



MEMORIA CIENTÍFICO-TÉCNICA DE SOLICITUD DE ACCIÓN DE I+D+i

Acción Innovadora

Acción Social Innovadora

A. Resumen de la Propuesta:

Investigador Principal (Apellidos y nombre): Antonio Jesús Casimiro Andújar

Título de la Acción: Vicasol saludable

Acrónimo: Vicasalud

Resumen:

Para el funcionamiento adecuado de cualquier organización juega un papel muy importante la calidad de vida en el trabajo. Este proyecto de salud integral en el ámbito laboral puede resultar de gran interés para la empresa Vicasol, ya que pretende realizar, entre otros objetivos, un diagnóstico personal del estado de salud de 20 embajadores y un proyecto de investigación de salud integral (física, emocional, psíquica y social), basado en la prevención de riesgos psicosociales y en el desarrollo de un programa de intervención de AF saludable que pretende mejorar el clima laboral, la productividad y la ergonomía postural en función de los diferentes puestos de trabajo. Se pretenden encontrar nuevas perspectivas que permitan mejorar la organización, la consecución de sus objetivos empresariales y la calidad de vida de los trabajadores.

Palabras clave: Salud laboral, equilibrio personal y profesional, coaching, ejercicio físico, hábitos saludables

Sector estratégico: Agroalimentario

B. Relación de investigadores y colaboradores que participan en la acción:

(Repetir cuantas filas sean necesarias)

DNI	Apellidos y nombre	Categoría Profesional (o Titulación)	Organismo / Centro de vinculación	Tipo de vinculación



27502016 L	Casimiro Andújar, Antonio Jesús	PTU	UAL	IP
14274670 L	Diez Fernández, David Manuel	Becario grupo investigación	UAL	Investigador Colaborador
26817558 H	Baena Raya, Andrés	Becario grupo investigación	UAL	Investigador Colaborador
77156645 V	García Mateo, Pablo	Becario grupo investigación	UAL	Investigador Colaborador

C. PROPUESTA CIENTÍFICA (Máximo 5 páginas)

Contenido:

El parámetro más importante de la empresa es el factor humano y estamos convencidos de que el incremento de la actividad física puede influir positivamente en todos los trabajadores, favoreciendo un aumento de su identificación con la visión y misión de la organización. Para ello, se debería incluir la promoción de la salud desde el lugar de trabajo, mejorando la calidad de vida de empleados y directivos, favoreciendo las relaciones interpersonales entre todos los compañeros, además de una disminución del absentismo laboral y una mejora del ambiente de trabajo.

El sedentarismo y la inactividad física aumentan la frecuencia y duración de las incapacidades laborales (bajas), debido a un deterioro estructural y funcional del organismo, que se traduce en la aparición de diversas enfermedades. Cuando, además de dicho sedentarismo, estamos excesivamente estresados se activa el citado eje cerebral "hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales", segregando mucho cortisol y adrenalina, lo que favorece el insomnio, incremento de la agresividad, nerviosismo, probabilidad de trombos, infartos, etc.; o sea, estrés más sedentarismo forman un auténtico cóctel molotov que provoca morbimortalidad precoz, por lo que se necesitan programas compensatorios de ejercicio físico, además de técnicas de meditación, relajación y respiración.

Antes de incorporar cualquier programa saludable es importante conocer los principales motivos que causan absentismo laboral, que son fundamentalmente el estrés laboral y el dolor de espalda. Pasamos mucho tiempo sentados y ello conduce a que nuestros discos intervertebrales se vayan deteriorando. Sin embargo, la movilidad de la columna vertebral favorece la ósmosis (nutrición) de los discos, lo que conlleva una disminución de los dolores de espalda.

Por ello, hay que favorecer la ergonomía, el movimiento y la higiene postural en el ámbito laboral, también en profesiones donde la carga física sea más elevada, lo que exige ejercicio físico compensatorio. La mejora de la actitud postural, más erguida, mediante la tonificación de la musculatura flexora, extensora y estabilizadora del tronco (core), favorece una disminución de la presión intradiscal.



Una de las claves para favorecer la promoción del ejercicio físico en el ámbito laboral es la posibilidad de cargar la energía interior de los trabajadores. Si no tenemos energía es muy difícil que podamos dar luz a nuestros compañeros o clientes y que podamos afrontar eficientemente nuestras obligaciones laborales. Sin duda, la llave maestra es la combinación de meditación, alimentación saludable, desarrollo emocional y ejercicio físico adecuado. Todo ello se puede ofrecer y estimular desde el ámbito laboral a través de programas de salud holística, permitiendo así incrementar dicha energía en los diferentes planos del ser humano. De este modo, la persona estará más equilibrada, favoreciendo que la suma de empleados activos y sanos consigan una empresa realmente saludable.

Otro aspecto fundamental sería introducir, en la medida de lo posible, pausas micro activas durante la jornada laboral, como por ejemplo mantener los ojos cerrados durante 10-15 minutos y respirar profundamente, en salas de relajación que favorezcan una pequeña “siesta energética” y ayuden al equilibrio psicofísico del trabajador. Ojalá las empresas e instituciones puedan habilitar espacios para este fin.

La clave está en pasar a la acción y que cada organización, en función de su contexto, pueda favorecer la promoción de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral. Las acciones desarrolladas deben estar orientadas al diseño de programas que faciliten la prevención de diferentes patologías y ayuden a compensar los desequilibrios musculares y el estrés acumulado. Para ello no es necesario invertir en grandes infraestructuras, sino que basta con readecuar el espacio cotidiano de trabajo para que éste sea aprovechado positivamente en pro de una organización activa y saludable.

Encontrar dicha convergencia entre las líneas de acción diseñadas por la empresa y las necesidades efectivas de los trabajadores favorecerá la prevención de riesgos laborales y la promoción de programas saludables compensatorios, planificados y ejecutados por especialistas en el ámbito de la actividad física y deportiva. Una de estas líneas está relacionada con las alteraciones raquídeas y, en concreto, con las algias lumbares que siguen incrementándose en las sociedades industrializadas. Los estudios epidemiológicos refieren un importante gasto económico para afrontar los problemas causados por el dolor lumbar, siendo una de las causas más frecuentes de atención primaria y baja laboral.

Por ello, se hace necesario un programa preventivo de ergonomía para eliminar actitudes desaconsejadas, así como la implantación de un programa de acondicionamiento físico para mejorar la salud raquídea e integral del trabajador. Dicho programa no debe ser considerado como un gasto sino como una inversión, por los múltiples beneficios del mismo, tal como hemos comprobado los autores del libro en diferentes investigaciones, incluso una tesis doctoral.

Por último, en la parcela psicológica, hemos visto que el lugar de trabajo puede convertirse en un escenario plagado de tensiones físicas y emocionales, siendo un terreno fértil para el estrés. Ante ello, el ejercicio adecuado puede reducir dicho estrés laboral y algunas disfunciones psicológicas vinculadas con la “presión” en el trabajo, tales como la ansiedad, la depresión y otras enfermedades

psicosociales. Un programa de entrenamiento, de intensidad moderada, con mucho contenido de ejercicios respiratorios y de relajación podría ayudar a mejorar esta situación de estrés y ansiedad en el ámbito laboral.

Promocionar una vida más sana mediante la actividad física, la alimentación y el descanso en el entorno laboral supone interesantes beneficios tanto para la empresa como para los empleados ya que reduce el absentismo y las bajas laborales. Las empresas se benefician de un mejor ambiente de trabajo, una mayor retención y de un incremento en su rendimiento y productividad. Si esto se aplica al personal directivo de una empresa, las razones de intervención son aún mayores ya que estos puestos de trabajo suponen un gran número de horas de trabajo, de ámbito sedentario, mucho estrés y realizar un gran número de comidas en bares y restaurantes.

Se plantea la implantación de una propuesta de salud holística, basada en sesiones de actividad física, sesiones de formación y concienciación de hábitos saludables de ejercicio físico, consejos nutricionales y de descanso, dirigida a la mejora de los embajadores de salud de Vicasol, que además servirán de embajadores para que su entorno laboral y familiar adquiera también hábitos saludables y ayuden con ello a que los participantes cumplan los objetivos de este programa.

El programa de Salud Holística para embajadores es un programa que lucha contra el sedentarismo. Ofrece sesiones de ejercicios físicos generales para cada persona en función de sus necesidades, pero también sesiones de actividades dirigidas con diferentes objetivos e intensidades en función de los diferentes niveles de condición física e intereses de los empleados (cardio, tonificación muscular o actividades de equilibrio cuerpo/mente). El trabajador puede visualizar las sesiones en formato video a través de una app de gran calidad que guía al empleado para mejorar su salud a través de sesiones personalizadas, consejos nutricionales y recomendaciones de descanso que ayuden al trabajador a encontrarse mejor.

Objetivos específicos.

El proyecto que se presenta tiene como principal objetivo contribuir a la promoción de la salud holística y una mayor productividad de los trabajadores de Vicasol, mediante la aplicación de un programa de mejora de la calidad de vida de sus directivos, y por capilaridad, también del resto de trabajadores, que pretenda conseguir una mejora en la satisfacción de trabajador y la adherencia a un programa de actividad física y hábitos de vida saludable que disminuyan los factores de riesgo cardiovascular. Será un embajador en su entorno para lograr disminuir los mayores problemas de la sociedad actual: el sedentarismo, la obesidad y el estrés.

Plan de trabajo y metodología de investigación: Cronograma. Fases, objetivos, acciones asociadas, productos/resultados. Medios materiales e instalaciones disponibles.



El programa va dirigido a los directivos (junta rectora) y/o managers (responsables de áreas), para que vivencien y sientan un proceso de cambio personal que puedan hacer extensible a todos sus colaboradores, de forma que se consiga una compañía realmente saludable, con una visión de salud holística.

Además, habrá un programa formativo y vivencial para toda la empresa, para que todos los empleados también conocer los beneficios de una vida activa, una alimentación adecuada y la reducción del estrés.

Este programa **de Salud Holística en Vicasol** tendrá una duración de nueve meses (septiembre 2021 hasta mayo 2022), comenzando con una charla del Proyecto de Salud Holística y presentación del mismo en septiembre de 2021 para todos los trabajadores.

Diferenciamos las acciones programadas para embajadores:

- Valoración inicial en septiembre de 2021: Realización de pruebas físicas, valoración de la salud a través de Healthy UAL, DAFO, rueda de calidad de vida y resto de cuestionarios de satisfacción personal y estrés para embajadores.
- Desde septiembre hasta mayo se realizarán las sesiones de coaching individuales con los 20 embajadores. Serán sesiones de 1 h, realizadas una cada cuatro semanas, lo que hace un total de 180 sesiones.
- Pautas (TIPs) para una alimentación sana y un descanso adecuado, que equilibre todos los planos de la salud holística.
- Control de la práctica físico-deportiva y del estado de salud.

Las acciones programadas para todos los trabajadores son:

- Programa teórico-vivencial de 9 meses, con una conferencia al trimestre. Se impartirán las sesiones para desarrollar los contenidos, además de una práctica de 10' de meditación en cada sesión. Se desarrollarán en septiembre (Proyecto de Salud Holística), noviembre (dolor de espalda e higiene postural), febrero (ADN: actívate, descansa y nútrete) y mayo (salud emocional y felicidad). Será presencial para los embajadores y se graba para toda la empresa.
- Una sesión trimestral de ejercicio físico para la salud de la espalda de todos los trabajadores interesados. Se realizará tras la charla de cada trimestre y también se graba.
- Entrenamiento físico a través de la aplicación de Trainingym con más de 150 sesiones grabadas de acondicionamiento físico. Cada usuario tendrá una contraseña personal.



- 4 actividades lúdico-deportivas, outdoor para todos los empleados, como por ejemplo salida a la Naturaleza (esquí, senderismo, buceo, kayak, espeleo, ...), actividad voluntaria y financiada por la empresa y empleados.

Resultados esperados.

Se espera una mejora de la salud de todos los trabajadores, especialmente entre los embajadores a través de un proyecto de cambio personal hacia la salud holística. Igualmente se espera mejorar el clima laboral, la productividad y la ergonomía postural en función de los diferentes puestos de trabajo. Se pretenden encontrar nuevas perspectivas que permitan mejorar la organización, la consecución de sus objetivos empresariales y la calidad de vida de los trabajadores.

Grado de innovación e impacto esperable.

Es un proyecto innovador para esta empresa y se espera un alto impacto en la conciencia de cada trabajador y una mejora de la salud colectiva. Esperemos que haya un antes y un después en la perspectiva organizacional respecto a poner a la salud holística de las personas en el centro de la estructura y la planificación.

¿Se prevé que de la ejecución de la acción se obtengan resultados patentables o de protección industrial o intelectual? Sí No



D. PRESUPUESTO

PRESUPUESTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Acciones innovadoras: coste mínimo 22.500 euros. La UAL aporta 13.500 euros como máximo y la empresa/entidad 9.000 euros como mínimo. - Acciones sociales innovadoras: coste mínimo 7.000 euros. La UAL aporta 4.200 euros como máximo y la empresa/entidad 2.800 euros como mínimo. 	
Tipo de gasto	Importe (IVA excluido)
Contratación de personal: 180 sesiones de coaching (1/mes con cada uno de los 20 embajadores) x 30€/sesión	5.400 €
Inventariable:	
Fungible: Material deportivo de entrenamiento funcional	700 €
Viajes y dietas: 76 km (i/v El Ejido) x 4 sem = 304 km/mes x 9 = 2736 €	2.736 €
Otros (especificar): Evaluación y análisis de datos de la valoración del estado de salud y condición física	600 €
Licencias de Trainingym para todos los trabajadores	564 €
Total	Importe
Aportación de la empresa/entidad:	5.800 Vicasol y 4.200 UAL (Total 10.000 €)

Almería, a 3 de junio de 2021

El Investigador Principal

Fdo.: Antonio Jesús Casimiro Andújar

La empresa/entidad

VICASOL
SOCIEDAD COOPERATIVA ANDALUZA
(I.L.F. F-04011875 / OPFH 077
Calle Victoria, 27 - VICAR (Almería)

Fdo.: JUAN ANTONIO
GONZÁLEZ REAL