



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo

EN EL TRABAJO
SALUD ENTRE TODOS
Promoción de la salud en el lugar de trabajo

¡SÚMATE!

Trabajamos en equipo con la
dirección del centro .

Capacitamos a los profesionales
para implantar la Promoción de
la Salud en la empresa.

Las actividades son voluntarias Y
gratuitas para los empleados .



RED ANDALUZA
DE CENTROS DE TRABAJO
PROMOTORES DE SALUD

¿QUÉ ES LA PSLT?

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT) es un programa que impulsa actividades para mejorar y aumentar el control sobre su salud, de las personas en los espacios de trabajo

Nuestros estilos de vida nos acompañan también al puesto de trabajo, donde pasamos una parte considerable de nuestro tiempo.

Si no fumamos, comemos mejor, prevenimos el sedentarismo, el estrés, y fomentamos entornos que faciliten cuidarse más, estaremos incidiendo en nuestra salud y bienestar.

La Consejería de Salud y Familias desde el Servicio de Promoción y Acción Local en Salud, está impulsando estas actuaciones en los centros de trabajo, para que aquellos trabajadores y trabajadoras que lo deseen, puedan mejorar su salud.



GUÍA DE ENTORNOS SALUDABLES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Objetivo 1
del programa

**HACER FÁCIL
OPTAR
POR LO SANO**

Con la intervención de entornos fomentamos espacios de trabajo donde cuidarse resulte fácil.

**EN EL TRABAJO
SALUD ENTRE TODOS**



ÁREA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Para aprender de manera práctica y divertida a comprar productos saludables en el "Taller Cesta de la Compra" y organizar menús equilibrados en el "Taller Hora de Comer".

Ponemos en marcha proyectos como "Por un Millón de Pasos" o "Escaleras es Salud" que logran integrar la actividad física en los hábitos cotidianos durante la jornada laboral.

Si las condiciones lo permiten fomentamos ir al trabajo caminando o en bicicleta.



Bienestar
Emocional en el
Lugar de
Trabajo

ÁREA DE BIENESTAR EMOCIONAL

TALLERES BELT

un programa que aporta recursos para aumentar la gestión emocional y la atención plena en el "aquí y ahora"

Objetivo 2 del programa

Capacitar a la persona trabajadora

facilitándole recursos que le ayuden a cuidar su salud durante la jornada laboral

ÁREA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Para las personas trabajadoras que voluntariamente quieran dejar de fumar, existen programas específicos que pueden enmarcarse dentro de la jornada laboral.



es todos



RED ANDALUZA
DE CENTROS DE TRABAJO
PROMOTORES DE SALUD

Objetivo 3 del programa

CREAR UNA COMUNIDAD DE PROFESIONALES

Damos formación gratuita a los profesionales designados por la empresa como referentes del programa en:

Espacio saludables
Consejo Dietético,
Bienestar Emocional
Abandono
del Tabaquismo.

¡SÚMATE!

La Consejería de Salud y Familias
ofrece a los centros de trabajo
que forman parte de la

**Red Andaluza
de Centros de Trabajo Promotores de Salud**

asesoramiento experto en la implantación
del programa, materiales y cartelería
para difundir las acciones,
información sobre buenas prácticas y
novedades en PSLT, acompañamiento en la puesta
en marcha de los talleres
y otros muchos recursos.



¿HABLAMOS?

<http://www.centrosdetrabajosaludables.es>

Consejería de Salud y Consumo
Servicio de Promoción y Acción Local en Salud

Coordinación del PSLT:
m.gomez@juntadeandalucia.es
Carmen Molera

ESCUELA ANDALUZA
DE SALUD PÚBLICA