



# CLUB DEL BIENESTAR



## CADENA COMERCIAL OXXO OFICINAS PLAZA COLIMA

### INTRODUCCIÓN

En **OXXO** estamos comprometidos a proteger la salud, integridad física, prevención de factores de riesgo psicosocial y promoción de un entorno organizacional saludable, por lo que en el área médica estamos en constante búsqueda de buenas prácticas que funcionen como estrategia para abonar a nuestros objetivos, por lo cual se crea el **CLUB DEL BIENESTAR**.

### OBJETIVO

Con la creación del **CLUB DEL BIENESTAR** buscamos **prevenir enfermedades y accidentes de trabajo**. Promoviendo la **autorresponsabilidad, el autocuidado** y los **estilos de vida saludables**, así como mantener sanos e íntegros a nuestros colaboradores.

### DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El **CLUB DEL BIENESTAR** se creó para **participar en actividades** que les permita conocer a los colaboradores de una manera más personalizada de cómo cuidar su **salud física y mental**. Haciéndole llegar un calendario mensual para promover la felicidad personal y un comunicado diario que puede contener frases motivacionales para iniciar la semana con energía y buen ánimo, consejos de seguridad para la prevención de accidentes, recomendaciones nutricionales para dar las mejores opciones de alimentación, difusión de campañas de salud, pausas activas para ayudar a la actividad física, disminuyendo lesiones musculoesqueléticas y niveles de estrés.

Además de su evaluación médica periódica anual, este grupo tenía que **cumplir con la asistencia a una sesión con el área de psicología y una valoración nutricional**, se les entregó una cartilla de bienestar donde contenía sus datos personales y antropométricos, así como la asistencia a las respectivas consultas, una vez cumplidas las consultas se les otorgaba un distintivo de participante.

### LOGROS

Una mejor salud física y mental se refleja en la disminución de nuestras tasas de ausentismo por enfermedad general y riesgos de trabajo versus año anterior. Así como los resultados de *Net Promoter Score (NPS)* del área de salud física y mental.

### CONCLUSIONES

Gracias a la participación en el **CLUB DEL BIENESTAR**, se generó un ambiente de trabajo positivo con mejores relaciones interpersonales, mayor colaboración, disponibilidad y camaradería. Fomentando el bienestar integral, la confianza y la estabilidad laboral, promoviendo la autorresponsabilidad, el autocuidado y los estilos de vida saludables, para mantener sanos e íntegros a nuestros colaboradores.

### RESULTADOS HISTÓRICOS

#### NPS

2022

Jul-23

83.3 %

89 %



Promotores  
85.2 %

Pasivos  
12.9 %

Detractores  
1.9 %



Promotores  
90.4 %

Pasivos  
8.1 %

Detractores  
1.4 %



The collage includes several health-related materials:

- Datos Generales:** A form for recording personal and medical data.
- SASSO:** A section with 6 formulas for health control and a 'Sello de atención médica'.
- ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?:** An infographic explaining arterial hypertension, its symptoms, and a table of blood pressure values.
- BALANCE Y EQUILIBRIO DE VIDA:** A circular diagram showing the balance between work and life.
- Plieg del Bien Comer:** A section about healthy eating habits, including a 'Jarra del Bien Comer' and a 'Sello de Atención Nutricional'.
- Caídas del mismo nivel / Tropezos:** An infographic about fall prevention, listing causes and risk factors.

