



CoachHub

Cómo el coaching digital mejora el bienestar de los empleados

¿Qué significa el bienestar en el lugar de trabajo?

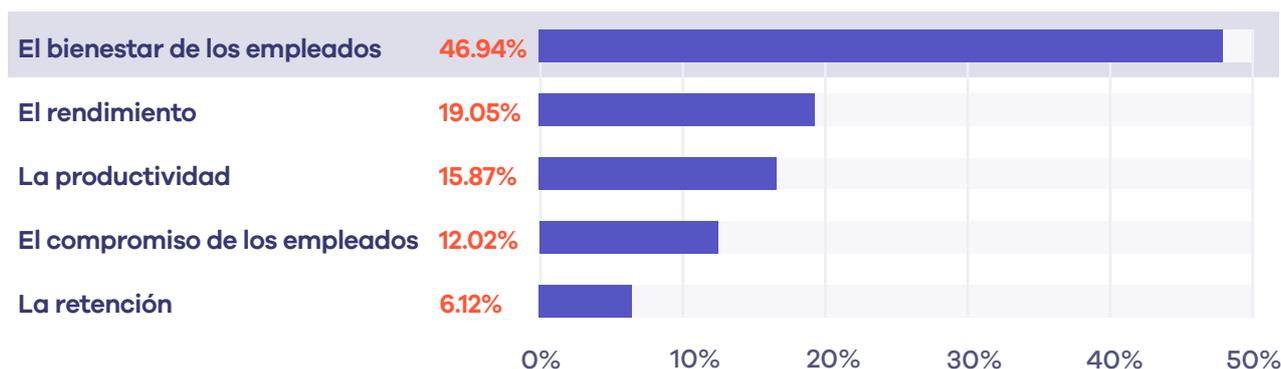
Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el bienestar puede describirse como una valoración positiva de la vida y una sensación de bienestar. Esto incluye la presencia de emociones y estados de ánimo positivos, la ausencia de emociones negativas, la satisfacción con la vida, la realización y el comportamiento positivo.

El bienestar de un empleado es un factor clave para determinar la eficacia a largo plazo de una organización, por lo que su objetivo debe centrarse en garantizar que los empleados estén comprometidos, sanos y satisfechos con su trabajo. Por desgracia, cada vez más personas tienen dificultades para lograr una sensación de bienestar en el lugar de trabajo debido a las elevadas exigencias, los sentimientos negativos sobre sus tareas, los entornos de trabajo tóxicos y la falta de empatía de sus directivos. Cuando una organización no se ocupa del bienestar de sus empleados, se producen altas tasas de rotación, disminución de la productividad debido a la falta de motivación y agotamiento.

Los datos

Según la mayoría de los estudios, incluido el nuestro, el bienestar de los empleados es la prioridad **número uno** para los responsables de RRHH.

¿Cuál ha sido el enfoque clave en materia de recursos humanos para su empresa desde los cambios provocados por la COVID19?



Fuente: CoachHub (2020)



Y según Deloitte (2020): El **80%** de las organizaciones afirman que el bienestar de sus trabajadores es importante, **pero sólo el 12%** dicen estar dispuestas a abordar el problema.

Los efectos sobre los empleados

Se está produciendo un cambio dinámico en el que cada vez más personas están interesadas en trabajar para una empresa que ofrezca iniciativas de bienestar y un sentido del propósito. A **1 de cada 2** empleados le preocupan menos los beneficios laborales que los beneficios en materia de bienestar. La falta de reconocimiento y la necesidad de promover el bienestar de los trabajadores puede dar lugar a **problemas en el lugar de trabajo, como el estrés, el acoso, los conflictos, el abuso de alcohol y drogas, y los trastornos mentales** (OIT, 2021).

¿Sabías que...?

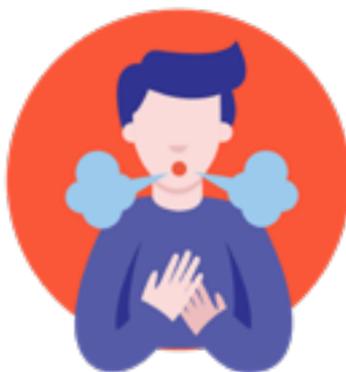
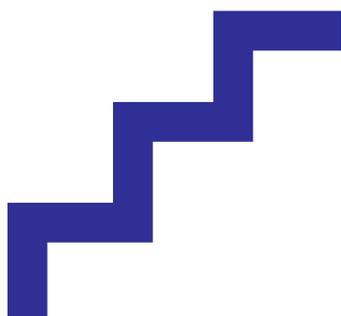
- El **94%** de los trabajadores de Estados Unidos y Reino Unido dicen sentir estrés en el trabajo, y un tercio afirma que sus niveles de estrés son altos. Así mismo, el **54%** de los trabajadores afirma que su vida familiar se ve afectada negativamente por el trabajo al menos una vez a la semana, y más del **50%** afirma haber sufrido pérdidas de sueño (HR Dive, 2018).
- Sólo el **30%** de los empleados y el **35%** de los directivos de Estados Unidos se sienten comprometidos con su trabajo (Gallup, 2015).
- Los factores de estrés en el lugar de trabajo, como las largas jornadas laborales, la inseguridad económica, los conflictos entre el trabajo y la familia, y las elevadas exigencias laborales unidas a una escasa seguridad en el empleo, **son tan perjudiciales para la salud como el humo de segunda mano** (McKinsey, 2020).

Cómo ha afectado la COVID-19 al bienestar

Hay claros indicios de que la pandemia provocará graves problemas de retención. Los cierres prolongados han conducido al aislamiento y han aumentado el riesgo de desarrollar enfermedades mentales y ansiedad. El agotamiento va en aumento y la digitalización del trabajo ha hecho que parezca que todo va más rápido. Los empleados sienten la presión adicional de tener que estar alerta y responder a cada demanda y cada correspondencia, lo que se traduce en menos descansos y menos autorreflexión sobre su propio bienestar mental. Además, debido a las circunstancias imprevisibles, los trabajadores se sienten más vulnerables y preocupados por su propia seguridad laboral.

¿Sabías que...?

- Los líderes que se sienten quemados tienen **4 veces** más probabilidades de dejar sus puestos de trabajo en el próximo año (AP, 2021).
- El **78%** de los empleados siente que su bienestar mental se ha visto afectado (Oracle, 2020).
- Sólo el **20%** de los líderes se cree capaz de dirigir eficazmente de forma virtual (Forbes, 2021).
- Durante la crisis del coronavirus, aproximadamente el **45%** de los jóvenes de 18 a 24 años se han preocupado mucho más por su propio bienestar mental. La cifra se reduce ligeramente entre las personas de 25 a 44 años, pero sigue oscilando entre el **38%** y el **40%** (Informe sobre salud mental, AXA, 2020).



Principales formas de evaluar el bienestar

Tradicionalmente, las empresas se han centrado más en reducir el estrés de los empleados que en aumentar su bienestar. Entender cómo identificar el bienestar de una persona puede ser complicado, pero hay algunos factores clave a los que podemos prestar atención.



Satisfacción laboral

Algunos factores que determinan la satisfacción laboral son el ambiente de trabajo, la equidad, las oportunidades de promoción y las responsabilidades.



Compromiso laboral

Tener una actitud positiva en el trabajo. Los estudios han demostrado que el compromiso conlleva altos niveles de creatividad, rendimiento en las tareas, comportamiento organizativo y satisfacción del cliente.



Estrés laboral

El estrés se genera debido a las demandas conflictivas en el propio trabajo. Los factores que intervienen son el entorno, la incertidumbre laboral, los problemas con los compañeros de trabajo y la presión sobre el rendimiento.



Felicidad personal

Esto va más allá de la felicidad en el lugar de trabajo y tiene en consideración cómo se siente una persona en su vida privada.

¿Sabías que...?

Según un análisis de Gallup, hay 5 factores que la gente necesita para prosperar en su vida.

- **Profesional:** Te gusta lo que haces cada día.
- **Social:** Tienes amistades significativas en tu vida.
- **Económico:** Gestionas bien tu dinero.
- **Comunitario:** Te gusta el lugar donde vives.
- **Físico:** Tienes energía para hacer las cosas.
- Los empleados con un alto factor de bienestar en los cinco aspectos tienen hasta un **81%** menos de probabilidades de buscar un nuevo empleador en el próximo año que los empleados que sólo "marcan" un aspecto.

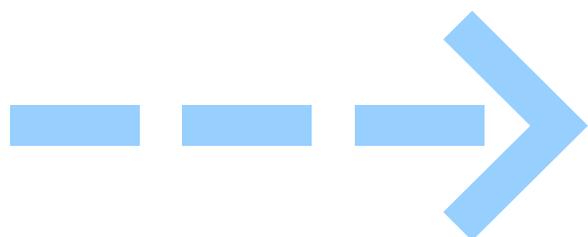
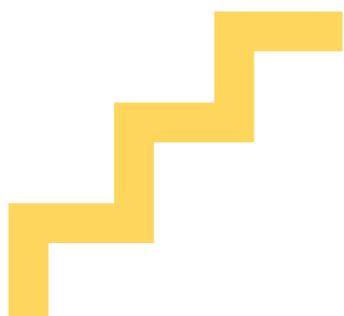
Cómo el coaching mejora el bienestar

Los empleados con un elevado bienestar muestran mayores niveles de compromiso y felicidad. En el camino hacia el éxito, todo el mundo necesita obtener diferentes perspectivas para saber qué dirección tomar y cómo crecer. Las pruebas sugieren que, las intervenciones tradicionales contra el estrés, suelen ser ineficaces a largo plazo y no dan lugar a una mejora de los resultados organizativos (Frontiers in Psychology, 2017). El coaching, sin embargo, se centra en **una relación personalizada, alentadora y compasiva, construida para ayudar a los demás a superar los obstáculos**. Tener a una persona neutral con la que poder hablar permite a los empleados compartir sus emociones de forma adecuada o constructiva. El tiempo individualizado con un coach personal es especialmente valioso para quienes se sienten aislados y **aumenta la capacidad de los empleados de sentirse relajados, valiosos y de pensar con claridad**.

Ventajas adicionales:



- Puedes **personalizar y adaptar** tus objetivos de bienestar.
- El coaching es una herramienta muy poderosa para ayudarte a **encontrar soluciones y nuevas formas de pensar**.
- El coaching crea un efecto dominó de bienestar **en toda la empresa**.
- Las personas que reciben coaching tienen más probabilidades de permanecer en la empresa y **la retención en los equipos aumenta debido a la mejora del liderazgo**.



Muestra de un programa de bienestar con CoachHub

Muestra del programa de coaching wellbeing

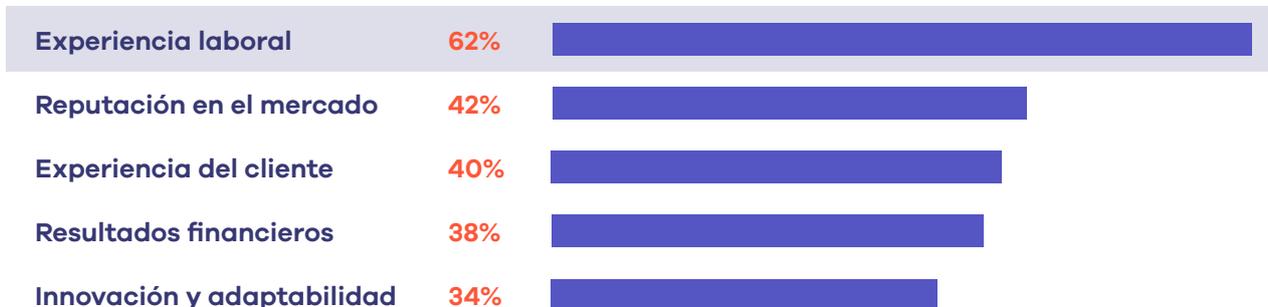


El ROI de los programas wellbeing

Las organizaciones que invierten en programas de bienestar experimentan un aumento del compromiso y la satisfacción de los empleados, una reducción del absentismo y una menor rotación de personal. Las estimaciones del **ROI** oscilan entre el **37% y el 689%**, e incluso con el porcentaje más bajo se ha demostrado un aumento significativo del rendimiento. Invertir en programas de bienestar también reduce los costes innecesarios en atención sanitaria. En Estados Unidos, el estrés laboral cuesta aproximadamente **180.000** millones de dólares anuales en gastos sanitarios y provoca 120.000 muertes innecesarias al año (McKinsey, 2018).

El bienestar trae más mejoras en la fuerza laboral que cualquier otro resultado empresarial

¿Cuáles de los siguientes están influenciados más positivamente por su estrategia de bienestar? Seleccione todas las respuestas relevantes.



Fuente: Deloitte (2020)

- Un **65%** menos de rotación de personal y un **21%** más de productividad para las empresas que invierten en el bienestar de sus empleados (Workplace Wellness Trends 2017).
- El **94%** de los responsables de RRHH están de acuerdo en que el bienestar impulsa el rendimiento de la organización (Deloitte, 2020).
- El estrés, la depresión y la ansiedad relacionados con el trabajo fueron la causa del **44%** de los problemas de salud relacionados con el trabajo y del **54%** de los días de trabajo perdidos en 2018-19 (CIPD, 2021).



“Desde marzo de 2020, toda nuestra empresa se ha pasado a un modelo de teletrabajo al 100% como muchas otras, lo que ha tenido un gran impacto en los métodos de colaboración, sobre todo para los directivos. La soledad, la ansiedad y la gestión de equipos a distancia tienen un impacto directo en algunos de nuestros empleados y directivos. Teníamos que ofrecer soluciones para ayudarles y nuestra decisión de proporcionar apoyo individual a través del coaching resultó ser la mejor solución para adaptarnos a sus necesidades individuales.”

- Maude Roger - Directora de Cultura Global en CoachHub Client Payfit



**CoachHub Wellbeing™ es un
enfoque proactivo y personal del
coaching.**

Con el respaldo de los principales científicos
y coaches del mundo en materia de bienestar
mental, podemos apoyar la salud mental
y el bienestar de tus empleados.

Haz clic aquí
www.coachhub.io/es

