

# ACTIVE WORKPLACE



## ACERCA DEL KIT DE HERRAMIENTAS DE ACTIVE WORKPLACE

El kit de herramientas Active Workplace del Oregon Healthy Workforce Center es un kit basado en la evidencia de *Total Worker Health*<sup>®</sup> diseñado para ayudar a reducir el sedentarismo en el trabajo y capacitar a los gerentes y supervisores para propiciar una mayor seguridad, salud y bienestar para sus empleados.

## COMPONENTES DEL KIT DE HERRAMIENTAS ACTIVE WORKPLACE

-  Capacitación para supervisores y gerentes sobre cómo propiciar la seguridad, la salud y el bienestar de los empleados, así como sobre habilidades de liderazgo.
-  Todos los meses, todos los empleados recibirán una capacitación para reforzar las prácticas saludables en trabajadores sedentarios.
-  Las actividades de fijación de objetivos, tanto para gerentes como para empleados, ayudan a fijar lo aprendido y a promover una cultura de salud y seguridad.
-  Charlas encabezadas por supervisores y gerentes para propiciar una cultura de la salud, reforzar las prácticas de salud y seguridad y ayudar a los empleados a sentirse apoyados por su organización.
-  Las competencias animan a los empleados a participar en el programa y a estar más activos en el lugar de trabajo.
-  El kit de herramientas incluye carteles para recordar a todos que pueden ser más activos y tomar decisiones saludables durante su día de trabajo.

## MÁS INFORMACIÓN ACERCA DEL OREGON HEALTHY WORKFORCE CENTER

[ohsu.edu/ohwc](https://ohsu.edu/ohwc)

## CENTROS DE EXCELENCIA DEL NIOSH PARA *Total Worker Health*<sup>®</sup>

## DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS ACTIVE WORKPLACE:

[YourWorkpath.com/ActiveWorkplace](https://YourWorkpath.com/ActiveWorkplace)



**OREGON HEALTHY  
WORKFORCE CENTER**

NIOSH TOTAL WORKER HEALTH<sup>®</sup> CENTER OF EXCELLENCE



## FUNDAMENTOS DE ACTIVE WORKPLACE

El kit de herramientas Active Workplace es un programa para ayudar a reducir el tiempo que los trabajadores pasan sentados en el trabajo y capacitar a gerentes y supervisores para que puedan propiciar la salud, la seguridad y el bienestar de sus empleados en el lugar de trabajo. Al reducir el sedentarismo y los períodos prolongados que los empleados pasan sentados, podemos ayudar a mejorar la salud, la seguridad y el bienestar, reducir los dolores musculoesqueléticos y el tiempo de trabajo que se pierde por lesiones o enfermedades.

Si desea obtener más información, visite [YourWorkpath.com/ActiveWorkplace](https://YourWorkpath.com/ActiveWorkplace)

## FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS

Active Workplace fue un estudio financiado por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) que se implementó exitosamente en centros de atención telefónica en los Estados Unidos. El propósito del estudio era aumentar el uso de escritorios con altura regulable, incorporar equipos de estación de trabajo activa (como bases con pedal) y capacitar, informar y propiciar la concientización de los supervisores/gerentes y empleados en torno al concepto *Total Worker Health*<sup>®</sup>, cuyo fin es crear un impacto positivo para la salud, el bienestar y la seguridad de los empleados de centros de atención telefónica.

Hay estudios anteriores que han demostrado que el uso de escritorios con altura regulable y estaciones de trabajo activas reduce el sedentarismo en el trabajo, el dolor de espalda y otras molestias musculoesqueléticas, y aumenta la actividad física ligera y el gasto total de calorías. Según estudios anteriores también se sabe que reducir el sedentarismo en el trabajo está asociado a una mejora en el estado de ánimo, la satisfacción con el empleo y el bienestar general.

## ¿DÓNDE PUEDO ACCEDER AL KIT DE HERRAMIENTAS ACTIVE WORKPLACE?

Active Workplace es un kit de herramientas listo para usar, que puede completar a su ritmo. Todos los componentes de este kit de herramientas son gratis y están a disposición de todas las organizaciones.

Súmesese al programa YourWorkpath de OHWC para colaborar con los estudios de ciencias de la salud ocupacional, hacernos llegar sus comentarios para ayudar a mejorar el diseño del kit de herramientas en el futuro y para acceder a incentivos y apoyo para su lugar de trabajo. Visite [YourWorkpath.com/tryourtoolkits](https://YourWorkpath.com/tryourtoolkits).

Hay opciones disponibles de personalización, inclusión de la imagen de marca y otorgamiento de licencias de capacitación con PowerPoint y el Sistema de Gestión de Capacitaciones (LMS).

**DESCARGUE EL KIT DE HERRAMIENTAS**

[YourWorkpath.com/ActiveWorkplace](https://YourWorkpath.com/ActiveWorkplace)



## EFFECTOS DEL PROGRAMA ACTIVE WORKPLACE SOBRE LA SEGURIDAD, LA SALUD Y EL BIENESTAR

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

- Mejora el estado de ánimo y la satisfacción con el empleo
- Mejora el compromiso con el trabajo
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Reduce el dolor

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

- Mejora la productividad en general
- Reduce el absentismo por enfermedad
- Mejora los procesos de búsqueda y retención de talentos
- Mejora el desempeño del personal y una cultura que prioriza la salud