



# Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo

## Tabla de Contenido

### 1. Introducción

- ¿Qué es la Influencia del Entorno Extralaboral sobre el Trabajo?
- Importancia en el Entorno Laboral

### 2. Descripción Detallada de la Dimensión

- Conceptos Clave
- Factores que Influyen en la Influencia del Entorno Extralaboral sobre el Trabajo

### 3. Recomendaciones Generales

### 4. Estrategias de Implementación

- Entornos Administrativos
  - Procesos de las Compañías
  - Programas, Campañas y Actividades Lúdicas
  - Capacitación
- Entornos Operativos (Producción)
  - Procesos de las Compañías
  - Programas, Campañas y Actividades Lúdicas
  - Capacitación
- Trabajo Remoto (Home Office)
  - Procesos de las Compañías
  - Programas, Campañas y Actividades Lúdicas
  - Capacitación
- Suministro de Personal Temporal o Cooperativo
  - Procesos de las Compañías
  - Programas, Campañas y Actividades Lúdicas
  - Capacitación

### 5. Herramientas Tecnológicas

### 6. Temas de Capacitación

### 1. Introducción

## 1.1 ¿Qué es la Influencia del Entorno Extraprofesional sobre el Trabajo?

La influencia del entorno extraprofesional sobre el trabajo se refiere a cómo las condiciones y experiencias de la vida personal de los empleados afectan su rendimiento y bienestar en el entorno laboral. Esto incluye factores como la salud física y mental, las responsabilidades familiares, la estabilidad financiera y otros aspectos personales que pueden impactar su desempeño en el trabajo.

## 1.2 Importancia en el Entorno Laboral

Reconocer y gestionar la influencia del entorno extraprofesional sobre el trabajo es crucial para el bienestar y la productividad de los empleados. Un entorno extraprofesional estable y saludable puede mejorar la satisfacción laboral, reducir el estrés y aumentar la motivación. Por el contrario, problemas en la vida personal pueden llevar a una disminución del rendimiento, aumento del ausentismo y mayor rotación de personal.

# 2. Descripción Detallada de la Dimensión

## 2.1 Conceptos Clave

- **Servicio de Asistencia al Trabajador:** Recursos proporcionados para apoyar el bienestar emocional, físico y financiero de los empleados.
- **Información sobre Salud, Pensión, Vivienda, Educación y Finanzas Familiares:** Recursos educativos sobre temas importantes para la estabilidad y el bienestar de los empleados y sus familias.
- **Equilibrio Trabajo-Vida:** Estrategias para equilibrar las responsabilidades laborales y personales.
- **Soporte Familiar:** Apoyo a las necesidades familiares de los empleados para mejorar su bienestar general.
- **Acceso a Servicios de Salud y Bienestar:** Disponibilidad de servicios que apoyen la salud física y mental de los empleados.

## 2.2 Factores que Influyen en la Influencia del Entorno Extraprofesional sobre el Trabajo

- **Salud Física y Mental:** Condiciones de salud que pueden afectar el rendimiento laboral.
- **Responsabilidades Familiares:** Cuidado de hijos, familiares enfermos o ancianos que pueden impactar el tiempo y la energía disponibles para el trabajo.
- **Estabilidad Financiera:** Preocupaciones financieras que pueden generar estrés y afectar la concentración y motivación en el trabajo.
- **Acceso a Recursos y Servicios:** Disponibilidad de servicios que apoyen la salud y el bienestar de los empleados y sus familias.

# 3. Recomendaciones Generales

Para mejorar la gestión de la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo en la organización, se recomienda implementar las siguientes acciones:

- Servicio de asistencia al trabajador.
- Información sobre temas de salud, pensión, vivienda, educación y finanzas familiares.
- Equilibrio trabajo-vida.
- Acceso a servicios de salud y bienestar.
- Soporte familiar.

## 4. Estrategias de Implementación

### 4.1 Entornos Administrativos

#### 4.1.1 Procesos de las Compañías

1. **Evaluación de las Condiciones Extralaborales de los Empleados:** Realizar evaluaciones periódicas para identificar y apoyar a los empleados con problemas extralaborales.
2. **Implementación de Programas de Asistencia al Trabajador:** Proveer servicios de asesoramiento y apoyo para la salud física, mental y financiera.
3. **Acceso a Información sobre Salud, Pensión, Vivienda, Educación y Finanzas Familiares:** Proporcionar recursos educativos sobre estos temas.
4. **Desarrollo de Políticas de Equilibrio Trabajo-Vida:** Crear políticas que apoyen el equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales.
5. **Monitoreo y Retroalimentación Continua:** Establecer un sistema de monitoreo y retroalimentación continua para ajustar los programas y políticas según sea necesario.

#### 4.1.2 Programas, Campañas y Actividades Lúdicas

1. **Talleres de Gestión del Estrés y Bienestar:** Organizar talleres que enseñen técnicas de gestión del estrés y promoción del bienestar.
2. **Campañas de Concienciación sobre la Salud y el Bienestar:** Informar a los empleados sobre la importancia de mantener una buena salud física y mental.
3. **Actividades de Team Building:** Ejercicios que fortalezcan la cohesión del equipo y promuevan el bienestar general.
4. **Eventos de Equilibrio Trabajo-Vida:** Programar eventos que incluyan actividades para fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
5. **Programas de Apoyo Familiar:** Establecer programas que apoyen las necesidades familiares de los empleados.

#### 4.1.3 Capacitación

1. **Formación en Gestión del Estrés y el Bienestar:** Cursos sobre cómo manejar el estrés y promover el bienestar personal.

2. **Capacitación en Equilibrio Trabajo-Vida:** Talleres para desarrollar habilidades en la gestión de las responsabilidades laborales y personales.
3. **Desarrollo de Habilidades de Educación Financiera:** Formación para mejorar el conocimiento y habilidades en la gestión de las finanzas personales.

## 4.2 Entornos Operativos (Producción)

### 4.2.1 Procesos de las Compañías

1. **Evaluación de las Condiciones Extraproductorias en Producción:** Realizar evaluaciones periódicas para identificar y apoyar a los empleados de producción con problemas extraproductorios.
2. **Implementación de Programas de Asistencia al Trabajador en Producción:** Proveer servicios de asesoramiento y apoyo para la salud física, mental y financiera en el entorno de producción.
3. **Acceso a Información sobre Salud, Pensión, Vivienda, Educación y Finanzas Familiares en Producción:** Proporcionar recursos educativos sobre estos temas específicos para empleados de producción.
4. **Desarrollo de Políticas de Equilibrio Trabajo-Vida en Producción:** Crear políticas que apoyen el equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales en el entorno de producción.
5. **Monitoreo y Retroalimentación Continua en Producción:** Establecer un sistema de monitoreo y retroalimentación continua para ajustar los programas y políticas según sea necesario en el entorno de producción.

### 4.2.2 Programas, Campañas y Actividades Lúdicas

1. **Talleres de Gestión del Estrés y Bienestar en Producción:** Organizar talleres que enseñen técnicas de gestión del estrés y promoción del bienestar en el entorno de producción.
2. **Campañas de Concienciación sobre la Salud y el Bienestar en Producción:** Informar a los empleados de producción sobre la importancia de mantener una buena salud física y mental.
3. **Actividades de Team Building en Producción:** Ejercicios que fortalezcan la cohesión del equipo y promuevan el bienestar general en el entorno de producción.
4. **Eventos de Equilibrio Trabajo-Vida en Producción:** Programar eventos que incluyan actividades para fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal para empleados de producción.
5. **Programas de Apoyo Familiar en Producción:** Establecer programas que apoyen las necesidades familiares de los empleados de producción.

### 4.2.3 Capacitación

1. **Formación en Gestión del Estrés y el Bienestar en Producción:** Cursos sobre cómo manejar el estrés y promover el bienestar personal en el entorno de producción.
2. **Capacitación en Equilibrio Trabajo-Vida en Producción:** Talleres para desarrollar habilidades en la gestión de las responsabilidades laborales y personales en el entorno de producción.

producción.

3. **Desarrollo de Habilidades de Educación Financiera en Producción:** Formación para mejorar el conocimiento y habilidades en la gestión de las finanzas personales en el entorno de producción.

#### 4.3 Trabajo Remoto (Home Office)

##### 4.3.1 Procesos de las Compañías

1. **Evaluación de las Condiciones Extraprofesionales en el Teletrabajo:** Realizar evaluaciones periódicas para identificar y apoyar a los empleados remotos con problemas extraprofesionales.
2. **Implementación de Programas de Asistencia al Trabajador en el Teletrabajo:** Proveer servicios de asesoramiento y apoyo para la salud física, mental y financiera para empleados remotos.
3. **Acceso a Información sobre Salud, Pensión, Vivienda, Educación y Finanzas Familiares en el Teletrabajo:** Proporcionar recursos educativos sobre estos temas específicos para empleados remotos.
4. **Desarrollo de Políticas de Equilibrio Trabajo-Vida en el Teletrabajo:** Crear políticas que apoyen el equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales para empleados remotos.
5. **Monitoreo y Retroalimentación Continua en el Teletrabajo:** Establecer un sistema de monitoreo y retroalimentación continua para ajustar los programas y políticas según sea necesario para empleados remotos.

##### 4.3.2 Programas, Campañas y Actividades Lúdicas

1. **Webinars de Gestión del Estrés y Bienestar para Empleados Remotos:** Organizar webinars que enseñen técnicas de gestión del estrés y promoción del bienestar para empleados remotos.
2. **Campañas Virtuales de Concienciación sobre la Salud y el Bienestar:** Promover la importancia de la estabilidad financiera a través de campañas informativas en línea.
3. **Actividades Virtuales de Team Building:** Ejercicios que fortalezcan las relaciones entre empleados remotos y promuevan el bienestar general.
4. **Eventos Virtuales de Equilibrio Trabajo-Vida:** Programar eventos virtuales que incluyan actividades para fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal para empleados remotos.
5. **Grupos de Apoyo en Línea:** Crear foros y grupos de discusión para que los empleados remotos compartan experiencias y consejos sobre la gestión financiera.

##### 4.3.3 Capacitación

1. **Formación en Gestión del Estrés y el Bienestar para Empleados Remotos:** Cursos sobre cómo manejar el estrés y promover el bienestar personal en el teletrabajo.
2. **Capacitación en Equilibrio Trabajo-Vida para Empleados Remotos:** Talleres para desarrollar habilidades en la gestión de las responsabilidades laborales y personales para empleados

remotos.

3. **Desarrollo de Habilidades de Educación Financiera en el Teletrabajo:** Formación para mejorar el conocimiento y habilidades en la gestión de las finanzas personales en el teletrabajo.

## 4.4 Suministro de Personal Temporal o Cooperativo

### 4.4.1 Procesos de las Compañías

1. **Evaluación de las Condiciones Extraprofesionales para Empleados Temporales:** Realizar evaluaciones periódicas para identificar y apoyar a los empleados temporales con problemas extraprofesionales.
2. **Implementación de Programas de Asistencia al Trabajador para Empleados Temporales:** Proveer servicios de asesoramiento y apoyo para la salud física, mental y financiera para empleados temporales.
3. **Acceso a Información sobre Salud, Pensión, Vivienda, Educación y Finanzas Familiares para Empleados Temporales:** Proporcionar recursos educativos sobre estos temas específicos para empleados temporales.
4. **Desarrollo de Políticas de Equilibrio Trabajo-Vida para Empleados Temporales:** Crear políticas que apoyen el equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales para empleados temporales.
5. **Monitoreo y Retroalimentación Continua para Empleados Temporales:** Establecer un sistema de monitoreo y retroalimentación continua para ajustar los programas y políticas según sea necesario para empleados temporales.

### 4.4.2 Programas, Campañas y Actividades Lúdicas

1. **Talleres de Gestión del Estrés y Bienestar para Empleados Temporales:** Organizar talleres que enseñen técnicas de gestión del estrés y promoción del bienestar para empleados temporales.
2. **Campañas de Concienciación sobre la Salud y el Bienestar para Empleados Temporales:** Promover la importancia de la estabilidad financiera a través de campañas informativas para empleados temporales.
3. **Actividades de Team Building para Empleados Temporales:** Ejercicios que fortalezcan las relaciones interpersonales y promuevan el bienestar general para empleados temporales.
4. **Eventos de Equilibrio Trabajo-Vida para Empleados Temporales:** Programar eventos que incluyan actividades para fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal para empleados temporales.
5. **Programas de Apoyo Familiar para Empleados Temporales:** Establecer programas que apoyen las necesidades familiares de los empleados temporales.

### 4.4.3 Capacitación

1. **Formación en Gestión del Estrés y el Bienestar para Empleados Temporales:** Cursos sobre cómo manejar el estrés y promover el bienestar personal para empleados temporales.

2. **Capacitación en Equilibrio Trabajo-Vida para Empleados Temporales:** Talleres para desarrollar habilidades en la gestión de las responsabilidades laborales y personales para empleados temporales.
3. **Desarrollo de Habilidades de Educación Financiera para Empleados Temporales:** Formación para mejorar el conocimiento y habilidades en la gestión de las finanzas personales para empleados temporales.

## 5. Herramientas Tecnológicas

Para facilitar la implementación de estas estrategias, se recomienda el uso de la aplicación gratuita **Wellness Together**. Wellness Together es una herramienta de gestión de bienestar que permite a los usuarios gestionar su salud mental y física, acceder a recursos educativos y recibir apoyo en línea.

## 6. Temas de Capacitación

Para mitigar la dimensión de la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo, se sugieren los siguientes temas de capacitación:

1. **Servicio de Asistencia al Trabajador:** Formación sobre cómo utilizar y promover los servicios de asistencia al trabajador disponibles en la organización.
2. **Información sobre Salud, Pensión, Vivienda, Educación y Finanzas Familiares:** Cursos que proporcionen conocimientos sobre cómo gestionar aspectos financieros cruciales para la estabilidad del grupo familiar.
3. **Equilibrio Trabajo-Vida:** Talleres sobre cómo equilibrar las responsabilidades laborales y personales para mejorar el bienestar general.