PIÉNSALO
La vida y la empresa

PiensaloAR @PiensaloAR

Número 6 - Mayo - 2017 - Córdoba - Argentina

Piénsalo

Sabemos que practicar deportes y comer de manera saludable nos mantiene sanos; siempre hacemos hincapié en la necesidad que tiene nuestro cuerpo de combinar ambos aspectos para vivir en plenitud. Lo que a veces no tenemos en cuenta es la importancia que los hábitos físicos y alimentarios tienen en otros aspectos importantes de nuestra vida, como -por ejemplo- el rendimiento en el trabajo.

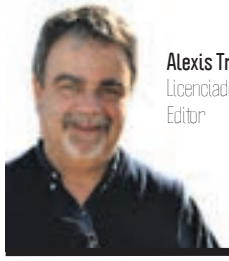
Muchas veces en el ámbito laboral nos sentimos disgustados, de mal humor, con baja energía y hasta sin ganas de realizar las actividades diarias que forman parte de nuestras obligaciones, sin contar que en la mayoría de los casos el mobiliario de las empresas no resulta óptimo para lograr el equilibrio corporal; así vamos adquiriendo posturas inadecuadas. En cuanto a la alimentación, los tiempos para comer son tan cortos que terminamos por alimentarnos rápidamente y bastante mal.

Se considera que para mejorar la situación de los integrantes de una empresa en todos los órdenes es necesario tomar acciones de concientización y promover espacios adecuados para recreación y alimentación, pero eso no siempre resulta fácil de poner en práctica; algunas veces porque existen normas y procedimientos en la base de cada organización que bloquean dicho accionar y, otras tantas veces, a causa de restricciones presupuestarias.

Para abordar estos temas conversamos con un especialista del deporte que es también dueño de un parador deportivo de alto valor agregado, y le pedimos que nos cuente los beneficios de realizar actividad física y comer saludable para el desempeño en el trabajo y qué acciones pueden realizar las empresas y organizaciones para brindarles a sus empleados la posibilidad de mejorar la salud, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Por último, casi todas las actividades empresariales siguen patrones que llevan a la consolidación de políticas y reglas de trabajo. Al mismo tiempo, las exigencias del mercado y el crecimiento de la competencia imponen el establecimiento de estándares para formar parte del negocio; esto nos permite saber en qué lugar del proceso cometemos más errores y -una vez que los descubrimos y analizamos- podemos encontrar claramente la causa que los origina y resolverlos. Sin embargo, muchas veces la solución existe y es bien conocida, pero no la ponemos en práctica y se bloquea el proceso de mejora continua. En este sexto número, advertimos sobre las consecuencias de saber algo y no llevarlo a la práctica.

¡Esperamos que lo disfruten!



Alexis Traktman
Licenciado en Economía
Editor

Irina Traktman
Periodista - Locutora Nacional
Coeditora

Sexto capítulo
"La salud es el mejor negocio"

Cuando estamos sanos casi nunca valoramos la buena salud, la damos por sentada como si nos correspondiese por decreto... hasta que un hecho inesperado nos golpea y empiezan los padecimientos.

La vida de Ángel
Historia de un empresario Pág. 2

Entrevista

Conversamos con Federico Heredia, propietario del Corredor de las Sierras Chicas - Parador para Deportistas

Páginas 3 y 4

"Cuerpo sano, vida equilibrada"

El ejercicio y la buena alimentación impulsan las metas laborales y personales.

Saber y no actuar es venenoso

Pág. 3

Algunas cosas son muy simples de decir y entender... ¡pero tan difíciles para llevar a la práctica!

Saber y no actuar es venenoso

En una conferencia internacional de Teoría de Restricciones organizada hace ya algunos años por Piénsalo Colombia (www.piensalo.com) escuchamos a Eliyahu Goldratt decir, con mucho énfasis, que ***"el error no es una desgracia, sino una joya preciosa para observar, aprender y mejorar".***

Cada nuevo día que pasa me doy cuenta de la gran verdad que encierra aquella afirmación.

Casi todas las actividades empresariales siguen procedimientos que llevan al establecimiento de normas y reglas de trabajo. Muchos de esos procedimientos suelen ser propios de cada negocio y tienen su origen en la historia misma.

En las empresas familiares son instituidos por los fundadores y se van transmitiendo y perfeccionando de generación en generación. Al mismo tiempo, las exigencias del mercado y el crecimiento de la competencia hacen cada vez más necesario el establecimiento de estándares internacionales para poder participar del negocio. Un claro ejemplo son las normas ISO, al igual que sistemas de producción y comercialización propios de grandes corporaciones globales que imponen esas normas a sus socios y distribuidores locales.

Seguir estándares nos permite saber en qué parte del proceso cometemos más errores. Luego, al reportarlos y analizarlos, podemos encontrar claramente la causa que los origina y, conociéndola, ya tenemos la solución. Esa es la base del proceso de la mejora continua.

¿Qué lindo suena no? Es fácil decirlo y entenderlo... ¡pero qué difícil y laborioso es llevarlo a la práctica! ***¿verdad?***

La hipocresía es difícil de sostener

Como resulta obvio, los procesos los encarnamos las personas; entonces, cualquier mejora que deseemos implementar implica que necesitamos practicarla nosotros primero que nadie, porque la prédica de beneficios de algo que realmente no hemos vivido es una hipocresía difícil de sostener. Si eso es lo que está ocurriendo, es lógico que sean pocos los colaboradores que se plieguen voluntariamente a los cambios. Entonces... ***¿qué debemos cambiar?***

Para llevar cualquier mejora a la práctica es fundamental que tenga realmente sentido para nosotros primero que nadie, un por qué y un para qué.

Pero ***¿qué es lo que hace que algo tenga sentido para nosotros?*** Ésa es la pregunta que cada uno debe hacerse seriamente a sí mismo antes de continuar.

Luego, ***¿qué es lo que hace que algo tenga sentido para la organización?*** Ésa es la pregunta que debe responderse el equipo.

En mi trabajo de facilitador gerencial he comprobado que cualquier proceso o actividad funciona bien cuando tiene prioridad primero que nada en la agenda de los cuadros de mando. Por ejemplo, si hay información que se produce en la empresa pero la gerencia rara vez la utiliza para tomar decisiones, la consecuencia inevitable es que se produzca mal o incluso se deje de producir o sólo se lo haga bajo presión... ***¿y cuándo se completará?...*** unos pocos minutos antes de que llegue la Auditoría. Es obvio que así producida cualquier información sólo tendrá un valor referencial, porque aunque en los papeles o en el discurso tengan "prioridad", en la práctica realmente no la tienen.

Coherencia entre el decir y el obrar: *todos deben respetar las reglas de juego.*

Ahora bien, este tipo de situaciones no sólo es responsabilidad de quienes elaboran y proveen la información sino fundamentalmente de quienes -se supone- la necesitan en la mano para tomar decisiones a diario. ***"Si no dispongo la información no puedo usarla"...*** suelo escuchar a los gerentes, aunque del otro lado también escucho ***"si no usan la información... ¿para qué la piden con todo el esfuerzo que demanda?***

En conclusión, si la información no es prioritaria para el que decide, mucho menos lo será para el que la produce y viceversa. Ésta es una de las razones ocultas para las justificaciones y las excusas.

Otra situación que veo muy frecuentemente es que se designan personas como responsables de instalar y supervisar procesos de calidad y se invierte mucho tiempo en adecuaciones, capacitaciones, etcétera pero se puede ver bastante a menudo a los propietarios y/o gerentes generales interviniendo personalmente para acelerar algunas órdenes importantes a fin de no perderse un buen negocio. Bajo presión, el responsable de supervisar suele interpretar dicho accionar gerencial como una "incitación" a saltarse el proceso para acelerar y eso es lo que en general sucede. En el momento satisfacen la necesidad, algo que hasta suele premiarse con felicitaciones desde arriba. Sin embargo, cuando algo sale mal con esos pedidos y el cliente se presenta con reclamos que llevan a re-trabajos e impactan en la rentabilidad de la operación, los propietarios y gerentes generales ponen el grito en el cielo.

Contradictorio, ¿verdad? Parafraseando a Eliyahu Goldratt, la gente se comporta de acuerdo concómo se la mide. Si se la mide bien, se comporta bien, pero si se la mide mal... ***¿¿??***

¿Es posible aprender del error para cortar con este círculo vicioso?

Para aquellos propietarios y gerentes que se preguntan: ***¿hasta cuándo tendremos que supervisar e insistirle a la gente para que haga lo correcto?; o ¿por qué cada vez que descontamos que la gente ya sabe lo que tiene que hacer vuelven a surgir los mismos errores que suponíamos ya superados?*** tengo dos noticias, una buena y una "mala". La "mala" es que la tarea de convencer y corregir no se detiene nunca. Sin embargo, la buena noticia es que si nos damos cuenta de que la gerencia es en sí un proceso de aprendizaje y enseñanza, el esfuerzo cobra sentido, trae gran satisfacción, aumenta la rentabilidad y mejora la calidad de vida de todos los integrantes de la empresa.

Quienes conducen procesos deben aceptar que no es bueno buscar culpables, porque ello sólo aumenta la desconfianza y empeora las cosas y, a veces, lo hacemos automáticamente y sin darnos cuenta. Si buscamos la mejora continua necesitamos que el error se transforme en una oportunidad de mejora. Si ello ocurre, las personas no se intimidarán por las reacciones ante el error ocultándolo sino que estarán incentivadas a sacarlo a luz para aprender y mejorar.

El proceso de aprendizaje es un continuo que se da observando atentamente y actuando en el momento correcto para luego revisar, corregir y volver a actuar. Pero el conocimiento sin la acción es una vía muerta, es como tomar un veneno que poco a poco termina matando la iniciativa. Entonces, si están de acuerdo con este concepto, es una oportunidad para ponerlo en práctica ■

Alexis Traktman
Lic. en Economía
Especialista en Proyectos - Facilitador Gerencial
Director Piénsalo Argentina

Conversamos con Federico Heredia (*)

Cuerpo sano, vida equilibrada

El ejercicio físico es sostenible cuando la gente se divierte

En la vida cotidiana, las personas que trabajan para empresas y organizaciones adoptan rutinas que las llevan a un sedentarismo riesgoso para la salud.

En ese contexto, la escasez de tiempo y la carga laboral son dos de los argumentos más utilizados por la gente a la hora de justificar la falta de ejercicio.

Piénsalo (PI): ***¿Cuáles son los mecanismos por los que la escasa actividad física reduce el rendimiento en el trabajo y, en sentido inverso, de qué forma una buena actividad física logra mejorar la eficiencia y la productividad?***

Federico Heredia (FH): Dentro de la escala de prioridades de la gente el ejercicio físico está muy abajo; existen entonces compromisos con mayor valoración y la actividad física se ve relegada a los últimos lugares ("si tengo tiempo, la realizo"), cuando en realidad debería ubicarse en uno de los primeros escalones, porque en la naturaleza del ser humano existe la necesidad del movimiento.

En el ámbito laboral, la persona que sigue una rutina de ejercicios mejora tanto el rendimiento intelectual como el físico. En la actualidad muchas empresas tienen gran cantidad de puestos de oficina, con tareas de escritorio; las personas van adquiriendo posturas inadecuadas, con mobiliarios que no resultan óptimos para lograr el equilibrio corporal. Entonces, si contrarrestamos el sedentarismo y las malas posturas con un buen entrenamiento físico, revertimos los efectos del cansancio y el estrés en el cuerpo y en la mente.

PI: ***¿De qué manera se logra que las personas tomen conciencia de que el ejercicio físico no es una opción sino una necesidad? ¿Los programas contemplan la promoción continua de las actividades o sólo esperan a los más voluntariosos?***

FH: Me parece que se logra conciencia por medio de acciones concretas, mostrando los beneficios que tiene la actividad física frente a una vida sedentaria. Por lo general no consideramos que las cosas nos pueden pasar a nosotros y por eso la prevención es tan importante. Esto se logra con capacitaciones, transmisión de experiencias, fomentando la práctica de hábitos saludables, charlas y distintas acciones que puedan implementar las empresas con respecto al ejercicio. Ya sea con profesionales de la salud -tales como nutricionistas, entrenadores, deportistas destacados o profesores de Educación Física- se logra generar la conciencia de que el ejercicio físico mejora no sólo la salud sino también el rendimiento laboral. Esta toma de conciencia todavía no se ve reflejada en la mayoría de las empresas; sólo se toman acciones aisladas o esporádicas. En ese contexto, resulta difícil concientizar a las personas e ir al puesto de trabajo y decirles: *"Mirá, si vos seguís fumando, si seguís tomando café, si considerás que no te va a pasar nada, en algún momento cuando tengas que responder ante un esfuerzo físico, te vas a ver perjudicado".* Ese tipo de advertencias por lo general tiene muy bajos resultados.

Yo considero que es un "combo", que todo tiene que estar acompañado adecuadamente, tanto la actividad física como la alimentación y el descanso mínimo. Son tres valores fundamentales dentro del entrenamiento de cualquier persona cuyo equilibrio se debe respetar. Por ejemplo, actividad física intensa con una mala alimentación no sólo puede perjudicar la salud, sino también acarrear un menor rendimiento laboral.

PI: ***Si se hace una consulta, seguramente la mayoría de las personas dirá que los programas de entrenamiento físico son muy buenos y necesarios. Sin embargo, a la hora de poner en práctica ese concepto muchos se "aburren" o pierden muy pronto la motivación y eso causa el abandono o la intermitencia. ¿Dentro de qué edades podemos decir que la gente suele tener una mayor constancia a la hora de realizar actividad física?***

FH: La franja activa en el trabajo de personas que realiza actividad física está entre los 28 y 30 hasta los 40 años de edad.

Esto puede deberse a que no se traen estos hábitos desde edades más tempranas, por asignarles prioridad a otras actividades como las recreativas o de esparcimiento por encima de la física. A partir de los 30, se toma conciencia de la importancia de mantener regularidad a la hora de realizar actividad física; un ejemplo son los equipos de running o los equipos de crossfit, que tienen un alto porcentaje de personas de 30 años, aunque también hay muchas personas que comienzan con la práctica deportiva antes de esa edad. La base es que la gente se divierta, se entretenga y lo realice para poder descansar su cabeza. Si el ejercicio es aburrido se transforma en rutina y las personas se cansan y se desmotivan. Por eso es tan importante programar actividades y crear expectativas para evitar caer en lo rutinario.

Continúa en la contratapa.

PIÉNSALO
La vida y la empresa

Número 6

Mayo 2017
Córdoba
Argentina

Piénsalo Argentina
Soluciones Gerenciales Simples
Planificación Estratégica
Procesos de Mejora Continua
Gestión de Proyectos con Cadena Crítica
EXEPRON® http://www.exepron.com/
TOCPA - TOC Practitioners Alliance - http://tocpractice.com/
Theory Of Constraints TOC®
infopiensaloargentina@gmail.com

Conversamos con Federico Heredia (*)

Cuerpo sano, vida equilibrada

El ejercicio físico es sostenible cuando la gente se divierte

Viene de la página 3.

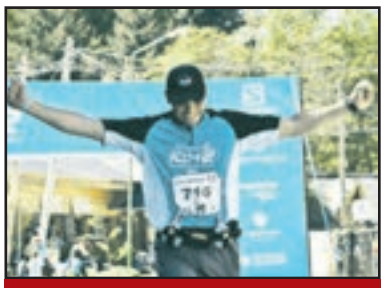
PI: ***En general, las actividades físicas y recreativas que proponen las empresas se realizan en forma voluntaria, en el tiempo libre de las personas y con su propia inversión. ¿Existe una reacción dispar entre los cargos gerenciales o intermedios y el trabajador común? ¿De qué manera se comprometen e involucran cada uno de esos niveles?***

FH: Yo veo más conciencia y compromiso en los rangos medios y generales. Para los gerentes y directivos creo que es fundamental acercarles una propuesta más personalizada, mediante la que el programa pueda ajustarse a los tiempos que disponen, ya que las presiones y responsabilidades para ellos son mayores y, obviamente, tienen menos tiempo libre.

Ante las convocatorias el público más joven es el que más se entusiasma y se inscribe más rápido. Sin embargo, los cargos gerenciales y mandos medios, desde el momento en que toman conciencia de que la actividad física es beneficiosa tanto para su trabajo como para su vida, aceptan un nivel de compromiso muy fuerte, que se destaca sobre el resto.

PI: ***¿El hecho de ocupar tiempo e inversión propia para la preparación física es recibido por todos los niveles de la misma manera? ¿Las empresas están dispuestas a invertir algún tiempo de la misma jornada laboral para este tipo de actividades?***

FH: Lo ideal es disponer tanto del espacio físico como del tiempo para la recreación de la gente. El empleado lo toma de muy buena manera, ya que siente que para la empresa es importante su bienestar porque repercute en su rendimiento.



(*) Federico Heredia

- Propietario del Corredor de las Sierras Chicas - Parador para Deportistas
- Instructor en Musculación
- Entrenador Personal
- Preparación Física Deportiva
- Diplomado en Gerenciamiento y Profesionalización deportiva.
- Guía Habilitado en la Provincia de Córdoba para actividades de Senderismo y Mountain Bike.
- Deportista amateur en *Running y Mountain Bike.*
- **corredordelassierraschicas@gmail.com; f3d3heredia@gmail.com**
- TE: +54-351-2312725

Disponer de un lugar para distenderse donde se pueden hacer tanto actividades físicas como recreativas es muy importante, y que las empresas lo implementen como incentivo para sus empleados y como elemento de incremento en la productividad de éstos, es algo muy positivo. Si las empresas lo incorporarán dentro de las políticas destinadas a su público interno, tanto la práctica de actividades recreativas y deportivas como las acciones de práctica de hábitos saludables mejorarán la calidad de vida de sus empleados y finalmente los resultados de la empresa, sin que ello implique una importante inversión monetaria ni tampoco demasiado tiempo de extensión de los descansos, tan solo acondicionar un espacio físico donde puedan alimentarse y organizarse para realizar actividades recreativas.

PI: ***¿Comer de manera sana durante una jornada laboral es algo sencillo para todos? ¿Qué acciones se recomiendan para mejorar la alimentación de los empleados?***

FH: Lo recomendable es tener los servicios de personal capacitado en el tema. Cuando una empresa puede contar con la colaboración de nutricionistas, preparadores físicos, médicos especialistas en salud, al personal le genera una gran expectativa y eso acarrea una "ola" de consultas positivas sobre la salud, porque las personas en general tienen muchas dudas acerca de lo que les conviene o no y es muy bueno que tengan la oportunidad de evacuarlas con los especialistas indicados. Una vez logrado este primer objetivo, luego es importante contar en la empresa con un comedor con alimentos saludables o que el empleado traiga su alimento procesado desde su hogar.

Cuando las empresas aplican estrategias para la mejora de la salud del personal, no sólo aumenta el rendimiento sino que mejora el clima laboral, sube el entusiasmo por trabajar en la empresa y se produce un menor nivel de ausentismo, sea por enfermedad o por cuestiones personales.

Corredor de las Sierras Chicas

El Corredor de las Sierras Chicas es un emprendimiento familiar que habla de la coherencia entre el pensar, el decir y el actuar de Federico Heredia como deportista y entrenador.

Situado entre las hermosas localidades de Salsipuedes y de Río Ceballos, ubicado en un punto estratégico sobre el Camino del Cuadrado, brinda servicios vitales a todo tipo de personas con deseos de recrearse y renovarse físicamente, pasando buenos momentos.

La clave para hacer las cosas bien se encuentra no sólo en el esfuerzo personal y la organización sino también en disponer de los servicios que se requieren para estar seguros y reabastecer energías en el momento oportuno, más aún cuando se trata de personas que no buscan en el deporte la competencia sino el fortalecimiento de la salud y una mejor recreación para restablecer su equilibrio físico y mental.

¿Cuál es la magia que hace del Corredor de las Sierras Chicas - Parador para Deportistas- un lugar cada vez más elegido?

FH: La idea es que sea un punto de servicios para quienes realicen o quieran realizar algún tipo de actividad física en un entorno natural espectacular. Es un punto de encuentro, de relajación, donde se ofrece asistencia especializada tanto a deportistas profesionales como amateurs o como al que se inicia en la actividad deportiva, se brinda servicios de guía, provisión de bicicletas o repuestos, para poder realizar la actividad física, y así solucionar los "impedimentos", esos "NO" que tiene la gente para arrancar a la hora de hacer deportes.

Partimos desde la primera solución, que es dónde dejar el vehículo, y contamos con estacionamiento vigilado; luego tenemos un espacio para preparar a la persona para la actividad que va a realizar, y al regreso, la posibilidad de un buen baño, hidratación, desayuno, merienda y almuerzo. También contamos con mecánica ligera para la bici y accesorios para la práctica de la actividad.

Soy guía habilitado por la Provincia de Córdoba para actividades de *Mountain Bike* y Senderismo, por eso asesoramos tanto en circuitos por la zona - que son muchísimos y muy lindos- como senderos, caminos rurales y ruta. También en el parador pensamos en la necesidad de hidratación para hacer una actividad física y vemos siempre de mantener una oferta muy completa de bebidas y alimentos energizantes.

Si sos una persona entrenada hacemos un circuito un poco más exigente y si solo buscás relajarte y distraerte te realizamos circuitos más cortos y con menos desnivel que son los ideales, lo que sumado al maravilloso entorno serrano de las Sierras Chicas, se transforma en una experiencia muy gratificante para disfrutar con amigos, en familia, o también en soledad.

PI: ***¿El parador también trabaja con programas específicos para empresas?***

FH: Sí, organizamos un tipo de programa que se llama training day, en el que se usa de punto de reunión el parador, se asesora sobre circuitos con un guía y se hace el recorrido de acuerdo con la exigencia que se quiere; luego se puede organizar todo tipo de almuerzos o meriendas saludables a elección, esto lo dejamos sujeto a las diferentes necesidades y gustos. Asesoramos sobre hidratación y aspectos previos a las salidas; por ejemplo, se puede entrenar y luego desayunar o al revés y regresar para almorzar.

PI: ***Nos gustaría que nos definas en tus palabras qué significa la salud para la vida y el trabajo.***

FH: Sin salud es difícil poder cumplir un montón de objetivos tanto laborales como personales, por eso considero que la actividad física es uno de los pilares fundamentales para la vida ■

RESEARCH SRL
RESEARCH SRL SOLUCIONES INTEGRALES PARA EMPRESAS EN MATERIA DE MEDICINA LABORAL
- Exámenes pre ocupacionales, post ocupacionales, controles de ausentismo, asesoramiento y atención personalizada.
- Prestaciones para accidentados con coberturas de ART y exámenes periódicos in Company.
- Servicio de Medicina Laboral en Planta .
- Área protegida de Medicina Laboral en las industrias, conforme exigencia de normativa legal.

COBERTURA NACIONAL La salud de su empresa en buenas manos.

Research

Miguel A. Caminos 4417 – Córdoba.
TE: 0351-477-2154 **info@researchmg.com**
www.researchmg.com

La vida de Ángel

Historia de un empresario

La salud es el mejor negocio

Por la mañana bien temprano, alrededor de las 7.30, Ángel disfruta la lectura de los diarios frente a su habitual tazón de mate cocido, reflexiona y se organiza para la jornada. En forma silenciosa, Roberto García, el siempre vigente y valioso gerente de Recursos Humanos, ingresa a su despacho. Sabe que a esa hora lo encuentra con algo de tiempo y es el momento justo para plantearle una propuesta innovadora.

Pero Ángel sabe que sus colaboradores saben que a esa hora lo encuentran con "la guardia baja" y no le simpatiza demasiado la idea de que interrumpan su preciado tiempo de organización personal. Lo recibe con un ademán de sentarse y esperar... y después de una pausa silenciosa levanta la vista del periódico y le confiesa... *"la lectura me mantiene siempre atento y lúcido, por eso leo diarios con noticias nacionales e internacionales todos los días a primera hora. Me encanta estar bien informado, tanto en papel como en Internet. Lo que pasa es que últimamente no puedo leer con detenimiento casi nada, porque las ocupaciones cotidianas no me dan tiempo suficiente y algo me dice que hoy me traés una nueva"*... ambos sonríen en forma cómplice.

Roberto, sabe que tiene tan sólo 5 minutos para capturar su atención con la propuesta y la cuenta empezó desde el instante mismo en que ingresó por la puerta del despacho. Entiende que es fundamental interesarlo de entrada con un argumento poderoso, sólo así ganará el tiempo extra que necesita para que escuche y apruebe su iniciativa.

Entonces comienza... *"Ángel, antes que nada quiero saber si estás de acuerdo con que son tantas las responsabilidades, ocupaciones, reuniones, viajes y todo tipo de asuntos que demanda la empresa, que la mayoría llegamos a casa muy tarde"*. Ángel asiente con la cabeza como indicando que prosiga. *"En tal situación, al final de la jornada muchos elegimos compartir las horas que nos quedan con la familia, aprovechamos para cenar bien y 'desquitarnos' de lo poco que pudimos comer durante el día"*. Ángel se siente identificado y agrega... *"si, es así... a veces me lleno tanto en la cena que aunque 'muera' de sueño no puedo ir a dormir hasta muy tarde"*.

Roberto aprovecha y completa el argumento... *"eso es así porque en general casi nunca hacemos una buena pausa al mediodía y comemos alguna colación para seguir activos y aprovechar al máximo las horas. Otras veces compramos algún menú elaborado que nos cae pesado, al punto que se hace difícil volver a concentrarnos en la tarea"*. Ángel interviene nuevamente y remata... *"es verdad Roberto, últimamente paso hambre al mediodía con tal de no comer esas viandas aceitosas que me destrozan primero el hígado y después la cabeza"*

Ángel es un trabajador incansable, ya superó los 50 años y aún conserva una firme vocación de mantenerse sano y en forma. Nunca se queda quieto esperando que los problemas se resuelvan solos, es un empedernido buscador de soluciones y no le esquiva a nada... *"esto me está gustando Roberto, así que ya podés ir al meollo"*. Roberto sonríe complacido y percibe íntimamente que su proyecto se encamina en la dirección correcta. *"Vengo a proponerte que implementemos un programa voluntario de ejercicios y alimentación saludable para mejorar la salud y el rendimiento físico y mental de los trabajadores. La idea es ofrecerles asesoramiento especializado, rutinas de ejercicios, ayuda para elegir el plan alimentario adecuado y un espacio físico en donde puedan recrearse y estar a gusto para organizarse y hacer base"*.

Ángel se muestra interesado pero tiene varias reservas... *"me gusta la idea pero imagino que habrá que hacer muchas inversiones y aumentar los gastos de operación, porque nada de eso es gratuito"*. Roberto ya tiene una respuesta para ese **"sí, PERO"**... un **"sí"** todavía pequeño y un **"PERO"** bastante grande como para celebrar. Sabe que todavía le queda el round más importante... pero esta vez se vino bien preparado para la crítica. *"El espacio físico lo tenemos, sólo [illegible] mos acondicionarlo un poco. En cuanto a los recursos, en el plantel de nuestra gerencia trabaja un especialista en deportes que no sólo hace tareas administrativas sino que voluntariamente asiste a sus compañeros para programar las actividades más adecuadas y está dispuesto a ayudarnos con el programa"*.

Antes de que pueda continuar Ángel refuerza la idea... *"todo bien con eso, incluso podríamos asignarle oficialmente la tarea y pagarle algún incentivo para que disponga de tiempo extra, sin embargo, me preocupa el tema del control de la salud y la alimentación, porque no estamos preparados para resolverlo por nuestros medios e intuyo que puede costarnos muy caro"*. Roberto responde... *"precisamente, la firma que nos provee el servicio de medicina laboral se comprometió a asignar un médico y un nutricionista, quienes harán funcionar un consultorio dentro de la empresa al menos un día por semana; ¡y lo más interesante es que lo harán por un valor bonificado!... al fin y al cabo a ellos les conviene participar porque mejora la salud y el ánimo de las personas, lo cual redunda en la eficiencia del servicio que prestan y eso eleva su reputación en el [illegible] ámbito empresarial"*.

Ángel lo interrumpe con otra inquietud... *"¡pero la comida saludable puede ser demasiado cara!"*. Roberto hace una pausa como pensando y aprovecha para "podar" esa reserva negativa... *"para proveer la dieta y las actividades deportivas y recreativas, tenemos avanzadas las gestiones para suscribir convenios con al menos dos empresas conocidas, que a un precio económico están dispuestas a entregar un menú saludable en el que las personas podrán elegir. Hasta hoy los empleados se proveen su propio alimento, con lo cual podrían seguir haciéndolo en forma casera o elegir opciones del menú para su mayor comodidad"*.

"Y el valor de los gimnasios y centros deportivos ¿quién los cubre?", cuestiona Ángel. Roberto saca el último as de su manga, esperando que esta vez el **"SÍ"** sea grande y el **"pero"** pequeñito... *"para las actividades físicas y recreativas, les viene muy bien a todos el programa, porque gracias a los convenios que suscribirá la empresa no sólo tendrán acceso a un plan de entrenamiento e instalaciones de primera, sino que pagarán un precio muy conveniente... ellos saben que proveerse de un servicio de calidad por su propia cuenta les saldría el doble de dinero o más"*. Dicho esto, Roberto se reclina en la butaca y espera la ansiada respuesta.

Ángel hace un silencio largo, se queda como mirando al vacío y reflexiona en su interior. Le vienen a la memoria los recuerdos de sus mejores años de juventud, la hiperactividad, la potencia física desbordante. Qué importante es mantener la buena salud y una vida ordenada. Somos seres vulnerables que nos creemos invulnerables y cabe preguntarnos si eso constituye una virtud o un defecto.

Cuando nos sentimos sanos, casi nunca valoramos la buena salud, la damos por sentada como si nos correspondiese por una suerte de Decreto Supremo, hasta que un hecho inesperado nos golpea y en un instante perdemos ese bien tan preciado. Entonces salimos "desesperados" y buscamos soluciones rápidas, instantáneas, casi "mágicas", aliviamos nuestros síntomas pero apenas nos sentimos un poco mejor, seguimos exigiéndole al cuerpo como si nunca hubiese ocurrido nada, permitiéndonos en cierta forma ignorar la situación. Sólo en situaciones límite nos damos cuenta de nuestra fragilidad y entonces comprendemos la gran fortaleza que es mantener la buena salud física y mental, la cual es parte integral del negocio.

En un instante, Ángel retorna del mundo de sus pensamientos y con un gran entusiasmo exclama... *"¡me anoto primero para todo... ¿cuándo empezamos?!"* ■

Alexis Traktman
Editor Piénsalo

PIÉNSALO La vida y la empresa
Mayo 2017 - Nº 6
Córdoba - República Argentina

PROPIETARIO: **Comercio y Justicia Editores Coop. de Trabajo Ltda. -** *CUIT:* **30-70797446-6**
DIRECCIÓN: **Consejo de Administración Comercio y Justicia Editores Coop. de Trabajo Ltda.**
Se distribuye junto con el diario "Comercio y Justicia" a todos sus suscriptores.

Edición periodística
Irina y Alexis Traktman
Diseño y diagramación
Luis Yong
Corrección
Carlos Barrionuevo

Editado e Impreso en Córdoba, República Argentina por
Comercio y Justicia Editores Cooperativa de Trabajo Ltda.
Se prohíbe la reproducción total o parcial.
Redacción, Administración y Talleres Gráficos:
Felix Paz 310, Barrio: Alto Alberdi, Córdoba.
Correo Electrónico:
atencionalcliente@comercioyjusticia.info

Es una publicación de
COMERCIO Y JUSTICIA
Comercio y Justicia Editores