

Tema del Lunes

Tips para evitar el Síndrome de Burnout



¿Qué es?

Es un síndrome de agotamiento emocional generado por el estrés laboral, se asocia a la pérdida de energía, desgaste físico y la sensación de sobre—esfuerzo.



¿Cómo se presenta?



- Suele manifestarse con falta de motivación e insatisfacción en el trabajo.
- Genera síntomas físicos y mentales como ansiedad, tristeza, irritabilidad, insomnio, dificultad para concentrarse, entre otros.

Tips de Prevención

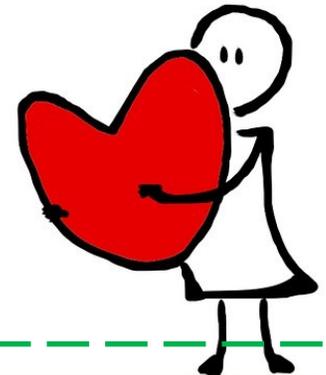
1. Necesidades Básicas:

Para tener una buena salud física y mental es indispensable mantener adecuados hábitos de sueño y alimentación.



2. Descansos:

Respetar los momentos libres durante la jornada laboral. En el tiempo que tengas por fuera del trabajo trata de hablar de otros temas y realizar actividades que disfrutes.



3. Comunicación:

Mantén una comunicación asertiva con tus jefes y compañeros. Manifiesta tus preocupaciones. Decir **NO** a veces es necesario.



4. Red de Apoyo:

Mantén contacto con tus familiares y amigos, expresa lo que sientes puede que algunos compañeros de trabajo también estén sintiendo lo mismo.

Links de Apoyo:

<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/estoy-quemado-el-sindrome-de-burnout/>

<http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>

<https://www.lambdatres.com/2016/03/5-consejos-utiles-para-prevenir-el-sindrome-de-burnout/>

<https://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2012/11/29/985229/aprende-prevenir-sindrome-burnout.html>

¡Feliz Semana!



L
U
N
E
S

Tema:

E1
Estrés
Digital



ESTRÉS DIGITAL

Es la ansiedad por combinar nuestra presencia en línea con la vida cotidiana y es producto de las constantes notificaciones de actividades pendientes que requieran nuestra atención, se da en medios como:

★ Medios de Comunica-

★ Redes Sociales

★ Correo Electrónico

★ Celular



Al recibir notificaciones nos enfocamos en todos los pendientes al mismo tiempo, lo que produce cambios en la química y estructura cerebral. Esto hace que nuestro cerebro se vuelva adicto a recibir múltiples hilos de información, incluso aquella que no es de relevancia para el quehacer cotidiano.



TIPS PARA DESINTOXICARTE

- No publiques todo lo que te ocurre.
- Haz deporte para liberar tu estrés.



No contestar al momento: Mostrar tu disponibilidad al momento te distrae y da paso a que te resten tiempo valioso.

- Si encuentras algo interesante archívalo en tus favoritos para luego revisarlo con calma.

- Si vas a realizar dos tareas a la vez, procura que tengan un fin similar para no perder tiempo.

- Ten en orden y con limpieza el lugar donde laboras.





Evita las redes sociales en horas de trabajo:
Dedica un tiempo determinado para socializar
fuera de las horas laborales.

¡Recuerda!

La tecnología es una maravillosa
herramienta pero no debe interrumpir
tu vida.



¿Estresado en su oficina? Haga estos ejercicios para Calmarse

Llevar una vida sin estrés, sana y relajante depende de cómo usted maneje su día a día y las situaciones que se le presenten. Por esto, le damos algunas claves que le ayudarán a estar más tranquilo en su trabajo.



Usted es de quienes se siente enfermo continuamente, siente dolores musculares, no se puede concentrar, cree que no está haciendo las cosas bien y además, se le olvida lo que tiene que hacer, siendo muy desordenado en sus tareas diarias; puede que algo esté haciendo mal.

Incluso, para salir de dudas, si siente que está enfermo y va al médico para que le dé una solución, la respuesta que muy seguramente escuchará de parte del experto es que usted sufre de la enfermedad del siglo XXI: “el estrés”. Y, aunque genera risas, desconcierto y a veces hasta molestia porque queremos escuchar un diagnóstico diferente, lo cierto es que la mayoría de veces sí es culpa del estrés. Entonces, lo que tiene que hacer es revisar sus hábitos cotidianos.

El estrés laboral, según el artículo escrito por Darío Vásquez explica en una publicación que éste “aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control” , es decir, si usted es una persona multitarea y quiere hacerlo todo a la vez y no solo no lo está haciendo óptimamente sino que también le resulta agotador, lo que puede pasar es que no tiene la capacidad de soportar ese alto nivel de trabajo o se está excediendo en sus labores.



Pero no tome esto con una actitud escéptica, porque instituciones como la Organización mundial del Trabajo y la Organización Mundial para la Salud trabajan constantemente en ello e invitan, tanto a empresas como a trabajadores, a preocuparse y emplear estrategias para beneficio de ambos.

Por ejemplo, en un seminario especial llevado a cabo el 28 de abril de 2016 en el que se conmemoró el Día Mundial de la Seguridad y la Salud el Dr. Francisco Becerra, Subdirector de la OPS, Organización Panamericana de Salud, mencionó que "los avances industriales, la globalización, el desarrollo tecnológico y las comunicaciones virtuales nos imponen retos y condiciones que con frecuencia exceden los límites de nuestras habilidades y capacidades. Su resultado es el estrés, que puede conducirnos a disfunciones físicas, mentales y sociales; incluso dañar nuestra salud, mermar nuestra productividad y afectar nuestros círculos familiares y sociales."

Por esto, y pensando en que su ambiente laboral sea mucho más agradable para usted, decidimos mostrarles cinco formas en las que podría relajarse durante la jornada laboral.



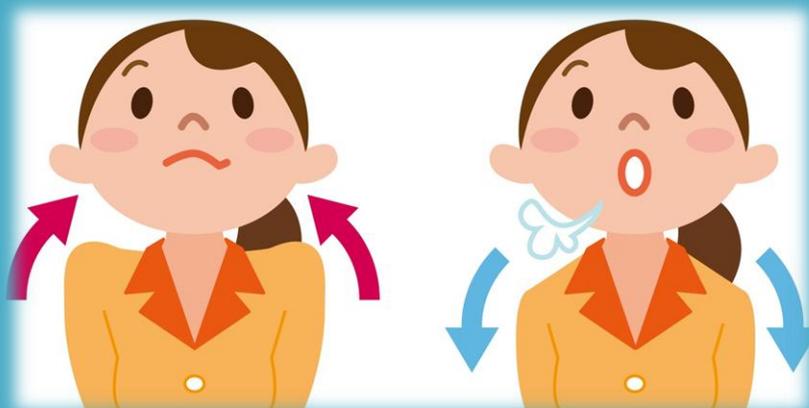
1. Haga una pausa activa: ¿le ha pasado que se sienta frente a la pantalla del computador a iniciar una labor o una tarea asignada y las ideas no le fluyen o sencillamente el trabajo no le rinde? Esto puede pasar porque ha durado horas allí sentado escribiendo y no le ha dado espacio a su cerebro para que se oxigene con alguna actividad diferente. Según se recomienda en un artículo en el blog del Grupo Empresarial Sura, toda persona que trabaje más de tres horas debe realizar una pausa activa y, adicionalmente, debe realizar ejercicios cada dos o tres horas; lo cual es útil hacer antes de empezar la jornada laboral, cuando ésta termine y en su transcurso.



2. Respire: las emociones fuertes, por lo general, suelen causar respiraciones profundas. Y es que muchas veces no se es consciente de que todo el tiempo está respirando, pero el tema es que nunca se ha preguntado si lo hace bien o no. Usted puede creer que esto es algo mecánico, pero puede estar equivocado, ya que controlar la respiración puede ayudarle a desestresarse. Psyciencia recomienda estas opciones para calmar su sistema nervioso:

Respiración equitativa: la clave es que lo haga solo la nariz. Inhale contando hasta cuatro y exhale realizando el mismo conteo. Cuando usted sea un experto puede hacerlo contando hasta seis u ocho.

Respiración abdominal: póngase una mano sobre el pecho y la otra en el abdomen. Cuando inhale, el abdomen debe hincharse y cuando exhale este debe bajar expulsando el aire. Lo ideal es llegar a hacer diez respiraciones lentas todos los días durante diez minutos. Esto según la doctora Mc Conell, aquí citada, le ayudará a reducir la presión cardiaca y sanguínea.



3. Relaje sus músculos: por lo general, cuando usted insinúa que está cansado habla de dolores musculares tales como dolor de espalda, de hombros, de cuello incluso de muñecas o manos. Se queja pero nunca hace nada y solo quiere o busca ser medicado. Por esto, le recomendamos que mejor se ejercite en diferentes momentos en el día. Revise estos ejercicios sencillos de hacer y que no le tomarán más de cinco minutos.



4. La comida: seguramente cuando le da sueño y siente que no puede trabajar, lo primero que hace comprarse un café bien cargado o incluso una bebida energizante que lo despierte y lo ayude a animarse productivamente. Adicional a esto, si usted es de los que come frente al computador, almuerza en diez minutos u omite el almuerzo por el afán de continuar con sus labores, puede ser que esté cometiendo un grave error y su salud en el futuro se vea afectada, pues el espacio laboral es donde más gasta energías y por eso debe saber alimentarse.

Según un artículo realizado por El Empleo.com lo aconsejable es:

Hidratarse: tomar dos litros de líquidos al día: agua, café, té, jugos y bebidas saborizadas (preferiblemente bajas o sin azúcar).

Comer a horas: entre 12 y las 2 de la tarde debe almorzar, mientras las onces es aconsejable tomarlas a las 10 a.m. Recuerde que es importante estarse alimentando y no pasar más de cuatro horas sin comer algo.

Organice sus tiempos: deje de trabajar tanto y dedique, al menos, 30 minutos para almorzar sin ningún tipo distracción y disfrutando los alimentos.



5. La mente: se dice que la mente tiene poder y que todo lo que usted desee, siempre y cuando crea en sí mismo, lo puede lograr. Esto no es solo para cumplir sus metas a largo plazo y ser exitoso en su vida, pues si lo práctica en su diario vivir le podrá ayudar a desestresarse y estar feliz. Así, pruebe estas tres cosas que nos aconseja Wiki How y La Guia fitness.



Visualice: imaginar era algo bastante sencillo de niño, pero no significa que de adulto sea algo que deba olvidar. Por eso, cierre los ojos, piense en ese maravilloso lugar en el que quiere ir a pasar sus vacaciones e imagínese el escenario. Concéntrese, sienta la energía del lugar y transpórtese. Esto será muy bueno para liberar el estrés.

Escuche música: tómese un momento para escuchar música instrumental, suave, lenta que no tenga voz o cantante. Otra opción, si lo prefiere es disfrutar del sonido ambiente. Salga a un campo abierto, natural, recuéstese en el pasto o siéntese, como se sienta más cómodo: escuche los pajaritos, el aire y hasta el sonido del agua, si puede. Este es un buen plan que logrará hacerlo sentir más relajado.

El “vaciado mental”: aunque hay personas que aseguran que en ningún momento se puede tener la mente en blanco, el ejercicio de intentarlo puede ser enriquecedor y muy relajante. Así, cierre los ojos e intente no pensar. Sumérjase en el vacío, en la nada.



Tomado de:

<http://www.finanzaspersonales.com.co/trabajo-y-educacion/articulo/como-relajarse-en-el-trabajo/60468>

Tips para Reducir el Estrés Laboral



INGEOMEGA
Ingeniería

**Tema
del Lunes**



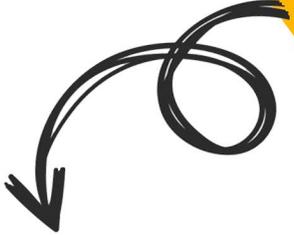
Posiblemente, hay una sensación que todos o por lo menos la mayoría de los empleados en Colombia, han sentido alguna vez: estrés laboral. De acuerdo con algunos estudios, uno de cada cinco trabajadores padece el también conocido como Síndrome de Burnout, considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una enfermedad.

Revisa estos tips para iniciar un proceso para superar el estrés laboral:



1. Medita:

Tómate una pausa, coloca música que te relaje, respira profundo y notarás como poco a poco te recargas de buena energía. La meditación tiene muchos beneficios para la salud, pues no solo contribuye a reducir el estrés, también a mejorar la capacidad de aprendizaje, de atención y concentración.



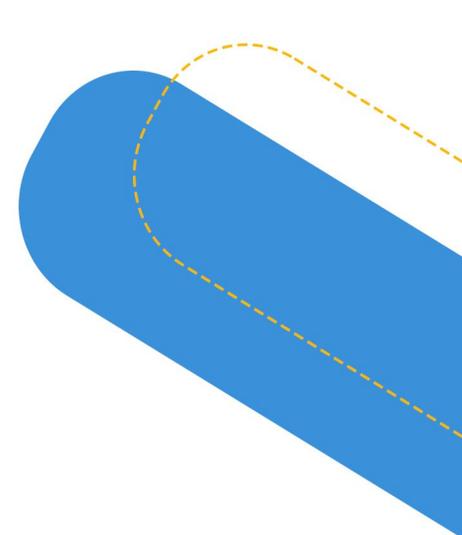
Los principales síntomas del estrés laboral son irritabilidad, baja atención, desmotivación, tristeza, dificultad para concentrarse, entre otros. Y a nivel físico, abuso de sustancias (café, alcohol, tabaco, etc.), insomnio, taquicardia, baja de defensas, etc.





2. Realiza una actividad que te guste:

Correr, bailar, nadar, jugar fútbol... Sea cual sea la que elijas, intenta realizarla todos los días o por lo menos, tres veces a la semana. Este será un tiempo solo para ti, que aprenderás a valorar y a aprovechar.



3. Duerme bien:

El buen descanso es vital para que el cuerpo, la mente y las emociones se regulen. Desconéctate del trabajo o de las responsabilidades, por lo menos 30 minutos antes de dormir.



5. Organízate con una agenda:

Por un lado, escribe todo lo concerniente a tus actividades y sueños personales. Y por el otro, lo relacionado a los asuntos laborales. Haz una lista con las tareas por realizar y táchalas a medida que las cumplas.



4. Cambia tu diálogo interno:

Siempre que puedas utiliza palabras empoderadoras, que te ayuden a sentirte capaz de afrontar los retos.



6. Tómate un descanso:

Haz una pausa durante el día y evalúa el estado de tu cuerpo y mente. ¿Cómo es tu postura? ¿Tienes sed? Te sorprenderá todo lo que puedes aprender de ti a través de estos controles regulares.



INGEOMEGA
Ingeniería

Por último, no olvides que lo más importante es lograr un equilibrio entre tu vida personal y laboral. Recuerda que el bienestar en el lugar de trabajo pasó de ser algo fundamental en las organizaciones.



¡Feliz Semana!

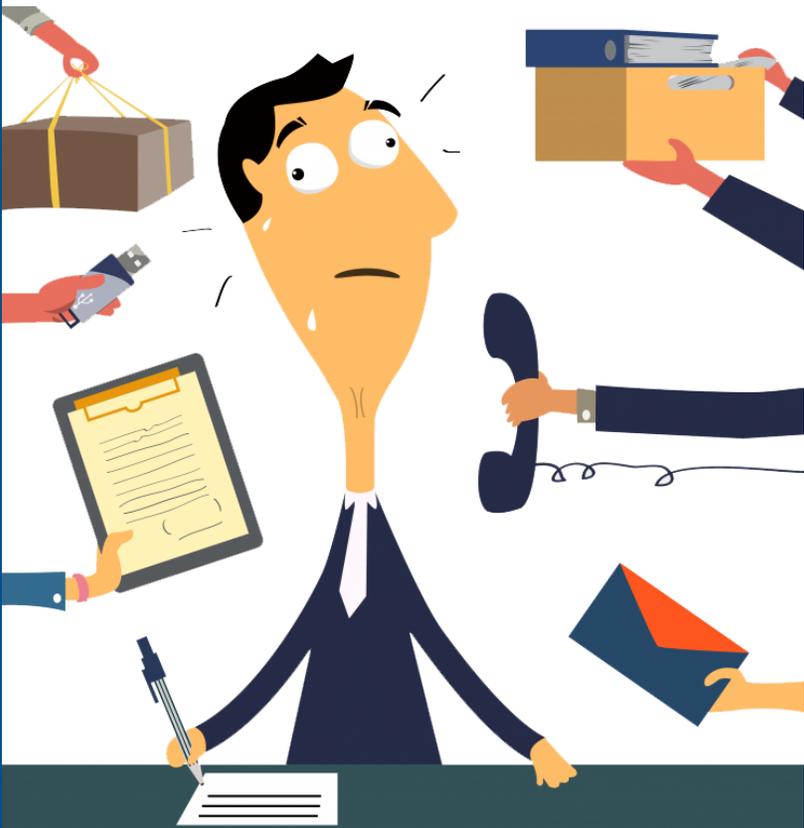
TEMA DEL LUNES



Evitar el Estrés Laboral

El estrés laboral es una de las principales causas del deterioro del bienestar y de la salud física y mental de las personas. Suele aparecer cuando las exigencias del trabajo sobrepasa la capacidad para cumplirlas y se pierde el control de la situación. Sus consecuencias van desde la irritabilidad hasta la depresión, pasando por la fatiga y el desinterés por las actividades cotidianas.

- El estrés se caracteriza por ser constante y estar presente en el tiempo. Los empleados que sufren esto, se sienten alejados de su familia, amigos e incluso del propio trabajo.

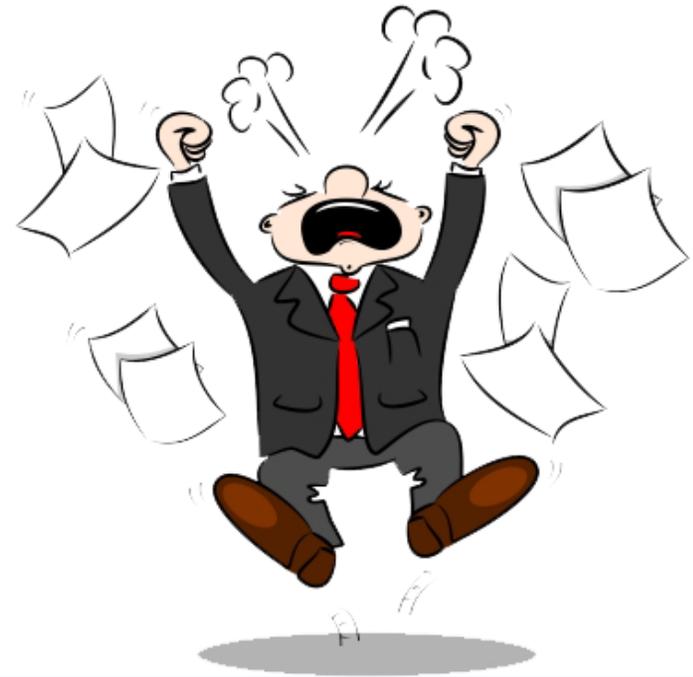


- El estrés laboral merma la productividad, la creatividad de los empleados y su motivación. Así mismo, se verá afectada la salud física y mental de estos.

- Los propios empleados son quienes en ocasiones sin ser conscientes, generan este estrés que creen saber controlar y que, en muchas ocasiones, acaba por controlarlos.

Controlemos el Estrés

- 1.** Adquiere hábitos y rutinas saludables. Es recomendable realizar actividades físicas. En cuanto a la alimentación, procura comer variado, evitando alimentos grasos y pesados.
- 2.** ¡Toma aire! Tomar unos minutos de descanso y respirar es crucial. El estrés merma tu creatividad y por tanto te estancarás en tus tareas.
- 3.** Organiza tus tareas diarias. Si es necesario, utiliza un gestor de tareas, en el que anotes lo que vas haciendo y cuánto tiempo dedicas a cada cosa. Es la forma más visual de ver la carga de trabajo.
- 4.** Intenta ser positivo e identificar la causa del estrés. Hay que relativizar e intentar compartir con otros compañeros o amigos tu punto de vista. De esta manera, será más sencillo encontrar soluciones a los problemas.



Links de Apoyo

<https://superheroes.sesametime.com/como-controlar-el-estres-laboral/>



¡Feliz Semana!

8 Beneficios del Bienestar en el Trabajo



Algunos estudios científicos han demostrado que las personas que se sienten felices presentan un sistema inmunológico más fortalecido, tienen menos riesgos de padecer ataques cardiovasculares o infartos, poseen menos probabilidades de morir de distintas causas que pueden ir desde algo orgánico, hasta accidentes de automovil.

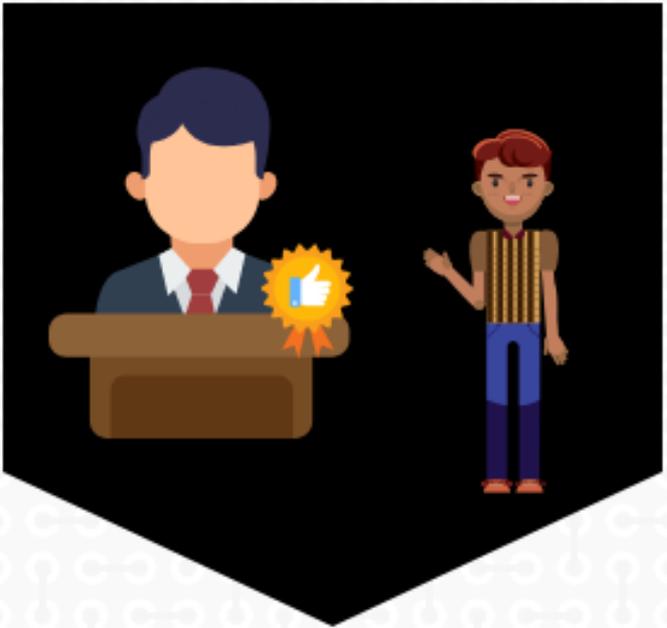


Esto hace referencia a uno de los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por **Sonja Lyubomirsky**, profesora de Psicología en la Universidad de California, y autora de La ciencia de la felicidad (The How of Happiness). Tras analizar más de 225 estudios, la especialista y sus colaboradores han concluido que las personas más felices se benefician, al menos, de estas ocho ventajas:



Son más productivas y más creativas en su trabajo.

Son mejores negociadores. líderes y





Ganan más dinero y tienen mejores trabajos.

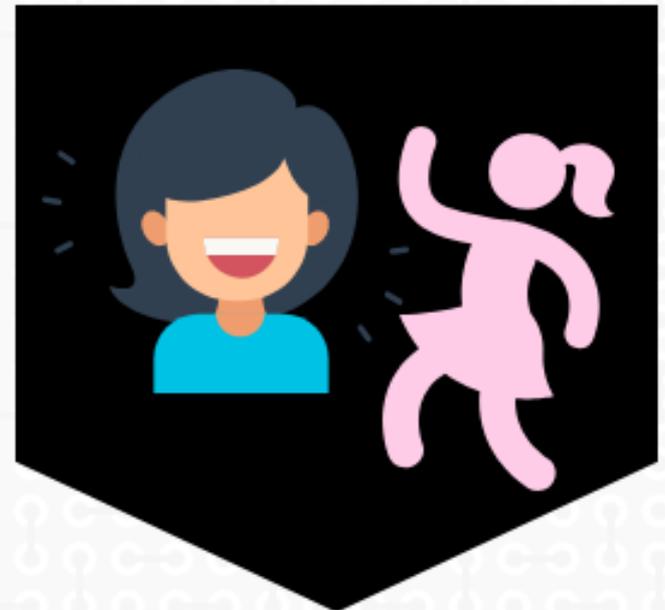
Tienen más posibilidades de casarse y tienen matrimonios felices y menos divorcios.





Tienen más amigos y apoyo social.

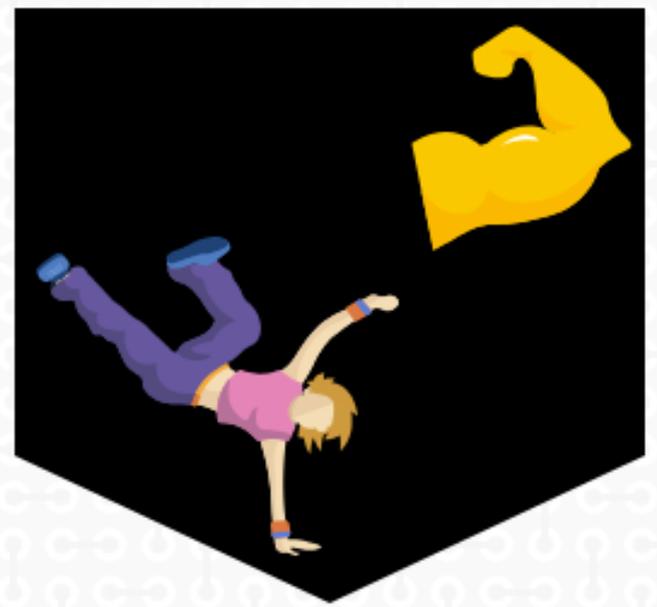
Tienen sistemas inmunológicos robustos, son psicológicamente más sanos y viven más.





Son más generosos y filantrópicos.

Tienen mayor resistencia ante el stress y el trauma.



Busca el bienestar en tu
lugar de trabajo y así
serás más productivo



Links de apoyo

- <https://www.observatoriorh.com/gestion/7-beneficios-del-bienestar-en-el-trabajo.html>

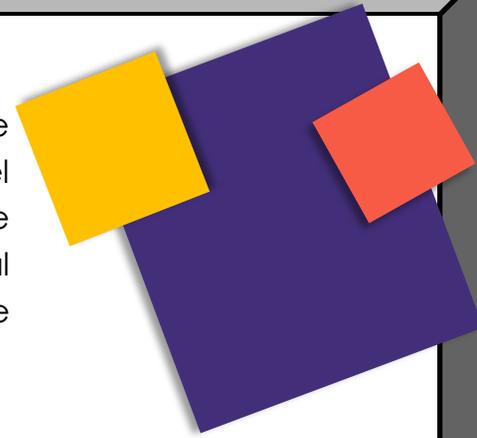
¡Feliz Semana!

Tema del Lunes

**¿Cómo lograr
bienestar
laboral?**



Lo que realmente mantiene a los trabajadores comprometidos con la organización es sentirse a gusto y feliz en su puesto de trabajo. Hasta el momento, pues se ha comprobado que el rendimiento y el grado de compromiso de un trabajador aumentan a medida que sienten que la empresa se interesa por ellos, se preocupan. Además, el hecho de fomentar un clima laboral adecuado no solo tiene como resultado trabajadores que disfrutan con lo que hacen, sino que es un factor clave para la captación y retención de talento.



Escuchar a los empleados:

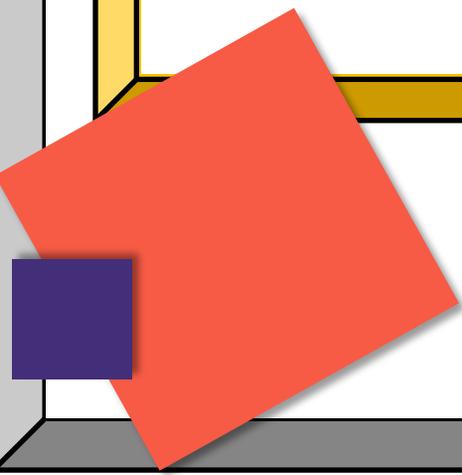
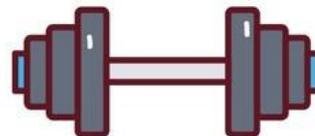
La comunicación es primordial para poder crear empatía y saber cómo valoran los trabajadores a la empresa. Nos permite conocer cómo se encuentran, qué les preocupa o motiva, qué aspectos cambiarían, etc., de esta manera el empleado está satisfecho y comprometido. Además, es muy importante favorecer la sociabilización entre empleados.



Flexibilidad laboral:

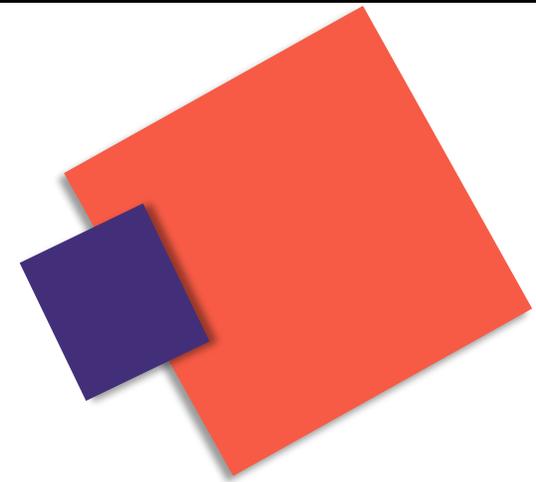


Gracias a las facilidades que otorga la tecnología, son muchas las empresas que implantan flexibilidad horaria entre sus empleados. Dar al trabajador la posibilidad de gestionar su tiempo y su trabajo le ayuda a conciliar la vida laboral y personal, lo que mejora notablemente la calidad de vida y el rendimiento del empleado.



Celebración de logros colectivos:

Una de las cosas que más se valora en el trabajo es el buen ambiente laboral. Celebrar los buenos resultados obtenidos por el grupo y considerarlos como logros, fortalece los equipos de trabajo.



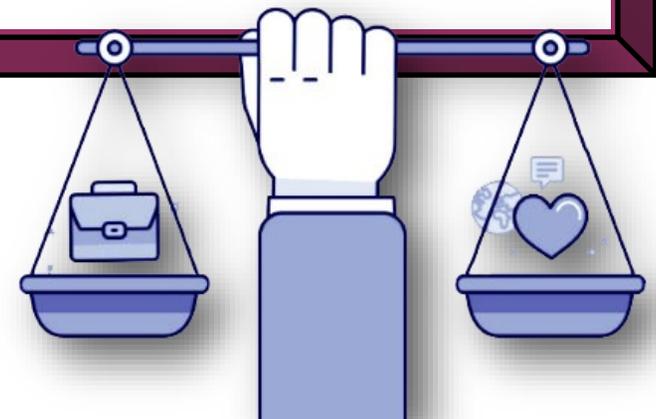
Definir metas

Lo ideal es que los objetivos profesionales y personales coincidan, de modo que el trabajo permita generar un gran compromiso de cada uno de los empleados.

Mantener el balance

El trabajo no lo es todo y no debe convertirse en el centro de la vida de los trabajadores. Por eso, se debe incentivar espacios para el bienestar personal y familiar.

Es importante brindar flexibilidad a los empleados para que lleven una vida saludable y que además tengan espacios para disfrutar de hobbies o actividades favoritas.



Links de Apoyo:

<https://www.questionpro.com/blog/es/bienestar-laboral/>

<http://www.rhhdigital.com/secciones/salud-y-empresa/139402/Seis-claves-para-lograr-el-bienestar-laboral>

<https://www.glamour.mx/tu-vida/descubre/articulos/claves-para-lograr-el-bienestar-laboral/5625>



¡Feliz Semana!

IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN LABORAL

La empresa es un ente que por sí solo nunca puede alcanzar sus objetivos, ya que siempre necesita personas que la ayuden a lograr sus metas.

La empresa necesita personas para que funcione de forma normal, pero si lo que desea es que funcione de forma excelente esas personas necesitan estar motivadas. Por ello, es en la motivación del empleado donde la empresa obtiene la clave del éxito y los máximos beneficios económicos.

Cuando el empleado entra en una fase de desmotivación, empieza a perder el entusiasmo y la ilusión con la que empezó el primer día. Su rendimiento empieza a verse reducido y la calidad del trabajo que realiza queda afectada y por tanto empiezan a cometer ineficiencias por la falta de atención hacia las tareas a realizar.

La palabra Motivación deriva del latín Motivus, que significa "causa del movimiento", el concepto motivación lo conforma la palabra MOTIVO y ACCION, eso significa que para que un empleado se encuentre motivado y este comprometido con la empresa y rinda al 110% debe tener un motivo que lo lleve a la acción.



Existen varios motivos posibles para estar desmotivado(a), como no sentirse bien remunerado, la mala relación con el superior, con otros compañeros o cliente, la falta de reconocimiento, la falta de desarrollo profesional, la rutina, los problemas personales, etc.

Para enfrentar a esta situación debemos volver a crear la ilusión del primer día en el empleado, volver a enamorarlo, entusiasmarlo y ayudarlo a encontrar el motivo que lo lleve a la acción.

SUGERENCIAS QUE PUEDEN MEJORAR ESTA SITUACIÓN SON:

- 1- Mejorar la comunicación entre empleados y empresa
- 2- Respeto mutuo
- 3- Buscar la conciliación entre trabajo y familia
- 4- Reconocer el trabajo de los empleados
- 5- Mostrar interés por las necesidades del empleado
- 6- Establecer retos constantes para evitar la rutina
- 7- Crear equipo
- 8- Instaurar entrevistas personales y evaluación de satisfacción.



Con pequeñas acciones se puede lograr aumentar de forma significativa el nivel de motivación de los empleados. Como punto principal se encuentra la comunicación, ya que la comunicación es la base principal sobre la que se sustenta el que las personas se sientan realmente motivadas, saber comunicar correctamente evita malos entendidos, crea confianza, establece vínculos, genera entusiasmo y establece lazos de unión más que cualquier otro medio.

Cuando no se realiza una comunicación efectiva en la empresa el empleado puede tener un sentimiento de falta de pertenencia a la empresa y reconocimiento, sumándose la falta de interés por su trabajo.

Una buena comunicación reforzará los pilares de la motivación del empleado, proporcionándole el motivo que necesita para pasar a la acción y permitiendo que estos recobren su entusiasmo y compromiso, elevando así las posibilidades del éxito de la empresa.



***El éxito de una empresa**
es simplemente el reflejo de la actitud,
grado de motivación y compromiso
de las personas que la forman*

- Camilo Cruz -



INGEOMEGA
Ingeniería



Tema del Lunes

5 Tips para incrementar la
motivación laboral



La motivación laboral es el elemento que más buscan aumentar líderes y directivos de cualquier compañía. Esto se debe porque diversos estudios demuestran que los equipos comprometidos y motivados tienen 87% menos probabilidades de renunciar a su trabajo.

Reducir la rotación de personal es solo uno de los beneficios que trae incrementar la motivación en el trabajo, por ello, te brindamos 5 consejos para que puedas incrementarla en tu equipo de trabajo.



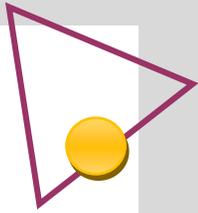
Dar espacios para la comunicación

La comunicación interna tiene un alto impacto en la productividad de los equipos, pues aquellas empresas con personas comprometidas son un 43% más productivas. Además, incentivar la comunicación ayuda para hacer sentir a cada colaborador más integrados, al escuchar sus ideas. Da espacio a que se resuelvan conflictos. Da feedback constante para ayudarlos a crecer y esto mantendrá la motivación alta y con la energía suficiente para cumplir con sus labores.



Incentivar el desarrollo de habilidades y competencias

Una manera de estimular la motivación es desarrollar o actualizar en tu equipo aquellas habilidades que les ayudarán a crecer, como la gestión efectiva del tiempo, inteligencia emocional, manejo del estrés, organización digital, etc. Los equipos que desarrollan estas y otras habilidades se convierten en personas más innovadoras y con más seguridad para afrontar retos de crecimiento empresarial.



Acompañar en el desarrollo profesional



La desmotivación puede evitarse cuando se alienta el desarrollo profesional de cada persona en su lugar de trabajo. Implementar planes de carrera es una manera de aumentar la satisfacción laboral, velar por el bienestar de cada persona e impactar positivamente en su vida. Esto se verá recompensando en la productividad, la reducción de la rotación del personal y el crecimiento de la empresa.



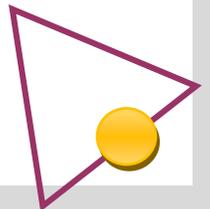
Manifestar el reconocimiento y ofrecer recompensas

Una de las claves de la motivación se encuentra en los incentivos (monetarios o no) y reconocimientos de logros ante toda la organización. El aumento de salario, las bonificaciones, los incentivos como pago de libros o promociones son elementos que forman parte de una cultura empresarial que se preocupa por mantener en alto la motivación de su equipo de trabajo.



Brindar un balance entre la vida personal y laboral

Brindar flexibilidad laboral es una forma de aumentar la motivación en tus equipos. Demostrar empatía y preocupación por el bienestar de cada persona, se refleja en tener equipos más comprometidos en sus labores, menos agotados y más seguros de sí mismos.





INGEOMEGA
Ingeniería



El objetivo de la motivación laboral es ayudar a que cada persona sienta una fuerte creencia en la misión que persigue la empresa y la importancia de su papel para alcanzar las metas de crecimiento.

¡Feliz Semana!

https://platzi.com/blog/emp-5-consejos-motivacion-laboral/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=12915366154&utm_adgroup=&utm_content=&gclid=CjwKCAiA55mPBhBOEiwANmzoQmze43p2iFaAsDsaCqBssyaskwnKDT8yFAXXp66Fq4lDjKp3PDoizhoC3DkQAvD_BwE&gclid=aw.ds



L

U

N

E

S

Entornos Laborales Saludables



¿Qué es una empresa saludable?

Son aquellas compañías que dentro de su quehacer diario adoptan las denominadas “Avenidas de Influencia de un Entorno Laboral Saludable”, con el fin de mejorar la productividad y bienestar de todos sus empleados, garantizando una mayor calidad en sus vidas y una mejor relación con su comunidad.

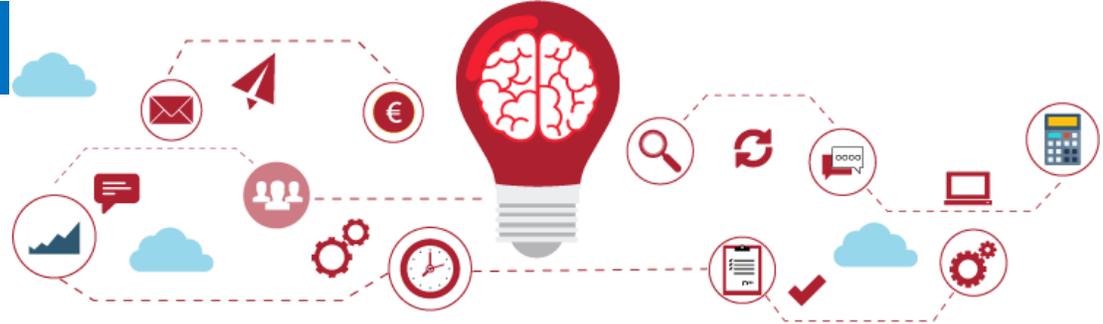


Entorno Físico:

Incluye lo que es infraestructura, aire, iluminación adecuada, maquinaria, productos y procesos que se realizan en la organización.

Recursos de Salud:

Es un ambiente promotor de servicios de la salud, información, recursos, oportunidad y flexibilidad que una empresa proporciona a los trabajadores para apoyar o mantener estilos de vida saludables.



Entorno Psicosocial:

Incluye la organización del trabajo y la cultura organizacional, los valores corporativos, actitudes, creencias y prácticas que afectan el bienestar físico y mental de los empleados.

Empresa – Comunidad:

Es la relación que se va dando ya que los trabajadores viven en comunidades, su salud es afectada por el medio físico y social de la comunidad.

Recuerda...

- ♦ Una empresa saludable se traduce en trabajadores y ciudadanos con mejor calidad de vida.
- ♦ Un trabajador que se sienta cuidado por su empresa se convierte en un ciudadano que cuida su entorno y multiplica el estado de bienestar en el que se desarrolla tanto laboral como social.
- ♦ Un entorno saludable se aumenta la productividad de la empresa.
- ♦ Una empresa más productiva conduce a más competitividad.

Link de apoyo: <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/un-entorno-laboral-saludable-aumenta-la-productividad-de-las-empresas-2860215>

