



Por Dr. Steven MacGregor

Pionero del bienestar activo con 20+ años de experiencia a nivel mundial. De investigador de postgrado visitante en la Universidad de Stanford, en 2001, a pionero del bienestar activo y formador de rendimiento sostenible en las mejores escuelas de negocios a nivel mundial, el Dr. MacGregor ha sido inspirador del cambio para miles de los ejecutivos más activos del mundo.

Es hora de activar el bienestar

Al comenzar un nuevo año, podemos disfrutar de un tiempo productivo en el trabajo, fortalecidos por un nuevo comienzo y mirando hacia adelante con optimismo sobre lo que puede traer el año.

Sin embargo, ¿alguna vez has pensado en cuál podría ser el combustible para esa energía del nuevo año? ¿Y qué hay del bienestar que disfrutas durante las vacaciones? ¿Qué pasaría si el bienestar pudiera desempeñar un papel más activo en tu vida laboral y no solo de vez en cuando?

Después de trabajar más de 20 años en el mundo del liderazgo y desempeño sostenible creo que el bienestar debe tener un papel más activo en nuestra vida diaria.

Muchos entienden el bienestar como una situación estática, un estado a alcanzar, en cierta forma, como algo aparte de la vida diaria. Una noción que puede tener su importancia en ciertos casos, pero que no expresa el concepto en su totalidad.

El bienestar activo es algo más. Es un estado y también una actitud que se desarrolla en todo momento por la práctica, la experimentación. No se aprende en modo pasivo. La idea de bienestar activo es la forma natural de experimentar la vida. No es algo que añadimos a nuestra actividad de todos los días, sino la forma misma en que vivimos, la manera en que hacemos las cosas del día a día. Es posible, querido lector, que cada año tengas la suerte



de disfrutar de 52 fines de semana de bienestar. Si es así, magnífico. Pero el bienestar activo concierne a lo que haces durante todos los 365 días del año.

Por eso, es clave distinguir ambos conceptos. Aceptamos con naturalidad que siempre habrá aspectos de nuestra vida que no son precisamente ideales, por lo que solemos buscar un bienestar compensatorio en el descanso y la reparación de las actividades del día a día. Pues bien, considero que esto no es suficiente.

¿Cómo empezar? Aquí comparto cinco maneras de elevar bienestar a un nivel más activo en nuestras vidas.

1. Debemos activar el bienestar en la vida laboral, no solo buscar el alivio de bienestar cuando termine el trabajo.

Cuando empecé a impartir cursos de bienestar a los ajetreados ejecutivos en la escuela de negocios IESE en 2010, me encontré con una dificultad para usar el término. Lo entendían como algo que significaba menos trabajo. Así que eché mano de los estudios que demuestran que invertir en áreas como el sueño reparador, la nutrición y el ejercicio genera importantes dividendos en las actividades de gestión: el pensamiento crítico, la toma de decisiones y el liderazgo empático, que son necesarias para desarrollar una carrera empresarial con éxito. Tuve que construir el concepto de bienestar activo en función del objetivo general de la sostenibilidad de todo ser humano.



2. La empresa tiene que asumir responsabilidad para el bienestar de los empleados.

Es una asociación en la que ambas partes ganan. La empresa tendrá un empleado con salud óptima en todos los niveles: físico, mental, emocional, espiritual, y social, para afrontar los retos profesionales.

3. Muchos factores están fuera de nuestro control, así nos enfocamos en las cosas que podemos controlar e influir.

Se trata de tener una tendencia a la acción. Si solo pensamos en las cosas que están fuera de nuestro control, nada cambiará. Incluso si las cosas que están dentro de nuestro control e influencia son mucho menores, comenzamos a movernos. Y el movimiento nos da energía.

4. De la curación a la experimentación

El camino de cada quien es diferente, y únicas las necesidades de cada uno. Todos debemos encontrar nuestra propia receta secreta para disfrutar de un bienestar activo que sea óptimo..., a la vez que disfrutamos del proceso. Lo que hacemos día a día es más importante —mucho más importante— que las cosas que solo hacemos de vez en cuando. Hay que enamorarse del proceso.



5. Más allá de la reducción de riesgos hasta la prospección de valor

En muchas empresas el bienestar se enfoca en la salud y seguridad de los empleados. Y, depende del contexto, es un enfoque necesario. Pero podemos sacar más valor—por la creatividad, energía y colaboración de las personas. Es un cambio de mentalidad que puede acelerar el éxito de la organización. ¿Qué es el arte de lo posible?

Así, ¿qué es el arte de lo posible para ti en 2025?