



Una cultura de salud en el lugar de trabajo

7 maneras de hacer una diferencia

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) definen la cultura de salud como "un entorno de trabajo donde la salud y la seguridad de los empleados se valoran, apoyan y promueven a través de programas de salud y bienestar, políticas, beneficios y apoyos ambientales en el lugar de trabajo".

Todos podemos ser campeones del bienestar en el lugar de trabajo sin importar cuál sea nuestra función. Ponga a prueba estas siete ideas.

- 1. Ponga el ejemplo.** La gente suele imitar los comportamientos. ¿Planea caminar durante el almuerzo? Invite a un compañero de trabajo. ¿Va a preparar un almuerzo saludable? Incluya una fruta o verdura adicional para compartir.
- 2. Apoye a otros en sus objetivos de bienestar.** Un campeón del bienestar apoya y fomenta los objetivos de bienestar de los demás, sin importar si son grandes o pequeños. Sea alguien en quien los demás puedan confiar durante los momentos fáciles o difíciles.
- 3. Reconozca los comportamientos saludables.** El hecho de reconocer a quienes practican comportamientos saludables puede hacer una gran diferencia. Ayuda a que la gente se sienta valorada y motivada.
- 4. Camine mientras charla.** Haga lo posible por caminar o mantenerse de pie durante las reuniones para crear una cultura más activa en su lugar de trabajo.
- 5. Elija los refrigerios saludables.** Cambie las donas, la pizza y los dulces por refrigerios saludables para que sea más fácil tomar una decisión saludable.
- 6. Ofrezca programas de bienestar en el lugar de trabajo.** Promueva los programas de bienestar en el lugar de trabajo, como por ejemplo las pruebas de detección biométricas, las vacunas contra la gripe o los almuerzos de trabajo. Esto demuestra que la salud es importante para la organización y hace que sea más conveniente.
- 7. Dedique tiempo para divertirse.** La diversión favorece nuestro bienestar mental, físico y emocional. Encuentre la manera de reunirse con sus colegas fuera del trabajo. Esto puede fomentar la camaradería, mejorar el estado de ánimo y aumentar la productividad.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com

