

# Trabajo saludable es...

El trabajo saludable disminuye el estrés laboral, previene el agotamiento, las enfermedades y las lesiones; aumenta la productividad y la retención; disminuye los costos de salud; salva vidas.



## Libre de peligro

La seguridad personal de los trabajadores es esencial para el trabajo productivo y el compromiso con el trabajo. Es importante estar a salvo de lesiones, enfermedades, temperaturas extremas, peligros mecánicos y químicos.



## Libre de Abuso

El abuso emocional, psicológico y físico crea un daño permanente en los trabajadores y las organizaciones. Los trabajadores afectados por la toxicidad en el lugar de trabajo y el acoso pueden desarrollar problemas de salud graves, lo que le cuesta a las organizaciones en el cuidado de la salud y las rotaciones.



## Libre de Discriminación

La discriminación contra los trabajadores por quienes son, su raza, religión, color, sexo/género, edad, origen geográfico o discapacidad es ilegal. La moral de trabajo se basa en la inclusión.



## Libre de exceso de trabajo

Largas horas de trabajo y expectativas 24/7 dañan la salud de los trabajadores y disminuyen seriamente el rendimiento.

## Libre de ser silenciado

Cada voz importa, sin importar la posición u ocupación. Los trabajadores tienen derecho a hablar como individuos y como colectivo. Cuanto más dicen los trabajadores, menor es el riesgo de agotamiento.

## Libre de Represalias

Las amenazas de perder el trabajo y sus beneficios y la vergüenza pública crean una cultura de miedo en el lugar de trabajo, que destruye la moral y daña la salud. Las represalias contra los denunciantes encubren los peligros que crean problemas organizacionales.

## Libre para crecer

La rotación de tareas, la creación de oportunidades para aprender nuevas habilidades y la reducción de la repetición aumentan la creatividad, el compromiso laboral y la retención.

## Libre para ser un miembro de la familia

El equilibrio entre el trabajo y la vida es esencial para el bienestar mental de los trabajadores. El desequilibrio trabajo-vida pone en riesgo a las familias y la salud. La licencia familiar pagada es buena para las familias y para los negocios.



## Libre para prosperar

El respeto, la justicia y un salario digno son esenciales para la salud y el bienestar. Tiempo libre pagado para vacaciones, para lidiar con enfermedades, duelo y cuidar a la familia: una fuerza laboral saludable es una fuerza laboral próspera.



## Compromiso con un futuro laboral saludable

Las organizaciones y las personas se comprometen a una evaluación anual de los factores estresantes del trabajo, para hacer visible lo invisible, promover la mejora de las condiciones de trabajo, optimizar la salud, el rendimiento y la retención de los trabajadores.

¿Apoya el trabajo saludable?

Firme el compromiso de trabajo saludable en [healthywork.org](https://healthywork.org).

