

El bienestar, una nueva cultura que se impone en la empresa

Bandas de música, asistencia psicológica o ejercicio físico: muchas empresas están aplicando programas basados en la felicidad para aumentar la eficiencia

RECURSOS HUMANOS

■ PEPA ALBARRACÍN

Una persona saludable es mucho más productiva. Por este motivo, y siguiendo el ejemplo de las compañías norteamericanas, algunas empresas españolas están comenzando a implantar los denominados «Programas de Salud Corporativa», que consisten en planes de salud, ejercicio y bienestar integral organizados por la propia empresa para sus trabajadores.

Son innumerables las ventajas para el empleado, al mejorar su bienestar y calidad de vida, su estado psicológico y físico, y su satisfacción y motivación. Y también para la empresa, porque influyen en la imagen de la compañía, logran una mejora del rendimiento, la productividad y mayor fidelidad del empleado, con la que disminuyen la rotación, el número de bajas y el absentismo laboral. El resultado es un beneficio claramente cuantificable.

Bien sea con instalaciones propias o a través de convenios con gimnasios cercanos al trabajo, empresas como Iberdrola, Mahou, Telefónica o el Banco Santander cuentan ya con programas de «fitness corporativo», como una opción para mejorar el rendimiento de sus trabajadores.

Según la última Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo, elaborada por la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo, el problema más común entre los trabajadores europeos es el dolor de espalda –25%–, seguido de los dolores musculares –23%– y la fatiga y el estrés –22%–. Por eso no es de extrañar que en la oficina se impulsen clases de yoga o Pilates o se premie la participación en torneos de fútbol y otras actividades deportivas.

Bienestar Corporativo es una compañía española, creada hace un año, especializada en integrar en las organizaciones empresariales una cultura



Los programas más novedosos, basados en el bienestar del empleado, permiten mejorar la imagen de la empresa.

TERAPIAS «DE OFICINA»

Según la empresa española la People's Experience, la risoterapia dispara sensaciones de felicidad, optimismo, alegría y compasión y disminuye los dolores y la fatiga, reforzando nuestro sistema inmunológico. Al reír desbloqueamos pensamientos negativos que pueden estar afectando nuestro día a día y evitamos la excesiva autocritica. Con la musicoterapia aprendemos a reconocer, a relacionarnos y a cuidar

nuestra voz, siendo más conscientes de ella y de las formas que utilizamos para expresarnos. También aumenta nuestra confianza y autoestima, con el fin de comunicar nuestras ideas y emociones de forma eficaz. La biodanza ayuda a reducir el estrés y las tensiones musculares, mejora el equilibrio psicofísico y desarrolla la fluidez, flexibilidad, resistencia, potencia, coordinación y ritmo. Además, fortalece la salud física, emocional y mental, supera bloqueos y traumas y libera y facilita la expresión de las emociones.

del bienestar. Su CEO, José María Cobo Martín, afirma que «las empresas españolas están entendiendo que la adopción de un modelo de empresa saludable favorece la organización del trabajo y reduce el 'presentismo', al aumentar el bienestar de los trabajadores. Se generalizan cada día más las peticiones sobre actividades destinadas a mejorar los problemas osteomusculares o las patologías psiquiátricas, además de las habituales sobre cambios en la alimentación, deshabitación tabáquica o programas de actividad física».

La mayoría de los clientes con los que cuenta Bienestar Corporativo son «grandes empresas, en muchos casos pertenecientes a grupos multi-

nacionales con una mayor tradición en la implantación de un modelo de empresa saludable. La actual crisis económica ha hecho que descienda de forma significativa la cifra de bajas laborales en España, provocadas por la inseguridad laboral, aunque los casos de incapacidad temporal por enfermedad están cada vez más relacionados con el estrés y la ansiedad de los trabajadores», afirma José María Cobo.

Pilates, yoga y 'spa'

Para contribuir a una mejora en la salud de sus trabajadores, el Banco Popular ofrece a sus empleados masaje, shiatsu o fisioterapia. En Unión Fenosa organizan campeonatos de golf y sesiones de subma-

tipo de ayudas, como las que ofrece Microsoft, que cuenta con un servicio para lavar el coche durante las horas de trabajo, o las de Google y Mars España, que permiten el acceso de mascotas a la oficina.

En la sede central de Procter & Gamble en España cuentan con el programa «Más Vida Red», que facilita ayuda a los empleados y sus familias cubriendo distintos servicios, como asistencia psicológica, legal o financiera. «Las ayudas incluyen desde la búsqueda de un 'canguro' para los hijos de los empleados, colegios, campamentos de verano y clases de inglés hasta búsqueda de empleadas del hogar, un electricista o un fontanero o servicios de gestoría» señala Francesca Sagramora, directora de RRHH de P&G para España y Portugal.

A este tipo de acciones se suman otras más novedosas, como los talleres de risoterapia y musicoterapia que ofrecen Adecco y Ferrovial, o la manicura y pedicura realizada en el lugar de trabajo y las charlas sobre hábitos nutricionales que ofrece Kellogg España a sus trabajadores.

Ocio en la oficina

Un futbolín, una máquina de dardos, una mesa de billar o un enorme sillón circular. El ocio y los espacios lúdicos se

han metido en la oficina para generar mayor bienestar y productividad. Así son, por ejemplo, las oficinas que Google España tiene en la planta 26 de la Torre Picasso de Madrid. Del interiorismo y del diseño se ha encargado el estudio DEGW, por cuyo proyecto ha recibido el premio Iplus 2010 al Mejor Espacio de Trabajo. El objetivo que se perseguía al crear una oficina con espacios multidisciplinarios era fomentar el trabajo en equipo.

Generar un buen lugar donde trabajar empieza a ser una preocupación dentro de las empresas, como lo es tam-

Estas prácticas mejoran la fidelidad del empleado, el rendimiento y la productividad

Bienestar y humanidad

■ P. A.

Con la idea de cuidar los aspectos emocionales y el bienestar de las personas nace People's Experience, una empresa española recientemente creada que está especializada en un concepto de formación más humana, a través de experiencias que modifican la forma de ver, sentir, entender o vivir, empleando los conocimientos de la ciencia, las letras, el arte

y la naturaleza. «Esta idea no es novedad en otros países de Europa y, en España, poco a poco, se terminará imponiendo una nueva cultura de empresa, hacia la salud y la felicidad como el activo más importante, para crear ambientes agradables y humanos que estimulen la eficiencia», señala Elsa Alonso, su directora.

«Vivimos una etapa económica difícil y de pérdida de

bién organizar actividades de ocio para fomentar las relaciones personales entre los empleados.

En la consultora Bain & Company tienen muy en cuenta la diversión. Existen múltiples celebraciones y eventos extralaborales para fomentar las relaciones humanas entre los empleados. «Contamos con un equipo formado por personas muy competentes y muy competitivas que forman una sociedad de buenos amigos. Nos gusta trabajar unos con otros, compartir proyectos de trabajo y actividades extra laborales. Nos gusta dis-

frutar de lo que hacemos y nos reímos muchísimo», comenta Eduardo Giménez, socio de la consultora.

Entre las actividades extralaborales que organiza la consultora se encuentra el viaje de esquí en Navidad o el día del voluntariado. Otras más curiosas son el Fun club, cuyo objetivo es fomentar actividades informales fuera del horario de trabajo con los empleados, y The Bain Band, una banda de música formada por consultores, managers y personal de administración. Con la Bain Band la empresa busca la integración y unión de los empleados de la oficina a

que nos ha servido de punto de partida».

Los programas que People's Experience ofrece a las empresas están enfocados a la salud y al bienestar de los individuos, al control de la consciencia, la risa, el movimiento, el aquí y el ahora, «permitiendo, por ejemplo, que la música mejore nuestras vidas, conociendo el valor de la manada o descubriendo nuestras fortalezas y debilidades a través de la sofrología, las artes escénicas, la música, la interacción con caballos, la nutrición o la grafología», señala Elsa Alonso.

través de una pasión común, la música.

«Nos apasiona la música y aprovechamos los momentos que tenemos para tocar juntos. Nos divertimos muchísimo intentando hacer que los temas que nos gustan suenen lo mejor posible. Además, compartir esta experiencia con compañeros de trabajo une mucho. En mi caso, la Bain Band es una motivación para seguir tocando la batería y, sobre todo, un momento para divertirme haciendo música, que es una de mis grandes pasiones», comenta Mariana Arostegui, consultora de Bain & Company.

People's Experience cuenta con un equipo compuesto por profesionales de reconocido prestigio. Carmen Slocker es médico sofróloga, Jesús Cicuendez, músico y terapeuta de sonido y Elena Pérez, bioquímica y nutricionista. Por su parte, Begoña Slocker es experta en grafología y profesora de Máster de la Universidad Autónoma de Barcelona, la actriz Eleonora Vergani, en risoterapeuta y profesora de bio danza, y David Russ es director creativo y realizador, y el encargado de aplicar los principios de Natural Horse Way al mundo empresarial.