[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 29/01/2018

# [5 tips para conseguir una fuerza de trabajo saludable](http://www.notasdeprensa.es)

## Contar con una fuerza de trabajo saludable puede generar una serie de beneficios a las empresas: incrementar la productividad y motivación; reducción de ausentismo y costos de salud; y mejorar el ambiente laboral

El inicio de año puede traer nuevas oportunidades tanto personales como profesionales. En lo laboral, es la época en la que las empresas ponen en marcha sus estrategias de crecimiento y las vacantes comienzan a generarse, por lo que hay que poner especial atención en cuidar el equipo de trabajo. Teniendo eso en mente, Gympass comparte 5 recomendaciones para lograr una fuerza de trabajo saludable. Si cada colaborador está bien física y mentalmente, será más productivo y fortalecerá al equipo. Investigaciones recientes confirman que los empleados que hacen ejercicio regularmente, al menos 30 minutos por día, tres veces por semana, tienen una mejora en su desempeño laboral de hasta 15%, comparado con personas que no realizan ningún tipo de actividad física. Cada vez más empresas se dan cuenta de la importancia que tiene la salud de su personal; por ello priorizan el bienestar de sus empleados, ya que esto se ve reflejado en la salud financiera de su empresa. 1. Liderar participando“Predicar con el ejemplo” y se verá una mayor participación en las iniciativas de salud. Cuando los colaboradores perciben que los líderes participan activamente, se sienten más motivados a sumarse también. Además, tener una fuerza de trabajo saludable es un gran indicador de un negocio bien administrado. 2. Incentivar un estilo de vida activoPuede ser difícil para los líderes de las compañías darse cuenta del beneficio de permitir “descansos” en el trabajo, pero permitir que el equipo vaya al gimnasio o salir a correr puede ser más beneficioso a largo plazo. Pueden organizar pausas activas, dar descansos para ir a ejercitarse, organizar salidas grupales a hacer una actividad física u organizar un torneo deportivo. Además de fomentar la salud, lograrán integración entre las personas y equipos. Considerar permitir que los empleados reserven una hora de trabajo para hacer ejercicio durante el día, siempre y cuando no entre en conflicto con las reuniones. Podrían compensar el tiempo almorzando en sus escritorios o comenzando temprano y quedándose hasta tarde. Esto no sólo hace que la empresa sólo atraiga atletas, jugadores o deportistas, sino que promueve una competencia saludable, cuidado personal y positividad corporal. Además, cuando se cuida al equipo, es más probable que presenten una imagen pública positiva para la compañía. 3. Establecer una cultura interna saludableAlgo clave para mejorar la salud del equipo es incorporar el bienestar en la cultura de la empresa. Esto se hace más fácil cuando está ligado a los objetivos de la compañía. La administración apoyará más cuando pueda obtener beneficios reales, como el aumento de la productividad. Incorporar el estilo de vida saludable en la práctica empresarial, desde las políticas de la organización hasta las actividades de trabajo diario. Por ejemplo, pensar en proporcionar opciones de alimentos más saludables en el comedor de la empresa. Hay que recordar que una fuerza de trabajo saludable no es sólo una cuestión física, sino que requiere un enfoque integral para garantizar que estén bien mental y físicamente. 4. Iniciativas de bienestarUn informe del Departamento de Trabajo y Pensiones de Estados Unidos (DWP) mostró que, al implementar programas de bienestar, las empresas estudiadas lograron varios beneficios medibles, como: 45% menos ausentismo por enfermedad, 18% reducción de la tasa de rotación, 16% menos accidentes y lesiones en el trabajo y 14% de incremento en la satisfacción de los empleados. En el estudio, las compañías que implementaron iniciativas de salud y bienestar informaron un retorno de la inversión. En un ejemplo, una empresa de manufactura que realizó mejoras ergonómicas registró una relación de costo 4:1. En otras palabras, por cada $ 1 gastado, recuperó $ 4 en beneficios del programa. 5. Comunicación efectivaEs esencial comunicar la disponibilidad de cualquier programa de mejora de la salud y destacar sus beneficios. Cuanto más se involucre a los empleados, más se comprometerán. Tiene sentido que la salud de los empleados esté en la agenda corporativa, ya que pasan la mayor parte de sus vidas en el trabajo. Con beneficios que incluyen una mejor prestación de servicios, mejores resultados para los empleados y una reducción de costos, hacer que la salud de la fuerza de trabajo sea una prioridad hace que todas las partes involucradas ganen. Sobre Gympass Gympass es una empresa brasileña, fundada en 2012. Su misión es mejorar la vida de las personas a través de un programa que integra una red de miles de centros de actividad física en 13países de América y Europa. Aporta soluciones flexibles a empresas para que ofrezcan un programa de beneficios a sus colaboradores como una prestación corporativa para mejorar la salud, productividad, ambiente laboral y estilo de vida. En Enero de 2018, cuenta con una red de 2,200 gimnasios/centros de ejercicio, con 350 actividades distintas, en todo México. Para más información visitar www.gympass.com/mx

**Datos de contacto:**

Flor Carreño

5615 2106

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/5-tips-para-conseguir-una-fuerza-de-trabajo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Otros deportes Recursos humanos

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

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