

Guía para Crear su Propio Programa de Bienestar Laboral

☐ **Establezca su propio equipo:**

- ☐ Enliste el apoyo y participación de su equipo de gerencia desde el comienzo para que puedan modelar el estilo de participación y aumentar sus posibilidades de triunfar.
- ☐ Identifique un empleado (a) clave que pueda ayudarlo a coordinar el programa. Actividades pueden incluir:
 - ☐ Inducir/inscribir empleados
 - ☐ Promover los componentes y eventos clave del programa
- ☐ Coordinar recursos locales para presentaciones, materiales y programas.

☐ **Decida sus objetivos:** Cada uno de ustedes tendrán objetivos específicos para su programa de bienestar laboral. Algunos ejemplos comunes incluyen:

- | | |
|--|---|
| ☐ Reducir costos de atención médica | ☐ Aumentar la moral de los empleados |
| ☐ Reducir absentismo en el lugar de trabajo | ☐ Proporcionar beneficios laborales para mejorar la retención de empleados |

☐ **Defina su línea de tiempo:** Defina una línea de tiempo que funcione para sus empleados. Cada compañía tiene necesidades y aspectos únicos, así que su programa de bienestar laboral debe funcionar por el tiempo que lo necesite para poder aumentar la participación de empleados, pero sin causar estrés o impactar la participación.

☐ **Determine sus necesidades** al seguir uno de los siguientes métodos:

- ☐ Encuestas para empleados—Haga preguntas a sus empleados, anónimamente, sobre los tipos de programas que le interesan. Este es un componente crítico de su programa.
- ☐ Evaluación de riesgo de salud (HRAs por sus siglas en inglés)—Conduzca evaluaciones para darle a sus empleados un resumen robusto de sus riesgos de salud y ayudarles a identificar hábitos no saludables que pueden ser ajustados por su programa de bienestar laboral.
- ☐ Evaluaciones de biometría—Otorgue oportunidades a sus empleados para que se evalúen y tengan conocimiento de riesgos de salud, los cuales pueden cambiar su programa.

☐ **Prepare su entorno:** Implemente componentes clave de su programa de bienestar laboral para crear un ambiente laboral más saludable. Algunos ejemplos comunes pueden incluir:

- ☐ Crear o mejorar las políticas libres de tabaco.
- ☐ Proporcionar opciones saludables para comer y beber en la oficina.
- ☐ Encontrar lugares para hacer ejercicio o relajarse.

☐ **Construya su programa:** Identifique las opciones que le gustaría ofrecer a sus empleados. Entre más tenga opciones para ofrecer, ¡aún mejor! Algunos ejemplos comunes pueden ser:

- | | |
|---|--|
| ☐ Membresías para centros de ejercicio | ☐ Programas de cesación para fumadores |
| ☐ Clases o seminarios en el lugar de trabajo | ☐ Programas de seguimiento en línea como Wellable |

- ☐ **Promueva el ejercicio entre familias:** Tratar de otorgar maneras para que sus empleados puedan incluir sus familias en algunas de las actividades.
- ☐ **Desarrolle su estrategia de comunicación:** Para poder maximizar la participación de su compañía en estas actividades, desarrolle una estrategia de comunicación que utilice múltiples componentes y que continúe durante su programa.
 - ☐ Cuelgue y haga disponibles materiales educativos en zonas de alto tráfico, como en la cocina de su establecimiento, y zonas de descanso. Recursos gratuitos en el [sitio web de la CDC](#) y en los de su estado y localidad.
 - ☐ Diseñe un foro para compartir historias y recibir comentarios.
 - ☐ Disponga de lugares para inscribirse en las actividades en zonas de alto tráfico.
 - ☐ Utilice múltiples métodos de comunicación como las redes sociales, correo electrónico, folletos, boletines de la compañía, etc.
- ☐ **Otorgue incentivos:** ¡A quién no le gusta recibir un premio por cambiar de comportamiento! Ofrezca incentivos durante su programa para alentar la participación.
- ☐ **Celebre sus triunfos:** Celebre los esfuerzos grupales, anuncie los participantes que han terminado los programas, y organice actividades durante el programa.