

# XP SERVEIS EL PLA

## Instalaciones y Reformas Integrales



Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo

### TÍTULO DEL PROGRAMA: "Tu Salud, Tu mejor Recompensa"

#### DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA Y DE LA PLANTILLA:

La empresa XP Serveis el Pla, S.L.U., está ubicada en Golmés (Mollerussa) en la comarca del Pla d'Urgell (Lleida). Sus raíces se remontan al año 1989, cuando empezó su recorrido como empresa dedicada a la instalación de cierres de aluminio y montaje de acristalamientos.

Anualmente intercedemos en más de 3.500 siniestros, con trabajadores especializados en fontanería, desatascos, albañilería, pintura, lampistería, carpintería, cristalería y cerrajería. También disponemos de maquinaria y materiales homologados para trabajos en altura y equipos de alta presión para desatascos.

Actualmente contamos con una plantilla de 10 personas (el 70% de las cuales indefinidas).

Las tareas que realizan nuestros operarios consisten en visitar los domicilios de los/as asegurados/as, para verificar siniestros y proceder a reparar/subsanar las deficiencias que pudieren encontrarse (en función de las coberturas establecidas por cada compañía).

#### MOTIVACIÓN:

A lo largo de los años hemos ido percibiendo que los trabajadores tienen verdadero interés en que la empresa les facilite información sobre cómo tener una alimentación saludable y cierto equilibrio relacionado con los hábitos adquiridos -tanto en el lugar de trabajo como en su vida privada-.

En XP Serveis el Pla, todos los trabajadores pueden formarse y entender (sobre todo recordar y tomar conciencia) el papel de una buena alimentación, como también la necesidad de llevar a cabo unas horas de actividad física regular (imprescindible y totalmente distinta a sus tareas laborales diarias).

En empresas como la nuestra, de reducido tamaño, el compañerismo y la complicidad son esenciales a la hora de transmitir el mensaje adecuado y garantizar el éxito del programa. – Una de nuestras mejores bazas ha sido el saber contagiar la necesidad de aprender y adquirir esos valores y esquemas de alimentación, de actividad física, entre toda la plantilla, para provocar un efecto multiplicador y a la vez sostenido, persistente a largo plazo.

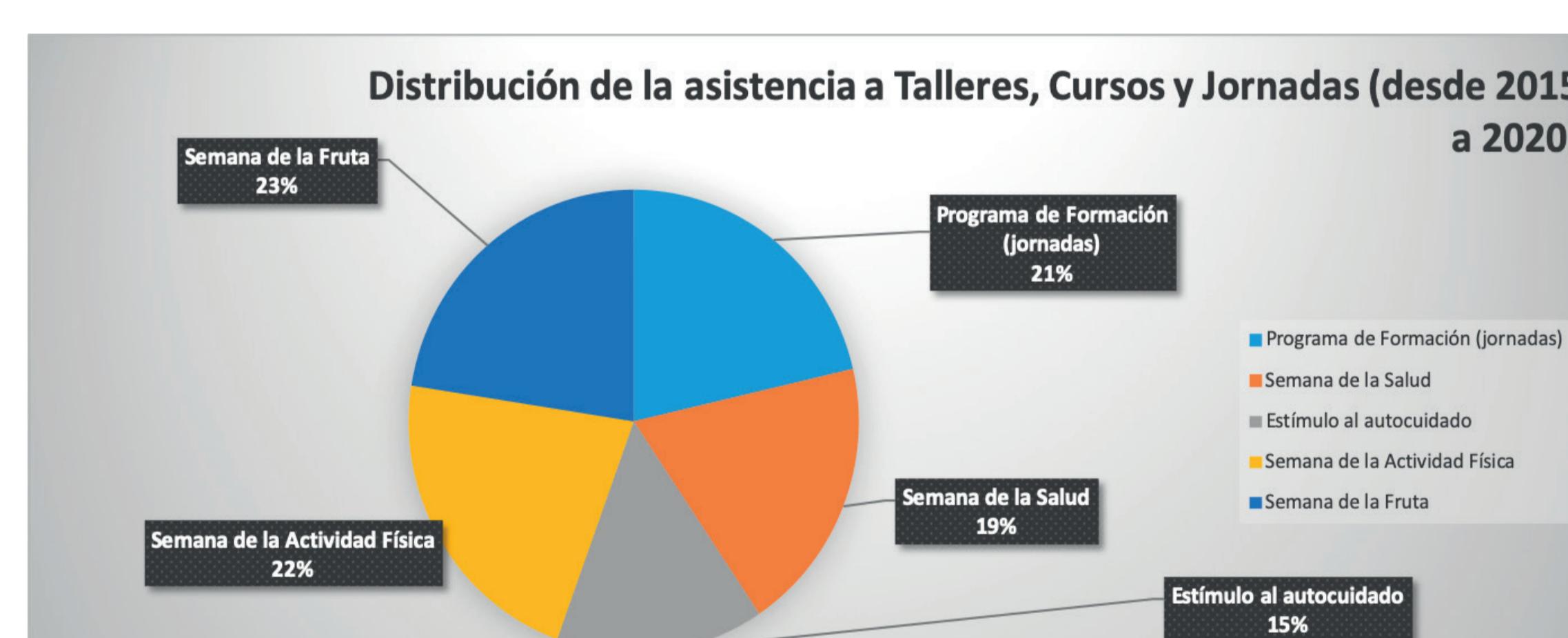
#### ESTRUCTURA RESPONSABLE DE LA INTERVENCIÓN:

El equipo está formado por tres personas, Mari Carmen Jiménez, Josefina Bonet y Albert Torra Cabello (initialmente contábamos solamente con una persona encargada de todo el proceso). – Las reuniones periódicas se realizan con una frecuencia mínima bimensual, en las cuales se analizan las actividades realizadas (hasta el momento) y se proponen nuevas fechas para siguientes talleres o jornadas. – También se cumplimentan los indicadores de implementación del programa (para facilitar la visión -global- de seguimiento y realización de las varias actividades programadas y la aceptación de las mismas por parte del mayor número posible de trabajadores/as).

La promoción de la salud en el trabajo sostenida en el tiempo, aunque podamos intervenir modestamente en ella (nuestro hándicap es que somos una microempresa y disponemos de recursos limitados), nos mantiene en el firme compromiso de la mejora diaria de todos los procesos que realizamos (en contacto con nuestro servicio de prevención), para seguir promoviendo actividades y jornadas relacionadas con una buena alimentación y la protección general de la salud (tanto en el trabajo como de forma personal/particular, en la intimidad familiar de cada trabajador/a).

#### JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN:

El proyecto radica en la motivación hacia cambios en los hábitos cotidianos, permitiendo la autorregulación en la ingesta y la práctica de actividad física regular. Se ofrecen consejos saludables desde una perspectiva amable y eminentemente práctica, y se recomienda la consulta a algún especialista (en el caso que sea preciso). En general, los trabajadores pueden formarse y entender (sobre todo recordar y tomar conciencia) el papel de una buena alimentación, como también la necesidad de llevar a cabo unas horas de actividad física regular (imprescindible y totalmente distinta a sus quehaceres diarios). – Algunos de los indicadores utilizados en el seguimiento de nuestra intervención son: Satisfacción en el trabajo, mejor clima laboral y calidad del producto / servicio.



#### ESTRATEGIAS Y LECCIONES APRENDIDAS:

Una de las mayores dificultades con la que nos hemos encontrado es la falta de información previa que muchos de los nuevos trabajadores tenían inicialmente, al incorporarse a la empresa (también empresas colaboradoras -tanto las ocasionales como las más frecuentes-. – Con el paso del tiempo, mediante su asistencia a distintos talleres y su predisposición a cambiar alguno de los hábitos que quizás debían modificar (p. ej. tabaquismo, alimentación, sedentarismo, etc.) hemos podido comprobar que han mejorado y redirigido su visión del trabajo (y los potenciales beneficios de adquirir buenas prácticas, tanto laboralmente como en el ámbito del hogar u otros círculos sociales).

Durante el pasado año, en plena pandemia, nuestra empresa siguió trabajando a pleno rendimiento (atendiendo urgencias y servicios imprescindibles; siniestros del hogar, comunidades y empresas) y consideramos conveniente y muy necesaria la incorporación de una trabajadora a nuestro equipo de trabajo en PST (especialista en terapias alternativas y relajación) para distender e introducir nociones de wellness y bienestar (sobre todo psicológico) que ayudaron a todos los miembros de la plantilla a disminuir la presión ejercida (generalizada) durante los peores meses de la pandemia.

Aunque nuestra organización es una microempresa y no podemos disponer de estudios específicos ni estadísticas personalizadas desarrolladas por profesionales del sector, tenemos claro que el trabajo constante en la línea de un buen desarrollo PST nos aporta resultados positivos, tanto a nivel general como individualmente (trabajador por trabajador).

#### SOSTENIBILIDAD Y TRANSFERIBILIDAD DE LA INTERVENCIÓN:

Cuando adquirimos el compromiso PST, una de nuestras principales premisas fue la aportación de herramientas útiles para afianzar un estilo de vida que fomente el bienestar de todos/as los trabajadores/as. En ese sentido, el mantenimiento de actitudes proactivas y el sostenimiento de varias actividades relacionadas con la promoción de la salud nos han encaminado hacia la adquisición de unos hábitos saludables (y sobre todo, nos han trasladado la conciencia y la formación adecuada para poder interiorizar y asumir que dichas rutinas y procedimientos son verdaderamente útiles para mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores, a medio & largo plazo).

Para el próximo año queremos consolidar las jornadas que iniciamos en 2019 (Casa Rural de Fonolleres – Cervera), las cuales obtuvieron una gran aceptación entre la plantilla. – En ellas se realizaron talleres y actividades variadas, que motivaron y trasladaron nuevas perspectivas y formas de actuar/intervenir en las rutinas de trabajo diarias, tanto en operarios (oficiales) como en personal de oficina. – Igualmente, seguir preparando actividades mensuales de modo alterno (talleres, formación) y combinarlas en función de la participación de la plantilla, es una iniciativa que ha dado muy buenos resultados, tanto motivacionalmente como en relación a la mejora de la productividad y la disminución de la accidentalidad.



**ALDEES INFANTILS SOS CATALUNYA**  
Cap nen sense el caliu d'una llar  
[www.aldeesinfantils.org](http://www.aldeesinfantils.org)



**el gremi**  
Instal-ladors de Lleida



Gremi de reformes  
d'interiors, cuines  
i banys de Catalunya