



Conciliación, fuente de bienestar laboral

21 julio 2016 | Miriam Puig y Beatriz Ardid - Peoplematters

- [f](#)
- [t](#)
- [in](#)
- [g+](#)
- [✉](#)
- [A](#)
- [A](#)

Por todos es compartido que el conflicto entre los diferentes entornos de nuestra vida es causa de inestabilidad y estrés, lo que repercute en nuestra salud, impactando negativamente en la capacidad de concentración, aprendizaje y en nuestras relaciones. En definitiva, en nuestra productividad. Así, todas las políticas y programas

dirigidos a facilitar la armonización de los intereses profesionales con los personales, pueden ser consideradas una fuente de bienestar para las personas.

Hay quien entiende por conciliación de la vida laboral y personal solo tiempo, o que se dedica el mismo tiempo a las actividades laborales y a las personales. La concepción más cercana a la realidad sería todas aquellas medidas y servicios que proporciona la Compañía para que los profesionales pueden atender y estén satisfechos con sus necesidades personales y profesionales.

Sin embargo, sería conveniente tener presente en todo momento que no hay recetas universales. El nivel de equilibrio para cada persona es diferente en función de sus prioridades y, principalmente, de su ciclo vital.

Entre las buenas prácticas de mercado se encuentra el modelo de Empresa Familiarmente Responsable, de la Fundación Másfamilia, que posibilita una buena identificación, formulación y gestión de la oferta de conciliación. La Fundación reconoce las buenas prácticas en la materia mediante el certificado efr, tras una auditoría realizada por una entidad de certificación externa.

El concepto de conciliación que sirve de base para este modelo es amplio, clasificando las medidas en seis categorías: calidad en el empleo, flexibilidad temporal y espacial, apoyo a la familia de los empleados, desarrollo personal y profesional, igualdad de oportunidades y liderazgo y estilos de dirección. Con ello, proporciona una buena guía para generar entornos saludables, en que las personas puedan ver satisfechas sus aspiraciones, tanto profesionales como personales y familiares.

Además de este modelo de gestión, la Fundación Másfamilia proporciona vías y programas de sensibilización en hábitos de vida saludable. Recientemente, han impulsado entre todas las empresas del “mundo” efr la primera carrera online por la conciliación. El objetivo de esta carrera ha sido lograr dar la vuelta al Ecuador, 40.076 kilómetros, con la suma de todos los kilómetros realizados por los participantes, quienes pudieron contribuir desde tres vertientes: *walking, running o cycling*. Esta iniciativa pretende sensibilizar y educar a las personas en hábitos saludables, incentivando la actividad física.

La Fundación Másfamilia proporciona pues una visión holística de la salud laboral, incluyendo la relación entre salud y conciliación.

En el mundo empresarial no existen tantas compañías que gestionen las iniciativas y programas como un “todo” y lo conecten con los ciclos vitales de las personas.

Son muchas las empresas que han implantado diferentes medidas de conciliación y salud que pueden entenderse como buenas prácticas. Por ejemplo:

- - Flexibilidad horaria de entrada y salida, así como en la hora de comer. Existen empresas donde se pueden entrar entre las 07:30 y la 09:00 horas y salir entre las 17:30 y las 18:30 horas.
- - Otras fijan un horario de salida máximo de entre las 17:30 y las 18:00, hora en la que se apagan las luces para forzar a los profesionales a finalizar su día de trabajo.
 - - Más allá de la flexibilidad horaria, algunas empresas practican también la flexibilidad responsable, marcando un determinado número de horas anuales que se deben realizar, a distribuir de una manera flexible en función de las necesidades y preferencias de la persona. Por ejemplo, una persona puede librar un viernes por la tarde porque ha compensado las horas trabajando más durante la semana.
 - - El Banco del tiempo, es también un recurso empleado cada vez más por las organizaciones. Se trata de poner a disposición del empleado un servicio que permite la realización de ciertos recados como ir a la tintorería, realizar gestiones, ir a la farmacia, etc., liberando tiempo personal del empleado para que lo dedique a otras cosas.
 - - Las bolsas de conciliación, el teletrabajo o el horario intensivo, son otras de las medidas comúnmente utilizadas por nuestras compañías para dotar a los profesionales de mayor flexibilidad.
 - - Actividades destinadas a mejorar la nutrición de los profesionales.
 - - Actividades deportivas: carreras de empresa, pago por kilómetro recorrido en bicicleta hasta el trabajo, etc.

Pero tal y como comentábamos, son programas independientes y en muchos casos de alcance universal. Si realmente se quiere llegar a ser una Organización Saludable, la recomendación es clara: partir de las necesidades del perfil demográfico de nuestros profesionales de acuerdo con su ciclo vital y crear sinergias y retroalimentación entre las políticas de Wellbeing y Conciliación.

Tags

[peplematters](#) [peplematters](#) [beatriz ardid](#)

Artículos relacionados



[Cambios en la empresa, cambios en la retribución](#)

19 abril 2016 | Vega Ferreira

Susana Marcos y Victoria Gismera repasan en su nuevo libro cómo conseguir convertir el coste del salario en una inversión.



Wellbeing, un buen antídoto para el absentismo

13 abril 2016 | Beatriz Ardid y Miriam Puig de PeopleMatters

Cada vez más datos confirman que las apuestas saludables de la empresa son una palanca para responder al absentismo.

Comentarios

0 comentarios

Ordenar por:



Añade un comentario...

Facebook Comments Plugin

Síguenos en Twitter

Tweets by @empasaludables

Empresas Saludables
@empasaludables

Interesante artículo de @xataka sobre los complementos alimenticios que funcionan y los que no magnet.xataka.com/preguntas-no-t...

13m

Empresas Saludables Retweeted

Embed
View on Twitter

Lo más leído

- [Frases prohibidas que imposibilitan el lenguaje saludable](#)
- [Frases prohibidas que imposibilitan el lenguaje saludable \(vol. 2\)](#)
- [Estira en el trabajo y evita los dolores de espalda](#)
- [El mejor momento de una fruta para comérsela](#)
- [Los valores para el deporte son los valores para la vida](#)

- [f](#)
- [t](#)
- [@](#)
- [in](#)
- [✉](#)

"Empresas saludables"

Ideas y pensamientos sobre Talento, personas, equipo, prevención, compromiso, productividad, cultura, bienestar

Categorías

- [Nutrición](#)
- [Lenguaje](#)
- [Actividad física](#)
- [Liderazgo](#)
- [Bienestar emocional](#)
- [Buenas prácticas](#)

Nuestro proyecto

- [Quiénes somos](#)
- [Motorpress Ibérica](#)
- [Más cuota](#)
- [Anúnciate](#)

¿Hablamos?

- [f](#) Facebook
- [t](#) Twitter