



## BANCO DE MEJORES PRÁCTICAS

No. 2021-03-CR-COOPELESCA

Fecha: 30/08/2021

Empresa: Coopelesca R.L.

País: Costa Rica

Negocio eléctrico: Generación, Distribución y Comercialización

Nombre de la Buena Práctica: Programa Bienestar Laboral



**Descripción:** el proyecto Bienestar es la integración de todas las acciones que impactan en el desarrollo de los trabajadores, bajo un mismo esquema y metodología de trabajo. Dentro de esto contempla las ferias de la Salud (Salud Mental, Salud Física y Salud Financiera) y el Plan de Jubilados. En las ferias de la salud, durante 5 días se capacita a los trabajadores en las áreas de salud financiera, física y mental, donde se imparten aproximadamente 10 capacitaciones virtuales en diferentes horarios (mañana, tarde y noche) referentes a temas varios, por ejemplo, relacionado a la salud física: respiración, meditación, calidad del sueño, alimentación, actividad física y salud preventiva. Salud Mental: manejo del stress, importancia del sueño y relajación. Y en cuanto a Salud Financiera: manejo de las finanzas, endeudamiento, emprendedurismo, manejo de las emociones, toma de decisiones y ahorro. Estas capacitaciones van dirigidas al trabajador y a la familia, se obtiene una participación de 600 a 700 personas conectadas en las diferentes charlas, el año anterior representó 791 horas de capacitación. Adicional a esto se desarrolló el tema del Manejo del Estrés con 6 departamentos donde se les dio 2 talleres. Por otro lado, en el Programa de Jubilados se capacitan trimestralmente a trabajadores a menos de tres años de la jubilación, en temas de salud mental, trámites de sistemas de pensiones (ROP y FCL) y creación de presupuestos. Además, se incluye la coordinación de una actividad de agradecimiento y un obsequio.

**Autores y contacto:** Viviana Cordero Torres, Gestor de Desarrollo Humano (vcordero@Coopelesca.co.cr).

### Aspectos de la Práctica

*Beneficiarios:* Trabajadores en general.

*Impactos positivos:* hubo un mayor nivel de capacitación del personal, un aumento de la motivación, personal más estable y se llevó a cabo la identificación de trabajadores con problemas de salud física, mental o financiera.

*Factores de éxito y limitaciones:* para que tenga éxito esta Práctica, se requiere planificación y coordinación, escuchar las necesidades del entorno e incentivar el involucramiento familiar.

*Lecciones aprendidas:* el bienestar debe ser integral y se debe cuidar tanto la parte física como la mental y financiera. Para ver resultados positivos y perdurables se debe incorporar a la familia y ser educación en el entorno del trabajador. Cualquier empresa lo podría aplicar.

### Conclusión

Se ha logrado concientizar a las personas en la importancia de un bienestar integral y de incorporar a la familia para que sea apoyo en la toma de decisiones.