

Diapositivas del informe de la Comisión Directiva



Si desea obtener más información acerca del kit de herramientas de Active Workplace, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

¿Qué es Active Workplace?

Es un kit de herramientas de Total Worker Health® diseñado especialmente a la medida de las necesidades particulares de las personas que tienen trabajos sedentarios.

Objetivos: Reducir el tiempo que pasamos sentados en el trabajo y mejorar la seguridad, la salud y el bienestar de los empleados en el lugar de trabajo.





Información general

El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) recomienda el enfoque Total Worker Health[®], que integra prevención de lesiones y enfermedades en los trabajadores con la promoción de la salud y el bienestar.

El programa Active Workplace sigue el enfoque de Total Worker Health[®] con el objetivo de reducir el sedentarismo en el lugar de trabajo.

Reducir la exposición al trabajo sedentario beneficia no solo a los empleados, sino también a la organización.

Beneficios de reducir el sedentarismo y aumentar el movimiento para la organización:

Mejora la productividad en general

Reduce el absentismo por enfermedad

Reduce el presencialismo

Mejora el desempeño del personal

Propicia una cultura de salud y bienestar

Mejora los procesos de búsqueda y retención de talentos

Reduce la necesidad de buscar atención médica



Beneficios de reducir el sedentarismo y aumentar el movimiento para cada empleado/a:

Mejora el estado de ánimo

Mejora la satisfacción con el empleo

Mejora el bienestar general

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Reduce el riesgo de diabetes tipo 2

Reduce el riesgo de mortalidad, por cualquier causa



Componentes del programa Active Workplace

El kit de herramientas incluye actividades recurrentes centradas en un tema de salud y seguridad por mes: sedentarismo, ergonomía y lesiones, manejo del estrés, actividad física, sueño y nutrición.

Estaciones de trabajo activas y escritorios con altura regulable

Actividades de los supervisores
(Conversaciones con el equipo, seguimiento de comportamientos y observaciones compartidas entre el personal de supervisión)

Capacitación + fijación de metas

Competencias por equipos

Mensajes sobre salud y seguridad

Estaciones de trabajo activas/ escritorios de altura regulable

Se recomienda ofrecer a los trabajadores estaciones de trabajo activas (por ej., con bases con pedales, escritorios en cintas de ejercitación, etc.) y/o escritorios de altura regulable que permitan que los/as empleados/as se muevan mientras trabajan. Esto propicia la oportunidad de integrar realmente el bienestar al día de trabajo.

Hay estudios que han demostrado que las estaciones de trabajo activas no reducen la productividad (Dupont et al., 2019).



Total Worker Health® Discussion: Sedentary Behavior



- Both the organization and individual have a responsibility to decrease sedentary behavior in the workplace.
- Decrease sedentary behavior by utilizing [sit-stand desks](#) and [active workstations](#) if they are available.
- Try to get up and [move](#) at least once every 30 minutes.



To learn more about the Active Workplace toolkit, visit www.YourWorkpath.com/toolkits

Actividades de los supervisores

Los supervisores tendrán acceso a una **capacitación** sobre estrategias para brindar apoyo a las personas a su cargo.

Después de la capacitación habrá dos actividades que tendrán lugar a lo largo de dos semanas: 1) seguimiento de comportamientos y 2) intercambio de observaciones entre supervisores para poner en práctica lo aprendido en la capacitación.

Las conversaciones con el equipo ayudan a construir una cultura de seguridad y salud en el lugar de trabajo, refuerzan las prácticas saludables y ayudan a que los empleados y empleadas sientan el apoyo de la organización. Los supervisores organizarán charlas mensuales de 15 minutos con sus equipos.

******La imagen de la izquierda es un ejemplo de una charla de equipo

Meeting Guide:

Sedentary Behavior



SUPERVISOR INSTRUCTIONS: Hold the guide with this side facing you and the other side facing the employees. Then share the information on this page.

Today's discussion is about sedentary behavior in the workplace, meaning jobs with frequent and prolonged sitting. Reducing sedentary behavior in the workplace is important because sitting for long periods of time is bad for your health. Total daily sitting time is linked with increased risk of early death, diabetes, obesity, and developing heart disease. Prolonged sitting may worsen neck and back pain, cause musculoskeletal injuries, and is harmful even if you exercise regularly. Fortunately, there are many actions an individual and organization can take to reduce sedentary behavior in the workplace.

Here are some ways individuals can decrease the amount of time they are sedentary and still get work done:

- Get up and move around for at least 2 minutes every half hour.
- Utilize sit-stand desks and active workstations if they are available.
- Take walking meetings.
- Take the stairs rather than the elevator.
- Walk to a co-worker's desk to deliver a message instead of sending an email.

Now let's discuss if there are ways the organization can help reduce sedentary behavior in the workplace.

ASK: "Does anyone have ideas or comments to share?"

Pause for discussion. Then see if there are ways to take action.

END WITH AN ACTION PLAN (see ideas below of what to ask or say).

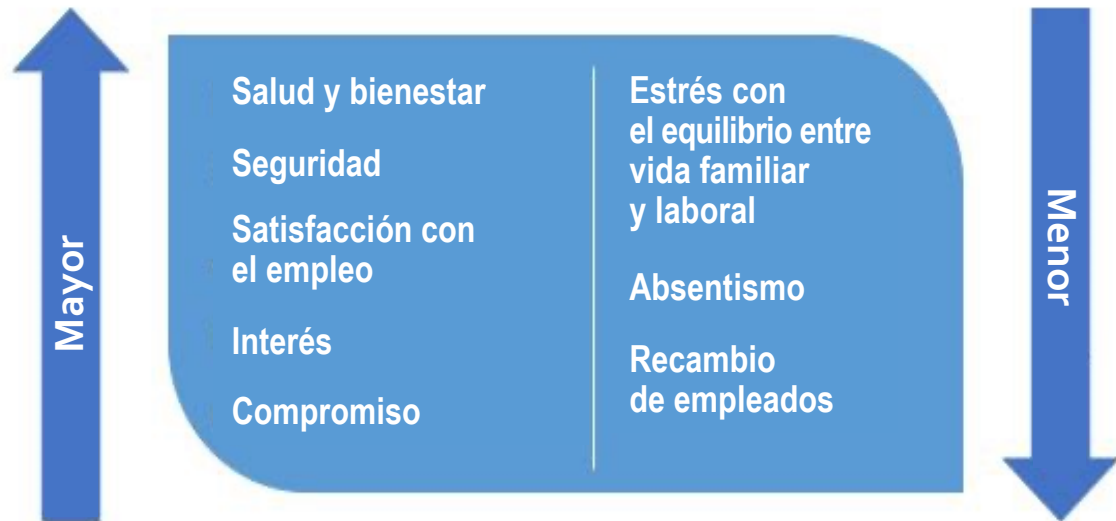
- Are there actions we can take as an organization to support employees in decreasing sedentary behavior and moving more throughout the day?
- Are there barriers that make it difficult to use sit-stand desks or active workstations if they are available?



To learn more about the Active Workplace toolkit, visit www.YourWorkpath.com/toolkits
Copyright © 2021 Oregon Healthy Workplace Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU

La importancia del apoyo de los supervisores


Cuando los empleados sienten que sus supervisores se muestran interesados en sus necesidades, dicen:



Capacitaciones y fijación de objetivos

Todos los meses, los supervisores y los empleados recibirán capacitación en un tema para ayudar a reforzar las prácticas seguras y saludables para los trabajadores sedentarios. Después de cada capacitación, se fijará una meta mediante una actividad para ayudar a poner en práctica lo aprendido.

**Active Workplace Behavior Tracking
Stress Management**



Supervisors and Employees:

Set a personal goal related to stress management while at work for this behavior tracking activity. You will be asked to track your behavior related to your goal on the days you work for the next two weeks. There are a few behavior options listed below that you can choose from. Take a moment to think about what will work best for you.

Stress management related tracking options



- Number of body scans
- Number of complete breaths

Write your personal goal here:

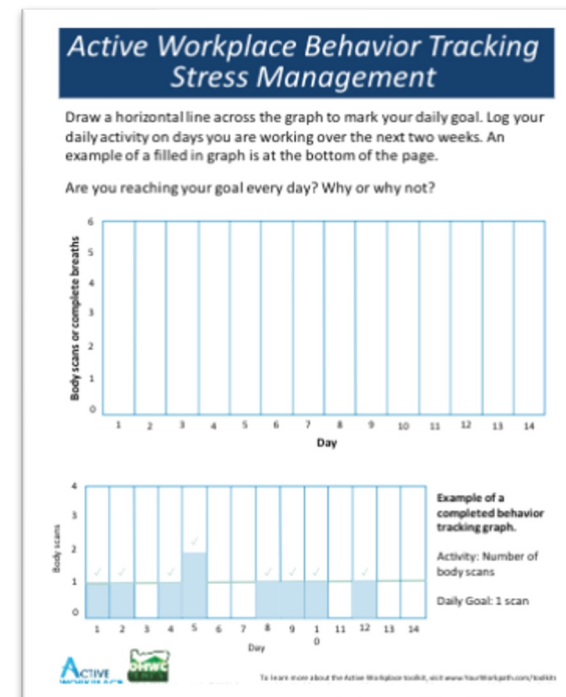
Activity

Daily Goal scans or breaths

Congratulations on setting a goal! Use the graph on the following page to record your activity over the next two weeks to see if you are on track to meet your goal.



To learn more about the Active Workplace Toolkit, visit www.yourworkplace.com/toolkit



Competencias entre equipos

Los equipos competirán para alcanzar la mayor cantidad de minutos de actividad física en el trabajo (con pedales, caminando, de pie, estiramiento, etc.) en un mes.

Las competencias amistosas propician la diversión y el interés de los empleados en el programa y los estimulan para mantenerse activos mientras trabajan.



Mensajes de salud y seguridad

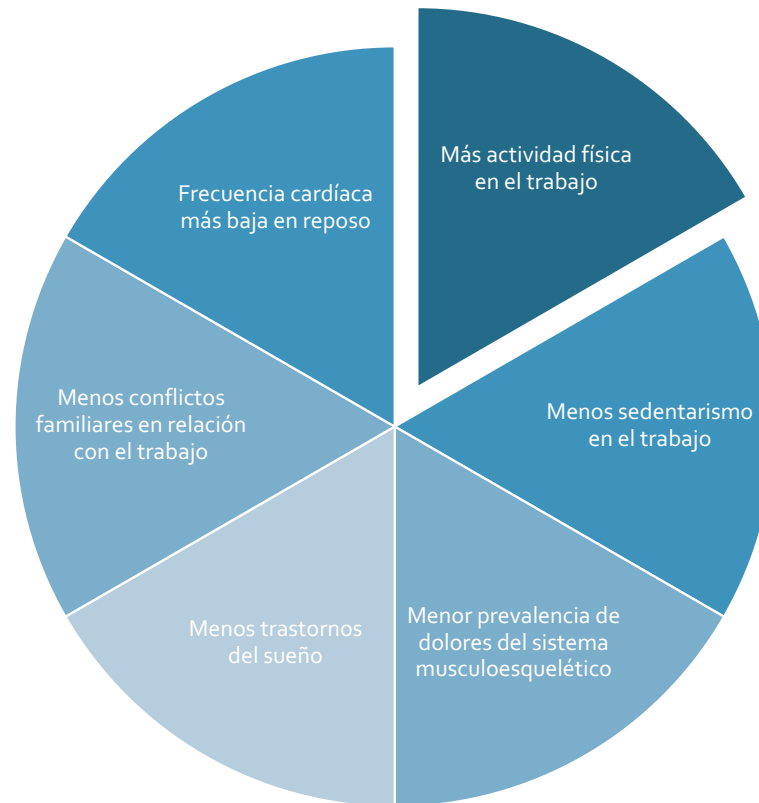


Hay carteles sobre cada tema de salud y seguridad que se pueden descargar y exponer en el lugar de trabajo.

Estos carteles sirven como respaldo para las capacitaciones, para el seguimiento de los comportamientos y para las charlas con los equipos, ya que recuerdan a todos que deben hacer más actividad y tomar decisiones saludables a lo largo de su día laboral.

Resultados basados en la evidencia

Con la implementación de Active Workplace se observó:



Para garantizar el éxito

- Los directivos deben autorizar el tiempo y los recursos necesarios para implementar el kit de herramientas del programa.
- Se debe dar a los empleados tiempo durante el trabajo para completar las actividades del programa.



Publicaciones

Wipfli, B., Wild, S., Hanson, G.C., Shea, S.A., Winters-Stone, K., & Thosar, S.S. (2021). The Active Workplace Study: Protocol for a randomized controlled trial with sedentary workers. *Contemporary Clinical Trials*. 103, 106311, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106311>

Wipfli, B., Wild, S., Richardson, D., & Hammer, L. (2021). Work as a Social Determinant of Health – a necessary foundation for occupational health and safety. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. doi: 10.1097/JOM.0000000000002370

Wipfli, B., Wild, S., Donovan, C., Hanson, G.C., & Thosar, S.S. (2021). Sedentary work and physiological markers of health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3230. doi: 10.3390/ijerph18063230.

ACTIVE WORKPLACE

Puede obtener más información sobre el kit de herramientas del programa Active Workplace en:
www.YourWorkpath.com/toolkits

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center y Oregon Institute of Occupational Health
Sciences at OHSU (Subvención: NIOSH U19OH0101)

