

Mapeando mi Bienestar Taller virtual sincrónico

Olga Lucy López López

Coach ontológico, Coach consciente, Especialista en Talento humano y la Productividad, Administradora de empresas, Licenciada en Educación Preescolar. Directora Dynamic Training Ltda.

Bogotá, celular 3118107865

olgalucy@dynamictraining.com.co

Resumen

En los últimos años, se ha conversado sobre la felicidad en el trabajo como uno de los elementos fundamentales para la buena salud y la productividad de los empleados en una organización o en sus trabajos independientes. En este aspecto ha habido diferencias en torno al concepto de felicidad, pues se ha definido de muchas maneras sin llegar a un consenso unificado ya que depende de la cultura, de la edad y de otros factores netamente personales.

Lo que varios autores y líderes de empresas si hemos coincidido es en que es más verificable y tangible determinar la percepción del bienestar del empleado y la forma como esto influye en la economía de una empresa de cualquier tipo. Para ello, la empresa Gallup después de 20 años de investigación, ha agrupado en "La percepción subjetiva del bienestar", cinco componentes básicos para la medición de dicho bienestar: Bienestar físico, financiero, profesional o de carrera, social y comunitario.

Este ejercicio que planteo logra precisamente establecer un plan de acción individual que le permita a cada persona hacerse cargo del





mejoramiento de su sensación de bienestar, toda vez que no puede ser responsabilidad únicamente del empleador. Para mi es un trabajo mancomunado que depende de ambos actores para su efectivo desarrollo y posterior resultado.

Palabras clave:

Acción, autocuidado, balance, bienestar, impacto, salario emocional.

Abstract

In recent years, happiness at work has been discussed as one of the fundamental elements for the good health and productivity of employees in an organization or in their independent jobs. In this regard, there have been differences around the concept of happiness, since it has been defined in many ways without reaching a unified consensus, since it depends on culture, age and other purely personal factors.

What several authors and business leaders have agreed on is that it is more verifiable and tangible to determine the perception of employee well-being and how this influences the economy of a company of any kind. For this, the Gallup company, after 20 years of research, has grouped into "The subjective perception of well-being", five basic components for measuring said well-being: physical, financial, professional or career, social and community well-being.

This exercise that I propose precisely manages to establish an individual action plan that allows each person to take charge of





improving their sense of well-being, since it cannot be the sole responsibility of the employer. For me it is a joint work that depends on both actors for its effective development and subsequent result.

Keywords

Action, self-care, balance, well-being, impact, emotional salary.

Introducción

Este es un taller donde cada persona construye un plan de acción que le permita hacerse cargo de su bienestar mediante accionables de cero, bajo o mediano costo.

“Mapeando mi Bienestar”, fue un taller que desarrollé a raíz de mi formación en el 2018 como entrenadora de Salario Emocional. Teniendo en cuenta los contenidos de alta importancia para el bienestar de las personas y siendo consecuente con la idea de que cada uno es responsable de su propio aprendizaje, diseñe el taller combinando los contenidos de “la percepción subjetiva del bienestar” y las metodologías activas para el aprendizaje. El objetivo principal es que los participantes construyan su plan de desarrollo para incrementar su bienestar personal, como estrategia para cuidar su salud, autocuidado y productividad.

En el libro “La ciencia del bienestar, los 5 elementos esenciales”¹ de los autores Tom Rath y Jim Harter, derivado de un estudio de Gallup sobre las claves de la felicidad (Editorial Alienta), nos muestra cómo, a través de estudios y diversos seguimientos a empresas durante mas de 20 años

investigando qué hacía que las personas estuvieran productivas en las organizaciones, concluyeron que más allá del concepto de



felicidad que aborda la psicología positiva (con Martin Seligman como uno de sus principales referentes), existe una percepción subjetiva del bienestar que está directamente relacionada con la productividad armónica en las organizaciones. Ellos han definido cinco percepciones del bienestar: Bienestar físico, profesional, financiero, social y comunitario.²

¿Por qué un “Mapeando mi Bienestar” está diseñada desde las metodologías activas de aprendizaje? Como lo menciona Redacción Hipode, en su artículo “Qué son las metodologías activas de aprendizaje” Las metodologías activas “designan distintos procesos de enseñanza en los que el estudiante es el foco de atención y a partir del cual se estructuran programas en los que se busca el aprendizaje constructivo sobre el receptivo: el estado asociativo de la memoria se estructura en redes semánticas con base a las cuales las personas acoplan

la nueva información a sistemas mentales ya existentes, facilitando el reconocimiento de situaciones por resolver y la adquisición de nuevos conocimientos.”³ Esto, combinado con la triada de la lúdica, el constructivismo y la andragogía, que es el método utilizado por mí hace más de 20 años, me permite crear escenarios de apropiación y acción respecto al bienestar. Lo anterior se puede complementar con los planteamientos de Bruner⁴ cuyo marco conceptual plantea que el aprendizaje es un proceso activo en el que los educandos construyen nuevas ideas o conceptos basados en el conocimiento pasado y presente, por la selección y transformación de información, construcción de hipótesis y la toma de decisiones, basándose para ello en una estructura cognoscitiva, esquemas, modelos mentales etc., que los lleva a ir más allá de la información disponible.

Materiales y Métodos



Es taller “**Mapeando mi Bienestar**” tienen dos componentes esenciales para su planteamiento:

1. Investigación y exploración teórica y práctica en torno a al Bienestar, a la salud, al salario emocional y al mundo productivo en las organizaciones y el trabajo independiente.
2. Formación, investigación y aplicación durante más de 20 años de las técnicas de aprendizaje activo, a través del constructivismo, la andragogía y la educación experiencial, que pone al individuo como protagonista de su aprendizaje.

La metodología y contenidos del presente taller están probados en el mundo empresarial y formativo con resultados efectivos.

Materiales: Los participantes del taller, deben tener consigo Post-it o taquitos de papel y lapicero.

Resultados

Contrario a lo que podemos pensar en algún momento de la vida, el bienestar no consiste en ser feliz, tampoco es derivado de una única variable como la buena salud, tener dinero, status o éxito. El bienestar personal es un conjunto de variables, relacionadas y conectadas sistémicamente.

La empresa Gallup realizó un estudio a más de 20 millones de personas y logró identificar cinco áreas de la percepción subjetiva del bienestar.⁵

- El bienestar social, que se puede definir como la percepción que tiene el individuo acerca de la cantidad de amor que tiene o recibe de su alrededor.





- El bienestar financiero, que permite comprender como percibe su estado económico y el acceso a los recursos monetarios necesarios para sustentarse.
- El bienestar comunitario que permite comprender la cantidad de vínculos que el individuo tiene con su comunidad
- El bienestar físico que permite comprender como se auto-percibe en cuestiones de salud.
- Por último, el bienestar de carrera, que se refiere a qué tanto disfruta el individuo aquello que hace como trabajo u oficio regularmente.

Para los empleadores, esta información es fundamental, por cuanto determina como el bienestar de sus empleados afecta directamente el resultado final en su organización pues es fundamental para lograr los objetivos de una organización y cumplir su misión. "Si alguien tiene problemas de bienestar profesional y problemas de bienestar financiero, por ejemplo, existe un efecto acumulativo en términos de cómo esta combinación aumenta sus niveles de estrés y disminuye la productividad"⁶.

Por ejemplo, respecto al Bienestar de Carrera. "Cuando las personas que están implicadas en su trabajo comienzan su jornada laboral, disfrutan de una experiencia *completamente diferente* a la de aquellos que no están involucrados. En un estudio realizado con 168 empleados, la satisfacción y el interés a lo largo del día fueron significativamente mayores para los primeros (los implicados). A la inversa, los niveles de estrés de los que no estaban implicados eran sustancialmente superiores. Y, quizá lo más sorprendente, los



niveles de estrés de estos últimos decrecían hacia el final de la jornada laboral, que era cuando se mostraban más satisfechos”⁷

Discusión

Concluyendo sobre las percepciones subjetivas del bienestar, me asombra nuevamente ver las complejidades del ser humano. Somos un sistema que va cambiando con la edad, las circunstancias de vida, las proyecciones y la comunidad que decidimos crear.

No todo tiene que ver con circunstancias externas, que por supuesto tienen mucha influencia, somos responsables de ir creando nuestro propio bienestar. Y aquí lo conecto con el salario emocional, el salario emocional lo puede dar el líder, el equipo de trabajo y por supuesto cada uno.

¿Qué es importante en la vida para ti? ¿Qué puedes hacer? ¿Qué conversaciones debes abrir? ¿Qué cambio de hábitos te ayudarían en este momento de vida? Son un sinnúmero de preguntas que, si las respondemos, nos pueden ayudar a tomar decisiones que impacten nuestro bienestar y por supuesto nuestra salud.

Veámonos como conjunto y hagámonos cargo.

Gráfico Paso a paso del taller (con algunas de las cartas a usar)

¿En cuál de las percepciones subjetivas del bienestar, eliges trabajar?



 **Percepción de Bienestar**

<p>Financiero Habilidad para manejar las finanzas, capacidad de ahorro, percepción de seguridad económica.</p> <p> Percepción de Bienestar</p>	<p>Social Calidad de las relaciones personales. ¿Qué tanto amor percibes a tu alrededor?</p> <p> Percepción de Bienestar</p>	<p>De Carrera ¿Qué tanto disfrutas lo que haces en tu día a día laboral?</p> <p> Percepción de Bienestar</p>	<p>Físico Salud y energía para realizar las tareas diferentes. ¿Cuál es tu estado de salud?</p> <p> Percepción de Bienestar</p>	<p>Comunitario Conexión e involucramiento con la comunidad. ¿Qué tan conectado te sientes con la comunidad?</p> <p> Percepción de Bienestar</p>
---	---	---	--	--

Elige los impactos que en efecto se dan o se podrían llegar a presentar al tener baja alguna de las *Percepciones Subjetivas del Bienestar* seleccionadas

<p> <i>Impacto</i></p>	<p> Pérdida de trabajo</p> <p> <i>Impacto</i></p>	<p> Relaciones poco armónicas / Pérdido de relaciones</p> <p> <i>Impacto</i></p>	<p> Manejo equivocado a mis generaciones siguientes</p> <p> <i>Impacto</i></p>
<p> Enfermedad/ muerte por enfermedad</p> <p> <i>Impacto</i></p>	<p> Falta de ambición para lograr metas</p> <p> <i>Impacto</i></p>	<p> Estrés</p> <p> <i>Impacto</i></p>	<p> Enfermedades mentales</p> <p> <i>Impacto</i></p>

Escribe aquellas acciones que al emprenderlas pueden mitigar o





disminuir los impactos ya identificados

Acciones

Elaboro un plan de cambio de hábitos en alimentación saludable.

Cuándo (Fecha):

Acciones

Consulta con un profesional que me ayude en mi desarrollo.

Cuándo (Fecha):

Acciones

Ayudo a una fundación con mi compañía, talento o apoyo en sus eventos.

Cuándo (Fecha):

Acciones

Realizo conversaciones con mis líderes para obtener más recursos.

Cuándo (Fecha):

Acciones

Organizo un taller interno con el fin de generar unión y entusiasmo dentro de la organización.

Tema:

Cuándo (Fecha):

Acciones

Me inscribo y participo en uno de los eventos actuales de la universidad de mi organización.

Cuándo (Fecha):

Acciones

Realizo una conversación con mi jefe sobre mi proyección en la empresa.

Cuándo (Fecha):

Acciones

Tu mapa para el plan de acción

Mapa

Impacto
 Dificultades familiares / Separaciones

Impacto
 Período de luto

Impacto
 Soledad / Aislamiento

Impacto
 Necesito una fundación con mi compañía, talento o apoyo en sus eventos.

Impacto
 Necesito un apoyo de políticas laborales del municipio e indagación para acceder a un apoyo.

Impacto
 Necesito un apoyo para la universidad o mi formación profesional.

Financiero
 Habilidad para manejar las finanzas, capacidad de ahorro, percepción de seguridad económica.

Social
 Calidad de las relaciones, persuasión. ¿Qué tanto amor percibes a tu alrededor?

Percepción de Bienestar



Bibliografía adicional

Seligman Martin. La auténtica felicidad. Editorial Cegal – Ediciones B. 2019

González Teresa, Irureta-Goyena Pilar, Pardo Rodrigo. La educación experiencial como innovación educativa. Editorial PyV. 2015

¹Rath Tom, Harter Jim. La ciencia del bienestar. Los 5 elementos esenciales. Barcelona. Editorial Alienta. 2011. 240 páginas.

²Rath Tom, Harter Jim. The Economics of Wellbeing. Coauthors of Wellbeing: The Five Essential Elements (Gallup Press, 2010)

³ <https://hipodec.up.edu.mx/blog/metodologias-activas-aprendizaje> Redacción Hipodec 2018-08-15 20:13:57

⁴<http://www.lafacu.com/apuntes/psicologia/constructivismo/default.htm>

⁵Rath Tom, Harter Jim. The Economics of Wellbeing. Coauthors of Wellbeing: The Five Essential Elements (Gallup Press, 2010)

⁶ibid.

1. ⁷.