

CentRHo reivindica el bienestar como palanca estratégica para impulsar la productividad y el alto rendimiento en las organizaciones

La Asociación CentRHo de AEDIPE celebró el Día Internacional de los RRHH con una jornada centrada en la relación entre bienestar, productividad y rendimiento sostenible

Madrid, 21 de mayo de 2026-. La Asociación CentRHo de AEDIPE celebró ayer en la nueva sede de Metro Madrid la jornada **Bienestar + Productividad = Alto rendimiento**, un encuentro organizado con motivo del **Día Internacional de los Recursos Humanos** para reflexionar sobre el papel estratégico de las áreas de personas en la construcción de organizaciones más sostenibles, saludables y competitivas.

Tras la apertura del acto, a cargo de **Susana Gómez Foronda**, presidenta de CentRHo, quien aseguró que “entrenar la salud y el bienestar en el entorno empresarial no es algo que ocurra de forma espontánea; requiere **tiempo, energía, método y estructura**”, profesionales y directivos del ámbito de los Recursos Humanos abordaron los principales retos vinculados al bienestar corporativo, la productividad y el alto rendimiento desde una perspectiva integral. La jornada puso el foco en la necesidad de **entender el bienestar** no como una iniciativa aislada, sino como un elemento directamente **conectado con la cultura, el compromiso, la salud física y emocional, la toma de decisiones y los resultados de negocio**.

La jornada contó con la ponencia **Cómo predecir los comportamientos de los trabajadores del futuro: psicometría e IA**, impartida por **Robert Rodríguez, CEO de DATHUM**, centrada en el papel de la tecnología, la inteligencia artificial y la psicometría para anticipar comportamientos, detectar necesidades y mejorar la gestión del talento en las organizaciones.

Rodríguez subrayó que el alto rendimiento solo es sostenible si se prioriza la salud integral del trabajador, y presentó datos avanzados sobre el **absentismo**, argumentando que “la apatía y la falta de expectativas impactan más que el estrés”. En este sentido, el CEO de DATHUM apuesta el uso de la **inteligencia artificial** para realizar análisis predictivos. “El binomio entre bienestar y productividad influye de manera determinante en el absentismo, actuando como un **efecto multiplicador** que define el rendimiento de una organización”, subrayó.

El programa incluyó también la conferencia inspiracional de **Fran Murcia**, exjugador de baloncesto y experto en *wellbeing*, bajo el título **La salud también se entrena: visión 360° de los factores que impactan en nuestra salud física y emocional**. Su intervención abordó la importancia de los hábitos, el entorno y la gestión emocional como factores clave para mejorar la calidad de vida de las personas y favorecer entornos profesionales más productivos.

Murcia enfatizó “la importancia de los **hábitos saludables** para fortalecer la resiliencia de los trabajadores”, y subrayó que la salud se basa en un plan integral que las organizaciones pueden promover a través de cinco pilares fundamentales (ejercicio físico, nutrición consciente, salud mental, relaciones sociales y descanso), junto con una cultura de apoyo.

Según el experto en *wellbeing*, una clave avanzada es buscar la **hórmesis**, que consiste en entrenar al cuerpo y a la mente para que, ante un estrés controlado, el organismo genere una respuesta adaptativa que lo haga **más fuerte y resiliente**. En lugar de evitar todo estrés, se trata de entrenar la capacidad de responder ante él de manera saludable

Para terminar, el encuentro contó con una mesa coloquio moderada por **María Sánchez-Arjona**, directora de Educación Ejecutiva y Postgrado de la Universidad Francisco de Vitoria, en la que participaron **Beatriz González de Soto**, responsable del Servicio de Salud Laboral de Metro de Madrid; **Catalina Guevara**, Chief People & Culture Officer en Allianz Spain; **Manuel Rey**, HR Director Western Europe West, South West and North Regions en Bridgestone BSEU; y **Almudena Aguado**, responsable del área de Cultura & HR New Ventures de Moeve.

Todos ellos coincidieron en la necesidad de un **liderazgo humanista** que fomente espacios de confianza y comunicación auténtica en entornos de cambio tecnológico. El **liderazgo humanista** se definió durante el debate, no como una moda o un eslogan, sino como una **decisión moral** y estratégica que sitúa a la persona en el centro de la organización. Este enfoque busca responder a dos anhelos fundamentales del ser humano: la **búsqueda de sentido** en lo que hace y la **necesidad de relación** auténtica.

Con ello, y partiendo del convencimiento de que la salud no depende solo del empleado, sino también de cómo la empresa organiza el trabajo, los integrantes de la mesa señalaron que los managers deben entender que su trabajo principal no es solo la tarea técnica, sino **dedicar tiempo a las personas**, escucharlas y acompañarlas. Para todos ellos, un líder que no tiene tiempo para su equipo genera una ruptura en el bienestar.

En este sentido, el debate concluyó que es vital **crear entornos donde los trabajadores se sientan seguros para expresar** sus temores, miedos u opiniones sin ser juzgados. En este contexto, además, debe darse un **entorno de coherencia**, pues el bienestar fracasa cuando existe una brecha entre lo que la empresa dice en su catálogo de beneficios y lo que el empleado vive, si se dan situaciones de sobrecarga y estrés. Así, una de las principales conclusiones del debate fue que **la coherencia entre el discurso y la realidad diaria es la base del compromiso**.

Otras ideas que surgieron en el debate fueron las de impulsar culturas organizativas que sitúen a las personas en el centro, integren datos y tecnología de forma responsable, y refuercen el papel de los departamentos de Recursos Humanos como agentes estratégicos de transformación.

Con esta jornada, la Asociación CentRHo de AEDIPE refuerza su compromiso con la generación de conocimiento, el intercambio de experiencias y la evolución de la función de Recursos Humanos ante los nuevos desafíos del trabajo.

Sobre la Asociación CentRHo de AEDIPE

La Asociación CentRHo de AEDIPE es la asociación más grande de profesionales de RRHH integrando a más de 600 profesionales en la zona centro y 3.000 a nivel nacional, que representan a otras tantas empresas de ámbito nacional e internacional. En sus más de 65 años de actividad, se ha consolidado como el punto de referencia de **profesionales del área de personas, directivos y mandos intermedios, instituciones académicas y empresas que ofrecen soluciones para el área de recursos humanos**. Un espacio para aprender, investigar, compartir, hacer networking y ganar visibilidad en una red exclusiva de profesionales.

Para más información:

Raquel Parra - MIG PRISMA | r.parra@iprisma.es | +34 629 414 608