



# Gimnasios corporativos: una apuesta por el bienestar y la productividad

Luis Ignacio Urrutia, CEO de Ironside

En un mundo laboral donde el estrés, el sedentarismo y el ausentismo laboral son problemas recurrentes, las empresas están obligadas a repensar su enfoque sobre el bienestar de sus colaboradores. La solución podría estar en algo tan sencillo, pero a la vez revolucionario: la incorporación de gimnasios corporativos.

La relación entre ejercicio y productividad no es nueva. Está comprobado que la actividad física mejora la salud mental, reduce el estrés y potencia la concentración.

Según compañías como Google y Johnson & Johnson, han experimentado mejoras significativas en la retención de talento, satisfacción de colaboradores y disminución del ausentismo tras implementar programas de actividad física en sus oficinas. Entonces, ¿por qué no hacerlo una norma en lugar de una excepción?

La práctica regular de ejercicio dentro del entorno laboral no solo impacta en la salud de los colaboradores, sino que también fortalece la cultura organizacional. Un gimnasio dentro de la empresa fomenta la comunidad, refuerza la neuroplasticidad y optimiza la capacidad de resolución de problemas.

Sin embargo, no todo es tan simple; implementar un gimnasio corporativo conlleva desafíos, como la inversión inicial, la falta de espacio o la baja participación de los colaboradores. Aun así, estos obstáculos no son complicados, ya que con una planificación estratégica, incentivos adecuados y un diseño eficiente, cualquier empresa puede hacer del ejercicio una parte fundamental de su dinámica laboral.

Es momento de que las empresas vean más allá del corto plazo y comprendan que invertir en el bienestar de sus colaboradores no es un lujo, sino una necesidad. La actividad física no solo mejora la salud y el estado de ánimo, sino que también genera un impacto directo en la eficiencia y el compromiso laboral. Un gimnasio corporativo no es solo un espacio para hacer ejercicio, sino una herramienta para transformar la forma en que trabajamos y vivimos dentro de la oficina.