



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Familias



**Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo**

EN EL TRABAJO  
**SALUD ENTRE TODOS**  
Promoción de la salud en el lugar de trabajo

**¡SÚMATE!**

Trabajamos en equipo con la dirección del centro .

Capacitamos a los profesionales para implantar la Promoción de la Salud en la empresa.

Las actividades son voluntarias Y gratuitas para los empleados .



**RED ANDALUZA**  
DE CENTROS DE TRABAJO  
PROMOTORES DE SALUD

# ¿QUÉ ES LA PSLT?

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT) es un programa que impulsa actividades para mejorar y aumentar el control sobre su salud, de las personas en los espacios de trabajo

Nuestros estilos de vida nos acompañan también al puesto de trabajo, donde pasamos una parte considerable de nuestro tiempo.

Si no fumamos, comemos mejor, prevenimos el sedentarismo, el estrés, y fomentamos entornos que faciliten cuidarse más, estaremos incidiendo en nuestra salud y bienestar.

La Consejería de Salud y Familias desde el Servicio de Promoción y Acción Local en Salud, está impulsando estas actuaciones en los centros de trabajo, para que aquellos trabajadores y trabajadoras que lo deseen, puedan mejorar su salud.



## GUÍA DE ENTORNOS SALUDABLES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Objetivo 1  
del programa

**HACER FÁCIL  
OPTAR  
POR LO SANO**

Con la intervención de entornos fomentamos espacios de trabajo donde cuidarse resulte fácil.

**EN EL TRABAJO  
SALUD ENTRE TODOS**



## ÁREA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Para aprender de manera práctica y divertida a comprar productos saludables en el "Taller Cesta de la Compra" y organizar menús equilibrados en el "Taller Hora de Comer".

Ponemos en marcha proyectos como "Por un Millón de Pasos" o "Escaleras es Salud" que logran integrar la actividad física en los hábitos cotidianos durante la jornada laboral.

Si las condiciones lo permiten fomentamos ir al trabajo caminando o en bicicleta.



Bienestar  
Emocional en el  
Lugar de  
Trabajo

## ÁREA DE BIENESTAR EMOCIONAL

### TALLERES BELT

un programa que aporta recursos para aumentar la gestión emocional y la atención plena en el "aquí y ahora"

## Objetivo 2 del programa

### Capacitar a la persona trabajadora

facilitándole recursos que le ayuden a cuidar su salud durante la jornada laboral

## ÁREA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Para las personas trabajadoras que voluntariamente quieran dejar de fumar, existen programas específicos que pueden enmarcarse dentro de la jornada laboral.





**RED ANDALUZA**  
DE CENTROS DE TRABAJO  
PROMOTORES DE SALUD

## Objetivo 3 del programa

### **CREAR UNA COMUNIDAD DE PROFESIONALES**

Damos formación gratuita a los profesionales designados por la empresa como referentes del programa en:

Espacios saludables  
Consejo Dietético,  
Bienestar Emocional  
Abandono  
del Tabaquismo.

# ¡SÚMATE!

La Consejería de Salud y Familias  
ofrece a los centros de trabajo  
que forman parte de la

**Red Andaluza  
de Centros de Trabajo Promotores de Salud**

asesoramiento experto en la implantación  
del programa, materiales y cartelería  
para difundir las acciones,  
información sobre buenas prácticas y  
novedades en PSLT, acompañamiento en la puesta  
en marcha de los talleres  
y otros muchos recursos.



## ¿HABLAMOS?

[HTTP://WWW.CENTROSDETRAJOSALUDABLES.ES](http://www.centrosdetrabajosaludables.es)

CONSEJERIA DE SALUD Y FAMILIAS  
SERVICIO DE PROMOCION Y ACCION LOCAL EN SALUD

ANDALUCIA ORIENTAL  
FRANCISCOJ.DOLZ.SSPA@JUNTADEANDALUCIA.ES

ANDALUCIA OCCIDENTAL  
M.GOMEZ@JUNTADEANDALUCIA.ES



ESCUELA ANDALUZA  
DE SALUD PÚBLICA  
Consejería de Salud y Familias