



Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

División Académica Ciencias Económico Administrativa

Titulo:

Unidad 3: Higiene, seguridad y calidad de vida en el trabajo

Alumna:

Diana Laura Arias Martínez

Lic. Administración

Asignatura:

Desarrollo del Capital Humano

Docente:

Dr. Cesar Andrés González Hernández

Villahermosa; Tabasco, 24 de octubre 2025

Reporte de Lectura

Tema:	Unidad 3: Higiene, seguridad y calidad de vida en el trabajo
Ficha de la fuente de información.	
No. 1	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos).</i> Google académico, tesis.
Palabras claves.	
Programa Bienestar Salud Laboral Empleado	
Referencia APA. Freshpeople. (s.f). <i>Programas de bienestar laboral: Qué son, beneficios y 5 ejemplos</i> . Recuperado el 24 de octubre de 2025, de https://freshpeople.team/hrfreaks/programas-de-bienestar-laboral/	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo o página web)	
Programa de bienestar de los colaboradores	
<p>Un programa de bienestar de los colaboradores es una estrategia organizacional diseñada para promover la salud integral física, mental, emocional, social y a veces financiera de los empleados, con el objetivo de mejorar su calidad de vida, reducir riesgos para la salud, aumentar la productividad y favorecer un clima organizacional saludable (Wellhub, 2025).</p> <p>Estas iniciativas van más allá de simplemente ofrecer un descuento en el gimnasio o realizar campañas aisladas de salud; deben estructurarse como un sistema integral adaptado a las necesidades del personal. (Wellhub, 2025)</p>	
Estos programas integran acciones concretas en áreas como:	
<ul style="list-style-type: none">• Salud física y mental• Equilibrio entre la vida personal y profesional• Entorno laboral saludable	

Reporte de Lectura

- Desarrollo profesional
- Cultura y relación interpersonales

Estos programas suelen estar integrados dentro del área de Recursos Humanos, aunque también pueden contar con la colaboración de otras áreas como Comunicación Interna, Responsabilidad Social Corporativa (RSC) o Prevención de Riesgos Laborales.

Beneficios de un programa de bienestar en los colaboradores

En la actualidad, los candidatos buscan trabajos que puedan satisfacer sus metas profesionales y que valore su salud y bienestar. A medida que los problemas de salud aumentan, cada vez más personas son conscientes de la importancia de cuidar su bienestar de forma integral.

Para muchos empleados de oficina, mantenerse saludables parece una tarea desafiante, ya que la mayor parte de su jornada la pasan en sus escritorios, lo que dificulta dedicar tiempo a su salud. Por eso, es fundamental que las empresas fomenten hábitos saludables y desarrollen una cultura de bienestar en el lugar de trabajo.

Programa de bienestar de los colaboradores

Aumenta la productividad: Una de las principales causas de la baja productividad es la mala salud. Cuando no estás saludable, estás cansado y te sientes menos motivado para trabajar. Participar en actividades de bienestar que se enfocan en adoptar buenos comportamientos de salud.

Fomenta hábitos saludables: Un programa de bienestar laboral es fomentar hábitos saludables, tanto físicos como mentales, en los empleados. Un programa de bienestar bien diseñado puede incentivar la actividad física regular, balanceada.

Reduce el riesgo de enfermedades: Un programa de bienestar ayuda a tus empleados a aprender a implementar opciones saludables en sus vidas, haciéndolos más saludables a largo plazo.

Reporte de Lectura

Texto Libro (literal con número de página)

No requerí de libros la información fue en sitios web

Prontuario

Parafraseo del texto seleccionado.

Un programa de bienestar laboral es una estrategia organizacional que busca mejorar la salud de los empleados tanto física, mental, emocional, social y financiera con el fin de elevar su calidad de vida y productividad (wellhub, 2025).

Generalmente, se gestionan desde Recurso Humanos, con apoyo de otras áreas como comunicación interna o responsabilidad social. Su propósito es crear una cultura de bienestar que fomente hábitos saludables, reduce riesgo de enfermedades y contribuya a un entorno laboral más positivo y productivo.