



**Congreso
Internacional
Ergonomía &
Psicosociología Aplicada**

Hotel NH Palacio de Avilés ****
Avilés, Asturias (España)
22, 23 y 24 de Octubre 2015

**“LA
ERGONOMÍA
DENTRO DE LA
RED ESPAÑOLA
DE EMPRESAS
SALUDABLES”**

DR. FRANCISCO MARQUÉS



Gobierno
de España

Ministerio
de Empleo
y Seguridad Social



Instituto Nacional
de Seguridad e Higiene
en el Trabajo





Ford reduce un 70% el índice de lesiones entre sus más de 50.000 trabajadores de línea de producción

3 Septiembre 2015



Gracias a la ergonomía virtual

“En Ford, nuestro objetivo es dotar de un ambiente de **trabajo sano, seguro y productivo** en nuestras líneas de producción a nivel internacional”, ha señalado Michael Torolski, director ejecutivo de Ford e Ingeniero en Operaciones de Fabricación.



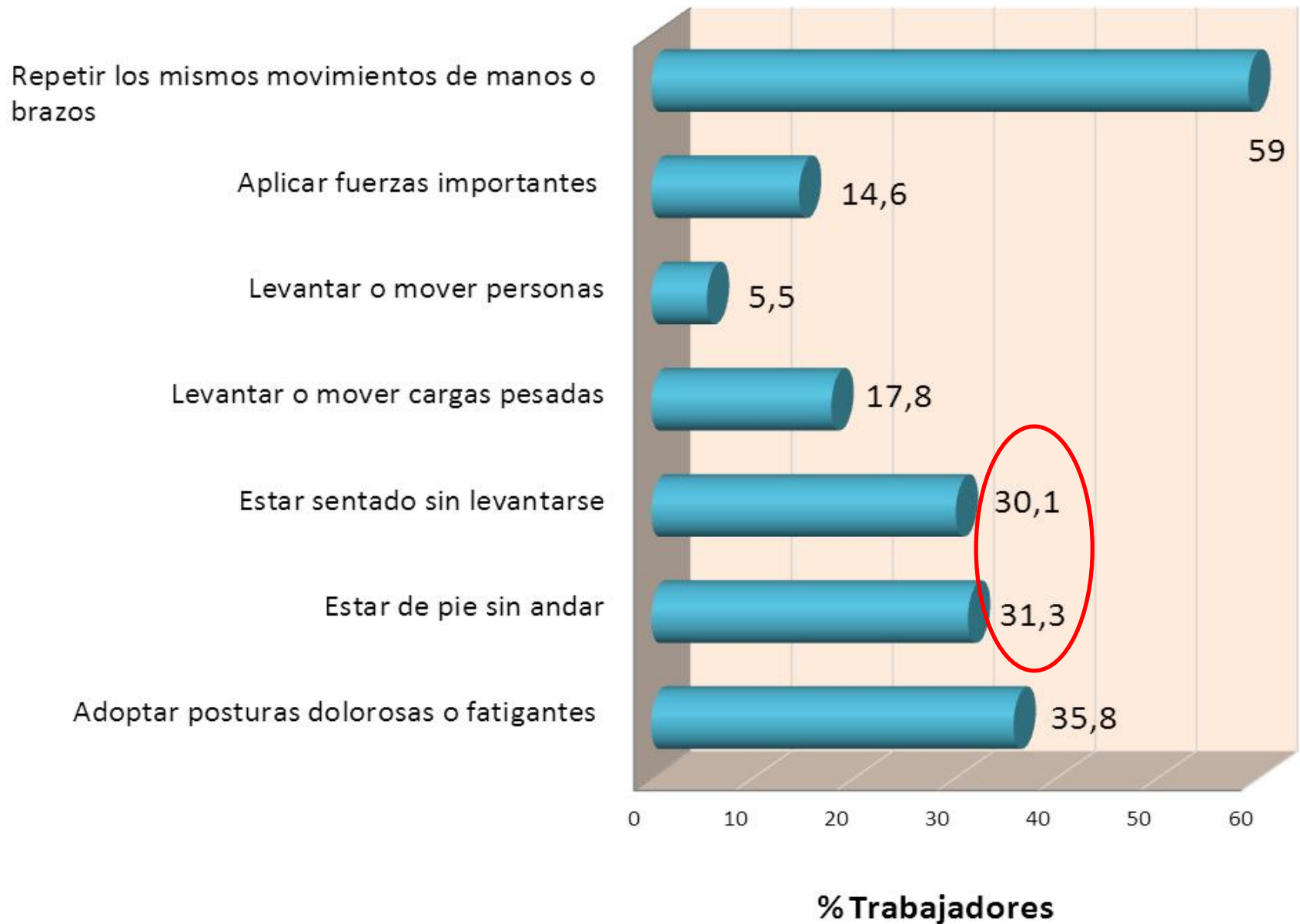
MEDIDAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES ADOPTADAS EN ESPAÑA EN FUNCIÓN DE SI REALIZAN, O NO, EVALUACIÓN DE RIESGOS.

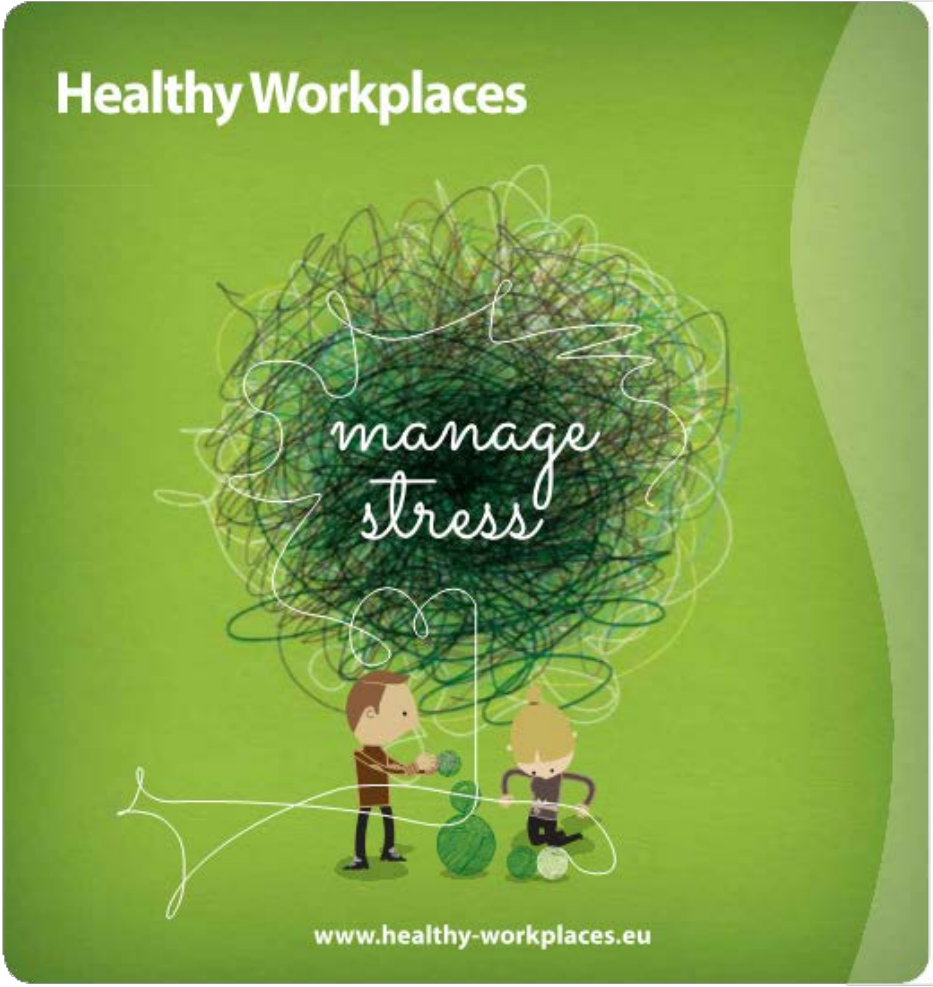
Base: centros de trabajo que realizan evaluación de riesgos (N= 2818) y centros que no realizan evaluación de riesgos (N= 323).

	Evaluación de riesgos	Sin evaluación de riesgos
Concienciar sobre una nutrición saludable	36,6	29,3
Prevención de adicciones (ej. tabaco, alcohol, drogas)	42,6	26,7
Promover las actividades deportivas fuera del horario laboral	26,2	19,0
Promover los ejercicios de espalda, estiramientos u otros ejercicios físicos en el trabajo	46,5	27,0

VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo

Demandas físicas de trabajo





Healthy Workplaces Good Practice Awards 2014–2015

Managing stress and psychosocial risks at work

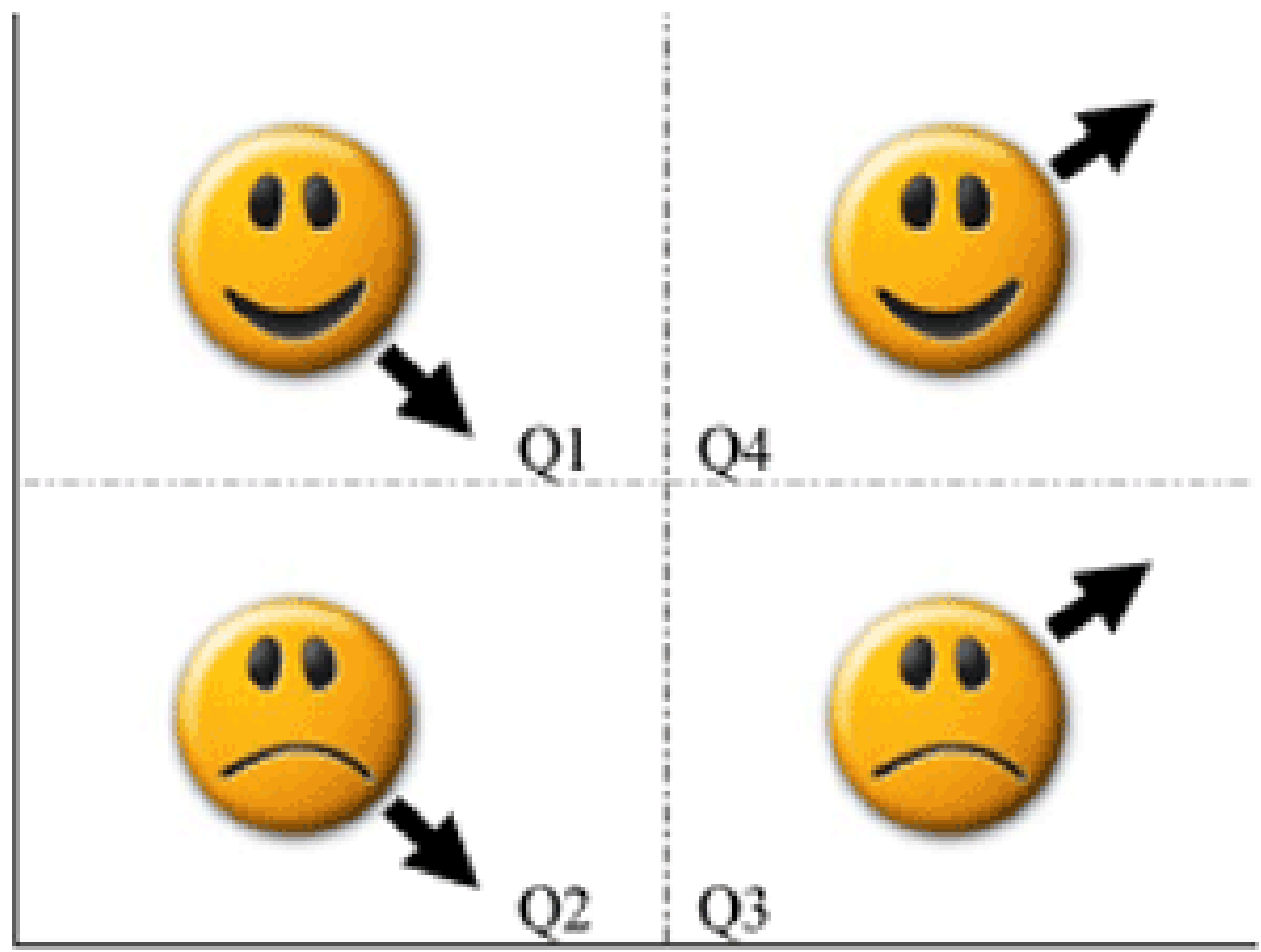
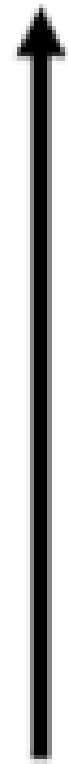
A HAPPY WORKER



**IS A PRODUCTIVE
WORKER**

Happiness

(Enhanced by Positive Experiences)



Performance

(Driving Key Results)





Journal of Organizational Behavior
J. Organiz. Behav. **20**, 1–23 (1999)

Affect and favorable work outcomes: two longitudinal tests of the happy– productive worker thesis

THOMAS A. WRIGHT¹ AND BARRY M. STAW^{2*}

¹*Managerial Sciences Department, University of Nevada, Reno, Reno, Nevada 89557-0206, U.S.A.*

²*Haas School of Business, University of California, Berkeley, Berkeley, California 94720, U.S.A.*



Work & Stress

ISSN: 0267-8373 (Print) 1464-5335 (Online) Journal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/twst20>

Well-being and organizational performance: An organizational-level test of the happy-productive worker hypothesis

Toon W. Taris & Paul J.G. Schreurs

To cite this article: Toon W. Taris & Paul J.G. Schreurs (2009) Well-being and organizational performance: An organizational-level test of the happy-productive worker hypothesis, *Work & Stress*, 23:2, 120-136, DOI: [10.1080/02678370903072555](https://doi.org/10.1080/02678370903072555)

To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/02678370903072555>

Cost of illness/chronic disease and impact on global output

Global economic burden of five chronic diseases (direct and indirect) in US\$:

Disease	2010	2030
Cancer	\$290 billion	\$458 billion
Cardio-vascular disease	\$863 billion	\$1.04 trillion
COPD	\$2.1 trillion	\$4.8 trillion
Diabetes	\$500 billion	\$745 billion
Mental illness	\$2.5 trillion	\$6.0 trillion

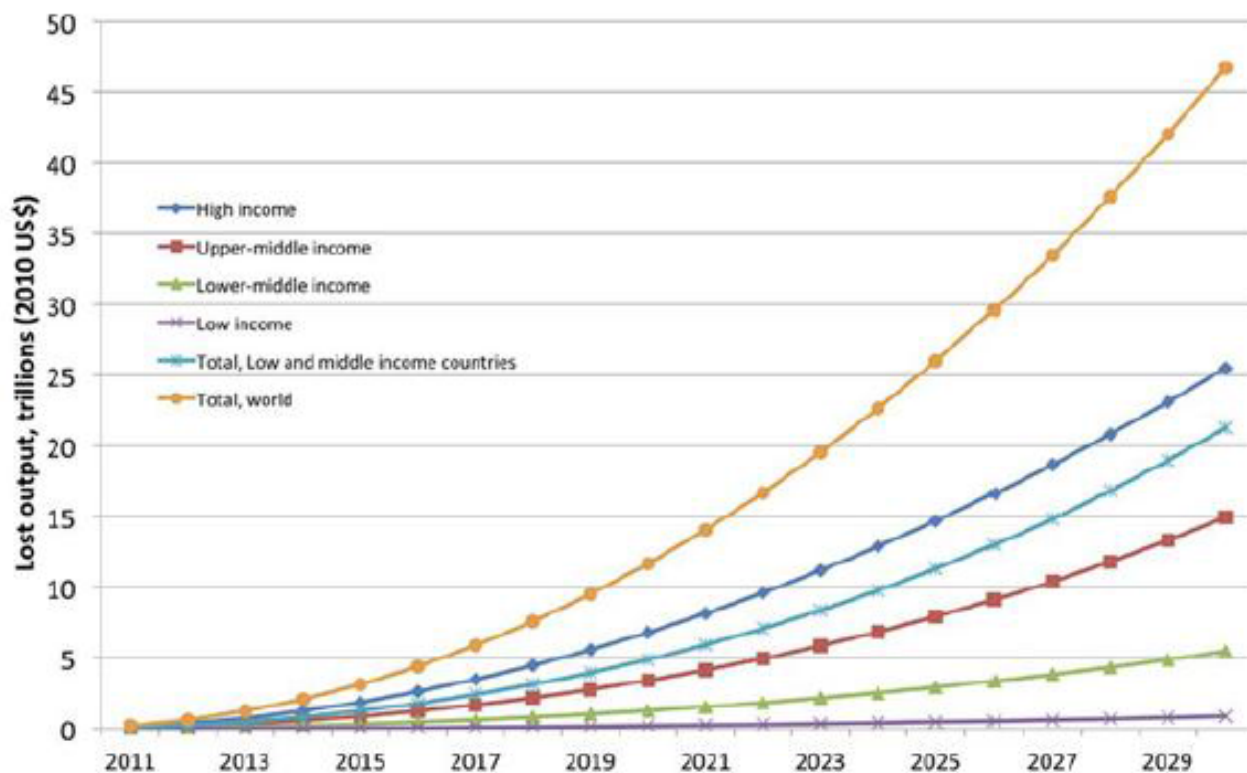
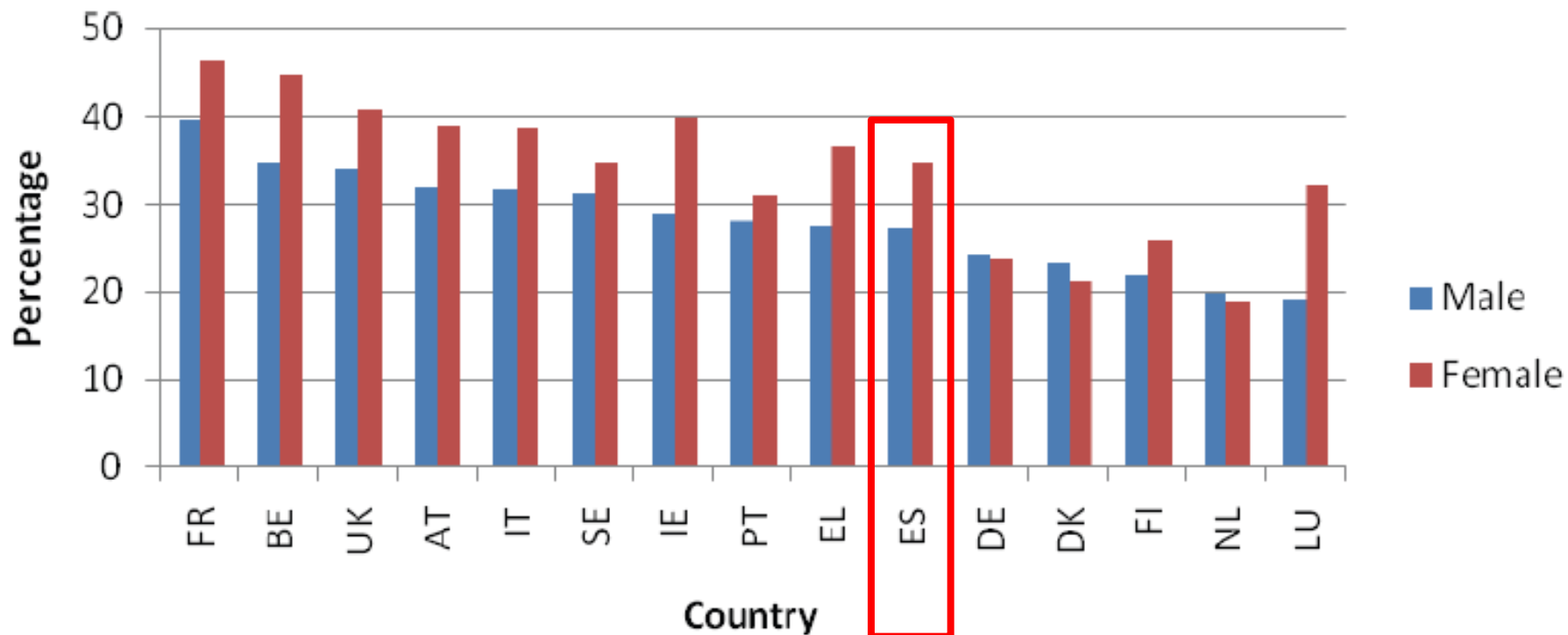
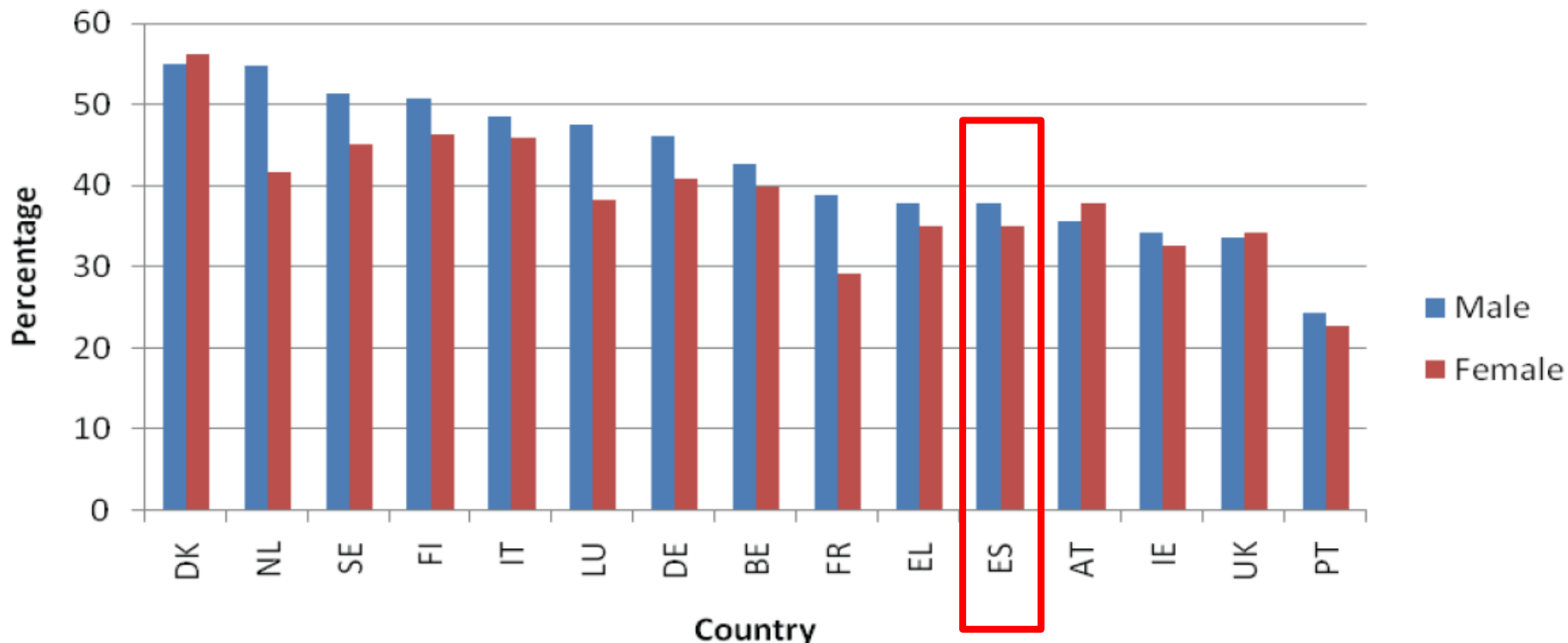


Fig. 1.4.13 Prevalence of sedentariness, EU15 by sex and country



Sjöström, M., Oja, P., Hagströmer, M., Smith, B. J., & Bauman, A. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of Public Health, 14*(5), 291-300.

Fig. 1.4.14 Prevalence of sitting 6 hours per day, EU15 by sex and country



Sjöström, M., Oja, P., Hagströmer, M., Smith, B. J., & Bauman, A. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of Public Health*, 14(5), 291-300.

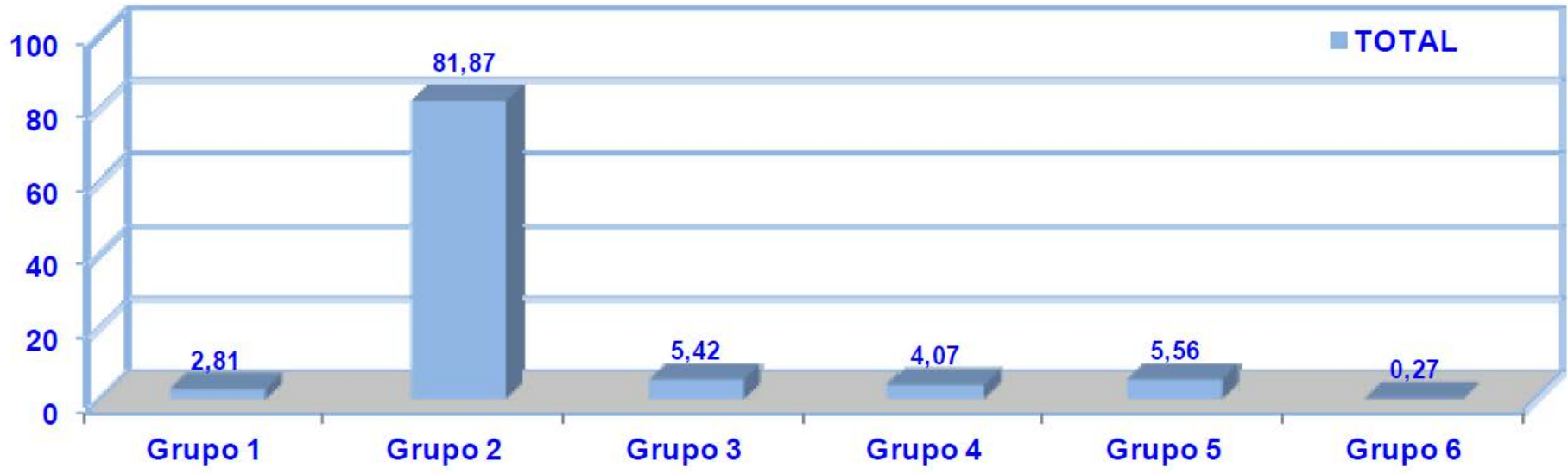


**OBSERVATORIO DE ENFERMEDADES
PROFESIONALES (CEPROSS) Y DE
ENFERMEDADES CAUSADAS O AGRAVADAS
POR EL TRABAJO (PANOTRATSS)
INFORME ANUAL 2014**

ENFERMEDADES PROFESIONALES PARTES COMUNICADOS

Distribución porcentual por grupos de enfermedades profesionales Año 2014

Gráfico CEPROSS-7





NECESIDAD DE UNA NUEVA FORMA DE GESTIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO



DE LA PROTECCIÓN...





A LA PREVENCIÓN

de accidentes de trabajo y
enfermedades profesionales



Y DE LA PREVENCIÓN...

... A LA PROMOCIÓN

Trabajadores sanos,
motivados y competentes
en unas organizaciones
seguras, saludables,
socialmente responsables y
sostenibles.





OBJETIVO

Vidas más largas sanas y felices





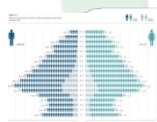
**¿ por qué las empresas
deberían invertir más en
promoción de la salud de
sus trabajadores ?**



El contexto actual



Cambios en el mercado laboral



Cambios sociodemográficos



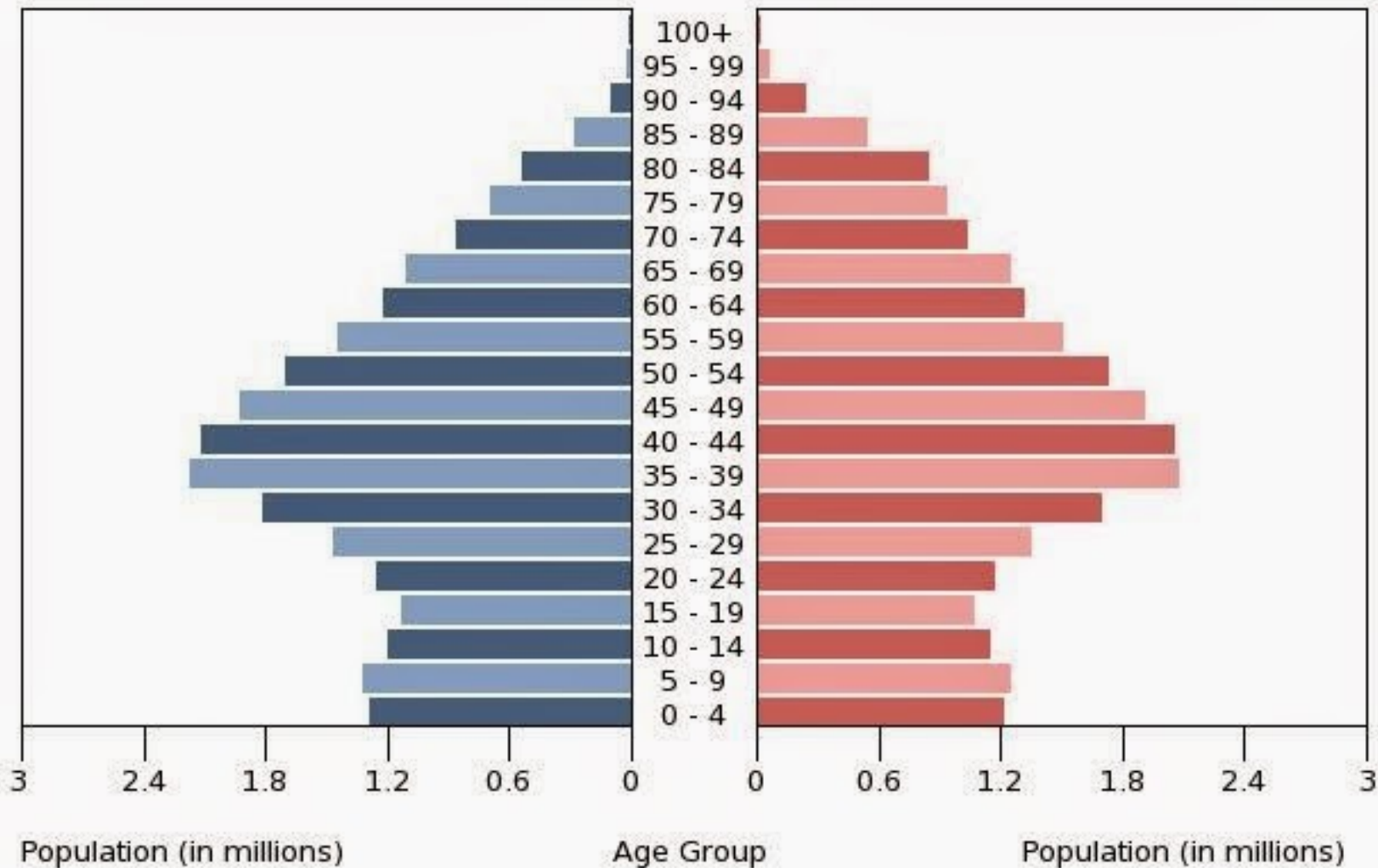
Cambios en las formas de enfermar



Male

Spain - 2014

Female

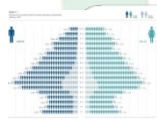




El contexto actual



Cambios en el mercado laboral



Cambios sociodemográficos



Cambios en las formas de enfermar



contribuyen en más del **70%**
a la aparición de

3 factores de riesgo:

- **TABACO**
- **SEDENTARISMO**
- **DIETA**



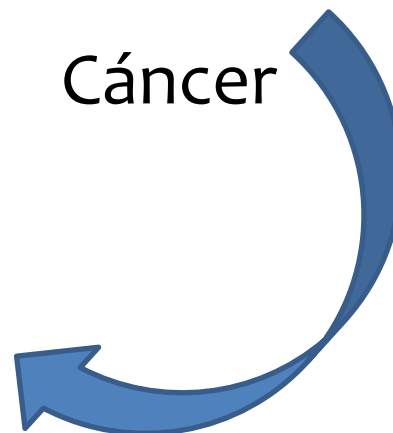
4 ENFERMEDADES CRÓNICAS:

Cardiopatía

Diabetes

Alteraciones Respiratorias

Cáncer



Responsables de más del

70% de las muertes en
España



¿Es rentable la promoción de la salud en el trabajo?





British Gas

Looking after your world

Trabajar como ingeniero para British Gas implica adoptar posturas forzadas, manejar cargas y realizar movimientos repetitivos, lo que puede dar lugar a una lesión en la espalda.

Reconociendo el problema, la compañía introdujo una serie de medidas entre ellas una “Escuela de Espalda”

El resultado fue una reducción del 43% por ausencias relacionadas con el dolor de espalda y un **retorno de 31 £ en cada £ 1 invertida en el programa** .



PREVENTION

By Katherine Baicker, David Cutler, and Zirui Song

Workplace Wellness Programs Can Generate Savings

doi: 10.1377/hlthaff.2009.0626
HEALTH AFFAIRS 29,
NO. 2 (2010): -
©2010 Project HOPE—
The People-to-People Health
Foundation, Inc.

\$ 3.27

Return on Investment On average, employee health care costs fell by \$ 3.27 for every \$1.00 spent on employee wellness programs.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Cancelliere *et al.* *BMC Public Health* 2011, **11**:395
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/395>



RESEARCH ARTICLE

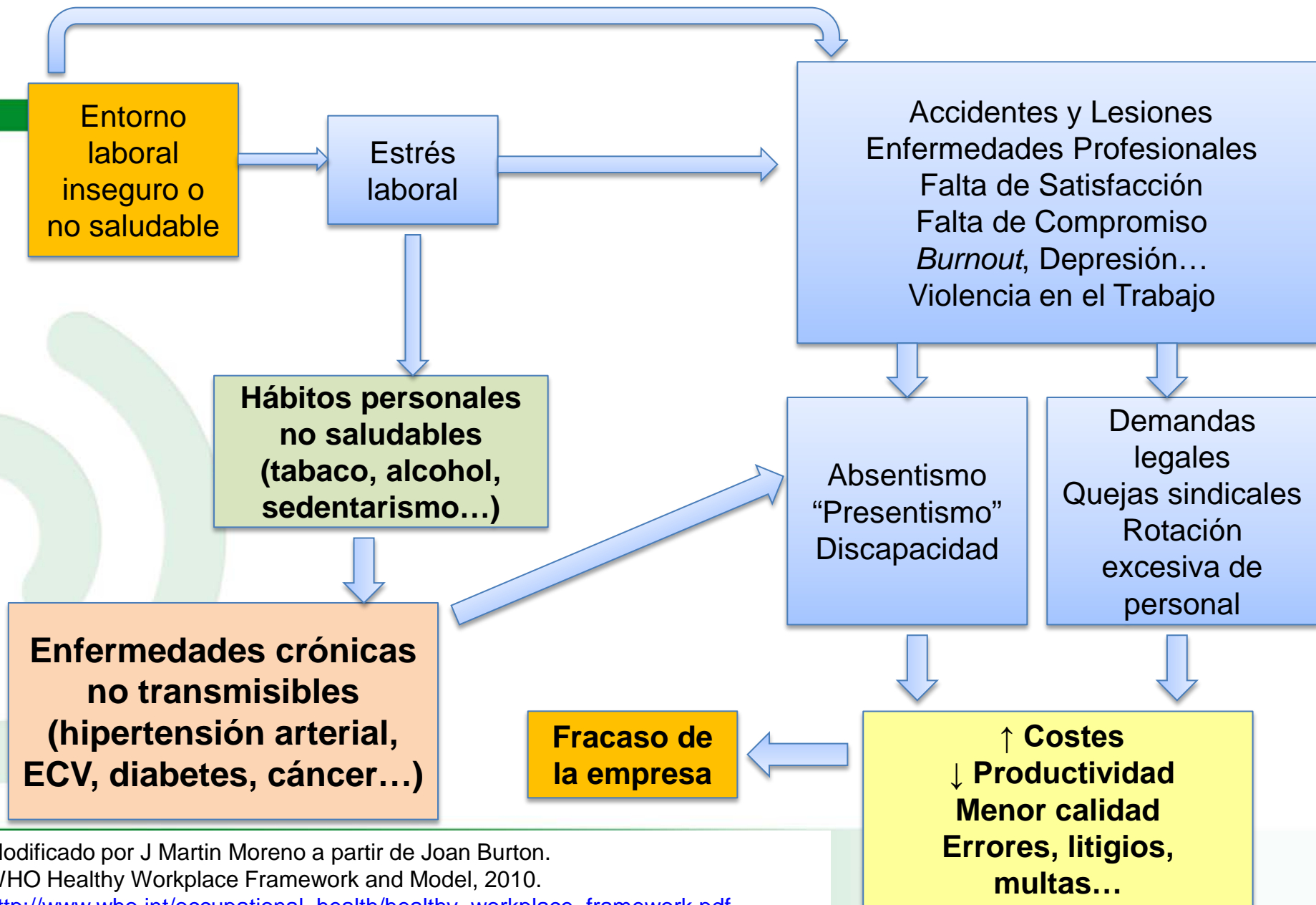
Open Access

Are workplace health promotion programs effective at improving presenteeism in workers? a systematic review and best evidence synthesis of the literature

Carol Cancelliere^{1,2*}, J David Cassidy^{2,3,4}, Carlo Ammendolia^{4,5,6} and Pierre Côté^{2,3,4}

<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-11-395.pdf>

¿POR QUÉ ES NECESARIO PROMOVER EMPRESAS SALUDABLES?





Líneas de actuación para mejorar la productividad

- Mejorar/renovar la empresa, el equipo, las máquinas
- Mejorar los métodos y procedimientos en uso
- Mejorar la organización del trabajo y la gestión de los RRHH
- **Mejorar el rendimiento de los trabajadores**

¿De qué depende el rendimiento de los trabajadores?

- Conocimiento, habilidad y actitud de los trabajadores
- Equipos, herramientas y materiales adecuados
- Sistemas de trabajo, procesos y supervisión idóneos
- Fundamentalmente, de su **ESTADO DE SALUD**



Productividad



**Buen estado
de salud**





John Howard, MD,
Director de NIOSH

“Salud total de los trabajadores es más que la suma de sus partes, es una síntesis de todos los aspectos de la salud que crean bienestar de los trabajadores.”



El INSHT pertenece a la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENHWP) desde 1996.

Bases de actuación de la ENHWP en la “*Declaración de Luxemburgo*”.
(documento de consenso en el que se establecen los principios básicos de actuación y el marco de referencia de una buena gestión de la salud de los trabajadores en la empresa)



Definición de *Promoción de la Salud en el Trabajo*





La *Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo* (PST) es aunar los esfuerzos de los **empresarios**, los **trabajadores** y la **sociedad** para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo.

ENWHP



1996



2015



> Estás en: Inicio / Portales Temáticos

Portales temáticos



Equipos de protección individual



Ergonomía



Promoción de la Salud en el Trabajo



Psicología



Riesgo químico



Riesgos biológicos



Sector agrario



Transportista autónomo



Trastornos musculoesqueléticos

versión para imprimir

enviar por correo

buscador

búsqueda avanzada

accesos rápidos

Notas Técnicas de Preven

El Observatorio



CNSST

COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Portales Temáticos



Red Española de Seguridad y Salud en el Trabajo



Acceda al web de la Red Española de Seguridad y Salud en el Trabajo

Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo



Conozca las funciones y actividades de esta comisión.



Promoción de la Salud en el Trabajo

- Inicio
- Antecedentes
- La promoción de la salud en el trabajo
- Importancia de la PST
- La PST en la práctica
- Red de Empresas Saludables
- La Red Europea de PST (ENWHP)
- La PST en el mundo
- Novedades, publicaciones y agenda
- Consultas

Los 12 temas

Salud en el trabajo

Cartel
Folleto
Ficha



Maternidad y trabajo

Cartel
Folleto
Ficha



Igualdad

Cartel
Folleto
Ficha



VIH

Cartel
Folleto
Ficha



Adicciones

Cartel
Folleto
Ficha



Vacunación

Cartel
Folleto
Ficha



Conducción responsable

Cartel
Folleto
Ficha



Alimentación

Cartel
Folleto
Ficha



Actividad física

Cartel
Folleto
Ficha



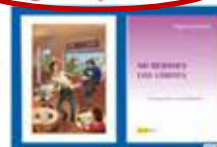
Sueño

Cartel
Folleto
Ficha



Higiene postural

Cartel
Folleto
Ficha



Gestión del tiempo

Cartel
Folleto
Ficha



versión para imprimir
enviar por correo



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

JORNADA TÉCNICA

Red española de empresas saludables:

un camino hacia la salud integral de los trabajadores

PSST



Certificado

Este certificado se otorga a

NOMBRE DE LA EMPRESA S.A.U.

Como reconocimiento a su modelo de buena práctica en
“promoción de la salud en el trabajo”

Otorgado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSHT),
en colaboración con la Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP)

Madrid, a xx de xxxxx de 201x

Dª María Dolores Limón Tamés
Directora del INSHT

Dr. Karl Kuhn
Co-presidente de ENWHP

Colaboran:

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)

- [Presentación INSHT \(M. Dolores Solé\) \(pdf, 3,00 Mbytes\)](#)
- [Poster Red Empresas Saludables \(pdf, 1,54 Mbytes\)](#)

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI)

- [Reseña MSSSI \(pdf, 272 Kbytes\)](#)
- [Presentación MSSSI \(Elena Andradás\)](#)

Consejo Superior de Deportes (CSD)

- [Reseña CSD \(pdf, 661 Kbytes\)](#)
- [Presentación CSD \(Victoria Ley\) \(pdf, 1,69 Mbytes\)](#)

FCC - DELEGACIÓN CATALUNYA

- [Reseña FCC Delegación Catalunya \(pdf, 228 Kbytes\)](#)
- [Presentación FCC Delegación Catalunya II \(Montserrat Gómez\) \(pdf, 1,01 Mbytes\)](#)
- [Poster FCC Delegación Catalunya II \(jpg, 12,02 Mbytes\)](#)

ACCIONA

- [Presentación ACCIONA S.A.](#)
- [Poster ACCIONA S.A. \(jpg, 4,49 Mbytes\)](#)

BOEHRINGER INGELHEIM

- [Presentación BOEHRINGER INGELHEIM](#)
- [Poster BOEHRINGER INGELHEIM \(Mueve-T\)](#)

LABORATORIES QUINTÓN

- [Reseña LABORATOIRES QUINTON INTERNACIONAL S.L. \(pdf, 453 Kbytes\)](#)
- [Presentación LABORATOIRES QUINTON INTERNACIONAL S.L. \(pdf, 7,49 Mbytes\)](#)
- [Poster LABORATOIRES QUINTON INTERNACIONAL S.L. \(jpg, 10,80 Mbytes\)](#)

VOTORANTIM

- [Reseña VOTORANTIM ESPAÑA \(Programa de Salud Cardiovascular\) \(pdf, 622 Kbytes\)](#)
- [Presentación VOTORANTIM ESPAÑA \(Santiago Díaz\) \(pdf, 1,20 Mbytes\)](#)
- [Poster VOTORANTIM ESPAÑA. \(jpg, 10,31 Mbytes\)](#)

OTROS PARTICIPANTES:

PSA PEUGEOT CITROËN

- [Poster PSA PEUGEOT CITROEN IBÉRICA \(jpg, 12,19 Mbytes\)](#)

XP SERVEIS EL PLA

- [Poster XP SERVEIS EL PLA S.L.U. \(jpg, 10,51 Mbytes\)](#)

ATLAS COPCO - GRUPOS ELECTRÓGENOS

- [Reseña ATLAS COPCO \(pdf, 173 Kbytes\)](#)
- [Poster ATLAS COPCO \(jpg, 8,89 Mbytes\)](#)





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

[ayuda](#) | [mapa](#) | [quejas y sugerencias](#), [información](#), [consultas y solicitudes](#) | [accesibilidad](#) | [foros técnicos](#)

[Inicio](#) | [El Instituto](#) | [Normativa](#) | [Documentación](#) | [Formación](#) | [UE-Internacional](#)

Portales Temáticos

buscador

búsqueda avanzada

accesos rápidos

Notas Técnicas de Preven

> Estás en: Inicio / Portales Temáticos

Portales temáticos



Equipos de protección individual



Ergonomía



Promoción de la Salud en el Trabajo



Psicosociología



Riesgo químico



Riesgos biológicos

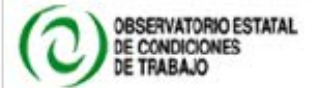


Sector agrario

versión para imprimir

enviar por correo

El Observatorio



OBSERVATORIO ESTATAL
DE CONDICIONES
DE TRABAJO

CNSST

COMISIÓN NACIONAL DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO

Portales Temáticos



Red Española de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Acceda al web de la
Red Española de
Seguridad y Salud en
el Trabajo

Comisión Nacional de
Seguridad y Salud en el
Trabajo

2ª- Cumplimentar el Cuestionario de Calidad



Cuestionario: CRITERIOS DE CALIDAD

INTRODUCCIÓN

Con este cuestionario podrá hacer una autoevaluación de las acciones que haya realizado o esté realizando en su empresa en relación con la promoción de la salud en la empresa.

Al finalizar el cuestionario se le mostrarán en pantalla los resultados de la evaluación por apartados y global.

Si además desea recibir una serie de recomendaciones y áreas de mejora de su intervención, se le dará la opción de solicitarlas y deberá rellenar una serie de datos para que podamos enviárselas.

ATENCIÓN

Este cuestionario es también el primer paso para iniciar el proceso de reconocimiento de su empresa como buena práctica.

[Siguiete >](#)



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
ESPAÑA



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

NTP 639: La promoción de la salud en el trabajo: cuestionario para la evaluación de la calidad

La promotion de la santé au travail: questionnaire pour l'évaluation de la qualité

Workplace Health Promotion: questionnaire for quality evaluation

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

Redactores:

Red Europea de Promoción
de la Salud en el Trabajo - ENWHP

M^a Dolores Solé Gómez
Especialista en Medicina del Trabajo

CENTRO NACIONAL DE
CONDICIONES DE TRABAJO

Este cuestionario es el fruto de un intenso proceso de consultas y colaboraciones que incorpora las opiniones y saber hacer de los expertos en salud pública y salud laboral de la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) así como de las aportaciones de especialistas en calidad sin cuya ayuda no hubiera sido posible desarrollar este instrumento. El documento original fue publicado en inglés por la Federal Association of Com-

2ª- Cumplimentar el Cuestionario de Calidad

- 4 TEMAS:
- Tabaco
 - Alimentación
 - Actividad física
 - Estrés

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Cuestionario: CRITERIOS DE CALIDAD

INTRODUCCIÓN

Con este cuestionario podrá hacer una autoevaluación de las acciones que haya realizado o esté realizando en su empresa en relación con la promoción de la salud en la empresa.

Al finalizar el cuestionario se le mostrarán en pantalla los resultados de la evaluación por apartados y global.

Si además desea recibir una serie de recomendaciones y áreas de mejora de su intervención, se le dará la opción de solicitarlas y deberá rellenar una serie de datos para que podamos enviárselas.

ATENCIÓN

Este cuestionario es también el p...

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Cuestionario : MOVE EUROPE

INTRODUCCIÓN

Cumplimente el Cuestionario de Salud para la Empresa y descubra cómo su empresa u organización puede mejorar la gestión de la salud de sus trabajadores. Le tomará tan sólo 15 minutos de su tiempo descubrir hasta qué punto la promoción de la salud es parte de su empresa.

El Cuestionario de Salud para la Empresa le permite evaluar sus políticas y actividades en el área de promoción de la salud en el trabajo. Podrá hacer una autoevaluación de la calidad de las medidas de promoción de la salud en su empresa o en su organización. El checklist está estructurado alrededor de 4 temas: tabaquismo; actividad física; nutrición y estrés. Cada pregunta requiere de un SÍ o un NO como respuesta. Para obtener el resultado de la evaluación es necesario responder a TODAS las preguntas. Una vez cumplimentado el cuestionario, recibirá por correo electrónico una serie de recomendaciones con consejos prácticos y algunas ideas para fomentar y mejorar la promoción de la salud en su empresa.

Para poder empezar, selecciona los cuestionarios que quieres cumplimentar:

Prevención del tabaquismo

- La Red Eur (ENWHP)
- La PST en
- Novedades agenda
- Consultas

Cuestionario : SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN

Con este cuestionario podrá hacer una autoevaluación de las acciones que haya realizado o esté realizando en su empresa en relación con la salud y el bienestar mental.

Al finalizar el cuestionario se le mostrarán en pantalla los resultados de la evaluación por apartados y global.

Si además desea recibir una serie de recomendaciones y áreas de mejora de su intervención, se le dará la opción de solicitarlas y deberá rellenar una serie de datos para que podamos enviárselas.

ATENCIÓN

Debe contestar a todas las preguntas del cuestionario. En caso de duda marque No.

IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES EN LA EMPRESA EN RELACIÓN CON EL ENVEJECIMIENTO

INTRODUCCIÓN

El en
empr
(crec
del 2

¿Está
perm
áreas

ENFERMEDAD CRÓNICA: ESTRATEGIA Y PROCEDIMIENTO DE GESTIÓN DE LA VUELTA AL TRABAJO

INTRODUCCIÓN

Este cuestionario es más bien un check-list de comprobación acerca de las acciones que se realizan en la gestión de las ausencias de larga duración en la empresa. Los destinatarios son principalmente los mandos intermedios, responsables directos del trabajador y elementos clave por su proximidad al trabajador y sus habilidades para gestionar los entornos inmediatos de trabajo.

Incorpora parte del cuestionario "Manager support for return to work: a check list" publicado en la Guía "Promoting a healthy work for workers with chronic illness: A guide to good practice" de la ENWHP (2013) accesible en <http://tinyurl.com/cwzrw8c> (en inglés) y en <http://tinyurl.com/ct4s8hb> (en castellano).

A diferencia de los cuestionarios De Calidad, MoveEurope o de Salud mental este cuestionario no dispone de una valoración numérica. En función de las respuestas y si lo solicita recibirá una serie de consideraciones acerca de la bondad de las acciones listadas.







Implementation of a Worksite Wellness Program Targeting Small Businesses

The Pinnacol Assurance Health Risk Management Study

Lee S. Newman, MD, MA, Kaylan E. Stinson, MSPH, Dianne Metcalf, MD, PhD, Hai Fang, PhD, MPH, Claire vS. Brockbank, MS, Kimberly Jinnett, PhD, MSPH, Stephen Reynolds, PhD, Margo Trotter, RN, BScN, MHSc, Roxana Witter, MD, MSPH, Liliana Tenney, MPH, Adam Atherly, PhD,

JOEM 2014;56:12:14.21

De las 260 empresas que participaron en el programa de gestión de riesgo para la salud, el 71% lo siguieron más 1 año, con un **97% de respuestas de que el bienestar del trabajador mejora la seguridad de los trabajadores.**

De 6.507 empleados participantes, el 34,3% tenía sobrepeso y 25,6% obesidad.

Aproximadamente uno de cada cinco participantes reportaron depresión. Otras condiciones potencialmente modificables, que afectan a un 15% o más de los afiliados, incluyen fatiga crónica, problemas para dormir, dolores de cabeza, artritis, la hipercolesterolemia y la hipertensión.

La conclusión es clara: las pequeñas empresas son un escenario adecuado para la introducción de programas de promoción de la salud.





El **INSHT**, en colaboración con el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, el **Consejo Superior de Deportes**, y las **Comunidades Autónomas**, impulsa la **“Red de Empresas Saludables”**

Comité de verificación de BBPP en PST



10 razones para optar por un modelo de empresa saludable

1. **Trabajadores más sanos**, motivados y satisfechos.
2. **Orgullo de pertenencia a la empresa.**
3. Mejora el clima y la organización de la empresa.
4. Se convierte en una empresa atractiva para otros profesionales, **capta nuevos talentos y retiene los propios**
5. **Reduce el absentismo** y la rotación de personal.
6. Disminuye la accidentalidad, las enfermedades profesionales, los problemas y las **enfermedades relacionadas con el trabajo.**
7. Reduce el estrés y ayuda a conservar la energía al salir del trabajo.
8. Mejora la **imagen corporativa** mediante la proyección de la empresa que realizan los mismos trabajadores, los clientes y los proveedores (la mejor publicidad que se puede hacer).
9. Crea **entornos saludables y seguros.**
10. Se convierte en un **referente en el sector** y dentro de la sociedad.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Muévete en el trabajo

¡Gracias!

promosalud@insht.meyss.es

www.insht.es