

-PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA LABORAL-

**Galván Víctor
Osuna Fernando
Sanchez Isaac
Soto Axel
Yescas Tania**

IDGS 7-3

¿QUÉ ES LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO?

La calidad de vida laboral es una forma de describir las experiencias individuales y colectivas que viven las personas en relación con su trabajo. A lo largo del tiempo han existido diferentes elementos que componen este concepto:

- Tareas en el trabajo y poder de decisión.
- Motivación laboral.
- Satisfacción con el trabajo.
- Balance entre vida personal y laboral.
- Niveles de estrés laboral.

¿CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA LABORAL EN TU EMPRESA?

Elementos como las condiciones sociales, económicas y demográficas de los trabajadores son determinantes para decidir cómo gestionar a tu fuerza de trabajo, creando beneficios que se ajusten a las necesidades de tu negocio y el personal.

Destacan tres factores claves a la hora de crear programas de bienestar y mejoras de la calidad de vida laboral.



1. MENTE Y CUERPO SANOS: CLAVES PARA LA CALIDAD DE VIDA LABORAL

La salud en el trabajo es la protagonista. Cuando una organización tiene empleados saludables, el trabajo que realizan refleja su buen estado mental y físico.

Una estrategia enfocada en este ámbito ayuda a incrementar la productividad, mejora la moral y reduce el estrés. Lo que nos lleva a una situación en donde los empleados toman decisiones saludables e inteligentes que al final del día, reducen costos y el absentismo. Siempre hay que recordar que el estrés puede ser un gran enemigo de la productividad y enfrentarlo con métodos enfocados a la salud puede generar beneficios a largo plazo.

la calidad de vida laboral enfocada a la salud puede lograrse con diferentes modelos:

- Entrenamiento recurrente diseñado por la empresa.
- Seminarios informativos de salud.
- Contratando un proveedor de estos servicios.



2. MEJORA LA CALIDAD DE VIDA LABORAL DESDE EL ESPACIO FÍSICO

“No es lo mismo pasar ocho horas o más en un despacho pequeño, con poca luz, desordenado, que ir todos los días a un puesto de trabajo con todas las comodidades”

- El espacio es un elemento con el cual todos los empleados interactúan indistintamente, aun sin estar conscientes de ello.
- La calidad de la vida laboral en el trabajo se refleja directamente cuando contamos con cosas simples como sillas cómodas/ergonómicas, iluminación, decoración y demás protagonistas del espacio laboral.



3. EL BIENESTAR LABORAL MEJORA LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO

No existe un solo camino correcto para crear una estrategia que le permita mejorar la calidad de vida laboral, pues la mayoría de los programas de este tipo lucen distinto en todas las compañías.

Mejorar la vida laboral de los empleados debe ser un proceso personalizado, estudiado y relevante.

los enfoques pueden variar desde incluir rutinas de ejercicio en las tareas de los empleados hasta realizar campañas de prevención.

Todo depende de los objetivos y necesidades de su organización.



BENEFICIOS DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO

Alcance de objetivos y metas.

Mayor productividad y rentabilidad del negocio.

Estimulación de la creatividad.

Reducción del estrés laboral.

Mayor apertura en la comunicación y la colaboración.

Lo más importante es tener claro que la calidad laboral debe ser un elemento clave de la cultura empresarial de cualquier organización.

GRACIAS
POR
SU
ATENCIÓN