NO TE PREOCUPES POR TU SALUD, OCÚPATE DE TUS HÁBITOS. "4 PILARES PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL"

ARISTIDES CERVANTES SALAS
Médico, especialista en alta gerencia, especialista en Administración de servicios de salud, Especialista en Psicología Positiva, Especialista en obesidad, Mentor y coach internacional, Manager de la empresa ACTTURA y
Consultor en temas de Liderazgo y Promoción de la Salud en el Trabajo.
ACTTURA
Calle 46 # 41 – 69, 3154154337
sgregional@gmail.com

Resumen

Hoy como nunca necesitamos cuidar genuinamente de las personas, son ellas las que al final producen los resultados en las organizaciones, en las líneas que vamos a desarrollar a continuación, pretendemos desafiar a las empresas para que inviertan en el bienestar y la salud de las personas, está demostrado que esto produce un retorno de la inversión, en intangibles personales y tangibles organizacionales. Ofrecemos a manera de ejemplo, ideas para realizar intervenciones desde la estrategia empresarial y, con el ejemplo de un liderazgo saludable y positivo, para que los resultados sean sostenibles en el tiempo.
Se invita a trabajar en 4 pilares de demostrada efectividad y son ellos:

1. Actividad física sin excusas.
2. Alimentación consciente e inteligente.
3. Descanso reparador.
4. Relaciones saludables.

La idea es que de manera creativa y con el concurso de todas las personas que participan en las organizaciones, a partir de un diagnóstico o conductas de entrada, se tracen unos objetivos y unos planes de acción con estrategias sólidas y sostenibles para su ejecución.

Palabras clave
Transformación personal, hábitos, pilares, alimentación consciente, relaciones saludables, actividad física, descanso reparador, bienestar, salud, organizaciones.

Abstract

Today as never we need to genuinely care of people, they are the ones who ultimately produce the results in organizations, in the lines that we are going to develop below, we intend to challenge companies to invest in health and well-being, it has been shown that this produces an interesting return on investment. Its important that organizations promote interventions applied to business strategies and, with a healthy and positive leadership, the results will be sustainable over time .

You are invited to work on 4 pillars of proven effectiveness:

1. Physical activity without excuses.
2. Conscious and intelligent eating.
3. Restful rest.
4. Healthy relationships.

The idea is that in a creative way, and with the collaboration of all the people who participate in the company, based on a diagnosis or initial

behaviors, we have to develop action plans in order to achieve health and welbeing for people.

Keywords

Personal transformation, habits, pillars, conscious eating, healthy relationships, physical activity, restful, sleep, well-being, health, organizations.

Introducción

Estamos en la mejor época de la humanidad para estar vivos, la clase media de hoy, disfruta de beneficios inimaginables para los aristócratas e, incluso la realeza de hace apenas 100 años.

Servicios públicos, avances médicos, tecnología de punta, por solo mencionar 3 de tantas cosas, han logrado sorprendentes avances cómo el aumento de la expectativa de vida. (1)

Por otro lado, las prisas, los tipos de demandas laborales y, el acceso inmediato a toneladas de información, entre otras variables, han conducido a que nuestros comportamientos se hayan alterado, afectando a nuestra salud física, mental y emocional.

Mediante estas reflexiones, se pretende generar un mayor nivel de consciencia, conduciendo desde lo corporativo, hacia unos mejores comportamientos, que, de manera sistemática, nos lleven a fomentar unos hábitos más saludables, que propendan por más bienestar en las personas y mayor productividad en las empresas.

Invitaremos a usar tecnología disponible de forma gratuita, para facilitar el logro continuo de unas acciones, que terminen construyendo mejores hábitos.

Impacto de la salud y el bienestar en los resultados de las empresas.

Antes de la pandemia de la Covid-19, teníamos como humanidad serios problemas de salud pública, el sobrepeso y la obesidad rondaba a casi el 30% de la población global (2), la Organización Mundial de la Salud-OMS, afirmaba que para 2030, los trastornos de salud mental iban a ser la principal causa de discapacidad (3) y, las principales causas de mortalidad se le atribuían a problemas de salud evitables, siendo la primera de ellas, las enfermedades cardiovasculares, por mencionar algunos referentes (4).

Con la pandemia del Coronavirus, todos estos problemas ya de por sí graves, se profundizaron, la pandemia, ha tenido consecuencias inimaginables en lo social, en lo económico, en lo sanitario, de tal suerte que aún no terminamos de dimensionar las consecuencias fatales, en algunos casos. Por ejemplo, problemas de salud mental como la depresión, ansiedad y el estrés, han aumentado, entre otras cosas, como consecuencia de altas demandas laborales, pérdidas de empleos, de vidas humanas a nuestro alrededor, encierros prolongados por la emergencia sanitaria. Además, en el plano físico, el sedentarismo que cobra anualmente más de cinco millones de muertes (5), sumado a peores decisiones en cuanto a alimentación se refiere, ha ocasionado que, en algunos países según estudios, las personas hayan aumentado en promedio 3 kilogramos de peso (6).

Las anteriores situaciones no solo afectan la salud y el bienestar de los individuos, sino que merman la productividad de las empresas debido a

ausentismos y, a comportamientos por debajo del potencial de las personas.

Invertir en las personas, resulta rentable.

Existe una falta de claridad en cuanto a asumir responsabilidades con respecto a la salud y el bienestar de las personas, hay muchos actores de por medio, entre ellos, el estado, las empresas, las entidades públicas, las aseguradoras... Las empresas por otra parte, viven sus propios problemas y, ante la incertidumbre, les da temor encargarse del cuidado de las personas. Creo firmemente que es un asunto de corresponsabilidad; que las organizaciones deben genuinamente cuidar de sus colaboradores y, fomentar el autocuidado para aportar desde sus competencias a generar comportamientos más saludables. Para que esto sea efectivo, debe estar alineado con un liderazgo positivo y saludable y, las acciones que se emprendan, deben partir de estrategias empresariales sólidas y continuas, para apuntar a resultados saludables y sostenibles en el tiempo.

Hay pruebas como en la comunidad europea, donde se ha demostrado que invertir en la salud y el bienestar de las personas, resulta rentable*. Por cada peso invertido, retornan hasta 4. (7)

La invitación es a invertir en programas generados en consenso con los diferentes actores y su ecosistema empresarial: Cajas de compensación, ARL, EPS, aseguradoras, proveedores y con la voz protagónica de los empleados, vinculando a sus familias, plantear acciones costo efectivas diseñadas a la medida de la problemática y de la realidad propia de la organización y con el contexto adecuado.

Alternativas de solución.

Las empresas tienen fuentes de información que deben servir como punto de partida para apuntar a soluciones creativas, por ejemplo, tienen informe de condiciones de salud, evaluaciones de clima, resultados de evaluaciones de riesgo psicosocial, informe de ausentismo, riesgos y peligros, accidentalidad, que deben ser tenidos en cuenta para plantear modificaciones de la realidad hacia escenarios más saludables.

Se debe hacer una revisión de experiencias exitosas en el mundo en cuanto a intervenciones que generan salud y bienestar en las personas, mejorando los resultados empresariales.

También, podemos tener referentes como el modelo SOLVE de la Organización Internacional del Trabajo-OIT y, la experiencia del modelo de organizaciones saludables, además, de prácticas puntuales de algunas empresas sobresalientes y emblemáticas a nivel global, Google, Facebook, Amazon, Zappos, Fitbit, Globant, entre otras. (8)

Con lo anterior, la invitación es a tomar acción y, empezar a actuar decididamente con intervenciones sostenibles que apunten a unos mejores hábitos de comportamientos humanos, que generen bienestar y salud a las personas.

En Forma Sano y Feliz

Hace algunos años venimos trabajando desde la promoción de la salud en el trabajo, con empresas de diferentes sectores económicos, con un programa de intervención, llamado En Forma Sano y Feliz, que contiene 4 pilares fundamentales:

5. Actividad física sin excusas.
6. Alimentación consciente e inteligente.
7. Descanso reparador.
8. Relaciones saludables.

A manera de ejemplo y ojalá que resultara inspirador, les relato un poco la historia de lo que ha sido este programa.

Al inicio, iniciamos divulgando a través de congresos, seminarios y talleres, toda esta información para la acción, pero, con el transcurrir del tiempo, llegamos a la conclusión de que la manera de transformar realidades a unas más positivas y saludables, es a través de intervenciones con acompañamientos, durante un tiempo mínimo que apunte a la consolidación de unos hábitos de vida, que impacten en el bienestar y la salud de las personas a la par con los resultados de las organizaciones. Es así que hemos acompañado a miles de personas hacia unos resultados en materia de bienestar y salud, entre ellos los siguientes: Peso más saludable, sueño más reparador, aumento consistente de la actividad física, más autoestima y confianza en sí mismo, mejor gestión de las emociones, más felicidad…además algunas empresas documentan menos ausentismo, más engagement, mejores relaciones interpersonales, mejor clima laboral, trabajo en equipo más armónico…

Entonces la invitación es a usar estos pilares, o los que hagan sentido para sus empresas, usando metodologías de intervención, qué para nuestro caso, se hacen en grupos de personas durante periodos de 90 días, trabajando cada uno de los pilares y teniendo muy en cuenta objetivos grupales e individuales.

Pilares.

A manera de ilustración comparto lo que podría hacer parte de cada uno de los pilares, aquí lo importante es que cada empresa, con su particular realidad y, contemplando muy bien el punto de partida, se trace unos objetivos que pueda llevar a un plan de trabajo, para ejecutarlo, evaluarlo e irlo mejorando. Recomiendo Involucrar a las personas en todo el proceso, desde la ideación, pasando por la planeación, hasta la ejecución y diseño de acciones de mejora.

Para la puesta en marcha de las acciones, te sugiero que uses tecnología básica disponible, con la cual se puedan apoyar para el logro de objetivos, mediciones y soporte para incentivos, entre otras posibilidades.

Actividad física sin excusas.

El sedentarismo causa la muerte de más de 5 millones de personas cada año en el mundo, el cuerpo humano está diseñado para moverse, y hoy por las características del trabajo, diseño de las ciudades, opciones de movilidad y, otras razones, cada vez nos movemos menos y usamos menos la fuerza, entonces, la solución es estipular estrategias para movernos más y hacer ejercicio físico de manera regular, ojalá logrando los mínimos recomendados por la OMS, 150 minutos de actividad moderadamente vigorosa por semana. Lo ideal es combinar ejercicios de fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad, pero, para empezar, estaría bien, aumentar el número de pasos al día, se recomienda llegar a los 10,000, para esto puedes medirlo con celulares o relojes inteligentes. También puedes usar aplicaciones de ejercicio para entrenar en casa, por

ejemplo, Adidas tiene una con versión gratuita, hay muchas personas que además apoyan de manera on line.

Alimentación consciente e inteligente.

Hoy las prisas, la sobreabundancia de oferta de productos alimenticios no tan saludables y, la distorsión de diferentes fuentes de información, entre otras variables, hace que nos estemos alimentando cada vez peor, lo hacemos de manera inconsciente y estamos haciéndonos mucho daño, estudios afirman que cada año mueren aproximadamente 11 millones de personas, como consecuencia de malos hábitos de alimentación (9).

Pero qué podemos hacer desde las empresas al respecto, se preguntarán Uds. Aquí voy con algunas propuestas. Primero trabajar con los líderes, si ellos se alimentan de manera saludable y hacen ejercicio, eso se les nota y, el ejemplo, dicen, es la única manera de enseñar, además si se plantean estrategias, deben ser ellos quienes lleven la delantera.
Los alimentos disponibles en el entorno empresarial deben ser coherentes con lo que se promulga. Conozco organizaciones certificadas como saludables, que tienen ofertas de alimentación poco saludable, en máquinas de vending, refrigerios en eventos, almuerzos de trabajo, tiendas, etc.
Por otra parte, se puede divulgar información validada científicamente, sobre lo que es verdaderamente una alimentación saludable e, incluir acompañamientos grupales e individuales al respecto, para que las personas vayan adecuando sus planes de alimentación, a un nuevo estilo de vida.

MFfitnessPal es una aplicación, que puede ser de utilidad para que las personas al inicio del camino registren y, vayan optimizando su alimentación.

Descanso reparador.

El sueño es una necesidad biológica vital. Los trastornos del sueño, son problemas muy serios, los mismos que aumentan los riesgos de enfermar y morir, por casi todas las causas.
Hoy esos problemas son considerados otra pandemia.
Muchas personas que acusan problemas alrededor del sueño, no padecen ninguna enfermedad, lo que sí presentan, es alteraciones serias en la higiene del sueño. A continuación, algunas recomendaciones que se pueden divulgar a través de diferentes estrategias de comunicación empresarial, además de transmitirlas en intervenciones grupales e individuales. Si ya se están aplicando todas y, aún continúan los problemas, se recomienda buscar ayuda especializada.

Recomendaciones para una mejor higiene del sueño.

Algunas de las más efectivas recomendaciones para tener una mejor higiene del sueño a continuación:

1. Tomar unos minutos de sol, lo más pronto después de despertar y en varios momentos del día, esto regulariza tu ciclo circadiano.
2. La luz azul de dispositivos móviles: computadores, tablets, televisor, en horas de la noche, puede bloquear la producción de la hormona melatonina, que, entre otras funciones, tiene la de ayudarnos a dormir mejor.
3. Ejercicio físico regular, también contribuye con un sueño más reparador, si tienes problemas para dormir, no lo hagas tres horas antes de irte a la cama.

4. Horarios para irte a dormir y para despertar. La mayoría de personas usan alarmas para despertarse, se recomienda también tener una alarma para ir a la cama todos los días a la misma hora. Los estudios dicen que, en promedio, las personas necesitan entre 7 y 8 horas de sueño, ve acercándote progresivamente a tu relación ideal con el sueño.

Para ampliar esta información vital y tener metodologías para aplicar, te recomiendo el libro de Matthew Walker "Porqué dormimos".

Relaciones saludables.

El último pilar, pero no por eso menos importante, es el fomento de unas relaciones interpersonales más saludables, estos e debe aplicar empezando desde las directivas de las empresas, revisando el estilo de liderazgo y ajustándolo hacia uno más positivo y más saludables, donde prime el respeto y el fomento de relaciones cordiales y armónicas a todo nivel, algunas acciones que puedes trabajar al respecto a través de diferentes estrategias son: Una escucha activa y empática, compasión, fomento de la armonía en el equipo, sentido colaborativo, entre otras acciones.
El estudio de corte social más amplio hecho en la humanidad que empezó en 1937 y aún sigue vigente determinó que lo que más bienestar da a los seres humanos a largo plazo no es la fama ni el poder, ni el prestigio, ni el dinero, sino unas relaciones más saludables entre las personas. (10)

Conclusiones.

Ahora es el tiempo para actuar, no habrá momento ni planes perfectos, la invitación es a ponerse en marcha, con un interés genuino en cuidar de las personas de tu organización.

Está demostrado que interesarse genuinamente y trabajar con y para las personas en pro de su bienestar y su salud, produce múltiples beneficios, entre ellos, una mayor adherencia de los colaboradores con las empresas, unos menores índices de ausentismo, un desarrollo más pleno del potencial de los individuos y equipos, además de la disminución de riesgos de enfermar y morir por casi todas las causas y, todo esto redunda además en una mejor reputación empresarial y en unos resultados más sólidos.

Las empresas deben iniciar por trazar una ruta, establecer unos objetivos y poner en marcha un plan de acción para lograrlo. Para terminar, te dejo con una frase que me ha inspirado para la acción:

"una libra de acción, vale más que una tonelada de intención"

Referencias bibliográficas

1*

https://www.who.int/es/news/item/19-05-2016-life-expectancy-increased-by-5-years-since-2000-but-health-inequalities-persist

2*

https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-30-poblacion-mundial-tiene-problemas-obesidad-sobrepeso-20170807094207.html

3*

https://consaludmental.org/notas-de-prensa/problemas-salud-mental-principal-discapacidad-mundo-2030/

4*

https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019

5*

https://www.swissinfo.ch/spa/investigaci%C3%B3n-sedentarismo_la-inactividad-f%C3%ADsica-causa-cinco-millones-de-muertes-anuales-en-el-mundo/46806928

6*

https://www.eldiario.es/tumejoryo/has-engordado-pandemia-recuperarte_1_6772552.html

7*

http://vidahora.com/en/blog/las-empresas-ganan-seis-euros-por-cada-uno-invertido-en-bienestar-laboral

8*

www.expoknews.com/7-empresas-con-increibles-programas-de-bienestar/

9*

https://www.bbc.com/mundo/noticias-47809759

10*

https://www.bbc.com/mundo/noticias-47809759