

# BIENESTAR INDIVIDUAL Y RENDIMIENTO

Como individuos somos conscientes que el bienestar individual incide positivamente en varios ámbitos de nuestras vidas. Por ejemplo, el bienestar individual mejora nuestras relaciones sociales, el estado de ánimo influye en nuestro desempeño laboral, y el *peace of mind* fomenta la creatividad. Existen varias teorías que soportan esta afirmación. Por ejemplo, Maslow predice que el individuo conseguirá la auto-realización una vez que otras necesidades básicas estén completas. La Teoría XY de McGregor por otro lado describe dos modelos contrastantes de motivación y comportamientos.

En definitiva, la parte emocional y bienestar genera repercusiones directas en los resultados de aquellos propósitos en que nos involucramos. En el ámbito laboral, las emociones negativas (estrés, desmotivación, inseguridad, etc.) incidirán en una baja producción. En el ámbito educativo, emociones negativas como por ejemplo la exclusión social, afectará el rendimiento académico. Mientras que en el entorno familiar, el cansancio, el aburrimiento y la falta de energía afectarán a las relaciones entre los integrantes de la familia y de aquellos por fuera de la familia.

Pero, si tenemos claro en nuestra mente los efectos positivos y negativos del estado emocional ¿por qué existe un bloqueo que no permite superar las emociones negativas y dejar que nos afecten en todos nuestros espectros?



¡Ama tu trabajo,  
disfruta lo que haces y  
aprende junto a tu equipo!



BIENESTAR Y RENDIMIENTO

Un equipo es el  
complemento de sentidos.

Así mismo, ¿cómo podemos apalancarnos para que el estado emocional positivo perdure en el tiempo y combata los ataques de estados emocionales negativos que el entorno produce?

Mi convencimiento personal es que quiénes somos, cómo actuamos, y cómo nos desarrollamos tiene su origen en la familia, como núcleo primario, el cual está en nuestro ADN, y aporta significativamente a nuestra formación, sumado a la seguridad y pertenencia de entornos que se construyen y se robustecen día a día. Un estudio de la Universidad de Harvard, realizado desde 1938, observó cómo se desarrollaban las personas a lo largo de su vida. Luego de 75 años, los resultados reflejan que la felicidad a largo plazo se da por las relaciones con la familia, amigos y pareja.