

Wellness.

Nuevo paradigma en salud corporativa.

Arleth Chacón Segura. Escuela de Administración, Bachillerato Administración y Gestión de Recursos Humanos,
Universidad Técnica Nacional

Resumen - Cada día va creciendo más el pensamiento empresarial, a partir de del siglo XXI empieza a tomar nuevos rumbos donde las compañías no solo piensan en liderar en el mercado, ganar muchas utilidades y crecer en su negocio, la adaptación de una cultura, los hace innovar en el mejoramiento de sus estrategias dentro de los colaboradores, diseñando un ambiente esencial y aumentando el bienestar personal de cada uno de ellos. Además esta nueva tendencia mejora la eficiencia laboral, donde los colaboradores pueden ser más capaces de tomar decisiones complejas, ser más creativos, estar mejor concentrados, y tener una mayor resistencia al estrés.

Palabras claves- Adaptación, Mejoramiento, Aumento, Eficiencia, Bienestar.

Abstract - Every day business thinking grows, starting in the 21st century, it begins to take new paths where companies not only think about leading in the market, gain many profits and grow in their business, the adaptation of a culture, the It innovates in the improvement of its strategies within the collaborators, designing an essential environment and increasing the personal well-being of each one of them. In addition, this new trend improves work efficiency, where employees can be more able to make complex decisions, be more creative, better focused, and have greater resistance to stress.

Index Terms- Adaptation, Improvement, Increase, Efficiency, Well-being.

I. Introducción.

El bienestar social de los colaboradores de cualquier compañía se debe de entender ante todo como la búsqueda de calidad de vida en general. La calidad de vida laboral es solo uno de los aspectos del conjunto de efectos positivos que el trabajo bien diseñado refleja tanto en la organización como en cada uno de los colaboradores que están a su servicio

El hombre en la historia de la evolución humana ha tenido siempre una relación permanente y estrecha con el medio que habita; ello ha generado cambios en la naturaleza y estos han incidido de manera particular sobre él. Esta relación se ha transformado respecto a los modos de apropiación y dominio que cada individuo realiza con dicho ambiente.

El objetivo de los programas Wellness es propiciar condiciones en el ambiente de trabajo, que favorezca el desarrollo de la creatividad, la identidad, la participación y la seguridad laboral de los colaboradores de la entidad, así como, la eficacia, la eficiencia, la efectividad en su desempeño; y además fomentar actitudes favorables frente al servicio público, desarrollar valores organizacionales y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los empleados y su grupo familiar.

Han escuchado ustedes hablar del “wellness” o son de los que se preguntan ¿qué significa esto?, pues bien la respuesta es sencilla: “Wellness” es un equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional, obteniendo como resultado un estado de bienestar general.

Este término empezó a utilizarse en 1950, por Halbert Dunn, conocido como "padre del movimiento wellness", el término "wellness" moderno, no fue popular hasta los años 1970.

En otras palabras, el wellness es un término de la salud que hace hincapié en el estado del ser en su conjunto y en su continuo desarrollo. Según las publicaciones referentes al wellness, las dimensiones del significado de dicha palabra pueden incluir: condiciones mentales, físicas y espirituales, así como sociales, laborales y de la salud ambiental.

II. "Wellness" vs "Fitness"

El concepto "Fitness" hace referencia a sentirse bien físicamente, con el fitness seremos capaces de mejorar, entre otras cosas, nuestra postura corporal, flexibilidad, amplitud articular, e incluso la respuesta de nuestro sistema cardiovascular al ejercicio.

El "wellness", además de integrar estos aspectos, los amplía y lo enfoca al bienestar general de la persona. Podríamos hablar de la mejora del equilibrio entre la mente y el cuerpo, nuestra gestión de las emociones... es decir, combinamos el trabajo físico con el psicológico, y de esta manera, evitamos la aparición de episodios de estrés

III. "Wellness" como estilo de vida

Si adoptamos el wellness como estilo de vida obtendremos muchos beneficios Wellness significa

- Mayor eficiencia laboral, seremos más capaces de tomar decisiones complejas, Más creativos, estaremos más

concentrados, y tendremos una mayor resistencia al estrés.

- Más energía: nos sentiremos en forma, superaremos los episodios de cansancio más fácilmente y afrontaremos las situaciones cotidianas con más vitalidad.
- Estar bien con uno mismo y con los demás.
- Mejorará nuestro humor, nos sentiremos en armonía con nuestro entorno y facilitará las relaciones sociales.
- Más vitalidad tanto a corto como a largo plazo, los beneficios del wellness son reales, no solo subjetivos. Tiene repercusión sobre los principales órganos, lo que ayuda a mantener la capacidad psicofísica de una persona



Imagen#1 Elementos del wellness

IV. ¿Qué es el Wellness Laboral?

El wellness laboral es un programa de bienestar para las organizaciones. Abarca el área de salud en general pasando por el bienestar físico, nutricional, mental y social. A través de este programa de wellness se

detectan necesidades puntuales y se ofrecen soluciones estratégicas para que los empleados de la empresa mejoren su calidad de vida en el ámbito laboral y sean multiplicadores de estos conocimientos saludables en sus hogares.

Se sabe que la posesión más valiosa que todas las empresas tienen, son sus empleados, ya que en la productividad y en rentabilidad de la misma, el factor humano está directamente involucrado.

En nuestro país este es un campo en crecimiento, las empresas están confiando que invertir en salud, bienestar y esparcimiento es la mejor inversión tanto para empleados como para empleadores.

Actualmente se conoce que Coca Cola Interamerican e Intel, entre otras son pioneras en este campo en el país.

V. ¿Cuáles son los beneficios de implementar un programa de wellness laboral?

El programa de wellness laboral brinda la oportunidad de conocer más sobre el estado de salud de la empresa, ayuda al trabajo en equipo y promueve cambio de hábitos de vida para hacerlos más saludables, beneficios para la Empresa:

- Aumenta la productividad de los empleados
- Disminuye el ausentismo laboral
- Mejora la imagen institucional de la empresa
- Disminuye los costos de asistencias médicas y de seguros por accidente y discapacidad.
- Disminuye la rotación del personal.
- Reduce el estrés, mejora del humor y mejora la concentración, lo que ayuda a

tomar decisiones en forma más eficiente.

Beneficios para el personal.

- Previene factores de riesgo para contraer enfermedades crónicas
- Aumenta la moral de los trabajadores.
- Reduce del estrés laboral.
- Disminución del sedentarismo: alivia tensiones de la espalda y disminuye la fatiga muscular y visual.
- Disminuye las contracturas y los dolores de cabeza.
- Mejora el humor.
- Y lo más importante: “No existen desventajas hasta el momento”

WELLNESS EN LA EMPRESA, BIENESTAR CORPORATIVO seguir estilos de vida saludables consigue que logremos



Imagen#1 Que logramos.

VI. ¿Cómo hacer un programa de wellness laboral?

Organizar, desarrollar y consolidar un programa de Wellness a nivel corporativo, conlleva un cuidado trabajo de análisis y estudio, de diseño específico del programa a desarrollar y sus acciones, así como la necesidad de suscitar el interés y la implicación de los empleados desde el punto de vista de que se trata de una oportunidad para mejorar los niveles de bienestar y felicidad de manera personal y colectiva.

Etapa de análisis y estudio para la implantación de un programa de wellness en la empresa

- Reparto de cuestionarios entre las personas que tengan interés por participar en el programa.
- De una manera absolutamente confidencial, los cuestionarios son una serie de pequeñas preguntas tipo test o de breve respuesta. Estas hacen referencia a hábitos de vida, hábitos de actividad física, hábitos alimenticios, descanso, niveles de estrés y gustos o preferencias de actividades.
- Valoración científica y cualitativa de las respuestas.

Etapa de diseño del programa de wellness a la medida de la empresa.

- Valoradas las respuestas por los expertos, se realiza un diseño de metodología, objetivos, acciones, control y medición de resultados a la medida de la organización.
- Es clave establecer pequeños grupos homogéneos de personas, para asegurar que la interacción entre los miembros del grupo sea óptima, dado que la reciprocidad de pequeños aprendizajes e intercambio de sensaciones juegan un papel fundamental.

Etapa de trabajo con los grupos que participan en el programa de wellness en la empresa.

- De duración nunca superior a 30 minutos por sesión se organizarán píldoras formativas a lo largo del tiempo sobre:
- Charla motivacional
- Actividad física y salud

- Alimentación y nutricional
- Control de estrés

Etapa de actividades físicas.

Realizados los pasos anteriores, se propone una primera actividad. Esta suele ser una actividad integral: motivadora, cardio-saludable y con una parte final de control de estrés, que debe servir para que los participantes apliquen lo aprendido, y que los tutores del programa de wellness puedan evaluar, corregir e estudiar los resultados para diseñar nuevas acciones.

Esta primera actividad siempre consigue unos excelentes resultados como refuerzo y motivación hacia el verdadero objetivo: crear hábitos saludables y duraderos.

Etapa de píldora o refuerzo.

Con los resultados de la primera actividad física, se diseñan una píldora formativa para consolidar los conocimientos a través del feedback de la actividad, y se abren nuevas ventanas motivacionales.

Etapa de nuevas actividades.

Se incorpora una secuencia de nuevas actividades wellness para dar continuidad al programa hasta lograr los objetivos, que una vez alcanzados, lo habitual es que sean renovados.

Nivel elevado fitness	Nivel práctica esporádica	Nivel sedentarios
<ul style="list-style-type: none"> •Adecuar actividad niveles de intensidad •Adoptar medidas recuperación •Implementar medidas preventivas •Utilizar actividades control stress •Información nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover píldoras formativas tendentes a lograr continuidad • Facilitar el conocimiento de actividades adecuadas •Consolidar hábitos alimenticios adecuados •Fomentar actividades de control de estrés individualizadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar conocimiento para adoptar pequeñas medidas •En busca de un programa de fitness que evite abandonos tempranos •Pautas alimenticias asociadas a inicio de actividad •Iniciación a actividades de control de estrés

Imagen#2 Como se vería el programa.

VII. ¿Quiénes pueden implementar los programas de wellness laboral?

Este programa de wellness laboral puede ser implementado en todas las empresas e instituciones chicas, medianas y grandes que quieran incrementar la salud de sus trabajadores, mejorar la calidad de vida laboral y quieran incrementar su productividad disminuyendo el ausentismo y ahorrando dinero, entre otros beneficios.

Las estadísticas están a la vista: las empresas que han incorporado estos programas han incrementado la salud de sus empleados, reducido el ausentismo y ahorrado dinero.

VIII. Casos Nacionales.

En esta etapa podemos encontrar a la compañía HP una de las líderes en este programa. Su visión en este programa es Proteger la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros empleados es una extensión natural de nuestro compromiso de hacer de HP un gran lugar para trabajar. Tenemos la responsabilidad de proporcionar un ambiente de trabajo seguro para nuestra gente, y reconocemos que los empleados son más productivos cuando están sanos.

Trabajamos para prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. Nuestros programas de bienestar aumentan la conciencia sobre los problemas de salud y alientan a los empleados a adoptar estilos de vida saludables. Nuestros programas de seguridad tienen como objetivo minimizar los riesgos y se adaptan a entornos de trabajo específicos.

Implementamos nuestros programas HSW como parte de un sistema integral de gestión ambiental, de salud y seguridad (EHS) que cumple

o excede los requisitos reguladores aplicables a nivel mundial. El sistema está alineado con la norma OHSAS 18001 de la serie Occupational Health and Safety Assessment Series, así como con las normas ANSI Z10 (American National Standard), OSHA VPP (Departamento del Trabajo de los Estados Unidos) y ILO-OSH 2001. Cuatro sitios de HP en Irlanda, Escocia, Singapur y los Estados Unidos están registrados en OHSAS 18001.

Para obtener un punto de vista de los colaboradores con el programa de wellness dentro de Hp. Se aplicó una serie de preguntas cerradas y otras exploratorias a cerca del conocimiento y aplicación.

- ¿Conoce sobre el programa de bienestar que implementa la compañía para los colaboradores que se denomina Wellness?
- Alguna vez se ha involucrado en algunos de estos programas?
- Cree que programas de bienestar laboral ayuda al mejoramiento de salud, desarrollando una mejor productividad en sus labores?

Los siguientes gráficos muestran las respuestas que se obtuvieron de los participantes del estudio:

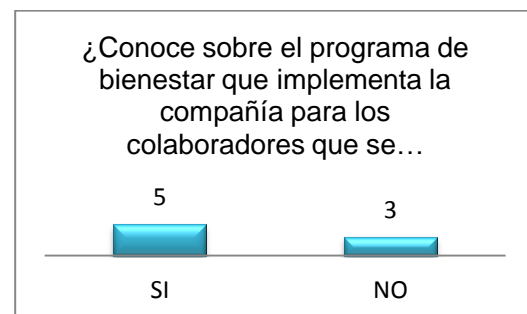


Gráfico # 1 Fuente 8 colaboradores de Hp

La muestra utilizada fueron colaboradores del departamento de finanzas, lo cual los resultados son mínimos, pero si tomamos los tomamos

en cuenta podemos observar, que si HP es líder en Costa Rica en este programa, todos sus colaboradores deben de conocer sobre dicho tema, y aunque es mínimo es extraño que en un mismo departamento se dé un resultado de tres personas las cuales no conocen del programa dentro de la compañía.

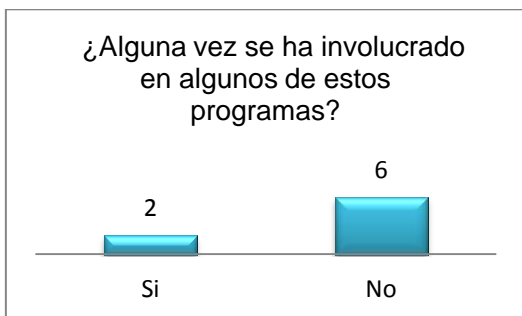


Grafico # 2 Fuente 8 colaboradores de Hp

Aunque estos programas se pueden desarrollar en cualquier compañía, no todos los colaboradores pueden ser partícipes en estos programas, conversando con muchos en este departamento, comentaban que el alto nivel de funciones y por ser un puesto de mucha concentración, no les daba tiempo entre sus labores y sus tiempo dedicado a su hogar, para ser partícipes en estas actividades, que “les hacía falta horas a sus días”

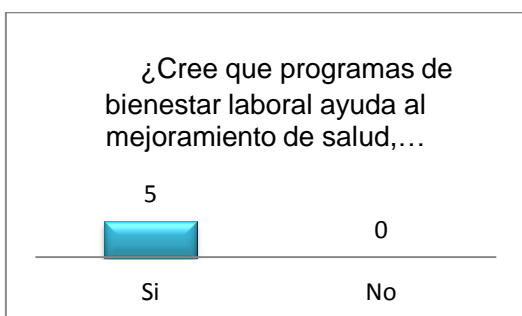


Grafico # 3 Fuente 8 colaboradores de Hp

Los colaboradores están conscientes de que la salud es un tema importante, que desde aquí se inicia para mejorar en todo aspecto, pero principalmente para un aumento en la efectividad, la eficiencia, la productividad y la creación de un clima agradable dentro del departamento.

IX. Conclusiones.

Los programas Wellness tienen como objetivo no sólo promover la salud de los empleados de las empresas, sino crear una atmósfera de apoyo al trabajador otorgándole un beneficio que incidirá en un mayor nivel de compromiso. Entre los beneficios que conlleva la implementación de un programa de esa naturaleza están: incrementar la salud de los empleados, mejorar su productividad, así como reducir los costos por cuestiones de salud, como los gastos médicos. Debido a que estos programas están proliferando y siendo implementados cada vez más por pequeñas, medianas y grandes empresas de nuestro país, cobra importancia el análisis de las erogaciones involucradas, a la luz de las disposiciones fiscales vigentes. En principio podría inferirse que los gastos relacionados con la implementación de dichos programas califican como erogaciones de previsión social, no obstante, pareciera que la definición contenida en la LISR estuviese acotada, ya que el término Wellness es mucho más amplio., En este orden de ideas, es imperativo buscar una regulación o tratamiento fiscal que beneficie a los empleadores que instrumenten esos programas.

X. Bibliografía.

- IV,Felipe.(2016).Real academia Española. Recuperado el 2016 <http://www.rae.es/>
- Hp. (Sf). Recuperado el 2016 <http://www.hpstorecostarica.com/>
- ITC,(2016) wellness implementando. Recuperado el 2016



Arleth Chacon Segura.
Vive en la ciudad San Jose.
Técnico Medio en
contabilidad Banca y
Finanzas, actualmente
estudiante de bachillerato en
Administración y Gestión de
Recursos Humanos,
Universidad Técnica
Nacional. Ex Guía & Scout
de Costa Rica,