

# Más salud, más Participación:

# Propuesta para fortalecer el programa Vivo Sano en sus próximas versiones

Propuesta de  
Intervención

Elaborado por:

- Paola Reyes Chen
- Sayaris Guerra Bonilla

Presentado a:

Estrella Azul sede  
Industrias Lácteas S, A



# CONTENIDO

---

I.	Justificaciòn de la Propuesta	01
II.	Objetivos de la Propuesta	01
III.	Estrategias de la Propuesta	03
IV.	Implementaciòn de la Propuesta	08
V.	Resultados Obtenidos	09
VI.	Beneficiarios de la Prouesta	10
VII.	Delimitaciòn Fìsica o Espacial	10
VIII.	Cronograma	11
IX.	Presupuesto	12

# Justificación De la Propuesta



La presente propuesta surge como una estrategia de fortalecimiento y expansión del programa Vivo Sano 2024 en la empresa Estrella Azul sede Industrias Lácteas S, A, durante su ejecución el programa demostró tener impacto positivo en cuanto al conocimiento nutricional de los trabajadores que formaron parte del programa, pero su impacto en la actividad física y algunos hábitos alimentarios aun es limitado, lo que demuestra la necesidad de reforzar ciertos componentes del programa.

Es importante aclarar que su alcance fue limitado a un grupo fijo de 50 trabajadores durante los 7 meses, lo que restringió los beneficios del programa en una fracción del total de la empresa, es por ello por lo que se propone rediseñar la estructura de participación del programa, en busca de fomentar la equidad en el acceso a programas de bienestar, fortalecer la cultura organizacional en torno a la salud preventiva y aumentar el compromiso del personal con sus propios procesos de autocuidado.

## Objetivo general

Elaborar estrategias para aumentar la participación de trabajadores en próximas versiones del programa Vivo Sano en Estrella Azul sede Industrias Lácteas S, A.

## Objetivos específicos

- Desarrollar estrategias de promoción que motiven a mas trabajadores a inscribirse en futuras versiones de programa Vivo Sano.
- Implementar mecanismos de divulgación efectivos para que mas trabajadores conozcan y se beneficien del programa en siguientes ediciones.
- Optimizar el proceso de reclutamiento dirigidos a los trabajadores de Estrella Azul sede Industrias Lácteas S, A.





+ Salud  
+ Participación

# CONTENIDO DE LA PROPUESTA

*La propuesta contempla un conjunto de estrategias enfocadas en aumentar la participación de los trabajadores en futuras versiones del programa Vivo Sano, con el fin de que un mayor número de trabajadores pueda beneficiarse de sus aportes en conocimientos nutricionales, hábitos alimentarios y el estado físico.*

*Las estrategias han sido diseñadas en función de los hallazgos del estudio y las condiciones de la empresa, el contenido de la propuesta se organizó de la siguiente manera.*



# Estrategias Para el Proceso de Inscripción de los trabajadores



## 1. Jornada de inscripción Temáticas

*Para generar interés y entusiasmo en los trabajadores, en cada convocatoria se plantea realizar jornadas de inscripción ambientadas de forma creativa, por ejemplo:*

- *Decoración con motivos naturales o de bienestar.*
- *Música ambiental positiva*
- *Personal del programa disponibles para resolver dudas y explicar beneficios*

### CONECTA E INSPIRA



## 2. Diseño de un Recurso Educativo Digital

*Se elaborará un recurso visual descargable como un folleto o tríptico interactivo con un código QR. Este material podrá compartirse de forma física o digital y contendrá:*

- *Información clara y atractiva sobre los beneficios del programa*
- *Testimonios breves de trabajadores que ya participaron.*
- *Pasos para la inscripción y fechas claves del próximo ciclo.*
- *Recomendaciones saludables alineadas a los ejes del programa*



# Estrategias De Promoción interna del programa

## 1. Creación del “Día Vivo Sano” mensual

Se establecerá un día al mes dedicado a visibilizar el programa a nivel institucional, durante esta jornada se podrán realizar las siguientes acciones:

- Uso de camisetas o distintivos del programa por parte de los participantes actuales y antiguos.
- Mensajes motivaciones o educativos en las pantallas de las instalaciones.
- Promoción de recetas saludables en el comedor, con el personal de nutrición.
- Actividades breves como pausas activas, charlas exprés o entregas de materiales educativos.



Vínculo ✓

Inspiración ✓

Nutrición ✓

Movilidad ✓

## 2. Vinculación activa de los team-leader de cada departamento

Se sugiere involucrar a los líderes de equipo en la promoción dentro de su grupo, para motivar la participación, resolver dudas y generar una cultura de apoyo.

Esta estrategia busca provechar el liderazgo interno para mejorar la adhesión y el compromiso de los trabajadores.





+ Salud  
+ Participación



# Estrategias Para Iniciar el Programa Vivo Sano



## Distribución por ciclos rotativos

En lugar de mantener los mismo 50 trabajadores durante los 7 meses, se propone dividir el grupo en ciclos rotativos cada dos meses, manteniendo la misma duración del programa en 7 meses.

Esta modalidad permite incluir más trabajadores sin afectar la calidad de la intervención, por ejemplo, se tendrán 3 grupo de 50 trabajadores danto un total de 150 beneficiados, en la siguiente manera:



Grupo A: mes 1-2



Grupo B: meses 3-4



Grupo C: meses 5-6



Mes 7: se realizarán las actividades de evaluación general y retroalimentación.

Previo a cada ciclo se realizarán un proceso de selección e inscripción con una semana de anticipación, mediante convocatoria abierta que fomenten la postulación voluntaria.



# Estrategias para fortalecer

## El patrón de desayuno y almuerzos caseros



- Durante el mes se realizarán demostraciones cortas en las mañanas, mostrando como armar un desayuno equilibrado en el comedor instruccional.
- Se ofrecerán recetas fáciles y accesibles mediante material visual distribuido en los comedores y redes internas de la empresa para un almuerzo nutritivo y equilibrado, también se promoverán “retos de almuerzos saludables” en la cual los trabajadores compartirán sus almuerzos y participen por premios sencillos.
- Se propone incorporar en el comedor, un menú semanal con preparaciones saludables donde los trabajadores puedan armar su plato balanceado.

## Estrategias de Educación Tipo de grasas saludables

- Se colocarán afiches o infografías ilustrativas en los comedores y puntos clave con ejemplo cotidiano de alimentos ricos en grasas buenas vs grasas perjudiciales, indicando como leer etiquetas y hacer mejores elecciones.
- Se organizarán talleres prácticos guiados por pasantes de nutrición como las charlas exprés sobre tipo de grasas y su impacto en la salud, también se realizarán demostraciones breves para todo el personal.



# Estrategias Para Rediseño de Actividad Física



**Motivación** ✓

**Flexibilidad** ✓

**Acompañamiento** ✓

**Adaptabilidad** ✓

- Se incluirán retos semanales con metas alcanzables y premios simbólicos, además se organizarán actividades físicas breves en cada departamento adaptadas al tipo de jornada laboral. También se difundirán videos o material visual sobre rutinas cortas de actividad física.
- Se desarrollarán rutinas de pausas activas diferenciadas según el tipo de trabajo que realizara cada grupo de trabajadores, guiadas por las pasantes de nutrición o personal capacitado.
- Se crearán espacios adecuados para la actividad física dentro de la empresa y fomentar su uso de horario flexible como el tiempo libre o después de horario laboral para ejercitarse.

Estas acciones estarán diseñadas con enfoque participativo, accesible, respetuoso en la diversidad laboral, procurando fortalecer la cultura de bienestar y salud integral dentro de la empresa.



# Implementación De la propuesta



Para la ejecución de la propuesta que consiste en la elaboración y difusión de un brochure digital dirigido a los trabajadores de la empresa Estrella Azul sede Industrias Lácteas S, A, se necesitara un equipo reducido pero clave, que garantice la calidad del contenido, el diseño atractivo y una distribución efectiva, el personal requerido serán los siguientes:

## ✓ Pasantes de nutrición



Encargadas de atraer a los trabajadores hacia el contenido del brochure, ofrecerán charlas breves y explicativas sobre los temas abordados y resolverán dudas que puedan surgir. Además, estarán en contacto directo con los trabajadores para incentivar la lectura y aplicación del material.

## ✓ Departamento de salud ocupacional

Validarán el contenido técnico del material, en especial a los mensajes dirigidos a la salud de los trabajadores y facilitara aprobación y coordinación para difusión interna.

## ✓ Diseño gráfico (canva Pro)

Herramienta que facilitará el diseño estético del brochure, asegurando que la información sea visualmente atractiva y clara para el público objetivo.

## ✓ Área de comunicaciones internas de la empresa

Equipo de marketing de la empresa Estrella Azul, tendrán la responsabilidad para la publicación digital del brochure a través de los canales oficiales como correo electrónico, grupos de WhatsApp, pantallas informativas para asegurar una adecuada cobertura y visibilidad.



# Resultados obtenidos De la Implementación de la propuesta

Se plantea una proyección de resultados con base en el análisis del programa Vivo Sano 2024 y la validación teórica de las estrategias propuestas, de haberse ejecutado, se esperan los siguientes logros:



## **Mayores trabajadores beneficiados**

Es decir, a través del modelo ciclo rotativo permitirá que mas trabajadores de la empresa logren beneficiarse, sin afectar la operatividad de la planta.



## **Mayor visibilidad identificación del programa**

Mediante la estrategia “Día Vivo Sano”, integrando a todas las áreas de la empresa con mensajes, materiales visuales y dinámicas saludables.



## **Incremento en el numero de inscritos**

Gracias a las jornadas temáticas de inscripción que combinan estímulos visuales, sensoriales y afectivos.



## **Procesos de inscripción más eficientes y personalizados**

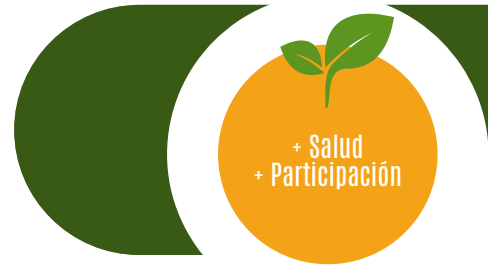
Que permiten captar trabajadores con mayor interés y compromiso.



Estos simulados obtenidos se fundamentan en la evidencia obtenida durante el análisis comparativo entre trabajadores participantes y no participantes, lo cual demuestra que el programa vivo sano generó efectos positivos en conocimientos, hábitos alimentarios y estado físico.



# Beneficiarios De la Propuesta



## Beneficiarios Directos



Trabajadores que participen en ciclos rotativos del programa, aproximadamente 150 trabajadores durante 7 meses, distribuido en tres grupos.

## Beneficiarios Indirectos

El departamento de salud ocupacional, al contar con herramientas prácticas para aumentar el alcance, la efectividad del programa, además evidencia útil para decisiones futuras en la promoción de salud laboral.



La empresa Estrella Azul, al mejorar el clima laboral se reduce el ausentismo laboral relacionado a enfermedades prevenibles, e incrementar la productividad mediante el fortalecimiento de bienestar de sus recursos humanos.

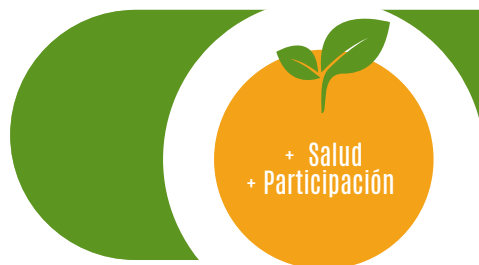
# Delimitación Física o Espacial De la Propuesta

Se desarrollará en las instalaciones de la empresa Estrella Azul sede Industrias Lácteas S, A, ubicada en Panamá, específicamente en las áreas destinadas a los trabajadores de la planta de producción de alimentos y administrativos, las actividades del programa Vivo Sano se llevarán a cabo en los siguientes espacios:

- Comedor institucional.
- Sala de capacitaciones.
- Espacios abiertos dentro de la planta para la realización de pausas activas y dinámicas grupales.
- Oficinas administrativas y áreas operativas donde se visualicen pantallas y afiches relacionados con el programa.



# Cronograma De Actividades



Actividades	Mes	Responsable (R)	Aprueba (A)	Consulta (C)	Informa (I)
Revisión y aprobación institucional	Mes 1	Investigadoras	Departamento de Salud ocupacional	Departamento de Recursos Humanos	Jefes de área de la institución
Diseño y planificación de estrategias	Mes 1-2	Investigadoras	Departamento de salud ocupacional	Equipo de Marketing de la institución	Lideres de cada área de la institución
Estrategias de inscripción	Mes 3	Pasantes de nutrición	Departamento de salud ocupacional	Departamento de recursos humanos	Trabajadores
Ejecución de ciclos rotativos para los trabajadores: Grupo A Grupo B	Mes 4-9	Pasantes de nutrición + nutricionista idónea	Nutricionista idónea	Departamento de salud ocupacional	Jefes de área de la institución
Pausas activas por jornada laboral y rutinas de actividad	Mes 9	Pasantes de nutrición	Departamento de salud ocupacional	Lideres de cada área de la institución	Trabajadores de la institución
Días de "Vivo Sano"	Mes 10	Pasantes de nutrición + Departamento de Recursos Humanos	Departamento de salud ocupacional	Departamento de Recursos Humanos	Trabajadores de la institución
Evaluación, cierre y retroalimentación del programa	Mes 10	Nutricionista + pasantes de nutrición	Departamento de salud ocupacional	Departamento de recursos humanos	Trabajadores de la institución



# Presupuesto



Concepto	Cantidad u unidad	Costo unitario	Valor
Material visual educativo (brochure, rutinas, infografías)	1 unidad	B/. 30.00	B/. 30.00
Diseño gráfico de la propuesta en canva pro	1 unidad	B/. 10.00	B/. 10.00
Kits y premio para retos saludables (hidratantes, termos, snacks)	50 unidades	B/. 12.00	B/. 600.00
Alimentación nutritiva, recetas saludables (insumos para recetas saludables)	6 jornadas	B/. 20.00	B/. 120.00
Decoración y logística de los días "Vivo Sano" (pancartas, distintivos)	4 días	B/. 30.00	B/. 120.00
Transporte de pasantes de nutrición (incentivos)	7 meses	B/. 100.00	B/. 700.00
Suministros de pausas activas (bandas elásticas, yoga mats)	1 paquete completo	B/. 300.00	B/. 300.00
Difusión interna digital (publicaciones internas, pantallas)	3 campañas	B/. 0.00	B/. 0.00
Premios de cierre final (reconocimiento + kits motivadores)	150 unidades	B/. 10.00	B/. 1,500.00
Otros (papelería, impresión básica)	6 meses	B/. 20.00	B/. 120.00
Valor total en balboas (B/.):			B/. 3.500



+ Salud  
+ Participación

# VIVO SANO

*“El bienestar no es un destino, es un camino que se construye con compromiso y acción.”*

