

Red Aragonesa de Empresas Saludables

Alimentación saludable

- Programas: implementación de menús saludables, cursos de cocina saludable y programas de reducción de peso.
- Fruta: distribución gratuita de frutas, promoción del consumo de frutas y días específicos de distribución.
- Recetas: concursos de recetas saludables, intercambio de recetas y talleres de nutrición.
- Nutricionistas: consultas personalizadas con nutricionistas y programas de pérdida de peso.
- Vending: oferta de productos saludables en máquinas de vending y sensibilización sobre hábitos alimenticios.
- Cursos y talleres: talleres de dietética y nutrición, formación sobre principios básicos de nutrición y charlas informativas.
- Hidratación: facilitación de agua en los puestos de trabajo, embotellada o mediante fuentes, y promoción del consumo de líquidos saludables.
- Grupos de apoyo y motivación a través de WhatsApp o Telegram.
- Otros: iniciativas como huertos ecológicos para promover una alimentación más sostenible.

Prevención adicciones

- Implantación de estrategias para prevenir diversas adicciones entre los empleados, como como el tabaco, mediante programas de deshabituación tabáquica, terapias de grupo gratuitas y campañas de sensibilización.
- Sensibilización sobre el consumo responsable de alcohol, complementado esta acción con programas de apoyo para reducir el consumo y facilitando el acceso a recursos de ayuda.
- Información sobre los riesgos del juego patológico, con asesoramiento para controlar impulsos y derivación a servicios especializados.
- Otras drogas: formación a las personas trabajadoras sobre los efectos y riesgos de las drogas, la promoción de estilos de vida saludables y apoyo para la rehabilitación.
- Acciones de concienciación sobre el uso responsable de dispositivos electrónicos, implantando programas para gestionar el tiempo en pantalla y el fomento de actividades alternativas.



Actividad física

- Espacios dedicados al ejercicio dentro de la empresa: salas para clases de Pilates y fisioterapia para prevenir lesiones.
- Fomento interno del deporte: grupos de running y desafíos deportivos.
- Fomento externo del deporte: subvención de las inscripciones en eventos deportivos, equipamiento y patrocinio de equipos. Subvención cuotas de gimnasio.
- En el puesto de trabajo: programas de estiramientos y permisos para ejercicios, uso de podómetros dentro de la empresa.
- Formación y sensibilización: cursos de higiene postural y promoción del deporte;
- Entrenamiento personal: clases dirigidas y apoyo por entrenadores profesionales.
- Motivación: grupos de apoyo y canales de comunicación para compartir logros.
- Movilidad sostenible: incentivos para ir al trabajo en bicicleta o caminando.
- Mejoras en el puesto: estaciones de trabajo ergonómicas.

Bienestar emocional

- Formaciones sobre gestión del estrés, meditación, mindfulness, vida positiva, motivación, *teambuilding*, entre otros, para proporcionar a los empleados herramientas para manejar el estrés y promover el bienestar emocional.
- Eventos internos de empresa para mejorar el clima laboral y fomentar la integración y el bienestar de los empleados.
- Evaluación y control del estrés en los empleados.
- Sesiones de coaching y liderazgo a los mandos intermedios para fomentar la proactividad, el liderazgo y el desarrollo personal y profesional.
- Política de descuentos en tratamientos de fisioterapia y acceso a tratamientos hidrotermales para ayudar a aliviar el estrés y promover el bienestar físico y emocional.
- Higiene del sueño y recursos para mejorar la calidad del descanso de los empleados.
- Talleres de gestión del estrés que proporcionan a los empleados herramientas prácticas para manejar situaciones estresantes.
- Acceso a servicios de apoyo psicológico como consultas con psicólogos expertos y seguimiento telefónico, capacitando a las personas trabajadoras para afrontar problemas psicológicos y emocionales.

Red Aragonesa de Empresas Saludables

Seguridad Vial Laboral

- Formación en conducción segura y eficiente: programas que incluyen prácticas en condiciones extremas para mejorar las habilidades de conducción, impartidos para promover prácticas seguras y eficientes en la conducción. Extensión de la formación a los familiares de las personas trabajadoras.
- Programas para sensibilizar sobre los riesgos de accidentes de tráfico, tanto para los trabajadores como para sus familias, con énfasis en el cumplimiento de normas viales y formación.
- Planes de movilidad: estrategias para mejorar la seguridad en los desplazamientos al trabajo, con enfoque en la planificación de rutas seguras.
- Plan de Seguridad Vial Laboral Incluido en el Manual de Bienvenida y actualizado periódicamente, con mecanismos para reportar quejas sobre el estado de las vías públicas.
- Actividades preventivas: uso de reuniones en línea, difusión de información sobre riesgos viales y simuladores para sensibilizar sobre los peligros en la conducción.
- Mantenimiento de vehículos: garantizar que los vehículos de la empresa estén en óptimas condiciones para reducir riesgos.

Conciliación vida personal, familiar y laboral

- Teletrabajo: opción de trabajar total o parcialmente desde casa para facilitar el equilibrio entre la vida laboral y personal. Posibilidad de trabajar desde una segunda residencia, especialmente en verano.
- Flexibilidad laboral: horarios flexibles y adaptados a las necesidades familiares para mejorar la conciliación.
- Programas de corresponsabilidad y conciliación: medidas para promover la corresponsabilidad en el cuidado familiar y facilitar la gestión del tiempo de trabajo.
- Adaptación de horarios y turnos: para satisfacer las necesidades familiares y preferencias de los empleados.
- Reducción de jornada laboral: para aquellos que necesiten más tiempo para el cuidado familiar.
- Bonificaciones para estudios relacionados con el trabajo: incentivos para el desarrollo profesional y la promoción interna.
- Días adicionales de vacaciones: para disfrutar en fechas distintas a los periodos de mayor demanda.
- Otras facilidades de conciliación: planes de retribución flexible.



Diversidad funcional

- Talleres de primeros auxilios dirigidos a familiares, amigos y personas con discapacidad física para promover la seguridad y la atención en casos de emergencia.
- Programa específico de salud para trabajadores que presentan dos o más factores de riesgo cardiovasculares, como diabetes, colesterol alto, hipertensión arterial, tabaquismo, sedentarismo, obesidad o historial familiar. Este programa puede incluir medidas de prevención, monitoreo y apoyo para mejorar la salud cardiovascular de los empleados.
- Programa de ejercicio físico adaptado, destinado a pacientes y profesionales, así como paseos saludables para pacientes.
- Programas que promueven la actividad física como parte del tratamiento y cuidado de la salud de las personas con enfermedad crónicas.

Recursos de salud

- Vacunación: campañas de vacunación antigripales y contra otras enfermedades recomendadas para adultos.
- Prevención de enfermedades con ampliación de reconocimientos médicos: Inclusión de indicadores de alerta en reconocimientos médicos, campañas de concienciación sobre diversos temas de salud y detección precoz de cáncer.
- Formación y capacitación: cursos de reanimación cardiopulmonar (RCP), exploración mamaria, soporte vital básico, primeros auxilios y talleres de prevención de lesiones.
- Servicios médicos: consultas de fisioterapia, presoterapia y revisión oftalmológica, así como programas de atención para mantener la salud musculoesquelética.
- Educación para la salud: formaciones sobre hábitos saludables, prevención de riesgos laborales y principios básicos del bienestar laboral.
- Información y concienciación: difusión de noticias semanales relacionadas con la salud y sesiones informativas con expertos.
- Recursos personales: jornadas de formación en prevención de riesgos laborales y salud, así como acciones de sensibilización sobre salud laboral.
- Espacios saludables: implementación de espacios cardioprottegidos y promoción de la salud musculoesquelética con sesiones de fisioterapia y ejercicios de estiramientos.



Red Aragonesa de Empresas Saludables

Igualdad y participación

- Buenas prácticas en RRHH: se establecen programas ágiles de comunicación y retroalimentación, se crean coordinadores de equipo, se organizan reuniones mensuales del equipo de trabajo, se implementan políticas de acogida para nuevas incorporaciones, se ofrecen planes formativos y se promueve la conciliación laboral.
- Adecuación de espacios para reuniones informales que favorecen la comunicación y el trabajo en equipo, contribuyendo así a un ambiente más inclusivo y participativo.
- Creación de grupos en canales como Telegram para facilitar la comunicación y mejorar las relaciones interpersonales entre los empleados.
- Eventos y concursos: organización de eventos internos, concursos y actividades, como desayunos saludables, concursos de recetas y jornadas de convivencia, para fomentar la participación y el compañerismo en la empresa.
- Gestión de la diversidad: incorporación de indicadores en el sistema de gestión de la empresa para abordar la diversidad cultural, religiosa, sexual, de nacionalidad y de edad, promoviendo un ambiente inclusivo y respetuoso.
- Promoción de la participación: se promueve la participación de los trabajadores a través de canales de comunicación, reuniones, actividades grupales y campañas de ideas saludables.
- Promoción de la igualdad y la diversidad: se elaboran folletos informativos, se realizan sesiones formativas y se participa en campañas para promover la igualdad y la diversidad en la empresa.
- Mejora de la comunicación: Se potencian los canales de comunicación interna para garantizar que toda la plantilla esté informada sobre las iniciativas de la empresa y se promueve una comunicación abierta y transparente.
- Mejora de las relaciones interpersonales: se implementan espacios comunes de relax, cenas colaborativas y actividades para mejorar las relaciones entre los empleados y fortalecer el sentido de comunidad en la empresa.

Gestión de la edad

- Programas de actividad física con Iniciativas dirigidas a trabajadores mayores de 45-55 años para fomentar un estilo de vida activo.
- Proyectos orientados al envejecimiento saludable para empleados mayores de 45-55 años con promoción de hábitos saludables y descuentos en gimnasios.
- Jubilación anticipada mediante contratos de relevo.
- Reconocimientos médicos ampliados, incluyendo pruebas específicas y sensibilización sobre exploración mamaria, para una detección temprana de posibles problemas de salud.
- Herramientas de control y seguimiento: implementación de programas como el Plan de Sucesiones, rotación de puestos y desarrollo profesional para gestionar la edad y fomentar la polivalencia.



Acciones de impacto social y ambiental

- Recogida de juguetes y colaboraciones con diversas entidades: Banco de Sangre, Fundación José Luis Zazurca, Fundación CEDES, Cáritas, entre otras, para llevar a cabo acciones solidarias.
- Incentivos para el personal: se ofrecen incentivos como seguros privados y dentales, así como bonificaciones por bajo absentismo, como parte de las estrategias de gestión empresarial.
- Acciones medioambientales: se realizan acciones para reducir el consumo de energía, agua y materiales, así como para reducir los residuos y calcular la huella de carbono, contribuyendo así a la sostenibilidad ambiental.
- Voluntariado y colaboraciones con ONG como Cruz Roja, UNICEF, Ilumina África, Aspanoa y Banco de Alimentos, entre otras, para apoyar diversas causas sociales.
- Jornadas y eventos de convivencia: organización de jornadas al aire libre, cenas de fin de año y eventos de convivencia entre los trabajadores y sus familias para fortalecer los lazos comunitarios.
- Programas de atención social: se ejecutan programas para detectar situaciones de vulnerabilidad entre los empleados y proporcionarles apoyo personal, social y familiar, contribuyendo así al bienestar social en la empresa.
- Beneficios sociales: se ofrecen beneficios sociales como seguros médicos, cheques comida, seguro de salud privado, entre otros, para proteger la salud y el bienestar de los empleados.
- Sensibilización y formación sobre temas de salud, medio ambiente y responsabilidad social corporativa para concienciar a los empleados y promover un comportamiento responsable.

La Red Aragonesa de Empresas Saludables, es una iniciativa de las direcciones generales de Trabajo y de Salud Pública, que aúna a empresas aragonesas que además de cumplir con la normativa en prevención de riesgos laborales, PRL, van más allá, implementando acciones que faciliten el desarrollo individual y la mejora de las condiciones de trabajo a través de la promoción de la salud.



raes@aragon.es
Más información: run.gob.es/raes

