

**Apéndice 1.** Lista de verificación (*check-list*) para mapear los medios actuales y para planificar medidas futuras en el lugar de trabajo.

Medidas	Ya en uso	No en uso aún, pero potencialmente beneficiosa y posible en nuestro lugar de trabajo	Seleccionada para implementación
<b>2 Alimentación</b>			
<b>2.1 Reforzar la adquisición de conocimientos y habilidades</b>			
Indicadores			
Formación			
Apoyo digital			
Herramientas de monitorización personal			
Apoyo personal			
Acceso a dietistas			
<b>2.2 Crear un entorno propicio</b>			
<b>Ambiente físico</b>			
<b>DISPONIBILIDAD</b>			
Comedor			
Mayor variedad			
Mejora en la calidad nutricional			
Facilidades para traer comida de casa			
Alternativas saludables para trabajadores por turnos			
Alternativas saludables en viajes de trabajo			
Fuentes			
<b>PRESENTACIÓN</b>			
Aumentar percepción de opciones saludables			
Disminuir percepción de opciones menos saludables			
Atractivo			
<b>COLOCACIÓN</b>			
Resaltar las alternativas saludables			
No resaltar las alternativas poco saludables			
Alternativas saludables destacadas en el menú			
<b>ETIQUETADO</b>			
Etiquetado nutricional			
<b>POR DEFECTO</b>			
Que la opción predeterminada sea lo saludable			
<b>FACILIDAD</b>			
Que lo saludable sea la alternativa más fácil			
<b>TAMAÑO</b>			
Frutas y verduras en porciones de buen tamaño			
Opciones poco saludables en porciones más pequeñas			
Mayor vajilla para frutas y verduras			
Vajilla más pequeña para opciones poco saludables			
<b>Entorno social</b>			
Cultivar actitudes positivas			
Aprobar, alentar y mostrar el camino			
<b>2.3 Adoptar políticas que fomenten el bienestar</b>			
Comité de alimentación			
<b>2.4 Incentivar</b>			
Frutas gratis			
Pausa para almorzar			
Subsidiar opciones saludables			
Bonos de comidas			
Almacenamiento en frío			
<b>Medidas propias</b>			
<b>3 Actividad física</b>			
<b>3.1 Reforzar la adquisición de conocimientos y habilidades</b>			
Mediciones			
Pruebas de condición física			



Medidas	Ya en uso	No en uso aún, pero potencialmente beneficiosa y posible en nuestro lugar de trabajo	Seleccionada para implementación
<b>Ambiente físico</b>			
Co-responsabilidad en el orden			
Equipo ergonómico			
Escritorios de altura ajustable			
Calidad del aire			
Calidad del aire en los viajes de trabajo			
<b>4.3 Adoptar políticas que fomenten el bienestar</b>			
Planificación inteligente de operaciones			
Programación inteligente de turnos			
Involucrar a los empleados en el diseño de entornos laborables			
Diseño inteligente basado en actividades			
Acordar reglas basadas en actividades			
Acuerdos laborales flexibles			
Convocar reuniones de una forma inteligente			
Chequeos ergonómicos			
Rotación de las funciones laborales			
<b>4.4 Incentivar</b>			
Conexión de internet			
<b>Medidas propias</b>			
<b>5 Salud mental y bienestar</b>			
<b>5.1 Reforzar la adquisición de conocimientos y habilidades</b>			
Salud mental y bienestar			
Ligera actividad física			
Asistencia del psicólogo			
Capacidad para enfrentar situaciones			
Habilidades comunicativas			
Entrenamiento para la gestión del tiempo			
<b>5.2 Crear un entorno propicio</b>			
<b>Ambiente físico</b>			
Espacio silencioso			
Espacios laborales con ambientes variados			
<b>Entorno social</b>			
Una atmósfera de apoyo, inclusiva y respetuosa			
<b>Entorno digital</b>			
Derecho a desconexión tecnológica			
<b>5.3 Adoptar políticas que fomenten el bienestar</b>			
Desarrollo de políticas de abajo hacia arriba			
Relevancia del propio trabajo			
Acuerdos laborales flexibles			
Período de baja			
Rotación de las funciones laborales			
<b>5.4 Incentivar</b>			
Clubes recreativos			
Actividades culturales			
<b>Medidas propias</b>			
<b>6 Recuperación tras el trabajo</b>			
<b>6.1 Reforzar la adquisición de conocimientos y habilidades</b>			
Evaluación del descanso			
Formación			
Capacidad para enfrentar situaciones			
<b>6.2 Crear un entorno propicio</b>			
<b>Ambiente físico</b>			
Espacio silencioso			
Alojamiento tranquilo			
<b>Entorno social</b>			
Cultivar actitudes positivas			
Aprobar, alentar y mostrar el camino			
Eventos compartidos			
<b>Entorno digital</b>			

Medidas	Ya en uso	No en uso aún, pero potencialmente beneficiosa y posible en nuestro lugar de trabajo	Seleccionada para implementación
Derecho a desconexión tecnológica			
<b>6.3 Adoptar políticas que fomenten el bienestar</b>			
Programación inteligente de turnos			
Acuerdos laborales flexibles			
Descanso			
<b>6.4 Incentivar</b>			
Relax			
<b>Medidas propias</b>			
<b>7 Ambiente y espíritu comunitario</b>			
<b>7.1 Reforzar la adquisición de conocimientos y habilidades</b>			
Evaluación del clima laboral percibido			
Habilidades comunicativas			
Supervisión grupal de coaching laboral para empleados			
<b>7.2 Crear un entorno propicio</b>			
<b>Entorno social en trabajo</b>			
Cultura de comunicación constructiva			
Relaciones entre empleados y superiores			
Una atmósfera de apoyo, inclusiva y respetuosa			
Reunirse			
Eventos compartidos			
<b>7.3 Adoptar políticas que fomenten el bienestar</b>			
Superar barreras idiomáticas			
Conciliadores			
Apoyo profesional			
<b>7.4 Incentivar</b>			
Subsidio recreativo			
<b>Medidas propias</b>			
<b>8 Tabaquismo y alcohol</b>			
<b>8.1 Reforzar la adquisición de conocimientos y habilidades</b>			
Formación			
Coaching			
<b>8.2 Crear un entorno propicio</b>			
Cultivar actitudes positivas			
<b>8.3 Adoptar políticas que fomenten el bienestar</b>			
No fumar ni beber alcohol			
<b>8.4 Incentivar</b>			
Retos			
Terapia sustitutiva			
<b>Medidas propias</b>			