



**BIENESTAR**

EN EL TRABAJO





## BIENESTAR EN EL TRABAJO

### ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Es un hecho cada vez más evidente que el rendimiento de una empresa está directamente vinculado al bienestar de sus empleados. Teniendo en cuenta que la mayoría de la gente pasa muchas horas al día trabajando, es lógico que el lugar de trabajo esté enfocado al bienestar de los empleados.

Numerosas compañías internacionales que han implementado programas de salud en el trabajo se atienen al hecho que el bienestar del empleado es bueno para el rendimiento empresarial. Los esfuerzos para mejorar el bienestar del empleado han mostrado los siguientes beneficios:

- 🔹 Disminución del riesgo de enfermedad crónica del empleado
- 🔹 Ahorro de dinero para la empresa a causa de la disminución de los gastos relacionados con la salud, las ausencias y las incapacidades
- 🔹 Aumento de la motivación del trabajador y de las relaciones de trabajo
- 🔹 Mejora de la productividad laboral
- 🔹 Mejora de los resultados financieros de la compañía
- 🔹 Y creemos que contribuyen también a que sean un poco más felices

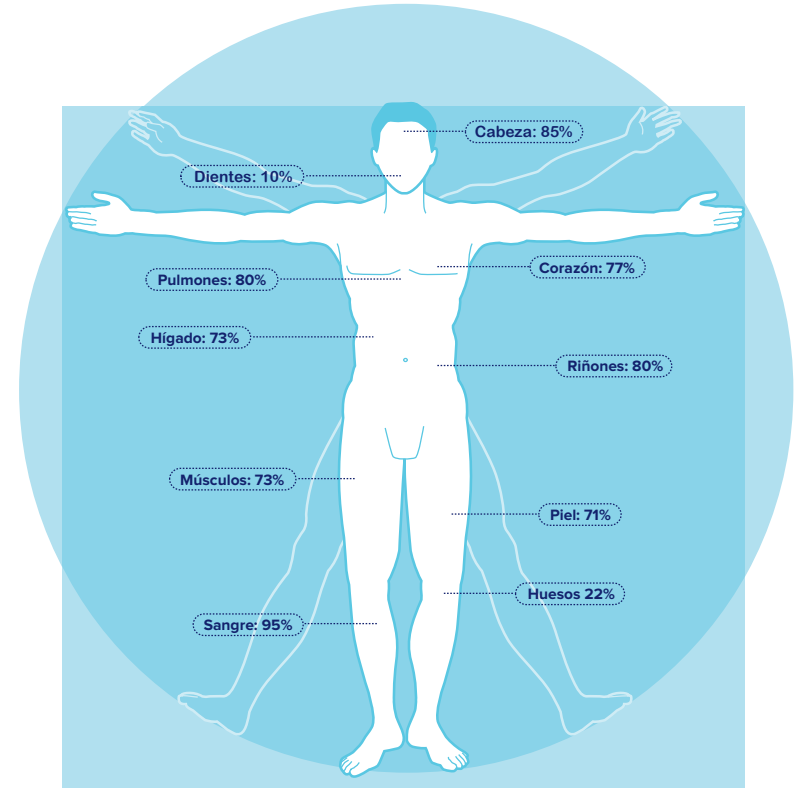
Ofrecer a todos los empleados el consumo de agua fresca es uno de los modos más eficientes de incrementar la sensación de bienestar en el trabajo.

## POR QUÉ TENER AGUA FRESCA PARA BEBER EN EL TRABAJO

El adulto medio está constituido en un 60% por agua, y este agua es esencial para que el organismo funcione correctamente. No hay parte del cuerpo que no dependa del agua: el cerebro, el corazón, el hígado, los riñones, los pulmones, los músculos, la sangre, la piel... todos dependen del agua.

Dado que el cuerpo pierde constantemente agua a través de las funciones normales - de 2.5 a 3 litros por día -, este agua necesita ser repuesta para mantener sano el organismo. Irónicamente, la sensación de sed aparece únicamente cuando el cuerpo ha empezado a deshidratarse. Por este motivo es muy importante beber agua a menudo, sin esperar a tener sed. En el momento que uno empieza a sentir sed, el cuerpo está ya deshidratado en un grado entre el 0.8% y el 2.0% del peso corporal.

Beber agua es una de las maneras más simples y efectivas de asegurarse de que el cuerpo funciona óptimamente. En este dossier aprenderás más acerca del rol que desempeña el agua, así como otros factores importantes, para tu bienestar en el trabajo.





## ¿Te preocupas por el bienestar en el trabajo?

### 1 HIDRATACION

Dado que todas las funciones corporales necesitan de agua, ¿resulta sorprendente que el agua sea parte esencial de una dieta saludable? Con cero calorías y cero gramos de grasa, el agua ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas, creando una sensación de bienestar para el organismo.

### 2 NUTRICION

Los estudios muestran que en general la gente tiene unos hábitos pobres de alimentación en el trabajo, lo que tiene un impacto negativo en la salud, en la productividad y en los resultados de la empresa.

### 3 EJERCICIO

Encontrar tiempo para el ejercicio a lo largo de la jornada no es siempre fácil, pero hay sencillos trucos que pueden seguirse para mantenerse en forma...

### 4 GESTION DEL ESTRES

Equilibrar las exigencias del trabajo con las de casa puede ser una fuente importante de estrés; existen técnicas sencillas que pueden ayudarte a mejorar tu bienestar y calidad de vida.

### 5 ERGONOMIA

Un lugar de trabajo bien diseñado es un componente importante del bienestar en el trabajo; pequeños cambios pueden implicar grandes diferencias.

## 10 Trucos básicos para mejorar tu bienestar en el trabajo



### 1 ¡Haz una pausa!

Para prevenir dolores musculares y rigidez haz una pausa al menos una vez a la hora



### 2 ¡Bebe agua!

Incluso mínimos descensos en tu hidratación pueden influenciar negativamente tu habilidad para concentrarte.



### 3 ¡Haz estiramientos!

Estiramientos sencillos a lo largo del día pueden ayudarte a aliviar la tensión y la rigidez muscular.



### 4 ¡Come bien!

Dispón a mano en tu escritorio un surtido de snacks equilibrados y mantén cerca el agua, embotellada o en vaso.



### 5 ¡Muévete!

Los doctores recomiendan un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física para mantener una buena salud.



### 6 ¡Descansa tus ojos!

Cierra tus ojos durante 5 segundos con cierta periodicidad; haz un esfuerzo para parpadear más a menudo y así prevenir la sequedad ocular.



### 7 ¡Organiza tu lugar de trabajo!

Mantén el teclado y monitor justo enfrente tuyo.



### 8 ¡Siéntate cómodamente!

Tómate un momento para graduar tu silla de modo que te quede cómodamente ajustada.



### 9 ¡Gradúa la iluminación!

Necesitas suficiente luz para iluminar correctamente tu lugar de trabajo.



### 10 ¡Aprende a descansar!

Los ejercicios respiratorios y la meditación pueden ayudarte a manejar el estrés y a mantener el equilibrio en tu vida.

[www.aguaeden.es](http://www.aguaeden.es)



Tu experto en soluciones de agua



Vitalidad | Salud | Equilibrio | Creatividad | Concentración