



©Depositphotos.

## Productividad y satisfacción personal, la clave del éxito para el bienestar de los empleados

28-04-2023

**La presión por llegar a los objetivos de negocio, la sobrecarga de horas de trabajo y la desmotivación, unido al entorno de incertidumbre y crisis económica actual, hacen que los españoles sean más conscientes hoy en día de la importancia de salvaguardar la salud mental en el entorno laboral. Combinar productividad e incentivos para la satisfacción personal, es la clave del éxito del bienestar laboral. Aquí os dejamos cinco consejos para mantener una buena salud mental en el trabajo.**

En España, en el período comprendido entre 2015 y 2021, las bajas laborales por enfermedades relacionadas con la salud mental aumentaron un 30,9% en menores de 35 años, según un estudio de Fremap. Además, la baja media dura algo más de tres meses, en concreto 97 días, lo que supone un 45,6% más que en 2015.

Las enfermedades relacionadas con la salud mental pueden derivar en problemas para conciliar el sueño, falta de concentración, una menor productividad, aumento del cansancio, mayor irritación, hiperactividad o incluso depresión

*“Las bajas derivadas por problemas de ansiedad y estrés en el trabajo son cada vez más frecuentes. Por este motivo, desde las empresas debemos tomar medidas que garanticen el bienestar de los empleados, combinando productividad y satisfacción personal. En este sentido, la implantación de modelos flexibles de trabajo, la desconexión digital o los beneficios sociales son muy importantes para garantizar la salud en ámbito laboral”, afirma, Stanislas De Bourgues, Ceo de Edenred España.*

En este contexto, **Edenred**, la plataforma de beneficios sociales, incentivos y retribución flexible, ha elaborado un listado con cinco consejos para mantener la salud mental en el trabajo.

### 1. Desconexión digital

La desconexión digital es fundamental cuando termina el horario laboral. Salvo en ocasiones puntuales, en las que sea estrictamente

necesario, es imprescindible restringir el acceso al correo de empresa y al teléfono de trabajo, si lo hubiera, tras terminar la jornada, durante los fines de semana y los períodos vacacionales. El hecho de contestar *emails* de manera permanente en horario extra laboral puede acabar saturando al trabajador con la consecuente generación de cuadros de estrés y ansiedad.

## 2. Beneficios sociales

La existencia de beneficios sociales puede ser de gran utilidad para garantizar la salud mental en el ámbito laboral. Este tipo de mejoras para los trabajadores, que no son dinerarias y no están incluidas en sus nóminas como es el caso de los tickets restaurante, la subvención del transporte o la entrega de incentivos, pueden contribuir a mejorar su satisfacción. Los beneficios sociales, por lo tanto, van a incrementar la calidad de vida del trabajador y de su entorno, así como su bienestar en el ámbito laboral.

## 3. Modelos flexibles de trabajo

La implantación de modelos flexibles de trabajo es determinante para ayudar a los empleados a conciliar. La posibilidad de teletrabajar, la introducción de medidas de flexibilidad horaria que permitan cumplir con horarios de guarderías, citas médicas y actividades extraescolares o la opción de instalar la jornada intensiva, van a ser cruciales para oxigenar al empleado y evitar su saturación.

## 4. Comunicación interna

El fomento de la comunicación interna en la empresa es una medida que, a priori, puede parecer sencilla pero que no siempre se aplica. La realización periódica de encuestas de satisfacción personal, el asesoramiento o la creación de programas de asistencia a los empleados en la materia, así como la formación en primeros auxilios de salud mental a determinadas personas en la organización, van a ayudar a que los trabajadores se sientan más cómodos.

## 5. Team building

Las actividades de *team building* contribuyen a la generación de sinergias entre los miembros de la plantilla, aumentan la confianza en los compañeros, cohesionan a los equipos e influyen de manera positiva en las actividades que se realizan de manera conjunta. Conocer mejor las inquietudes de las personas del departamento optimiza la comunicación y facilita el bienestar laboral.

## Noticias Relacionadas

- Paridad retributiva y acceso a los puestos de dirección, claves para la igualdad en la empresa
- Cuatro razones por las que el concepto 'trabacaciones' contraviene la normativa laboral
- Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo: seis artículos relacionados
- Consejos y ejercicios que ayudarán a prevenir las lesiones en la espalda del trabajo en cocina