

El autoconocimiento e Insights Discovery contribuyen a la promoción de la salud en el trabajo

¿Todavía hay alguien que duda que el activo más importante de su organización lo forman las personas que trabajan en y para ella? Conseguir eliminar cualquier resistencia a este hecho supone el principal objetivo y, a la vez el desafío más apasionante de los profesionales de formación y desarrollo. Y vinculado a ello, promover la mejora de las condiciones en que esas personas desarrollan su actividad laboral. En su constante evolución, el sector empresarial ha ido incorporando cambios estructurales para adaptarse a las necesidades planteadas por la sociedad. Así, tras la implementación generalizada de políticas de prevención de riesgos laborales que asegurasen la integridad física de los y las trabajadoras, el Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar, ha establecido entre sus líneas claves de actuación para el período 2018-2020 la promoción de la salud en el trabajo.

Ya hace más de veinte años que diferentes organismos, liderados por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo, unen esfuerzos para conseguir trabajadores sanos en empresas saludables. En 1997 se hizo pública la Declaración de Luxemburgo sobre esta cuestión. En ella, entre otros aspectos, se recomiendan acciones que promuevan una cultura de la salud que satisfaga las necesidades de la empresa y el trabajador, con programas y metodologías que ayuden a las personas a conseguir una salud óptima desde el punto de vista físico, emocional, social, espiritual e intelectual.

Conocerse para aumentar el bienestar

Son muchas ya las organizaciones que han iniciado programas que promueven el ejercicio físico o la alimentación sana entre empleados y colaboradores. Un paso que hay que celebrar. Sin embargo, la

Declaración de Luxemburgo también recuerda que el modelo para una buena gestión de la salud en el trabajo se encuentra en la combinación dinámica, simultánea y complementaria de dos formas de actuación: la reducción de los factores de riesgo y el desarrollo del bienestar físico, mental y social.



Desde la fundación de Insights, Andi Lothian, al crear su modelo de formación y desarrollo, centró sus esfuerzos precisamente en encontrar las herramientas para que las personas alcancen el bienestar en cualquier ámbito de su vida. El autoconocimiento es el punto de partida indispensable. Cuando nos conocemos de verdad, es decir, cuando somos conscientes de aquello que nos motiva y nos ilusiona porque está en armonía con nuestra personalidad, y cuando entendemos cómo es percibido nuestro comportamiento y el efecto que puede tener en los demás, entonces somos capaces de esforzarnos para conseguir relaciones satisfactorias, genuinas y saludables con nuestro entorno. La primera condición para la salud es una gestión adecuada de los conflictos que amenazan el bienestar de las personas. No se trata de ningún milagro. Las únicas palabras mágicas que cambian o previenen una situación conflictiva son las que nos ayudan a conocernos, aceptar nuestros puntos de mejora y entender de la misma manera el comportamiento de los demás. Por eso el Perfil Personal Insights Discovery resulta tan revelador.

Evitar el malestar de situaciones traumáticas

En un sentido amplio y más profundo, la solución de Eficacia Personal de Insights Discovery, no solo consigue que las personas que trabajan para una organización sean más eficaces –que también es un objetivo deseable–, sino que precisamente lo son porque encuentran la manera más sana de relacionarse con su entorno, comunicarse con sus compañeros, asimilar los cambios con resiliencia y entender los objetivos comunes para seguir desarrollando una trayectoria laboral satisfactoria. La incertidumbre y la inseguridad que generan los cambios son otras de las amenazas que apuntan hacia la estabilidad y el bienestar de las personas que los experimentan. La solución para la Gestión

del Cambio focaliza sus esfuerzos para minimizar esos riesgos y para empoderar a empleados y líderes que han de encabezar y dirigir las transiciones hacia nuevas situaciones con las que se quiere avanzar.

La importancia de un liderazgo consciente y sano

De la misma manera que los cambios condicionan completamente el ambiente en el que se lleva a cabo la actividad de una organización, en ese clima general también adquiere una importancia decisiva el estilo y el comportamiento que promueven sus líderes. Los programas de Liderazgo Insights Discovery y de Liderazgo Transformacional han sido diseñados para conseguir, entre otros hitos, que las personas que encabezan equipos sean conscientes de su estilo, de su manera de trabajar y, especialmente, de los efectos que estos tienen en los demás. La calidad de vida de quienes le reportan puede depender en gran manera de cómo se relacionen; y esa no es la menor de las responsabilidades que los líderes deben asumir.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Para conseguir este objetivo tan desafiante todos tenemos un papel importante que jugar, e Insights cuenta con los recursos para dar pasos consistentes y duraderos.