

CLARA PALACIOS

17 DE ENERO DE 2017

## EL NUEVO MODELO DE ORGANIZACIÓN SALUDABLE

---

RESUMEN DEL TALLER DE LA Dra. PALOMA FUENTES

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de la  
Autora y Know Square S.L.

El pasado mes de diciembre, tuvo lugar el último taller de 2016 a cargo de la Dra. Paloma Fuentes para hablar de “*El nuevo modelo de organización saludable*”. La Dra. Fuentes es médico especialista en medicina del trabajo y en psiquiatría legal y forense. Es coach, mediadora y experta en resolución de conflictos. Además es la responsable del Proyecto de Bienestar Emocional y Felicidad SUMA SALUD de MAHOU-SAN MIGUEL. Directora, a su vez, del Máster de Neurofelicidad del Instituto Europeo y coordinadora del grupo de nueva creación para el estudio e implantación de la felicidad en el trabajo en la Asociación Española de Médicos del Trabajo (AEEMT).

“¿Qué hacer para no enfermar? ¿Por qué enfermamos?” Según la Dra. Paloma Fuentes hoy en día ya no nos preguntamos cuáles son las causas que nos generan las enfermedades, sino que directamente nos tomamos las medicinas para encontrarnos mejor. El incremento de las tasas de suicidio en las sociedades industriales actuales es cada vez mayor. Las bajas por depresión son una de las mayores causas que afectan a las empresas de hoy en día, que afectan a la productividad por el absentismo laboral. Por ello, la felicidad se hace necesaria, es la mejor herramienta que tienen las empresas para, por una parte, mejorar la vida de sus trabajadores, y por otra, para adaptar la felicidad dentro de la cultura organizacional de la empresa y mejorar su productividad.

La felicidad es salud, refuerza la inmunidad. La felicidad ayuda en el *engagement*, la creatividad, la energía, el absentismo, mejora el trabajo en equipo y la productividad. El



objetivo, por tanto es lograr una vida plena, saludable y feliz.

Según la Dra. la definición de salud, es la capacidad para aceptar, afrontar y adaptarse o superar los desafíos que surgen de un sistema

biológico-social que es dinámico e inestable, es decir de la vida. Si la vida fuera una cuerda por la que andamos colgada de un precipicio, la felicidad es la pértiga que nos ayuda a mantener el equilibrio y con ello la salud.

La felicidad es un producto del cerebro, y aparece reflejado en la corteza prefrontal izquierda. El cerebro gasta mucha energía, se alimenta de azúcar, oxígeno y de estímulos afectivos. Es la parte tangible, pero tiene una parte intangible que es la mente. Las emociones a pesar de generarse en ese aspecto inmaterial que es la mente, afectan sobremanera en la parte orgánica del cerebro, en su estructura material.

El cerebro funciona con estímulos eléctricos y químicos y solamente pueden encenderse a la vez el 2% de los 100.000 millones de neuronas que posee el hombre. Poseemos el mismo cerebro que aquellos hombres de Altamira, solamente ha evolucionado nuestra tecnología, por eso debemos saber aprovechar ese 2% para evitar que nos consuma, según la Dra. Fuentes.

Por ello, hay que realizar un pequeño refuerzo diario para alcanzar la felicidad y aprovechar ese 2%. Algunos de los pasos a seguir son:

1. **Escuchar** qué nos dice nuestro cerebro. ¿Qué es lo que necesitamos?
2. **Descansar**. Dormir es bueno, ayuda a fijar los recuerdos y reduce la posibilidad de Alzheimer, pero no se debe dormir más de 8 horas ya que incrementa la mortalidad, es mejor entre 6.30-7.30 hrs.
3. **Comer**. Nutrirse de alimentos ricos en dopaminas, exoticinas, endorfinas, serotonina... tales como la papaya, aguacate y chocolate. También son buenos los alimentos con fibra.
4. **Hacer ejercicio**. 30 minutos al día.
5. **Cuidar el intestino**. Es nuestro segundo cerebro, el entérico y se ocupa de reforzar nuestra inmunidad.
6. **Hablarnos positivamente**. Escuchar nuestros pensamientos y reforzarlos, ya que nosotros somos nuestros peores jueces.
7. **Kintsuji o resiliencia**. Para los japoneses forma parte de una filosofía que plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto y deben mostrarse en lugar de ocultarse, incorporarse y además hacerlo para embellecer el objeto, poniendo de manifiesto su transformación e historia. Aquello que está roto tiene más valor. Tenemos que aprender de lo que nos ha pasado y esculpir nuestras vidas para adaptarnos a ello. Podemos tropezar con una piedra, pero no debemos encariñarnos.

Debemos de entender, según establece la Dra. Fuentes, que nosotros mismos somos los escultores de nuestra vida y que por ello debemos aprender y escucharnos para alcanzar esa felicidad que es la vía para tener una mejor salud. Una buena herramienta para ello, es el [mindfulness](#) que ayuda a estimular nuestras emociones.

Nuestras emociones son la forma de comunicarnos con el mundo. Todas las emociones son buenas, porque cada una tiene un mensaje que se debe escuchar. La felicidad es la emoción que recorre todo nuestro cuerpo y llega hasta los pies, por tanto, es aquella que nos mueve y nos dinamiza. Pero para ello debemos de recurrir también a la risa, porque estimula la dopamina. También debemos estimular las relaciones y vínculos intensos y dar abrazos. Todas ellas, son herramientas “gratuitas” que nos ayudan a estar mucho más sanos.

© Clara Palacios

© Know Square S.L.