



MAXIMICE EL TALENTO INNATO Y CREE BIENESTAR

“El ser un profesional saludable radica en establecer relaciones que ayuden a explotar el potencial humano”

POR ANDRÉS TRASLAVIÑA, MS.ED
atraslavina@talentplus.com

Las organizaciones desarrollan un papel fundamental en la construcción de las condiciones de vida de una persona, y consecuentemente en las experiencias de salud y bienestar.

Debido a la importancia del balance entre la vida laboral y la salud, ejecutivos han desarrollado distintas maneras de generar bienestar en sus compañías, que incluyen iniciativas como clases de nutrición, campañas para dejar el cigarrillo, consejería individual, programas *flex-time*, gimnasios en el trabajo, motivación a través de los deportes, celebración de fechas especiales, incluyen familiares, entre otras.

El no tener iniciativas claras de bienestar causará aumentos en los niveles de ausencia, rotación y reclamos por compensación laboral, y a la vez tendrá un impacto financiero negativo en la eficiencia, la satisfacción del cliente y la productividad.

Los conceptos de la Ciencia del Talento que promuevo con ejecutivos de alto desempeño se enfocan en un aspecto holístico del bienestar, en donde las tareas del trabajo deben coincidir con el talento innato de los empleados para, de esta forma, lograr un balance natural entre lo que la persona disfruta, y las tareas que se le asignan.

El resultado de lograr este balance se alinea con la famosa frase de Confucio “Encuentre un trabajo que usted ame y nunca tendrá que trabajar otro día en su vida”. Mi labor se enfoca en el descubrimiento

y la potencialización del talento innato, y como consecuencia he observado que las iniciativas de bienestar más eficaces son aquellas que se ajustan a cada individuo y en las cuales cada persona es responsable por sus metas de salud y bienestar.

Una vez el empleado tenga una visión clara de estos objetivos, la organización puede apoyar de forma individual cada iniciativa. Cuando entrevisto a ejecutivos satisfechos y de alto rendimiento, observo siempre rutinas que no son negociables, incluyendo programas de ejercicio diario, tiempo con la familia y amigos cercanos, y involucramiento en causas de razón social.

Jim Meehan dice que la clave de un programa de bienestar exitoso tiene que empezar preguntándole a cada empleado lo siguiente: “¿Usted qué hace muy bien y qué disfruta?”

Nacido en Liverpool, Inglaterra, durante la Segunda Guerra Mundial, Meehan ha estudiado los conceptos del enfoque en las fortalezas desde 1960,

cuando comenzó su carrera en recursos humanos y se unió al doctor William E. Hall, pionero de la psicología positiva y co-fundador de Talent Plus.

Los estudios de Hall y Meehan revolucionaron la psicología enfocándose más en las fortalezas positivas de las personas y el potencial para alcanzar el éxito, y **no** concentrándose en identificar limitaciones o debilidades para tratar de arreglarlas.

El papel de los programas de salud y bienestar servirá como apoyo para que los empleados y ejecutivos puedan convertirse en seres humanos completamente vivos. Las personas deben creer en si mismas y ser inspiradas por otros. Cada meta hacia una vida más saludable requerirá esfuerzo e intentos fallidos, pero esto será parte de la curva de aprendizaje. Cuando usted encuentre una actividad que disfrute y le produzca satisfacción, sus talentos se convertirán en fortalezas y podrá establecer hábitos de por vida.

En conclusión el éxito en el cumplimiento de sus metas personales de salud y bienestar dependerá de la dedicación y compromiso para explotar su potencial humano. Tome la iniciativa de hacer algo por usted sin tener que amoldarse a lo que otros le sugieran. Así mismo, establezca rutinas de descanso y recuperación con el fin de asegurar que sus actividades para convertirse en un ser humano sano, feliz y productivo, se conviertan en hábitos de por vida. Ayúdese de sus seres queridos, compañeros de trabajo y profesionales en áreas de salud y bienestar para encontrar inspiración y lograr sus metas. ■



Jim Meehan, Líder Global en Talent Plus para el desarrollo de fortalezas de liderazgo en ejecutivos. Celebró sus 65 años corriendo la maratón de Lincoln.