

# ENAMI desarrolla inédito programa de prevención de riesgos psicosociales a sus trabajadores en Copiapó

**D**e la mano del formador de kundalini yoga y coach en bienestar laboral y personal, Guruprakash es que la ENAMI se encuentra desarrollando un innovador Programa de Armonía y Calidad de Vida, que tuvo su primera etapa en la ciudad de Santiago y que actualmente ha iniciado una segunda etapa en la ciudad de Copiapó.

Guruprakash, quien es egresado de la carrera de Derecho de la Universidad de Chile y Coach en Bienestar Laboral de la Universidad Católica, además de experto en medicina ayurvédica y numerología, ha puesto estos conocimientos y experiencia al servicio del desarrollo de esta iniciativa que busca generar bienestar en las personas desde su contexto laboral.

En entrevista con Diario Chañarillo, el instructor abordó la iniciativa y relató la experiencia que puede replicarse en otras empresas en el marco del cumplimiento del DS44 del Trabajo que desde febrero obliga a las empresas a generar una gestión del bienestar psicosocial, y que sitúa a ENAMI como pionera pues comenzaron este proceso antes de que el requerimiento fuera obligatorio.

Al respecto, Guruprakash señaló que “es bonito esto de lo novedoso que puede llegar a ser el preocuparse del bienestar de las personas de una manera más profunda, lo que de alguna manera nos habla de lo que es poner al bienestar dentro de lo cotidiano y no de la manera tradicional en que cuando hablamos de bienestar lo relacionamos a convenios o planes de salud”. Lo cierto es que esto parte

“ con una semilla que viene desde antes en la empresa por tratar de generar algún espacio de intervención que descomprima la tensión que ellos vienen notando en el cuerpo de trabajadoras y trabajadores; eso es algo que a ellos les resonaba mucho y que nosotros veníamos trabajando desde la idea de que en la medida que las personas conocen más profundamente quiénes son y cómo son sus potencias, cuáles son las cosas que sin darme cuenta me estresan y que a veces yo mismo me genero, podríamos permitir que nuestras relaciones sean más certeras y más fidedignas porque a la larga estoy realizando mi propio proyecto en cada lugar en el que estoy y no solo en mi casa sino que cuando voy a trabajar sigo en una sintonía que puede posibilitar o no mis relaciones con otros seres humanos en torno a un propósito”.

En concreto, la intervención según detalla Guruprakash

“ se trata de entrevistas, en una estrategia muy propia del coach laboral, sacamos un poco una nutrida agenda para abordar cómo es que ayurvédicamente se entiende a esa persona, y para quienes no lo saben el ayurveda es una tradición muy antigua de la India que invita a conocer cuáles son los potenciales que cada persona tiene y todos los seres humanos, aun cuando compartimos la misma esencia, tenemos polaridades distintas que son particulares y eso hace, que por ejemplo, comemos lo mismo pero mi digestión es mucho más expedita que la de otro, o como algo y me irrito o me ponen un desafío y en un caso una persona se llena de energía y para otro puede significar un estancamiento; tenemos distintas reacciones y relaciones y los seres humanos siempre hemos querido entender por qué somos y el ayurveda explica que en esencia somos de una naturaleza que tiene manifestaciones diferentes y que no se trata solo de un tema de personalidad y si me hago consciente de esas diferencias, puedo en-

tonces poner a dialogar esas diferencias en una forma que también sea más respetuosa y comprensiva de forma que el grupo pueda sacar mejores conclusiones y así la diversidad de personas en un grupo no se transforma en un problema sino en una ventaja de la cual puedo aportar a que un equipo logre sus mejores rendimientos”.

Durante el primer año del programa fueron 121 personas las que transitaron por este proceso en el edificio corporativo

de ENAMI en la ciudad de Santiago y a la fecha, en la ciudad de Copiapó más de 40 personas ya han iniciado el proceso, el cual además se está extendiendo a las plantas. Guruprakash explica que

“ lo que estamos haciendo es pesquisar en torno a cada persona, cuáles son sus potencias y sus particularidades, sus miedos y sus desafíos, cosas que muchas veces van más allá del marco de la empresa y con esa información nosotros los acom-



pañamos y aportamos una pauta personal para gestionar esa misma energía, para darse cuenta de que de pronto en torno a lo que están viviendo como un problema, ellos mismos van aportando, por ejemplo, en la forma en la que se alimentan, con las rutinas que tienen, con la exposición que tienen al sol o con conductas que no son tan difíciles de pesquisar, pero que ellos desconocen en qué forma los desbalancean”.

### **TRASPASAR BARRERAS Y PREJUICIOS EN EL CONTEXTO LABORAL**

Consultado sobre la recepción que ha tenido este innovador programa que tiene como base el Kundalini, ayurveda y el coach laboral en bienestar en los y las trabajadoras, Guruprakash relata que “se presenta el desafío de acercarnos porque esto parece algo abstracto, ambiguo o poco serio, poco propio del mundo laboral que se presenta en la vida de las personas muchas veces cuando el mundo de la medicina tradicional no me ha dado respuesta y las personas se abren a buscar terapias alternativas. Lo cierto es

que ha habido una gran sorpresa, las personas están ávidas de saber y se produce una descompresión en los espacios de conversación que van mostrando cómo las personas encuentran claridades respecto de sí mismas”.

“ Como nosotros sabemos leer desde el mismo discurso cómo son las personas, podemos invitarles a abrir esos espacios que habitualmente quedan postergados, para que así se expresen y aparezcan en la conversación” relata Guruprakash.

Por otra parte, la experiencia es innovadora cuando desde la empresa identifican que el bienestar de los y las trabajadoras puede tener impacto en el rendimiento y también en las dinámicas que entre los propios equipos se genera. En este sentido, Guruprakash señala que



“ las empresas todas giran en torno a un propósito y desde esa perspectiva, que las personas que componen las empresas estén en mayor armonía y tengan más y mejores herramientas para enfrentar desafíos; estén en armonía y logren solucionar sus propios conflictos y que sientan que la empresa es un lugar que se presta y se abre para que esto ocurra, naturalmente ese propósito de empresa comienza a ser mejor defendido desde adentro, las personas se comprometen más y se genera la idea de que esté es un buen espacio para trabajar, porque la empresa me mira y me ve.”

“ El contenido de las entrevistas no se lo revelamos a la empresa y manejamos la información sensible, pero si reportamos, por ejemplo, hay un cúmulo

de personas que producto de esta misma configuración que podemos detectar, tienen más habilidades de las que están siendo aprovechadas o hay personas que tienen talento para generar instancia o iniciativas de mayor comunicación o contención, o bien identificamos a personas que están con alertas rojas, acumulando y a partir de eso se pueden generar gestiones del bienestar dentro de la empresa que sin revelar nombre ni compartir información sensible o personal, sí permiten una gestión del bienestar” cierra Guruprakash.

Finalmente, el abordaje de este programa incluye dos entrevistas iniciales con cada trabajador y luego, la realización de workshops sobre comunicación efectiva y ahora, en una etapa de avance, se abre el espacio a dejar horas disponibles de continuidad de las entrevistas de forma voluntaria para los trabajadores. Revisa la entrevista completa en el canal de YouTube, Chañarillo TV y para quienes quieran saber más sobre esta iniciativa pueden escribir a [contacto@gps.cl](mailto:contacto@gps.cl) o revisar las redes sociales de esta consultora en [@gps\\_yoga](https://www.instagram.com/gps_yoga) en Instagram.