, requiere, antes que formarse en los cursos de autocuidado ofrecidos por la empresa, debe ejercer ciertas conductas que le permitan ejercer la libertad. Para cuidar de sí, se requiere iniciar dejar de obedecer las normas o códigos sociales y se debe iniciar una transformación de sí mismo con prácticas de resistencia ante ese poder disciplinario que busca normalizar el comportamiento. En últimas, para poder iniciar procesos de cuidado de sí, autocuidado o como se pueda llamar, es a través del ejercicio de la libertad(15). Es acá entonces, en donde hago el llamado a repensar la manera en cómo desde las áreas de Gestión, se están gestionando los riesgos psicosociales a través de educación que explica del por qué del autocuidado pero que al final, es un mandato el cumplimiento de esta norma. Con base a lo indicado anteriormente, quizás, la sola solicitud de autocuidado, podría generar rechazo por parte del trabajador y terminar incumpliendo el mandato.

Y así transcurre la Gestión del riesgo psicosocial, liderado por Gerentes que no tienen gobierno de sí mismos y pretenden, a partir de normas, procesos, baterías, entre otros, gobernar a los demás, indicándole a sus trabajadores, cómo comportarse y que éstos, simplemente, no se estresen. Esto, nada más alejado de la realidad y las posibilidades. Como hemos visto en este escrito, somos "presas" de la historia, de modelos económicos, de esclavitud financiera y, frente a estos, debemos buscar otras estrategias para afrontarlo. ¡Juntos podemos!<sup>16</sup>

La prudencia, el miedo, la vulnerabilidad, la finitud, el lenguaje, el carácter, la justicia, la historia del hombre, entre otros aspectos, no están siendo considerados en las matrices de peligros y riesgos, ni en los indicadores de Gestión de las organizaciones para el control del estrés, el riesgo psicosocial y la salud mental. Estos elementos y los anteriormente desarrollados, definitivamente, son términos guardados en los libros llenos de polvo de librerías antiguas(cada vez más escasas) de filosofía, humanidades y buenas maneras humanas. Cualquiera parecido con la edad media, es mera coincidencia. Pero para qué leerlos, si somos educados siguiendo los principios utilitaristas de hoy. La ausencia de estos elementos están haciendo "quemar"<sup>17</sup> a los ciudadanos. Pero cómo no quemarnos si se nos obliga a trabajar rompiendo todas nuestras reglas naturales, mal educados, para luego, salir a comprar para evitar la pobreza, la cual, no se nos es permitido por su indecorosa representación(16). ¿Cómo no quemarnos por un "Burnout" si el trabajador debe trabajar más para ganar más y tener más posesiones y alejarse de la pobreza? Frente a este modelo, presente desde nuestro

---

<sup>16</sup> Recomiendo hacer lectura del libro: " Juntos" de Richard Sennett. Todo un tratado sobre nuestro trabajo colaborativo.

<sup>17</sup> En alusión al término "Burnout", trabajador quemado por estrés crónico.



nacimiento, sus consecuencias, requieren mucho trabajo individual(educación no técnica), para resolverlo y por más “baterías”, protocolos, indicadores, Sistemas de vigilancia que estén presentes, no resolverán el riesgo de nuestro trabajadores frente a las cargas de estrés.

### **La Gestión del estrés, la salud mental y el riesgo psicosocial.**

Retomemos la definición de estrés del inicio. Con base a ésta, el hombre es presa de su pasado, su presente y su futuro. Sin embargo, ante las altísimas demandas individuales, sociales, culturales y laborales, el hombre no tiene otro camino, desde su fisiología, que “Quemarse” laboralmente. En la actualidad, esto se está sorteando a partir de la mera técnica, de las *soft skills*<sup>18</sup> que ahora son tan famosas. Ahora bien, frente a esto, no queda otro camino que la educación<sup>19</sup>. ¿Pero quién está a cargo de esa educación? Ya las personas, hoy día, no se educan en el calor del hogar pues desde muy pequeños salimos de casa para ir al colegio. La escuela, quizás podría encargarse de esa “buena” educación. Sin embargo, en general, ésta solo obedece a una educación mercantilista que enseña las cosas “útiles”<sup>20</sup>. ¿La religión podría hacerlo? Bajo mi consideración, hoy día tampoco la iglesia, bajo la configuración que ésta tenga, puede soportar una educación alejada de sus propios principios. ¿El estado podría hacerlo? Pues el estado y sus vertientes no gozan, actualmente, de una buena reputación para esa educación necesaria y de

---

<sup>18</sup> Considero este aspecto el recordarnos cómo ser humanos. Eso son, en mi opinión, las Soft skills. Una oportunidad para enseñarte a ser humano, con un tinte utilitarista, ya que la técnica te lo hace olvidar. Otro desacierto del abordaje actual del estrés y el riesgo psicosocial.

<sup>19</sup> Está claro que luego de tantos años de intentar gestionar el estrés y el riesgo psicosocial a partir de baterías, matrices, sistemas de vigilancia, todos éstos, no están mejorando realmente el estrés de los trabajadores.

<sup>20</sup> Útiles para el mundo capitalista y consumista de hoy. Pero, definitivamente, inútiles para bien educar al hombre con aspectos críticos y humanistas.

la que se adolece en la actualidad. ¡Quién queda entonces para educar al ciudadano? ¡Pues la empresa!

La empresa de hoy es el estamento que podría educar a sus "ciudadanos-trabajadores" para que reciban una educación bajo la denominación de *Humanitas* y de *ethos*. La empresa de hoy, debe movilizarse hacia facilitar el perfeccionamiento de sus trabajadores bajo el concepto de la *areté* o virtud griega; ésta tiene los recursos, el personal capacitado para ello y por tanto, la empresa es la única institución que podría encaminar nuestra sociedad. Para ello, primero, debe educarse el Gerente, el director de la empresa, el general del barco, y éste, difundir la educación por todos los jefes responsables de las decisiones de la empresa, así como toda la planta operativa de la misma. De esta manera, hemos comenzado, realmente, a gestionar la empresa, el estrés, el riesgo psicosocial y la salud mental. Con esta educación, el jefe está trabajando en su propio cuidado como lo más importante para él y para la empresa. Cuando éste emprende este camino, realmente ofrece toda la autoridad requerida para el logro de los objetivos, no por miedo sino por respeto. Luego, de manera complementaria, se enseñan las habilidades técnicas, que terminan de "jalonar" hacia el logro de los objetivos organizacionales. No éstos a vender más o a mejorar la calidad, no. Hacia perfeccionar las capacidades humanas y que la organización, de verdad, pueda comportarse como lo que es: Un centro social para el perfeccionamiento humano, no una empresa que venda más plástico para que los ciudadanos compren más cosas inútiles y que éstas bolsas terminen dando muerte a un gran cetáceo del océano.

Cuando se logre lo anterior, podríamos hablar de *paideia*, ésta en alusión a Jaeger, quien en su libro: "paideia: los ideales de la cultura griega", indica tan explícitamente: "todo pueblo que alcanza un cierto grado de

desarrollo se halla naturalmente inclinado a practicar la educación" y, de manera complementaria indica: "el conocimiento de sí mismos, (...) se halla en la cima de su desarrollo"(7) Cuando una empresa madura desde las humanidades y la ética, ya no le interesa vender lo que requiere el capitalismo y el consumo. Al cambiar este enfoque, ya se ajustarán los indicadores, se incluirán nuevos riesgos a las matrices de peligros y riesgos tales como el miedo, la vulnerabilidad, el cuidado de la naturaleza, la finitud, entre otros elementos humanos; los sistemas de vigilancia cambiarán y, todos estas herramientas técnicas, enmarcadas en el hecho de que ya el jefe, el gerente y el trabajador, vienen trabajando día a día, por su propio cuidado. Desde este escenario, quizás, el planteamiento o necesidad de las matrices, procedimientos, entre otros, ya pierdan vigencia.

Se enfrenta la empresa a un reto real y es el humanismo. Cuando esta organización logra esto podría, realmente, acercarse a la felicidad. Quiero hacer acá un comentario frente a la felicidad. Una herramienta de la que muchas organizaciones están usando como estrategia de ventas. Ésta, la felicidad, debe ser manejada con mucho cuidado ya que se habla de ella a la ligera. Se habla en las empresas sobre la felicidad como un imperativo para los trabajadores. Así mismo, en los mismos congresos en los que ya me he referido, se habla de la felicidad como un mandato, como un fin empresarial y hasta en moda se está convirtiendo. Esto, nada más salido de la realidad. Sara Ahmed, en su libro: "La promesa de la felicidad" aborda este tema intentando eliminar de la ceguera a los actuales dirigentes, indicándoles a sus colaboradores que deben ser felices. Quizás, este aspecto puede estar muy equivocado.(17) Hay una filósofa española, Victoria Camps, quien en su libro: "la búsqueda de la felicidad", en su última pagina, ella termina el libro con la siguiente frase:

Aprender a vivir como humanos ha sido la tarea de la filosofía. Gracias al uso de la razón y del lenguaje, el ser humano aprende a desarrollar todas sus potencialidades y al mismo tiempo tomar conciencia de los límites que su finitud le impone. Tratar de ir más allá de esos límites es una tentación constante, más apremiante cuanto mayores sean las oportunidades que ofrece la biotecnología y la ingeniería genética. Conseguir el individuo perfecto, sin defectos ni discapacidades, cada vez parece estar más al alcance de un futuro no muy lejano. (...)Pierre Aunbenque en su excelente estudio sobre la virtud de la prudencia aristotélica: invita al hombre a querer todo lo posible y sólo lo posible, y dejar el resto a los dioses. Buscar la felicidad, sin traspasar los límites de lo posible, es mantenerse fiel a la antigua máxima de píndaro: no pretendas la vida inmortal, alma mía, y esfuérate en la acción a ti posible”(11)

¿Cómo es posible entonces buscar la felicidad desde un requerimiento organizacional, si desde ésta y nuestra cultura, rompemos todos los límites de nuestra biología y nuestras circunstancias? Pues es ilógico pensarlo. Y si de modo complementario, como diría Schopenhauer, “la felicidad pertenece a los que se bastan a sí mismos”(18). ¿Cómo entonces, pretender la felicidad en los trabajadores desde este último principio?

En últimas, la mejor forma de gestionar el estrés y el riesgo psicosocial es a través de la educación en la cultura, tal y como ya lo indicó Victor Hugo:

Habría que multiplicar las escuelas, las cátedras, las bibliotecas, los museos, los teatros, las librerías. Habría que multiplicar las casas de estudio para los niños, la salas de lectura para los hombres, todos los establecimientos, todos los refugios donde se medita, donde se instruye, donde uno se recoge, donde uno aprende alguna cosa, donde uno se hace mejor(...)(5)

Creo que he ofrecido suficiente ilustración para que llegue la hora de reconsiderarnos la forma en que actualmente gestionamos el estrés y el riesgo psicosocial, así como la salud mental. Está claro, que desde las herramientas actuales, no podrán ofrecerse cobertura a nuestra compleja forma de ser como seres humanos. La medicina, la psicología o la administración, por sí solas, no lograrán comprender, con la técnica actual, el complejísimo mundo de lo humano. Entonces, creo que ha llegado la hora de que las mismas personas responsables de los sistemas de Gestión, la Universidades, las sociedades científicas, las empresas, entre otros, fomenten el abordaje de lo contenido en este artículo para que, de manera inmediata, pueda complementarse a las valiosas herramientas actuales, pero que aisladas, no son más que Prozac para un enfermo quemado por tanto trabajo.(19) Esto sí que es: ¡algo inútil!

## **Bibliografía**

1. Aubert N, de Gaulejac V. El coste de la excelencia: ¿Del caos a la lógica o de la lógica al caos? Primera. Barcelona: Paidós; 1993. 285 p.
2. Bauman Z. El arte de la vida. Primera. Paidós; 2009. 173 p.
3. Murray CJL, editor. The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020; summary. Cambridge: Harvard School of Public Health [u.a.]; 1996. 43 p. (Global burden of disease and injury series).
4. Hadot P. La filosofía como forma de vida. Primera. Barcelona: Alpha Decay; 2009. 266 p.
5. Ordine N. La utilidad de lo inútil. Primera. Barcelona: Acantilado; 2013. 172 p.
6. Watson P. Ideas. Segunda. Bogotá: Planeta Colombia; 2016. 1420 p.
7. Jeager W. Paidea: Los ideales de la cultura griega. Segunda. México: Fondo de cultura económica; 2016. 1151 p.
8. Ordine N. Clásicos para la vida. Primera. Barcelona: Acantilado; 2017. 177 p.
9. Boecio. La consolación de la filosofía. Leonor Pérez Gómez. Madrid: Akal; 1997. 335 p.
10. Cortina A. Ética de la empresa: Claves para una nueva cultura empresarial. Octava. Madrid: Trotta; 2008. 150 p.
11. Camps V. La búsqueda de la felicidad. Primera. Barcelona: Arpa &

Alfil Editores; 2019. 172 p.

12. Foucault M. El gobierno de sí y de los otros. Ciudad de México: Fondo de cultura económica; 2017. 429 p.

13. Foucault M. La hermenéutica del sujeto. Segunda. México D.F: Fondo de cultura económica; 2009. 539 p.

14. Foucault M. Obras esenciales. Primera. Paidós; 2015.

15. Benente M. Crítica, cuidado de sí y empresario de sí Resistencia y gobierno en Michel Foucault. Co-herencia [Internet]. junio de 2017 [citado 29 de julio de 2020];14(26):151-76. Disponible en:

<http://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/co-herencia/article/view/3511>

16. Bauman Z. Trabajo, consumismo y nuevos pobres. Segunda. Barcelona: Gedisa; 2017. 155 p.

17. Ahmed S. La promesa de la felicidad. Primera. Buenos Aires: Caja Negra; 2019. 458 p.

18. Schopenhauer A. El arte de ser feliz. Tercera. Barcelona: Herder; 2018. 158 p.

19. Marinoff L. Más Platón y menos Prozac: filosofía para la vida cotidiana. Barcelona: Ediciones B; 2010.