



LA OPCIÓN SALUDABLE PUEDE SER LA MÁS FÁCIL

Potencia tu personal. Lidera en tu comunidad.

Imagina un lugar donde la gente se sienta entusiasmada con lo que hace. Un lugar en el que estén comprometidos y activos y en el que sea fácil reponer fuerzas de forma saludable. Esto es posible en tu lugar de trabajo y en tu comunidad.

Es posible que hayas oído sobre las zonas azules originales, lugares donde la gente vive más tiempo, con mayor calidad de vida y menores tasas de enfermedad. Blue Zones Project® se basa en estos hallazgos y en otras investigaciones sobre el bienestar para crear nuevas Blue Zones Communities® en toda Norteamérica. Nuestro enfoque único y sistemático se centra en las personas, los lugares y las políticas para favorecer la incorporación natural y generalizada de poderosos comportamientos saludables. En estos entornos, lo saludable y lo fácil son una misma cosa.

TRANSFORMACIONES VENTAJOSAS

Los lugares de trabajo son una parte vital de las comunidades Blue Zones. También lo son las escuelas, los restaurantes, las tiendas de comestibles, las organizaciones religiosas, los grupos cívicos y los gobiernos municipales. Al involucrar a una masa crítica de personas y organizaciones, Blue Zones Project ayuda a maximizar su impacto colectivo y logra cambios inspiradores como estos:

- Un 15% menos de adultos obesos o con sobrepeso, un 16% menos de fumadores y un 9% menos de estrés diario en Beach Cities, California.
- Una caída de casi el 50% en las tasas de tabaquismo de 2012 a 2015, junto con menores tasas de depresión y un mayor consumo de productos en Cedar Falls, Iowa.
- Éxito en la captación de subvenciones para mejoras de infraestructuras, como un proyecto de vía para bicicletas de \$4,6 millones en Redondo Beach (California) y un puente peatonal de \$2,1 millones en Iowa City (Iowa).

VENTAJAS EMPRESARIALES VISIBLES

Este movimiento ya está en marcha en comunidades de toda Norteamérica, incluida la tuya. Como centro de trabajo, puedes unirte al movimiento, aplicar las mejores prácticas del Compromiso del Centro de Trabajo de Blue Zones Project y obtener beneficios para tu organización.

.....

Consiste en tener un mejor ambiente laboral. Es sentir que te preocupas por tus empleados. Creo que todo eso contribuye a la productividad.

-Rusty Reid, Presidente y Director General de Higginbotham

**Empleados más sanos, con menores gastos sanitarios.**

- Una empresa de Iowa redujo en un año un 20% sus reclamaciones sanitarias. Casi el 50% de sus empleados eliminaron al menos un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes.
- Un fabricante californiano experimentó un descenso de las indemnizaciones por accidente laboral de \$360.000 a \$12.000 en un periodo de dos años.

Mayor productividad, con menor rotación.

- Una empresa de consultoría de Minnesota registró un aumento del 19% en sus ingresos, un incremento del 38% en el número de clientes y un descenso del 9,5% en el número de bajas un año después de adoptar las iniciativas de Blue Zones Project.

TE LO HACEMOS FÁCIL

Acceso Gratis. Financiado con fondos privados de patrocinadores, los expertos, herramientas y recursos de Blue Zones Project están disponibles gratuitamente.

Prácticas comprobadas. Nuestros expertos han identificado prácticas basadas en la evidencia para configurar un lugar de trabajo que favorezca empleados más sanos, felices y productivos. Construyen y refuerzan seis pilares del bienestar en el lugar de trabajo: liderazgo, propósito, compromiso, entorno físico, políticas y beneficios, y soluciones de bienestar.

Enfoque flexible. Tú decides qué prácticas se adaptan mejor a tu lugar de trabajo en función de lo que ya estás haciendo y de lo que aspiras a hacer. Encontrarás ideas prácticas independientemente del tamaño de la empresa o de si es nuevo o no en las iniciativas de bienestar. Puedes incluir tus propias mejores prácticas como parte de tus esfuerzos en Blue Zones Project.

Apoyo práctico. Los miembros del equipo local de Blue Zones Project -que trabajan en tu comunidad—guían a tu equipo en la aplicación de las mejores prácticas. A través de los comités de proyecto locales, puedes conectarte, compartir tus éxitos y apoyar a otros centros de trabajo y organizaciones activos.

Fuerza colaborativa. Blue Zones Project, que cuenta con más de 200 intervenciones en distintas organizaciones, pretende llegar a todos los lugares donde la gente vive, trabaja, aprende y se divierte. Los comportamientos saludables se extienden dentro y fuera de tu lugar de trabajo, ampliando el impacto de cada cambio positivo y conectándote a ti y a tu personal con una comunidad próspera.

Reconocimiento positivo. Blue Zones Project cuenta con un sólido historial de generación de cobertura mediática positiva y concienciación pública, con amplios beneficios para la contratación, la retención y la salud económica. Los centros de trabajo Blue Zones Project Approved™ son reconocidos como líderes comunitarios en salud y bienestar y se unen a una red de respetadas organizaciones promovidas en toda la comunidad.

**HAZ QUE LA ELECCIÓN SALUDABLE SEA LA ELECCIÓN FÁCIL.
EN TU LUGAR DE TRABAJO. EN TU COMUNIDAD.**