

Fuente: Egresados UDLAP

Fecha: 26 de julio 2020

El entorno es salud

Autor: Rocío Álvarez, Psicóloga Organizacional y Health Coach, egresada UDLAP

Tras varios años de experiencia como consultora organizacional, he aprendido acerca de la cultura empresarial y, aunado a mi interés por la salud integral (física, emocional y mental), encuentro una similitud entre la manera en como se gestionan las enfermedades y el clima laboral en las empresas.

El sistema de salud, en casi todo el mundo, NO está enfocado en el cuidado de la misma; tenemos en cambio, un sistema de gestión de enfermedades. Lo más preocupante es que la mayoría de ellas están relacionadas con nuestro estilo de vida, dichas enfermedades serían prevenidas si todos tomáramos mejores decisiones sobre nuestra manera de comer, ejercitarnos, contrarrestar el estrés, procurar un descanso adecuado y calidad de sueño, entre otras.

¿Por qué no contamos con planes de prevención de enfermedades y promoción de la salud? La respuesta es contundente: “la prevención no genera ganancias económicas”. Pagamos sin reparo medicinas y operaciones, pero no pagamos por un doctor que se tome el tiempo suficiente para hablarnos sobre técnicas complementarias al tratamiento, como aprender a meditar, respirar o lograr una alimentación y hábitos que promuevan el equilibrio en nuestro cuerpo.

Una situación similar ocurre en las empresas, donde la gestión se centra en los problemas que van apareciendo y poco se dedica a contar con estrategias orientadas a la prevención. Basta con observar y analizar todo lo que ha pasado en esta crisis del COVID-19, donde ni empresas ni gobierno estaban preparados para enfrentarlo, ni sus consecuencias económicas.

Podemos pensar que las enfermedades están relacionadas con el proceso natural de envejecimiento, pero nada más equivocado que eso. El Dr. Andrew Weil especialista en medicina integrativa por 30 años, en su libro “Healthy aging” se plantea esta pregunta: ¿es necesario enfermarse cuando te haces viejo? Existen varias enfermedades asociadas a la vejez, como puede ser el cáncer, Alzheimer, Parkinson, entre otras. Sin embargo, investigaciones recientes, muestran que la vejez no necesariamente está asociada con alguna de ellas. Esto quiere decir que podemos envejecer con salud, siempre y cuando tengamos un estilo de vida y un entorno sano y preventivo.

Como prueba, el investigador Dan Buettner, apoyado por National Geographic desarrolló una investigación llamada “Blue Zones”, descubriendo dónde vive la gente más longeva del planeta. Encontró cinco poblaciones donde está el mayor número de hombres centenarios del mundo y que además cuentan con excelentes condiciones de salud, entrevistándolos para conocer el estilo de vida que han llevado durante estos años.

El hallazgo más importante es que ninguno de ellos se planteó como objetivo vivir más de cien años y, sin llevar a cabo ninguna estrategia en particular. Es decir, lo que más influyó sobre su salud y longevidad es el entorno que los rodea.

El impacto que tiene dicho entorno es tal, que influye directamente en las decisiones que tomamos todos los días. Un ejemplo de esto es como el gobierno, aún realizando campañas de salud, subvenciona los alimentos chatarra, dejando los alimentos sanos sin apoyos. Tampoco existen regulaciones en la forma en que la comida procesada llega a nuestras manos, basta con entrar a un supermercado y encontrar este tipo de comida mucho más accesible que las verduras o frutas en su estado natural.

¿Alguna vez te has recriminado por comprar un chocolate mientras acudías a la papelería? A lo mejor pensaste que era por falta de disciplina, la realidad es que esa barra azucarada estaba colocada estratégicamente para que la compraras, aún sin quererla. La fuerza de voluntad tarde o temprano se agota y no precisamente porque seamos débiles; sino porque la chatarra está accesible en nuestro entorno.

En las organizaciones ocurre algo similar, el entorno cultural se encarga de moldear a la gente que interactúa en ese ambiente. Las organizaciones son como una célula viva; cada una tiene su responsabilidad y cuando una no funciona se produce la enfermedad. Si pensamos en los departamentos y procesos de una organización, cuando alguno de estos no funciona, vienen las fallas. Normalmente pensamos en ir al médico sólo cuando estamos enfermos y no consideramos llevar un estilo de vida preventivo. Con este mismo enfoque debemos mirar nuestra organización, y detectar a tiempo las posibles causas raíz de una crisis, como la rotación, la baja rentabilidad, pocas ventas o el descontento de los colaboradores.

Hagamos una analogía entre las “Blue zones” y un entorno organizacional:

Entorno “Blue zones”	Entorno organizacional
Salud personal (física, emocional y mental)	Salud organizacional (clima laboral: interacción entre líder-colaborador y colaboradores)
Actividad física regular	Procesos de funcionamiento eficiente
Rituales para el estrés	Estrategia de bienestar corporativo
Conocen su propósito de vida	Propósito organizacional: enlace entre la visión de la empresa y la contribución de su gente
Dieta basada en frutas y verduras	Comedor y venta de alimentos saludables
Sus relaciones personales son primero	Interés genuino de la empresa y sus líderes por sus colaboradores

Práctica espiritual en una comunidad	Respiración y espacios para meditación
Círculo de amistades que influyen en sus hábitos y estilo de vida	Prácticas culturales que promuevan la convivencia, apoyo y sinergia
Celebran juntos los logros	Reconocimiento por el desempeño
Pertenecen a una comunidad	Cuidar y agradecer a sus colaboradores
Nunca están solos	Conexión: comunicación

El enfoque y la visión en un entorno organizacional positivo, favorecerá una estrategia de prevención para alcanzar los objetivos de la empresa sin contratiempos, engrosando la rentabilidad, promoviendo el crecimiento organizacional y repercutiendo en la salud individual de todos los colaboradores.

Acerca de la autora: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & Health Coach, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. 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”. Especialista en bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS

Tags: Egresados UDLAP, Rocío Álvarez Bauza, Entorno, Salud, Prevención, Estilo de vida, Enfermedades, Empresas, Organizaciones, Longevidad, Entorno organizacional