

An illustration of a woman with long black hair, wearing a yellow tank top and black shorts, running joyfully in a virtual gym environment. The scene is set within a blue and purple grid floor, with a yellow table holding a laptop displaying a silhouette of a person. A potted plant sits on the floor nearby. The background features stylized white clouds and a large window with a green and blue striped pattern. The overall aesthetic is modern and vibrant.

Gympass

Creando una nueva cultura
de bienestar en su
empresa post COVID-19

Índice

1. Introducción	03
2. Cómo involucrar a los empleados durante las etapas de reapertura	04
3. Promoviendo actividades grupales eficientes y seguras	09
4. Otros Datos	12
5. Conclusión	15

1. Introducción

En un mundo post COVID-19, el área de recursos humanos seguirá desempeñando un rol importante en las empresas: crear una nueva cultura centrada en el bienestar, la seguridad, el liderazgo organizacional y la comunicación efectiva es lo que le corresponde.

Un estudio realizado recientemente por Future Workplace muestra que invertir en home office / trabajo en casa, promover el bienestar de los empleados y cuidar sus negocios ayuda a las empresas a enfrentar de manera más eficiente el impacto del coronavirus en el lugar de trabajo.

Otro estudio de Optum revela que más del 70% de las empresas considera que sus programas de salud y bienestar son un factor importante en su estrategia general de negocios. Este es el momento perfecto para dar un ejemplo de cómo las empresas pueden ayudar a sus empleados durante el período de readaptación social.

Este e-book tiene el objeto de guiar a los profesionales de recursos humanos compartiendo una manera nueva, segura y solidaria de gestionar la cultura del home office / trabajo en casa generada por el COVID-19. ¡Bienvenido a la nueva normalidad!



2. Cómo involucrar a los empleados durante las etapas de reapertura

Durante los últimos meses, la gestión de la crisis del COVID-19 ha sido una prioridad para las empresas. Ahora es el momento de planificar los próximos pasos para manejar los efectos de la pandemia.

Según el informe de Tendencias Globales de Capital Humano de Deloitte, el nuevo reto es generar una organización más fuerte, preparada para repensar el trabajo con un propósito, potencial, perspectiva y dirección clara para el futuro. Es importante notar que seguramente le tocará trabajar con algunos de estos tres tipos de empleados, o todos al mismo tiempo: aquellos que no han dejado de asistir al lugar de trabajo, trabajadores que regresarán gradualmente a su puesto de trabajo y aquellos que seguirán trabajando vía remota (en casa).





a) Para empleados que seguirán asistiendo al lugar de trabajo

Asegúrese de que los empleados que continuaron desplazándose para trabajar sientan que cuentan con el respaldo de su organización. Proporcionar un acceso fácil a las opciones de clases virtuales que promueven el ejercicio físico, la relajación y la meditación es una excelente manera de promover el bienestar físico y mental de quienes necesitan adaptarse constantemente a los cambios en su campo de trabajo durante la pandemia.



b) Para empleados que regresan gradualmente a su puesto de trabajo

El cambio de los entornos laborales puede ser muy desafiante para los empleados, por ello, trate de adoptar medidas de seguridad que faciliten el proceso. Es clave que cada puesto de trabajo esté limpio y que las superficies y los objetos se limpien regularmente con productos desinfectantes.

Otra medida sencilla adoptada por compañías como Virgin Pulse es crear canales de conversación para compañeros de trabajo, donde puedan compartir sus experiencias, así como los retos que enfrentaron durante la pandemia y cómo se las arreglaron para superarlos.

Los empleados de Expedia, en otro ejemplo, están generando contenido sobre los retos de trabajar desde casa – y la compañía también está utilizando herramientas en línea, como Slack, para ayudar a los equipos a mantener la cercanía y reforzar las conexiones personales.



c) Para empleados que seguirán con el home office (trabajo en casa)

Pese a que trabajar de forma remota da la impresión de una mayor libertad, la mayoría de las personas termina experimentando lo contrario.

Los límites entre las horas de trabajo y las horas libres se han vuelto borrosos y, para los que tienen hijos, las responsabilidades incluso aumentaron. Entre trabajar desde casa, cuidar a los niños, garantizar la educación escolar y continuar con las tareas domésticas, la mayoría de los empleados apenas tienen tiempo para relajarse y desconectarse. Teniendo eso en cuenta, vale la pena pensar en cómo puede ayudarlos a organizar sus quehaceres diarios, dándoles opciones de trabajo más adaptables.

Los gobiernos del Reino Unido y de Nueva Zelanda están alentando a las empresas a permitir horarios de trabajo flexibles para ayudar a los empleados a cumplir con su trabajo y también con las demás actividades diarias. Walmart, por ejemplo, implementó un programa de “licencia de emergencia”, que ofrece horas libres a los empleados, dependiendo de los distintos niveles de amenaza del Coronavirus. LinkedIn está ofreciendo acceso gratuito a cursos en línea para ayudar a las personas a mantenerse productivas mientras trabajan desde casa; Microsoft anunció que les seguirá pagando a los trabajadores que apoyan su campus – y muchas otras empresas globales están haciendo todo lo posible para cuidar a sus empleados.

También es importante brindar una estación de trabajo adecuada. Estudie la posibilidad de ofrecer descuentos en equipos o un subsidio de home office (trabajo en casa) para que sus empleados compren una silla cómoda, monitores más grandes o aquello a lo que normalmente tendrían acceso en la oficina.

3. Promoviendo actividades grupales eficientes y seguras

El ejercicio es una gran herramienta para aliviar el estrés, pero hay otras formas de promover un sentido de pertenencia y mejorar las relaciones laborales que se pueden implementar mientras los empleados trabajan en casa.

Inhale y exhale. Organice clases grupales que promuevan prácticas como yoga, estiramientos, meditación guiada o sesiones de mindfulness.

Dedicar cinco minutos para cuidarse a sí mismo antes de empezar sus tareas puede ser reconfortante y ayudarlo a tener una jornada laboral más fluida.





Dele una oportunidad a las terapias holísticas. ¿Ha oído hablar de imágenes guiadas? Este fenómeno mente-cuerpo se basa en cómo el cerebro interpreta las imágenes mentales de forma similar a como interpreta los eventos de la vida real. Es la actividad ideal para desencadenar respuestas fisiológicas a los pensamientos como si realmente estuvieran sucediendo. Esta es una forma de crear un ambiente tranquilo y sereno en su mente que permitirá que su cuerpo, al mismo tiempo, se relaje.

Estudios indican que diez minutos de imágenes guiadas pueden fortalecer el sistema inmunológico y promover la pérdida de peso, además de combatir la depresión y la fatiga y también reducir la ansiedad y disminuir los niveles de glucosa, colesterol y presión arterial.



Mantenga una alimentación apropiada. Aconseje a sus empleados que hagan una lista de compras y busquen ideas en una de las clases de nutrición disponibles en nuestra aplicación o sitio web. Comer bien no tiene que ser difícil, y es una forma fácil de fortalecer su sistema inmunológico.

Estimule sus otros sentidos. La aromaterapia tiene la capacidad de aumentar la energía, aliviar el estrés, acelerar el proceso de curación y mejorar la memoria.

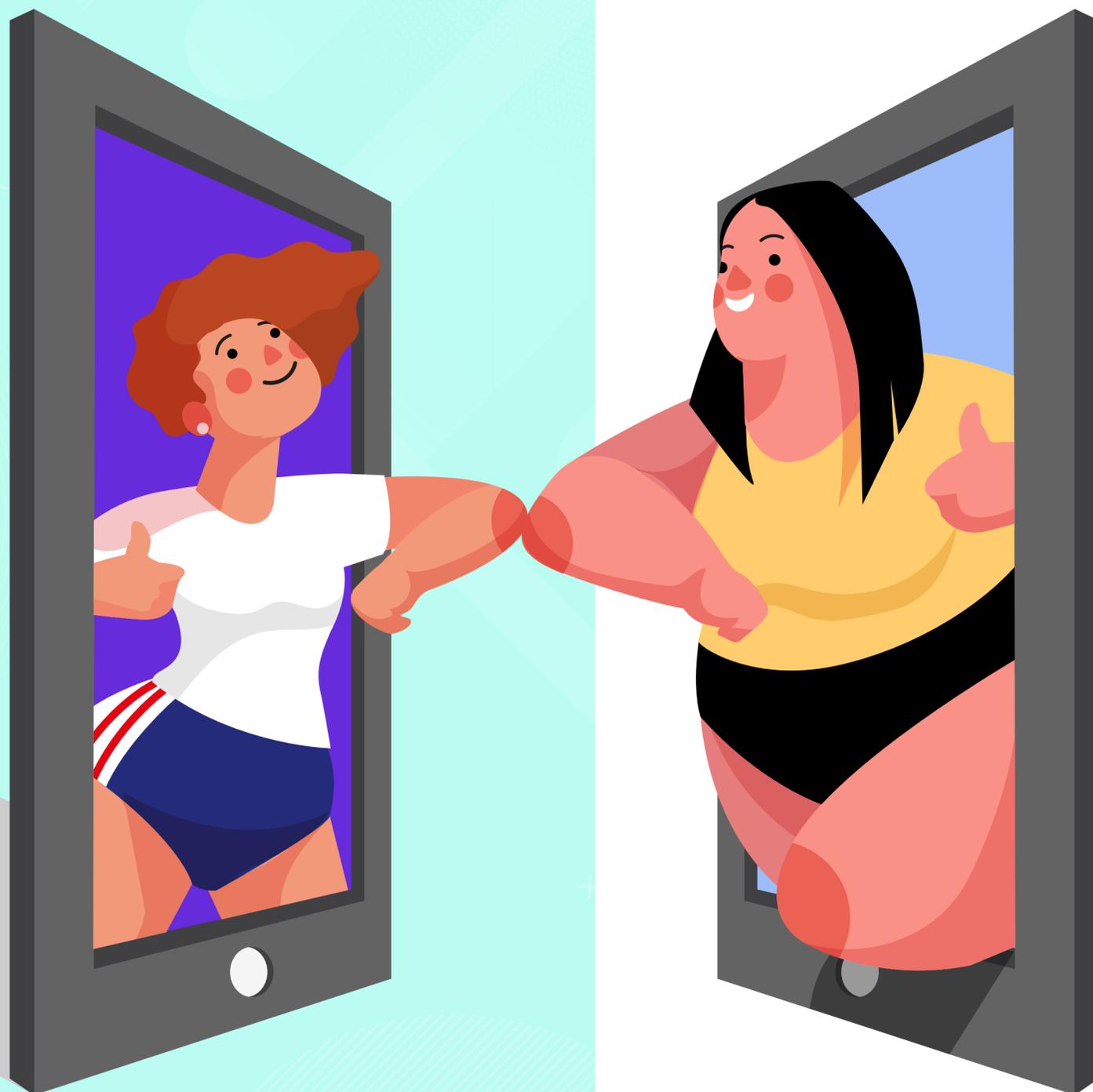
Durante tiempos difíciles y estresantes, este enfoque puede ser interesante para los empleados que buscan un método saludable para explorar el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Encontrar un profesional que pueda compartir con sus empleados el poder de los aceites naturales para la salud y la curación del cuerpo y de la mente es una solución sencilla y efectiva cuando se trata de períodos difíciles.

4. Otros datos

A continuación, algunas cosas importantes que debemos recordar:

- > **Recuerde a sus empleados el porqué de la existencia de su empresa**, qué aporta al mundo – y, lo más importante, qué rol desempeñan en ella. Según Gallup, solo el 23% de los empleados en Estados Unidos están completamente de acuerdo en que pueden aplicar los valores de su organización a su trabajo diario. Las empresas exitosas tienen una identidad organizacional fuerte y comparten un objetivo común con sus empleados.
- > Al desempeñar el rol de líder, **promueva mensajes de esperanza, confianza, paciencia y estabilidad** en su comunicación diaria y compártalos ampliamente con sus empleados.





> **Respete la necesidad de conexión de sus empleados.**

Recuerde que trabajar a distancia puede interrumpir interacciones vitales que actúan como fuentes de energía para mucha gente. Organice llamadas en grupo, sea atento al hacer preguntas durante las conversaciones, prenda la cámara para aumentar la sensación de cercanía y mantenga contacto con la gente individualmente.

> **Comparta sus historias personales sin miedo** - y anime a sus empleados a hacer lo mismo. Hable abiertamente sobre sus aprendizajes y permítase aprender con los demás. Compartir experiencias es una excelente forma de relacionarse con sus pares – ¡y es gratis!

> **Recomiende a sus empleados que definan una meta realista para cada día.** Con un número aparentemente interminable de tareas que todos pretendemos realizar diariamente, es fácil perderse entre ellas. Todos están siendo afectados por la pandemia de alguna forma, por ello, el ser más flexible con recursos y plazos ayuda a todo el equipo a lograr objetivos juntos.



> **Concéntrese en el desarrollo personal.** Con más tiempo disponible, dada la falta de desplazamiento hacia el trabajo o a algún tiempo libre durante la jornada, la gente puede aprovechar para estimular otras habilidades existentes o aprender cosas nuevas. Eso mantendrá a los empleados involucrados y también puede ser una manera de reunir a la gente. Busque cursos distintos y fomente nuevas habilidades que puedan compartirse. Desde clases de cocina hasta cómo crear presentaciones impactantes, ¡hay un sinfín de opciones!

> **Trate de implementar una actividad virtual en grupo al final del día para aliviar el estrés y aumentar los niveles de endorfina de su equipo.** Mantenerse conectado trae una sensación positiva al lugar de trabajo y puede ayudar a la gente a entender cuándo es hora de terminar el día.

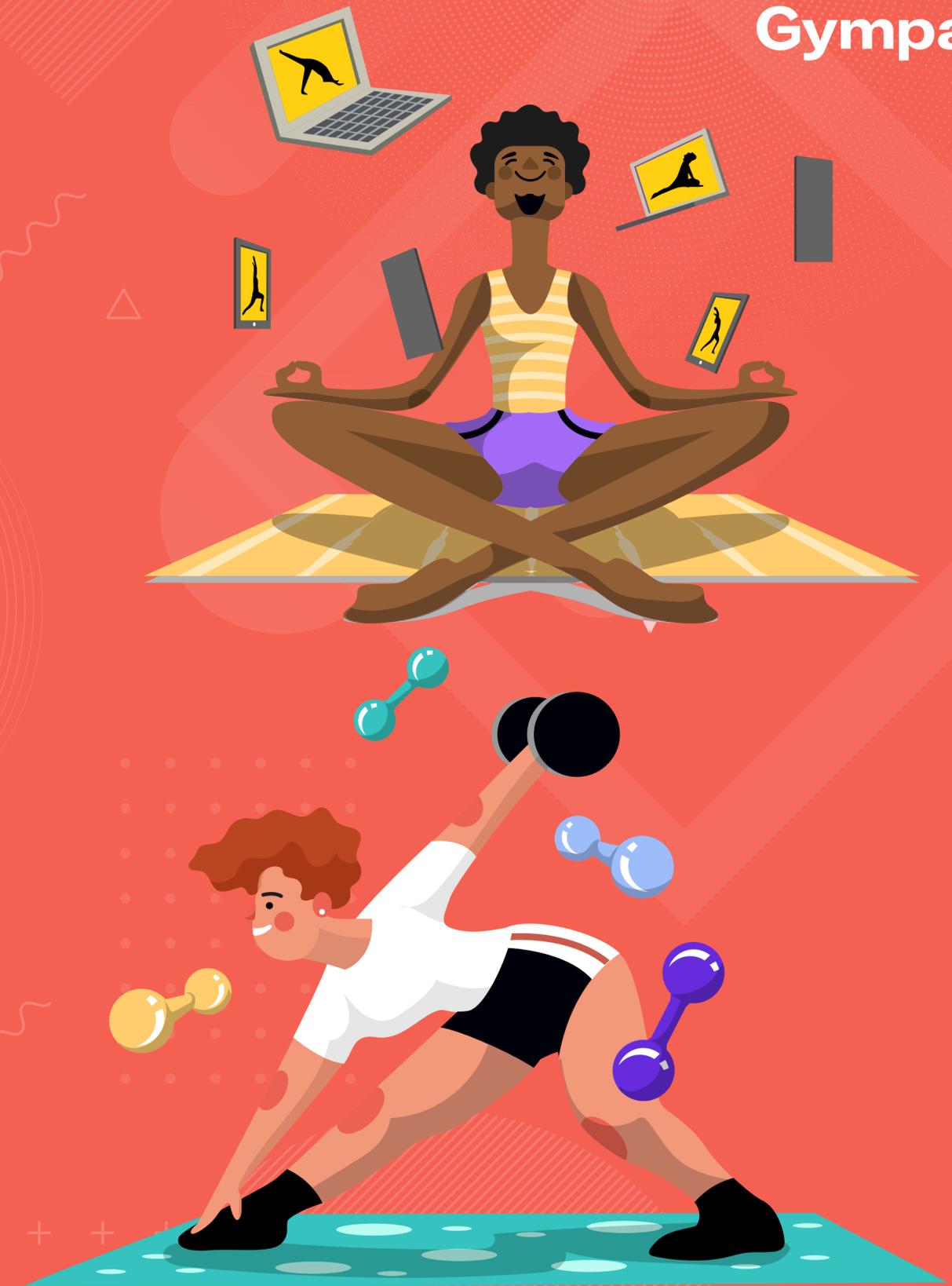
5. Conclusión

No existe un método específico para generar una nueva manera productiva y solidaria de trabajar, pero al enfrentar distintos retos de liderazgo, recuerde que la paciencia y la resiliencia son muy importantes.

Reconozca que puede llevar algún tiempo hasta que la gente empiece a acostumbrarse a la nueva normalidad y que los impactos sociales, comerciales y económicos tendrán consecuencias duraderas.

Todos están pasando por cambios en este momento y hoy es más importante que nunca garantizar que sus empleados sientan que se les está escuchando.

Para más información sobre cómo Gympass puede ayudar a brindarle apoyo a la salud y bienestar de sus empleados, póngase en contacto con nosotros por medio de: corporatemx@gympass.com



Gympass

gympass.com/mx/corporate