Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

¡JUNTOS CONSTRUYENDO EL MUNDO
DEL TRABAJO QUE SOÑAMOS



# 45 CONGRESO COLOMBIANO

# DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

# + Salud = + Productividad

Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

**Daniel Felipe Pardo Rocha**
*Co-Founder & COO*
*Fitpal*

# AGENDA

- Contexto: El mundo en los últimos 40 años y su impacto en el bienestar de los colaboradores
- ¿Qué es el bienestar integral? ¿Qué estamos haciendo para solucionarlos?
- Tendencia internacional del bienestar integral en los colaboradores
- Casos de éxito: Fitpal

# ¿Qué problemas de salud teníamos hace 40 años (80´s)?

- **Enfermedades respiratorias:** Tabaquismo.
- **Trastornos musculoesqueléticos:** La falta de ergonomía en el trabajo, largas jornadas laborales y esfuerzos físicos intensos causaban dolores de espalda, lesiones en articulaciones y fatiga muscular.
- **Problemas de salud mental:** Aunque menos documentados en la época, el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo y la falta de protección social afectaban el bienestar emocional de los trabajadores, con consecuencias como ansiedad y depresión.
- **Accidentes laborales:** La falta de normativas de seguridad adecuadas provocaba accidentes graves, especialmente en sectores como la minería, la industria manufacturera y la construcción, donde los trabajadores estaban expuestos a caídas, amputaciones y lesiones graves.

En esa época, las condiciones laborales eran más precarias y la legislación en salud ocupacional estaba en desarrollo, lo que hacía que muchas de estas afectaciones no fueran tratadas adecuadamente

## ¿Qué problemas de salud tenemos hoy?

**Trastornos musculoesqueléticos**: Estas condiciones afectan músculos, huesos y articulaciones, siendo frecuentes en trabajadores que realizan movimientos repetitivos o esfuerzos físicos. Ejemplos incluyen:

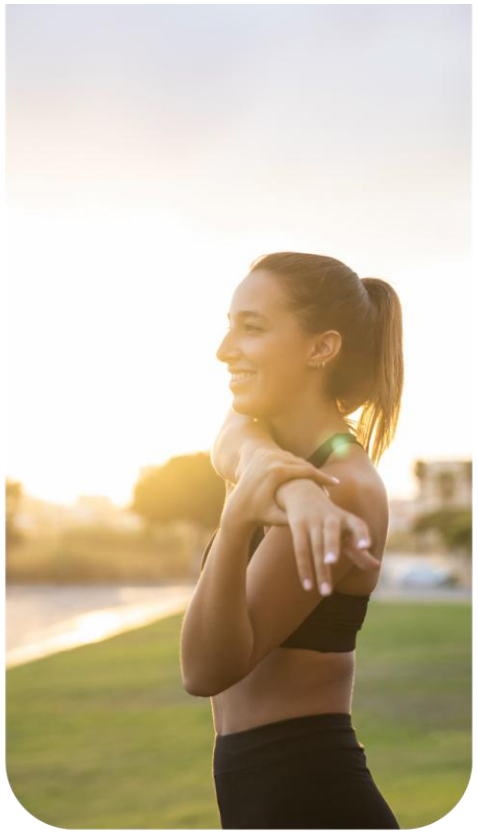
- **Síndrome del túnel carpiano**: Provocado por movimientos repetitivos, afecta principalmente a oficinistas y trabajadores de manufactura.
- **Síndrome del manguito rotador**: Común en quienes realizan actividades con movimientos repetitivos de los brazos.
- **Epicondilitis medial y lateral**: Conocidas como “codo de golfista” y “codo de tenista”, respectivamente, afectan a trabajadores que utilizan herramientas manuales o computadoras por largos periodos.

**Burnout**: El estrés laboral ha incrementado casos de ansiedad y depresión entre los trabajadores.

# Importancia estratégica del bienestar integral

- Insatisfacción Laboral y Estrés
- Impacto en Salud Mental
- Impacto en Salud Física
- Estadísticas Regionales
- Impacto en Productividad y Costos Empresariales

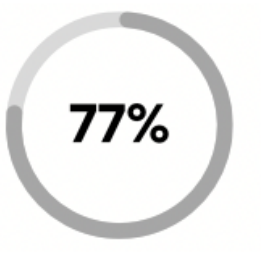




# Insatisfacción Laboral y Estrés



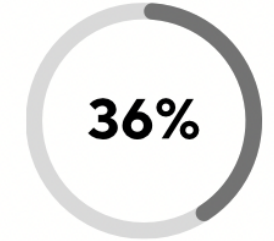

de **los colaboradores** a nivel mundial **no están comprometidos** con su trabajo, *(Galup, 2024)*




de **los colaboradores** han experimentado **agotamiento laboral** al menos una vez en su empleo *(Deloitte, 2023)*

La insatisfacción laboral es uno de los factores principales de la rotación de personal, lo que representa costos del 50%-200% del salario anual de un empleado según su nivel

# Impacto en Salud Mental




de **los colaboradores** globales se ven afectados por el **Burnout:**, con síntomas como agotamiento emocional, cinismo y reducción de desempeño.




El estrés laboral es la causa del **50%-60%** de los días de **ausencia laboral** en Europa *(Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo).*



**Depresión y Ansiedad**, la *La Organización Mundial de la Salud (OMS)* estima que los trastornos de ansiedad y depresión relacionados con el trabajo **cuestan a la economía mundial 1 billón de dólares anuales** en pérdida de productividad.

# Impacto en Salud Física




Los colaboradores con estrés crónico tienen un 23% más de riesgo de sufrir enfermedades del corazón *(American Psychological Association, APA).*




de los colaboradores con altos niveles de estrés reportan trastornos del sueño, lo que afecta su desempeño diario *(Sleep Foundation).*




El estrés laboral está vinculado al **40% de los casos de** dolores de espalda crónicos, especialmente en trabajos de alta demanda física o sedentaria.

# Impacto en Productividad y Costos Empresariales




El **absentismo** y el **presenteísmo** *(estar físicamente presente pero mentalmente desconectado)* debido a problemas de salud mental cuestan hasta el **17% de la productividad anual** en empresas grandes *(Harvard Business Review).*

Las organizaciones que invierten en bienestar reportan un retorno sobre la inversión (ROI) de $5 por cada $1 invertido, según un informe de Deloitte (2020)

# Estadísticas regionales

## América Latina



- En la región, 8 de cada 10 empleados reportan altos niveles de estrés laboral, principalmente por inseguridad laboral y cargas de trabajo excesivas *(Ipsos)*.
- Solo el 27% de las empresas ofrecen programas formales de bienestar para mitigar estos problemas *(Great Place to Work)*.

## Estados Unidos



- El estrés laboral cuesta a las empresas aproximadamente USD$300 mil millones anuales en pérdidas de productividad y costos médicos.
- El 80% de los colaboradores en EE.UU. sienten estrés por el trabajo, y casi la mitad busca otro empleo debido a ello *(Stress in America, APA)*.

## Europa



- El 44% de los colaboradores europeos perciben que el estrés relacionado con el trabajo ha aumentado en los últimos años *(EU-OSHA)*.

# Principales tendencias **globales** en **bienestar integral**

01

### Bienestar mental y emocional como prioridad

Creciente inversión en salud mental en las empresas.
Programas de acompañamiento psicológico y mindfulness.

02

### Enfoque en bienestar financiero

Educación financiera para colaboradores.
Acceso a herramientas y beneficios económicos personalizados.

03

### Flexibilidad laboral y balance vida-trabajo

Implementación de modelos híbridos de trabajo.
Políticas que fomentan la desconexión laboral.

04

### Personalización del bienestar mediante tecnología

Uso de apps y plataformas de IA para diseñar planes personalizados.
Wearables para monitorear salud física y mental.

05

### Cultura organizacional inclusiva y diversa

Creación de espacios seguros para la diversidad. Fomento del sentido de pertenencia en equipos diversos

# Principales tendencias **globales** en bienestar integral-*OCDE*



## Estados Unidos

***Wellness as a perk:*** Beneficios personalizados como membresías en gimnasios, terapia gratuita y acceso a apps de bienestar.



## México

***Programas de salud mental:*** Empresas implementan servicios gratuitos de psicología y mindfulness, dirigidos a combatir el estrés laboral.



## Chile

***Programas de bienestar comunitario:*** Iniciativas que incluyen a las familias de los colaboradores, promoviendo balance vida-trabajo.



## Canadá

***Flexibilidad laboral:*** Implementación de semanas laborales más cortas y horarios personalizados



## Reino Unido

***Wellbeing hubis:*** Espacios físicos en las oficinas dedicados al bienestar, con actividades como yoga, meditación y asesoramiento psicológico



## Alemania

***Prevención del estrés:*** Cursos sobre gestión del estrés y reducción del burnout, apoyados por el gobierno.

# Principales tendencias **globales** en bienestar integral-*OCDE*



### Japón

***Descanso forzado:*** Políticas para limitar horas extras y fomentar el uso de días de vacaciones.



### Países Nórdicos (Suecia, Noruega, Dinamarca, Finlandia)

***Fika y pausas laborales:*** Espacios para socializar y relajarse durante la jornada laboral



### Francia

***Nutrición saludable:*** Empresas ofrecen menús balanceados en comedores corporativos.



### Australia

***Programas de bienestar comunitario:*** Iniciativas que involucran a las familias de los empleados en actividades de bienestar



### Corea del Sur

***Espacios de relajación:*** Empresas líderes implementan salas de siesta y espacios de meditación.



### España

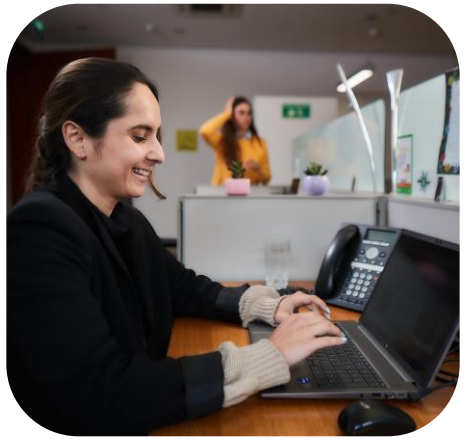
***Flexibilidad horaria:*** Opciones de trabajo remoto y jornadas laborales personalizadas

# Impacto en el contexto empresarial

## Estadísticas relevantes

- Aumento de productividad asociado al bienestar
- Impacto de la Salud Mental en el trabajo
- Reducción del absentismo laboral
- Bienestar financiero y desempeño
- Beneficios empresariales a largo plazo









Un colaborador feliz es un

**13%**

**más productivo**

*Según un estudio de Oxford University, los empleados con mayor nivel de satisfacción personal tienden a ser más eficientes y a rendir mejor en sus tareas diarias.*

Empresas con programas de bienestar aumentan el

**25%**

**en la productividad**

*Datos del Global Wellness Institute muestran que las organizaciones que invierten en bienestar integral obtienen mayores retornos en rendimiento laboral.*

El estrés puede reducir hasta un

**20%**

**la productividad**

*Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral no tratado puede impactar negativamente en la concentración, creatividad y toma de decisiones.*

**El bienestar físico**

disminuye el absentismo

**28%**

*Datos de Gallup muestran que los colaboradores con programas de ejercicio y nutrición tienen menos días de ausencia laboral debido a problemas de salud.*



**60%**

de los colaboradores con acceso a programas de bienestar reportan **menos enfermedades**

*La encuesta de Willis Towers Watson confirma la relación directa entre bienestar y presencia en el trabajo.*

**41%**

de los empleados afirma que el estrés financiero **afecta su productividad**

*Un estudio de PwC muestra que la falta de educación financiera impacta directamente en el desempeño laboral en un 28%.*

Empresas con cultura saludable super en un

**20%**

**a sus competidores**

*Según un informe de Deloitte, organizaciones que promueven el bienestar tienen mayor retención de talento, creatividad y rendimiento general.*

Retorno de inversión de

**6:1** en programas de bienestar

*Según el Journal of Occupational and Environmental Medicine, cada dólar invertido genera seis en reducción de costos operativos y aumento de productividad*

Las estadísticas confirman que invertir en bienestar no solo mejora la calidad de vida de los colaboradores, sino que también aumenta significativamente la productividad y el éxito organizacional. Este enfoque es crucial para el rendimiento sostenible en el mercado laboral actual.

# Experiencia del Bienestar Fitpal

## Bienestar Holístico

Plan de beneficios que incluye membresías a gimnasios, actividades de bienestar, conversatorios y actividades físicas

**~Incremento del 25% en la permanencia de colaboradores clave**

**~Mayor atracción de talento joven, alineado con su enfoque en salud integral y equilibrio vida-trabajo**

## Retención de Talento: Programa de Salud Mental

Programa LATAM (México, Colombia, Ecuador, Perú y Chile) de bienestar mental con sesiones de terapia, recursos digitales de mindfulness y capacitaciones mensuales de wellness

**~Reducción del 20% en rotación de personal**

**~Los empleados reportaron una mejora del 30% en su bienestar percibido**

## Actividad Física

Programa de pasos diarios con recompensas para incentivar la actividad física en los colaboradores

**~Adopción de la campaña de actividad física del 96% de los colaboradores**

**~Más de 3.650.000 pasos al año por colaborador (promedio); aumento del 31%**

## Entrenamiento Físico

Programa de entrenamiento físico, con acceso total e ilimitado a más de 650 centros en 29 ciudades de Colombia

**~Participación del 89% de los colaboradores, en más 50 actividades presenciales de entrenamiento**

**~Alta retención de talento clave**

## Moviemiento

Programa de bienestar integral que abarca apoyo psicológico, clases de yoga, baile y meditación; siendo los aliados No. 1 del Programa “Cerrejón en Movimiento”

**~Reducción del 58% en el absentismo laboral**

**~Sostenibilidad empresarial mediante productividad y menores costos operativos asociados al reemplazo de personal**

## Bienestar Integral

Implementación de la aplicación de Wellness con: acompañamiento psicológico permanente, entrenamiento físico (virtual y presencial), cursos de inglés y actividades de bienestar presenciales

**~ Más de 260 empresas activas, con 230.509 colaboradores con acceso a los servicios de bienestar**

# Recomendaciones para sus Organizaciones

## Estrategias específicas

Empresas que priorizan el bienestar integral logran no solo retener talento, sino también desarrollar una fuerza laboral más comprometida, reduciendo costos operativos y promoviendo una sostenibilidad a largo plazo.

### Crear programas de bienestar integrales

Personalizados y alineados con las necesidades de los colaboradores

### Fomentar el bienestar mental

Desarrollar una línea de apoyo psicológico y programas de resiliencia

### Promover la flexibilidad laboral

Implementar medidas de balance vida-trabajo ajustadas a la industria.

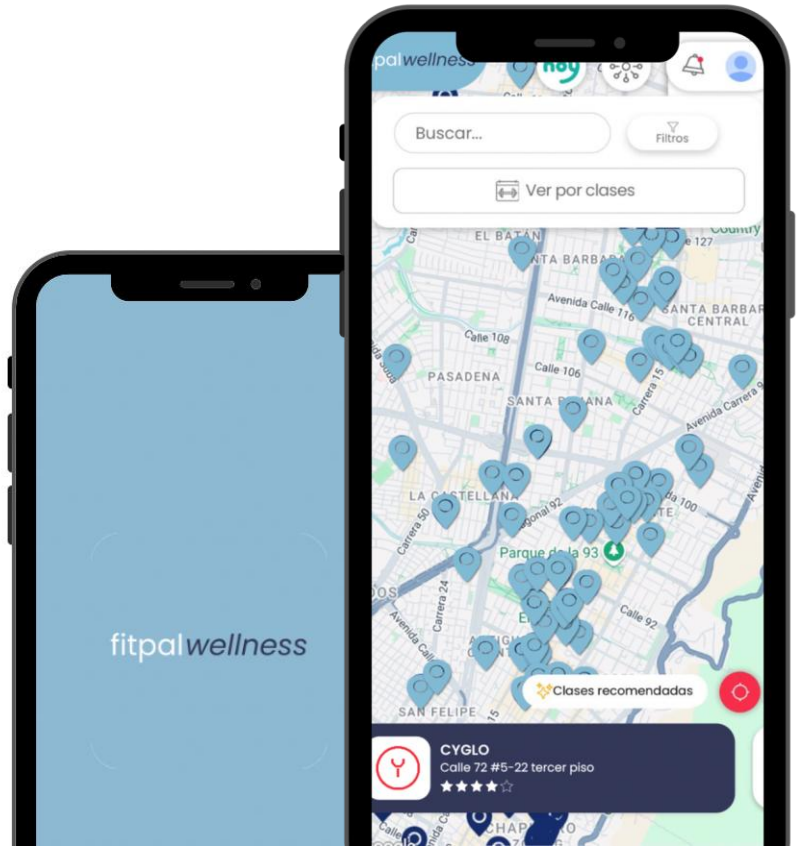
### Adoptar tecnología de bienestar

Incorporar plataformas y Apps para monitorear y mejorar la salud.

### Medir el impacto

Establecer KPIs específicos para evaluar los beneficios en productividad y satisfacción laboral

fitpal*wellness*



## ¿Cuál es nuestro **enfoque**?

Transformar el estilo de vida de nuestros usuarios por medio de hábitos saludables.



Salud física



Salud mental



Salud financiera



Nutrición



Manejo de estrés



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



# 45° CONGRESO COLOMBIANO

## DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

**¡JUNTOS CONSTRUYENDO EL MUNDO DEL TRABAJO QUE SOÑAMOS!**