



**PROPUESTA DE ACCIÓN A FINANCIAR CON CARGO A LAS ACCIONES DE LA FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:**

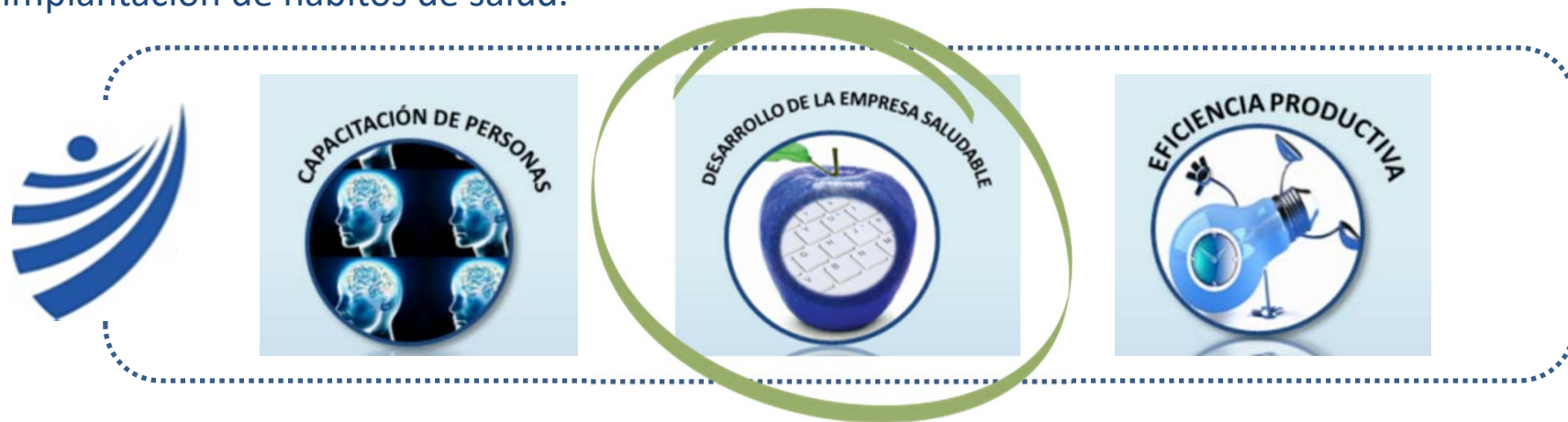
Elaboración y difusión de un *"Manual de auto implantación de una metodología para la promoción de hábitos saludables en el entorno laboral"*.

## **APRENDIZA. ¿QUIÉNES SOMOS?**

**APRENDIZA** es un proyecto global de **Capacitación de Personas y Mejora continua de la Productividad**, cuyo fundamento es la contribución al progreso de la Competitividad Empresarial a partir del avance de los procesos y desarrollo del capital humano y tecnológico.

El **objetivo** es que nuestros clientes puedan enfocarse en los aspectos críticos de su negocio, apoyándose en nosotros para una aplicación adaptada de herramientas de mejora, con la calidad, tiempos y costos que el mercado exige.

Nuestros **servicios** se orientan hacia la optimización de las capacidades de las personas y de sus entornos de trabajo, buscando la eficiencia y la mejora de la productividad a través de la implantación de hábitos de salud.



### Introducción

Conceptos tales como “Responsabilidad Social”, “Planes de igualdad” o “Empresa Saludable” cobran cada vez más importancia a efectos de contribuir a la mejora o diferenciación de la imagen de la empresa en el mercado y para los clientes, aparte de contar con un producto o una prestación de servicios adecuado a su demanda.

Cuestiones que no pueden quedarse en meros principios enunciativos sino que deben ser consecuencia de compromisos reales de toda la empresa cuyo éxito va depender de sus resultados. El marco de la prevención de riesgos laborales está inspirado en la **protección** de la salud de los trabajadores, pero en los actuales tiempos cada vez más empresas optan por la **promoción** de la salud como instrumento muy útil para la generación de un adecuado clima laboral que por ende genera menores niveles de absentismo, mayor implicación del personal y mejora en la competitividad.

Por tanto, es muy conveniente para el empresario, en primer lugar, conocer qué es una “**empresa saludable**”; en segundo lugar, la estrecha relación que guarda con sus obligaciones en materia de protección de la salud de sus trabajadores y, por último, la utilidad que le puede reportar el diseño e implantación de una serie de actividades en función de su realidad y necesidades.

El manual práctico sobre Pymes saludables; promoción de actividades saludables en el entorno laboral, tiene el objeto de facilitar todas estas cuestiones.

La promoción de la salud en el lugar de trabajo supone el desarrollo de iniciativas que buscan mejorar la salud de los trabajadores/as influyendo tanto en determinadas condiciones del entorno y de la organización del centro como en sus prácticas. Cada vez más se considera que en el entorno de trabajo se pueden combinar acciones clásicas de salud preventivas de enfermedades profesionales y de evitación de riesgos laborales, con actividades de promoción de hábitos o situaciones con los que se gana en salud.

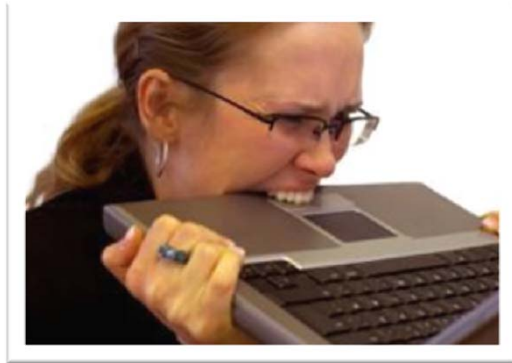
Las “Buenas Prácticas” responden a un compromiso de la Empresa para promocionar el bienestar de las personas; no es una obligación legal, más bien representa la voluntad de crear una auténtica cultura preventiva y de mejora de la salud. La promoción de la salud en el lugar de trabajo cuenta a su favor con el protagonismo y el liderazgo que representa para una empresa la posibilidad de formar parte de una estructura de Responsabilidad Social.

La salud de los trabajadores y trabajadoras, su promoción, así como la prevención de la enfermedad laboral y la prevención de los accidentes es un valor que debe formar parte de las inquietudes de las empresas. Implica proporcionar información y habilidades a los trabajadores/as y promover mejoras en las condiciones del entorno laboral, haciendo más fácil la elección de prácticas y conductas saludables y ganar salud en el centro de trabajo.



Situación actual

Cambios en las empresas de hoy en día...



**Uso intensivo de la tecnología**



**Envejecimiento /  
Nuevas generaciones**

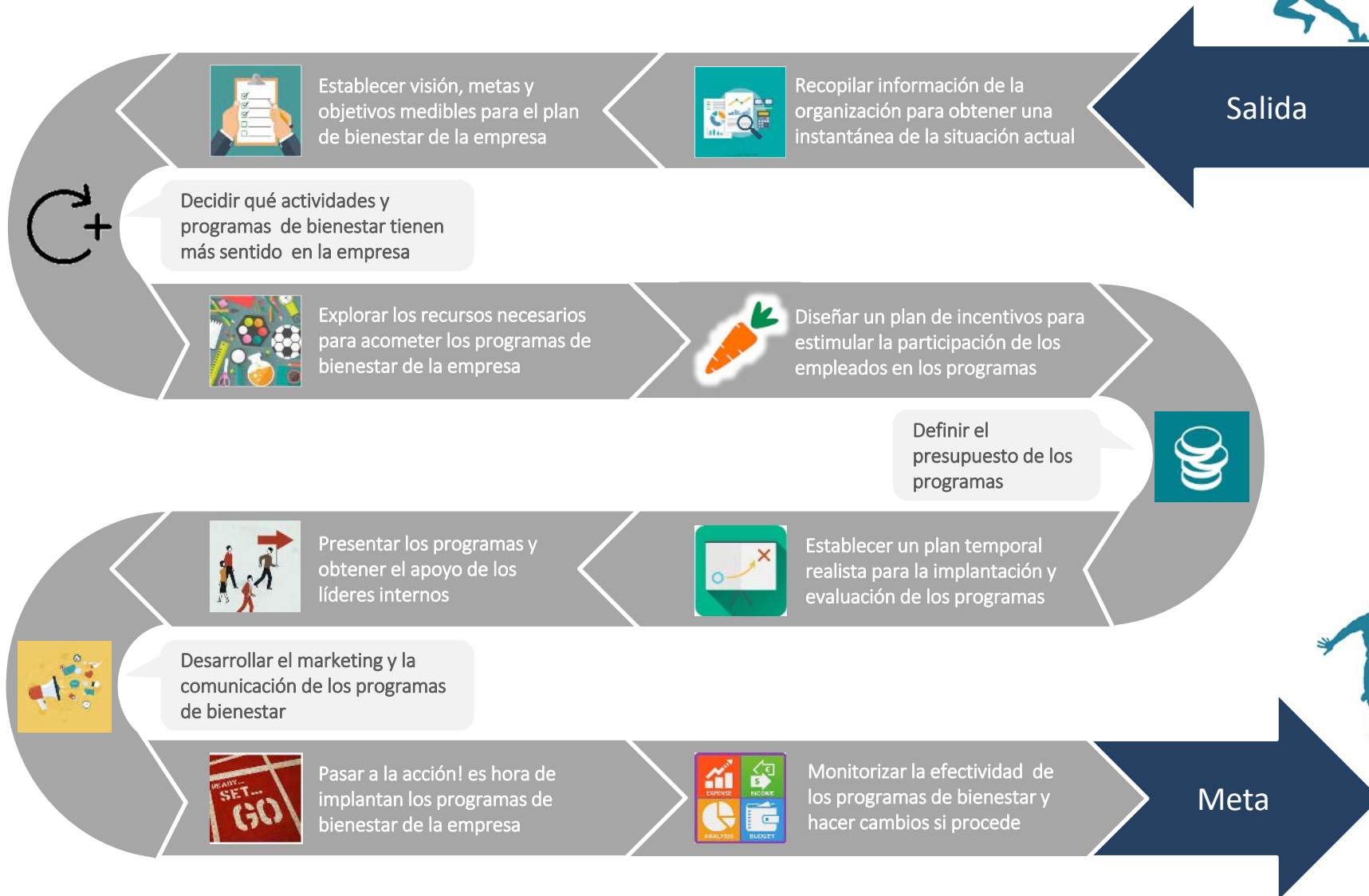


**Movilidad  
total**



**El stress, la enfermedad del Siglo XXI**

## Cómo construimos una cultura de la salud



### Objetivos

Pero la gran pregunta es **¿cómo lo hago?** Con este manual, especialmente dirigido a **PYMES**, pretendemos establecer una **hoja de ruta** que permita identificar todos y cada uno de los pasos que hay que llevar a cabo para conseguir los objetivos, que no son otros que:

- Reducir el absentismo y la rotación de personal
- Mejorar el clima laboral
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Incrementar la motivación y participación de los trabajadores, así como su calidad de vida
- Disminuir la accidentabilidad y las enfermedades profesionales
- Mejorar la imagen corporativa
- Trabajadores más sanos, motivados y satisfechos
- Promover el orgullo de pertenencia a la empresa
- Favorecer la retención y captación del talento
- En definitiva, incrementar la productividad construyendo una **cultura de la salud total**, creando un modo de vida en el lugar de trabajo que integre la salud en todos los aspectos de la práctica empresarial, desde las políticas de la empresa hasta las actividades laborales cotidianas.

En el apartado de Buenas Prácticas, especialmente dirigido a **PYMES**, se pretenden recoger diferentes procedimientos en factores clave que determinan la salud de una Organización empresarial, de manera que puedan seguir unas pautas coherentes de implantación de Buenas Prácticas relacionadas con la Salud; así como experiencias de Empresas nacionales que hayan diseñado e implantado acciones y programas de bienestar de manera exitosos, de forma que puedan servir como orientación válida para otras Empresas que tengan inquietudes en relación a la asunción de una cultura de salud en sus organizaciones que redunde en una mejora de la tasa de productividad y de la salud general de sus trabajadores/as. De este modo, dispondrán de un marco de referencia de éxito que podrán aplicar en menor o mayor medida a nivel interno.

Por lo tanto, los objetivos que nos marcamos con éste apartado son:

- Promover la cultura de la salud potenciando hábitos de vida saludables en el entorno laboral.
- Desarrollar un benchmarking orientado a facilitar información a las Empresas de los programas de bienestar que se están poniendo en marcha en su entorno.
- Sensibilizar a las Empresas acerca de la importancia de incorporar la “Salud” como un nuevo elemento de gestión en el entorno laboral, que redundará en una imagen más saludable de la Organización, en una reducción de costes y en una mejora de la productividad.



## Contenidos

Los puntos a tratar en éste manual son:

- Cómo implicar a la Dirección
- Análisis iniciales:
  - Diagnóstico General de la Organización
    - Descripción de la situación actual: ambiente físico y psicosocial del trabajo; acciones relacionadas con la salud, etc.... Problemas y soluciones.
    - Descripción de la situación deseada en función de criterios, estrategias y recomendaciones.
    - Comparación de la situación actual con la deseada.
  - Diagnóstico de las Personas. Modelos de cuestionarios y encuestas individuales, etc...

- Definición y diseño del Plan de acción, que desarrollará cada uno de los siguientes apartados:
  - Cómo identificar las Actividades y programas de bienestar que tienen más sentido en la empresa
  - Ayudar a explorar los recursos necesarios para acometer los programas de bienestar
  - Cómo Diseñar un plan de incentivos inteligentes para estimular la participación en los programas
  - Cómo Definir el presupuesto de cada uno de los programas
  - Cómo Establecer un plan temporal para la implantación y evaluación de los programas
  - Medios para la Presentación del programa dentro de la empresa e identificación de líderes internos
  - Herramientas para Desarrollar el marketing y la comunicación de los programas de bienestar. Cómo hacer al trabajador propietario del modelo para su mejor integración.
  - Cómo llevar a cabo la Implantación de los diferentes programas
  - Establecer un Sistema de indicadores que permita medir los resultados

### Buenas prácticas

- ¿Por qué la Empresa Saludable debe ser una estrategia de gestión? ¿Por qué deben ser saludables las Empresas? ¿Por qué un enfoque empresarial orientado a las personas es imprescindible?
- Visión general de la Empresa saludable a nivel mundial y europeo. Panorama en España.
- Requisitos para cumplir con las BPS (Buenas Prácticas en Salud). Beneficios de las BPS
- Buenas Prácticas de Alimentación Saludable
- Buenas Prácticas de Actividad Física
- Buenas Prácticas de Bienestar Emocional
- Buenas Prácticas de prevención del tabaquismo, alcohol y otras drogas.
- Buenas Prácticas para el Envejecimiento del trabajador en la Empresa
- Indicadores
- Algunos Ejemplos

Buenas Prácticas...

Ejemplo de buenas prácticas

Ejemplo  
Buenas prácticas

Estrategia para prevenir las lesiones por pinchazos de aguja en una empresa de confección



Los directivos y los representantes sindicales de una empresa de confección del Reino Unido decidieron estudiar el modo de reducir la elevada tasa de lesiones por pinchazos de aguja que se producía en los operarios de las máquinas de coser, una vez demostrado que eran inservibles las protecciones estándar existentes. Se estableció en uno de los centros un reducido equipo, en el que figuraban dos operarios, y se le pidió que diseñara una protección adecuada. Una vez diseñados los prototipos, se sometieron a prueba con la intervención de otros operarios. Cuando finalmente se instaló la protección, desaparecieron las lesiones por pinchazos de aguja. Además de su efecto positivo sobre los trabajadores, la iniciativa de colaboración generó beneficios para la empresa, al reducir los gastos en indemnizaciones por accidentes y las primas de seguro



### Presupuesto

En base al planteamiento realizado, se estima el siguiente **PRESUPUESTO**:

Ref.	Proyecto	Importe (€)
FER/19.1	“Manual de auto implantación de una metodología para la promoción de hábitos saludables”	11.000 €

**VALIDEZ DE LA OFERTA:** La presente oferta tiene una vigencia de 3 meses a contar desde su fecha de emisión.

**ACEPTACIÓN:** De conformidad con nuestro sistema de gestión de calidad, en caso de aceptación de la presente propuesta y previo a la prestación de los citados servicios deberá enviar a **APRENDIZA** la aceptación escrita de la misma.



**APRENDIZA** dispone de un equipo humano especializado en labores de consultoría y capacitación en el campo de la salud: definición de estrategias, creación de sistemas de indicadores, diseño y aplicación de plataformas wellness, atención grupal e individual en pautas nutricionales; hábitos de ejercicio físico y mejora del bienestar emocional (apoyada mediante plataforma on line)...

Esta actividad se ha llevado a cabo en empresas tanto públicas como privadas, así como en numerosas Jornadas y Foros de difusión del concepto de empresa saludable (CEOE CEPYME, Confemetal, APD, etc...) y participamos en el proyecto europeo GO & LEARN de CEPYME.

### APRENDIZA CONSULTORES

Persona de contacto: Carlos Canel Crespo (Socio-Director)

Web: [www.aprendizaempresasaludable.com](http://www.aprendizaempresasaludable.com)

Correo electrónico: [carlos@aprendiza.com](mailto:carlos@aprendiza.com)

Teléfono de contacto: 696-49.22.00

