Publicado en Ciudad de México el 16/03/2018

# [Cómo reducir el ausentismo laboral, según Gympass](http://www.notasdeprensa.es)

## El ausentismo afecta a las empresas de diversas maneras: desde el efecto que tiene en la motivación del equipo, misma que repercute en su engagement, hasta baja productividad y pérdidas financieras

 El ausentismo laboral corresponde a ausencias o abandonos del puesto de trabajo, deberes y las responsabilidades que conlleva. Es un problema al que se le debe de hacer frente, identificar las causas y, sobre todo, buscar soluciones. Las consecuencias de no hacerlo pueden implicar pérdidas financieras, baja productividad, falta de compromiso y dificultad para trabajar en equipo. Gympass, empresa que tiene como misión disminuir el sedentarismo e incentivar a las personas a tener un estilo de vida más activo y saludable, ha publicado algunas directrices a considerar para ayudar a las organizaciones a reducir el ausentismo. Los motivos de este fenómeno son, en gran parte, los problemas de salud relacionados con obesidad o sobrepeso, como la diabetes o hipertensión. También se puede derivar de problemas de salud mental como estrés, depresión y ansiedad. Gympass sugiere que el área de Recursos Humanos implemente una política de control de asistencia. Misma que cumple con tres propósitos principales: 1.PreventivoEl elemento más importante es la prevención. Es bien sabido que México se coloca como el país número uno en padecer estrés laboral, superando incluso a China y Estados Unidos. Otro factor grave es el sedentarismo, mismo que afecta al 56% de la población mexicana. Por ejemplo, un dato a destacar es que el 46% de los mexicanos afirma que no hace actividad física por falta de tiempo. Por lo que la normativa podría incluir alentar al personal a tomar descansos regulares o pausas activas durante la jornada, permitir flexibilidad de horarios, fomentar una alimentación saludable y organizar días de cuidado de la salud para combatir esos problemas y, con ello, el ausentismo. 2. ProactivoRevisar los registros de ausencia e identifica si existen patrones. ¿Hay algún problema que destaque entre los datos? Por ejemplo, si el dolor de espalda o problemas gastrointestinales son recurrentes, se debe averiguar qué es lo que podría estar causándolos. ¿El personal necesita más descansos o el mobiliario de la oficina está generándoles malestar? Si el estrés es demasiado común, hay que pensar en maneras de reducirlo. Se pueden realizar acciones como ofrecer alimentos saludables en la cafetería o comedor, fomentar el ejercicio durante la jornada laboral y ofrecer beneficios corporativos encaminados a la actividad física. Una novedosa solución es Gympass Corporate, un Programa que permite a las empresas ofrecer a sus empleados acceso ilimitado a miles de gimnasios y centros deportivos, ayudándoles a reducir costos de salud y mejorar la productividad laboral. 3. ProvisiónCuando la ausencia de algunos empleados es inevitable, es importante minimizar el impacto en el resto del personal, por lo que se debe elaborar un plan de contingencia. Es importante que el equipo de Recursos Humanos esté completamente preparado para hacer frente a la ausencia del personal. Con ello se puede reducir el estrés en el lugar de trabajo, incrementar la motivación y mejorar el ambiente organizacional. Lo anterior no sólo reducirá el ausentismo, sino que beneficiará los índices de productividad. 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 +27,000 centros de actividad física en 13 países 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 febrero 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 https://blog.gympass.com/es-mx/estadisticas-del-sedentarismo-en-las-empresas/

**Datos de contacto:**

Lorena Carreño

5615 2195

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-reducir-el-ausentismo-laboral-segun](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Emprendedores Otros deportes Recursos humanos Innovación Tecnológica



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