

# La UPRL informa

## 1 DE CADA 4 TRABAJADORES SE VE AFECTADO POR SU TRABAJO DIARIO FRENTE AL ORDENADOR

El cuerpo humano está hecho para moverse. Al dejar de hacerlo es cuando surgen problemas serios. Sin duda, una de las mayores amenazas para la salud en el lugar de trabajo es el estilo de vida sedentario de los empleados.

Uno de cada cuatro trabajadores se ve afectado por su trabajo diario frente al ordenador. El 49% opina que esto ha afectado a su productividad y rendimiento, y el 32% ha faltado al trabajo durante un promedio de dos semanas. Esto supone un coste de unos 73 mil millones de euros para las empresas europeas cada año.



Hay una necesidad urgente de que los managers y los equipos de RR. HH. adopten una actitud más proactiva a la hora de introducir más movimiento en la jornada de trabajo. Tanto si se trata de pedir al personal que se pongan de pie y se muevan cada 20 minutos como de recordarles que se propongan estar dos horas al día de pie como mínimo, lo cierto es que ha llegado el momento de desafiar las normas establecidas y afianzar nuevos comportamientos.

# La UPRL informa

De esta manera, habrá menos personal con problemas de postura subyacentes a la mayoría de los problemas de salud, disminuirá el absentismo y se disparará la productividad. Los empleados tendrán también niveles más altos de energía y una mejor concentración mental. Dicho en pocas palabras: el trabajo activo tiene cierta lógica comercial.

Pero, ¿cómo hacer para que los empleados se suban al carro? Hay que reconocer que es fácil convencerlos de los beneficios inherentes para la salud, pero solo porque sepamos que algo es bueno para nosotros, no significa que lo vayamos a incorporar rápidamente a nuestras vidas. Además, las personas necesitan tiempo para adoptar nuevos hábitos de trabajo. ¡Es parte de la naturaleza humana!

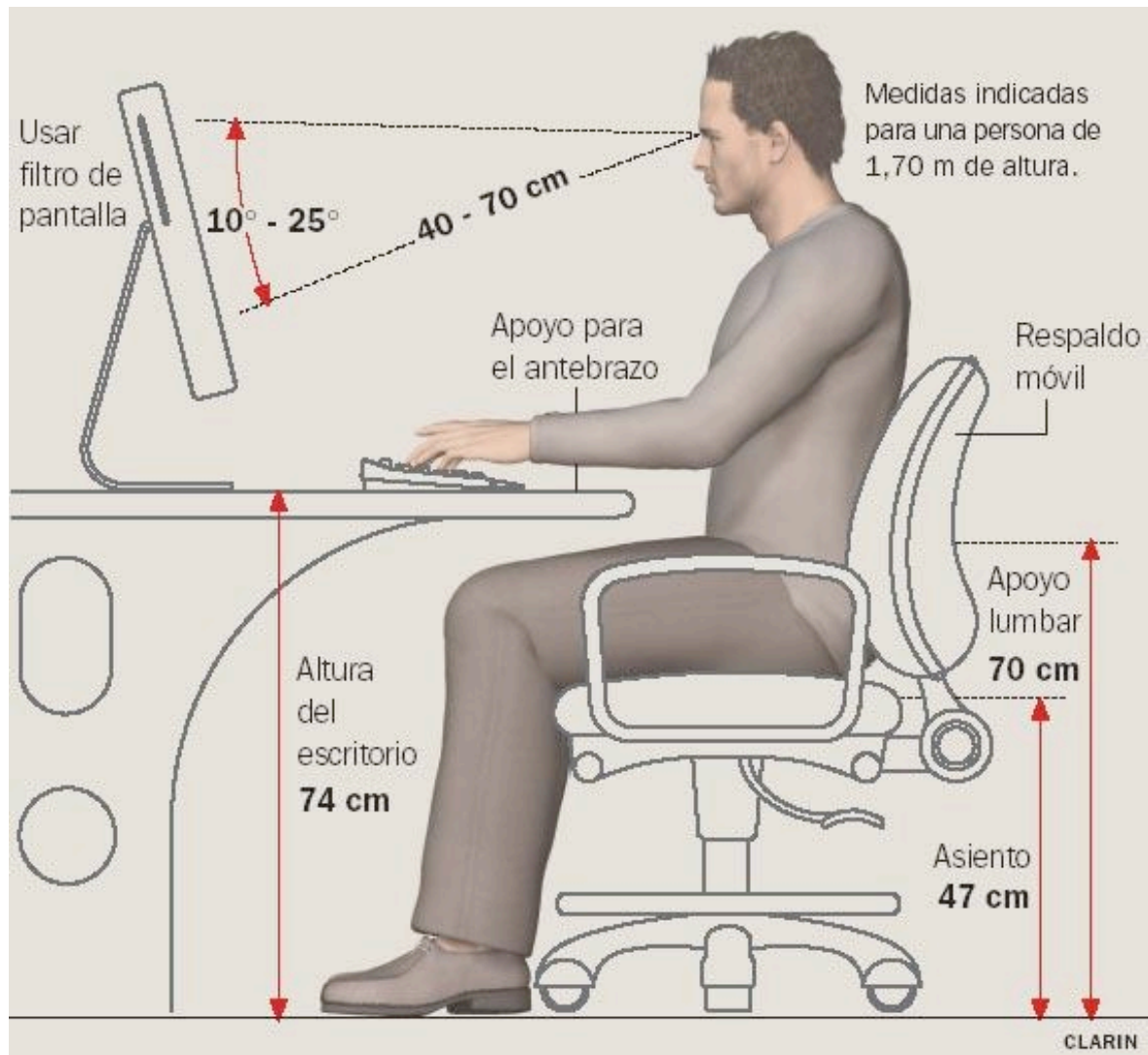
Según un estudio realizado por Fellowes, el 69 % de los empleados quisieran poder ser más activos e introducir más movimiento en su jornada laboral, pero prefieren que los empresarios tomen la iniciativa. El 91 % coincide en que se deben aplicar planteamientos de carácter preventivo y dinámico a largo plazo respecto a la salud en el lugar de trabajo, en lugar de buscar soluciones fáciles y rápidas a corto plazo.

La paciencia y la persistencia son fundamentales cuando se trata de obtener resultados. Un estudio realizado en 2009 por la University College de Londres concluyó que se necesitan una media de 66 días para adoptar un nuevo hábito, no 21 días como comúnmente se solía pensar. Para impulsar el nuevo programa de trabajo activo, especialmente durante las primeras semanas cuando se ha fichado a una persona nueva en el trabajo, hay que procurar que no decaiga la dinámica inicial, y de esta forma aumenta la probabilidad de crear una cultura del trabajo más activa.

Sin embargo, los directivos necesitan tener pruebas del ROI (Retorno sobre la inversión) en la gestión del lugar de trabajo, y de las ventajas que ofrece un espacio de trabajo más activo antes de asumir el compromiso. De hecho, más de una cuarta parte admite que antes de decidirse a hacer la inversión, necesitan ayuda para ver si realmente supondrá una mejora verdadera en la productividad y la calidad.

Es el momento de ponerse manos a la obra e implantar un nuevo programa de trabajo activo, siendo transparente con los trabajadores con respecto a los beneficios y al progreso en todo momento. Cuando los directivos buscan resultados, es preciso atender sus expectativas. Ser realista y claro en cuanto a los plazos es fundamental y es que hay argumentos más que suficientes a favor de los beneficios marginales, cuyo impacto será creciente a medida que pase el tiempo.

# La UPRL informa



Como afirma el experto en ergonomía colegiado Stephen Bowden, «Los beneficios en términos de bienestar y productividad del personal pueden suponer un importante ahorro económico. Un estudio ha demostrado que supone un ahorro de unas nueve veces la inversión destinada a intervenciones ergonómicas. El estudio evaluó las tasas de lesiones laborales y rotación del personal ». Tiene lógica y viene a demostrar que es mejor gastar dinero en mantener una plantilla sana que tener que asumir los enormes costes ligados a las enfermedades.