

CUIDAME
 CUIDANOS
 CUIDATE

MUTUAL
 de seguridad
 SOMOS CCH

Lugares de trabajo promotores de salud y bienestar



CARLA ROJAS T,
 JEFA UNIDAD DE PROMOCIÓN DE SALUD
 MUTUAL DE SEGURIDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS), declara que las personas que trabajan en condiciones precarias o bajo presión son propensas a fumar más, a ser sedentarias y tener dietas poco saludables. En Chile, destinamos casi un tercio de nuestro tiempo a trabajar y, si a eso le sumamos que, a casi año y medio de pandemia, muchas personas manifiestan la necesidad de “querer estar más saludable” vemos que el contexto laboral juega un rol esencial en la mantención y/o adquisición de buenos hábitos, repercutiendo así en la calidad de vida y bienestar de los trabajadores.

LUGARES DE TRABAJO COMO ESPACIOS PROMOTORES DE SALUD

Poco a poco, son más las empresas que apuestan por implementar políticas orientadas al bienestar de los trabajadores, no sólo desde lo físico, sino también desde lo mental, social e incluso financiero, lo que les permite a las personas trabajar mejor y elevar la productividad general, por consiguiente.

El estado de bienestar depende de las emociones positivas, el compromiso, los vínculos positivos, el significado y el logro. Para ser efectivos, estos elementos deben contribuir al bienestar y ser elegidos por las personas por su propio bien y no de manera forzada, y si bien están orientadas al desarrollo personal, las empresas también pueden potenciar este bienestar de manera colectiva a través de distintos programas que fomenten:

• **Bienestar físico:** No se trata sólo de abordar la seguridad laboral y minimizar los accidentes, sino también de crear planes o actividades que trabajen la promoción de salud desde una mirada más integral, por ejemplo, ligas deportivas, competición entre empresas, gimnasio en la oficina, etc.

• **Bienestar emocional:** Se ha visto fuertemente afectado por la contingencia de Covid-19, ya que hemos debido adaptar nuestra manera de relacionarnos, de trabajar e incluso de vivir, por lo que el fomentar actividades que promuevan la salud mental debe ser un foco estratégico y con el objetivo principal de reducir el estrés de los trabajadores. Iniciativas como el desarrollo de los talleres motivacionales, campañas de educación, capacitación individual y grupal pueden ayudar a reducir la ansiedad, mejorar las relaciones laborales y el bienestar general de los trabajadores.

El contexto laboral juega un rol esencial en la mantención y/o adquisición de buenos hábitos, repercutiendo así en la calidad de vida y bienestar de los trabajadores.

Rol del trabajador

Si bien las empresas pueden liderar estos procesos de transformación hacia el bienestar tanto laboral como personal de sus colaboradores, es importante que como trabajador:

- Participe en las campañas de difusión y/o capacitación que promueva la empresa.
- Te informes de los distintos beneficios y/o servicios de los que dispone tu empresa y que te ayudarán a tomar mejores decisiones o adquirir buenos hábitos para tu salud.
- Informes, a través de los canales definidos para ello, tus intereses, servicios o temáticas que te gustaría que tu empresa abordara en los distintos programas de salud y bienestar.
- Y conviértete en un líder positivo que motive a tus compañeros a estar mejor y contribuir, entre todos, al bienestar y la salud.



• **Nutrición:** Es un importante aspecto que deben trabajar las empresas, dado que pueden contribuir enormemente ya que la pandemia ha agudizado un problema que en Chile viene afectando hace ya varios años a casi el 75% de la población: la malnutrición por exceso.

La implementación de menús saludables dentro de la oferta diaria de los casinos, habilitar lugares de colación con las condiciones adecuadas y/o la inclusión de alimentos naturales o sanos en las máquinas dispensadoras o comercio cercano a los lugares de trabajo, aportan a mejorar el bienestar de los colaboradores y, a la vez, reducir algunos importantes problemas de salud.

• **Conciliación trabajo/familia:** Se trata de abordar las diferentes esferas del trabajo tratando de aumentar la flexibilidad sin tener que perder productividad. Remodelar los espacios, la flexibilidad horaria o las facilidades que pueda entregar la empresa para el teletrabajo o una modalidad mixta son iniciativas que pueden ayudar no sólo a la conciliación trabajo/familia, sino que aportan significativamente al bienestar emocional de los trabajadores.