

La armonía emocional, 'clave' para conseguir la conciliación de la vida personal y laboral, según un experto

Fuente: RHMazine

El médico y profesor de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), Jesús Poveda, apostó ayer por la "armonía emocional" como el único método para alcanzar la conciliación de la vida personal o familiar y profesional, o, al menos, como requisito indispensable para conseguir ese equilibrio entre ambas facetas de la vida de las personas: esto es, "la coherencia entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos".

Así se expresó el profesor Poveda en un encuentro en Madrid organizado el miércoles por Intereconomía Formación -EL III Encuentro Equilibrio entre Vida Personal y Laboral: Métodos para sensibilizar al hombre sobre la necesidad de conciliar y consecuencias emocionales por la falta de conciliación-, en el que recordó que las personas "somos animales racionales y emocionales" y reconoció que en la actualidad la sociedad adolece de falta de "educación emocional".

Así, la persona que en su totalidad no viva "armonizada" en el ámbito personal, familiar y laboral, difícilmente podrá conciliar. De hecho, el profesor Poveda señaló que prefiere sustituir el vocablo 'conciliación' por el de 'crecimiento': un crecimiento -personal y laboral- que se consigue fomentando una relación de 'win-win' (ganar-ganar) entre empleado y empleador, para que ambos ganen en ese intercambio que es el trabajo, es decir, "que haya complementariedad".

En este sentido, aseguró que para conseguir esta armonía emocional "hay que salir del yo, yo, yo, yo" y pasar a pensar y hablar del "tú, tú, tú, tú", porque "lo importante para esta armonía es compartir tiempo: pasar tiempo con las personas que nos importan, porque éste es el único bien que no se puede recuperar". "Hay que saber gestionar el tiempo compartido", recalcó, añadiendo que "el secreto es estar aquí, ahora, y no hacer planes o promesas que no se pueden cumplir".

De esta forma, Poveda defendió que "es rentable para una empresa invertir en el bienestar del trabajador, en que esté a gusto, se sienta cómodo y pueda así desarrollar todo su potencial". Además, es importante "divertirse trabajando para fortalecer su dedicación a la empresa: uno es más fuerte si está contento", aseveró.

Para evitar males mayores por la falta de conciliación, y repercusiones como la irritabilidad, el insomnio, o la mala calidad de vida, es básica la prevención: y prevenir es conciliar: "conciliando se previenen todos los males que se derivan de la infelicidad del empleado en su puesto de trabajo; por eso, debemos procurar que lo pase bien en esa labor y sobre todo aprender a sonreír y ser felices", concluyó.

CAMBIO DE MENTALIDAD

Por su parte, la dirección de la Mujer de la Comunidad de Madrid, Purificación Verdes, -también presente en el encuentro- coincidió en la idea de que es necesario educación emocional "y sobre todo un cambio de mentalidad y de sensibilidad" que apueste por una sociedad en la que hombre y mujer compartan todo, tanto en el ámbito privado como público. A su juicio, ha sido el concepto de maternidad mal entendido -como algo exclusivo de la mujer- lo que ha llevado a esta situación de falta de conciliación que existe en la actualidad y a una estructura social desequilibrada.

En este sentido, consideró "necesario" que estén presentes ambos puntos de vista -el de los hombres y el de las mujeres- en todos los ámbitos de la vida: el doméstico, el laboral, el público y el privado. Con la incorporación de la mujer al ámbito público o laboral esos roles se han alterado y surgen nuevos retos y problemas a los que hay que hacer frente: la desigualdad de sueldos, la falta de conciliación, los horarios, el acoso sexual, etc.

Al llegar a este nuevo ámbito, "se ha comprobado que la superwoman no existe y que las mujeres no pueden hacerse cargo de todo o cargar solas con un doble papel en ambas facetas", explicó Verdes. Por eso, debe desaparecer la idea de que la conciliación "es un tema exclusivo de las mujeres, porque compete a todos y es un tema muy complicado".

Las leyes y las políticas son necesarias, pero no son suficientes "ni remoramente", dijo. "Es necesario educación, sensibilización; es decir, engloba muchos factores y el cambio debe producirse persona a persona". "Hay que mirar la conciliación como un beneficio, tanto para hombres como para mujeres, para empresas, niños, mayores, dependientes, etc y por eso las soluciones deben venir desde todos los ámbitos". A ellos -concluyó- se deben sumar los medios de comunicación, que tienen un papel fundamental en la difusión de los mensajes adecuados.