



# Comisión de Bienestar y Salud Organizacional

## Descripción

El bienestar físico, mental y social en el trabajo ya no es un complemento de la estrategia: es una condición para la sostenibilidad, la productividad y la retención del talento. La Comisión de Bienestar y Salud Organizacional de APDOspain acompaña a las organizaciones en la construcción de entornos de trabajo más saludables, conscientes y resilientes.

### Enfoque estratégico — triple recorrido

- **Diagnóstico:** diseño de herramientas para evaluar el estado real del bienestar físico y mental en las organizaciones como punto de partida para la mejora.
- **Programas integrales:** desarrollo de iniciativas de bienestar adaptadas a diferentes tipologías y tamaños de organización, desde grandes empresas hasta pymes y entidades sociales.
- **Formación y sensibilización:** talleres, sesiones de mindfulness, gestión del estrés y salud laboral orientados a equipos y a personas en posición de liderazgo.

### ¿Qué aporta a tu organización?

- **Diagnóstico claro:** evaluación del estado real del bienestar en tu organización como punto de partida para la acción.
- **Herramientas prácticas:** recursos y metodologías contrastadas para diseñar e implantar programas de bienestar con impacto medible.
- **Referentes y comunidad:** acceso a profesionales especializados y a una red de organizaciones comprometidas con la salud organizacional.
- **Impacto medible:** indicadores y sistemas de seguimiento para evaluar el retorno de las iniciativas de bienestar en tu organización.



## Objetivos

- **Promover** la importancia del bienestar físico, mental y social como elemento estratégico del DO.
- **Desarrollar** herramientas de diagnóstico y seguimiento del bienestar organizacional contrastadas y de libre acceso.
- **Fomentar** una cultura de salud integral como palanca de desarrollo organizacional sostenible.

## Líneas de acción

- Proyectos de bienestar: diseño de programas adaptados para socias/os y para organizaciones externas.
- Talleres y formación: sesiones de mindfulness, gestión emocional y salud laboral para equipos y liderazgo.
- Campañas de sensibilización: comunicación sobre el impacto del bienestar en los resultados organizacionales.