

Tendencia Wellness

Lic. Tomás Kelly
Psicólogo

Estamos frente a una tendencia mundial que pondera el bienestar en la vida cotidiana. De ahí surge la filosofía wellness, surgida décadas atrás en los Estados Unidos, entendiendo la salud como el equilibrio entre lo mental, lo corporal y lo social. Este bienestar se busca y se consigue mediante hábitos de vida saludables, ejercitación, relajación, alimentación equilibrada, así como también por el cultivo del intelecto y la liberación de la mente. Concretamente se podría decir que estamos frente a una forma saludable de vivir.

Actualmente se vive una era del plus, una época donde se privilegia los productos que dan vitaminas extras, las bebidas que proporcionan los minerales necesarios, las tecnologías que resuelven más de un problema, etc. Se busca un estilo de vida que genere bienestar frente a los avatares del mundo circundante.

Así es como la tendencia wellness llega al lugar donde el hombre pasa la mayor parte de su tiempo: el trabajo. Investigaciones de la consultora TNS Gallup revelan que el 50% de los empleados se estresan en su puesto de trabajo, aumentando al 68% en Capital Federal. Indican, además, que el 56% de los empleados solicita más pausas. El 74% de un grupo de consultados se preocupa por su estado de salud, el 66% se manifiesta muy interesado en tener una alimentación sana, en tanto que el 83% cree que es importante contar con tiempo libre.

¿Cómo hacer uso de ésta filosofía en una empresa? Principalmente utilizando la medicina preventiva, la cual consiste en la educación para la salud, detectando los riesgos en el puesto de trabajo y realizando intervenciones destinadas a los empleados para cambiar el comportamiento a fin de lograr una mejor salud y reducir los riesgos asociados. Otras soluciones complementarias son: otorgar pausas; crear puestos de trabajo ergonómicos; generar un clima laboral saludable y activo; implementar chequeos médicos; proporcionar clases de ejercicios; contribuir a una mejor alimentación; conceder descuentos en gimnasios y centros de salud.

Son numerosos los beneficios de tomar una postura de bienestar en la empresa. Entre ellos se destacan la reducción del ausentismo, mejoras en el rendimiento y la productividad, mejores relaciones interpersonales, disminución de gastos de salud y los costos derivados de la baja producción o de un control total de calidad deficiente.

Es la relación organismo-ambiente la que determina la condición de enfermar, por lo tanto, el primer objetivo de la gerencia debería ser proveer el equilibrio en dicha relación, generando bienestar.