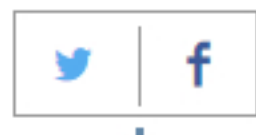


Entrenamiento en miedo de confinamiento

El 75 por ciento de las personas asegura que coronavirus ha afectado su salud mental.

- Compartir
- Comentar
- Guardar
- Reportar
- Portada



Entrenamientos. Foto: Con información de oficina de prensa*

RELACIONADOS: ENTRENAMIENTO

Por: **Con información de oficina de prensa*** | 15 de mayo 2020 , 04:41 p.m.

A raíz de la cuarentena, la vida laboral de millones de personas se transformó radicalmente. Los ciudadanos han tenido que hacer de la casa su oficina y con ello, convivir con los males que acarrea tantas horas de encierro, tales como la ansiedad, el estrés o la depresión.

Temas relacionados

FÚTBOL MAY 12

Extraño homenaje: retiran apodo Kobe Bryant de academia deportiva

FÚTBOL MAY 12

Los miedos de los futbolistas, el gran desafío postcuarentena

ENTRENAMIENTO MAY 07

Gimnasios del país harán maratón fitness gratuita, este viernes

De hecho, un reciente estudio realizado por Profamilia a 3.549 personas en 10 ciudades de Colombia revela que el 75% de los encuestados, manifiestan haber tenido problemas de salud mental a causa de la coyuntura.

Esto ha generado una preocupación por parte de las áreas de talento humano de las empresas, quienes se han visto a abocadas a apostarle a planes y metodologías que mejoren el bienestar y la productividad de sus trabajadores desde casa.

Este es el caso de las áreas de recursos humanos de compañías como **Ecopetrol**, Roche, Cerrejón, Mattel y PMI, las cuales han decidido facilitarle a sus empleados un plan de bienestar que busca promover la actividad física, y de esta forma, ayudar a sus colaboradores a mitigar el impacto del confinamiento.

Se trata de Fitpal Home, un programa diseñado recientemente por Fitpal, que le permite a los colaboradores acceder a clases en vivo ilimitadas de diversos tipos de entrenamiento y disciplinas, tales como yoga, boxeo, danza, cardio, hitt, entre otras.

Asimismo, les brinda la posibilidad de participar en talleres de cocina, meditación, coaching o psicología, que buscan fortalecer la salud mental de los trabajadores y de esta manera, mejorar su productividad laboral en casa.

“Las clases de cocina son un excelente espacio en el que hemos podido unir a los equipos y sus familias en actividades didácticas que les permiten relajarse y dejar por un momento la tensión del trabajo y la situación de la pandemia”, manifiesta Julián Torres, CEO y cofundador de Fitpal.

Debido a su componente tecnológico, este programa le ofrece a las compañías y a los equipos de recursos humanos data en tiempo real e inteligente de la actividad de sus usuarios, permitiéndoles llevar un récord del cumplimiento de los objetivos propuestos y conocer los comportamientos y preferencias de sus colaboradores.

Con esta iniciativa, Fitpal busca aportar al bienestar de los equipos de trabajo de millones de empresas en Colombia y Latinoamérica, y convertirse en el creador del mejor contenido digital del segmento fitness en la región.

Con información de oficina de prensa*



DESCARGA LA APP EL TIEMPO

Noticias de Colombia y el mundo al instante: Personaliza, descubre e infórmate.

CONOCE MÁS

Empodera tu conocimiento

ÓSCAR ATEHORTÚA 04:19 P.M.

El 26 de mayo arranca juicio disciplinario contra director de Policía

BANCOS EN COLOMBIA 01:38 P.M.

Así será la atención al público en los bancos a partir de este lunes

CARLOS ALBORNOZ GUER. 01:02 P.M.

Absuelven a Carlos Albornoz por manejo irregular de bienes de la maña

EMBAJADORES 12:44 P.M.

Funcionaria habría pasado gastos personales como representación

Nuestro Mundo

COLOMBIA

INTERNACIONAL

BOGOTÁ

MEDELLÍN

CALI

BARRANQUILLA

PANDEMIAS 03:41 P.M.

Experto analiza la 'curva del sexo' de la pandemia en Colombia

Tras 50 días de cuarentena, los colombianos han tenido que adaptarse a ...



CAUCA 03:16 P.M.

Alerta por brote de malaria en Timbiquí, Cauca



BUCCARAMANGA 03:04 P.M.

Atacan vehículo de Metrolínea porque conductor negó entrada a pasajero



MEDELLÍN 03:25 P.M.

Jornada violenta en la capital de la montaña

Durante este jueves, cuatro hombres perdieron la vida. A dos los señal ...



GIMNASIOS 02:03 P.M.

¡Ingenio! Líder social construyó gimnasio con material reciclable



Horóscopo

Encuentra acá todos los signos del zodiaco. Tenemos para ti consejos de amor, finanzas y muchas cosas más.

Crucigrama

Pon a prueba tus conocimientos con el crucigrama de EL TIEMPO