

PROGRAMA DE BIENESTAR Y SALUD EN FECYT

ÍNDICE

1. ANTECEDENTES	1
2. OBJETIVOS DEL PBS	1
3. ÁREAS DE ACTIVIDAD DEL PBS	4
a) Diagnóstico e intervención.....	5
b) Capacitación.....	5
c) Promoción de hábitos saludables	5
4. PLAN DE ACCION DEL PBS	5
a) Evaluación inicial.....	5
b) Definición de objetivos anuales	5
c) Implantación de programas y campañas.....	5
d) Análisis de eficacia y adherencia.....	5

1. ANTECEDENTES

Una de las líneas estratégicas de la FECYT es la implantación de un modelo de gestión, orientado al cliente, tanto interno como externo, centrado en las personas y basado en la excelencia.

Para la implantación de este nuevo modelo de gestión, se han definido un conjunto de proyectos y actividades que se agrupan en dos nuevos ejes de actuación transversales: la modernización y adaptación de los procesos de gestión de la FECYT y la implantación de políticas y programas orientados a las personas que forman parte de la Fundación.

El programa de bienestar y salud (PBS), liderado por la unidad de administración de personal, nace en el marco del eje centrado en las personas, con actividades que fomenten aspectos tan importantes como la motivación, la implicación, la pertenencia y el desempeño profesional.

2. OBJETIVO DEL PBS

El presente programa tiene un carácter anual y tiene por objetivo principal, la mejora de la salud y el bienestar de las personas que trabajan en FECYT, que mejore su calidad de vida y redunde en una regeneración del clima laboral. Sistemáticamente, cada año, que no necesariamente coincide con el año natural, se valorará la efectividad del plan y se realizarán las correcciones necesarias para la consecución del objetivo principal anteriormente descrito.

El programa persigue dar un valor añadido a la actividad de la vigilancia de la salud, estableciendo un marco de desarrollo a las acciones que se vienen realizando y poner en marcha nuevas iniciativas, las cuales se centrarán en la actividad preventiva y protectora de los trabajadores.

3. AREAS DE ACTIVIDAD DEL PBS

Las actividades a desarrollar en el PBS se dividen en tres áreas relacionadas entre sí, diagnóstico e intervención, capacitación y promoción de hábitos saludables:



- a) **Diagnóstico e intervención:** A partir de los datos obtenidos en la recogida de información del estado de salud del equipo humano de la FECYT, mediante los reconocimientos médicos anuales que valoran los aspectos fisiológicos, los Test de Salud Total (TST) que valoran aspectos psicosociales, posibles entrevistas individualizadas y en coordinación con el área de prevención de riesgos laborales, se confeccionará el plan de acción anual.

Esta actividad se desarrollará mediante acciones tanto a nivel preventivo como de intervención, con la definición de protocolos específicos.

Se desarrollarán, en coordinación con el Servicio de Prevención Ajeno, actividades tales como:

- Reconocimientos médicos periódicos e iniciales.
- Evaluaciones de riesgos psicosociales.
- Confección y gestión de los protocolos específicos según resultados, tales como conflictos interpersonales, etc.
- Seguimiento de los resultados de la medición ergonómica de cada puesto (en coordinación con PRL).
- Asesoramiento e información cuando sea preciso, por cambio de puesto de trabajo, por retorno después de un periodo de baja, etc.
- Campañas de vacunación.

- b) **Capacitación:** La formación e información es imprescindible para el buen desarrollo del presente plan, así como la participación activa de todo el personal de la FECYT. Desde la unidad de administración de personal se llevarán a cabo las actuaciones necesarias para favorecer esta participación.

Se desarrollarán actividades formativas e informativas en materias tales como:

- Gestión del estrés
- Técnicas de resolución de conflictos interpersonales
- Clima laboral, cargas y estrés en el puesto de trabajo
- Higiene postural
- Primeros auxilios
- Seguridad Vial
- Pantallas de visualización de datos
- Máquinas y equipos de trabajo

- c) **Promoción de hábitos saludables:** El principal valor que tiene una empresa es su capital humano y es la pieza clave para su competitividad. Unos hábitos no saludables afectan a la salud y, por tanto, al desempeño. Está demostrado que la promoción de hábitos saludables por parte de las empresas mejora la motivación de las personas, disminuye

las bajas por enfermedad y mejora el clima laboral. Por todo ello, el PBS ha de afrontar este aspecto.

Las campañas para la promoción de hábitos saludables estarán relacionadas con aspectos físicos y psicosociales tales como salud cardiovascular, alimentación, salud emocional y ejercicio físico.

4. PLAN DE ACCIÓN DEL PBS

El presente programa se realizará siguiendo unas fases jerárquicamente definidas para su adecuada ejecución y que quedan definidas en el presente plan de acción. Estas fases son:

- a. **Evaluación inicial.** Esta primera fase es el resultado del análisis, tanto cuantitativo como cualitativo, de los informes epidemiológicos y de carga mental, y que dará como resultado un catálogo de necesidades que deberán ser abordadas en el año de ejecución del plan.
- b. **Definición de objetivos anuales.** En esta fase y en base a los resultados de la evaluación inicial, se definirán de forma clara y concreta los objetivos a perseguir. Como ya ha quedado de manifiesto, estos objetivos tienen un carácter anual, por lo que han de ser objetivos realistas y alcanzables en el periodo de tiempo establecido.
- c. **Implantación de programas y campañas.** Esta fase es la que podríamos denominar la fase ejecutiva en la que de forma concreta se propondrán a los trabajadores las campañas, talleres y actividades que se espera redunden en la mejora de la salud colectiva.
- d. **Análisis de eficacia y adherencia.** Esta fase es la que determinará el grado de éxito del presente programa. En ella se han de analizar los logros obtenidos y confrontarlos con los objetivos marcados en el diseño del plan de acción. De la misma manera, estos resultados se han de ver plasmados en las evaluaciones posteriores tanto las realizadas por agentes externos (informes epidemiológicos y de carga mental), como por los propios empleados que le darán un plus de calidad a dicha evaluación post intervención.

De la misma manera es fundamental que se de una **optima adherencia**, entendiendo esta como motivación colectiva y continuada para el cambio. En el caso de que esta adherencia no se produzca habrá que revisar qué aspectos motivacionales han hecho que no se de la implicación del colectivo de la FECYT ya que el PBS es una labor de todos y para todos.