

My work, My health

Abril 22, 2010

Armando Talamantes

Editor en jefe de **CNN**Expansión.com

Salud, vital para ser una “Súper Empresa”

La revista Expansión y TOP Companies realizan cada año un ranking en México para evaluar a las empresas, los resultados son difundidos por el sitio web CNNExpansión.com.

Para el estudio de 2010 participaron 533 empresas y se aplicaron 323,400 cuestionarios en todo el país.

Entre los factores que se miden, están las “condiciones de trabajo”, que engloban elementos como salud, flexibilidad, seguridad, presión, estabilidad laboral y factores físicos.

La crisis no es saludable

Durante el último año, los empleados tuvieron prácticamente el mismo miedo de perder su empleo que en los años anteriores; pero su estrés laboral aumentó considerablemente.

Con la crisis, los empleados tienen una carga más fuerte de trabajo y su salud se deterioró ligeramente (la presión ha desencadenado síntomas como colitis, gastritis y gripes).

Vuelta a la normalidad

Tarde o temprano estos factores volverán a un equilibrio, pues los individuos no pueden estar por largas temporadas bajo un nivel de estrés muy fuerte y sin descanso.

Las empresas seguramente tendrán que tomar decisiones para equilibrar los factores, pues otra forma se puede prever que “reventarán” emocional y físicamente a muchos empleados.

Prevención durante la crisis

Las empresas no bajaron la guardia en el último año, y los colaboradores percibieron los esfuerzos realizados por sus compañías para brindar más apoyo y programas de prevención, chequeos y seguimiento de enfermedades crónicas.

Las empresas también están realizando mayores esfuerzos en asistencia emocional, incluso haciendo estos programas extensivos a familiares directos.

Las compañías continuaron fomentando la actividad física (cubriendo porcentajes de mensualidades en gimnasios o, bien, promocionando el uso de las áreas deportivas en sus instalaciones).

Cada vez más empresas incentivan a sus colaboradores para bajar de peso con programas de reducción por equipo o individual.

Es cada vez más frecuente ver instalaciones que fomenten la liberación de estrés con salas de descanso, masajes o videojuegos.

Algunos resultados interesantes

(Promedio 2010 vs 2009)

En ocasiones me parece que mi puesto contempla demasiadas actividades

63% **55%**

El horario que cubro en esta compañía, me permite tener un equilibrio entre mi vida laboral y personal.

66% **70%**

Con mi trabajo en esta compañía, tengo la oportunidad de dedicarle tiempo a las actividades familiares

64% **69%**

Desde el momento que inicié mi compromiso laboral en esta empresa he estado conforme con la jornada laboral que cubro

77% **80%**

Algunos resultados interesantes

(Promedio 2010 vs 2009)

En el tiempo que llevo en esta empresa, el ambiente de trabajo me ha parecido relajado y tranquilo.

67% **68%**

En el periodo que he estado en esta empresa, considero suficientes las medidas de seguridad en mi área de trabajo.

83% **86%**

Me parece que esta empresa es flexible.

73% **74%**

Desde el inicio de mi actividad laboral, considero que la seguridad en esta empresa es adecuada.

85% **86%**

Casos de éxito

Salud

***Empresa:* CHRISTUS MUGUERZA**

“Únete al reto de la ½ tonelada”

Con apoyo de nutriólogos y médicos, organizaron un proyecto para perder entre todos los empleados el equivalente a media tonelada.

***Empresa:* PROCTER & GAMBLE**

“WELLBEING: LOSE A TON”

Organizaron un concurso por equipos de 4 a 6 personas, la meta era ser el equipo que más peso y/o grasa perdiera. Tuvieron entrenador de gimnasio y menús bajos en calorías.

***Empresa:* SABRITAS**

“HEALTH & WELLNESS”

El programa consiste en proporcionar un lugar de esparcimiento y ejercitación sin necesidad de salir del edificio corporativo. Existe un área integral que cuenta con gimnasio, Fitness Center Outdoors para ejercicio aeróbico, pista de jogging y cancha de tenis.

Casos de éxito

Manejo anti-estrés

Empresa: ITERA

Los empleados tienen su equipo de futbol soccer que se reúne todos los fines de semana, y además imparten clases de salsa y danzas polinesias.

Empresa: AXA

Tienen salas de relajación, con espacios físicos ambientados con juegos de mesas gigantes, cojines puff, juegos de dardos, golf, basquetbol, camas de masajes, luces relajantes para tomar un masaje, leer un libro.

Empresa: TELVISTA

Taller de risoterapia. El participante puede fortalecer habilidades de escucha activa, integración, trabajo en equipo, comunicación y relajación por medio de dinámicas vivenciales.

Empresa: SCOTIABANK

Tiene una sala especial para relajación o distracción equipada con reposets, divanes, y pubs, mesa de futbolito, una pantalla LCD y una consola Wii para que los colaboradores pasen un momento agradable.

Casos de éxito

Tiempo flexible

Empresa: DELOITTE

Tiene programas de horario de trabajo flexible: horario reducido durante un lapso determinado, tiempo parcial continuo o por jornada flexible. Los empleados elegibles deben haber presentado un alto desempeño en su última evaluación.

Empresa: NAVISTAR FINANCIAL

Lanzó un programa para modificar los horarios de trabajo, con dos objetivos: disminuir el tiempo de traslado del empleado evitando las horas pico de tráfico y asegurar la atención de los clientes internos y externos. Cada aérea definió su horario de entrada y salida en función de sus necesidades.