



OPINIÓN > COLUMNAS

Bienestar mental y trabajo bien hecho sin quemarse



Kalena de Velado - Columnista de LA PRENSA GRÁFICA



Por Kalena de Velado

30 DE ABRIL DE 2023 00:00 HS - GMT-6

LECTURA 4:00 MIN



HOY
falta de energía, concentración o memoria, acompañado de sentimientos, dudas, afectos y emociones negativas.



Ahora es frecuente escuchar en las reuniones entre amigos las quejas sobre estar cansados o sin energías después de trabajar, al transportarse y al llegar a casa al final del día, a pesar de estar motivados por un fuerte sentido de propósito, el gusto de cumplir eficazmente los proyectos e incluso habiendo alcanzado éxitos materiales con sus respectivos reconocimientos monetarios. Lo más dramático del tema es que la gente comenta que ya llevan un tiempo largo sintiéndose de esta manera pero que no han investigado por qué está sucediendo ni se han planteado un cambio de rumbo...

Aceptar que la salud integral se ha deteriorado puede ayudar a evitar lo que en salud ocupacional se llama "quemarse en el trabajo" por no haber escuchado a tiempo las alertas del cuerpo que nos "habla" sobre el inadecuado estilo de vida, trabajo, formas de liderar equipos y de relacionarse en forma desproporcionadamente competitiva en que estábamos coexistiendo en el mundo.

¿Existe un lenguaje de nuestro cuerpo? Cuando el cuerpo manifiesta agotamiento, este síntoma ordinariamente va aparejado con cansancio mental, falta de energía, concentración o memoria, acompañado de sentimientos, dudas, afectos y emociones negativas, como frustraciones, rabia, desmotivación; falta de confianza e incertidumbre



HOY

sensiblemente, en la medida de lo posible, el sentido del yo... Nos admiramos ante la pluralidad de las células de nuestro cuerpo, diversificadas entre sí desde la embriogénesis, de cómo esas pueden desarrollarse a partir de una única célula; nos sorprende la intrincada armonía que guardan los diversos órganos, funciones y facultades entre sí. No solo eso, sino que, además, el cuerpo humano es incomprensible al margen de su engarce con lo que no es meramente orgánico o corpóreo, a saber, con lo inmaterial y espiritual (ejemplo, una sonrisa no es solo un movimiento facial, sino expresión, a través del gesto, de algo que no es meramente biológico: agradecimiento, felicidad, engaño, etcétera). El cuerpo y el alma no funcionan cada cual por su cuenta, al menos no es pertinente que así procedan, sino que están vinculados armónicamente. La unión es de subordinación del cuerpo al alma. El uno depende de la otra". (Juan Fernando Selles, libro Antropología para inconformes; Ideas de Leonardo Polo. <https://glifos.unis.edu.gt/digital/libros/21580.pdf>).

Aristóteles afirmaba que el cuerpo humano es potencial. Ciertamente, es el más complejo de todos porque tiene un cuerpo personal que no está determinado ni especializado como del animal, sino que es abierto, desasistido, desnudo; tiene carencias biológicas que le hacen ser corporalmente necesitado pero que por la versatilidad de su cuerpo e inteligencia puede cubrir sus necesidades. Al ser desespecializado corporalmente, está lleno de potencialidades: "no hecho para esto o lo otro, sino abierto para hacerse con esto, con lo otro y con lo que se desee y, además, para hacerse con ello de un modo u otro, es decir, como se desee. Es moldeable por la persona que lo vivifica, como el barro en manos del alfarero, o como la plastilina en las de los niños. Con todo, vale la pena moldearlo bien, personalizarlo, porque, al igual que los precedentes materiales, con el uso el cuerpo pierde sus virtualidades". (Ideas de Leonardo Polo. <https://glifos.unis.edu.gt/digital/libros/21580.pdf>).



libro que hicimos en la Fundación Empreparas (especializada desde 2007 en el tema),

consecuencias a corto, mediano o largo plazo en la sociedad: deserción escolar, mala salud, delincuencia juvenil, violencia, miseria moral y material, falta de desarrollo socioeconómico, aumento del uso de alcohol y drogas, contaminación ambiental, soledad, abandono, maltrato de niños y ancianos, sufrimiento y corrupción.

Además de escuchar a nuestro cuerpo, se puede descargar gratis el libro con 33 ideas para facilitar el balance en las organizaciones: www.empreparas.org.sv (Empreparas - Empresarias por la Responsabilidad Social » Hacia el balance de vida, trabajo y familia).

Tags

BIENESTAR MENTAL

TRABAJO

CUERPO

SALUD INTEGRAL

EQUILIBRIO

Más sobre este tema



Gasto superfluo y tamaño del Estado en tiempos de ajuste fiscal



Cuáles son los "5 grandes" rasgos de personalidad y qué repercusión pueden tener en tu vida