



**WIN (Wellness for Insertion)**  
**2008/1/FR1/LEO04/00298**

# **CASOS PRÁCTICOS: GESTIÓN CORPORATIVA EN ESPAÑA**

**Borja Vivanco**

# Inactividad física y malos hábitos...

- Tienen sus conciencias económicas directas en las empresas;
- LA RESPONSABILIDAD SOCIAL – un replantamiento sobre responsabilidad integral;
- Los programas – como de “Salud Corporativa”, “Corporate Fitness” y “Bienestar Corporativo” – una estrategia que impacta positivamente no solo a nivel de los empleados, sino en la cuenta de resultados de las empresas, al mejorar la productividad;
- Gimnasios corporativos, programas de sensibilización a los hábitos de salud etc. – inversiones de valor añadido

# Una cultura de salud laboral

Para combatir:

- Sedentarismo en el puesto de trabajo
- Estrés laboral

Diseñar actividades según los objetivos y disponibilidad de recursos de la empresa acerca de:

- Actividad física
- Nutrición y prácticas alimenticias
- Hábitos saludables

# Actuaciones en el marco de R.S.C

- Clubes deportivos de empresa,
- Asistencia a competiciones deportivos en fines de semana,
- Acuerdos con gimnasios próximos,
- Gimnasio corporativo,
- Programas de deshabituación tabáquica,
- Programas de control estrés,
- Psicoterapia en la empresa,
- Menús saludables,
- Seminarios de promoción de la salud,
- Servicios de agencia de viajes,
- Horarios de conciliación,
- Zonas de descanso etc.

## Beneficios para el empleado y para la empresa (Durántez: 2009)

- Mejora el bienestar y calidad de vida,
- Mejora el estado psicológico y físico,
- Mejora la satisfacción,
- Aumenta la motivación,
- Mejora las relaciones interpersonales,
- Mejora la toma de decisiones

- Mejora la imagen de la compañía.
- Mejora del rendimiento y productividad en el trabajo,
- Aumenta la fidelidad del empleado,
- Disminuye la rotación,
- Reduce el número de bajas,
- Reduce el absentismo laboral,
- Se obtiene beneficios claramente cuantificables,
- Rebaja de costes a nivel sanitario
- Control sanitario,
- No tiene desventajas

# Una estrategia integral para ganar en bienestar

- Instalaciones y mobiliario,
- Salud física,
- Salud mental,
- Factores no profesionales,
- Flexibilidad horaria,
- Trabajo virtual,
- Incentivos,
- Turnos racionales,
- Cursos y talleres

# Casos prácticos

- Grupo Mahou, San Miguel



- Los juegos de las empresas



# El Grupo Mahou-San Miguel

El Grupo Mahou-San Miguel está compuesto por un equipo de más de 2000 hombres y mujeres que trabajan para ofrecerte siempre los mejores productos del mercado.

Estar en los primeros puestos en un sector tan dinámico y competitivo sólo es posible gracias al trabajo de todos y cada uno de los empleados de Mahou-San Miguel. Profesionales con iniciativa, capaces de aportar soluciones y asumir riesgos. Abiertos, entusiastas y amantes del trabajo en equipo

## Departamento de Prevención de MAHOU - SAN MIGUEL

El departamento de Prevención del Grupo Mahou San Miguel lleva a cabo diferentes programas de salud para sus trabajadores, con actividades basadas en la educación, estudio y dirección del estado de salud individual de cada uno de ellos.

El seguimiento en la actividad física, talleres de cuidado de la espalda, la deshabituación del tabaco, o el análisis clínico de los empleados que lo deseen etc.

# Programa A tu salud

En 2001 año nace el **Programa A tu salud** donde a partir de un estudio de riesgo cardiovascular realizado a todos los empleados se pensó qué influencia pueden tener los distintos servicios de Vigilancia de la Salud sobre los factores modificables de ese riesgo que no sean los tradicionales consejos médicos.

# Compañía para la Deshabitación

- Se contratan empresas especializadas en esta materia para que dirijan las conductas a través de las cuales se pueda evitar el consumo.
- Cursos, a los que asisten fumadores de todas las jerarquías profesionales (trabajadores, mandos, personal directivo, etc.)

## Compañía de Prevención de riesgos músculo-esqueléticos

- Plan de Actividad Física y Salud y el Taller – Escuela de Espalda.
- Teniendo en cuenta el aumento progresivo de lesiones del aparato locomotor - “dolor de espalda”,
- Escuela de Espalda - durante tres días, y con una presentación audiovisual incluida, se realizan talleres prácticos basados en ejercicios trabajados con el Método Pilates.

## Experiencia piloto en la fábrica de Alovera (Guadalajara)

La fábrica dispone de dos salas para uso de los empleados; una con máquinas para ejercicios cardiovasculares (tres cintas de correr, dos elípticas, un step, tres bicicletas y panel de estiramientos) y de tonificación muscular (una plataforma vibratoria y máquinas Wolff para tonificación de la espalda), y otra para practicar el Método Pilates de una manera individual (dispone de un Cádillac, dos Reformer, una silla pilates, ring pilates, theraband, y otros elementos necesarios).

## Dos fases complementarias

1. Pruebas de valoración funcional que, partiendo del reconocimiento médico anual, incluye una prueba de valoración muscular con el método Wolf, un test funcional de la columna vertebral con Spinal Mouse, un test de composición corporal con Tanita, una espirometría y un plan nutricional personalizado con Tanita y Nutriber.
2. La segunda fase se establece desde un plan personalizado de la actividad física. A partir de los datos anteriormente expuestos se prepara a cada individuo un programa de ejercicios aeróbicos con el fin de mejorar su capacidad cardiopulmonar y controlar el peso, además de otras actividades de tonificación muscular y movilidad articular.

# El plan Nutricional

- Dos programas:
  - Tanita y Nutribe

Permiten analizar individualmente el gasto calórico y el ingreso energético que necesita el individuo. También dispone de un análisis de la composición de los alimentos con el fin de conocer si están indicados o no en algunas patologías de origen metabólico.

- Una dieta adecuada a cada individuo

## ¿Cuáles son los beneficios directos que obtienen los empleados y la empresa a través de los programas de salud corporativa? (Julián Cabezos)

- “Para el trabajador, los beneficios son claros y valora indudablemente la evolución del servicio. Antes se hacían los reconocimientos médicos tradicionales y las revisiones mínimas establecidas en el convenio. Hoy, la medicina laboral está orientada a mejorar la calidad de vida de los trabajadores y los programas de actuación se informan y se aprueban en los Comités de Seguridad y Salud. Tenemos una preocupación continua por detectar aquellos factores que afectan a la sociedad en el campo de la salud para intentar hacer medicina predictiva y preventiva desde el ámbito laboral. El trabajador lo agradece rapidísimamente”

“Para la empresa los resultados son claramente positivos porque la reducción del absentismo es enorme y mantenemos unos índices de accidentalidad bajísimos en comparación con los que se registraban en el pasado. Cuando me incorporé a la compañía en 1984 las cifras revelaban más accidentes que empleados; la plantilla de Mahou era de 1.604 trabajadores y se contabilizaron 1.800 accidentes. La accidentalidad se fue reduciendo de forma progresiva y con los programas de salud que hemos ido incorporando en medicina laboral hemos logrado avanzar de forma muy importante. Prácticamente han desaparecido los problemas relacionados con la manipulación de cargas y las lesiones músculo-esqueléticas y el absentismo que originan en la actualidad es casi inexistente. Tenemos índices de absentismo por contingencia común y profesional del 3% y hace seis años el porcentaje era doble”

# Ahorro

“En los últimos seis años, y basándonos exclusivamente en el análisis de la reducción de absentismo por contingencias comunes y profesionales, hemos logrado entre 2,7 y 2,8 euros de ahorro por cada euro invertido en programas de salud” (Cabezos)

# LOS JUEGOS DE LAS EMPRESAS: Olimpiada Corporativa Nacional



# Objetivo

- Trasladar los valores del deporte al mundo de la empresa y fomentar hábitos saludables entre los empleados participantes
- En 2004, año olímpico, nacen Los Juegos de las Empresas, una cita deportiva anual que reúne a la comunidad empresarial con el objetivo de trasladar los valores del deporte a las organizaciones y fomentar los hábitos saludables en un marco de sana competencia.

# Participantes

- Los sectores económicos de procedencia de las empresas participantes son muy diversos, de modo que conviven empresas de diferentes sectores, fomentando la comunicación y cordialidad entre empresas madrileñas. De igual forma, el perfil profesional de los participantes varía entre directivos, mandos intermedios, ejecutivos y staff, dándole a la competición un carácter muy heterogéneo en este sentido. La edad media de los participantes es de 35 años. El 19% de los participantes en la edición 2008 son mujeres.

# Una eficaz herramienta de transmisión de valores en la empresa

- Desde sus orígenes, Los Juegos de las Empresas han sabido encarnar los valores del deporte trasladándolos al ámbito laboral: motivación, autocontrol,... siendo además un punto de encuentro ideal de empleados de la misma empresa, que contribuye a su mejor integración y convivencia.

## VII EDICIÓN 2010

- La organización espera que participen unas cien compañías y más de 3.500 competidores.
- En la **VII Edición** se convocan un total de **16 modalidades deportivas**, que cuentan con categorías masculina, femenina y mixta en función del deporte, y este año además incorporamos una nueva categoría adaptada, destinada a facilitar la participación de los profesionales con discapacidad que podrán participar en tres de las modalidades convocadas (ajedrez, natación y tenis de mesa).
- La competición va dirigida a todas aquellas compañías que valoran el espíritu corporativo, la sana competencia y el deporte como marco de convivencia y que atorgan importancia a la salud y al desarrollo personal.

La participación en el encuentro deportivo-empresarial, ofrece importantes beneficios, tanto para las empresas representadas, como para sus participantes.

- Estimula valores personales como esfuerzo, motivación, autocontrol, superación, entrega, rendimiento y liderazgo.
- Potencia el espíritu corporativo, el sentimiento de pertenencia, el trabajo en equipo y la cooperación.
- Fomenta la práctica del deporte en el entorno de la empresa, favoreciendo la comunicación, la confianza, el respeto y las relaciones interpersonales.
- Fomenta los hábitos saludables, implicando un mayor bienestar y equilibrio personal.
- Transmite una imagen de empresa dinámica, estimulante y comprometida.
- Ofrece un marco de convivencia y sana competencia entre empresas de diferentes sectores.

## El éxito...

“El éxito de los Juegos de las Empresas está avalado por el casi medio millar de compañías que han participado desde su creación y que gracias a esta cita anual, han reforzando su equipo humano y han mejorado simultáneamente aspectos tan importantes como la comunicación interna, el espíritu corporativo, el rendimiento, la motivación, la percepción de la empresa y el compromiso de los integrantes con su compañía”  
(José Maria Cobo, máximo responsable del evento)

**MUCHAS GRACIAS**