



# COMUNICADO

## **Gym Office Chile: La dosis de bienestar y salud laboral que se necesita en estos tiempos**

Recientemente, una encuesta de Plaza Pública dio a conocer que el estrés laboral aumentó 15 puntos desde el primer año de la pandemia y un 65% de las personas sondeadas afirmaron sentir estrés laboral. Con estos datos como antecedente, Gym Office Chile se ha convertido en una pieza fundamental a la hora de mitigar estos efectos y preocuparse por la salud mental de los trabajadores.

Gym Office Chile tiene más de 10 años de experiencia, implementado programas de salud y bienestar en las empresas del país. El proyecto se basa en mejorar la calidad de vida de las personas, creando ambientes de esparcimiento, satisfacción y felicidad, características que son totalmente necesarias en estos tiempos.

Bajo este contexto, Silvia Uribe, Directora de Gym Office Chile, expresa que “este tipo de proyectos, sobre todo hoy en día y post pandemia, deberían ser ley. Las personas están más sensibles y necesitan actividades de bienestar para su vida, para poder sanar el impacto de la pandemia y hacernos olvidar esta crisis. La mente, el corazón y las emociones necesitan estímulos positivos para poder comenzar a vivir y a disfrutar nuevamente”.

Gym Office Chile enfoca sus actividades en entregar alegría y mejorar el ambiente laboral, a través de charlas motivacionales, actividad física, coaching, pausas activas y terapia ergonómica. Silvia Uribe, quien además se ha especializado en bienestar integrado desde el cuerpo, emoción y lenguaje, explica: “Si en una empresa tienes personas que están siendo felices y están disfrutando de sus labores o el compañerismo, vas a tener a funcionarios que colaboren en tu organización de manera feliz y eso va a repercutir directamente también en el resultado de esa empresa”.

Actualmente, Gym Office Chile cuenta con actividades online y también de manera presencial: “Impartimos clases desde un estudio, donde generamos instancias de entretención y motivación, de manera súper interactiva. Recreamos un programa de televisión, donde se participa en conjunto con los animadores, a quienes ponemos en cámara con pequeñas cápsulas que ayudan a sacar a los trabajadores de las vivencias que, sobre todo, se dieron en pandemia. Hoy en día, las actividades presenciales se están haciendo con distancia, uso de mascarilla y delimitamos mucho los espacios para realizar todo con seguridad” cuenta Silvia.

Vanessa Johnson