Publicado en México el 16/08/2019

# [4 actividades para desarrollar el wellness empresarial según Runa](http://www.notasdeprensa.es)

## Una forma de aumentar la productividad dentro del lugar de trabajo es por medio de técnicas que apoyen el crecimiento de los empleados

 En vísperas de la nueva reforma a la Ley Federal del Trabajo que se quiere implementar para que se aumenten los días de vacaciones pagadas de 6 a 10, se presenta una nueva forma de ver a los empleados más como colaboradores cuyo rendimiento depende de su estado de salud y de ánimo, que se pueden mejorar sustancialmente con una apropiada cultura organizacional además de un plan de wellness, que es básicamente incentivar al colaborador con actividades como las siguientes: Actividades de competenciaYa sean individuales o de equipo, una forma de incentivar el desarrollo humano es crear metas en conjunto bien delimitadas para que puedan ser completadas de manera primero individual y después en equipo, para el wellness no necesariamente tienen que ser laborales sino que pueden fomentar el espíritu deportivo y la salud física; por ejemplo premiar a quien camine más kilómetros en una semana, aquel equipo que gane un torneo de boliche o quienes puedan bajar más de peso en una dieta para mejorar su salud. Crecimiento personal y profesionalMuchas veces los empleadores tienden mucho a dar clases o cursos de capacitación en caso de que los den para que el empleado mejore sus capacidades laborales, sin embargo, también pueden incluirse clases de idiomas, yoga, pilates, etc o cursos que recomienden los mismos colaboradores que se encaminan a mejorar su calidad de vida. FeedbackMuchas empresas ven el feedback como una comunicación de una sola vía en la que se busca mejorar el desempeño de un empleado haciendo hincapié en sus fortalezas y debilidades; sin embargo, pocas veces se hacen encuestas para ver cómo es la gestión de los jefes y lo que pudieran mejorar; por ello es necesario escuchar y ser escuchado para que se puedan tener varios puntos de vista que den un panorama más completo de lo que ocurre dentro de la organización. Técnicas de reducción de estrésTanto el estrés inmediato como el acumulativo afectan de una manera muy importante a los empleados, una forma de liberar ese sentimiento es con clases de meditación o colocando algún elemento lúdico en la oficina como un futbolito o una sala de descanso especialmente adaptada para dormir en la que se pueda descansar un poco sin afectar las actividades diarias. Incluir una estrategia de wellness puede ser una tarea fácil ya que no depende de un presupuesto en sí, sino de acciones que mejoren la calidad de vida de los empleados y lo más importante que los hagan sentirse parte de la organización. Acerca de RunaRuna es la plataforma creada para la dispersión y cálculo de nómina, así como para la administración de personal específicamente diseñada para las necesidades del mercado mexicano. Runa cuenta con oficinas en la Ciudad de México y Silicon Valley.

**Datos de contacto:**

Héctor Aguilar

55 6587 2556

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/4-actividades-para-desarrollar-el-wellness](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Emprendedores E-Commerce Recursos humanos



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)