

# Guía: Cómo fomentar el bienestar en entornos de trabajo flexible



El aumento del trabajo flexible, ya sea en remoto, híbrido o con horarios flexibles, ha revolucionado la forma de entender el entorno laboral. Si bien estos cambios aportan numerosos beneficios (mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal, mayor autonomía y mayor productividad) también presentan nuevos desafíos. Estos desafíos a menudo tienen que ver con la falta de apoyo estructurado, particularmente en el área del bienestar de los empleados.

Apoyar el bienestar de los empleados en un entorno de trabajo flexible no solo es necesario, sino que también impulsa el compromiso, la retención del talento y el rendimiento. Como responsable de L&D, desempeñas un papel crucial para garantizar que tu equipo esté preparado para prosperar tanto mental como físicamente en este nuevo mundo laboral.

En esta guía veremos cómo fomentar el bienestar en entornos de trabajo flexible, con estrategias y herramientas prácticas que puedes implementar dentro de tu organización.



# Por qué el bienestar es importante en el trabajo flexible

El cambio al trabajo flexible ha traído nuevas oportunidades para los empleados, desde trabajar a su propio ritmo hasta lograr un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal. Sin embargo, esta flexibilidad también conlleva desafíos: sentirse aislados o sufrir burnout porque la línea entre el trabajo y la vida personal se difumina, y una reducción de la actividad física debido a la ausencia de un entorno de oficina tradicional.

El bienestar, tanto mental como físico, es la base que permite a los empleados prosperar en entornos de trabajo flexibles. Cuando los empleados se sienten apoyados en su bienestar, son más productivos, están más comprometidos y es más probable que permanezcan en la empresa.

## Algunas estadísticas:

- Un **70%** de responsables de RR. HH. consideran que implementar programas de bienestar laboral es extremadamente importante, según [este estudio de Factorial y GOIntegro](#).
- El mismo estudio indica que un **56%** de ellos no están satisfechos con los programas de bienestar de su empresa.
- Un equipo saludable y feliz puede aumentar las ventas de una empresa en un **37%**, según este [estudio de la Universidad de Harvard en colaboración con el MIT](#).

Las iniciativas de bienestar ya no son solo una ventaja, son esenciales para el éxito tanto de los empleados como de las organizaciones en modelos de trabajo flexibles.



# Desafíos del bienestar en modelos de trabajo flexible

A pesar de los beneficios del trabajo flexible, es importante reconocer los retos que plantea para el bienestar de los empleados. Estos son algunos de los obstáculos más comunes:

## 1. Aislamiento y falta de conexión social

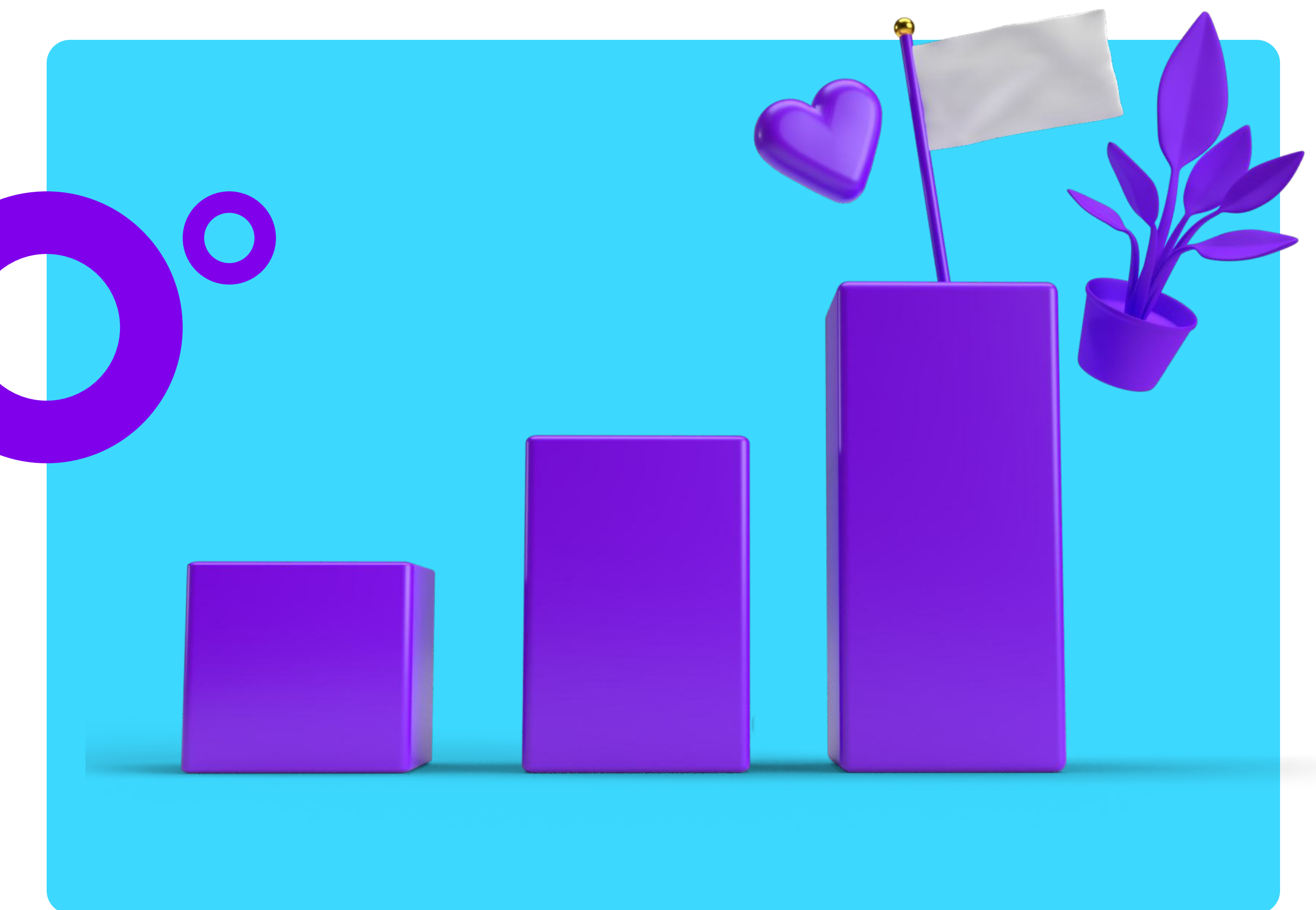
El trabajo en remoto e híbrido puede provocar sensación de aislamiento, ya que los empleados están físicamente distanciados de sus colegas. Sin interacciones presenciales regulares, es fácil que los empleados se sientan desconectados del equipo, lo que puede afectar negativamente a su salud mental.

## 2. Burnout y falta de equilibrio entre la vida laboral y personal

El trabajo flexible hace que la línea entre el trabajo y la vida personal quede borrosa. Muchos empleados tienen dificultades para desconectar cuando acaba la jornada, lo que lleva al exceso de trabajo y al burnout. Esta falta de equilibrio puede tener un impacto significativo en el bienestar a largo plazo.

## 3. Menos actividad física

Despedirse de los desplazamientos que implica un entorno de oficina puede conducir a una reducción de la actividad física. Este estilo de vida sedentario puede afectar a la salud física, los niveles de energía e incluso la concentración.





# Estrategias para fomentar el bienestar en el trabajo flexible

Para ayudar a los empleados a prosperar en un entorno de trabajo flexible, los responsables de L&D pueden implementar estrategias y formaciones específicas para apoyar su bienestar. Aquí hay cuatro áreas clave en las que centrarse:

## 1. Fomentar la salud mental

- **Pon a su alcance formación sobre bienestar:** la salud mental debe ser una prioridad en cualquier entorno de trabajo flexible. Brindar cursos de formación centrados en el bienestar puede enseñar a tu equipo a gestionar el estrés, mejorar su atención plena y cultivar la resiliencia. GoodHabitZ cuenta con módulos que abordan la gestión del estrés, la atención plena y la resiliencia, todas ellas habilidades vitales para prosperar en un entorno de trabajo flexible.
- **Canales de comunicación abiertos:** fomenta conversaciones abiertas sobre la salud mental con regularidad. Es importante que los managers se comuniquen a menudo con sus equipos, asegurándose de que todos los integrantes se sientan apoyados y escuchados. Proporcionar acceso a terapia o permitir días de asuntos propios para cuidar la salud mental también puede contribuir en gran medida a promover el bienestar mental.

## 2. Fomentar la conciliación entre la vida laboral y personal

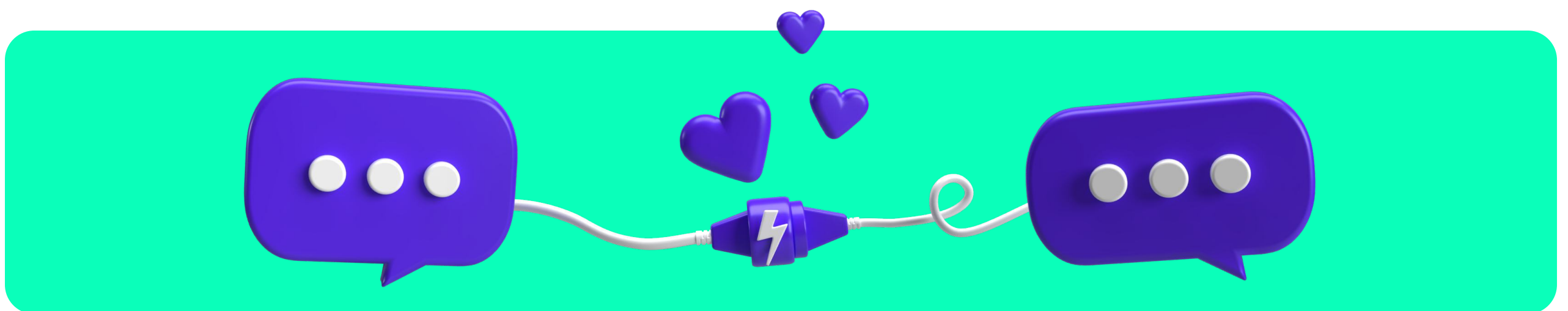
- **Establece límites:** uno de los desafíos clave en el trabajo flexible es mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Los empleados necesitan orientación para establecer límites claros, como definir las horas de trabajo y crear un espacio de trabajo bien delimitado en casa. Además, los managers pueden predicar con el ejemplo animando a los empleados a tomar descansos y evitar el exceso de trabajo.
- **Bríndales formación en gestión del tiempo:** formar a los empleados en técnicas de gestión del tiempo les ayuda a mantenerse organizados y evitar sentirse abrumados. Ofrecer recursos como el bloqueo de tiempo, priorización y formación en productividad ayudará a los empleados a gestionar su carga de trabajo de manera eficaz.

### 3. Mejorar el bienestar físico

- **Fomenta el movimiento:** la salud física y la salud mental son dos caras de la misma moneda. Los entornos de trabajo remoto a menudo reducen el movimiento físico, por lo que es importante alentar a los empleados a mantenerse activos. Puedes ofrecerles consejos sencillos para que recuerden estirarse, hacer descansos regularmente o usar escritorios elevables para poder trabajar de pie a ratos. También puedes organizar retos fitness para todo el equipo para fomentar el movimiento.
- **Además, puedes brindarles formación para crear rutinas saludables** que les permitan cuidar de su alimentación, descansar y hacer ejercicio. De este modo, les ayudarás a mantener una buena salud física. Los cursos de vitalidad de GoodHabitiz ofrecen consejos prácticos para desarrollar hábitos sostenibles.

### 4. Fomentar las conexiones sociales

- **Crear espacios de encuentro virtuales:** incluso en entornos de trabajo flexibles, los empleados necesitan relacionarse. Fomenta las pausas virtuales para el café, las actividades de team building o las quedadas para mantener a los empleados conectados.
- **Formación en herramientas de colaboración:** brinda a tu plantilla la formación necesaria para aprender a usar herramientas de colaboración digital de manera efectiva. Ya uséis Zoom, Teams o Slack, garantizar que los empleados se sientan cómodos con estas plataformas les ayudará a mantenerse conectados y colaborar.



## El papel del L&D en el apoyo al bienestar

Los responsables de L&D tienen una oportunidad única para dar forma a la cultura del bienestar dentro de su organización. Al integrar el bienestar en tu estrategia de aprendizaje y desarrollo te aseguras de que los empleados tengan las herramientas y recursos necesarios para triunfar.



### Brinda formación en bienestar continua

El bienestar, como Roma, no se construye en un día: hay que regarlo. Proporcionar formación continua en áreas como la gestión del estrés, la atención plena y el equilibrio entre la vida laboral y personal ayuda a que tu plantilla tenga en cuenta su bienestar. El amplio catálogo de cursos de bienestar de GoodHabitZ pone a tu disposición formación accesible que puedes integrar en tus plataformas de aprendizaje.

### Adapta la formación a tu equipo

Cada equipo es diferente y sus necesidades de bienestar también. Te recomendamos que adaptes los programas formativos para que aborden los retos a los que se enfrentan tus empleados, ya sea respecto a la salud mental, la actividad física o el trabajo en remoto. Personalizar estos recursos hará que resuenen con tu equipo y tengan un impacto significativo.



## Consejos prácticos para implementar iniciativas de bienestar

Aquí tienes algunos consejos prácticos que puedes aplicar para crear una cultura de bienestar en entornos de trabajo flexible:

### 1. Evalúa los niveles de bienestar actuales

Comienza por reunir feedback de tus empleados. Con encuestas o grupos focales podrás comprender cómo se sienten y dónde hay margen de mejora para su bienestar. GoodHabitZ incluye en su catálogo varios assessments de autoconocimiento sobre temas como la salud mental, la felicidad laboral y la atención plena.

## 2. Dota a tu plantilla de recursos para su bienestar

Es importante que les brindes recursos accesibles y visibles para su bienestar. Esto incluye ofrecer formaciones sobre salud mental, equilibrio entre el trabajo y la vida personal y bienestar físico. GoodHabitiz ofrece una gran variedad de cursos y actividades de microaprendizaje que se pueden implementar fácilmente para apoyar estas iniciativas.

## 3. Fomenta la participación de la directiva

El equipo directivo debería ser el vivo ejemplo de las cualidades que queráis ver en vuestro equipo. Anima a los managers a predicar con el ejemplo promoviendo el equilibrio, animando a los empleados a tomar descansos y hablando sin tapujos sobre la importancia de la salud mental.

## 4. Observa, mide y ajusta

El bienestar es un proceso. Revisa periódicamente el feedback de los empleados y las métricas de compromiso para ver qué tal están funcionando tus iniciativas. Sé flexible y adapta los programas formativos cuando sea necesario para satisfacer las necesidades conforme evolucionan.

# Conclusión: apoyar el bienestar es apoyar el éxito

Los entornos de trabajo flexibles ofrecen oportunidades increíbles, pero solo si los empleados reciben apoyo para garantizar su bienestar. Al cuidar de su salud mental y física, ayudarás a tu equipo a prosperar, mantenerse comprometido y contribuir al éxito de la empresa.

Como responsable de L&D, tienes la llave para proporcionar a los empleados la formación y los recursos que necesitan para adaptarse a esta nueva forma de trabajar. Empodera a tu gente con la gama de cursos de bienestar de GoodHabitiz y ayúdales no solo a triunfar, sino también a prosperar en un entorno de trabajo flexible.

**¿Te gustaría recibir contenido como este directamente en tu bandeja de entrada?**

Suscríbete a la newsletter de GoodHabitiz y compartiremos contigo consejos, tendencias y claves de L&D todos los meses.

**Suscríbete a la newsletter**

**goodhabitiz**  
online training