

Impulsando a empresa galega saudable

María Coutinho Villanueva
Subdirectora xeral de Relacións Laborais
Secretaría xeral de Emprego
Consellería de Economía, Emprego e Industria



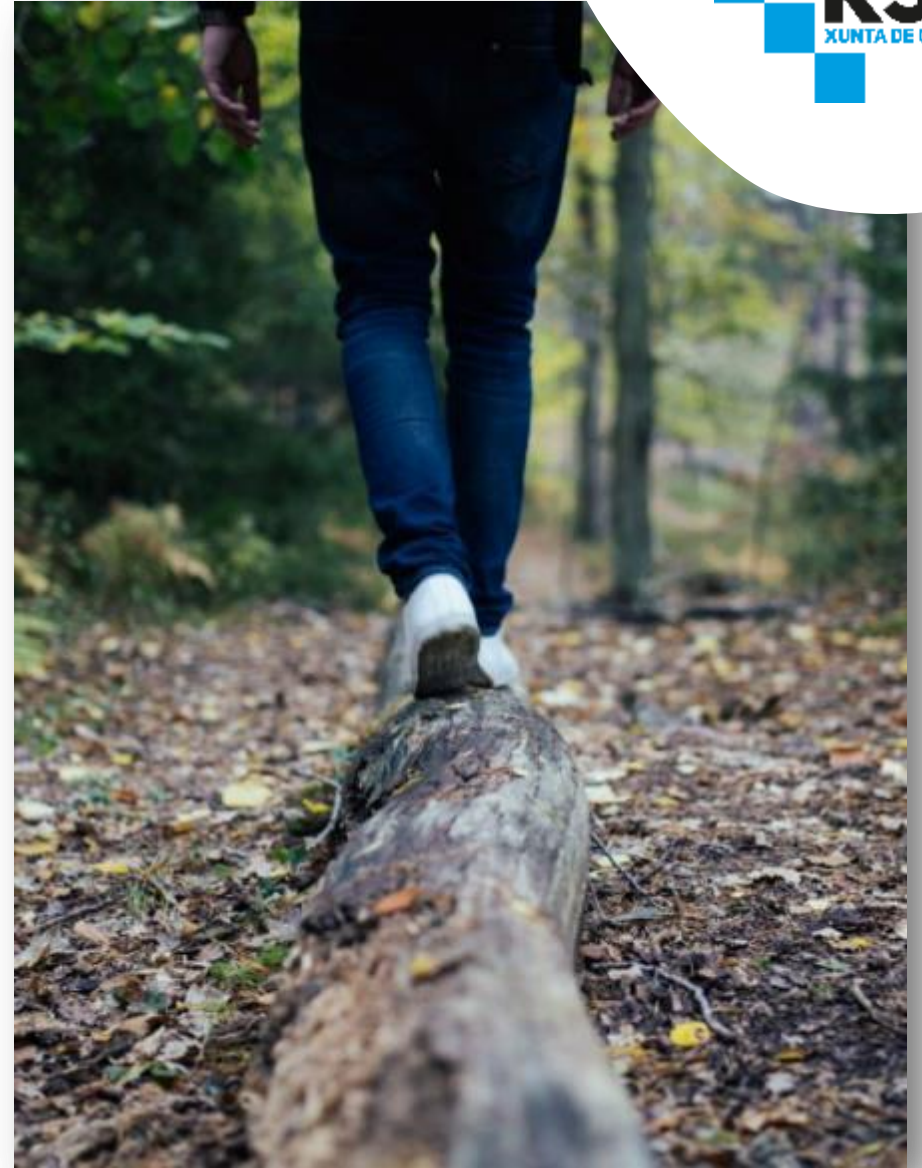
Emprega saudable

Guía de revitalización da empresa

XUNTA DE GALICIA

**“A saúde é un estado de
completo benestar
físico, mental e social
e non soamente a ausencia de
afeccións ou enfermidades”**

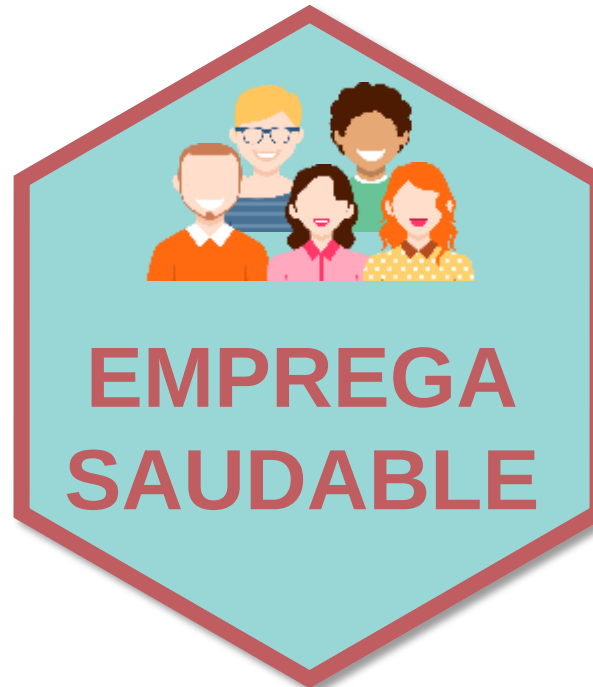
Organización Mundial da Saúde



Un ambiente laboral saudable é un ambiente laboral diverso

Beneficios para as PERSOAS

- Maior calidade de traballo e benestar na empresa
- Incremento da felicidade e orgullo de pertenza
- Maior compromiso coa organización e os seus obxectivos



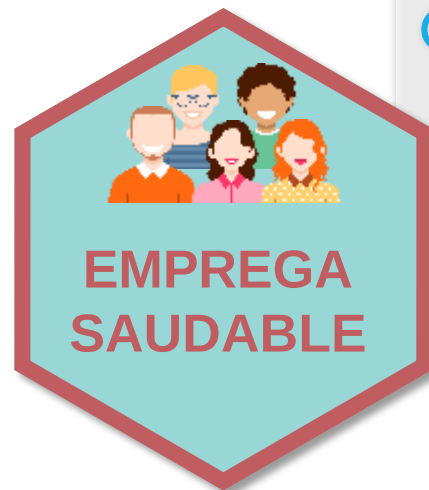
Beneficios para as ORGANIZACIÓNS

- Mellora no clima laboral
- Redución dos índices de absentismo
- Incremento da colaboración entre as persoas

**+ produtividade, benestar e saúde para as persoas, as
organizacións e a sociedade**

EMPREGA SAUDABLE

Guía práctica de revitalización da empresa para mellorar os ambientes laborais do territorio galego



Obxectivos de Emprega saudable:

- Incrementar o número de persoas empregadas satisfeitas en Galicia
- Potenciar ambientes de traballo saudables
- Reducir índices de absentismo, baixas e accidentes laborais
- Mellorar a produtividade nas empresas galegas



EMPREGA SAUDABLE

Guía de revitalización da empresa

[AUTODIAGNÓSTICO](#)[DESCARGAR](#)

Cal é o nivel de benestar e saúde na túa empresa?

[AUTODIAGNÓSTICO](#)

rse.xunta.gal

Como se utiliza esta guía



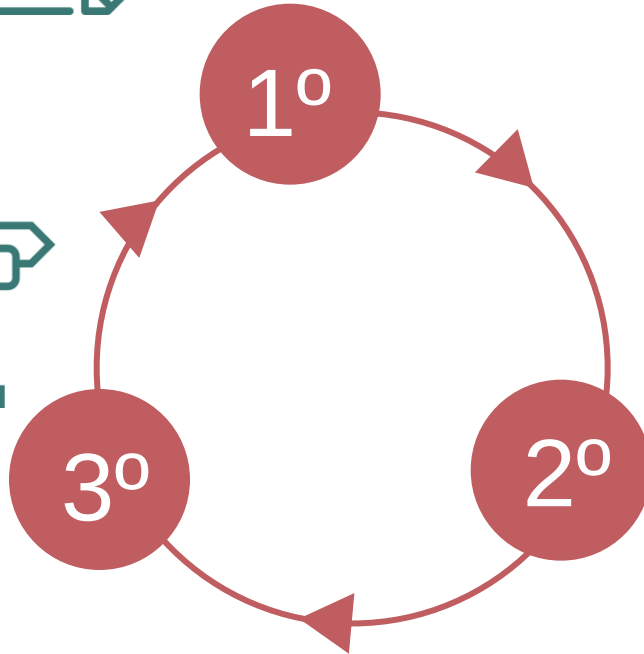
COÑECER

Responde as preguntas do cuestionario para coñecer que temas relacionados coa saúde e o benestar no traballo están a desenvolverse na empresa.



RE-AVALIAR

Pasado un tempo, comproba a evolución dos niveis de benestar e saúde na empresa respondendo de novo ao cuestionario.



APLICAR BOAS PRÁCTICAS

Nesta guía atoparás numerosas recomendacións, boas prácticas e exemplos que poderás aplicar en función da madurez de cada tema dentro da empresa.

COÑECER

Respondendo ás 12 preguntas tipo test deste cuestionario poderase facer un repaso xeral para coñecer que temas relacionados co benestar no traballo están máis desenvolvidos na empresa e en cales se pode avanzar.



The screenshot shows the website interface for 'RSE XUNTA DE GALICIA'. At the top right is a search bar with the text 'Q buscar...'. Below the header is a navigation menu with links: 'Ser RSE', 'Observatorio RSE Galicia', 'Premios RSE Galicia', 'GREG_RSE', 'Recursos', 'Actualidade', and 'Axenda'. The main content area is titled 'Autodiagnóstico Emprega Saudable'. It includes a sub-header 'Queres coñecer o estado de saúde da túa empresa?' and a paragraph explaining the purpose of the questionnaire. A blue button labeled 'COMEZAR AUTODIAGNÓSTICO' is visible. To the right of the text is a photograph of a modern office environment with several people working at desks.



rse.xunta.gal

Estrutura en 10 áreas de actuación dentro da empresa



**ESTRATEGIA E
COMPROMISO
DA DIRECCIÓN**



**IMPLICACIÓN
DAS PERSOAS E
COMUNICACIÓN**



**RESPONSA-
BILIDADE
SOCIAL**



**MEDICIÓN DA
SAÚDE E O
BENESTAR**



**REDUCIÓN DO
TABAQUISMO**



**FOMENTO DA
ACTIVIDADE
FÍSICA**



**IMPULSO Á
ALIMENTACIÓN
SAUDABLE**



**ACTUACIONES
EN SAÚDE**



**CONTROL DO
ESTRÉS E
RISCOS
PSICOSOCIAIS**



**COMPROMISOS
E
CERTIFICACIÓNS**

Estratexia e compromiso da dirección

ESTRATEGIA E COMPROMISO DA DIRECCIÓN

Existe na empresa/organización unha política empresarial en materia de promoción da saúde no traballo?

- ☒ Si, e témolo por escrito nun plan anual.
- ☐ Si, pero non o establecemos por escrito.
- ☐ Realizamos accións puntuais de promoción da saúde no traballo.
- ☐ Non contamos cunha política de promoción da saúde no traballo.

A Dirección está comprometida e apoia de forma activa a política de promoción da saúde no traballo e iniciativas relacionadas?

- ☒ Si, existen responsables e un orzamento para accións concretas de promoción da saúde no traballo.
- ☐ Si, existe sensibilidade por parte da dirección cara a estas políticas e designou un responsable dentro da empresa.
- ☐ Si, con todo aínda non se destinaron recursos concretos.
- ☐ Ata agora non se mostrou interesada en iniciativas de promoción da saúde no traballo.

Seguiente>



Implicación das persoas e comunicación

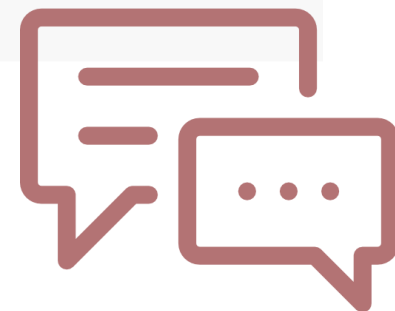
IMPLICACIÓN DAS PERSOAS E COMUNICACIÓN

Hai unha canle de comunicación entre empresa e persoa traballadora onde poidan expresar os seus puntos de vista e necesidades?

- ☒ Si, entre outras canles realízanse reunións periódicas coas persoas traballadoras.
- ☐ Si, temos unha canle non presencial (enquisas, intranet, foro, chat...) onde poden expresar as súas suxestións e ideas.
- ☐ Non, non contamos cunha ferramenta de comunicación.

< Atrás

Seguinte>



Responsabilidade social

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Existen accións de responsabilidade social na empresa?

- ☒ Temos un plan de RS e estamos a traballar para levalo a cabo.
- ☐ Facemos algunha iniciativa sen formar parte dun plan estruturado (doazóns, reciclaxe, axuda á comunidade, etc.).
- ☐ Gustaríanos levar a cabo iniciativas sociais pero non sabemos moi ben cales.
- ☐ Non temos accións de responsabilidade social.

< Atrás

Seguinte>

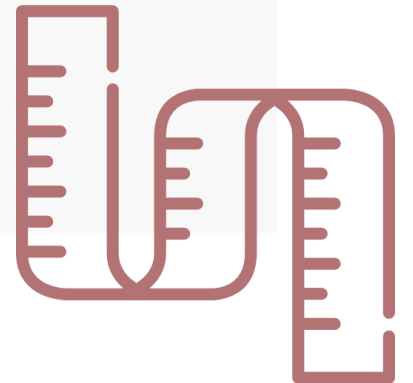


Medición da saúde e o benestar

MEDICIÓN DA SAÚDE E O BENESTAR

Establecéronse ferramentas de medición ou cóntase con indicadores vinculados á saúde das persoas empregadas?

- ☒ Si, estúdase a rendibilidade das iniciativas de promoción da saúde.
- ☐ Si, estúdanse os custos asociados aos problemas de saúde das persoas (Ex: absentismo).
- ☐ Non se estudan este tipo de indicadores.

[< Atrás](#)[Seguinte>](#)

Redución do tabaquismo

REDUCCIÓN DO TABAQUISMO

Que accións contempla a empresa para fomentar a redución do consumo de tabaco entre as persoas traballadoras?

- ☒ Achégase información para que se deixe de fumar.
- ☐ Ademais de accións formativas, ofrécese outro tipo de axuda para que se deixe de fumar.
- ☐ Non se fai nada neste sentido.

< Atrás

Seguinte>



Fomento da actividade física

FOMENTO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Cal é a política de promoción da actividade física na empresa?

- ☒ Organízanse actividades físicas tanto no horario laboral como fóra del (pausas activas, quecementos, grupos para correr...).
- ☐ Promóvese a realización de actividade física fóra do horario laboral.
- ☐ Non se realizan iniciativas para a promoción da actividade física.

< Atrás

Seguinte>



Impulso á alimentación saudable

IMPULSO Á ALIMENTACIÓN SAUDABLE

A empresa ofrece información sobre hábitos de alimentación saudable?

- ☒ A empresa ofrece información sobre hábitos de alimentación saudable.
- ☐ A empresa ofrece auga de forma gratuíta.
- ☐ Ademais das dúas respostas anteriores, a empresa conta con menú saudable ou froita na oficina.
- ☐ A empresa non ofrece este tipo de iniciativas.

< Atrás

Seguinte>



Actuacións en saúde

ACTUACIÓNS EN SAÚDE

Ten a empresa actuacións en saúde orientadas a colectivos de maior risco ou especialmente sensibles?

- ☒ A empresa ofrece medidas complementarias ás persoas empregadas en fase de xestación e/ou post parto (incremento do período obrigatorio de baixa, gardería na empresa, formacións...).
- ☐ A empresa realiza accións orientadas a reducir o risco de enfermidades como as do corazón, diabetes, etc.
- ☐ A empresa realiza accións para previr problemas musculoesqueléticos.
- ☐ A empresa non conta con ningunha das políticas anteriores.

< Atrás

Seguinte>



Control do estrés e riscos psicosociais

CONTROL DO ESTRÉS E RISCOS PSICOSOCIAIS

Realiza a empresa accións encamiñadas a mellorar a xestión do estrés e o descanso?

- ☒ Tomáronse medidas para adaptar a carga de traballo (prazos, horario flexible).
- ☐ Realizáronse accións formativas para mellorar a xestión do estrés e o descanso.
- ☐ Ademais das medidas previas ofrécese apoio psicolóxico a aqueles traballadores que padecen estrés.
- ☐ Non se realizou ningunha acción para a mellora da xestión do estrés ou o descanso.

Realiza a empresa avaliacións que identifican os factores de risco psicosociais?

- ☒ Si, realízanse avaliacións que analizan o estrés laboral.
- ☐ Si, realízanse avaliacións que estudan ademais do estrés, a relación entre as persoas traballadoras e con dirección.
- ☐ Si, realízanse avaliacións que estudan os factores anteriores e o desgaste profesional.
- ☐ Si, ademais dos factores anteriores, estúdase a conciliación da vida familiar e laboral.
- ☐ Non se realizan avaliacións de riscos psicosociais.

< Atrás

Seguinte>



Compromisos e certificacións

COMPROMISOS E CERTIFICACIÓNS

Adquiriuse algún dos seguintes compromisos ou a empresa conta con algunha das seguintes certificacións?

- ☐ Certificación de empresa saudable (do INSHT).
- ☐ Adhesión á declaración de Luxemburgo.
- ☐ Certificado de Seguridade e Saúde Laboral OHSAS 18001.
- ☐ Ningunha.



Recibir a Guía “Emprega Saudable”

COMPROMISOS E CERTIFICACIÓNS

Adquiriuse algún dos seguintes compromisos ou a empresa conta con algunha das seguintes certificacións?

- ☐ Certificación de empresa saudable (do INSHT).
- ☐ Adhesión á declaración de Luxemburgo.
- ☐ Certificado de Seguridade e Saúde Laboral OHSAS 18001.
- ☐ Ningunha.

Completa os teus datos de contacto e recibe a Guía “Emprega Saudable”

Nome

Apelidos

Empresa

Correo-e

< Atrás

Enviar



exemplo de resultado de autodiagnóstico (1/3)

Ser RSE

Observatorio RSE Galicia

Premios RSE Galicia

GREG_RSE

Recursos

Actualidade

Axenda

Autodiagnóstico Emprega Saudable

Nome e apelidos: Pedro, Martínez

Empresa: Construcciones Martinez

Correo-e: pmartinez@empresa.es

Grazas por responder o cuestionario. Podes descargar o documento "Emprega Saudable. Guía de revitalización da empresa" [nesta ligazón](#). Agardamos que sexa do teu interese e axude a mellorar a saúde da túa empresa.

Este é o estado actual da saúde da túa empresa:

VALORACIÓN FINAL: NIVEL MEDIO

Estratexia e compromiso da dirección: NIVEL MEDIO

*Se desexas coñecer como avanzar en materia de promoción da saúde e establecer unha estratexia, acadando o compromiso da dirección, vai á [páxina 19](#) da Guía.

exemplo de resultado de autodiagnóstico (2/3)

Ser RSE

Observatorio RSE Galicia

Premios RSE Galicia

GREG_RSE

Recursos

Actualidade

Axenda

VALORACIÓN FINAL: NIVEL MEDIO

Estratexia e compromiso da dirección: NIVEL MEDIO

*Se desexas coñecer como avanzar en materia de promoción da saúde e establecer unha estratexia, acadando o compromiso da dirección, vai á [páxina 19](#) da Guía.

Implicación das persoas e comunicación: NIVEL MEDIO

*Se desexas coñecer como mellorar en comunicación para involucrar aos traballadores dentro do plan de acción, vai á [páxina 22](#) da Guía.

Responsabilidade social: NIVEL ALTO

*Se desexas profundizar na responsabilidade social na súa empresa, vai á [páxina 24](#) da Guía.

Medición da saúde e o benestar: NIVEL MEDIO

*Se desexas coñecer como medir o impacto das políticas de promoción da saúde, vai á [páxina 26](#) da Guía.

Redución do tabaquismo: NIVEL MEDIO

*Se desexas fomentar o abandono do tabaco na empresa, vai á [páxina 29](#) da Guía.

exemplo de resultado de autodiagnóstico

(3/3)

Ser RSE

Observatorio RSE Galicia

Premios RSE Galicia

GREG_RSE

Recursos

Actualidade

Axenda

*Se desexas fomentar o abandono do tabaco na empresa, vai á [páxina 29](#) da Guía.

Fomento da actividade física: NIVEL MEDIO

*Se desexas promocionar a actividade física na empresa, vai á [páxina 31](#) da Guía.

Impulso á alimentación saudable: NIVEL MEDIO

*Descubre máis ideas para promover unha alimentación saudable na empresa na [páxina 33](#).

Actuacións en saúde: NIVEL ALTO

*Para enfocar as actuacións en saúde e priorizar a colectivos de risco, vai á [páxina 35](#) da Guía.

Control do estrés e riscos psicosociais: NIVEL MEDIO

*Para aprender máis sobre como xestionar o estrés e os riscos psicosociais, vai á [páxina 37](#) da Guía.

Compromisos e certificacións: NIVEL BAIXO

*Se desexas adherirte á Declaración de Luxemburgo ou coñecer como certificarse, vai á [páxina 39](#) da Guía.

Aplicar boas prácticas

A guía inclúe **exemplos** concretos e **boas prácticas** en cada un dos apartados para coñecer que facer e como actuar en cada tema



rse.xunta.gal



Aplicar boas prácticas

A guía inclúe **exemplos** concretos e **boas prácticas** en cada un dos apartados para coñecer que facer e como actuar en cada tema



rse.xunta.gal



Exemplos de empresas

No anexo inclúense
publicacións de empresas
con ideas para mellorar a
saúde na empresa....



rse.xunta.gal

40

5. ANEXOS



Guía de revitalización da empresa | 41

EXEMPLOS DE EMPRESAS

Xestión das emocións do persoal

- **Descrición:** a xestión intelixente das emocións dos traballadores permite mellorar a calidade de vida das persoas, da súa saúde, as súas relacións interpersoais e o rendemento laboral. É unha ferramenta útil e práctica para incorporar nas políticas de RSE das empresas como vehículo para mellorar o benestar dos empregados.
- **Impacto:** os resultados son bastante significativos na xestión persoal e interpersonal das emocións, na xestión do estrés, na relación familiar e outras dentro do ámbito do persoal. Tamén repercutiu positivamente no ambiente laboral e traballo de equipo, na atención ás persoas usuarias dos seus servizos e no rendemento persoal.
- **Empresa:** Coaching 10
- **Sector:** Benestar
- **Web:** www.coaching10.net
- **Fonte:** Banco de ideas responsables. Xunta de Galicia.

Creación de espazos saudables

- **Descrición:** Creamos espazos para facer actividades físicas e mentais e para aumentar a conciencia ambiental, zonas de descanso e zonas de formación para condutores. Consideramos o exercicio físico e mental básico para contribuír a un desenvolvemento saudable do equipo humano. Pretendemos reducir enfermidades, o absentismo e incrementar a motivación, a ilusión e a integración da actitude positiva na convivencia laboral na procura dun benestar integral da empresa que redunde en última instancia na mellora económica de todos.
- **Impacto:** Aumento de beneficios económicos entre os empregados por redución de custos no consumo de auga, electricidade, papel e plásticos e médicos. Aumento da formación e da motivación así como mellora da convivencia laboral e da produtividade na actividade que leva a cabo.
- **Empresa:** Semacar
- **Sector:** Transporte
- **Web:** www.semacar.com
- **Fonte:** Banco de ideas responsables. Xunta de Galicia.

A Xunta de Galicia anima as empresas que fagan RSE a que o comuniquen. Para iso creou o Banco de ideas, cun dobre obxectivo. Por unha banda, é unha canle para que as empresas, entidades e organizacións galegas poidan dar a coñecer as accións que levan a cabo en materia de responsabilidade social e servir de exemplo ao resto. Por outra, informa a sociedade das accións responsables do tecido empresarial de Galicia. Se tes unha boa idea, compárteala!



Declaración de Luxemburgo

...e a **Declaración de Luxemburgo**: compromiso de crear lugares de traballo máis seguros e saudables e de integrar os principios básicos da promoción da saúde no traballo na xestión da saúde.



rse.xunta.gal

46 | Guía de revitalización da empresa

Webgrafía



EU-OSHA-Axencia Europea para a Seguridade e a Saúde no Traballo.
Axencia que se encarga de promover lugares de traballo máis saudables, seguros e máis produtivos para beneficio de empresas, empregados e gobernos.
▶ [Visitar a web de EU-OSHA](#)



Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo
Promociona e apoia a mellora das condicións de seguridade e saúde no traballo nos diferentes sectores produtivos españois.
▶ [Visitar a web del INSHT](#)

OIRA

Ferramenta de avaliación de riscos OIRA (Online Interactive Risk Assessment)
Ferramenta que facilita recursos e coñecementos técnicos para que as microempresas e pequenas empresas avalien os seus propios riscos. Está dispoñible de maneira gratuita, en liña e son fáciles de usar e acceder.
▶ [Visitar a web de OIRA](#)



Rede Europea para a promoción de ambientes de traballo saudables
Rede informal de institutos de seguridade e saúde laboral, sanidade pública, promoción de saúde e institucións de seguridade social.
▶ [Visitar a web de ENWHP](#)



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral. Entre outras, leva a cabo actividades de promoción de prevención de riscos e promoción da saúde laboral en Galicia.
▶ [Visitar la web](#)

47

Declaración de Luxemburgo





Se queres coñecer toda a información relativa aos programas de Responsabilidade Social que desenvolve a Xunta de Galicia, recursos gratuitos dispoñibles, ferramentas, guías, etc. podes consultar a súa páxina web.

Declaración de Luxemburgo

Declaración de Luxemburgo: poden adherirse e mostrar o seu compromiso todas as empresas (pequenas, medianas e grandes) que o desexen.



rse.xunta.gal

DECLARACIÓN DE LUXEMBURGO

A promoción da saúde no lugar de traballo (PST) é axuntar os esforzos dos empresarios, os traballadores e a sociedade para mellorar a saúde e o benestar das persoas no lugar de traballo. Isto pódese conseguir:

- Mellorando a organización e as condicións de traballo.
- Promovendo a participación activa.
- Fomentando o desenvolvemento individual.

Introdución

As bases da actividade xeral na promoción da saúde no lugar de traballo proporcionánanos dous factores. O primeiro, a Directiva marco en seguridade e saúde (Directiva do Consello 89/391/EC, trasposta á lexislación española mediante a Lei 31/95, de prevención de riscos laborais, do 8 de novembro (BOE nº 269 do 10-11-95)) que preparou o terreo para unha reorientación da lexislación e do exercicio tradicional da seguridade e a saúde no traballo (OHS); o segundo é o crecente interese do lugar de traballo como campo de actuación da saúde pública. Unha poboación traballadora sa, motivada e ben preparada, é fundamental para o futuro do benestar social e económico da Unión Europea. Por conseguinte, a Comisión Europea apoiou unha iniciativa para establecer unha Rede europea para a promoción da saúde no lugar de traballo (PST).

Esta iniciativa está en consonancia co artigo 129 do Tratado sobre a Unión Europea e co Programa para a acción sobre promoción da saúde, educación e formación no marco de acción no campo da saúde pública (Nº 645/96/EC). A Rede europea inclúe organismos dos 15 Estados membros e dos países da área Económica Europea (EEA countries), os cales actúan como oficinas nacionais de contacto (NCO).

O obxectivo da rede é identificar e difundir exemplos de boas prácticas en PST mediante o intercambio de experiencias e coñecementos. Con iso, a Unión está a alentar os Estados membros a poñer a PST nun lugar destacado das súas listas de prioridades e a incorporar os temas de saúde laboral nos programas das súas políticas respectivas.

Os retos do século XXI para o mundo do traballo

O mundo do traballo está a experimentar grandes cambios e este é un proceso que vai continuar nos próximos anos. Algunhas das cuestións claves que se nos presentan en relación con este tema son:

- A globalización.
- O paro.
- O uso crecente da tecnoloxía da información.
- Os cambios nas políticas de emprego (p.e., traballo a tempo parcial, traballo temporal, teletraballo).
- O envellecemento da poboación traballadora.
- A importancia crecente do sector de servizos.
- Downsizing (termo técnico que se refire á diminución do tamaño dos persoais de traballadores en grandes industrias).
- Incremento de persoal en pequenas e medianas empresas (PEMES).
- A orientación cara ao cliente e a xestión da calidade.

O futuro das empresas depende, en gran medida, de que o seu persoal estea ben preparado, motivado e san. A PST pode xogar un papel importante na preparación e equipamento dos traballadores e as organizacións para afrontar estes cambios.

Promoción da saúde no lugar de traballo: Un investimento de futuro

A seguridade e saúde no traballo contribuíron significativamente á diminución dos accidentes e á prevención das enfermidades profesionais. Con todo, fíxose evidente que a OHS por si soa non pode facer fronte aos retos mencionados anteriormente.

A promoción da saúde no lugar de traballo pode redundar nunha diminución das enfermidades e os custos derivados delas, nun incremento da produtividade, así como nunha poboación traballadora máis sa, máis motivada, coa moral máis alta e cun mellor clima laboral.

A PST é unha estratexia empresarial moderna que aspira á prevención dos riscos profesionais (incluíndo enfermidades relacionadas co traballo, accidentes, lesións, enfermidades profesionais e estrés) e a aumentar a capacidade individual da poboación traballadora para manter a súa saúde e calidade de vida.

Promoción da saúde no lugar de traballo: Xente sa en empresas sas

O lugar de traballo inflúe na saúde e na enfermidade de distintas maneiras. O traballo pode ocasionar enfermidades se os traballadores han de traballar en condicións daniñas para a saúde, a súa formación é inadecuada, ou carecen do apoio dos seus compañeiros. En contrapartida, o traballo pode ser orixe do desenvolvemento persoal e da mellora das habilidades persoais.

A PST propugna unha serie de medidas que inflúen sobre a saúde dos traballadores. Estas inclúen:

- ⇒ Principios e métodos procedentes da dirección da empresa que recoñezan que os traballadores son un elemento necesario na organización e non un mero custo.
- ⇒ Unha cultura, cos seus correspondentes principios, que inclúa a participación dos traballadores alentando a súa motivación e responsabilidade.
- ⇒ Uns criterios de organización do traballo que proporcionen aos traballadores un equilibrio entre as demandas do traballo, o control sobre este, a súa formación e o recoñecemento social derivado.
- ⇒ Unha política de persoal que incorpore activamente temas de promoción da saúde.
- ⇒ Un servizo integrado de seguridade e saúde no traballo.

A promoción da saúde no lugar de traballo baséase na evidencia e resulta eficaz

A PST está baseada na cooperación multisectorial e multidisciplinar e só pode ser eficaz se se comprometen todos os integrantes da empresa. A PST pode chegar ao obxectivo de "xente sa en organizacións sas", se se basea nas seguintes premisas:

A aposta da Consellería de
economía, emprego e industria
por apoiar ás pemes na
consolidación de lugares de
traballo máis saudables.

Moitas grazas

rse.xunta.gal



Emprega saudable

Guía de revitalización da empresa

XUNTA DE GALICIA