Entornos de trabajo saludables y sostenibles: retos y oportunidades



La seguridad y la salud son aspectos fundamentales en cualquier entorno laboral. Por eso, comprender los riesgos asociados a los puestos de trabajo es esencial para garantizar un ambiente ocupacional saludable.

Los riesgos que representan amenazas para la seguridad física de los trabajadores son variados y abarcan diversas categorías. Por ejemplo, están los peligros mecánicos asociados al uso de maquinaria, los riesgos eléctricos y los riesgos de caída de alturas. No obstante, pese a que suelen estar asociados a la seguridad laboral, los factores físicos no siempre son los únicos que inciden en el bienestar de los trabajadores.

Otro tipo de riesgos, como los psicosociales, llegan a tener un impacto significativo tanto en la seguridad física como en la salud mental y el bienestar general. Muestra de ello es la carga laboral excesiva, estrechamente vinculada con accidentes de trabajadores jóvenes (Función Pública, s.f.). Además, los riesgos de este tipo pueden derivar en problemas como trastornos de sueño, automedicación, consumo excesivo de alcohol y sentimientos de depresión, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, intolerancia y enojo.

Y, si bien la eliminación de peligros en el entorno laboral contribuye a la protección de la salud y a la prevención de enfermedades, esto no garantiza el bienestar de los trabajadores. La salud de un empleado también se ve influida por sus hábitos personales. De ahí la im-



Johan Andrés García Meneses
Líder técnico del CCS
Ingeniero químico / Magíster en Ingeniería Química

portancia de abordar tanto los factores ambientales como los individuales para promover un entorno laboral seguro y saludable, propósito que ha surtido una evolución en el tiempo.

Anteriormente, el enfoque se centraba en prevenir accidentes laborales y mantener la infraestructura física en condiciones óptimas. No obstante, en la actualidad este concepto se ha ampliado para abarcar aspectos como la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades y accidentes, la organización del trabajo, el ambiente laboral y la gestión del estrés (Caroca Marchant, s.f.). Además, se ha reconocido la importancia de considerar factores externos al entorno laboral que puedan influir en la salud de los trabajadores. Un cambio que refleja una comprensión más integral y holística de la salud y de la seguridad laboral.

¿Qué es un entorno laboral seguro y saludable?

Un entorno de trabajo saludable debe proporcionar un ambiente accesible en el que se entiendan las capacidades y habilidades de cada persona, donde se minimicen las diferencias o dificultades y se otorguen herramientas tanto para la promoción de la salud, como para la prevención de enfermedades (Secretaría de Salud de México, 2022). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), un entorno laboral saludable es "aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores, así como la sustentabilidad del ambiente de trabajo" (WHO, 2010). Lo anterior, enmarcado en los siguientes indicadores:

1. La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
2. La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura creada a su alrededor.
3. Los recursos de salud personales en el entorno laboral.
4. Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, de sus familias y de otros miembros de la comunidad.



En cuanto a la normatividad colombiana, el Ministerio de Salud define que un entorno laboral saludable es aquel centro de trabajo en el que las condiciones del mismo están dirigidas a lograr el bienestar de los trabajadores, no solo en el sentido de crear un buen ambiente físico, sino de que existan buenas relaciones personales, organización adecuada de las tareas y procesos, salud emocional y promoción del bienestar familiar y social de los trabajadores a través de la protección de riesgos, estimulando su autoestima y el control de su propia salud y del espacio en el que están inmersos (Ministerio de Salud, 2016). Este Ministerio establece los siguientes principios fundamentales en la promoción de la salud en los lugares de trabajo los cuales hacen parte de las políticas y actividades que el empleador debe tener en cuenta favoreciendo la productividad y competitividad de las organizaciones.

1. **Carácter participativo y empoderado.** Insta a promover el involucramiento de los trabajadores y directivos a través de comités de salud, seguridad e higiene ocupacional. Este principio brinda al colaborador mayor seguridad y empoderamiento en su capacidad para realizar cambios positivos en su estilo su vida y desarrollar habilidades para la promoción y protección de su salud y la de los demás. Así mismo, les permite desarrollar e implementar sus propias iniciativas en este campo.
2. **Justicia social.** Los programas deben ser ofrecidos a todos los miembros de los equipos de trabajo, independientemente de su cargo, rol, tipo o duración del contrato, nacionalidad, sexo o pertenencia étnica.
3. **Sostenibilidad.** La promoción y la protección de la salud en los entornos laborales deben convertirse en parte integral de la estrategia organizacional y permear su gestión a todo nivel, incluyendo el ecosistema comunitario que la rodea a fin de generar impactos positivos a largo plazo.

Este último punto contribuye al alcance de los compromiso adquiridos por

los países en cuanto al cumplimiento de la Agenda 2030 enmarcada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) planteados por la Organización de las Naciones Unidas en 2015, así como las metas de descarbonización definidas en el Acuerdo de París. En ambos ámbitos, se insta a las organizaciones a incorporar, según corresponda, las consideraciones aplicables a los entornos laborales en las hojas de ruta definidas para tales propósitos.



¿Cómo incluir la sostenibilidad en los entornos de trabajo?

El bienestar y la sostenibilidad se han convertido en aspectos fundamentales a la hora de diseñar los espacios de trabajo contemporáneos, reflejando así un mayor grado de conciencia de la interconexión entre la responsabilidad ambiental y el bienestar de los trabajadores. Existen diversas formas de incluir la sostenibilidad en el diseño y mantenimiento de dichos espacios como las que se describen a continuación:

Eficiencia energética y productividad. La optimización en el uso de la energía constituye un elemento esencial en el diseño sostenible de los nuevos entornos laborales. Al aprovechar mejor la entrada de luz natural, reducir la dependencia de la iluminación artificial y emplear colores claros y superficies reflectantes, se logran reducciones en el consumo de energía —con su consecuente impacto positivo en el medio ambiente— al mismo tiempo que contribuye a mejorar la productividad y el bienestar de los empleados gracias a la creación de ambientes más luminosos y acogedores (Corporate Wellness, 2023).

Incorporación de materiales de construcción y mobiliario sostenibles. Estos elementos desempeñan un papel esencial en el desarrollo de espacios de trabajo social y ambientalmente responsables. La procedencia de los materiales debe reflejar un compromiso con la promoción de prácticas empresariales éticas. La preferencia por fuentes locales para materiales y productos no solo respalda las prácticas de sostenibilidad, sino que también contribuye a la reducción de la huella de carbono. Entre los materiales respetuosos con el medio ambiente se encuentran las pinturas ecológicas, adoquines y cementos sostenibles, maderas de fuentes certificadas con cero deforestación y otros provenientes del reciclaje o de la economía circular.

Optimización del espacio y del mobiliario. La elección de muebles duraderos y versátiles contribuye a minimizar el desperdicio y a fomentar su longevidad. La disposición de elementos debe estar diseñada para promover la colaboración y la productividad. Además, la movilidad y adaptabilidad que ofrezcan estos elementos permiten la reconfiguración de los espacios sin necesidad de remodelaciones integrales, reduciendo así el impacto ambiental. Por otra parte, la salud y el bienestar de los empleados constituye otro aspecto clave en los interiores diseñados bajo la sombrilla de la sostenibilidad. Se presta especial consideración a la calidad del aire, la ventilación y la acústica. Las plantas interiores de las edificaciones, por ejemplo, desempeñan un papel fundamental al purificar de forma natural el aire, mejorando así su calidad (Corporate Wellness, 2023) mientras que las alfombras, al retener partículas de polvo, contribuyen a mejorar tanto la calidad del aire como la acústica, generando entornos de trabajo más saludables y confortables.

Estrategias de movilidad sostenible. La incorporación de prácticas e incentivos de movilidad sostenible en entornos laborales no solo promueve una forma de desplazamiento más amigable con el planeta, sino que genera, a su vez, un impacto positivo en la salud de los trabajadores. Fomentar medios de transporte sostenibles, como rutas colectivas de transporte, uso de carro compartido, bicicletas y medios de transporte eléctrico, no solo reduce la huella de carbono en el ámbito laboral, sino que también estimula la actividad física diaria de los trabajadores. Así, la implementación de este tipo de opciones de movilidad puede contribuir a la disminución de problemas de salud relacionados con la falta de actividad física y ejercicio, como el sedentarismo y sus efectos adversos. Además, al reducir la dependencia de vehículos convencionales, se logra una disminución en la congestión del tráfico, lo que conlleva a entornos laborales más eficientes y menos estresantes.

Gestión de residuos. La adopción de una gestión de residuos enfocada en la reducción, reutilización y reciclaje en entornos laborales no solo mitiga el impacto ambiental organizacional, sino que también beneficia la salud de los trabajadores. Priorizando la reducción en la fuente, se minimizan los riesgos para la salud asociados con exposiciones a sustancias nocivas, al tiempo que las prácticas de reutilización y reciclaje disminuyen la carga ambiental y fomentan la conciencia ambiental entre los empleados. Estas prácticas crean entornos laborales más saludables al reducir riesgos asociados con la gestión inadecuada de residuos.

Desafíos y oportunidades

Crear espacios que promuevan la sostenibilidad y apoyen la salud de las personas no es simplemente una tendencia, es una transformación profunda en la forma en la que se conciben los espacios de trabajo. Este cambio de paradigma presenta tanto desafíos como oportunidades que dan forma a la trayectoria del diseño de los entornos laborales.

Uno de los principales desafíos radica en superar las normas y prácticas tradicionales. Es posible que muchas estructuras y diseños existentes no se ajusten a los principios de sostenibilidad, lo que requerirá una modernización importante o, en algunos casos, revisiones completas. Los costos iniciales y las interrupciones asociadas a dichas transformaciones pueden ser sustanciales, lo que representa un obstáculo para las organizaciones que buscan hacer la transición a modelos más sostenibles. Sin embargo, estos desafíos presentan oportunidades para desarrollar soluciones innovadoras y adoptar nuevas tecnologías que pueden hacer que la modernización sea más rentable y menos disruptiva.

Otro desafío es la necesidad de generar una transformación cultural al interior de las organizaciones. Adoptar la sostenibilidad y priorizar el bienestar de los empleados requiere un cambio de mentalidad en todos los niveles, principalmente, en el ámbito gerencial. Ello implica no solo adoptar prácticas de construcción ecológica, sino también fomentar una cultura en el lugar de trabajo que valore la salud, el equilibrio entre la vida laboral y personal y la responsabilidad ambiental. Para lograrlo, se requiere educación, programas de concientización y un liderazgo comprometido para inculcar un sentido de corresponsabilidad entre los trabajadores. La oportunidad aquí se centra en la posibilidad de atraer y retener talento, a medida que continúa creciendo la demanda de organizaciones y empleos con propósito.

Crear espacios que promuevan la sostenibilidad y apoyen la salud de las personas no es simplemente una tendencia, es una transformación profunda en la forma en la que se conciben los espacios de trabajo".



La integración de la tecnología, por su parte, presenta tanto un desafío como una oportunidad en la creación de entornos de trabajo sostenibles y saludables. Si bien puede mejorar la eficiencia energética, la conectividad y la productividad, también plantea desafíos relacionados con los desechos electrónicos, el consumo de energía, la destrucción de puestos de trabajo y la posibilidad de que una sobrecarga digital afecte el bienestar de los empleados (Madkhali & Sithole, 2023). Lograr un equilibrio entre aprovechar las bondades de las tecnologías emergentes para la sostenibilidad y garantizar una mejora en la salud de la fuerza laboral (en lugar de obstaculizarla) es una consideración importante que las altas gerencias y directivos siempre deben tener en cuenta.

Por otra parte, las oportunidades surgen del impacto positivo de los entornos de trabajo sostenibles y saludables

en el bienestar, el compromiso y la productividad de los empleados. Numerosos estudios indican que el acceso a la luz natural, espacios verdes y un diseño ergonómico contribuye a la satisfacción y el desempeño (van der Voordt & Anker Jensen, 2021). Las organizaciones pueden aprovechar estos conocimientos para crear espacios de trabajo atractivos a la vez que mejoran la productividad general y la satisfacción de su fuerza laboral.

Por ejemplo, un estudio de Northwestern Medicine y la Universidad de Illinois destaca la importancia de la exposición a la luz natural para la salud de los empleados y la prioridad que los diseños arquitectónicos de los entornos de oficina deben otorgar a la exposición de los trabajadores a la luz natural (Paul, 2014). De acuerdo con el estudio, los empleados con ventanas en el lugar de trabajo recibieron un 173 % más de exposición a la luz blanca durante las horas de trabajo y durmieron un promedio de 46 minutos más por noche que los empleados que no tuvieron esa exposición. También hubo una tendencia entre los trabajadores de oficinas con ventanas a realizar más actividad física que aquellos que no tenían acceso a este mobiliario.



En conclusión, la búsqueda de entornos laborales sostenibles y saludables es un recorrido dinámico marcado por desafíos que, cuando se abordan de manera innovadora, abren puertas a oportunidades transformadoras. Al abordar aspectos como la eficiencia energética, la responsabilidad social y ambiental, la optimización del espacio y del mobiliario, así como la atención a la salud de los empleados, se genera la capacidad de concebir espacios que beneficien tanto al planeta como a las personas que los ocupan. A medida que las organizaciones enfrentan estos desafíos y aprovechan las oportunidades, mejoran su huella ecológica y fomentan un lugar de trabajo que nutre y empodera su activo más valioso: la gente.

Referencias

Caroca Marchant, L. (s.f.). Entornos de trabajo saludables. Definición y modelo propuesto por la OMS. Instituto de Salud Pública de Chile, Departamento Salud Ocupacional. *https://www.ispch.cl/sites/default/files/NotaTecnica21.pdf*

Corporate Wellness. (13 de Diciembre de 2023). The Benefits of Green Spaces and Biophilic Design in the Workplace. Obtenido de Corporate Wellness Magazine: *https://corporatewellnessmagazine.com/article/the-benefits-of-green-spaces-and-biophilic-design-in-the-workplace*

Función Pública. (s.f.). ¿Qué es un entorno laboral saludable? Recuperado el 13 de Diciembre de 2023 de *https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/-que-es-un-entorno-laboral-saludable-/28585938*

Madkhali, A., & Sithole, S. (2023). Exploring the Role of Information Technology in Supporting Sustainability Efforts in Saudi Arabia. Sustainability, 15. *https://doi.org/10.3390/su151612375*

Ministerio de Salud. (2016). Entorno Laboral Saludable. Dirección de Desarrollo y Talento Humano en Salud . *https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf*

Paul, M. (2014). Natural Light In The Office Boosts Health. Northwestern Medicine. https://news.northwestern.edu/stories/2014/08/natural-light-in-the-office-boosts-health/

Secretaría de Salud de México. (21 de Enero de 2022). ¿Qué es un entorno de trabajo saludable y seguro? Recuperado el 13 de Diciembre de 2023, de Hablemos de Salud: *https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-un-entorno-de-trabajo-saludable-y-seguro#:~:text=Un%20entorno%20de%20trabajo%20saludable%20debe%20proporcionarnos%20un%20ambiente%20accesible,tambi%C3%A9n%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20enfermedades*

Van der Voordt, T., & Anker Jensen, P. (2021). The impact of healthy workplaces on employee satisfaction, productivity and costs. Emerald, 25(1), 29-49.

WHO. (2010). Healthy workplace: a model for action. Geneva, Switzerland.