

¿GOZA TU EMPRESA DE BUENA SALUD?

LA SALUD DE TUS TRABAJADORES = LA SALUD DE TU EMPRESA

La salud de las personas que trabajan en tu empresa, influye directamente en “la salud de tu empresa”... Y esto no solamente se refiere a ocuparse de la prevención de riesgos laborales... ¡es necesario ir más allá!. Las empresas deben adoptar hábitos saludables y fomentar que las personas que las componen sigan ese mismo camino, lo que favorecerá el bienestar de todas ellas para que rindan al 100% y para que terminen su jornada laboral con la sensación de haber hecho un buen trabajo y haber aportado lo mejor de sí mismos...

La salud y el bienestar van de la mano. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

“Bienestar”, se define como ***“estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad”***.

En la percepción del bienestar personal, (entendido como concepto subjetivo vinculado a percepciones personales), influyen varios aspectos: el aspecto emocional, el intelectual, el físico, el social, el espiritual y el **ocupacional**, entre otros.

En definitiva, las personas afirmamos “estar bien” cuando percibimos cierto equilibrio y estabilidad en esos aspectos.

El mantenimiento de nuestra salud debería transcurrir dentro de un estado permanente equilibrio. Los tres niveles de salud definidos por la OMS se relacionan con tres aspectos fundamentales que influyen en la percepción del grado de bienestar personal: el cuerpo (nivel físico), la mente (nivel psíquico, espiritual, intelectual y emocional), y las relaciones (nivel social, y ocupacional).

El entorno laboral, las actividades ocupacionales que las personas llevan a cabo y las relaciones sociales que se dan en ese contexto, son entre otros, factores que influyen directamente en esos tres niveles de bienestar.



Si consideramos “el bienestar” como una herramienta para “estar bien”, mantener el equilibrio entre esos niveles e influir sobre esos factores, nos permitirá contar con un mejor estado de salud y bienestar integral que repercutirá positivamente en las personas.

Y que las personas “estén bien” y “se sientan bien”, también es bueno para las empresas...

A pesar de ello, aún quedan muchas empresas que dedican grandes esfuerzos y gran parte de sus recursos en lograr la satisfacción del cliente, lo cual puede venirse abajo si no se presta atención a los profesionales que trabajan internamente en la empresas.

Además de preguntarte “¿qué pueden mi equipo por mi empresa?”, podrías preguntarte lo siguiente: “¿qué puedo hacer yo por mi equipo?”.

¿Cómo puedes cuidar a tus empleados fomentando su bienestar?

Poner en marcha iniciativas para mejorar el bienestar de los trabajadores es más fácil de lo que crees; con empuje, ilusión y un programa adaptado a la realidad y las características de tu empresa y, a las necesidades de las personas que trabajan en ella, los resultados repercutirán de manera positiva sobre tu negocio.

No es necesario contar con demasiados recursos para llevar a cabo políticas que promuevan el bienestar de los trabajadores. Solamente hace falta ser creativo y encontrar la forma de que tus trabajadores se sientan recompensados por su esfuerzo con estrategias orientadas a cuidar algo muy valioso para todas las personas: su salud. De esta forma, se sentirán felices dentro de la empresa y más comprometidos con la misma, dando el máximo rendimiento en su trabajo y haciendo que, a la larga, la empresa obtenga mayores beneficios.

Si, además de valorar su compromiso, su dedicación, su buen hacer y su esfuerzo, colaboras en el cuidado de su salud, te asegurarás también tu propia salud, tu propio bienestar y la de tu empresa.

Invirtiendo en la salud y el bienestar de tus trabajadores ganan las personas, ganan las empresas y gana la sociedad.



