



**Tomar una siesta** reparadora ayuda a seguir la jornada laboral con mayor energía. FOTO: CORTESÍA

MONDELEZ FOMENTA PRÁCTICAS EN BENEFICIO DE EMPLEADOS

## Nap rooms, para elevar productividad y calidad de vida laboral

J. Francisco de Anda Corral  
EL ECONOMISTA

EL CANSANCIO es una de las razones por la que los empleados no rinden al máximo, ya sea por la carga de trabajo, estrés, tráfico, cansancio por no dormir bien, entre otros factores. A ello se suman las largas jornadas laborales. De acuerdo con un reporte reciente de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, México es uno de los países que tiene las jornadas más largas, con un promedio de 43 horas a la semana.

La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos recomienda tomar una siesta de 20 a 30 minutos al día, sobre todo en jornadas de ajetreo y con muchas responsabilidades, para poder reponerse y ser más productivo. Países como Japón y Hong Kong, así como las empresas californianas de tecnología, se están tomando muy en serio esta necesidad y por eso están instalando *nap rooms* (cuartos de siesta), donde los empleados pueden disfrutar de unos minutos de relax y desconexión de las tareas laborales.

**Desarrollar acciones en beneficio de los empleados es algo que las nuevas generaciones valoran.**

En México, algunas empresas lo están implementando. Mondelēz México, de la mano de una de sus marcas emblemáticas, Trident, lanzó a principios de año una campaña interna entre empleados para elegir entre varias opciones que harían su día laboral un poco mejor, en línea con el eslogan de las campañas publicitarias de la marca, que busca momentos para mejorar el día.

Los colaboradores de Mondelēz votaron por la instalación de *nap rooms*, en donde pueden tomar una siesta reparadora o incluso un masaje para poder seguir con más energía la jornada laboral.

“Esta campaña de Trident Fresh Mix es parte del compromiso que tiene Mondelēz International para ser un Great Place to Work: cuidamos el bienestar de nuestros colaboradores; queremos que este espacio para el descanso se traduzca en mejores re-

sultados para todos, mayor productividad y sobre todo en mayor compromiso con la empresa”, explica Luis Lazcano, director de la categoría de Gomas y Caramelos de la compañía.

Otra de las razones por las que es importante tener este tipo de prácticas es para retener el talento y fidelizar al personal hacia la compañía. De acuerdo con la Encuesta Millennial 2018 de Deloitte, 43% de los jóvenes prevé dejar sus trabajos en los próximos dos años; sólo 28% busca quedarse más de cinco años. Según este estudio, para generar lealtad, los jóvenes están demandando lugares de trabajo flexible, que se ajusten a sus estilos de vida y que sean auténticos espacios que catapulten su creatividad.

Algunos beneficios como trabajar desde casa, tener horarios flexibles, o permitir un descanso en la oficina, son algunas de las propuestas que las nuevas generaciones valoran a la hora de buscar trabajo o decidir permanecer en una empresa por largo tiempo.

francisco.deanda@eleconomista.mx