

**Fuente:** Conexión Universitaria

**Fecha:** octubre 2019

### Más allá de la obligación

**Autor:** Rocío Álvarez

“Es más fácil estar comprometido por una empresa que muestra compromiso por ti”

¿Te ha pasado que tienes un mal día en el trabajo? ¿Qué haces después? ¿Descargas esa frustración con tu familia? ¿Buscas un desahogo en la “comida chatarra”? ¿Te olvidas de fomentar tu autocuidado? ¿Tomas malas decisiones relacionadas con tu salud?

Todos estamos expuestos a tener un mal día de trabajo, pasamos más tiempo laborando que realizando otras actividades. La presencia del estrés es inevitable, hemos convertido acciones cotidianas como mandar correos electrónicos, asistir a juntas, presentar resultados de desempeño, acudir a reuniones de trabajo en factores que promueven el estrés en nuestro día a día laboral.

La Organización Internacional del Trabajo “OIT” ha manifestado su preocupación sobre el impacto de los riesgos psicosociales y el estrés relacionados con el trabajo, esto afecta a todos los países, profesiones y organizaciones. Entre el 80% y 90% de las consultas médicas son relacionadas con el estrés, esto hace que sea el mayor problema de nuestro sistema de salud en la actualidad. Nuestro país no es la excepción y el pasado 23 de octubre entró en vigor la NOM 035 STPS, que busca precisamente regular estos efectos y promover el bienestar corporativo.

Una de las tendencias en las organizaciones a nivel mundial, tiene que ver con el bienestar de sus colaboradores, encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Por ejemplo, dar flexibilidad en sus horarios de trabajo, que el colaborador tenga opciones y elija según sus necesidades familiares. Los líderes en las organizaciones constituyen un factor fundamental para promover el bienestar y evitar el impacto de estos factores en los colaboradores. Impregnarles un sentido humano y evitar que se sientan “descuidados” por parte de su jefe directo y por tanto, de la empresa.

Esto no nos deja fuera de la competitividad; por el contrario, aumenta el potencial de la empresa, derivado del crecimiento de su gente. Las metas se vuelven más asequibles cuidando el bienestar de nuestra gente. Una manera de conseguirlo, es cuando un líder muestra un interés genuino por el bienestar de sus colaboradores, cuando esto ocurre se está promoviendo la salud de sus familias y, por lo tanto, contribuyendo al desarrollo, la evolución y el progreso de la sociedad... el efecto se multiplica. Dar el primer paso significa empezar por uno mismo, ser congruentes y dar el ejemplo a la gente que nos rodea... a nuestros colaboradores, a nuestros colegas, incluso a nuestro jefe, en el hogar, con nuestra pareja y nuestros hijos...

¿Cómo podrías fomentar tu autocuidado todos los días?, ¿Qué podrías hacer distinto hoy a favor de tu salud? (si te cuidas a ti mismo primero, será más fácil procurar el bienestar de los demás).

Lo siguiente sería entender y atender lo que le ocurre a nuestra gente en el ámbito laboral y en su vida personal. He escuchado en repetidas ocasiones por parte de algunos jefes decir que “los problemas personales se quedan en casa, aquí venimos a trabajar”... lo que me lleva a preguntarme, ¿realmente podemos separar lo que nos ocurre a nivel personal de nuestro trabajo? ¿Puede un padre olvidarse todo el día de su hijo que está enfermo por enfocarse únicamente en sus funciones de trabajo? La realidad es que no podemos separar a la persona del trabajo, son dos aspectos indivisibles. Lo que sí podemos hacer es interesarnos por los demás; llámese colaborador o familiar y saber ¿qué le preocupa?, ¿qué necesita? y sobre todo, ¿qué lo mueve o motiva?

Cuando los miembros de una empresa muestran un interés por el bienestar de las personas, mediante un entorno de trabajo seguro y saludable, donde existe un apoyo hacia la vida de las personas fuera del lugar de trabajo, entonces la percepción del estrés disminuye y esto contribuye a aminorar la posibilidad de contraer enfermedades. Además de que cuando un colaborador sabe que tiene el apoyo suficiente cuando más lo necesita, en respuesta aumentará su nivel de compromiso hacia la organización y estará dispuesto a realizar un esfuerzo adicional, que impactará positivamente en la productividad y rentabilidad, generando un entorno laboral sano.

Nuestro trabajo u ocupación profesional forma parte de uno de los pilares humanos, que, a su vez, es elemento crucial de nuestro “alimento primario”; cuando estamos alineados con nuestra misión y propósito de vida, podemos obtener la fuerza y energía suficientes para trabajar todos los días con alegría y compromiso. La clave está en tomar decisiones inteligentes que promuevan nuestro bienestar todos los días; las elecciones que hacemos hoy, tienen un impacto en cómo nos sentimos, funcionamos y nos vemos; y también tendrán un impacto en la forma en que nos sentiremos y funcionaremos en el futuro.

Destinamos más tiempo al trabajo que a cualquier otra actividad en la vida, cada uno de nosotros puede contribuir al propio bienestar y al de los demás. Tenemos opciones, podemos elegir y hacer la diferencia... percibir el estrés de forma que no afecte mi salud, es mi elección, elegir escuchar los problemas de la persona que tengo a mi lado, elegir ser un líder capaz de interesarme por el bienestar de mi gente, elegir mi autocuidado, elegir hacer la diferencia y contribuir a ser una sociedad más sana. “Quién eres, es tan importante como qué sabes. Y cómo eres es tan importante como qué haces”.

**Tags:** Trabajo, empresa, resultados de desempeño, bienestar de sus colaboradores.

**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® 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”