

## ***SALUD FÍSICA Y APOYO DE EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO***

Si bien recuerdan en boletines anteriores hemos hablado sobre la importancia de la salud física y mental, pero nosotros debemos ir más allá de dar recomendaciones sobre autocuidado. Ya que, para lograr un buen desempeño laboral, debemos considerar ciertos factores que puedan afectar al trabajador o a mí como líder directamente. Debemos considerar los siguientes aspectos:

- Definitivamente nos ayudará el abordaje de las evaluaciones físicas y cognitivas que se realizan previo a ingresar a una empresa, para obtener un conocimiento de cada trabajador.
- Importante conocer y observar comportamientos en área social y relación con compañeros de trabajo, subordinados y clientes.
- Como buen líder debo tomar en cuenta las opiniones y sugerencias de los trabajadores, involucrarlos y hacerlos partícipes de acciones importantes que pudiera tomar la empresa y,
- Velar por el bienestar de ellos (y ya sabemos que abarca el bienestar en un individuo)

Si no consideramos todo lo anterior, tendremos condiciones e indicadores de riesgos constantes ¿Pero, qué tiene que ver esto con la salud física? Que, al estar en condiciones físicas adecuadas, según puesto de trabajo, podré tener un mejor desempeño laboral, además de ser eficiente y lo más importante estoy previniendo riesgos ergonómicos y psicosociales que posteriormente esto pondría en amenaza a la empresa, porque existirían más ausentismos, bajas de desempeño y accidentes laborales, por ejemplo.

Es por esto, que debemos trabajar en equipo multidisciplinario para poder llevar una misma línea todos los profesionales involucrados con el trabajador, eso quiere decir que a todos se tratarían y tomarían en cuenta individualmente.

María Gantenbein Leiva  
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

**@MC Consultores**

Consultoría, Asesoría & Capacitación

Mejoramos Competencias

+502 45250262

[mariagantenbein@mccconsultores.pro](mailto:mariagantenbein@mccconsultores.pro)