



# Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo en Andalucía.

COORDINACION TECNICA EN ANDALUCIA  
Consejería de Salud y Consumo  
Servicio de Promoción y Acción Local en Salud



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo



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



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

¿ QUE ES LA PSLT?

HISTORIA

CARACTERISTICAS

METODOLOGIA

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

# PROGRAMA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO EN ANDALUCÍA (PSLT)

## HISTORIA

Comenzamos con el **Programa Empresas Libres de Humos**, bajo el marco del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía, en el año 2008.

En el 2012, recibimos el **Premio Naos del Ministerio de Sanidad en el ámbito laboral** y fué un gran impulso para seguir ampliando las líneas de intervención.

Actualmente es un Programa de Salud Pública, que aporta **herramientas y asesoramiento técnico** a los centros de trabajo que se unen a nuestra Red **para mejorar los hábitos** de las personas que trabajan.

# CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

- Parte de la **VOLUNTARIEDAD** de la empresa y los trabajadores.

- TODAS las actividades son **GRATUITAS** .

- **Nos basamos en la opinión de los TRABAJADORES** sobre que actuaciones quieren que se organicen durante la jornada de trabajo.

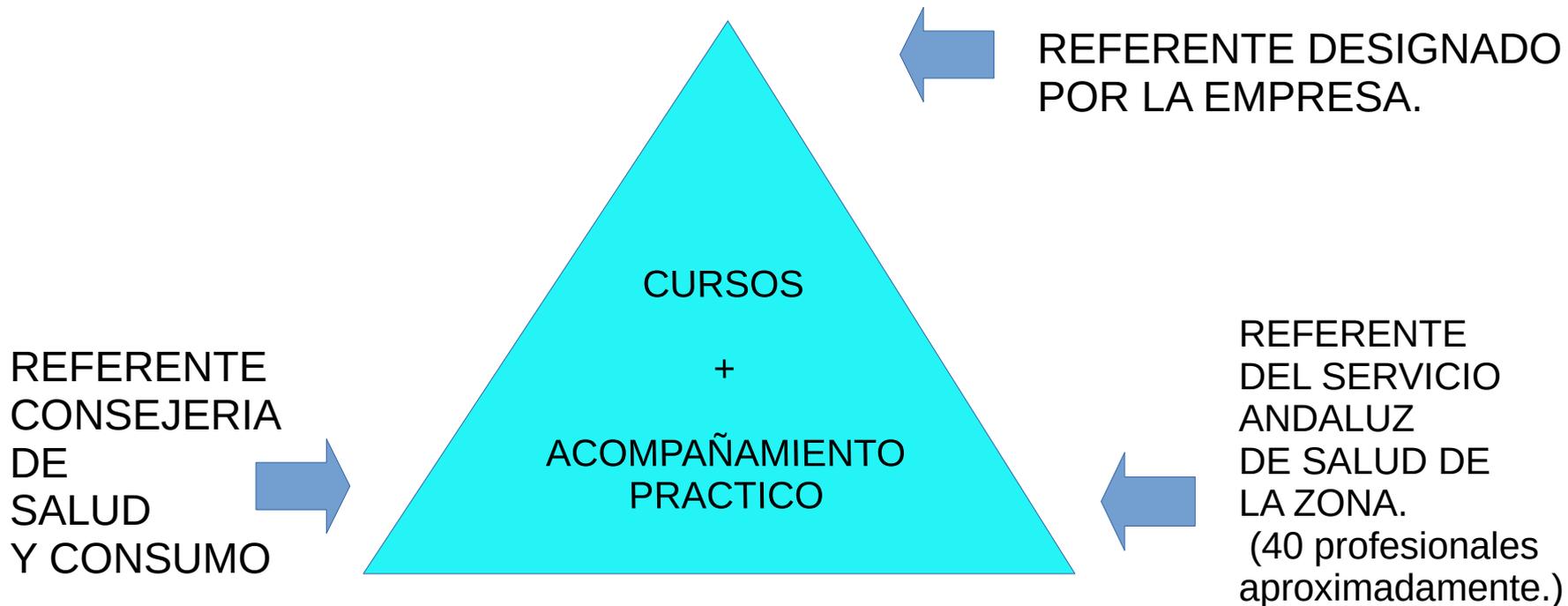


- **Compromiso de la EMPRESA** (Firma de la dirección **IMPRESINDIBLE** y designación de Profesionales de referencia).

# METODOLOGIA



## Nuestra filosofía es un Formador de Formadores.



# METODOLOGIA DE TRABAJO

## **Pasos:**

### **1.- FIRMA DE LA ADHESION AL PROGRAMA POR LA DIRECCION DEL CENTRO.**

Alta en las 2 plataformas de trabajo:

- SISTEMA DE REGISTRO
- PLATAFORMA DE LA RED

### **2.- CREACION DE EQUIPO MOTOR.**

Basado en los cuestionarios de opinión y de entorno diseñamos un plan de acción en PSLT.

# DIFUSION DEL PROGRAMA

## WEB



Acceso a los espacios de trabajo:

- 1) Sistema de Registro.
- 2) Plataforma de la Red.

Acceso a la adhesión

## OBJETIVO DEL PROGRAMA

**Objetivo 1: CREAR UNA COMUNIDAD DE PROFESIONALES ADHERIDOS A LA RED.**

**Objetivo 2: CREAR ENTORNOS DONDE OPTAR POR LO SANO SEA FACIL.**

Promover en el entorno mejoras relacionadas con esta áreas.

**Objetivo 3: CAPACITAR A LA PERSONA TRABAJADORA.**

Proporcionar a las personas en sus lugares de trabajo conocimientos, habilidades y recursos sobre la alimentación saludable, actividad física, control del tabaquismo y bienestar emocional.



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo



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



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

## Objetivo 1:

# CREAR UNA COMUNIDAD DE PROFESIONALES ADHERIDOS A LA RED.

¿Qué ofrece la Consejería de Salud y Consumo a las empresas adheridas a la Red?

## PLATAFORMA DE LA RED

para crear comunidad y estar al día en PSLT:

- CAMPAÑAS DIAS MUNDIALES.
- JORNADAS.
- CURSOS.
- BOLETIN SALUD ENTRE TODOS.



### Objetivo 3 del programa

#### CREAR UNA COMUNIDAD DE PROFESIONALES

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

Espacio saludables  
Consejo Dietético,  
Bienestar Emocional  
Abandono del Tabaquismo.

¡SÚMATE!

# DIFUSION DEL PROGRAMA

## BOLETIN SALUD ENTRE TODOS.



**Objetivo 2:**  
**CREAR ENTORNOS DONDE**  
**OPTAR POR LO SANO SEA FACIL.**

Con la intervención en el entorno fomentamos espacios de trabajo donde cuidarse resulte fácil.

HERRAMIENTAS:

- EL CUESTIONARIO CHECK LIST
- LA GUIA DE ENTORNOS



## Objetivo 3: CAPACITAR A LA PERSONA TRABAJADORA.

**Objetivo 2 del programa**

**Capacitar a la persona trabajadora**

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

**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.

**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.

**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"

**Bienestar Emocional en el Lugar de Trabajo**

**BELT**

¿Qué líneas de trabajo ofrece la Consejería de Salud y Consumo a las empresas adheridas a la PSLT?

# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

## Objetivo 3: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“Taller Cesta de la Compra”

“Taller Hora de Comer”



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA



## BUENA PRACTICA EN LA UNIVERSIDAD



Buscar

Sobre Nosotros

Red PSLT

Buenas Prácticas

Actualidad

Enlaces

Contacto

### YA ESTAN EN MARCHA LOS TALLERES DE ALIMENTACION SALUDABLE EN LA UNIVERSIDAD DE CORDOBA

Esta mañana han dado inicio los Talleres de Alimentación Saludable en la UCO, dentro del mismo programa "Puestos de Trabajo Saludables" y dirigido a los trabajadores de la Universidad de Córdoba, y organizados por la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y la Universidad de Córdoba, a través del Servicio de Prevención de Riesgos, de la Dirección General de Prevención y Protección Ambiental, perteneciente al Vicerrectorado de Desarrollo Normativo, el Blog Vida Activa y Deporte del Vicerrectorado de Coordinación, Cultura y Estudiantes, y la colaboración del Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos. La nutricionista Ángela Fernández, del departamento, imparte los talleres, en los que durante dos horas los asistentes aprenden a confeccionar menús saludables, combinando replicas de alimentos troqueladas, así como a reconocer la información importante en el etiquetado de los alimentos que componen la cesta de la compra.



*Foto: Taller en la Antigua Botica del Hospital del Cardenal Salazar, en la Facultad de Filosofía y Letras.*

Para más información haz click sobre la foto:



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

## Objetivo 3: ACTIVIDAD FISICA

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.



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

## BUENA PRACTICA EN LA UNIVERSIDAD

POR 1 MILLÓN DE PASOS

### LA UNIVERSIDAD DE CORDOBA EMPIEZA EL POR UN MILLON DE PASOS

La actividad estaba organizada por la Universidad de Córdoba -Servicio de Prevención de Riesgos y el proyecto Vida Activa y Deporte en la UCO- junto a la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, en el marco de su programa Puestos de Trabajo Saludables.



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

## Objetivo 3: BIENESTAR EMOCIONAL

Talleres BELT  
4 Sesiones

+

GUIA DE MINDFULLNES LABORAL.  
Grupo Motor



## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

### Objetivo 3: **EMPRESAS LIBRES DE HUMO**

**Deshabitación tabáquica** enmarcada dentro de la jornada laboral.

- Terapia grupal multicomponente.
- 6 sesiones y una de seguimiento.
- Voluntario.
- Guiada por un referente experto del centro de salud.
- Capacitamos referentes mediante un curso de formación Intervención Avanzada en Tabaco.



## BUENA PRACTICA EN LA UNIVERSIDAD

<http://www.centrosdetrabajosaludables.es>



### LA UNIVERSIDAD DE CORDOBA REACTIVA LA PROMOCION DE SALUD CON SU PLANTILLA.

Otros temas • 7 junio, 2024

Hoy queremos compartir con vosotros que la UCO sigue activa en el programa de Promoción de Salud en el Trabajo. Con un equipo motor muy activo y potente ahora retomamos la puesta en marcha de los talleres que proponemos desde la PSLT. En concreto el grupo de deshabituación tabáquica de la línea Empresas Libres de...



Detalles >



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



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



Red andaluza de  
servicios sanitarios y espacios  
LIBRES DE HUMO

