

## 101 Ideas de bajo costo para el bienestar en el trabajo

Las siguientes ideas para el bienestar en el trabajo pueden ser implementadas con escasos recursos. Se ha descubierto que muchas de estas ideas ayudan a mantener la salud de los empleados de todos los niveles físicos.

### ACTIVIDAD FÍSICA

1. Aliente a los empleados a caminar hacia un lugar específico y llevar un registro de las millas individuales para obtener premios de incentivo.
2. Participar en caminatas comunitarias (por ejemplo, March of Dimes o caminatas en apoyo a las enfermedades cardíacas o cáncer).  
Solicite a su compañía que patrocine a los empleados participantes o que se asocie con las contribuciones del empleado.
3. Hacer un mapa de rutas con senderos para caminar en interiores y exteriores, que sean accesibles a los empleados de todas las capacidades. Medir la distancia de los pasillos y alrededor del edificio para ayudar a los empleados a establecer metas para caminar.
4. Alentar a los gerentes a realizar reuniones caminando cuando se juntan con un pequeño número de empleados.
5. Ofrecer períodos de almuerzo y descansos flexibles para fomentar las caminatas individuales, grupales o con un compañero.
6. Ofrecer incentivos para estacionar lejos y para los empleados que van al trabajo caminando o en bicicleta.
7. Promover una competencia de escalada (“Stair Well”) en las escaleras. Convertir las escaleras en zonas de caminata mejorando la iluminación y agregando afiches de colores.
8. Sugiera que los empleados elonguen durante un minuto todos los días antes del trabajo. Anunciar una elongación de un minuto a través del sistema de intercomunicación.
9. Fomentar las horas de actividad física durante las reuniones y conferencias muy largas.
10. Identificar los espacios dentro del lugar de trabajo o alrededor del edificio destinados a la actividad física.
11. Organizar grupos de carrera, ciclismo, caminata o baile.
12. Alentar a los equipos deportivos de jóvenes patrocinados por el empleador, junto con empleados que sean entrenadores voluntarios.
13. Tener una meta semanal o mensual (por ejemplo, “Voy a hacer ejercicio todos los días durante una semana”). Llevar un registro semanal o mensual de metas de ejercicio en la oficina.
14. Negociar descuentos corporativos por membresías en los clubes de salud.
15. Colocar pizarras de anuncios de salud física en áreas estratégicas.
16. Anunciar un intercambio de equipo de ejercicio.
17. Comprar CDs y DVDs de salud que los empleados puedan tomar prestados.
18. Invitar a asesores de tiendas de zapatos o a los fabricantes de calzado a que comparten un día en el lugar de trabajo.
19. Promover un día de adaptación al casco de la bicicleta.
20. Ofrecer portabicicletas o un área vallada para los ciclistas en una sección bien iluminada de las instalaciones

## NUTRICIÓN

21. Solicite a su compañía de máquinas expendedoras que agregue alimentos saludables. Utilizar las comisiones de las máquinas expendedoras para ayudar a financiar los programas de bienestar.
22. Utilizar las comisiones de las máquinas expendedoras para ayudar a financiar los programas de bienestar.
23. Trabaje con su empresa de máquinas expendedoras y la cafetería para publicar las calorías y el detalle de nutrientes y las cantidades en las máquinas expendedoras, mesas del comedor, etc.
24. Colocar adhesivos con incentivos en artículos bajos en grasa de las máquinas expendedoras y en las opciones saludables de la cafetería.
25. Desarrollar un libro de cocina con recetas bajas en grasa, intercambiar recetas y ofrecer las recetas saludables de los empleados en el menú de la cafetería de forma periódica.
26. Realizar concursos de recetas.
27. Celebrar el “Día de la Fruta Gratis” y repartir manzanas.
28. Hacer un intercambio de frutas y verduras de la huerta de casa.
29. Solicitar que los vendedores de la cafetería sirvan alimentos bajos en grasa, bajos en colesterol y nutritivos.
30. Alentar el “Día de Frutas y Verduras” en la cafetería.
31. Identificar todos los días una idea de refrigerio saludable para el corazón en la cafetería.
32. Solicitar que los alimentos de la cafetería se hagan con un 1 por ciento de leche en lugar de todo.
33. Realizar demostraciones de comidas bajas en grasas.
34. Sugerir que los empleados tengan una lista de refrigerios saludables bajos en grasa en sus autos para llevar cuando hagan las compras. Alentar a los empleados a llevar yogur, frutas y condimentos sin grasa al trabajo.
35. Planear las funciones de la compañía teniendo en cuenta las opciones de refrigerios saludables para el corazón.
36. Llevar a cabo un grupo de apoyo para el control de peso. Patrocinar programas de reducción de peso en la compañía.
37. Ofrecer información sobre cómo empacar las viandas de almuerzos saludables.
38. Realizar un almuerzo de empleados—traer un almuerzo saludable para pasar y compartir la receta.
39. Alentar a los empleados a llevar ollas con sopa saludable para el corazón y compartir la receta con los demás.
40. Promover una campaña de “Coma Verde” en el Día de San Patricio.
41. Compartir recetas de mocktail (bebida sin alcohol).
42. Ofrecer un área de cocina que esté al alcance de todos los empleados.
43. Ofrecer precios razonables para los refrigerios saludables (es decir, fruta fresca o yogur), comidas y bares de ensaladas.
44. Colocar los gráficos de myplate.gov en áreas de la sala de descanso y la cafetería.
45. Tener enfriadores de agua disponibles en las oficinas.
46. Hacer que los empleados lleven un registro de su lista de compras por dos semanas y ofrecer premios a los que compran constantemente opciones de alimentos saludables.
47. Ofrecer películas, libros y folletos relacionados con la nutrición que se puedan prestar e intercambiar entre los empleados.

## MANEJO DEL ESTRÉS

**(El ejercicio y la buena nutrición son grandes destructores de estrés).**

48. Ofrecer sillas de masajes en ferias de salud.
49. Tomar descansos para liberar el estrés (es decir, meditar, caminar o simplemente cerrar la puerta de la oficina). Alentar a los empleados a tomar tiempo para sí mismos.
50. Proponer a los empleados como voluntarios para pasear a una mascota de un refugio.
51. Promover la risa para reducir el estrés en el lugar de trabajo.
52. Brindar a los empleados música relajante.
53. Enviar consejos para los descansos por correo electrónico.
54. Abordar las inquietudes emocionales y espirituales con libros de autoayuda que pueden tomarse prestados o intercambiarse.
55. Participar en actividades de voluntariado en la comunidad.
56. Alentar a los empleados a que guíen a un niño.
57. Alentar a la persona a tomarse descansos de comidas.
58. Enviar frases diarias con mensajes alentadores y que los empleados compartan sus frases favoritas para usarlas en los días siguientes.
59. Fomentar la confianza en sí mismo y las perspectivas positivas.
60. Promover una campaña “Llamar a un amigo.” Brindar apoyo social.
61. Realice un sorteo del amigo invisible. Durante el mes, se alienta a cada empleado a hacer cosas lindas para su amigo invisible (es decir, enviar mensajes de correo electrónico, dejar un mensaje secreto en una silla o regalos especiales, como golosinas sin grasa o flores de cosecha propia).

## TABACO

62. Promover edificios y salas de reuniones libres de humo.
63. Proporcionar información de salud centrada en eventos mensuales o estacionales (por ejemplo, el Great American Smokeout [gran día de no fumar]).
64. Proporcionar programas para dejar de fumar.
65. Reembolsar a los empleados que se inscriben en programas para dejar de fumar.
66. Proporcionar una herramienta de cálculo de ahorro en tabaco y que los empleados vean qué podrían hacer con el dinero que gastan en tabaco todos los años.
67. Entregar pequeñas tarjetas de regalo a aquellos que están de acuerdo en no fumar y evitar el alcohol.

## APOYO DEL PROGRAMA

68. Proporcionar incentivos, tales como camisetas, gorras o delantales. Coordinar tiempo libre pagado.
69. Realizar concursos: “Proyecto de Bienestar del Mes” o una competencia “Establezca Su Meta”, desafíos entre empleados/la gerencia e interdepartamentales, juegos de preguntas sobre salud con premios, y otras competencias divertidas en el lugar de trabajo.

70. Colocar exhibidores en el área de recepción o en el lobby. Colocar afiches de salud en las salas de almuerzo o de reunión de los empleados
71. Enviar tarjetas electrónicas relacionadas con la salud (que se encuentran en sitios gratuitos como el sitio web de los CDC). Los temas incluyen dejar de fumar, la salud del corazón, el frío y volar, y otros temas relacionados con la salud.
72. Cuando se realizan competencias de equipos, que el supervisor o gerente de los equipos ganadores preparen una comida o refrigerio saludable para los empleados.
73. Realizar un almuerzo e informarse sobre el plan de la compañía de preparación para situaciones de emergencia como terremotos y medidas de seguridad.
74. Proporcionar pizarras de anuncios para intercambiar información sobre salud y que la gente grabe hitos que han logrado en la salud (por ejemplo, los propósitos de Año Nuevo, millas caminadas o libras perdidas).
75. Anunciar y publicar un tema de salud mensual o actividades de reconocimiento por la National Health Observance
76. Dirigir actividades de reconocimiento para los empleados que se están esforzando con un estilo de vida saludable (es decir, listas en boletín informativo, incentivos saludables o descuentos en clubes de salud). Enviar a los empleados cartas firmadas por el Director Ejecutivo en las que se los felicita por sus conductas saludables. Promover historias de éxito o a los empleados del mes. Reconocer al coordinador de las actividades de bienestar.
77. Lanzar programas de “almuerzo y aprendizaje.” Usar videos e invitar a oradores de temas de salud durante el almuerzo. Instar a los empleados a traer una vianda de almuerzo saludable.
78. Incluir a los hijos de los empleados en un concurso de dibujo que tenga como tema la salud.
79. Brindar cuidado a los niños para que los padres puedan participar en actividades de bienestar.
80. Que un profesional de la salud de la compañía asigne un horario (semanal o mensual) para controlar la presión arterial, la grasa corporal y el peso.
81. Proporcionar vacunas contra la gripe en el lugar de trabajo o hacer listas de clínicas comunitarias disponibles.
82. Proporcionar asesoramiento básico para los empleados de alto riesgo y las personas con discapacidad mediante el establecimiento de programas con tutores de bienestar.
83. Desarrollar un equipo de intercambio de ideas para ayudar con las actividades de bienestar.
84. Llevar a cabo una encuesta para evaluar qué temas desean investigar los empleados.
85. En las reuniones:
  - Comenzar elongando y tomar un descanso de relajación en el medio.
  - Llevar a cabo una actividad de bienestar.
  - Mencionar el cumpleaños de un empleado u otro evento especial.
  - Variar el formato de las reuniones. Incluir premios por aportar buenas ideas.
  - Permitir a los miembros del personal que conduzcan una reunión de vez en cuando.
86. Proporcionar información sobre el cuidado de la espalda (es decir, la forma correcta de levantar peso, elongar y hacer ejercicio de fuerza).

87. Asociarse con otras organizaciones locales para patrocinar un evento. Compartir los gastos y los recursos. Trabajar en red con otros negocios para obtener descuentos en los clubes de salud.
88. Obtener descuentos de la compañía.
89. Rotar la responsabilidad departamental y solicitar a los pasantes que ayuden con los proyectos y eventos de bienestar.
90. Obtener el apoyo de la dirección, mostrando un buen ejemplo.
91. Crear un boletín de bienestar. Resaltar las historias de éxito de estilo de vida saludable.
92. Llevar a cabo ferias de la salud para los empleados con regalos de bienestar (por ejemplo, certificados de regalo para un mercado de agricultores o un puesto de frutas).
93. Proporcionar información de salud (tales como folletos informativos) para que los empleados se lleven a casa. Distribuir información de seguridad antes de los fines de semana largos.
94. Llevar a cabo un seminario sobre jubilación que se centre en el bienestar durante la jubilación.
95. Llevar a cabo una campaña de "Lavarse las Manos."
96. Incluir información de salud en los recibos de pago (elementos de la nómina de pago).
97. Publicar consejos de salud semanales a través del correo electrónico interno.
98. Asistir a clases de estilos de gestión positivos.
99. Cambiar y limpiar los filtros de los acondicionadores de aire con mayor frecuencia.
100. Hacer un seguimiento de la enfermedad en un departamento y alertar a los empleados por medio de consejos de precaución y prevención.
101. Ofrecer un día casual el último viernes de cada mes para los empleados que donaron o se ofrecieron voluntariamente para ayudar a una organización benéfica local durante el mes.