

Checklist para hacer un reto de bienestar en tu empresa

Una guía para RR.HH. para ayudar a tus empleados a cuidarse mejor de forma más divertida y dinámica.



wellhub



¿Mucho estrés y cansancio en la oficina?

¿Tus colaboradores están tomando días libres no planificados más a menudo de lo normal?

¿Los departamentos no están alcanzando sus metas? ¡Parece que ha llegado el momento de poner en marcha un reto de bienestar para tus empleados!

Como encargado/a de RR. HH., puedes fomentar el bienestar de tus empleados con un desafío de fitness. Este tipo de desafíos de fitness en equipo animan el ambiente laboral, refuerzan las relaciones entre los compañeros y mejoran la salud en general.

Incluso pueden motivar a tu gente a seguir una rutina de ejercicio regular mucho después de que termine el desafío.

Las investigaciones indican que hacer ejercicio de manera regular trae un montón de beneficios para la salud (pero eso ya lo sabes ¿verdad?)

Puede ayudar a mejorar la atención y la concentración, aumentar la energía y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes.¹

Pero, las agendas ocupadas pueden hacer que sea complicado encontrar tiempo para hacer ejercicio: el 63 % de los trabajadores dice que su trabajo les impide ejercitarse.

Si además sumamos las responsabilidades familiares y los pasatiempos, ya tenemos 24 horas que están más que llenas.

¡Usa esta guía completa y lista de verificación para sacar el máximo provecho de un reto de fitness para los empleados en tu organización!



Fase uno

Planificación y preparación

Para que este reto de bienestar comience de la mejor manera, ¡sigue estos pasos!

En las primeras etapas de planificación, decide qué quieres conseguir con un reto de bienestar para tus empleados.

Establece tus metas

¿Te gustaría fortalecer la camaradería y el ánimo del equipo? ¿Qué tal si organizas un reto de fitness para ayudar a disminuir los gastos en salud?

¿Piensas que las actividades que motivarán a los trabajadores a cuidar más de su bienestar físico y mental?

Puedes utilizar la estrategia de establecimiento de objetivos SMART para definir tus metas y cómo lograrlas. Un objetivo SMART cumple con los siguientes criterios:²

- **Específico:** Es un objetivo que está bien definido.
- **Medible:** Tienes una forma de seguir y evaluar el progreso.
- **Alcanzable:** Es lógico creer que puedes lograr este objetivo.
- **Realista:** Tu meta está conectada con su propósito general.
- **Oportuno:** Hay una fecha límite para que logres tu objetivo, normalmente con momentos importantes a lo largo del camino.

Pongamos un ejemplo. Imagina que deseas elevar la moral y la productividad en el trabajo. Utilizando la estrategia SMART, podrías establecer tu objetivo de esta manera:

- **Específico:** Reducir los días por enfermedad en un 10% para el final del año.
- **Medible:** Envía encuestas a tus empleados para conocer cómo perciben su salud física y mental. Después del desafío, vuelve a evaluar y compara los resultados con una segunda encuesta.
- **Alcanzable:** El objetivo es alcanzable según tus métricas.
- **Realista:** El objetivo está vinculado a un problema que está afectando a los trabajadores.
- **Oportuno:** Puedes fijar diferentes hitos para medir cómo mejora la percepción de bienestar durante tu reto.





Elige los KPI que son importantes

Un indicador clave de rendimiento (KPI) es una medida que se usa para evaluar cómo van las cosas y el avance. Puedes usar los KPI para ver si estás en el buen camino para lograr los objetivos del reto de fitness de tus empleados.

No hay una única medida que se aplique a todos, así que aquí tienes algunos ejemplos que puedes utilizar para monitorear tu avance hacia diferentes metas.

Si deseas animar el espíritu:⁴

- **Satisfacción de los empleados:** utiliza encuestas para preguntar a las personas cómo se sienten en el trabajo antes, durante y después del reto de fitness.
- **Retención de empleados:** Los trabajadores que no están contentos con su trabajo tienden a buscar nuevas oportunidades fuera. Compara las tasas de retención antes y después del desafío para ver si hay mejoras.
- **Solicitudes de empleo internas:** Si notas que más empleados están pidiendo promociones dentro de tu lugar de trabajo, es una señal de que están contentos trabajando en tu organización.

Si quieres bajar los gastos de atención sanitaria:⁴

- **Gastos de la prima de la póliza:** Echa un vistazo a los costos de tu póliza de salud antes y después del reto de fitness. Como las compañías de seguros médicos suelen actualizar las primas y la cobertura cada año, puede que tengas que esperar para comparar los gastos.
- **Costo por código de diagnóstico:** Un código de diagnóstico es una combinación única de números y letras que se asigna a una enfermedad. Esto puede ayudar a identificar problemas prevenibles que enfrentan sus empleados y que podrían ser tratados a través de un programa de bienestar, además de permitirle seguir el costo relacionado con este código a lo largo del tiempo.

Si deseas mejorar el bienestar de tus empleados:⁴

- **Examen biométrico:** Las compañías de seguros de salud pueden pensar en hacer un examen biométrico que mida la presión arterial y el peso. Puedes revisar los resultados del examen antes y después de un programa de ejercicio.
- **Pregunta sobre sus hábitos de ejercicio:** Realiza una encuesta a los empleados sobre su salud física y mental antes y después de iniciar un programa de bienestar.
- **Ausentismo:** Cuenta los días de enfermedad y los días libres no planificados para comprobar si disminuyen durante y después de tu programa de ejercicio.



Gestión de soporte seguro

Involucra al equipo directivo, incluyendo a ejecutivos, gerentes de departamento y supervisores, en tu programa de acondicionamiento físico. Cuéntales qué deseas lograr y cómo mejorará el ambiente laboral, la satisfacción y el compromiso de los empleados.

Pide a los gerentes que compartan y fomenten el reto de fitness para empleados con sus equipos y que también se animen a participar. Cuando los empleados sienten el apoyo de la gerencia, es más probable que se sumen al programa.

También puedes pedir a los gerentes que asignen recursos para ayudar con el programa. Por ejemplo, podrían permitir que los empleados se unan al reto durante el horario laboral o recompensar a su equipo por participar, como dar un viernes libre extra a quien logre más pasos durante un Reto de Pasos.



Crea un comité de bienestar

¡Cuantos más, mejor! Involucrar a tus compañeros de trabajo para que te ayuden a organizar el reto puede hacer que sea más fácil de manejar: sus esfuerzos pueden ayudarte a avanzar en tu carrera y a reducir tu carga de trabajo. Al mismo tiempo, esto puede ser muy útil para lograr metas como fortalecer las relaciones y fomentar la amistad. Invita a los empleados que estén interesados a unirse a un comité para planificar tu evento de fitness.

Piense en pedir la ayuda de diferentes departamentos. Por ejemplo, podría pedir a cada departamento que invite a uno o dos empleados a unirse a su comité. Esto promueve la colaboración entre departamentos, lo que asegura el éxito de un reto.



Selecciona tu reto

Puedes incorporar diferentes retos de fitness en tu lugar de trabajo, como yoga, zumba, caminatas, carreras locales y deportes en equipo. Al elegir qué actividades incluir, asegúrate de tener tus objetivos claros. También querrás seleccionar un reto que sea completamente accesible para tus empleados, para que todos se sientan incluidos.

Por ejemplo, si quieres disminuir el estrés en la oficina, ofrecer clases de yoga gratuitas de forma regular podría ser una gran idea. El yoga ayuda a reducir la ansiedad y trae consigo importantes beneficios para la salud mental. Otra opción es caminar, un ejercicio suave en el que casi todos pueden participar, a menos que tengan dificultades para moverse.

También puedes motivar a tus compañeros a inscribirse en una caminata de 5 km o a organizar paseos semanales en un parque o centro recreativo cercano.



Establece el cronograma

Elige cuánto tiempo quieres que dure tu programa de fitness. ¿Será solo unas semanas, meses o incluso más? ¿O tal vez un evento de un día, como una caminata por la zona? La duración de tu programa puede depender de diferentes cosas, como las actividades que elijas, tus metas y el clima (si lo haces al aire libre).

Imaginemos un ejemplo. Supongamos que deseas mejorar la forma física y promover el trabajo en equipo en toda la empresa, así que decides formar un equipo de fútbol.

Abres la inscripción para todos los empleados y organizas entrenamientos regulares durante la primavera. El equipo competirá contra otras organizaciones en una liga local.

El tiempo para tu desafío de acondicionamiento físico sería de varios meses, desde la primavera hasta el final de la temporada de fútbol.



Crea normas y pautas

Todo desafío de acondicionamiento físico debe incluir algunas normas para cuidar a la empresa y a sus trabajadores. Las pautas pueden ayudar a guiar el programa de acondicionamiento físico y mostrar a los empleados qué esperar al participar.

Algunos ejemplos de normas y directrices que podría tratar incluyen:

- Con qué frecuencia se llevarán a cabo las actividades, incluyendo fechas y horas.
- Si la empresa proporcionará el equipo.
- ¿Quién estará a cargo o guiará la actividad?
- ¿Cuántas personas pueden unirse si hay un límite de aforo?
- Maneras de seguir tus metas de fitness, como un monitor de actividad.
- Recompensas al unirse al desafío

Las normas y pautas explican todos los detalles para unirse al desafío de fitness. Antes de compartirlas con empleados y participantes, es buena idea revisarlas con la gerencia y su comité de bienestar para asegurarse de no pasar por alto ningún detalle.

Elige los incentivos

Ofrecer a los empleados una recompensa o incentivo por unirse a tu reto de fitness puede hacer que más personas participen.

Después de todo, a los colaboradores les gusta sentir que su tiempo se destina a algo que les aporta beneficios. Si no, podrían ver el reto como algo que les roba tiempo en sus ya ajetreadas jornadas. Decide si vas a ofrecer incentivos para...

Participar, ganar el concurso o hacer ambas cosas. También se podrían tener en cuenta premios por logros o dedicación.



Ideas para retos de bienestar

- Clases de yoga divertidas
- Pasos Retos
- Ligas de diversión como el Kickball
- Clases de Zumba
- Rachas de meditación
- Dejar de fumar.
- La mayor cantidad de kilómetros recorridos en bicicleta
- Limpiezas ecológicas
- Inscripción en el gimnasio



Ideas para motivar la participación

- Certificados de reconocimiento
- Bono en efectivo
- Día de vacaciones adicional
- Tarjetas de regalo
- Gadgets como un Smartwatch
- Playera deportiva conmemorativa del reto

Fase dos

Promoción y participación

Después de definir el tipo de reto que llevarás a cabo, ¡llegó el momento de compartir la noticia y despertar el interés! Estos pasos pueden serte útiles para promocionar el programa y animar a la participación.

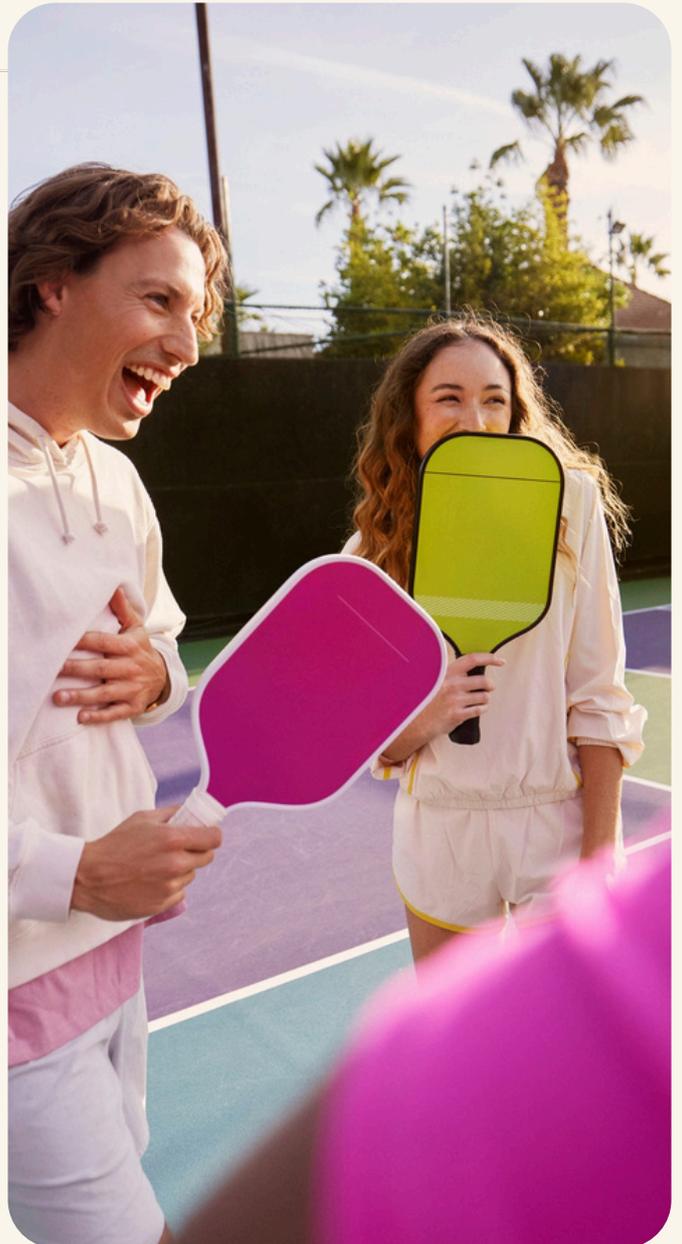
Marca el evento

Seguramente, tu empresa utiliza campañas de marketing para dar a conocer productos y servicios, conectar con los clientes y atraer a nuevos empleados. Sigue este ejemplo para promocionar tu reto y tus iniciativas de bienestar en el trabajo.

Comienza por crear un nombre llamativo para el programa. Un nombre que se quede en la memoria ayuda a que el programa esté siempre presente en la mente de los empleados y les proporciona un punto de referencia al hablar de él con sus compañeros.

Por ejemplo, imagina que estás organizando una clase semanal de yoga en la oficina después del trabajo. En lugar de poner "Clase de yoga" en tus materiales de marketing, podrías llamarla "Yoga de estiramiento en equipo", "Yoga relajante" o "Experiencia de yoga 360".

Tip: Un nombre divertido le da un toque extra de entusiasmo y emoción a tu reto.





Crea una campaña de comunicación que sea atractiva

Una vez que hayas elegido el nombre, piensa en cómo compartir la noticia con tus empleados.

Puedes usar diferentes canales para hacerlo: el correo electrónico, los boletines internos, los carteles y las redes sociales son herramientas fantásticas. Es buena idea utilizar varios medios para asegurarte de que todos reciban el mensaje. Por ejemplo, envía un correo electrónico a todos los empleados sobre el reto de fitness y luego coloca un cartel en la sala de descanso de la empresa.

Tus materiales de comunicación deberían tener imágenes o gráficos que llamen la atención. Puedes usar tus propias fotos, conseguir algunas de tu equipo de marketing o pedir ayuda a recursos externos como Canva.

Intenta utilizar una plantilla para crear tus carteles, correos electrónicos o boletines; esto hará que tu mensaje sea claro y fácil de entender para quienes lo vean.

Facilita la unión

¡Tus empleados no deberían tener que dar muchos pasos adicionales para unirse a la diversión! Asegúrate de incluir una llamada a la acción (CTA) clara o un enlace directo a un formulario de registro en tus materiales de marketing.

Si aceptas inscripciones en línea, podrías pedirle al equipo de TI que cree una página especial para el programa de fitness en el sitio web de tu empresa.

También puedes compartir un documento o una hoja de cálculo de Google con los empleados para que puedan ingresar su información. A medida que vayas registrando nuevas inscripciones, haz un seguimiento para saber cuántas personas asistirán.



Fase tres

Implementación y participación

A medida que se aproxima el emocionante día del lanzamiento de tu reto, sigue estos pasos para preparar y mantener el entusiasmo de tus participantes.

Evento de presentación

Según el tamaño y la importancia de tu desafío de fitness, podría ser útil planear un evento de lanzamiento. Puede ser tan simple como una reunión de Zoom de media hora o tan elaborado como un festival de bienestar que dure todo el día.

Aprovecha el evento de lanzamiento para comentar sobre los puntos importantes del programa, como las actividades en las que los empleados pueden participar, las recompensas o incentivos que ofrecerás y cómo el reto de fitness puede serles útil. También puedes usar ese momento para responder a las preguntas de los miembros del equipo.

Es buena idea mantener un tono optimista durante el lanzamiento. Cuanto más emocionados estén los empleados con el programa, más probable será que lo sigan.



Comunicación frecuente

Es normal que el entusiasmo de los empleados baje un poco a medida que el programa avanza. Para mantener su interés, es buena idea comunicarse con los participantes de manera regular. Piensa en enviar un correo electrónico o un boletín informativo de vez en cuando para compartir actualizaciones y el progreso hacia sus metas personales.

Por ejemplo, si tu reto de ejercicio anima a caminar una cierta cantidad de pasos cada día, añade una tabla de clasificación en tu correo electrónico que muestre a los mejores caminantes de la semana o del mes.

Es más probable que las personas se mantengan comprometidas con un programa de fitness si reciben motivación y recordatorios frecuentes. Piensa en incluir artículos, blogs y vídeos útiles sobre tus actividades en correos electrónicos, boletines y publicaciones en redes sociales. Compartir contenido relevante ayuda a los participantes a mantener el entusiasmo por sus metas de fitness y a enfocarse en lograrlas.

Elige los incentivos

Si tienes empleados que trabajan de forma remota o a distancia, piensa en mezclar actividades virtuales y presenciales para que todos puedan unirse. Por supuesto, la participación virtual no será posible en algunas actividades, como las ligas recreativas. Sin embargo, la mayoría de las clases de gimnasia, como zumba y yoga, son perfectas para entornos virtuales.

Las grandes empresas con varias oficinas pueden sacar mucho provecho al implementar programas específicos para cada ubicación. Podrías crear un programa de caminatas para toda la empresa, pero también organizar actividades presenciales en cada oficina regional. Si esta opción les resulta conveniente, piensa en organizar algunos eventos para toda la empresa durante o después del programa. Podrías utilizar un seminario web para anunciar los premios a los participantes o planear un evento final de fitness en un lugar que sea accesible para todos.





Celebra los logros

Es muy importante darse cuenta cuando un participante o equipo alcanza un hito o una meta importante. El reconocimiento puede ser un anuncio por correo electrónico, en redes sociales o un premio, como una tarjeta de regalo o una pequeña bonificación. Define hitos específicos según el tipo de actividades que incluya tu programa de fitness y decide cómo reconocerás a quienes los logren.

Imagina que estás organizando un desafío de registro en un gimnasio y motivas a los participantes a asistir a entrenamientos diarios durante un mes. Al finalizar el desafío, el departamento de recursos humanos puede reconocer a aquellos que tengan el mayor número de registros y las rachas más largas.

Este reconocimiento constante ayuda a mantener el entusiasmo de los participantes y puede inspirar a quienes no están participando a inscribirse en el próximo desafío.



Fase cuatro

Resumen y valoración

Finalmente, tu reto de bienestar llegará a su fin. Toma un momento para descubrir lo que los participantes pensaron sobre su experiencia y evaluar los resultados.



Ceremonia de cierre

Al concluir el programa de acondicionamiento físico, organiza una ceremonia para celebrar su final, felicitar a los ganadores y agradecer a todos por su participación.

La ceremonia puede ser tan pequeña o grande como desees, pero debe reflejar la importancia del programa. Una ceremonia pequeña en el lugar es adecuada si tu programa dura una o dos semanas. Si el programa es más largo y requiere un gran esfuerzo de tu parte, del comité de bienestar y de los participantes, debería tener un evento más grande.

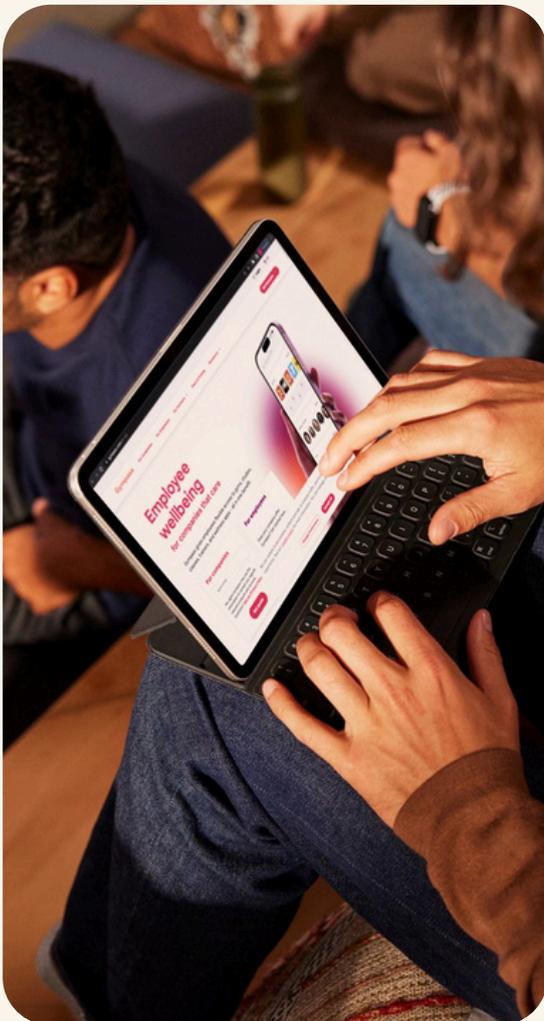
¡Asegúrate de que la ceremonia sea un evento divertido que celebre los logros de todos! Piensa en ofrecer refrigerios para atraer a más personas y aprovechar la ocasión para fomentar el trabajo en equipo y la participación. Una idea es compartir fotos de algunos de los mejores momentos del desafío o jugar a un juego relacionado con el programa.



Reúne opiniones

Después de la ceremonia de clausura, pregunté a los participantes sobre el reto de fitness de los empleados. Una manera fácil de hacerlo es a través de una encuesta de satisfacción para los empleados. Puedes enviarla por correo electrónico o en papel, lo que te resulte más cómodo.

Una encuesta te ayuda a recoger opiniones y a encontrar posibles áreas donde mejorar en futuros desafíos de fitness. Para lograr los mejores resultados, es importante que los participantes se sientan a gusto compartiendo sus comentarios sinceros. Una buena idea es hacer la encuesta anónima, así podrán enviar sus opiniones sin preocupaciones.



Evaluar los resultados

Durante la primera fase de la planificación del reto de fitness para empleados, (con suerte) estableciste algunos objetivos e indicadores clave de rendimiento (KPI) para trabajar. Ahora es el momento de ver si los lograste.

Utiliza la herramienta de medición que preparaste para evaluar tus resultados. Por ejemplo, si tu meta era reducir las primas de la atención médica, compara las nuevas opciones de tu aseguradora con las primas del año pasado. Si se alinean con tu objetivo, ¡tu reto de fitness fue un éxito!

Además, piensa en cómo el reto de fitness para empleados ha influido en su equipo. ¿Se ven un poco más alegres? ¿Has notado que más compañeros se ponen las zapatillas para dar un paseo durante la hora del almuerzo? ¿Hay un aumento notable en la productividad entre los que participaron en el reto?

Estos resultados positivos pueden no ser del todo medibles, pero muestran que tu programa de fitness ha tenido un impacto importante.



Plan para el mañana

Después de revisar los comentarios de los empleados y los resultados del programa de acondicionamiento físico, puedes usarlos para hacer que las futuras iniciativas sean aún mejores. Ningún programa de acondicionamiento físico es perfecto, y siempre hay oportunidades para aprender y crecer. ¡Aprovecha los comentarios y las mejoras que encuentres y úsalos para hacer que el próximo reto de acondicionamiento físico de tu organización sea increíble!

Ejemplo de encuesta de satisfacción de empleados



1. En una escala del 1 al 10, ¿qué tanto te gustó el reto?
2. ¿Notaste alguna mejora en tu salud física o mental durante el desafío?
3. ¿Te animarás a unirse al próximo reto de fitness para empleados?
4. ¿Te gustaría descubrir más actividades en el reto fitness?
5. Si es así, ¿qué me sugieres?
6. ¿Tienes alguna idea para hacer aún mejor el próximo reto de fitness?
7. ¿Tienes planes de seguir haciendo activaciones después del reto?



Inspira el bienestar con tu reto para empleados

Crear e implementar un reto de fitness para los empleados puede parecer un poco complicado, ¡pero no tiene que ser así!

Seguir esta lista de verificación te ayudará a crear un programa de ejercicio que encantará a tus empleados. Empieza por establecer metas y pensar en actividades que puedas incluir en tu programa.

Una vez que hayas definido lo que deseas lograr, comienza el proceso de implementación y prepárate para ver resultados sorprendentes.

Wellhub es líder en programas de bienestar laboral. De hecho, estamos aquí para ayudarte con tu próximo desafío de acondicionamiento físico en el trabajo y ofrecerte la infraestructura necesaria para que sea un gran éxito.



¡Para saber más sobre nuestra plataforma completa de bienestar, habla hoy mismo con un experto en bienestar!



Referencias

Rd, A. S. M. (13 de noviembre de 2023). Los 10 beneficios más importantes del ejercicio regular. Healthline. Recuperado el 27 de marzo de 2024 de <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise#chronic-disease>.

1. MacPherson, R. (31 de octubre de 2023). Seis consejos de expertos para fijar metas de fitness realistas. Forbes Health. Recuperado el 27 de marzo de 2024 de <https://www.forbes.com/health/fitness/setting-realistic-fitness-goals/>.

Hennigan, L. (24 de abril de 2023). ¿Qué es un KPI? Definición y ejemplos. Forbes Advisor. Consultado el 27 de marzo de 2024 en <https://www.forbes.com/advisor/business/what-is-a-kpi-definition-examples/>.

Holliday, M. (9 de mayo de 2020). 12 Métricas e Indicadores Clave de Desempeño (KPI) esenciales para evaluar la experiencia del empleado. Recuperado el 27 de marzo de 2024 de <https://www.netsuite.com/portal/resource/articles/human-resources/employee-experience-metrics.shtml>. Ezrin, S. (14 de diciembre de 2021). 16 ventajas del yoga respaldadas por la ciencia. Healthline. Recuperado el 27 de marzo de 2024 de https://www.healthline.com/nutrition/13-benefits-of-yoga#TOC_TITLE_HDR_3.



wellhub 