



**Fellowes**

# Comprometidos

con un puesto de trabajo más saludable

**Un pequeño paso para un gran cambio**

¿Estás perjudicando la salud de tus empleados con un puesto de trabajo demasiado sedentario?

# Contenido

- 03 Introducción
- 04 El Entorno Laboral Moderno
- 08 El Empleado Activo
- 10 El Empresario Inteligente
- 12 Beneficios para la empresa del trabajo Sit-Stand



## ¿Qué es el trabajo Sit-Stand?

El trabajo Sit-Stand consiste en utilizar una estación de trabajo de altura ajustable que permite alternar de manera rápida entre las posiciones de pie y sentado a lo largo de la jornada laboral. Permanecer sentado se ha relacionado con una serie de problemas de salud como son la presión arterial alta y el colesterol elevado. Alternar entre el trabajo sentado y de pie ha demostrado mejorar la salud de quien lo realiza, contrarrestando problemas habituales como dolores de espalda y cuello. Además, contribuye a que los empleados se mantengan más atentos, motivados y productivos.

# ¿Qué significa para ti el bienestar laboral?



Una cesta de fruta en las zonas comunes?  
¿Un letrero en la pared pidiendo a la gente que utilicen el gel de manos antibacteriano para que el catarro de oficina sea un poco menos habitual? ¿Un masajista visitando la oficina una vez al mes?

¿O algo más sencillo? Una solución que pretende ir más allá de la prevención de enfermedades y reducir el absentismo laboral. Y una que ayude a los empleados a sentirse mejor y a trabajar mejor, que fomente hábitos saludables en general y que contribuya a alcanzar objetivos globales de salud y negocio.

Muchas empresas todavía tienen esa «mentalidad de la cesta de fruta». En cierto modo es comprensible, ya que el bienestar en el trabajo es todavía un concepto en desarrollo para muchas empresas, que además ha recorrido un largo camino en poco tiempo. Sin embargo, se avecinan cambios.

Los empleados son cada vez más conscientes de lo que necesitan para incrementar su bienestar, y cada vez los empresarios están más al tanto de esas necesidades. Ciertos trabajadores están muy dispuestos a cambiar de empresa si la realidad dista mucho de sus necesidades sobre este tema. Al mismo tiempo, los gerentes se han dado cuenta de los beneficios de adoptar un enfoque renovado sobre la salud del empleado. Y un enfoque global en el bienestar del trabajador es una tendencia con rápido crecimiento.

Para los Gerentes o Directores de Recursos Humanos, esto puede sonar demasiado ambicioso. La salud del

empleado parece a priori un problema demasiado complicado de resolver y la mejor respuesta es seguir con una gama de soluciones rápidas temporales, sin realmente abordar los problemas de raíz. Sin embargo, como ya han descubierto algunas empresas europeas con vistas al futuro, la respuesta a un gran problema es en realidad un pequeño cambio.

Hoy en día (en particular en Escandinavia, donde se ha promulgado en la ley de empleo de Dinamarca), el trabajo Sit-Stand está suponiendo una transformación de la vida laboral y personal de miles de empleados, haciéndolos más productivos, más saludables y más felices. Y las empresas se están beneficiando de tener empleados muy productivos que trabajan a plena capacidad durante toda la jornada, lo que conduce a equipos y gerentes departamentales más exitosos.

Este informe analiza los problemas de la oficina moderna, el empleado que desea mejorar su salud y los beneficios transformadores de la modalidad de trabajo Sit-Stand. Al hacerlo, revela una oportunidad para cambiar de mentalidad y convertir el problema del bienestar en el trabajo en una ventaja. Y demuestra que un simple y pequeño cambio en cómo las personas interactúan con su estación de trabajo, puede suponer un gran cambio en su rendimiento.

# El Entorno Laboral Moderno

## ¿Estás poniendo en riesgo la salud de tus trabajadores?

**E**n los últimos 20 años la oficina ha cambiado notablemente. A menudo la tecnología ha sido la fuerza impulsora detrás de los cambios más importantes. Crea nuevas posibilidades en el diseño y mobiliario de los espacios de trabajo. A simple vista, esto parece algo positivo: la tecnología trata de lo que es posible, de la innovación y las ideas frescas. Pero los cambios en la conformación de los espacios de oficina también han supuesto grandes desventajas, sobre todo en lo que se refiere a la salud y el bienestar de los empleados.

Tomemos por ejemplo esta tendencia actual de migrar desde el ordenador de mesa tradicional con torre y monitor, a un portátil conectado a una pantalla, teclado y ratón. Sabemos que ha sido diseñado para posibilitar las oficinas con espacios compartidos y permitir que los trabajadores se lleven el trabajo con ellos a las reuniones y, en general, es un modo de trabajar en general más flexible. Sin embargo, también requiere un cambio en el espacio de trabajo, ya que tiene que ser ergonómicamente adecuada, y esto supone un reto. En parte porque, aunque práctico, el trabajar con un ordenador portátil se traduce en estar encorvado sobre una pantalla, que en términos posturales no puede ser menos conveniente.

En casi cualquier entorno de oficina habrá personas que trabajen más de siete u ocho horas al día de esta manera. Y eso es un gran problema para las empresas que las emplean.



### **Veerle Hermans**

Responsable de Ergonomía

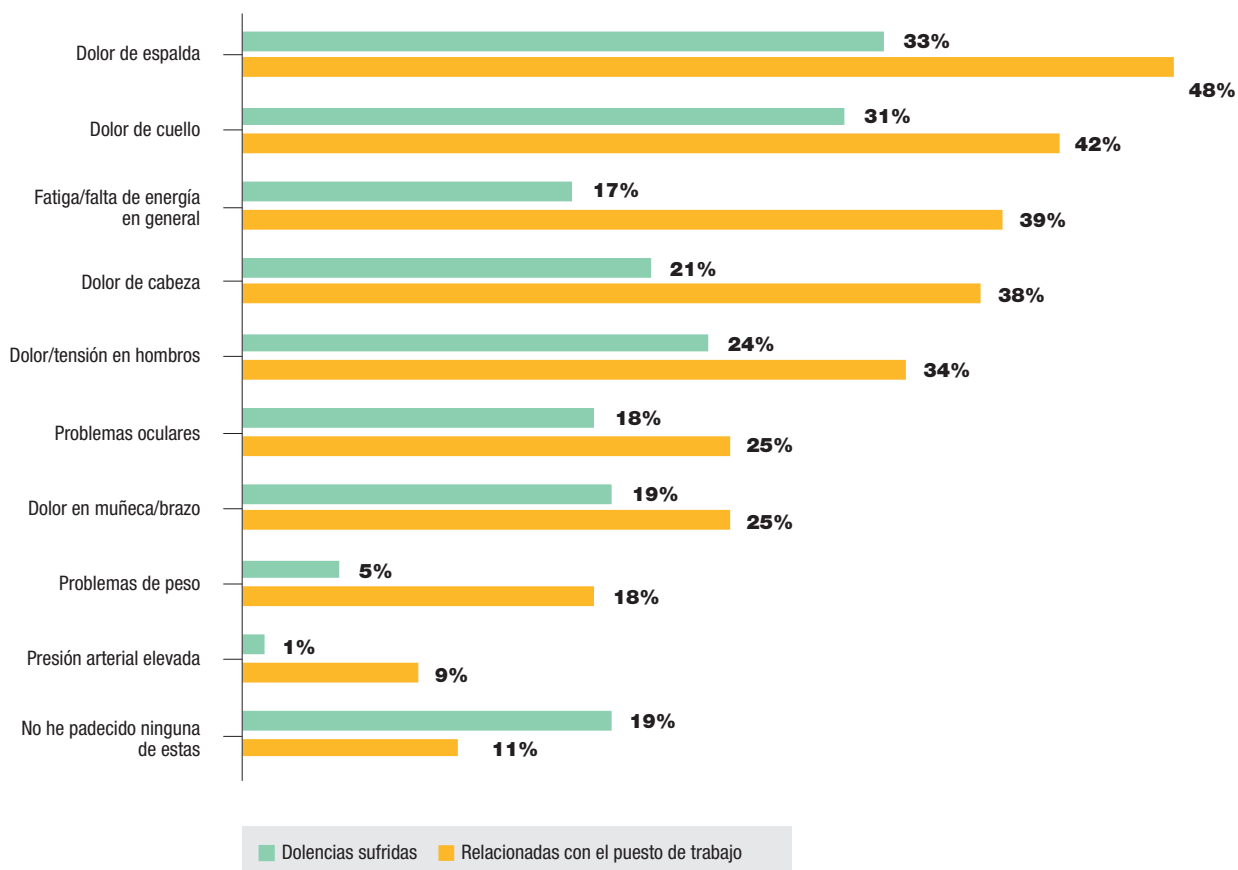
IDEWE

**El cuerpo humano está hecho para moverse. El movimiento es lo que mantiene a nuestros cuerpos saludables. Cuando nos movemos, nos sentimos mejor, podemos aliviar el estrés y tenemos energía extra que va a nuestro cerebro. Así que moverse durante el día supone un montón de beneficios.**

### **Los problemas posturales**

Una reciente investigación de Fellowes ha revelado que el 48 % de los trabajadores españoles sufre problemas de espalda, un 42 % problemas de cuello y un 38 % dolores de cabeza. Y, alarmantemente, estas son las dolencias más comunes sufridas por aquellos que trabajan frente a un ordenador. (Ver gráfico en la página 5)

**P. ¿Cuáles de las siguientes dolencias has sufrido en los últimos 3 años? Y si has sufrido alguna ¿Crees que se debe en algún modo al hecho de trabajar con un ordenador, portátil o tablet?**



## Un 83% de los trabajadores españoles afirma que las empresas con mejores éticas de salud y bienestar atraen a los mejores trabajadores

Este hecho es muy alarmante. Algunas personas están sufriendo problemas de salud en sus trabajos. Pero empeora todavía más cuando queda clara la relación de esto con la postura y falta de actividad. Cuando los investigadores preguntaron acerca de los hábitos en el trabajo, descubrieron que el 96% de los trabajadores españoles admiten permanecer sentados durante largos periodos de tiempo sin apenas moverse del sitio, y el 86% se encorva al trabajar.

Estas cifras deberían preocupar a los jefes de equipo. Y, ya que pueden ser degenerativos, cualquier problema que aparezca a partir de ahora continuará empeorando cuanto más tiempo tardemos en atajarlos. Este punto resulta particularmente pertinente para cualquier empresa cuyos empleados trabajen con tecnologías, para quienes estos problemas de salud pueden aparecer antes.



### Veerle Hermans

Responsable de ergonomía

IDEWE



La prevención es la clave. La ergonomía debe ir integrada en el concepto de nuevo puesto de trabajo y no cuando ya es demasiado tarde.



### Stephen Bowden

Experto en ergonomía

Morgan Maxwell



La tecnología moderna, como los teléfonos móviles, correo electrónico, mensajería instantánea, o la compra de alimentos en línea, reduce la necesidad de moverse para los seres humanos. Uno de los principales movimientos para la salud de un individuo es el proceso de ponerse de pie/sentarse.

Por desgracia, el impacto en la productividad y pérdida de ingresos no termina con la mala salud y los días de baja. La investigación de Fellowes también revela el creciente problema del «presentismo», con un asombroso 88 % de trabajadores españoles admitiendo haber ido a trabajar con problemas de salud y no haber rendido como debieran por ello.

Ni que decir tiene que las consecuencias del presentismo son enormes. Probablemente mayores que las del absentismo, que es también mucho más fácil de controlar. En el nivel más básico, el éxito de los departamentos, equipos, directivos y empresas depende de tener equipos que trabajan a plena capacidad. En el nivel cultural, las empresas que se ve que hacen la vista gorda frente a los problemas de salud y bajo rendimiento de los trabajadores probablemente no sean los destinos predilectos de las mentes brillantes del hoy y el mañana.

De nuevo, el estudio lo confirma. Con empleados cada vez más conscientes de cómo diversos factores –desde la dieta y actividad física hasta la cantidad de agua que beben– tienen un impacto en su salud, se están mostrando menos dispuestos a permanecer en empresas que por sistema no toman en serio su salud. Tanto que el 69 % afirman que desearían poder introducir más movimiento a su jornada de trabajo, el 29 % dicen que han pensado en cambiar de trabajo debido a los efectos que su área de trabajo está teniendo en su salud y 57% reconoce que les cuesta mucho estar concentrado cuando pasa largos periodos de tiempo sentado.

Solo párate a pensar en estas dos últimas estadísticas unos segundos. Casi un tercio de todos los empleados renunció a su trabajo porque su entorno de trabajo era malo para su salud. Y más de la mitad de los trabajadores reconocen no estar todo lo concentrados que pudieran.

Esta es quizás la manifestación más clara que veamos de la importancia real que tiene el bienestar en el lugar de trabajo para los trabajadores. Y las empresas tienen que tenerlo en cuenta, entre otras cosas porque un área de trabajo que se considera que tiene connotaciones negativas para la salud del empleado es insostenible en el mundo moderno.

### **Buenos y malos hábitos**

Este nuevo mercado revela más cifras inquietantes para las empresas. Y la idea general que transmiten es que no hay excusa para que los entornos de oficina sigan siendo una fuente de problemas de salud. Especialmente

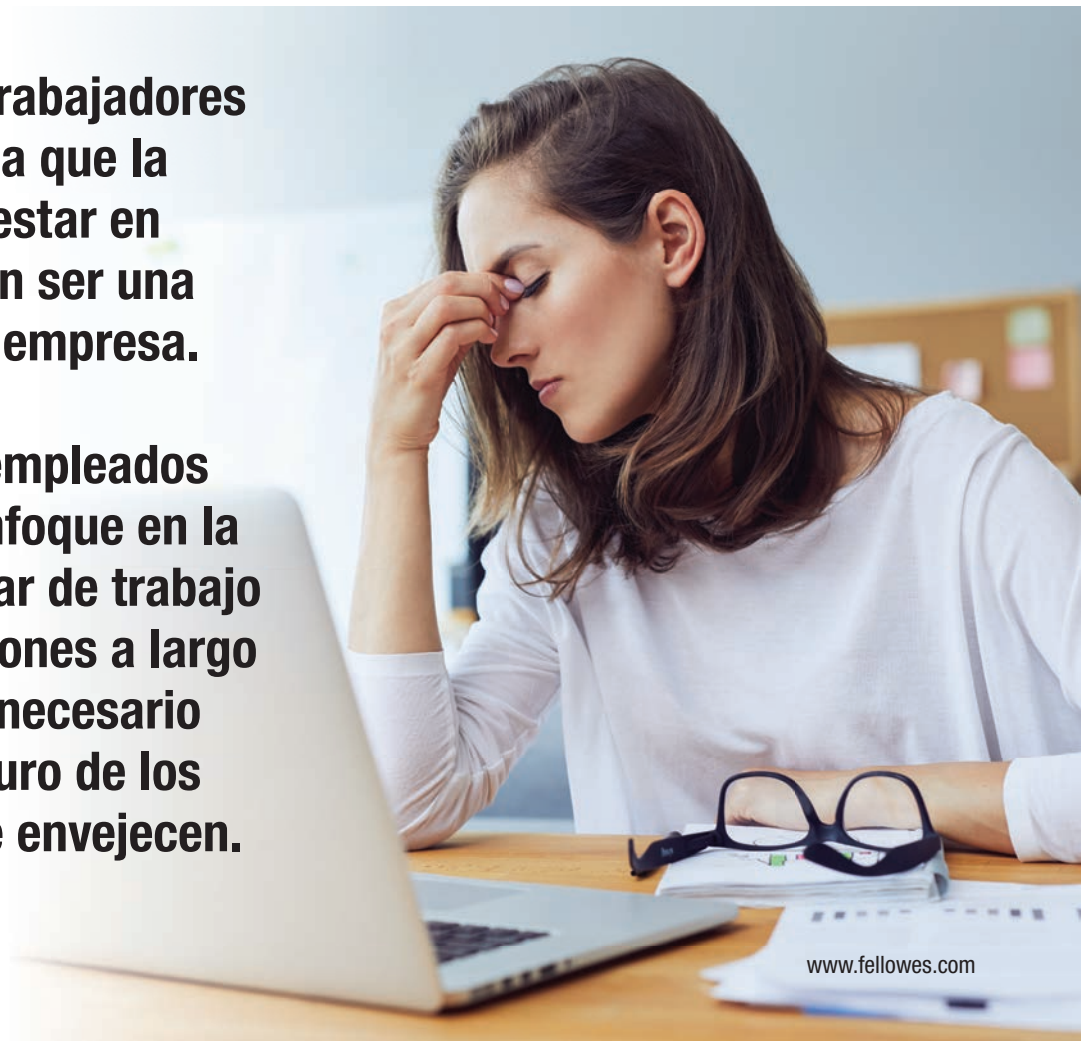
cuando podrían ser una solución tan fácil para acabar con estos problemas (de hecho, el 97 % de los trabajadores españoles piensa que los puestos de trabajo de los empleados es el factor más importante para el bienestar en el trabajo). Pero las estadísticas no tienen que ser malas noticias si se convierten en el impulso para cambiar.

La mayoría de nosotros pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en nuestros lugares de trabajo. Esto los convierte en los ambientes ideales para desarrollar nuevos buenos hábitos que mejoren la salud, como el trabajo Sit-Stand.

Como demuestra la siguiente sección, la mayoría de trabajadores están dispuestos a unirse al Movimiento Sit-Stand. Los empresarios son los que deben crear las condiciones que les permitan a los empleados poder hacerlo.

**El 90% de los trabajadores españoles opina que la salud y el bienestar en el trabajo deben ser una prioridad de la empresa.**

**El 91% de los empleados opina que el enfoque en la salud en el lugar de trabajo requiere soluciones a largo plazo, pues es necesario asegurar el futuro de los empleados que envejecen.**



# El Empleado Activo

## Por qué el movimiento importa

Las modas sobre salud van y vienen. En los últimos años hemos visto el surgir de multitud de dietas, regímenes de ejercicio y superalimentos, los cuales captan la atención del público y desaparecen de nuevo tan rápido como llegaron. Esto da a entender que la salud es un negocio de tendencias de usar y tirar. Pero la idea que subyace en todas es que se está produciendo un movimiento global hacia el bienestar, que está atrayendo a millones de personas en toda Europa.

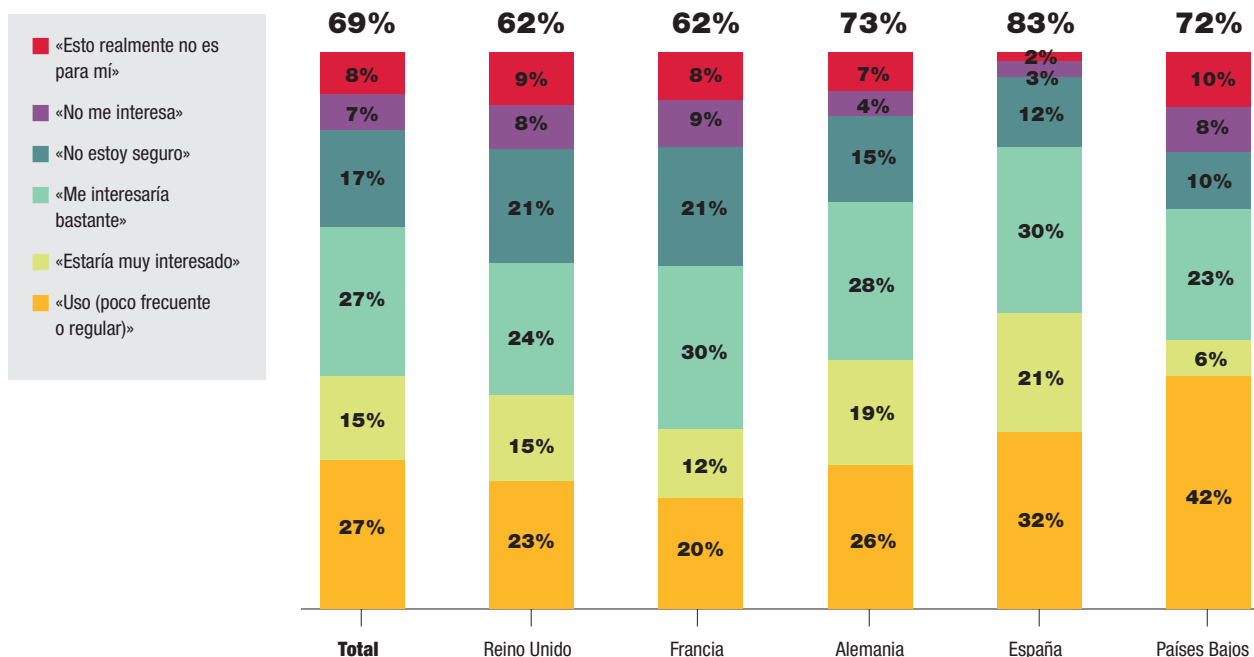
Uno de los aspectos clave es el deseo de ir integrando la salud cada vez más en la vida diaria. Esto es visible en todo: desde la popularidad de las pulseras tecnológicas y similares que monitorizan tu salud hasta los entrenamientos HIIT (entrenamiento en intervalos de alta intensidad), sesiones de yoga a la hora del almuerzo, batidoras para hacer smoothies disponibles en la oficina, e incluso la tendencia creciente de vestir ropa de deporte en el día a día.

En pocas palabras, la gente quiere estar activa y quiere estar sana. Según el estudio de Fellowes, el 78 % de las personas españolas disfruta haciendo ejercicio al menos una vez por semana y alrededor de un tercio utilizar software o dispositivos para monitorizar la actividad física. Sin embargo, el lugar en el que pasan la mayor parte de su tiempo sigue siendo su lugar de trabajo, y este es normalmente el que menos beneficios para la salud está dispuesto a proporcionarles. De hecho, la principal fuente de comportamiento estático, pasivo e inactivo es cuando las personas trabajan sentadas en sus escritorios.

En parte esto se debe a que los empleados han sido tradicionalmente lentos a la hora de exigir mejores medidas encaminadas a su bienestar en el trabajo (así como los responsables han sido lentos a la hora de reconocer su importancia). La mentalidad predominante consistía en ir tirando hasta que se convirtiera en un problema persistente y luego pedir una solución a Recursos Humanos o un superior inmediato... como un reposamuñecas o un soporte lumbar para la espalda.

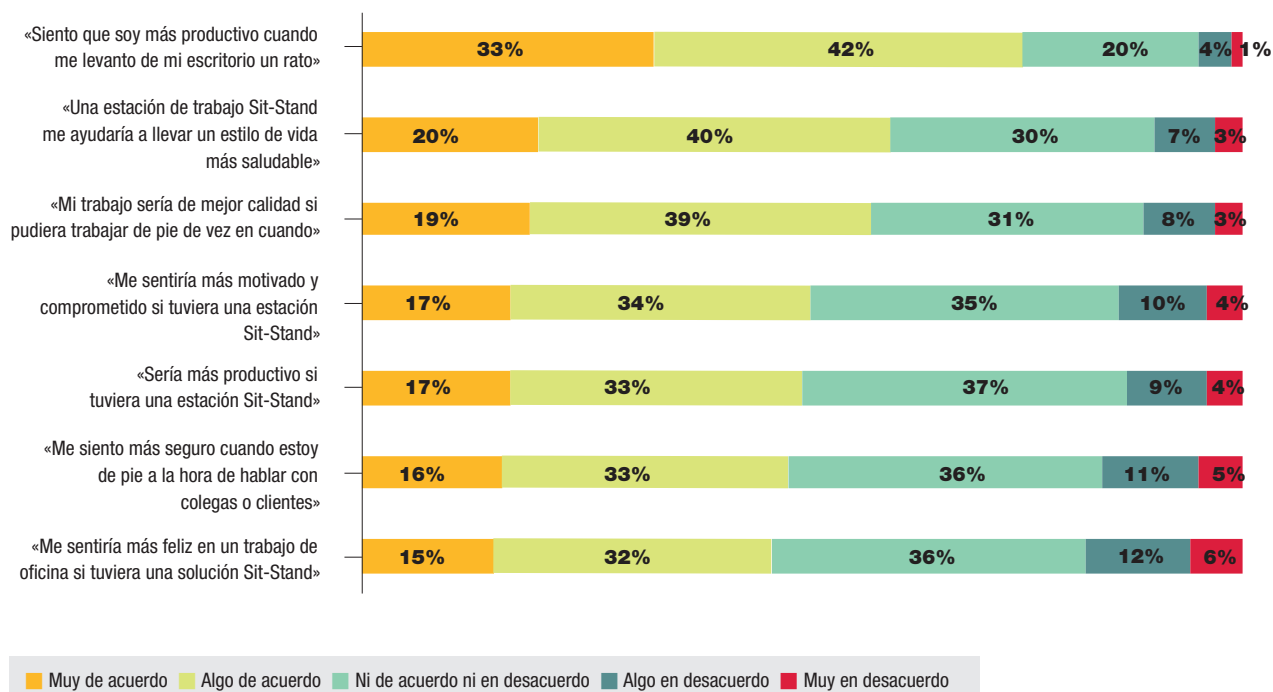
Este orden establecido está cambiando un poco a medida que la gente va siendo más consciente de lo que realmente podría marcar una diferencia en su salud. De hecho, como demuestran los gráficos aquí, la mayoría de los trabajadores en toda Europa o bien ya utilizan soluciones Sit-Stand o están interesados en ellas; y son muy conscientes de cómo Sit-Stand puede contrarrestar directamente algunos de los problemas de salud que experimentan debido a la falta de movimiento durante toda la jornada laboral.

### P. ¿Cómo de interesado estarías en probar la solución Sit-Stand?





**P. ¿Hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre los posibles beneficios para ti de usar una estación de trabajo Sit-Stand?**



Por otro lado, las personas están dándose cuenta de que un pequeño movimiento, aunque sea el trivial acto de alternar entre sentarse y levantarse, puede en realidad contribuir a alcanzar su objetivo de salud personal. Ya sea corriendo un maratón, mejorando el nivel de forma física en general, o incluso desarrollar una mayor agilidad mental, una de las grandes ventajas de trabajar en modo Sit-Stand es su capacidad para mantener a los trabajadores más alerta y menos fatigados durante el día.

Esto es lo que se entiende por un enfoque holístico del bienestar. Encontrar una solución simple y eficaz que pueda contribuir a mejorar la postura, niveles de energía e implicación en el trabajo o reducir la enfermedad, para ayudar a una persona a lograr algo excepcional porque está más sana.

**Hechos relevantes**

Los beneficios de salud y bienestar de Sit-Stand son suficientes para hacer que la mayoría de los empleados quieran probarlo. Para los responsables, sin embargo, lleva un poco más de tiempo convencerlos (les gustaría tener constancia del retorno de la inversión de las soluciones Sit-Stand antes de invertir en ellas).

**El 86% de los trabajadores españoles considera que sería útil contar con asesores y profesionales de la salud y bienestar en el lugar de trabajo dentro de su empresa.**

Hasta ahora, la prueba más fehaciente de que el método Sit-Stand funciona la encontramos en empresas de Suecia y Dinamarca, donde la práctica lleva sólidamente implantada desde hace varios años entre aproximadamente el 90 % de los trabajadores.

No es ninguna coincidencia que los dos países se caractericen por una cultura de trabajo saludable, creatividad excepcional y entornos de trabajo productivos. Sin embargo, es hora de dejar de tener que mirar a Escandinavia para probar que algo funciona. Y en su lugar reconocer los beneficios tangibles de Sit-Stand para un negocio y cómo el introducir el movimiento en el lugar de trabajo puede llevar a equipos más dinámicos, centrados y productivos.

# El Empresario Inteligente

## Cómo se beneficia una empresa de un entorno de trabajo activo

**C**omo se explica en las secciones anteriores, las empresas tienden a buscar razones para invertir en medidas de bienestar antes de comprometerse a introducirlas en sus lugares de trabajo. Se muestran reacias (raramente una actitud positiva en un negocio) y a la defensiva, por lo que son vulnerables al presentismo, la baja productividad y a tener empleados letárgicos. El estudio de Fellowes puede afirmar ahora, con confianza, que el trabajo Sit-Stand y un aumento del movimiento a lo largo de la jornada laboral no solo pueden contrarrestar estos problemas, sino que realmente pueden mejorar el trabajo en equipo, la manera en que operan las oficinas y cómo contratan las empresas.



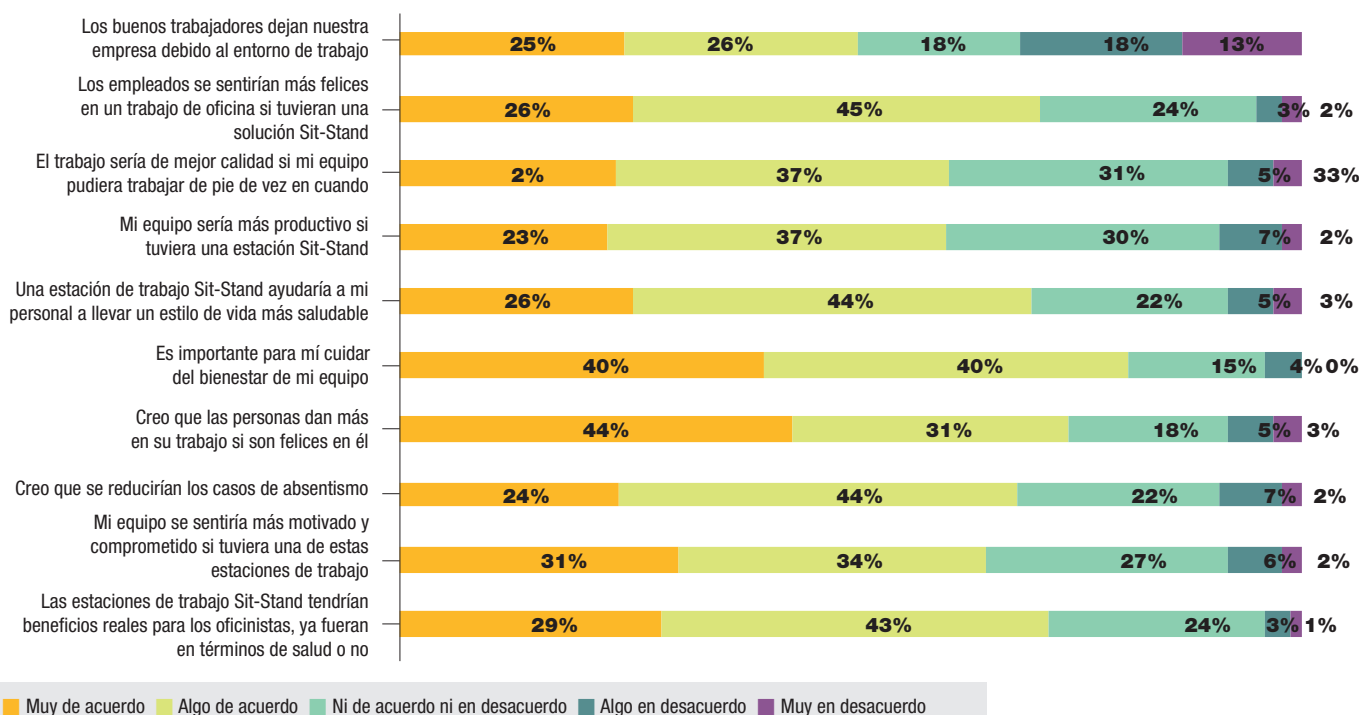
### Veerle Hermans

Jefe de Ergonomía  
IDEWE



Vivimos en un mundo competitivo; es importante que cuides de tus trabajadores para prevenir posibles factores de riesgo en el trabajo.

### P. ¿Hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre los posibles beneficios para la empresa de usar una estación de trabajo Sit-Stand?



## Con buena salud, motivado y satisfecho

Este gráfico detalla el nivel de acuerdo de los gerentes con algunas afirmaciones sobre el trabajo Sit-Stand. Revela que piensan que su personal sería más saludable, productivo y motivado utilizando una solución Sit-Stand.

Estas cifras hablan claramente por sí solas. Pero también es sorprendente y preocupante que el 81 % de los directivos y el 84 % de los responsables de Recursos Humanos creen que las soluciones Sit-Stand tienen más probabilidades de beneficiar a aquellos que ya tienen problemas de salud. Al igual que en la anterior estadística, el 42 % de ambos grupos demanda una prueba del retorno de la inversión antes de invertir en estas estaciones de trabajo.

Parece que los puntos de vista del gerente y el Departamento de Recursos Humanos sobre invertir en la salud del empleado son completamente opuestos en cuanto a los múltiples beneficios del trabajo Sit-Stand (en concreto sobre que una bajada de la tasa de absentismo y una mayor productividad ya suponen un retorno de la inversión en sí mismos). La consecuencia de esta mentalidad contrapuesta va más allá de provocar algunos dolores de espalda. Llega al corazón mismo de cómo funciona un negocio.

Por ejemplo, introducir el movimiento en el puesto de trabajo fomenta el movimiento en general. Promueve las conversaciones interdepartamentales, la colaboración e innovación entre los equipos y una mayor interacción dentro de la empresa. Estar sentado en una silla todo el día hace exactamente lo contrario.

Una nueva configuración de escritorio basada en un cambio positivo es un mensaje efectivo para iniciar nuevos hábitos saludables, como subir las escaleras en vez del ascensor, dar más paseos hasta la fuente de agua o gestionar mejor los niveles de energía y

concentración durante toda la jornada laboral. Apoya y alienta un nuevo y mejor estado de ánimo. Si no cambias nada los malos hábitos persistirán.

Y, en un plano más funcional, la actividad basada en el movimiento y en el Sit-Stand garantiza que la inversión en bienestar sea más prometedora. Ya sea mediante una menor rotación del personal, evitando así convertirse en un perdedor en la competición por atraer al mejor talento (o por ser una empresa ejemplar), gracias a la ventaja que supone ser el primero en actuar.

Claramente, para que cualquiera de estas cosas suceda, debe producirse un cambio de mentalidad. Las empresas tienen que abandonar su actitud reactiva y adoptar una proactiva. Tienen que alinear su opinión sobre la filosofía Sit-Stand con su disposición a invertir en el bienestar en el trabajo. Y deben demostrar a los trabajadores hoy, y en el futuro, que se toman su salud lo suficientemente en serio como para hacer algo por ella.



### Stephen Bowden

Experto en ergonomía

Morgan Maxwell



El malestar en el trabajo afectará a la productividad y puede conducir a corto plazo al absentismo, a problemas de salud y a un posible abandono de la empresa.

**Las empresas tienen que abandonar su actitud reactiva y adoptar una proactiva. Tienen que alinear su opinión sobre la filosofía Sit-Stand con su disposición a invertir en el bienestar en el trabajo**

# Beneficios para la empresa del trabajo Sit-Stand

La lista de problemas de bienestar que están relacionados con los entornos de trabajo actuales es bastante desalentadora. Hablamos del creciente riesgo de presentismo, el arraigado riesgo de absentismo, la baja productividad, la pérdida de compromiso, la falta de comunicación o una retahíla de problemas de salud. El impacto de todos ellos está literalmente provocando que algunas personas abandonen sus empresas, porque ven que no existe enfoque proactivo, preventivo y a largo plazo en cuanto a la salud en el lugar de trabajo y, por tanto, un futuro sostenible para ellos mismos. Por ello, resolver el problema del bienestar laboral parece a primera vista una tarea imposible, y requiere desde un médico en las instalaciones y una solución de estación de trabajo diferente para cada empleado individual, a un cambio mucho mayor en la cultura de trabajo en general.

Lo que este informe ha demostrado, sin embargo, es que la solución no es tan compleja ni tan exigente en términos de recursos y tiempo. En cambio, es en realidad muy sencillo. Mediante la introducción de movimientos activos en la jornada de trabajo, las empresas se aseguran de prevenir problemas posturales en sus trabajadores, que son el origen de otros muchos problemas de salud y que también perjudican los resultados de la empresa. Pueden demostrar que quieren que su inversión en bienestar contribuya a objetivos de salud más amplios. Las empresas también demuestran así a sus empleados que desean que trabajen de la manera más óptima, y que están preparados para invertir y garantizar que así sea.



## Helios Pareja

Investigador en la Escuela de Estudios de Doctorado  
Universidad Europea



El movimiento durante las horas de trabajo debe ser implementado a través de sistemas que no distraigan y soluciones que no disminuyan la capacidad de producción de los empleados.

Por esta razón la mentalidad tradicional en cuanto al bienestar laboral debe ser desechada y sustituida por una más holística y considerada. Animar a moverse más parece cada vez más urgente. Por eso las estaciones de trabajo Sit-Stand deben pasar a ser una parte fundamental del plan de bienestar de cada empresa moderna y ambiciosa en cuidar a sus trabajadores. Para que todos puedan descubrir los beneficios de ser parte de un nuevo movimiento de bienestar laboral.



EMPRESA FAMILIAR  
DESDE 1917

### **Metodología de estudio:**

Fellowes ha trabajado con la agencia londinense Loudhouse para analizar la concienciación, los puntos de vista y las opiniones sobre salud y bienestar en el lugar de trabajo, y sobre las soluciones y metodología de trabajo Sit-Stand. Para ello, hablamos con 4033 empleados y 526 responsables de toma de decisiones de 5 países (Reino Unido, Francia, Alemania, España y los Países Bajos).