

Mejores prácticas para fomentar la salud de tu capital humano

10 reglas para el éxito de tu programa empresarial de bienestar

presentado por

Dr. Benjamín Villaseñor
Director médico de Uhma salud



Índice

1	Dale la importancia debida a la salud y al bienestar de tus empleados	4
2	Integra el cuidado de la salud a tu cultura corporativa	6
3	Haz el programa accesible para toda tu fuerza laboral	9
4	Aumenta la participación: hazlo un juego	11
5	Ofrece premios y fomenta la competencia	14
6	Fomenta la participación en equipos La colaboración hace maravillas	16
7	Cada quien su cada cual	18
8	Mide, mide, mide	20
9	Ofrece calidad	23
10	Presume tus logros	25



Llegó el momento de pensar en el bienestar de tu capital humano



comparte



visita uhmasalud.com

Tu negocio es muy importante y también lo son tus empleados, quienes lo hacen grande

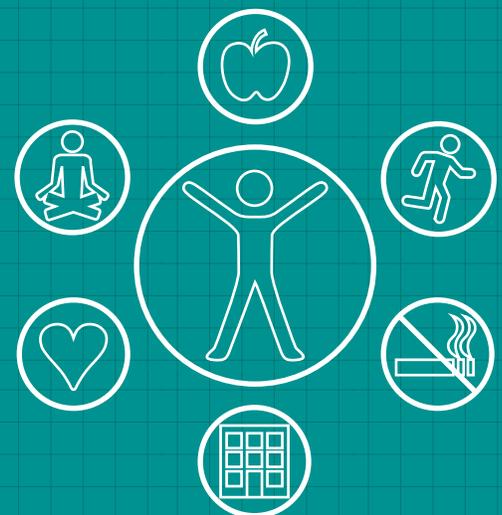
Cuando gozan de buena salud son más felices y cuando son más felices, se comprometen más con su trabajo y con la empresa. Por esta razón es importante contar con un programa corporativo de bienestar en el que todos los empleados participen, que disfruten y que de resultados tangibles.

Un programa bien implementado puede generar cambios benéficos en los hábitos de tus empleados que se traducirán en mejoras en su desempeño y en la productividad de tu negocio; pero si el diseño y la planeación son defectuosos, tu programa, por muy bien intencionado que haya sido, puede ocasionarte pérdidas económicas y peor aún, puede decepcionar a tu capital humano.

Si en el pasado has tenido iniciativas ineficaces, no te desanimes. En las páginas siguientes te damos diez elementos claves para darle a tu capital humano un programa de salud y bienestar exitoso. Descubrirás que motivar a tus colaboradores a sentirse mejor consigo mismos y su trabajo es más fácil e importante de lo que creías. Simplemente consulta esta guía antes de embarcarte en tu próximo programa para descubrir lo que debes hacer y evitar, de acuerdo a tendencias internacionales y a la experiencia que hemos tenido con los clientes de Uhma.

1

Dale la importancia debida a la salud y al bienestar de tus empleados



comparte

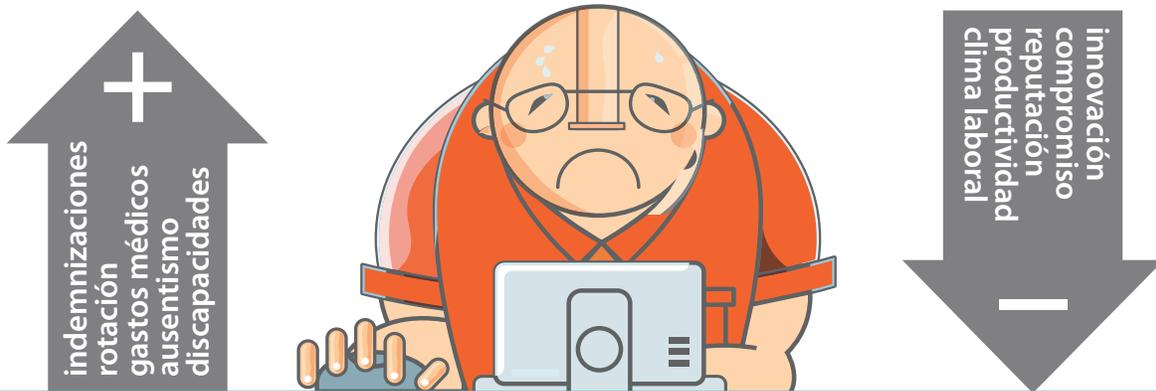


visita uhmasalud.com

1. Dale la importancia debida a la salud y bienestar de tus empleados

En la actualidad, tu estrategia de negocio ya no sólo debe enfocarse en cómo lograr las metas de la organización, también debe **tomar en cuenta las necesidades de la gente que invierte su tiempo y energía** en ella. El bienestar de los empleados cuenta, y mucho; tanto, que un grupo de directivos encuestados en un estudio sobre las prioridades de sus empresas para el 2010, manifestaron que la salud, la satisfacción y la productividad de sus trabajadores eran asuntos más importantes que los costos de la energía o de sus instalaciones.¹

La falta de salud de los empleados es muy costosa para las empresas y para el país. Por ejemplo, cada derechohabiente con Diabetes Mellitus 2 (una enfermedad que se puede evitar con el estilo de vida adecuado) nos cuesta a las empresas, a través del Instituto Mexicano de Seguro Social, casi cuatro mil pesos al mes, desde que el paciente es diagnosticado hasta que fallece.² Haz el cálculo y rápidamente te darás cuenta de que omitir la salud en tu ciclo de gestión de talento, es una vulnerabilidad que te costará cara y podría restarle competitividad a tu negocio.

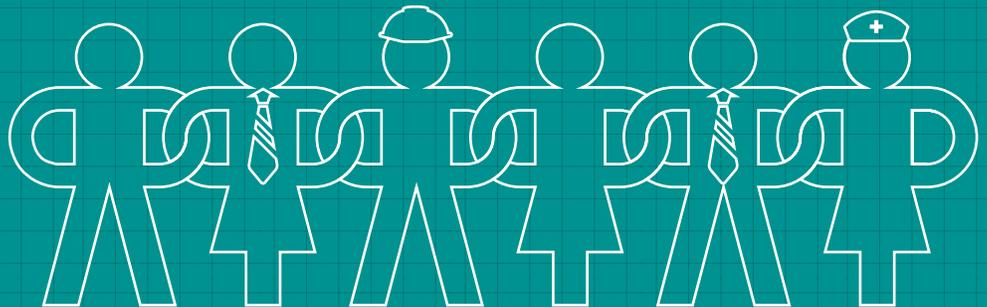


Efectos de la falta de salud de la fuerza laboral.

¹ "Employee Health, Productivity, Gain Importance in Sustainability Survey," CoreNet Global/Jones Lang LaSalle Sustainability Survey, National Real Estate Investor. 14 de febrero, 2011. http://nreionline.com/brokernews/greenbuildingnews/news/employee_health_survey_0214/index.html

² Rodríguez Bolaños RA, et al. "Costos directos de atención médica en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en México" Revista Panamericana de Salud Pública. Junio 2010 <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v28n6/v28n6a02.pdf>

Integra el cuidado de la salud a tu cultura corporativa



2. Integra el cuidado de la salud a tu cultura corporativa

Lo ideal sería que tu programa de bienestar y salud fuera una **extensión natural de la identidad y aspiraciones de tu compañía**. Esta tendencia está tomando fuerza. Algunas organizaciones ya incluyen en sus reportes mensuales, informes sobre las actividades desarrolladas como parte de sus programas de bienestar, en otras se incita periódicamente a los empleados, a evaluar y compartir cómo pueden mejorar su salud.

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que **los cambios culturales llevan tiempo**. Es común escuchar de iniciativas que comienzan con gran ímpetu, para quedar en el olvido unos meses después. Por ejemplo, el caso de una empresa en la que los responsables del programa, faltos de paciencia y planeación, súbitamente requirieron que toda la fuerza laboral acudiera a valoraciones médicas con el propósito de educarlos sobre los riesgos a su salud. Los empleados, confundidos por los motivos de la compañía, optaron por no participar.



Elementos que incrementan el éxito de tu programa de salud y bienestar.

México es el país que más tiempo pasa en el lugar de trabajo, de acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).³

Esto también nos hace el país con menos tiempo para ejercitarnos y para cuidar nuestra alimentación.

Si logras poner de moda el cuidado de la salud en tu empresa, los trabajadores contagiarán esos hábitos saludables que aprendan, a sus familias y vecinos.

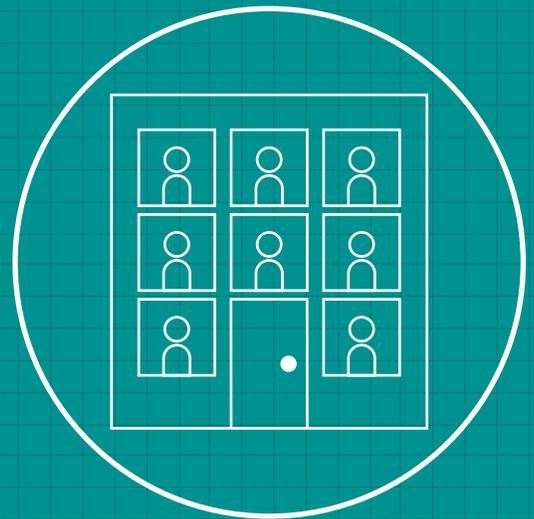
Piensa en esto. Tus esfuerzos por generar una cultura corporativa de bienestar tendrán una ola de efectos positivos que se traducirán en una sociedad mucho más saludable. Tu “granito de arena” es, en realidad, una contribución enorme al bienestar del país.



³ "Average annual hours actually worked per worker in 2011" Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico.
<http://stats.oecd.org/Index.aspx?DatasetCode=ANHRS>

3

Haz el programa accesible para toda tu fuerza laboral



comparte



visita uhmasalud.com

3. Haz el programa accesible para toda tu fuerza laboral

El elemento más importante para el éxito de tu programa es la participación de toda la fuerza laboral y de todas las áreas, independientemente de la ubicación geográfica o el nivel de estudios de los integrantes de la organización. **Piensa en todas las razones por las que no participarían y trabaja para eliminar cada una de ellas.**

Ofrecer el programa sin costo es una de las características de los programas de bienestar más exitosos, en términos de retorno de inversión y disminución de riesgos a la salud.

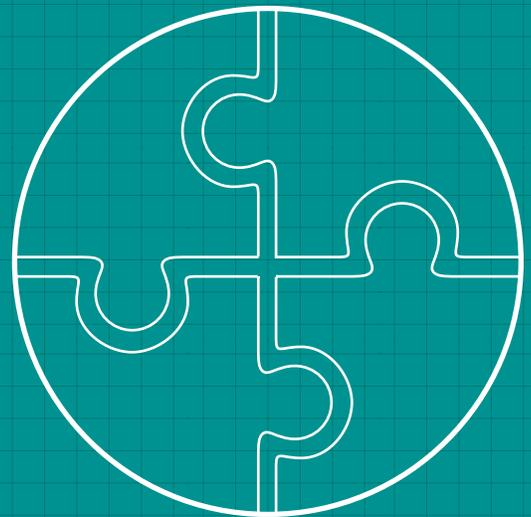
Otro motivo que no debe representar una barrera para que la gente participe es la tecnología. Si tus empleados no tienen una computadora con acceso a internet, puedes hacer el programa accesible instalando quioscos en lugares que el personal frecuente, tales como el comedor o el vestidor. **Cada vez son más las organizaciones que emplean recursos en línea para llevar mensajes de bienestar a su personal**, así como para permitirles participar en cuestionarios de salud o registrar sus logros. Esto es especialmente relevante para las empresas que tienen varias sucursales.

Para obtener más información sobre cómo hacemos en Uhma los programas más accesibles, **haz clic aquí.**



4

Aumenta la participación: hazlo un juego



comparte



visita uhmasalud.com

4. Aumenta la participación: hazlo un juego

El principal obstáculo de los programas de bienestar es la apatía. Si adoptas iniciativas creativas y divertidas en tu programa, podrás superar este reto fácilmente.

El juego es una de las experiencias de aprendizaje más trascendentes en nuestros primeros años y gracias a él, comenzamos a integrar conceptos y hábitos en nuestra vida. Formar hábitos para mejorar la salud es difícil y requiere de un gran esfuerzo, pero cuando haces esto como parte de un juego, estos esfuerzos son más divertidos que arduos. Al ofrecer un programa que incorpora juegos y fomenta la competencia, tus empleados se motivarán a retar a sus compañeros y a superar sus propios límites.

En Uhma creamos un modelo, que estamos convencidos, es el idóneo para lograr mejoras tangibles en el bienestar y la productividad de la compañía. Se trata de un juego! Se forman equipos entre los colaboradores quienes ganan puntos contestando cuestionarios de salud, asistiendo a valoraciones médicas, poniéndose retos personales y participando en las actividades que se organizan en la compañía. Puedes leer más en nuestra página, [haz clic aquí](#).



La inversión de las empresas, en salud y bienestar de su capital humano, aumentó 35% en el 2012. Sin embargo, muchas de estas iniciativas son subutilizadas por los empleados.”⁴



⁴ “Wellness Spend Up, But Measurement is Lacking,” Human Resource Executive Online. 1º de abril 2011. <http://www.hreonline.com/HRE/story.jsp?storyId=533334568>

“

No dejamos de

jugar porque

envejecemos;

envejecemos

porque dejamos de

jugar.”

George Bernard Shaw



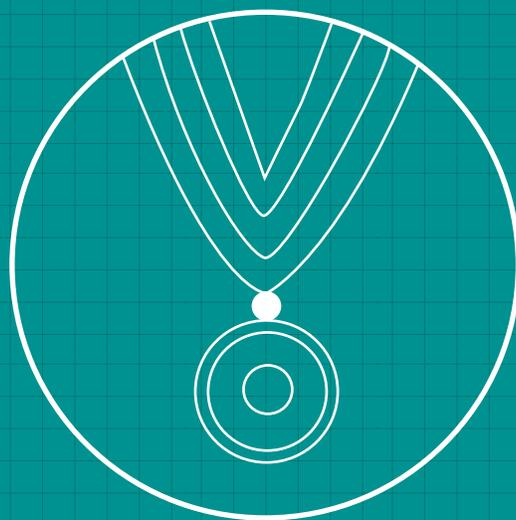
comparte



visita uhmasalud.com

5

Ofrece premios y fomenta la competencia



comparte



visita uhmasalud.com

6. Ofrece premios y fomenta la competencia

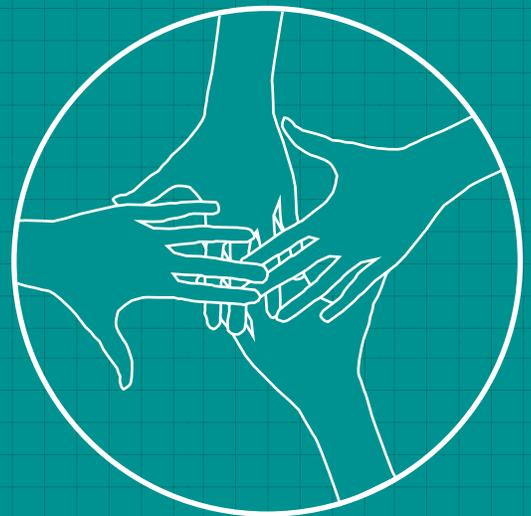
Competir es divertido, especialmente cuando hay algo de por medio que vale la pena ganar. Los retos y los concursos son formas efectivas de motivar a los empleados a participar en tu programa. Si cuentas con un sistema de puntos e incentivos podrás condicionar hábitos saludables que ayuden a tus empleados a mejorar radicalmente su salud.

De acuerdo a nuestra experiencia, la tasa de participación en los programas que no ofrecen incentivos es en promedio de un 28%, frente a un 89% si se ofrecen premios. A mejores premios, mayor participación. Algunos de nuestros clientes obsequian a los ganadores: días de asueto, bonos e incluso han llegado a subastar electrodomésticos entre los miembros del equipo ganador.



6

Promueve la participación en equipos.



comparte



visita uhmasalud.com

6. Promueve la participación en equipo

Los humanos somos seres sociales y por naturaleza nos gusta formar tribus. El equipo motiva. La presión social de los compañeros tiene un lado positivo cuando es para el bien del grupo, a la gente no le gusta decepcionar a sus colegas. Al participar en equipo, cada miembro se asegura de que estén teniendo éxito los demás integrantes, tanto a nivel personal, como grupal. Esta sencilla dinámica aumenta la factibilidad de que los participantes continúen trabajando activamente en el programa hasta el final.

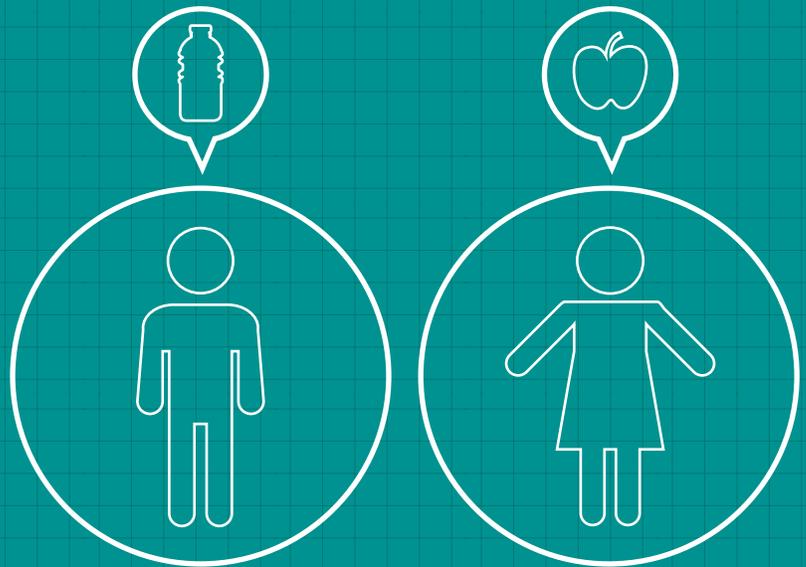


Trabajar en equipo divide el trabajo y multiplica los resultados.”

De acuerdo a nuestra experiencia, es seis veces más probable que un empleado mantenga su participación a lo largo de tres meses, cuando forma parte de un equipo. Adicionalmente, en un equipo es mucho más fácil que surjan de manera natural los “campeones de la salud”, es decir, aquellos colaboradores a los que más les entusiasma la idea de mejorar su salud y la de la comunidad. Estos campeones no sólo aumentarán la tasa de participación en tu programa, también fomentarán la camaradería, el trabajo en equipo y el buen clima laboral.



Cada quien su cada cual



7. Cada quien su cada cual

Al crear un programa de salud y bienestar es primordial tomar en cuenta las necesidades de todos tus colaboradores. No importa que tu empresa sea una PyME con un número reducido de empleados o una gigantesca transnacional, debes poner atención a los requerimientos de cada individuo para mejorar su salud.

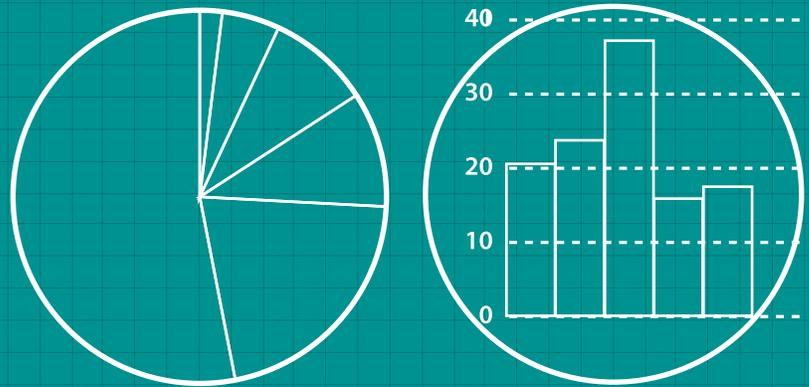
La búsqueda de la salud y el bienestar va más allá de hacer dietas y ejercicio –la depresión y el estrés en particular, ocasionan más pérdidas en salud y productividad–, **es necesario mejorar todos los aspectos de nuestras vidas: físico, emocional, espiritual y social.** Si tu programa se enfoca únicamente en aquellas personas que buscan perder peso, aquellas preocupadas por reducir sus niveles de estrés o dejar de fumar, estarán menos dispuestas a participar.

Permite que tus empleados personalicen su programa determinando cuáles son sus metas y propósitos personales. No sólo estarán más involucrados en el proceso general, sino que permanecerán motivados hasta el final del programa.

Para leer más sobre cómo abordamos este aspecto en los programas que ofrecemos en Uhma [haz clic aquí.](#)



Mide, mide, mide



8. Mide, mide, mide

Tu programa debe ser una iniciativa permanente, es importante que evalúes qué aspectos están dando resultados y cuáles no, esto te permitirá tomar decisiones mejor informadas.

Para guiar su inversión en las iniciativas de salud y bienestar para los colaboradores, muchas organizaciones optan por cuestionarios de salud o HRAs (por sus siglas en inglés: Health Risks Assessments) y valoraciones médicas. Los cuestionarios incluyen preguntas sobre antecedentes médicos y estilo de vida, entre otras. Las valoraciones incluyen pruebas biométricas como medición de la presión arterial, niveles de glucosa y colesterol. Los resultados se comparten de manera confidencial con los participantes, junto con recomendaciones para mejorar su salud.

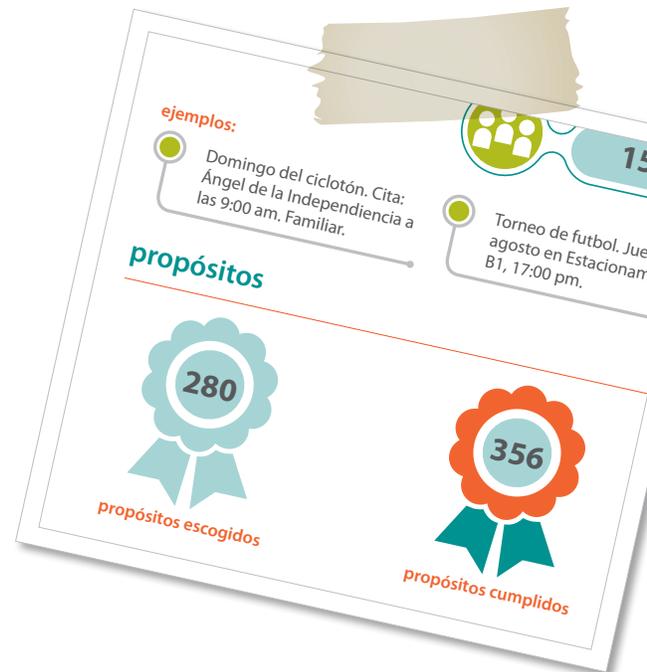
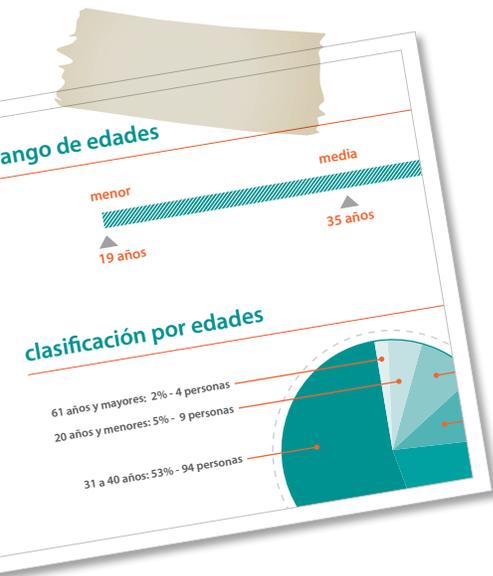
Puedes leer más sobre los cuestionarios de salud que ofrecemos en Uhma [haz clic aquí](#).

Puedes leer más sobre las valoraciones médicas que ofrecemos en Uhma [haz clic aquí](#).



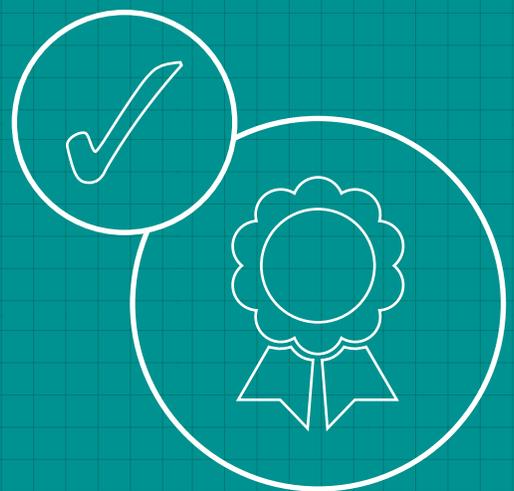
Las compañías están obligadas por ley a proteger los datos de los individuos, pero pueden recibir datos agregados que les permitan identificar las áreas que mayor atención requieren. Un programa de salud funcional mide muchos factores, no solo la tasa de participación. Es importante conocer el progreso de los empleados y su nivel de compromiso con el programa a lo largo de éste. La información recabada permitirá tomar decisiones mejor informadas para poder adecuar el programa constantemente y aumentar su efectividad.

Puedes leer más sobre los reportes que ofrecemos a las empresas [haz clic aquí](#).



9

Ofrece calidad



comparte



visita uhmasalud.com

9. Ofrece calidad

Es un hecho que las iniciativas en pro del bienestar de la fuerza laboral, que se caracterizan por sus altos estándares de calidad, alcance y relevancia, fomentan un buen clima laboral, sentido de pertenencia entre tus empleados y su compromiso con las metas de la organización.

Por otra parte, lo barato sale caro. Cuando diseñes tu programa de bienestar, toma en cuenta que los servicios del cuidado de la salud son personales e íntimos. Si los empleados perciben que los servicios que la compañía les ofrece son de baja calidad, optarán por no participar en el programa y buscarán a médicos y proveedores de servicios de salud de su elección. Esto afectará la credibilidad de tu organización entre los colaboradores.



10

Presume tus logros



comparte

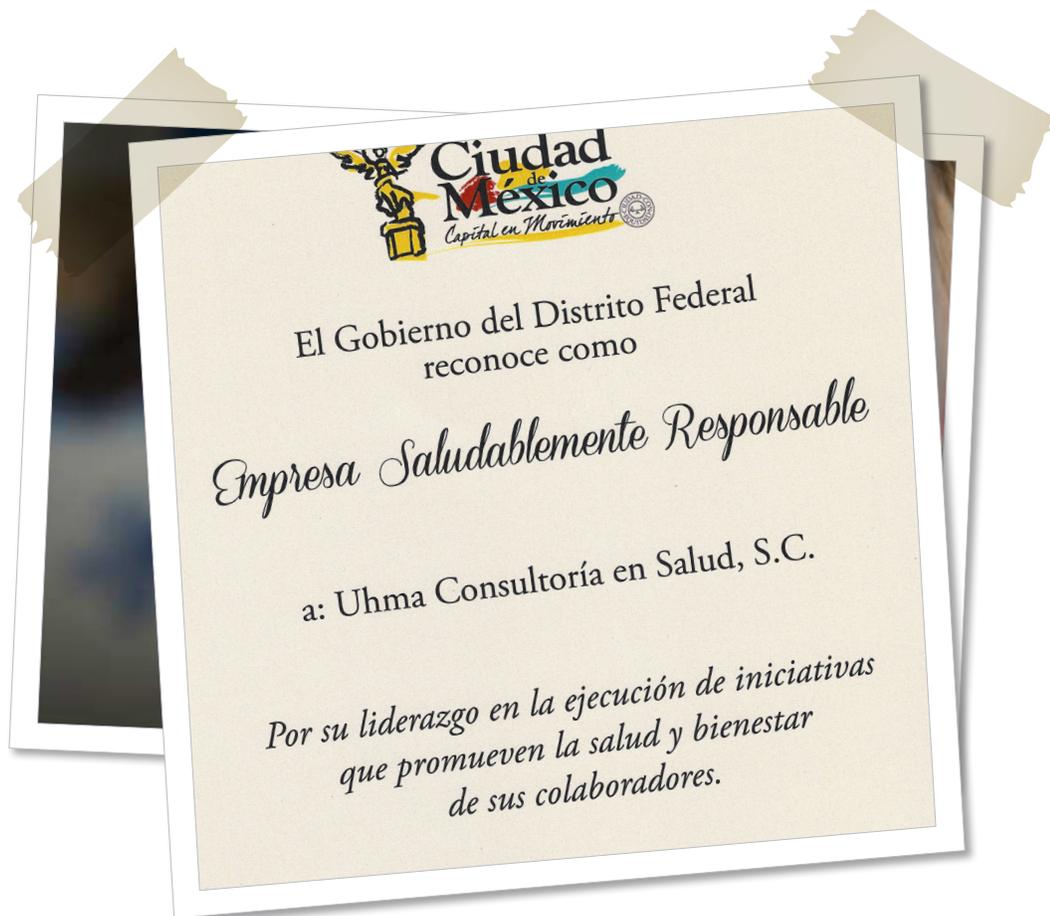


visita uhmasalud.com

10. Presume tus logros

Una excelente forma de iniciar tu programa es con una carta en la que el director de la empresa invita a todos a participar y les plantea una meta común, por ejemplo, caminar entre toda la organización la distancia equivalente a una vuelta al mundo.

Puedes documentar tus iniciativas para participar en las convocatorias de diversas organizaciones que reconocen el compromiso de las empresas con la sociedad y la salud. Por ejemplo, el gobierno del Distrito Federal otorga el reconocimiento de “Empresa Saludablemente Responsable”, el Centro Mexicano para la Filantropía: “Empresa Socialmente Responsable” y *Great Place to Work Institute*. Estos reconocimientos fomentarán el orgullo entre los empleados por pertenecer a tu organización y te ayudarán tanto a atraer como a retener talento.



“

**Dar el ejemplo
no es la principal
manera de influir;
es la única”**

Albert Einstein



comparte



visita uhmasalud.com



¿Cuántas prácticas estás siguiendo?

- ¿Son la salud y el bienestar de tus empleados parte integral de la estrategia de tu negocio?
- ¿El cuidado de la salud es parte de tu cultura corporativa?
- ¿Puede tu fuerza laboral participar en tu programa independientemente de su poder adquisitivo, ubicación geográfica o acceso a internet?
- ¿Haz incorporado dinámicas de juego en tu programa?
- ¿Ofreces incentivos y fomentas la competencia?
- ¿La participación en el programa es en equipo?
- ¿Tomas en cuenta en tu programa las necesidades individuales de los participantes?
- ¿Estás evaluando la efectividad de tu programa?
- ¿Estás satisfecho con la calidad de los servicios que ofreces a tus empleados como parte del programa?
- ¿Documentas tus iniciativas y las utilizas para conseguir reconocimientos de responsabilidad social?

¿Juntaste más de 8  ?
¡Felicidades! Estás en el mejor camino.

¿Juntaste 8  o menos?
Es hora de llamarnos al 01 800 UHMA TEL y empezar a darle importancia a la salud y el bienestar de tus empleados.

comparte



visita uhmasalud.com



En la actualidad se requieren, más que nunca, colaboradores motivados y equipos saludables.

Nuestros programas corporativos de bienestar te ayudarán a:

- ✓ **Fomentar hábitos saludables**
- ✓ **Disminuir gastos en salud y ausentismo**
- ✓ **Aumentar el compromiso y la productividad**

Si te gustó esta publicación también te puede interesar:

[Solicita una demostración](#) 

Si te gusto este eBook, también podría interesarte esto:



eBook gratis:

Programas corporativos de bienestar

Descubre la forma más práctica y muy económica de conocer el estado de salud de tu organización.

[Descarga ahora](#) 



Seminario web:

Programas corporativos de bienestar

Participa en estos seminarios virtuales de 30 minutos y descubre cómo aumentar la productividad en tu organización.

[Reserva tu lugar](#) 