



Active Workplace

Actividad de fijación de objetivos y seguimiento del comportamiento



Facilitador:

Esta actividad de seguimiento ofrece a los empleados la oportunidad de practicar lo que han aprendido en las formaciones sobre salud y seguridad. Hay una hoja de trabajo de seguimiento del comportamiento de dos páginas para cada tema/formación sobre salud y seguridad que forma parte del kit de herramientas Total Worker Health: comportamiento sedentario, ergonomía y lesiones, gestión del estrés, actividad física, higiene del sueño, nutrición y supervisor promotor. Esta actividad puede utilizarse como parte del conjunto de herramientas de Active Workplace o como formación independiente + seguimiento del comportamiento, dependiendo de la parte del programa que esté implementando.

Para llevar a cabo esta actividad, reparte una hoja de trabajo a cada trabajador, según el tema que se esté impartiendo, después de que hayan completado la formación correspondiente. Pídeles que utilicen la hoja de trabajo para establecer un objetivo individual y que hagan un seguimiento de su comportamiento los días que estén en el trabajo para ver su progreso a lo largo de dos semanas. El seguimiento ayuda a reforzar el comportamiento saludable para que acabe convirtiéndose en un hábito.

Active Workplace

Actividad de Seguimiento del comportamiento sedentario



Supervisores y trabajadores:

Establezca un objetivo personal relacionado con el comportamiento sedentario mientras está en el trabajo para esta actividad. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con el objetivo durante sus días laborables, las próximas dos semanas. Puede elegir las siguientes opciones. Tómese un momento para pensar en lo que más le gusta.

Opciones de seguimiento relacionadas con el comportamiento sedentario:

- Tiempo de uso de un puesto de trabajo activo
- Tiempo que se pasa de pie
- Tiempo dedicado a caminar durante la pausa del almuerzo
- Tiempo dedicado a los desplazamientos activos
- Tiempo dedicado a los estiramientos

Escriba su objetivo personal aquí:

Actividad

Objetivo diario

minutos

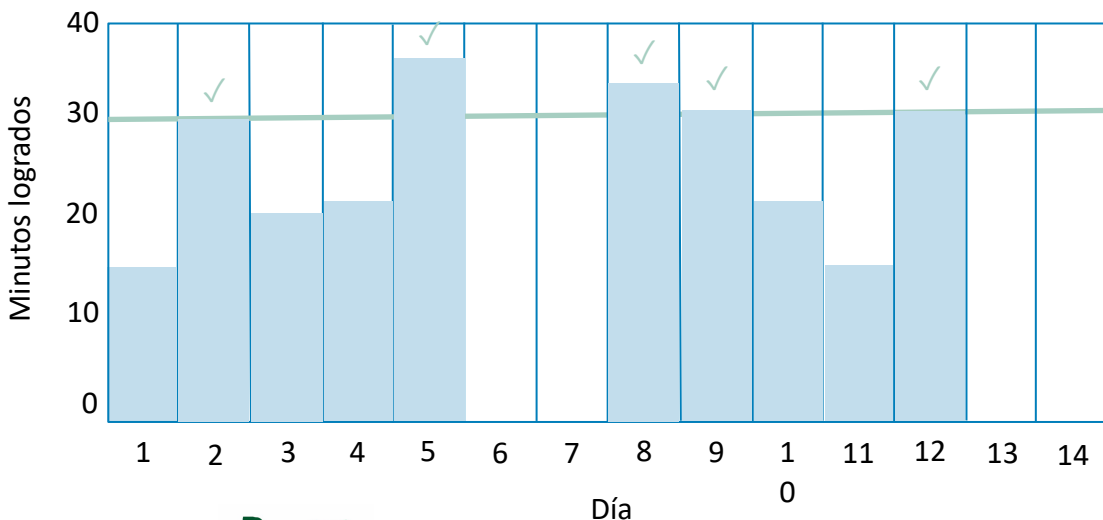
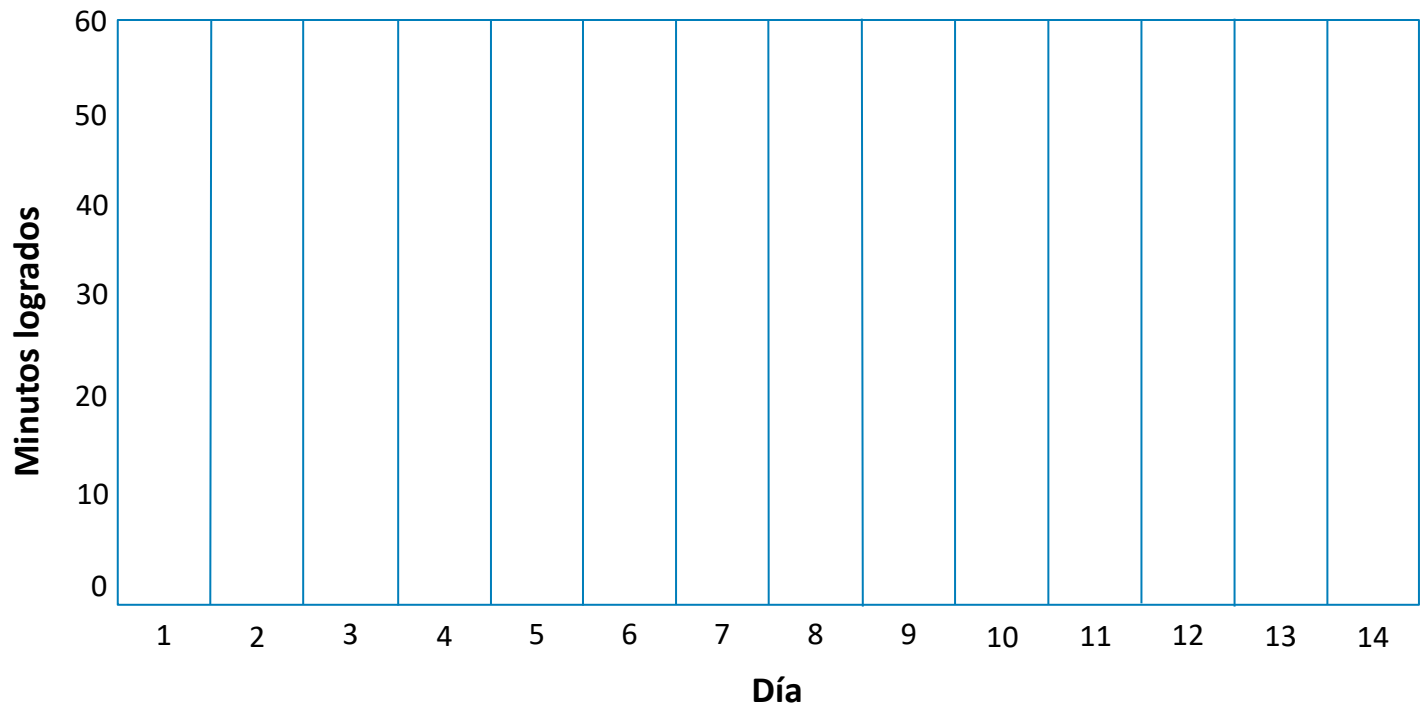
Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace

Seguimiento del comportamiento sedentario

Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario en minutos. Registra tu actividad diaria en los días laborales durante las próximas dos semanas. Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico rellenado.

¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué sí o por qué no?



Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento completado.

Actividad: Tiempo que pasa de pie

Objetivo diario: 30 minutos

Active Workplace Actividad de seguimiento: ergonomía y lesiones



Supervisores y trabajadores:

Establezca un objetivo personal relacionado con aspectos ergonómicos o lesivos mientras trabaja para esta actividad de seguimiento. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo en los días que trabaje durante las próximas dos semanas. Hay algunas opciones entre las que puede elegir. Tómese un momento para pensar en lo que más le gusta.

Opciones de seguimiento relacionadas con la ergonomía:

- Número de sesiones de estiramiento
- Número de veces que se alterna entre estar sentado y de pie

Escriba su objetivo personal aquí:

Actividad

Objetivo diario

sesiones o tiempos alternados

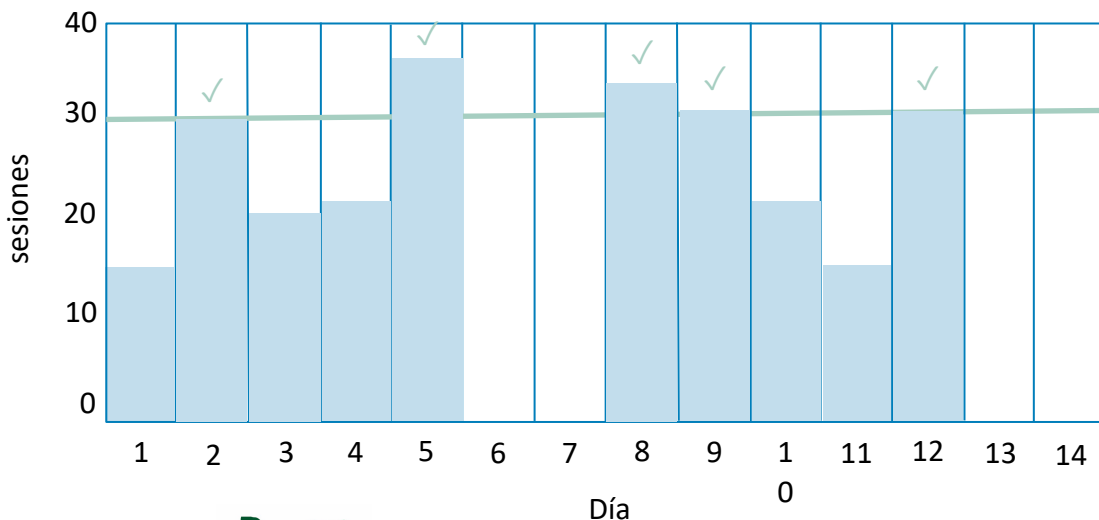
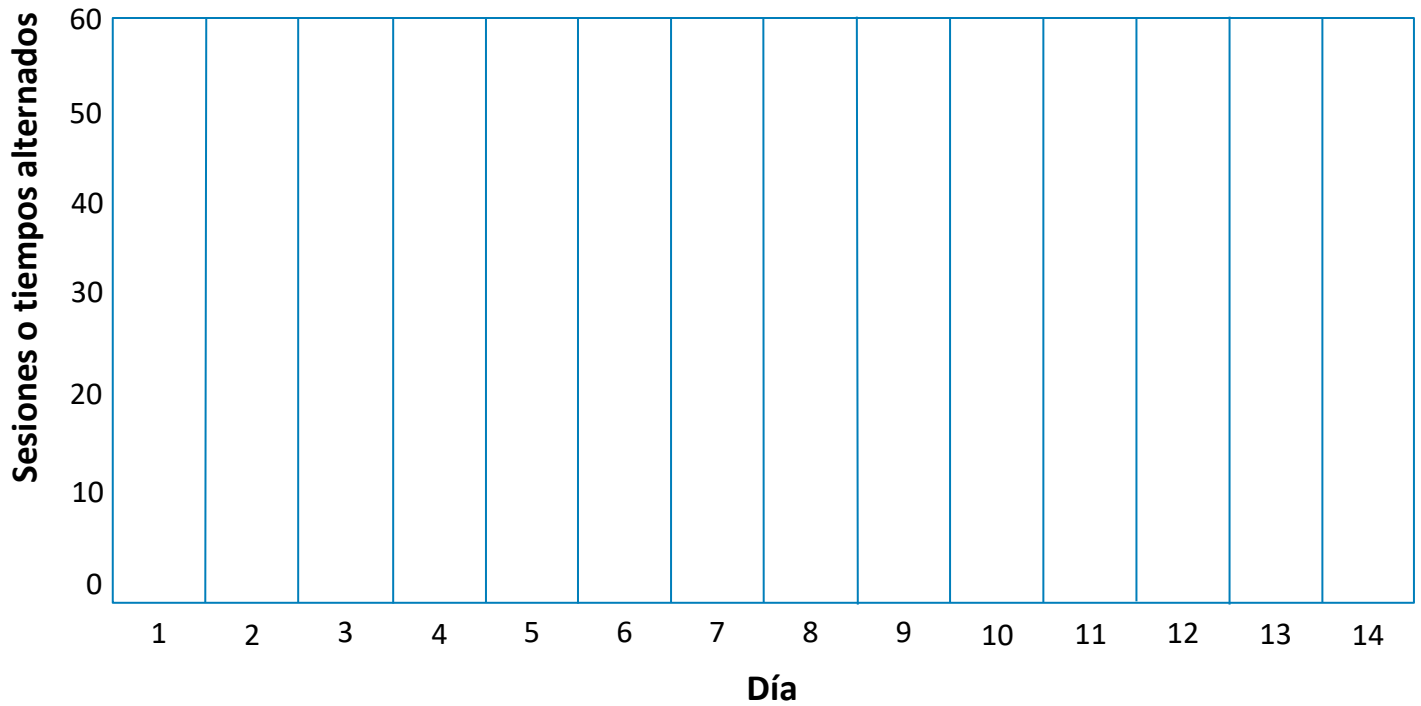
Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace

Actividad de seguimiento: ergonomía y lesiones

Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario en minutos. Registra tu actividad diaria en los días que trabajes durante las próximas dos semanas. Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico relleno.

¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué sí o por qué no?



Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento completado.

Actividad: Número de sesiones de estiramientos

Objetivo diario: 2 sesiones

Active Workplace Seguimiento de la actividad gestión del estrés



Supervisores y empleados:

Establezca un objetivo personal relacionado con la gestión del estrés mientras trabaja.

Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo en los días laborales durante las próximas dos semanas. Puede elegir alguna de las siguientes opciones.

Tómese un momento para pensar en lo que más le gusta:

Opciones de seguimiento relacionadas con la gestión del estrés:

- Número de exploraciones corporales
- Número de respiraciones completas

Escriba su meta personal aquí:

Actividad

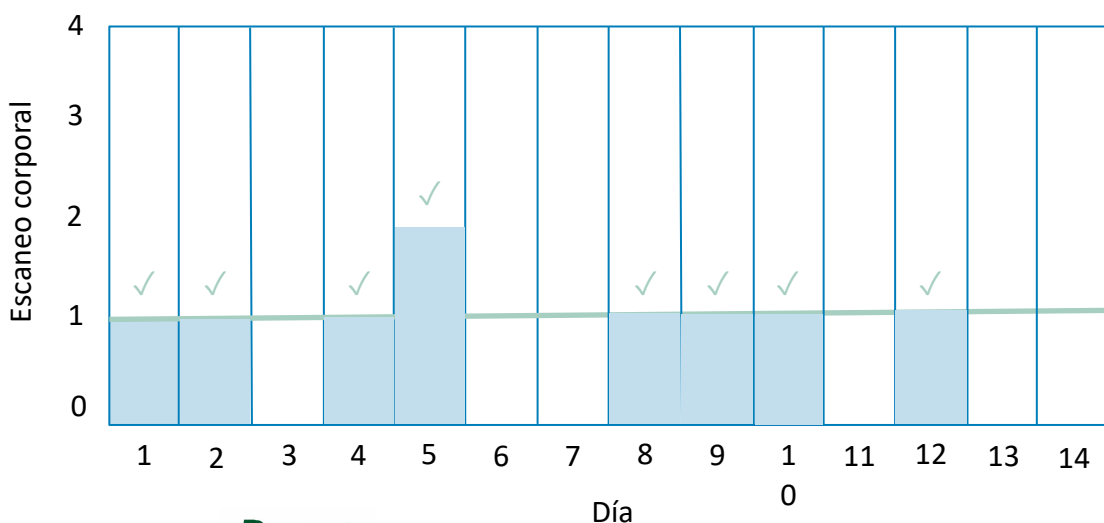
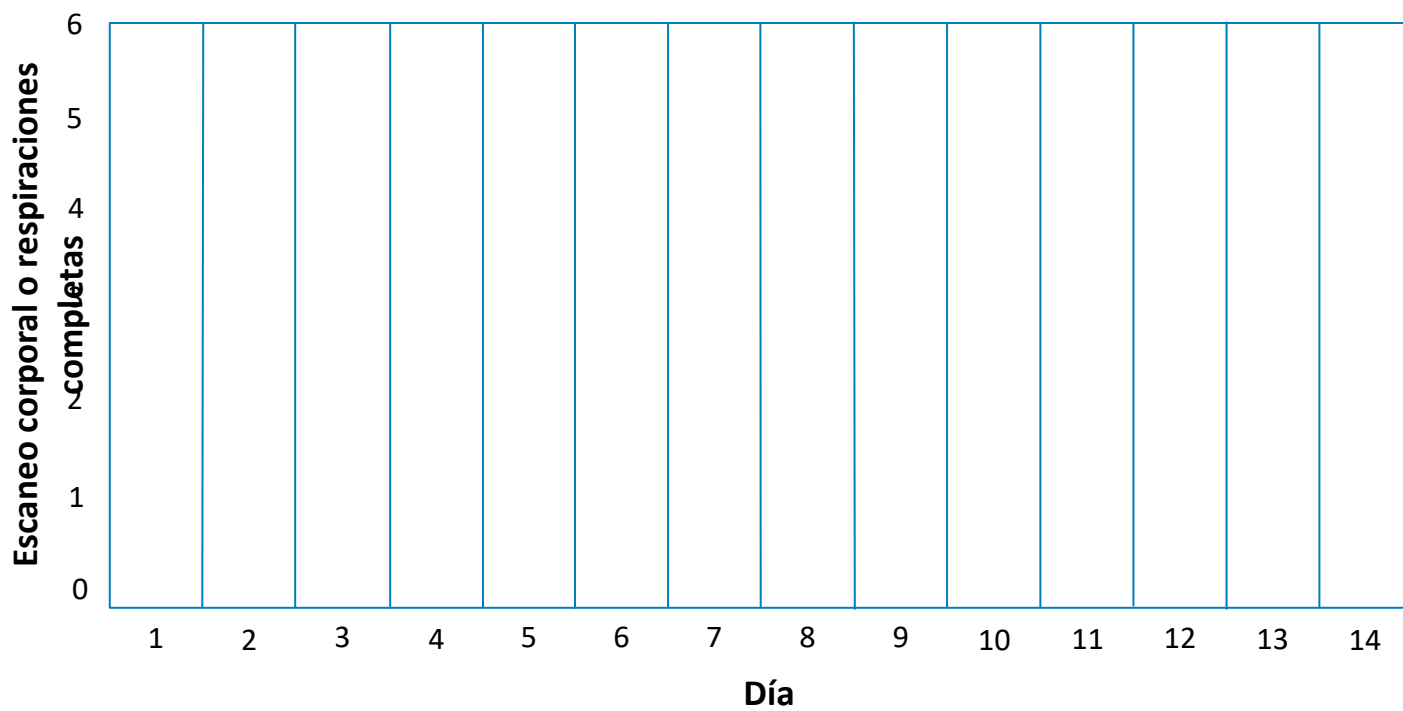
Objetivo diario

Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace Actividad de seguimiento: gestión del estrés

Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario en minutos. Registra tu actividad diaria en los días que trabajes durante la s próximas dos semanas.

Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico relleno. ¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué sí o por qué no?



Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento completado.

Actividad: Número de escaneo corporal

Objetivo diario: 1 escaneo corporal

Active Workplace

Actividad de seguimiento: Actividad Física



Supervisores y empleados:

Establezca un objetivo personal relacionado con la actividad física mientras está en el trabajo. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo. A continuación se le presentan unas opciones entre las que puede elegir. Tómese un momento para pensar en lo que más le conviene:

Opciones de seguimiento relacionadas con la actividad física:

- Tiempo de uso de un puesto de trabajo activo
- Tiempo dedicado a caminar durante la pausa del almuerzo
- Tiempo dedicado a los desplazamientos activos
- Tiempo dedicado a los estiramientos
- Tiempo dedicado a realizar ejercicios de fortalecimiento muscular

Escriba su objetivo personal aquí:

Actividad

Objetivo diario

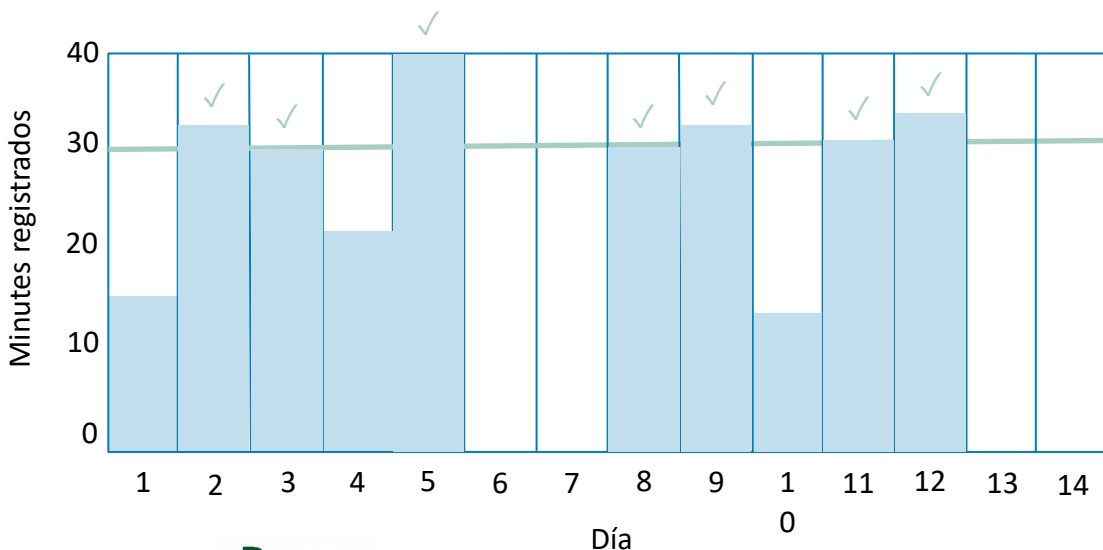
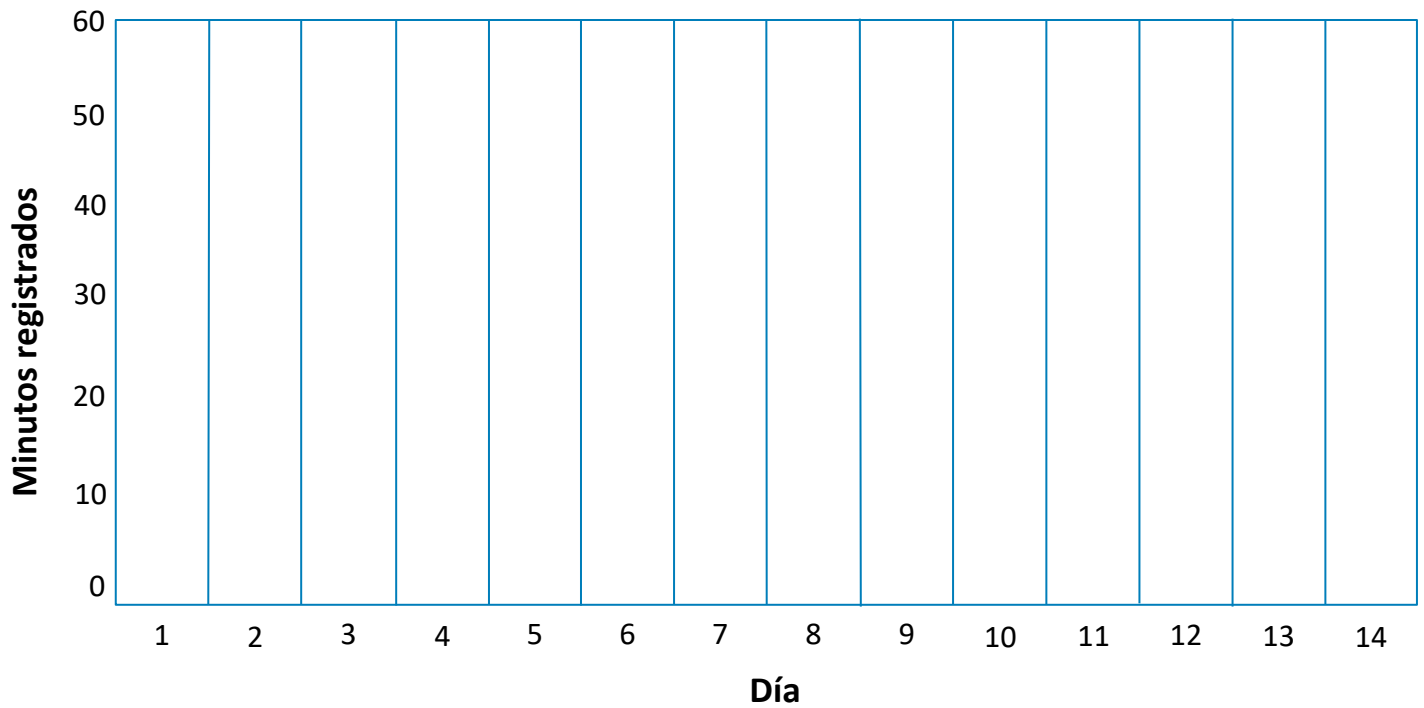
minutos

Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace Actividad de seguimiento: Actividad Física

Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario en minutos. Registra tu actividad diaria, los días laborales, las próximas dos semanas.

Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico rellenado. ¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué sí o por qué no?



Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento o completado.

Actividad: Tiempo de uso de un puesto de trabajo activo

Objetivo diario: 30 minutos

Active Workplace Actividad de seguimiento: higiene del sueño



Supervisores y empleados:

Establezca un objetivo personal relacionado con la higiene del sueño mientras trabaja. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo en los días laborales durante las próximas dos semanas. Hay algunas opciones entre las que puede elegir. Tómese un momento para pensar en lo que más le guste:

Opciones de seguimiento relacionadas con la higiene del sueño:

- Hora de acostarse/despertarse constante
- Realizar al menos un hábito nocturno relajante

Escribe aquí tu objetivo personal:

Actividad

**Objetivo diario
(para una hora
de acostarse/desp
ertarse constante)**

**Hora de
acostarse:**

**Hora de
despertarse:**

Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace Actividad de seguimiento: higiene del sueño

Utilice la siguiente tabla para registrar su actividad durante las próximas dos semanas de trabajo. Al final de la página encontrará un ejemplo de tabla rellena. Si su objetivo es una hora de acostarse y levantarse constante, registre que ha alcanzado su objetivo diario si está dentro de +/- 20 minutos.

¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué o por qué no?

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
✓	✓	✓	✓			

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
	✓	✓		✓		

Ejemplo de una tabla de seguimiento del comportamiento completada.

Actividad: Horario constante de acostarse y levantarse

Objetivo diario: Acostarse a las 10 pm y levantarse a las 6 am (objetivo cumplido si está dentro de +/- 20 minutos)

Active Workplace

Actividad de seguimiento: alimentación



Supervisores y empleados:

Establezca un objetivo personal relacionado con su alimentación mientras está en el trabajo para esta actividad. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo en los días laborales durante las próximas dos semanas. Hay algunas opciones entre las que puede elegir. Tómese un momento para pensar en lo que más le gusta:

Opciones de seguimiento relacionadas con la alimentación:

- Cambia un alimento con pocas calorías por una alternativa rica en nutrientes
- Raciones de frutas y verduras

Escriba aquí su objetivo personal:

Actividad

Objetivo diario

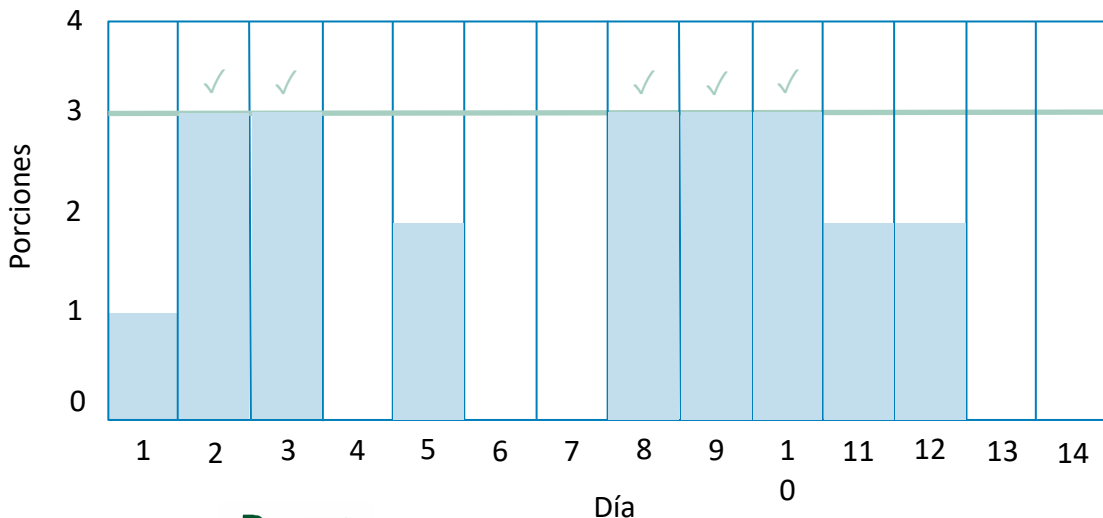
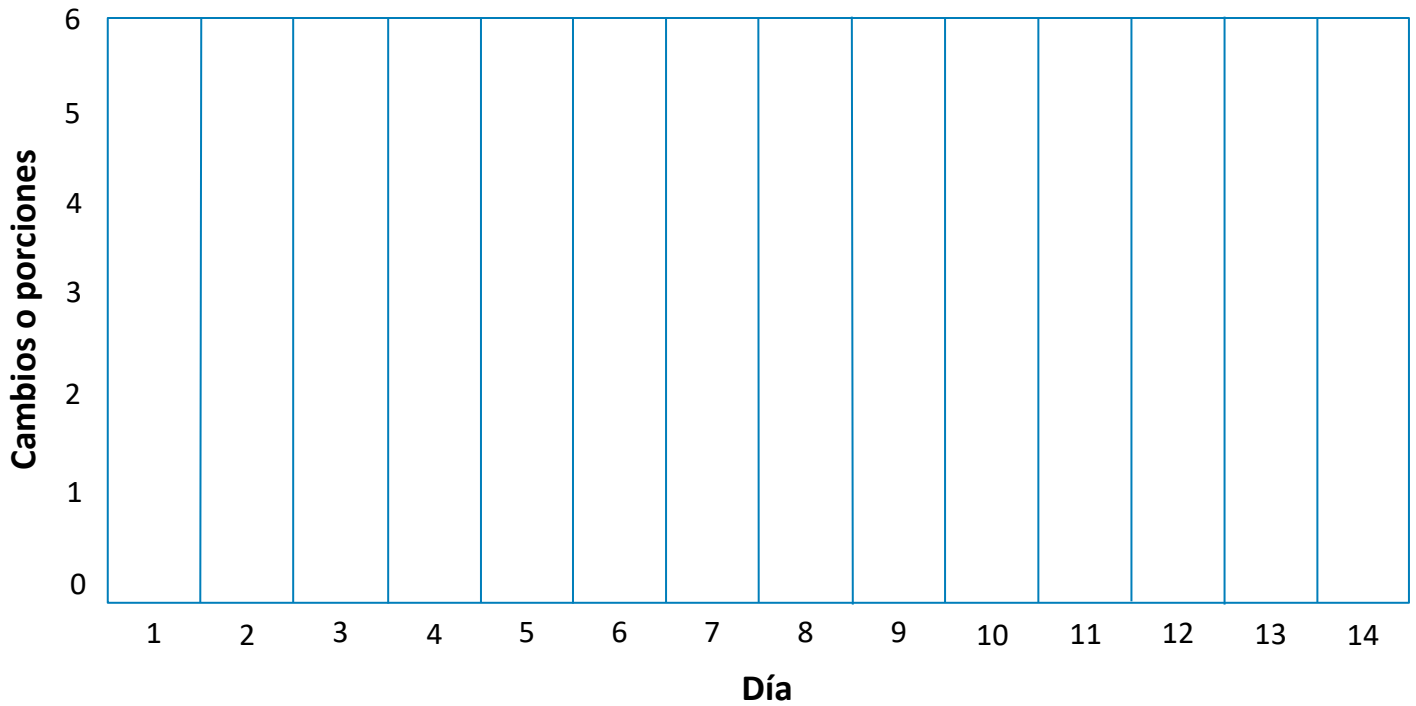
cambios o porciones

Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace Actividad de seguimiento: alimentación

Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario. Registra tu actividad diaria en los días que trabajes durante las dos próximas semanas. Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico rellenado.

¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué o por qué no?



Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento completado.

Actividad: Porciones de frutas y verduras

Objetivo diario: 3 porciones

Active Workplace Actividad de seguimiento: supervisor promotor



Supervisores:

Establezca un objetivo personal relacionado con supervisor promotor mientras trabaja para esta actividad. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo en los días que trabaje durante las próximas dos semanas. Hay algunas opciones entre las que puede elegir. Tómese un momento para pensar en lo que más le conviene:

Opciones de seguimiento relacionadas con el supervisor promotor:

- Comportamientos promotores de salud
- Comportamientos promotores de de apoyo familiar

Escribe tu objetivo personal aquí:

Actividad

Objetivo diario

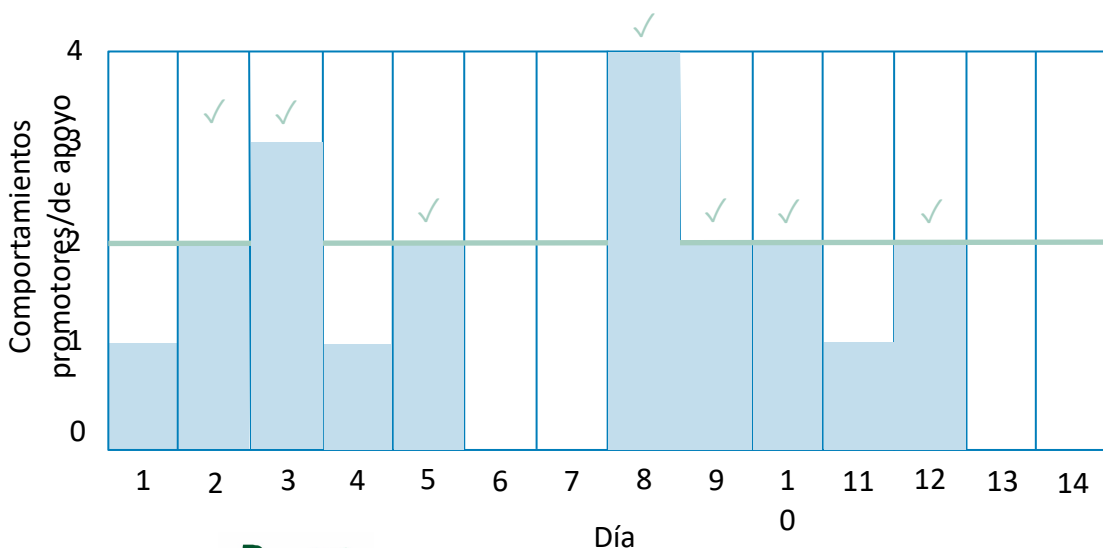
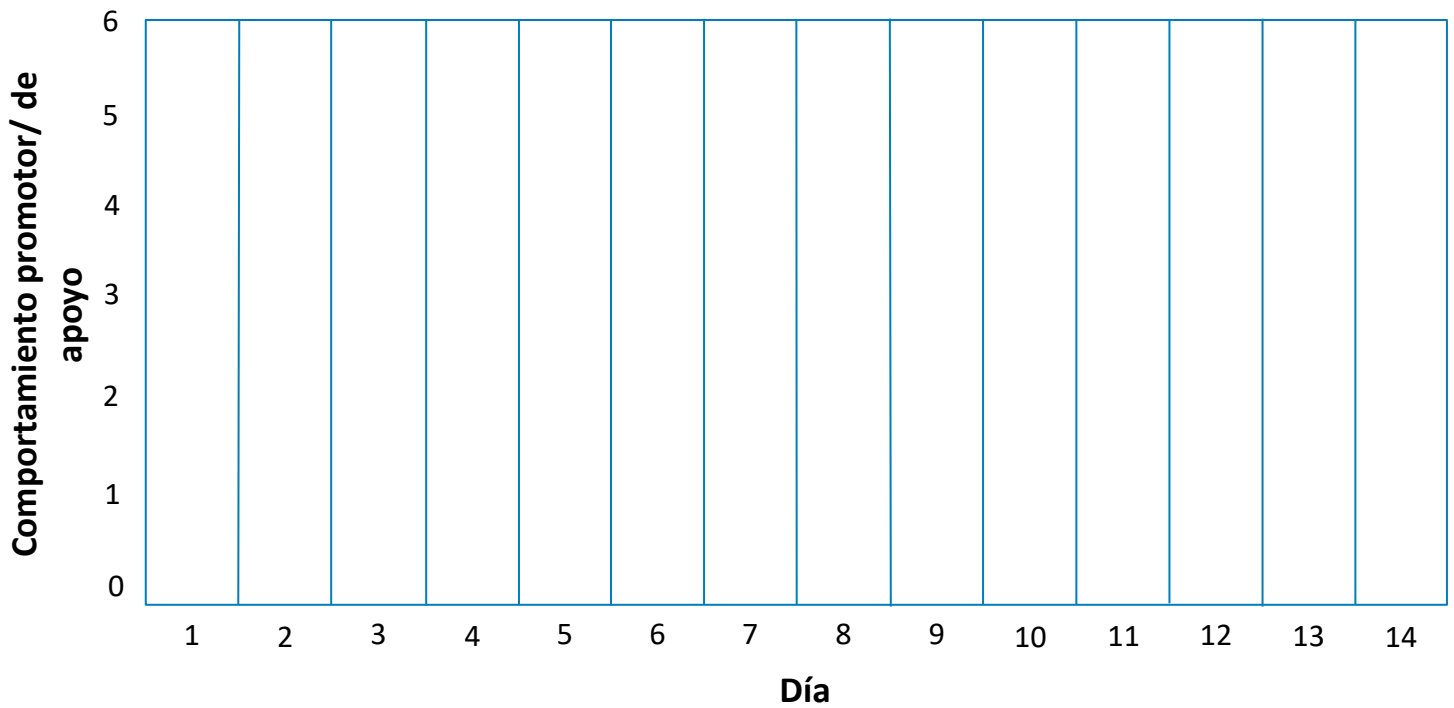
Comportamiento promotor

Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

Active Workplace Actividad de seguimiento del supervisor promotor

Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario. Registra tu actividad diaria en los días que trabajes durante las dos próximas semanas.

Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico rellenado. ¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué o por qué no?



Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento o completado.

Actividad:
Comportamiento de apoyo familiar

Objetivo diario: 2 comportamientos de apoyo