OFICINA DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
VIGENCIA 2025

VIGILADO Supersalud

RED DE SALUD DE LADERA
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

INTRODUCCIÓN

En un entorno laboral el bienestar de los colaboradores se ha convertido en una prioridad, este Plan de Bienestar Social e Incentivos para funcionarios tiene como objetivo promover un estilo de vida saludable dentro de la organización. Reconociendo que los funcionarios son el recurso más valioso de la empresa, se busca crear un ambiente que favorezca su salud física, emocional y mental. Este programa está diseñado para fomentar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de los colaboradores, para que incrementen su productividad y, al mismo tiempo, contribuyan al crecimiento y éxito organizacional.

JUSTIFICACIÓN

El estilo de vida sedentario, las cargas de trabajo intensas y el estrés laboral son factores que impactan negativamente en la salud de los empleados, lo que puede llevar a enfermedades crónicas, ausentismo laboral y baja moral. Implementar un plan de bienestar social e incentivos está enfocado en el fomento de hábitos saludables es esencial para reducir estos riesgos y mejorar la calidad de vida de los funcionarios. Al promover una cultura de salud y bienestar, la empresa logra no solo cuidar a su equipo humano sino también optimizar el rendimiento organizacional.

Diversos estudios han demostrado que empleados saludables son más productivos, tienen mayor satisfacción laboral y se sienten más comprometidos con la empresa. Además, la inversión en bienestar social y en incentivos puede generar un retorno positivo a largo plazo, como la retención de talento y una mejor imagen corporativa.

VIGILADO Supersalud

OBJETIVO GENERAL

Promover un estilo de vida saludable entre los funcionarios mediante la implementación de un plan integral de bienestar social, que fomente la actividad física, la nutrición balanceada y el bienestar emocional, con el fin de mejorar la salud de los funcionarios y, en consecuencia, la productividad y satisfacción dentro de la organización.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la actividad física y deportiva, Estrategia se desarrollará mediante la creación de espacios y actividades que incentiven a los empleados para mantenerse activos.
- Promover hábitos alimenticios saludables ofreciendo cursos, asesoría nutricional y opciones saludables en el lugar de trabajo y se puedan practicar en el ámbito familiar y social.
- Reducir los niveles de estrés implementando estrategias de manejo del estrés y bienestar emocional, como talleres y actividades de relajación.
- Reforzar la cultura organizacional de salud mediante el establecimiento de incentivos y recompensas para los empleados que participen activamente en el programa.

ALCANCE

El Programa estará disponible para todas las partes interesadas de la oficina de Gestión del Talento Humano, principalmente a funcionarios y colaboradores de la Red de Salud Ladera, sin importar su nivel jerárquico o tipo de vinculación y se llevará a cabo en el ámbito de las actividades diarias dentro de la empresa. Las actividades y beneficios estarán adaptados a las diversas necesidades y condiciones de los empleados, garantizando que todos tengan acceso a las iniciativas del plan.

VIGILADO Supersalud

CONTEXTO INSTITUCIONAL

VISIÓN

En 2027 seremos una entidad acreditada, referentes en salud mental y líderes de un modelo de atención que promueve el bienestar en el territorio, con telemedicina, salud familiar y comunitaria, y la alianza universidad-empresa.

MISIÓN

Promovemos el bienestar de la comunidad en el territorio, con un modelo de atención holístico, científico e intercultural, que busca satisfacer con excelencia, las necesidades en salud del usuario y su familia.

VALORES INSTITUCIONALES

EMPATÍA: Nos permite comprender y ponerse en el lugar del otro, promoviendo una convivencia sana y enriquecedora.

TOLERANCIA: El respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás, cuando son diferentes o contrarias a las propias.

SOLIDARIDAD: Implica sumarse a la causa de otros, anteponer los intereses de los demás a los propios, capacidad de las personas de reconocer y actuar en unión y a favor de la promoción de los derechos y la necesidad de los demás.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

RESPETO: Reconozco, valoro y trato de manera digna a todas las personas.

RESPONSABILIDAD: Cumplir con los deberes, compromisos y obligaciones; aceptando completamente las consecuencias de decisiones y acciones. La responsabilidad facilita el desarrollo máximo de mi potencial.

HONESTIDAD: Actúo siempre basado en la verdad, cumpliendo mis deberes con transparencia y rectitud, siempre favoreciendo el interés general.

COMPROMISO: Soy consciente de mi rol como servidor público y estoy en disposición permanente para comprender y resolver las necesidades de las personas con las que me relaciono en mis labores cotidianas.

JUSTICIA: Actúo con imparcialidad garantizando los derechos de las personas, con

VIGILADO Supersalud

equidad, igualdad y sin discriminación.

MARCO NORMATIVO

El marco legal se basa en los principios de la Constitución Política de 1991; como Estado Social de Derecho, con autonomía de sus entidades y fundamentada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran, prevaleciendo ante todo el interés general. Esto se logra a partir de los programas de calidad de vida, protección social e incentivos. Así, el bienestar laboral hace parte de un sistema de estímulos que comprende el conjunto de beneficios y programas estructurados según las necesidades de los servidores. Las diferentes áreas deportiva, recreativa, artística y cultural, promoción y prevención de salud, capacitación informal en artes y artesanías, capacitación formal, clima laboral, cultura organizacional, desvinculación laboral asistida, estímulos e incentivos, manejo del tiempo entre otras, actúan como un sistema que busca el desarrollo motivacional del trabajador, el fortalecimiento de cultura y en general, el equilibrio entre la vida personal y laboral.

El marco normativo aplicable al Plan de Bienestar Social, Estímulos e Incentivos se relaciona a continuación:

Decreto Ley 1567 de agosto 05/1998. "Por el cual se crean el sistema nacional de capacitación y el sistema de estímulos para los empleados del Estado".

La Ley 909 de septiembre 23/2004. "Por la cual se expiden normas que regulan el empleo público, la carrera administrativa, gerencia pública y se dictan otras disposiciones".

Decreto 1083 de mayo 26/2015. "Por el cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector de Función Pública".

Ley 1857 de julio 26/2017. "Por medio de la cual se modifica la ley 1361 de 2009 para adicionar y complementar las medidas de protección de la familia y se dictan otras disposiciones".

Decreto 51 de enero 16/2018. "Por el cual se modifica parcialmente el Decreto 1083 de 2015, único reglamentario del Sector de Función Pública y se deroga el Decreto 1737 de 2009".

Decreto 648 de abril 19/2018. "Por el cual se modifica y adiciona el Decreto 1083 de 2015, Reglamentario Único del Sector de la Función Pública".

Ley 1960 de junio 27/2019. "Por el cual se modifican la Ley 909 de 2004, el Decreto

VIGILADO Supersalud

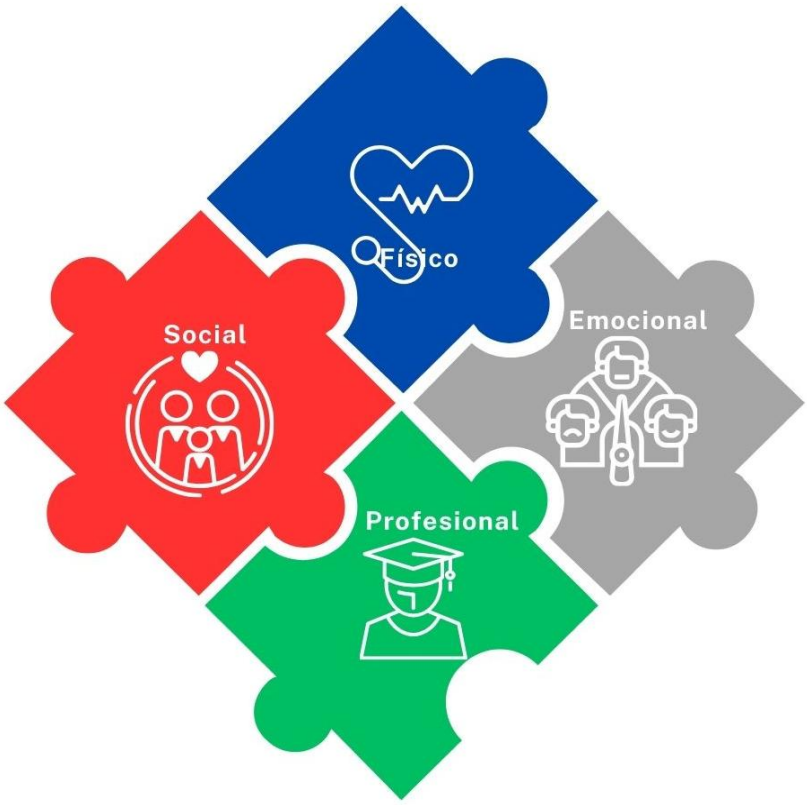
Ley 1567 de 1998 y se dictan otras disposiciones".

Guía de estímulos para los servidores públicos – DAFP 2018. Documento de orientación en materia de estímulos, bienestar e incentivos para formular los programas de bienestar y planes de incentivos.

Manual operativo sistema de gestión Modelo Integrado de Planeación y Gestión – MIPG 2017. El cual brinda los elementos fundamentales para la implementación del modelo.

VIGILADO Supersalud

MODELO DE BIENESTAR SOCIAL EN LA RED DE SALUD DE LADERA ESE VIGENCIA 2025



01 **Eje: Físico**

El bienestar físico se obtiene a través de la combinación de cuatro grandes bloques: la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la ausencia de enfermedades y riesgos que pongan en peligro nuestra salud.

-Programa de Estilos de Vida Saludable.

02 **Eje: Emocional**

El bienestar emocional ocupa hoy uno de los principales pilares de la inteligencia humana. Aunque la felicidad depende de muchos factores y en buena parte es un aspecto de orden individual, se reconoce que la felicidad en el ámbito laboral es un elemento clave para elevar el nivel de productividad de las empresas.

-Programa de Bienestar, Liderazgo y Humanización.

-Programa de Gestación y Lactancia Materna "Bienvenido a la Red"

03 **Eje: Social**

El entorno en el que nos desenvolvemos tiene un profundo impacto en la forma en la que nos comportamos en el día a día.

-Programa de Participación en Seguridad Pensional y de Vivienda.

-Programa de Seguridad Vial

04 **Eje: Profesional**

El ser humano tiene una diversidad de planos en los que necesita sentirse bien y prosperar y esto abarca lo financiero, lo profesional y en general su proyecto de vida.

-Programa de Incentivos

VIGILADO Supersalud

Eje 1: Físico

El bienestar físico se alcanza mediante la integración de cuatro pilares fundamentales: una alimentación equilibrada, actividad física regular, un descanso adecuado y la prevención de enfermedades y riesgos que puedan comprometer nuestra salud.

Se dará prioridad a implementar estrategias que garanticen la calidad de los alimentos disponibles en el entorno laboral, fomenten hábitos de alimentación saludable y aseguren su accesibilidad.

De igual manera, combatir el sedentarismo es esencial. Este eje se enfocará en incentivar un estilo de vida activo y saludable.

Finalmente, se abordará la vigilancia de la salud a través de chequeos médicos periódicos y la implementación de políticas de seguridad y riesgos laborales, promoviendo la higiene, la seguridad y el bienestar del personal.

Programa de Estilos de Vida Saludable

El eje físico se enfoca en promover el bienestar integral a través de cuatro pilares esenciales: alimentación balanceada, actividad física regular, descanso adecuado y prevención de enfermedades. En el entorno laboral, se priorizará la mejora en la calidad de los alimentos disponibles, fomentando hábitos saludables y asegurando su accesibilidad. Además, se promoverá la actividad física para combatir el sedentarismo y se incentivará un estilo de vida activo.

El programa también incluye la vigilancia de la salud mediante chequeos médicos periódicos y la implementación de políticas de seguridad y prevención de riesgos laborales. Esto abarca la promoción de la higiene, la seguridad y el bienestar del personal.

El objetivo principal es mejorar la salud física y prevenir riesgos, creando un entorno de trabajo más saludable y seguro para todos los empleados.

VIGILADO Supersalud

COMPONENTES DEL PROGRAMA

Programas de actividad física:

- Sesiones de yoga, pilates y stretching durante la jornada laboral.
- Competencias de caminatas o carreras dentro y fuera de la empresa.
- Membresías o descuentos en gimnasios y centros deportivos locales.

Asesoría nutricional:

- Talleres de nutrición y salud alimentaria.
- Opciones de menús saludables en la cafetería o comedor de la empresa.
- Consultas individuales con nutricionistas.

Manejo del estrés:

- Talleres de mindfulness y técnicas de relajación.
- Espacios de meditación y respiración para reducir el estrés.
- Programas de coaching para la gestión emocional.

Incentivos y recompensas:

- Reconocimientos mensuales o trimestrales para los empleados más activos.
- Premios y regalos saludables (como productos ecológicos o de bienestar).

VIGILADO Supersalud

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS

Fomentar la hidratación: Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día para mantener una buena salud y energía.
Descansos activos: Aprovecha los descansos durante la jornada laboral para realizar estiramientos o caminar.
Aliméntate de manera equilibrada: Incluye frutas, verduras y alimentos integrales en tu dieta diaria, evitando el exceso de azúcares y grasas saturadas.
Practica la gratitud: Incluir pequeños hábitos de gratitud y positividad puede mejorar tu bienestar emocional y reducir el estrés.
Desconecta cuando sea necesario: Aprovecha tus días libres para descansar y desconectar del trabajo, favoreciendo tu salud mental y física.

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

Mejora del rendimiento laboral: Empleados más saludables tienden a ser más productivos, comprometidos y con mejor enfoque en sus tareas.
Reducción del ausentismo: Un estilo de vida saludable reduce el riesgo de enfermedades crónicas y estrés laboral, lo que contribuye a disminuir los días de ausencia por motivos de salud.
Retención de talento: Los programas de bienestar son percibidos como una ventaja competitiva por los empleados, lo que favorece la fidelización de los mismos.
Mejora del clima organizacional: Promover un entorno saludable fomenta relaciones laborales positivas y un sentido de comunidad entre los empleados.
Mejor imagen corporativa: La empresa se posiciona como un empleador responsable y comprometido con la salud y bienestar de su equipo.

BENEFICIOS PARA LOS COLABORADORES

Mejora de la salud física y mental: Participar en actividades que fomenten la actividad física y el manejo del estrés contribuye a una mejor salud integral.
Aumento de la energía y productividad: Los empleados con hábitos saludables tienen mayor energía, mejor estado de ánimo y mayor capacidad para enfrentar los retos laborales.
Desarrollo de hábitos positivos: El programa impulsa a los empleados a adoptar cambios en su estilo de vida que pueden perdurar a largo plazo.

VIGILADO Supersalud

Motivación y satisfacción: Contar con el apoyo de la empresa para llevar un estilo de vida saludable refuerza la motivación y satisfacción personal y profesional.

Incentivos y reconocimientos: La participación en el programa se verá recompensada con incentivos que refuerzan el compromiso y la dedicación de los empleados.

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Apoyo Bienestar Social	Responsable Bienestar Social	Jefe Oficina Gestion del Talento Humano

REGISTRO DE CAMBIOS Y REVISIONES				
REVISIÓN No.	**FECHA**	**PÁGINAS**	**SOLICITANTE**	**OBSERVACIONES**
0	3/04/2025	11	Responsable Bienestar Social	Creación de documento por - Francisco Aguirre Landazury – Apoyo Bienestar Social

VIGILADO Supersalud