

# TIEMPO DE ACTUAR

POR IGNACIO GUEBARA

**A**penas tres de cada 10 personas inician su semana laboral verdaderamente motivadas, según un sondeo realizado por Gallup entre más de 150.000 empleados en los Estados Unidos durante 2012. En el extremo opuesto del panel, el 18% de los entrevistados se siente desconectado de sus tareas o “camina los pasillos vociferando su descontento”, según Jim Clifton, el CEO de la encuestadora. El costo de la productividad perdida asciende cada año en ese país a los US\$ 550.000 millones.

El primer paso para resolver este problema, encarado por organizaciones de todo tipo –desde startups a grandes empresas–, es la instauración de programas de bienestar in company. “Cuando un equipo de trabajo es feliz y saludable, el impacto sobre la motivación, el compromiso y los niveles de retención es notable”, detalla Dianne Hol, directora global de Recursos Humanos de la división de Cuidado de la Diabetes de Roche. “Se genera una atmósfera creativa que promueve el éxito tanto individual como el de toda la organización”, remarca.

La compañía farmacéutica ofrece servicios de fisioterapia, masajes y hasta podología en sus oficinas de todo el mundo. Por su parte, Chevron incluye espacios de fitness en sus lugares de trabajo, además de un programa exhaustivo de prevención de lesiones y accidentes de trabajo, tanto en pozos petroleros como en sus edificios corporativos.

“Se trata de acciones que refuerzan la imagen de marca y conforman un mejor lugar para trabajar, haciendo que el

equipo esté dispuesto a dar lo mejor de sí por la organización”, definió al diario *The Guardian* Julia Perrin, directora de Recursos Humanos del estudio de abogados londinense Sackers & Partners, cuyos empleados reciben beneficios que van desde frutas frescas en espacios comunes hasta clases privadas de pilates.

### **Buscando el bienestar**

Richard Branson, fundador del conglomerado Virgin, tiene una mirada particular sobre este tipo de beneficios. “Las actividades saludables y divertidas, como las clases de yoga o los torneos internos de sóftbol, suelen generar simpatía, pero solo resultan exitosas cuando están unidas a acciones que tengan verdadero sentido”, describió, remarcando la importancia de generar políticas empresariales que impulsen el balance entre la actividad profesional y la vida personal.

En esa dirección, no son pocas las compañías que desarrollan programas de horarios flexibles, home office o vacaciones ilimitadas para sus equipos. De acuerdo con un informe de la consultora Workplace Trends, cerca de un tercio de las empresas estadounidenses invirtieron un promedio de US\$ 40.000 durante 2014 para impulsar este tipo de beneficios. Dean Carter, vicepresidente de Recursos Humanos de la textil Patagonia, subrayó en una columna publicada en el sitio *Business Insider* la importancia de esas acciones. “Los empleados se muestran más comprometidos, y eso se transmite directamente al éxito del negocio: los márgenes de ganancia se han triplicado en los últimos años, permitiéndonos reinvertir ese dinero en nuestra misión”, expresó.

**IMPULSAR EL BIENESTAR NO ES UNA TAREA SENCILLA: EXIGE EL COMPROMISO DE CADA INDIVIDUO Y DE LA ORGANIZACIÓN EN SU CONJUNTO.**



Dean Carter

## EMPLEOS AMIGABLES

A finales de 2015, el sitio web Glassdoor relevó cuáles son los empleos que permiten balancear mejor la vida personal y la profesional en los Estados Unidos. El puesto de "data scientist" se ubicó primero en la lista, con una calificación de 4,2 sobre 5. El salario anual promedio indicado por los usuarios del portal para esa posición es de US\$ 114.808. El podio lo completan los roles de responsable de optimización en buscadores web (4,1 puntos, con un salario promedio de US\$ 45.720) y especialista en adquisición de talento (4,0 puntos, US\$ 63.504). Tareas relacionadas con el marketing digital, como social media managers o diseñadores de experiencia de usuario (UX), ocupan gran parte del top 10, aunque el quinto puesto del ranking queda reservado para un empleo tradicional: maestro suplente de escuela.

La autorización para ausentarse del trabajo ante compromisos familiares y la política de licencias extendidas por maternidad y paternidad, así como el desarrollo de guarderías infantiles dentro de las empresas, son otros de los factores que facilitan la amalgama entre el trabajo y la vida personal. "En Patagonia, durante el último lustro hemos observado que el 100% de las madres retornan al trabajo una vez terminada su licencia. El índice de rotación entre los padres que utilizan nuestro servicio de guardería es un 25% más bajo que el promedio de la compañía", revela Carter. Sin embargo, estos proyectos pueden fracasar si la cultura corporativa no está lo suficientemente alineada. "Hay compañías en las que los empleados ni siquiera se atreven a tomarse un día de vacaciones, solo porque no está bien visto hacer uso de los programas de flexibilidad y descanso", observa Jason Carney, jefe de personal de la consultora WorkSmart Systems.

Por su parte, la proliferación de los smartphones vuelve casi imposible la desconexión una vez cumplido el horario laboral. "Muchos empleados están conectados 24 horas al día, los 7 días de la semana, revisando sus correos electrónicos, dedicando horas extras durante noches y fines de semana, y hasta utilizando sus días de vacaciones", subraya Scott Dobroski, analista de empleos de Glassdoor. Un estudio realizado por la consultora Ernst & Young revela que seis de cada 10 trabajadores trabaja al menos dos horas más cada semana que lo que indica la jornada tradicional; un porcentaje similar de empleadores señaló que espera que sus equipos estén disponibles fuera de hora en caso de necesidad.

### Un paso más allá

Para Branson, el concepto de bienestar está vinculado a las nociones de diversidad e igualdad. "Es fundamental cambiar la cultura, asegurándonos de que todos los integrantes de una organización valoren la contribución particular que cada uno realiza, sin importar su origen o su cargo. Debemos crear ámbitos de trabajo en los que las personas cooperen, sean respetuosas, inclusivas y capaces de rendir cuentas de sus acciones", detalló en un post publicado en su perfil de LinkedIn.

"Eliminar las divisiones y erradicar la discriminación son tareas absolutamente necesarias para asegurar el éxito de un negocio. La presencia de más mujeres en puestos de liderazgo ayuda a descubrir y capitalizar nuevas oportunidades, encontrar soluciones a desafíos mucho antes de que se conviertan en problemas, y formar una compañía mucho más productiva, saludable y feliz", añadió Branson.

Empresas como Iberdrola o Telefónica incluyen estas concepciones en sus manuales de principios de actuación, que deben ser firmados a modo de declaración jurada por todos sus empleados. "Reduciendo las brechas salariales por razones de género, y aumentando la presencia femenina en cargos directivos y de toma de decisión, aportamos al cambio de actitudes y percepciones de los diversos actores económicos para lograr transformaciones", señaló Juan Carlos Álvarez, director de Recursos Humanos de la filial mexicana de Movistar.

### Cambio de rumbo

"Si un trabajo se vuelve estresante, agotador, y ya no es posible poner el corazón en él, es hora de modificar nuestros planes", agrega Branson. Esa fue la conclusión a la que llegó Randi Zuckerberg en 2011, cuando decidió dejar su puesto de directora de Marketing de Facebook y mudarse de San Francisco a Nueva York, su ciudad natal. "Le dije a mi marido: lo hacemos ahora, o admitimos que estamos cómodos en el sol de California y no vamos a volver jamás a la costa este", reveló a la revista *Inc*.

# APPS PARA EL CAMBIO

Los smartphones son los principales enemigos de la desconexión laboral fuera del horario de oficina, pero también pueden ser aliados de primer nivel para permitir el correcto equilibrio entre la vida personal y la carrera profesional. A continuación, algunos ejemplos.

**BIG DAY.** A diferencia de los calendarios tradicionales, funciona como una cuenta regresiva de eventos destacados. Ayuda a tener en mente y planificar con suficiente anticipación situaciones como la entrega de un informe, un viaje de negocios o un aniversario de casados. Disponible para iOS y Android.



**SCHEMES.** Permite programar el envío de mensajes (por SMS, Twitter, Facebook o Gmail) en una fecha y hora determinadas. Así, es posible enviar una presentación de negocios a otro continente en el horario indicado, o saludar a un ser querido por su cumpleaños exactamente a medianoche. Disponible para Android.

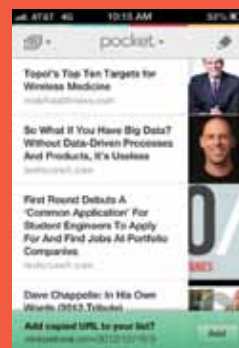
**HEADSPACE.** Enseña técnicas de meditación en clases de 10 minutos de duración. Una vez terminado el ciclo introductorio,

ofrece "packs" para trabajar problemas de sueño, ansiedad y estrés, entre otros. "Es una genialidad", dijo sobre la app la actriz inglesa Emma Watson. Disponible para iOS y Android.

**CATCH MY PAIN.** Ayuda a llevar un registro diario de dolores en el cuerpo, ofreciendo la posibilidad de enviar esa información regularmente al médico de cabecera. Fue desarrollada en base a la experiencia personal de su creador, Daniel Lawniczak. Disponible para iOS y Android.

**SWITCH.** Con una estructura de navegación similar a la de Tinder o Happn, simplifica la creación de CVs y la búsqueda de empleos relevantes en el área de residencia, además de poder chatear instantáneamente con el reclutador a cargo de una búsqueda. Disponible para iOS y Android.

**POCKET.** La más popular de las aplicaciones de este listado. Permite guardar links a páginas web desde cualquier aplicación para ser visitadas en otro momento. De esa manera se evita perder de vista artículos o videos de interés entre la maraña de información que rodea a diario al usuario medio de Internet. Disponible para iOS, Android, Mac y Windows.



Su necesidad de buscar nuevos horizontes no estaba vinculada con la cultura corporativa de la empresa cofundada por su hermano Mark, sino con el clima general de la industria en la que trabajaba. "Descubrí que era muy difícil tener intereses paralelos siendo mujer en Silicon Valley. Sentía que mis colegas varones eran cool si practicaban esquí, senderismo o participaban como DJs; pero si yo tenía otra actividad, de algún modo me insinuaban que me habían permitido entrar en un club de hombres, y que no podía poner el foco en nada que no fuera mi trabajo", explicó.

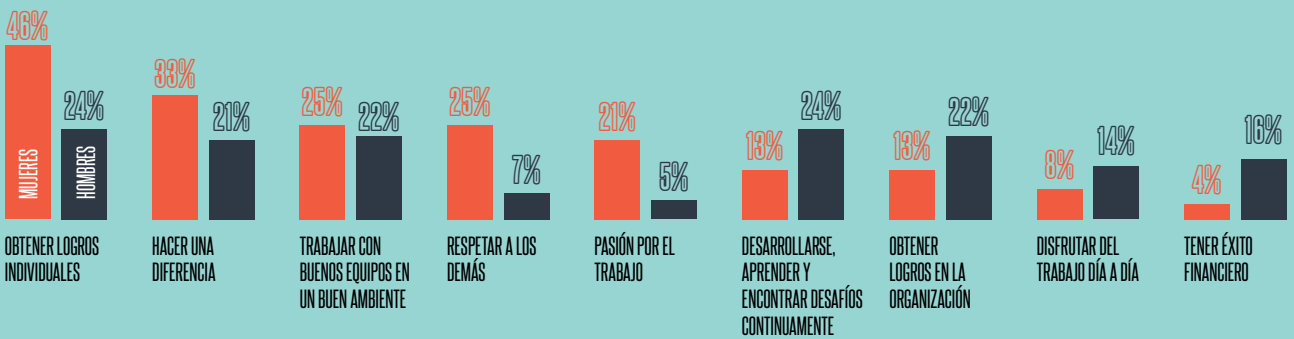
En 2013, tras participar de un evento TED en Broadway, un productor teatral neoyorquino decidió convocarla para que desarrollara la estrategia de redes sociales de *Rock of Ages*, una obra próxima a estrenarse. Cuando intentó contactarla a través de la Web, el ejecutivo encontró algunos videos humorísticos que ella había subido a YouTube y decidió proponerle una breve participación como actriz, además del empleo original. "Fue como si se abriera una caja de Pandora en mi alma. Durante mucho tiempo intenté dejar mi creatividad a un lado para ser tomada en serio en Silicon Valley", reconoció. "Ahí entendí que la vida es muy corta para esconder lo que nos hace felices, solo para caerles bien a unas pocas personas."

# CUESTIÓN DE GÉNERO

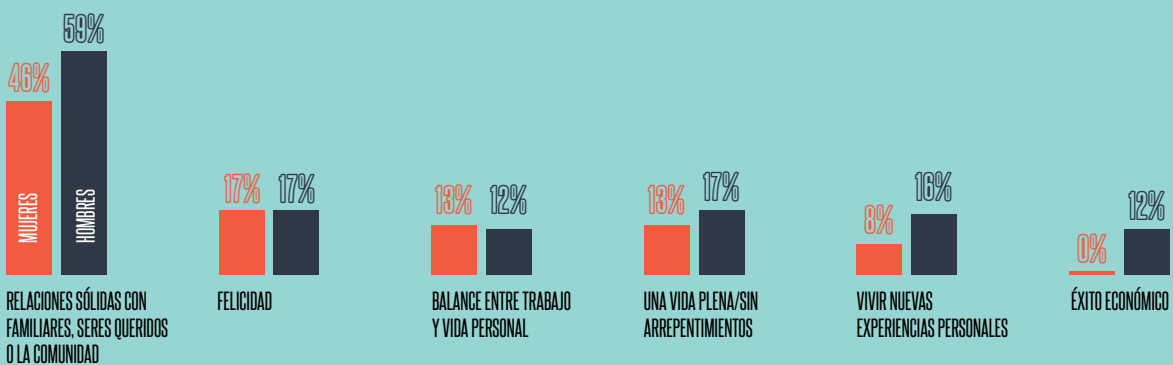
Un grupo de estudiantes de la Escuela de Negocios de Harvard encuestó durante 2013 a 82 ejecutivos que participaron de cursos en esa universidad, con el fin de

conocer sus definiciones de éxito personal y profesional. Las respuestas de hombres y mujeres fueron notablemente disímiles.

## EL ÉXITO PROFESIONAL EQUIVALE A...



## EL ÉXITO PERSONAL EQUIVALE A...



Fuente: Harvard Business Review.

Gracias a ese empujón, Randi decidió radicarse junto a su esposo y sus hijos en la Gran Manzana, mudando además a Zuckerberg Media, la productora de contenidos que fundó tras su salida de Facebook. Hoy, su perfil de LinkedIn no solo lista sus trabajos como productora ejecutiva de programas de televisión, conductora de radio, conferencista y autora; también menciona los dos meses en los que participó como actriz de Broadway. "Estoy feliz por haber grabado esos videos y haber sido fiel a mis intereses creativos. Me habría resultado imposible vincular el trabajo que amo con el teatro sin esos cimientos que coloqué hace una década", concluyó. ▽

© WOBI

Ignacio Guebara es periodista. Colabora con WOBI.