



Conceptos chave: A saúde

A saúde

A saúde

Definición **Organización Mundial da Saúde:**

Estado de completo benestar físico, mental e social, e non soamente a ausencia de afeccións ou enfermidades, e en armonía co medio ambiente

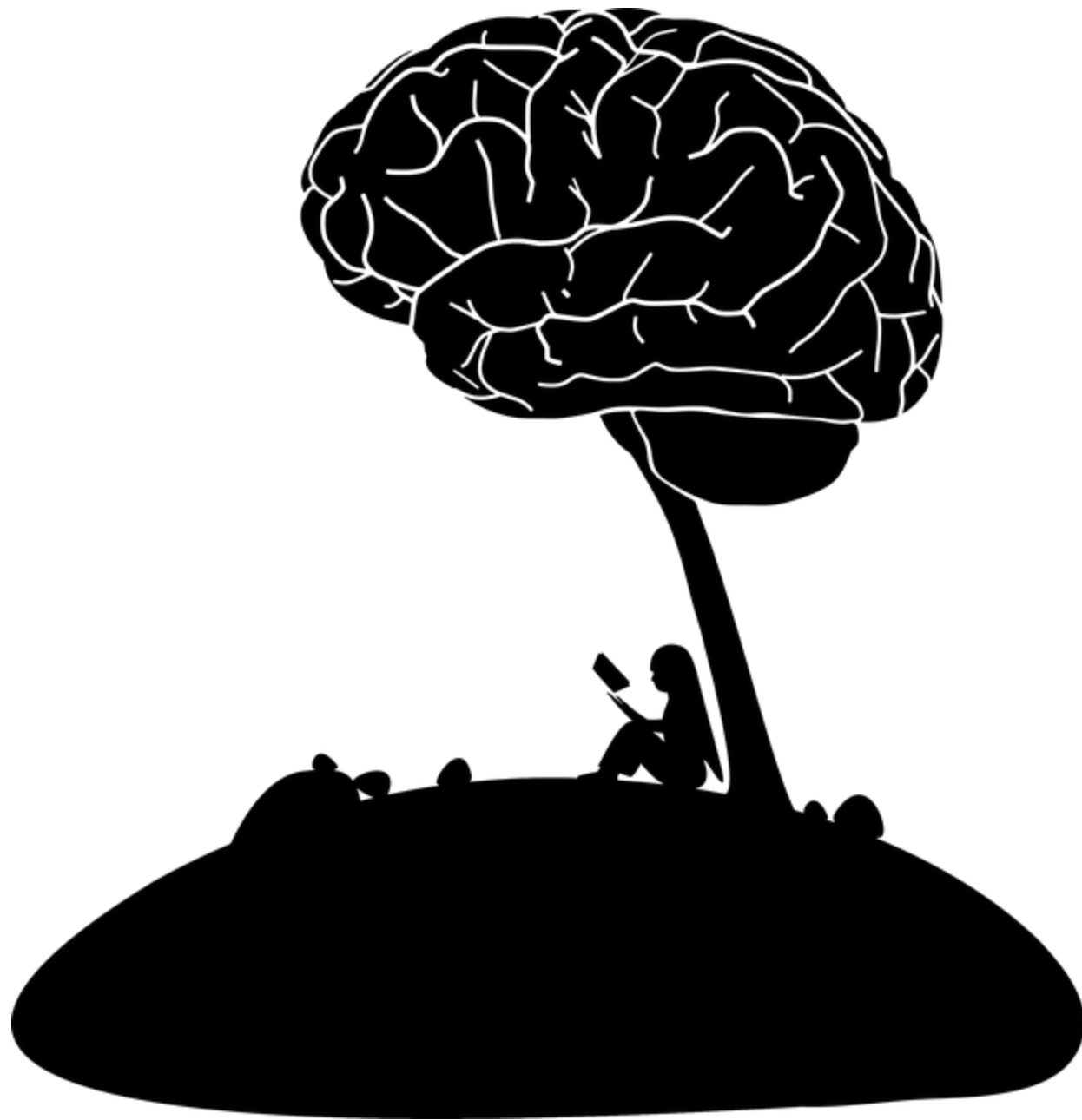


A saúde

- É o resultado da interacción de varios factores vencellados á bioloxía humana, aos hábitos de vida, ás crenzas e ás actitudes das persoas, aos ambientes laboral e extralaboral, aos servizos de saúde e a unha serie de factores transversais como o desenvolvemento económico, tecnolóxico, cultural e demográfico.
- A saúde depende de moitas cousas...



Un bo traballo



Que é un bo traballo?

Un bo traballo é aquel que ademáis de evitar, mediante o control dos riscos laborais, que as persoas enfermen ou se lesionen por causa da súa actividade profesional, potencia e optimiza todos aqueles aspectos positivos capaces de mellorar o nivel de saúde de quen traballan nel.

What is a good job?

The relationship between work/working and improved health and wellbeing.
Research Report 11. Leicestershire: IOSH, 2011

Que é un bo traballo?

Levar á práctica o principio de acadar un balance entre os aspectos menos favorables e os máis saudables do traballo, é algo máis complicado que o simple feito de enunciálo. Require potenciar un clima laboral capaz de conxuntar factores relacionados con:

- O estilo de dirección
- O equilibrio entre exixencias do traballo e a capacidade de control das persoas sobre a súa propia tarefa
- Claridade de reol
- Apoio e solidariedade entre os compañeiros
- Capacitación axeitada de cada persoa
- Efectivo control dos riscos laborais

Saúde na empresa

Saúde na empresa

A saúde e o benestar dos empregados non só constitúen fins nobres en si mesmos, senón que ademais son esenciais para a produtividade, a competitividade e a sostenibilidade das empresas. A promoción da saúde na empresa é un dos grandes obxectivos definidos no Plan de Acción Mundial da OMS.



A promoción da saúde na empresa é o resultado de combinar esforzos de empresarios, traballadores e sociedade para mellorar a saúde e o benestar da xente no seu lugar de traballo. Este obxectivo pódese alcanzar pola combinación de:

1. Mellora da organización e do ambiente de traballo.
2. Promoción da participación activa no proceso de PST.
3. Estimulación do desenvolvemento persoal.

Promoción da saúde

A promoción da saúde

Os programas de PST recoñecen o **efecto combinado** dos factores persoais, ambientais, organizacionais, comunitarios, sociais e informativos sobre o benestar do traballador. Utilizando como marco de referencia a Carta de Ottawa (OMS, 1986), a OMS adaptou os seus principios ao contexto do traballo, dentro da iniciativa Lugar de Traballo Saudable.



O enfoque cara ás persoas é a clave dunha empresa saudable

Cando falamos de traballo, adoitamos falar sobre todo dos bens ou servizos que resultan da actividade laboral, e referímonos a iso en termos de produtividade. Con todo, raramente falamos da **productividade persoal**, é dicir, daquilo que o traballo aporta ás persoas que o realizan en termos de crecemento ou desenvolvemento.

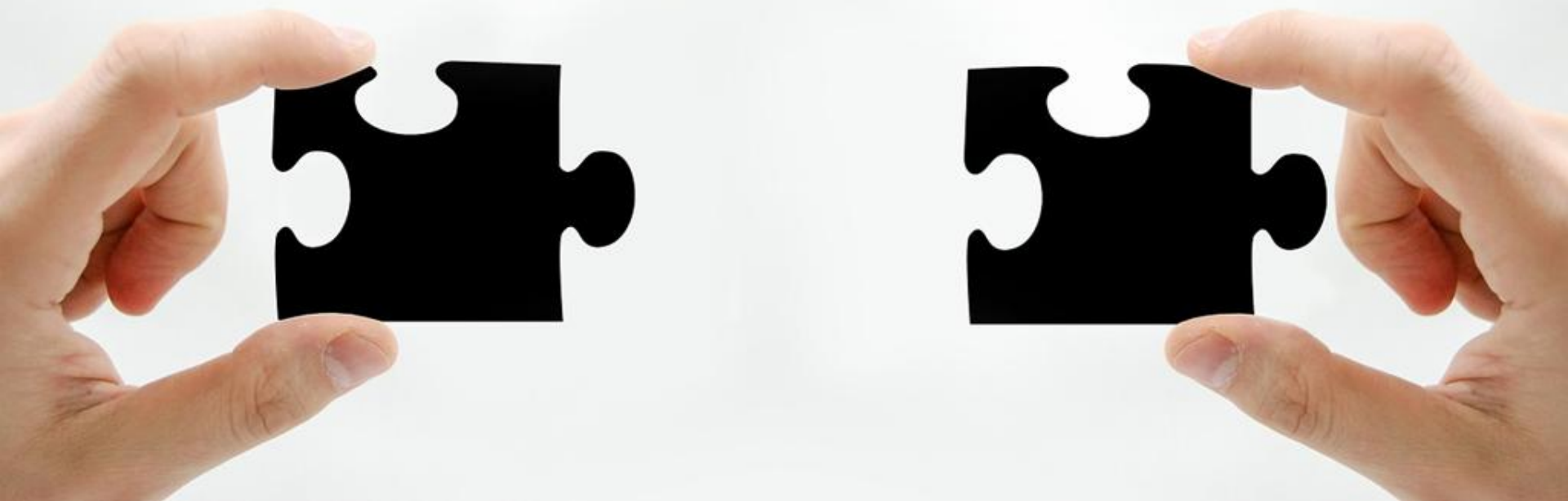


Un traballo que ofrece oportunidades para desenvolver experiencias enriquecedoras e para adquirir habilidades, é un traballo que promove a autoexcelencia individual e colectiva o cal, en definitiva, repercute nun mellor desempeño das tarefas.

Ás veces confúndese a estratexia de empresa saudable coa instauración de determinados programas de promoción da saúde, típicamente de mellora dos hábitos alimentarios, de promoción do exercicio físico ou de deshabituação tabáquica. Estes programas son un compoñente importante do benestar laboral. Con todo, o éxito e a sostenibilidade dunha organización saudable non depende tanto de implantar unhas ou outras actividades específicas como, sobre todo, de xerar un novo contexto cultural de **valores humanos**.



Existe unha gran diferenza entre un posto de traballo onde só se sobrevive e unha contorna laboral na que se pode **prosperar**.



A empresa saudable implica unha nova forma de xestión que permita redefinir o ambiente de traballo como unha comunidade na que as persoas experimentan a súa propia dignidade, séntense respectadas e preocúpanse solidariamente unhas doutras.



Pero olo!!

Non resulta crible abogar polo coidado da saúde individual como responsabilidade persoal sen protexer axeitadamente a saúde colectiva. Os traballadores están máis predispostos a aceptar programas de promoción da saúde si estes veñen acompañados de melloras nas condicións de traballo.

Con todo, os traballadores que perciben que os riscos laborais son ignorados pola empresa, son menos receptivos aos consellos da dirección sobre como deben comportarse para adquirir hábitos de vida saudables.

A OMS define a promoción da saúde como un proceso que permite ás **persoas** participar activamente na mellora da súa propia saúde. Dende esta óptica, non sería posible desenvolver lugares de traballo saudables sen a implicación dos traballadores.

Os líderes dunha empresa saudable preocúpanse constantemente por motivar aos traballadores a participar das estratexias de benestar laboral, poñendo en evidencia a existencia dunha relación estreita entre os obxectivos de **productividade** da empresa e o **benestar** dos traballadores.



Recomendacións

Definir unha proposta global compartida por todos e alineada cos obxectivos chave da empresa e que enfatice de xeito equilibrado os obxectivos de saúde e benestar cos de produtividade.

Adicar tempo e esforzos para explicar a todos os empregados as razóns, as metas e os beneficios dos programas de promoción da saúde.

Abordar a mellora psicosocial laboral e a organización do traballo co fin de mellorar a saúde mental e o benestar dos empregados.



Co financiamento de:

