

## **Bienestar corporativo: ¿mi responsabilidad o de la empresa?**

**Autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza

La salud es un estado de bienestar general, que tiene que ver con nuestra parte física, emocional y mental; no sólo es la ausencia de enfermedad; también tiene que ver con el balance de estos 3 elementos en nuestra vida.

El poeta romano Virgilio dijo: “La mayor riqueza es la salud”, y es literal, puedo tener el mejor puesto en una empresa y ganar el sueldo soñado; pero si no tengo buena salud, no tengo nada. Además, la mala salud se vuelve una carga financiera.

Vivimos ahora un momento en el que millones de personas están sufriendo cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, tiroides, osteoporosis; padecerlas no es un estado normal del ser humano.

De acuerdo con la OMS, en México se registran 75 mil infartos al año, de los cuales 25% se relacionan con enfermedades ocasionadas por el estrés. De acuerdo con la STPS, más de 30 millones de personas padecen trastornos de sueño y más de 4 millones de colaboradores han padecido depresión en su vida laboral.

Las enfermedades no aparecen de la noche a la mañana, más bien son el resultado de un estilo de vida que incluye: mala alimentación, falta de sueño, poca actividad física y sobre todo, la presencia del estrés en nuestras vidas. Vivir así no es sostenible y tarde o temprano nos lleva al colapso.

Piensa en una madre soltera que no tiene apoyo, despierta todas las mañanas y tiene que arreglarse y arreglárselas para llevar a los niños a la escuela, llegar a tiempo a la oficina, esforzarse por hacer un excelente trabajo para que no sea despedida. De pronto le llaman de la escuela, uno de los niños está enfermo y tiene que buscar la manera de salir del trabajo e ir por él, seguramente pasará por su cabeza la idea de ¿qué pasaría si pierde su trabajo? Por su puesto que se olvida de su nutrición, su ejercicio, su vida social... cada cosa que le ocurre es una lucha, y su cuerpo responde de manera crónica al estrés constante durante todo el día.

Existen interacciones que influyen en nuestra salud, rendimiento y satisfacción laboral. Como por ejemplo: la carga de trabajo que debo realizar, la manera en cómo organizo mi tiempo para llevar a cabo mis funciones, si hago pausas durante el día, si las instalaciones son las apropiadas para desempeñar mis labores o si cuento con la capacitación necesaria para dar los resultados que esperan de mí.

¿Qué debe hacer la empresa en pro de mi bienestar?

- Lo que más contribuye a mi salud mientras trabajo es la INTERACCIÓN que tengo con los líderes, en particular con quien se desempeña como jefe directo.
- Saber claramente qué trabajo tengo que hacer y el PROPÓSITO del mismo.
- RETROALIMENTACIÓN constante de mi evolución
- RECONOCIMIENTO de mis logros y esfuerzos: necesito que mi trabajo sea valorado y reconocido.
- DESARROLLO: saber que avanzo y que estoy aprendiendo.
- Un TRATO DIGNO Y CERCANO quiero me vean como un ser integral.
- Quiero INVOLUCRARME en cómo hacer mi trabajo; cuánto más lo haga, más valor generaré.

- EQUIDAD en la contribución de mi sueldo y ganancias de la empresa.
- Canales de COMUNICACIÓN: para expresar cualquier inconformidad y dar también mi opinión sobre las decisiones que se llegan a tomar.
- Un ENTORNO FAVORABLE donde se promueva el apoyo, el sentido de pertenencia y de familia entre los integrantes de la empresa.
- Y sobre todo, un EQUILIBRIO entre mi vida laboral y personal.

Resulta de vital importancia que la empresa cuide estos elementos mencionados; ya que cuando la exigencia del puesto compromete o supera la capacidad adaptativa de nuestro cuerpo, se generan cambios biológicos y psicológicos en el organismo que provocan estrés y riesgo de enfermedad.

¿Qué debo hacer yo a favor de mi bienestar?

Hablando de la contraparte, en pro de nuestro bienestar, existe también la responsabilidad personal del cuidado que debemos tener en las demás áreas de nuestra vida, como realizar una actividad física, mimar nuestras relaciones personales, cultivar nuestra espiritualidad y procurar una alimentación lo más cercana a lo natural.

De nada sirve contar con las mejores prácticas organizacionales que promueven el bienestar de los colaboradores, si me alimento de comida “chatarra” o no hago ejercicio. En nosotros está el tomar las mejores decisiones y promover el autocuidado; para poder hacerlo debemos iniciar por el amor propio, desde este lugar podemos pensar qué es lo mejor para nuestro cuerpo en cada momento del día y de nuestra vida.

Desde nuestra intuición podemos preguntarnos ¿qué es lo que necesita mi cuerpo en este momento para estar sano? ¿De qué forma puedo compensar los efectos del estrés en mi trabajo? Si la empresa no me proporciona los mecanismos necesarios para contar con un equilibrio en mi vida, entonces puedo elegir, tengo opciones... si necesito ese trabajo y decido quedarme en él, puedo buscar alternativas para mantener un balance en las demás áreas de mi vida. Pero es una elección, no somos una víctima. Lo importante es hacer conciencia de que nuestro cuerpo es nuestra responsabilidad.

Más allá del trabajo u ocupación que realicemos, hay que recordar que todos queremos ser parte de algo grande, queremos tener una sensación de pertenencia, involucrarnos en un viaje lleno de significado... queremos saber que nuestras contribuciones crean un efecto significativo o una diferencia...

“Ten el trabajo que quieres en el futuro, en este momento”.

**Tags:** Bienestar corporativo, salud, enfermedades, estilo de vida, trabajo, líderes, estrés, alimentación, equilibrio.

**Acerca del autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work<sup>®</sup> Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”.