



Foro Provincial
Empresas Socialmente
Responsables de Málaga

Foro Provincial de Empresas Socialmente Responsables de Málaga

DECÁLOGO HÁBITOS SALUDABLES

compromiso interés pacto
transparencia social igualdad
sostenibilidad diversidad
pacto innovación diálogo social
social igualdad acción transparencia
competitividad derechos interés
compromiso humanos igualdad
conciliación transparencia ética
acción innovación diversidad
compromiso sostenibilidad
ética igualdad diálogo pacto
sostenibilidad competitividad
humanos social interés
igualdad transparencia compromiso
innovación social diversidad
interés igualdad innovación
diálogo competitividad acción
transparencia derechos sostenibilidad

INTRODUCCIÓN:

Desde el **Foro Provincial de Empresas Socialmente Responsables de Málaga (FPESRM)**, hemos creado una serie de recomendaciones sobre **Buenos Hábitos en el Trabajo** que nos ayudarán a ser más productivos en nuestros puestos laborales, pero sobre todo a trabajar con buen ánimo.

A través de esta propuesta de decálogo de hábitos saludables en el entorno laboral también queremos acercarnos a los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** marcados por Naciones Unidas, y en especial establecer metas sobre los siguientes puntos:

- **ODS 3: Salud y Bienestar**

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.

Para nuestro Foro RSE donde confluyen un gran número de empresas malagueñas cobra especial importancia poner en valor la relevancia que tiene mantener una vida sana y promover el bienestar mucho más allá de en el tiempo libre de los empleados. Queremos que esta transformación sea real, y que se pueda garantizar que los cambios se aplican en todos los ámbitos de la vida.

- **ODS 5: Igualdad de Género**

Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

Este objetivo tiene un valor mucho más allá que marcar unas pautas de comportamiento, sino que debe ser una materia transversal en todas las acciones y actitudes que se marquen dentro y fuera del ámbito del trabajo.

- **ODS 8: Trabajo Decente y Crecimiento Económico**

Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

Esta meta se hace especialmente presente en todo el desarrollo de esta propuesta de buenos hábitos, donde se trabaja por el bienestar de todos los miembros de las empresas que componen el Foro no solo en factores referentes a la salud sino también en aquellos que afectan a su puesto de trabajo, buscando un desarrollo profesional creciente, tanto a nivel personal como empresarial, siendo una responsabilidad de todos.

- **ODS 17: Alianzas para lograr los Objetivos**

Fortalecer los medios de implementación y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.

Gracias a acciones desarrolladas en este Foro RSE donde se implican a todas las empresas se trabaja en la implementación de Alianzas desde el ámbito territorial, lo que ayuda a la consecución de dicho objetivo.

Con los objetivos anteriormente marcados, debemos favorecer ambientes de trabajo seguros y saludables que facilite que los trabajadores hagamos nuestras funciones a gusto, ya que está demostrado que las personas felices, además hacen sus tareas de forma más positiva y productiva.

DECÁLOGO DE BUENOS HÁBITOS:

1. Formar a los trabajadores en los diferentes aspectos que influyen en el estado de salud integral, para que dispongan de herramientas y conocimientos suficientes para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma.
2. Establecer nuevos retos a los empleados. Esta es una forma de motivación, de superación y de involucrarse con los objetivos de la empresa.
3. Aprender a relacionar la importancia de la alimentación con los factores de riesgo cardiovascular, fomentar el consumo de alimentos beneficiosos para la salud en el centro de trabajo.
4. Identificar las situaciones de estrés en el trabajo. Mantener un diario para aprender a reconocer qué situaciones crean más estrés y poder generar un protocolo de cómo responder a ellas.
5. Aprender nociones básicas sobre temas relacionados sobre la igualdad de género, formar a los trabajadores sobre este aspecto transversal que ayude a mejorar el ambiente de trabajo y de empoderar el papel de la mujer dentro de la empresa.
6. Integrar programas cortos y sencillos de actividad física en el puesto de trabajo.
7. Enseñar y educar a los trabajadores a mantener una buena higiene postural, con acciones simples como ajustar la silla al cuerpo, apoya siempre la espalda en el espaldar de la silla e intenta no cruzar las piernas.
8. Respetar los tiempos. Tanto los tiempos que tiene que dedicarle a cada tarea, como los tiempos de descanso y desconexión. El tiempo de descanso, alimentación y distracción debe respetarse y no interrumpirse por actividades laborales; ya que, si se interrumpen, genera la percepción de trabajo prolongado y constante, lo que agota fácilmente al trabajador.
9. Organizar la agenda con un orden de prioridades, realizando en primer lugar las tareas más urgentes e importantes; establece unos objetivos diarios evitando sobrecargarse con demasiado trabajo.
10. Relajar la vista. Utilizar luz indirecta cuando estés realizando un esfuerzo prolongado con nuestro sistema visual, mantener cierta distancia con respecto al ordenador y hacer descansos cada cierto tiempo.

CÓMO DETECTAR ESTAS NECESIDADES:

Para poder reconocer y detectar estas necesidades de nuestros equipos de trabajo se propone realizar **sesiones informativas** y **entrevistas personales** con un cuestionario sobre los siguientes temas:

● **Estilo de vida saludable.**

- Analizar el estilo de vida activo.
- Descubrir los hábitos de vida recomendados para mantener una vida saludable.
- El sedentarismo.
- Tipos de actividad física.
- Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física.
- Beneficios y riesgos de realizar actividad física.
- Recomendaciones para iniciar una actividad física de un modo regular.
- Actividad física en el trabajo.

● **Alimentación Saludable.**

- Conocer las bases de una alimentación equilibrada.
- Nutrición Básica.
- Alimentación y Factores de riesgo Cardiovascular.
- Alimentación, sobrepeso y obesidad.
- Alimentación y prevención del cáncer.
- Alimentación en el ámbito laboral.

● **Salud Mental.**

- Profundizar en el conocimiento del estrés.
- Fomentar un ambiente relajado en el entorno laboral.
- Facilitar espacios para descansos.

● **Igualdad.**

- Conocer e informarse sobre temas que puedan afectar al equipo de trabajo.
- Analizar el nivel de estudios, puestos de trabajo, conciliación y retribuciones entre hombres y mujeres en el entorno laboral.

CONCLUSIONES:

Desde el **FPESRM**, ponemos a disposición este **Decálogo de Hábitos Saludables y el Protocolo** para poder detectar situaciones que impliquen un cambio en la gestión y los hábitos del equipo.

Como indicado anteriormente, con esta propuesta sobre hábitos saludables, buscamos familiarizarnos con los **objetivos ODS de Naciones Unidas**, pero sobre todo queremos generar en nuestros compañeros una actitud positiva no solo ante el trabajo, sino también en el ámbito personal y en sus relaciones humanas.



Foro Provincial
**Empresas Socialmente
Responsables de Málaga**