

# Rol de la Gestión en la Promoción del Bienestar



La implementación de técnicas para la promoción de bienestar de las personas trabajadoras juegan un papel importante en las actividades diarias de las personas trabajadoras, pues es crucial que las personas empleadoras apoyen el bienestar emocional y psicológico de los integrantes de su organización.

Por ello, es fundamental conocer algunas técnicas que los líderes de cada organización pueden implementar en su equipo de trabajo:

- **Comunicación Abierta:** Fomentar el intercambio de información transparente entre los diferentes roles del centro de trabajo.
- **Reuniones periódicas:** Establecer espacios para que las personas trabajadoras compartan sus preocupaciones y sugerencias.

- **Canales de Retroalimentación:** Crear plataformas donde las personas trabajadoras se sientan cómodas expresando sus opiniones, ya sea de manera anónima o no.
- **Promover la Salud Mental:** Ofrecer talleres sobre manejo del estrés, resiliencia y técnicas de autocuidado.
- **Acceso a Recursos:** Proporcionar información sobre servicios de apoyo psicológico, como programas de asistencia a las personas trabajadoras.
- **Flexibilidad Laboral:** Permitir que las personas trabajadoras ajusten su horario de trabajo para atender necesidades personales.
- **Trabajo Remoto:** Facilitar el trabajo desde casa cuando sea posible, para mejorar el equilibrio entre la vida personal y profesional.
- **Feedback Positivo:** Proporcionar retroalimentación constructiva y positiva de manera regular.
- **Fomentar un Entorno Inclusivo:** Promover un ambiente donde se valore la diversidad y se respete a todas las personas trabajadoras.
- **Fomentar el Descanso:** Incentivar pausas regulares y el uso de vacaciones para evitar el agotamiento.
- **Política de Desconexión:** Establecer normas sobre la comunicación fuera del horario laboral.
- **Desarrollo Personal y Profesional:** Ofrecer cursos y talleres que ayuden a las personas trabajadoras a desarrollarse profesionalmente.

Implementar estas técnicas no solo beneficia a las personas trabajadoras, sino que también puede mejorar la productividad y la satisfacción general en el trabajo, creando un entorno laboral más saludable y positivo.

¡Síguenos en redes sociales y pregunta por los servicios que podemos ofrecerte!