

Soluciones digitales para el reto del bienestar integral en el entorno laboral



Àngels Cobo

Directora de Transformación Digital de Suara Cooperativa

En los últimos años, el bienestar de las personas trabajadoras ha adquirido una relevancia creciente dentro de las organizaciones, en un contexto marcado por el cambio constante, la complejidad y la incertidumbre. La transformación acelerada de las dinámicas laborales, la digitalización de los procesos, la intensificación de los ritmos de trabajo y la creciente exigencia emocional han puesto de manifiesto el impacto directo que el trabajo tiene sobre la salud física, emocional y social de las personas. En este escenario, el bienestar ha dejado de entenderse como un elemento accesorio para convertirse en un factor clave de sostenibilidad organizativa.

El aumento del estrés laboral, el desgaste emocional, la sensación de sobrecarga y las dificultades para conciliar la vida personal y profesional son fenómenos ampliamente documentados y presentes en sectores y perfiles profesionales muy diversos. A ello se suman factores como la inestabilidad, la presión por la productividad y la difuminación de los límites entre el

tiempo de trabajo y el tiempo personal, que contribuyen a cronificar situaciones de malestar. Estas problemáticas no solo afectan al bienestar individual, sino que tienen un impacto directo en el clima laboral, el compromiso, la motivación y la productividad, así como en la capacidad de las organizaciones para atraer, cuidar y retener talento.

Ante esta realidad, las organizaciones se enfrentan al reto de ofrecer respuestas que vayan más allá de intervenciones puntuales o reactivas. Cada vez resulta más evidente la necesidad de avanzar hacia enfoques integrales de bienestar, que incorporen la prevención, el acompañamiento continuado y la accesibilidad como elementos centrales. En este sentido, el bienestar se consolida como un eje estratégico que interpela tanto a las políticas de gestión de personas como a la cultura organizativa, y que exige nuevas herramientas y modelos capaces de dar respuesta a las necesidades actuales de las personas trabajadoras.

El origen de Benestarum: responder a una necesidad emergente

Benestarum (<https://www.benestarum.org/es>) es una plataforma digital de bienestar integral impulsada por Suara Cooperativa que nace en el contexto de la pandemia de COVID-19. En un momento marcado por la incertidumbre, el aislamiento y el aumento del malestar emocional, surge la necesidad de ofrecer apoyo y acompañamiento a las personas trabajadoras, especialmente en entornos con alta carga relacional y emocional.

Inicialmente concebida como una respuesta a una situación excepcional, Benestarum permite constatar que muchas de las necesidades detectadas no eran coyunturales, sino estructurales. La pandemia actuó como catalizador de una realidad ya existente: la falta de espacios accesibles y continuados de cuidado emocional en el entorno laboral. A partir de esta experiencia, Suara Cooperativa decide apostar por la consolidación del proyecto, transformándolo en una propuesta estable de bienestar integral.

Con el tiempo, Benestarum evoluciona y se abre a empresas y organizaciones de distintos sectores, manteniendo su enfoque preventivo y su compromiso con el cuidado de las personas, trasladando al ámbito empresarial una mirada del bienestar basada en los valores cooperativos, la proximidad y la responsabilidad social.

Una concepción integral del bienestar

El enfoque de Benestarum se fundamenta en una concepción amplia del bienestar, que integra las dimen-

siones emocionales, físicas y sociales de la salud. El proyecto parte de la idea de que el bienestar no puede abordarse de forma fragmentada ni reducirse a la ausencia de enfermedad, sino que debe entenderse como un estado dinámico que influye directamente en la experiencia laboral y vital de las personas.

Desde esta perspectiva, Benestarum apuesta por un modelo preventivo, orientado a promover el autocuidado, la detección temprana de situaciones de riesgo y la normalización del acompañamiento emocional. Este enfoque se alinea con la evidencia científica que señala que las estrategias preventivas tienen un mayor impacto a medio y largo plazo que las intervenciones reactivas.

El bienestar integral, entendido de este modo, contribuye no solo a mejorar la salud de las personas trabajadoras, sino también a fortalecer las organizaciones, favoreciendo entornos más saludables, seguros y cohesionados.

Responder a necesidades reales en el entorno laboral

Uno de los elementos diferenciales de Benestarum es su vinculación directa con las necesidades reales detectadas en el entorno laboral. El proyecto surge a partir de la experiencia acumulada en el ámbito social y de la observación de situaciones de estrés, sobrecarga emocional y desgaste profesional que afectan a un número creciente de personas trabajadoras.

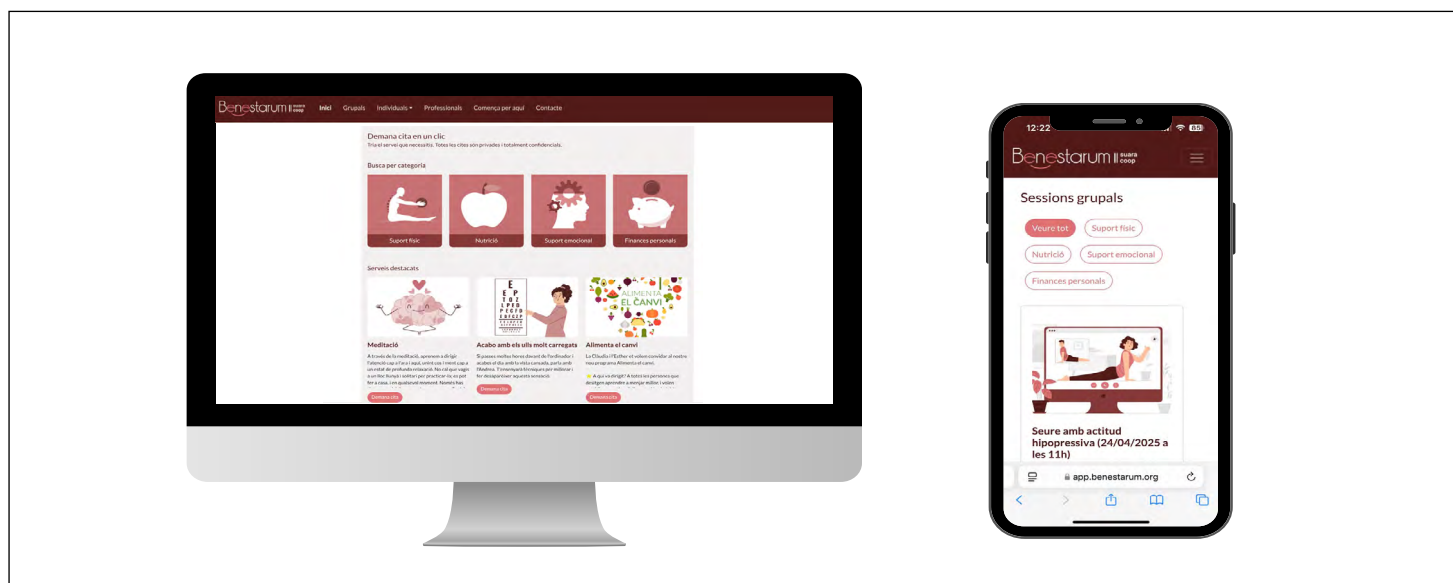


Imagen por cortesía de Suara Cooperativa.

La plataforma Benestarum: tecnología al servicio del cuidado

Benestarum se articula como una plataforma digital diseñada para facilitar el acceso al bienestar de forma flexible y confidencial. A través de la tecnología, el proyecto busca eliminar barreras tradicionales de acceso al cuidado, como las limitaciones horarias, geográficas u organizativas, ofreciendo una respuesta adaptada a las dinámicas actuales del trabajo.

La plataforma combina el acceso a sesiones individuales con profesionales especializados con contenidos divulgativos y recursos prácticos orientados a la promoción de hábitos saludables. Este modelo permite atender tanto situaciones de malestar puntual como procesos de acompañamiento más continuados, adaptándose a las necesidades y momentos vitales de cada persona.

En Benestarum, la tecnología no constituye un fin en sí misma, sino una herramienta al servicio del cuidado. El diseño de la plataforma prioriza la experiencia de la persona usuaria, la confidencialidad y la calidad del acompañamiento, aspectos fundamentales para generar confianza y favorecer la participación.

Entre las necesidades identificadas se encuentran la falta de espacios de escucha y acompañamiento, la dificultad para acceder a recursos especializados y la escasa integración del bienestar en las políticas organizativas. Benestarum aborda estas carencias ofreciendo un modelo accesible que normaliza el cuidado de la salud emocional y facilita el acceso a apoyo profesional sin estigmas.

Este planteamiento resulta especialmente relevante en sectores con alta carga emocional, donde el bienestar de las personas trabajadoras tiene un impacto directo en la calidad del servicio, la estabilidad de los equipos y la sostenibilidad de las organizaciones.

Impacto y acogida del proyecto

Desde su puesta en marcha, Benestarum ha mostrado una buena acogida tanto por parte de las organizaciones como de las personas usuarias. Los niveles de participa-

ción reflejan el interés por disponer de herramientas de bienestar accesibles y adaptadas a las realidades laborales actuales.

Las valoraciones recogidas destacan beneficios como una mejora en la gestión del estrés, una mayor sensación de acompañamiento y una mayor conciencia sobre la importancia del bienestar en el día a día laboral. Estos efectos no solo inciden en el bienestar individual, sino que contribuyen a mejorar el clima laboral y las relaciones dentro de los equipos.

El crecimiento progresivo del proyecto y su implementación en empresas de distintos sectores evidencian la necesidad compartida de abordar el bienestar de forma estructural y continuada.

Bienestar y transformación digital

Benestarum se sitúa en la intersección entre bienestar y transformación digital. El proyecto muestra cómo la digitalización puede convertirse en una aliada para la promoción de la salud y el bienestar, siempre que se utilice desde una perspectiva ética y centrada en las personas.

La transformación digital, en este sentido, no se limita a la incorporación de herramientas tecnológicas, sino que implica un cambio cultural en la forma de enten-



Imagen por cortesía de Suara Cooperativa.

der el cuidado dentro de las organizaciones. Benestarum contribuye a este cambio al facilitar nuevas formas de acompañamiento, más flexibles y alineadas con las necesidades actuales del trabajo.

Este enfoque conecta con una visión de la innovación que prioriza el impacto social y la mejora de la calidad de vida de las personas, situando la tecnología al servicio del bienestar colectivo.

Retos y aprendizajes en la implementación

El desarrollo de Benestarum también ha permitido identificar retos relevantes en la implementación de iniciativas de bienestar. Uno de los principales consiste en integrar estas propuestas dentro de una estrategia organizativa coherente, evitando que queden aisladas o desconectadas de la cultura interna.

Otro desafío importante es la diversidad de perfiles y realidades laborales. El bienestar no es homogéneo y requiere soluciones flexibles, capaces de adaptarse a distintos contextos. En este sentido, la personalización y la escucha activa se convierten en elementos clave.

Asimismo, la medición del impacto resulta fundamental para garantizar la mejora continua y la sostenibilidad del proyecto. Evaluar el uso, la satisfacción y los beneficios percibidos permite ajustar las intervenciones y reforzar su eficacia.



Imagen por cortesía de Suara Cooperativa.

Mirada de futuro: el bienestar como inversión

Benestarum se proyecta hacia el futuro como una herramienta para consolidar el bienestar integral dentro de las organizaciones. Cada vez más empresas reconocen que invertir en el cuidado de las personas no es un gasto, sino una inversión estratégica con retornos claros en términos de salud, compromiso y productividad.

Benestarum apuesta por un modelo preventivo, orientado a promover el autocuidado, la detección temprana de situaciones de riesgo y la normalización del acompañamiento emocional.

El proyecto pone de manifiesto que es posible articular modelos de bienestar que integren tecnología, acompañamiento profesional y valores cooperativos, contribuyendo a construir entornos laborales más humanos y sostenibles.

En un contexto marcado por el cambio constante y la complejidad, Benestarum representa una apuesta por situar el bienestar en el centro de la vida organizativa, no como un complemento, sino como un pilar fundamental del trabajo del presente y del futuro.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:
brains@wemindcluster.com
Para contactar directamente con los autores:
Àngels Cobo - angelscobop@suara.coop