

# 5 pasos para implementar un proceso de Wellness en tu empresa

**Wellness** es un término que se usa para definir el **equilibrio existente entre el estado mental, físico y emocional de las personas**, que da por resultado la sensación de estado de bienestar general. En el ámbito empresarial, es el conjunto de programas y actividades diseñadas por la organización cuyo objetivo es que los empleados adquieran hábitos de vida saludables con el fin de que el ambiente de trabajo sea de una **empresa que privilegie la salud y el bienestar**. Te recomendamos nuestro artículo [“Wellness” corporativo, empresa saludable.](#)



## Las 8 dimensiones del bienestar

El **estado de bienestar** hace referencia al conjunto de acciones que realizamos con objeto de “vivir bien”, es la forma en la que hacemos posible el buen funcionamiento y armonía de todas las dimensiones en nuestra vida diaria. Muchos, erróneamente, creemos que el factor dinero es lo que da bienestar y hace que canalicemos nuestras energías en ese aspecto, sin embargo, no es así, si bien contar con una economía estable produce seguridad, para disfrutar de una vida plena es necesario tener un balance en las siguientes **ocho dimensiones** que exponemos a continuación:



## Proceso para implementar un programa de Wellness

### 1. Diagnosticar el ambiente laboral

Realizar este diagnóstico arrojará datos interesantes, por ejemplo, conocer los procedimientos o actividades que ya existen dentro de la organización que fomentan el bienestar. Conocer hábitos y costumbres de los colaboradores, lo mismo que sus gustos e intereses personales.

## 2. Definir objetivos

Una vez que obtengamos los datos del diagnóstico y conozcamos las características de los miembros de los equipos, es importante establecer qué queremos lograr, qué queremos conseguir. Los objetivos que propongamos deben ser específicos, medibles y alcanzables.

## 3. Realizar actividades para lograr objetivos

Una vez planteados los objetivos, debemos definir las actividades a realizar para alcanzarlos, proponer diferentes iniciativas. Por ejemplo, si hemos detectado en los colaboradores que les cuesta iniciarse en el trabajo al principio del día porque llegan acelerados y presionados del tráfico, se puede implementar una mini sesión de 10 minutos de mindfulness, como parte de una iniciativa que fomenta la concentración.

## 4. Motivar la participación

Ninguna de las iniciativas que propongamos puede funcionar si no tenemos la participación activa de los colaboradores. Por ello, se debe comunicar adecuadamente al equipo los objetivos del programa, sus beneficios y cómo será su participación. Si las actividades aplicadas para fomentar el bienestar han resultado un éxito, se debe instar por la permanencia de las acciones que cumplan con los objetivos trazados.

## 5. Medir progresos, informar resultado

Los resultados que se obtienen son evidencias de éxito, por lo que necesitan comunicarse con todo el equipo. Informar en qué aspectos se ha avanzado, en qué ha ayudado y cómo se crea un entorno laboral seguro y saludable para todos los colaboradores.

## Ventajas de adoptar un proceso de Wellness en la empresa

- **Mejora la productividad**

Un programa de bienestar facilita que el colaborador se encuentre en un estado más creativo y con mayor disposición, lo cual hará que éste sea más proactivo y eficiente en resolver problemas y en ofrecer soluciones.

- **Aumenta el sentido de pertenencia**

Si el colaborador se siente motivado y valorado difícilmente querrá cambiar de trabajo. Se sentirá parte de la organización y contribuirá a su desarrollo.

- **Reduce el absentismo**

La mejora de la salud incrementa la disminución de malestares físicos, mentales o emocionales.

- **Reduce el estrés**

Simple actividades como levantarse del escritorio cada cierto tiempo, realizar estiramientos o respiraciones, hidratarse o caminar unos minutos, reduce la tensión muscular y evita la fatiga mental.

En [Megaron](#) sabemos que el bienestar general de una persona es un estado de satisfacción que le permitirá vivir una vida más plena. Si deseas saber cómo implementar un Proceso de **Wellness** en tu empresa, contáctanos a [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx)