
UNICA BIENESTAR

Promoción de la vida sana entre empleados, familiares y empresas asociadas

ATT: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN



11 DE DICIEMBRE DE 2024

UNICA GROUP, SCA

Parque Científico Tecnológico PITA, Avenida de la Innovación, Edificio Pitágoras, planta 2
04131 Almería

Modalidad Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral

Título de la iniciativa

UNICA Bienestar: Promover la vida sana (a nivel físico y emocional) entre los empleados, llevando a cabo diversas iniciativas para inculcar hábitos alimentarios saludables y promover la práctica regular de actividad física.

Datos de la persona que lo representa:

José Martínez Portero, Presidente de UNICA

Datos de contacto:

Móvil:

Datos de la institución a la que representa:

En 2009 un grupo de 5 cooperativas renunciaron a los intereses particulares en favor del bien común, por un lado, y de la total transparencia, por otro. Hoy en día, gracias a nuestros agricultores y a las 17 cooperativas que se han unido de diferentes partes de España, podemos suministrar una amplia gama de productos.

Unica Group es una sociedad cooperativa andaluza de segundo grado que destaca por su innovación, tamaño y transparencia con el principal objetivo de mejorar la rentabilidad de los agricultores que la componen.

Surge como una iniciativa que persigue la concentración de la oferta en origen para aumentar la competitividad en sus exportaciones. Unica Group se posiciona como uno de los ejemplos más exitosos de concentración cooperativa y consigue situarse entre los principales exportadores que más hortalizas venden al exterior. Cuenta con más de 5.000 socios agricultores socios.

Las cooperativas que constituyen Unica Group son Cabasc, Natursur, Cohorsan, Cota 120, El Grupo, Ferva, Agrolevante, Camposol, Europeos, GranaGenil, Frutas Segura, Virgen del Rocío, Coopaman, Sunaran, Copisi, Bonafrú y Surinver. Ubicadas en las provincias de Almería, Granada, Córdoba, Cádiz, Huelva, Cuenca, Murcia y, recientemente, Alicante.

Unica Group cuenta con un amplio catálogo de productos que se distribuyen en cinco líneas principales: hortalizas, hoja, cítricos, melón y sandía, otras frutas y snacks. Cuenta con una oferta variada que comprende productos como pimiento, tomate, picantes, pepino, calabacín, berenjena, lechuga, brócoli, ajo, melón, sandía, pera, manzana, espárragos, maíz, cítricos y frutos rojos.

Entre sus últimas novedades, UNICA destaca la ejecución de su futura sede Agribusiness Centre. Será una referencia sectorial de primer nivel, que permitirá acelerar sustancialmente la creación de valor, y que ayudará a dar la mejor respuesta posible ante los retos, siempre en colaboración con administraciones. Mejorar la transferencia y formación a agricultores, articular un marketing eficaz y hacer lobby a todos los niveles, son algunos de los objetivos para los que se crea este centro puntero.

Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados

UNICA emprende en la campaña 2022/2023 un proyecto centrado en mejorar la salud física y emocional de sus trabajadores. UNICA Bienestar nace de la evolución de UNICA Activa y va más allá de la actividad física, sustentándose en **tres pilares básicos: bienestar emocional, físico y nutricional**. El comienzo de esta nueva etapa estuvo marcado por un evento especial, dirigido a los empleados de todas las cooperativas de UNICA, y que ha contado con el apoyo de Marcos Vázquez, creador de Fitness Revolucionario.

Finalidad del programa: que los trabajadores y sus familiares, así como los empleados de las empresas asociadas que la integran sean **personas más sanas y menos estresadas**, lo que al final va a repercutir en una **mejora de resultados para la organización**, con menos absentismo, y menos bajas y una mayor motivación.



El objetivo de este programa era dar un impulso a los trabajadores, sus familias y el entorno de sus cooperativas asociadas, después de la mala experiencia vivida con el Coronavirus y el confinamiento. El **origen de esta iniciativa** se sustenta en que **todos merecemos una vida mejor**, tanto a nivel personal como dentro de la empresa. Desde la Dirección de UNICA se buscaba que los empleados supieran que están en una empresa que se preocupa por ellos y que cuida de ellos. Afortunadamente, UNICA es una empresa con futuro y se persigue que la gente que trabaje en la empresa tenga el máximo bienestar posible. Hay que empezar a cuidar de uno mismo para cuidar, por ejemplo, de una empresa. Todos merecemos tener la mejor calidad de vida posible y en una empresa en la que merezca la pena trabajar. Ese es el fin último de esta iniciativa: Cuidar a las personas y a la organización en aras de un bienestar común.

Muchas veces nos quedamos en el plano físico, pero en Unica Bienestar se pone el foco en la salud emocional, social y ambiental, de tal manera que se genere cohesión de equipo y que seamos conscientes de que individuos saludables generan organizaciones saludables y, a su vez, crean sociedades saludables.

Desde su lanzamiento, se han llevado a cabo una serie de actividades divididas en diferentes bloques como la **salud mental, la nutrición o el ejercicio físico**.

Objetivos, material y métodos usados para su desarrollo

La implementación por parte de UNICA de su programa de bienestar ha sido guiada por una metodología integral que busca fomentar de manera activa una cultura de la salud tanto en la organización central de UNICA como en sus 17 cooperativas asociadas. Este **enfoque holístico** abarca diversas dimensiones de la **salud**, incluyendo la **física, nutricional y emocional**, con el objetivo de promover un bienestar integral entre los colaboradores.

En el **ámbito de la salud física y nutricional**, UNICA ha llevado a cabo una serie de iniciativas destinadas a facilitar el acceso a alimentos saludables. Una de las acciones destacadas ha sido la implementación de facilidades de compra de frutas y verduras a través de la caja saludable (selección de frutas y verduras locales, de temporada y de cooperativas), la cual se ofrece a precios casi de coste para hábitos alimenticios más saludables. Además, la instalación de máquinas de vending con frutas a precios simbólicos ha contribuido a hacer opciones nutritivas más accesibles en el entorno laboral. Asimismo, la distribución de excedentes de verduras sin coste entre los trabajadores no solo reduce el desperdicio alimentario, sino que también promueve el consumo de productos frescos.

En cuanto a la promoción de la **actividad física**, UNICA ha respaldado el deporte patrocinando equipaciones de ciclismo y running con una subvención del 66%. Esta medida no solo apoya la práctica deportiva entre los empleados, sino que también fomenta un estilo de vida activo y saludable. La organización de prácticas deportivas en grupo es otra iniciativa que fortalece el sentido de comunidad y bienestar físico entre los colaboradores.



En el **ámbito de la salud emocional**, UNICA ha demostrado un compromiso sólido mediante la organización de charlas gratuitas a cargo de psicólogos para sus empleados. Estas sesiones buscan abordar temas como la ansiedad y el estrés laboral, proporcionando herramientas y estrategias para mejorar la salud mental de los empleados. La difusión de podcasts sobre cómo ayudar a personas con trastorno de la conducta alimentaria amplía el enfoque de bienestar emocional, promoviendo la empatía y la comprensión en torno a temas sensibles relacionados con la salud. Durante los meses de verano, UNICA aprovecha el clima favorable para realizar actividades en grupo al aire libre, como las jornadas de buceo o kayak.

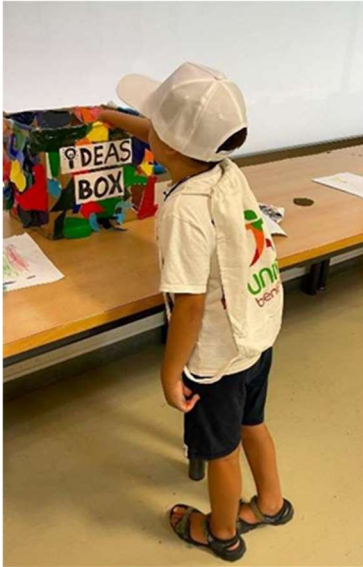


Además de la medida ya existente de poder teletrabajar un día a la semana, durante este año 2024, se han puesto en marcha también distintas iniciativas encaminadas a reforzar el **bienestar emocional de los trabajadores y trabajadoras de UNICA, a través de distintas iniciativas de conciliación y formación en corresponsabilidad**, como la organización de la *ESCUELA DE VERANO BILINGÜE UNICA GROUP*, en la que los niños y niñas han podido aprender inglés, diversas materias de un modo didáctico, hábitos saludables, realizar deporte y además han degustado un menú saludable supervisado por un nutricionista.

Este proyecto ha consistido en facilitar por parte de UNICA GROUP, una vía de conciliación de la vida familiar y laboral a sus trabajadores y trabajadoras, con hijos de 3 a 12 años durante las vacaciones escolares, el desarrollo de esta iniciativa ha generado una serie de beneficios para los trabajadores:

- **Mejora en la calidad de vida:** La capacidad de equilibrar responsabilidades laborales y familiares, ha permitido a las personas disfrutar de más tiempo para sus seres queridos y actividades lo que contribuye a una mayor satisfacción de vida.
- **Reducción del estrés:** Al gestionar de manera efectiva sus compromisos laborales y familiares, los profesionales han experimentado menos estrés y agotamiento, lo que se traduce en beneficios para su salud.
- **Mejora en la salud y el bienestar:** La conciliación permite llevar una vida más saludable, al dar tiempo a las personas para cuidarse de sí mismas, realizar deporte, cocinar y mantener una dieta equilibrada.
- **Mayor compromiso laboral:** Los profesionales que reciben apoyo en sus necesidades familiares tienden a mostrar mayor compromiso con su trabajo.
- **Incremento de la satisfacción laboral:** Equilibrar el trabajo y la vida personal conduce a profesionales más satisfechos, lo que a su vez puede aumentar la productividad y la eficiencia.

Esta iniciativa ha conseguido tan buenos resultados y ha sido tan satisfactoria que la entidad ha decidido repetirla el verano próximo.



Por otro lado, este año UNICA GROUP ha puesto en marcha el programa “*EN UNICA NOS PONEMOS EL DELANTAL*”, un programa enmarcado en el PLAN CORRESPONSABLES impulsado por la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad y que en Andalucía se desarrolla por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad y la Consejería de Salud y Consumo”

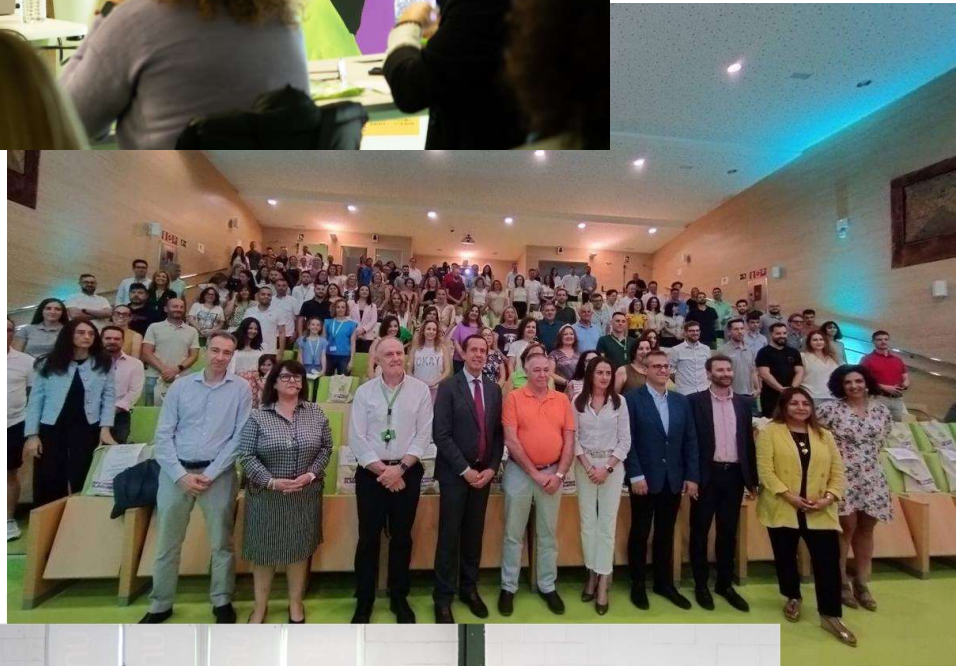


Este programa ha consistido en la organización de distintas actividades formativas en corresponsabilidad y reparto de tareas del hogar y de cuidado familiar, para los más de 5.000 trabajadores y trabajadoras y sus familias que forman la entidad UNICA GROUP.

Se han organizado distintos cursos de formación tanto para los responsables de RRHH, eventos de comunicación en la que participaron también los familiares y también se ha editado un vídeo informativo además de proyectarlo en los centros de trabajo se ha difundido a través de la app del trabajador y de redes sociales para que pudiesen visualizarlo también los familiares de los trabajadores y trabajadoras, que insertamos a continuación:

VÍDEO CORRESPONSABLES

<https://youtu.be/R9uKGcRE4tA?feature=shared>



Adicionalmente, UNICA ha respaldado el fomento de una buena nutrición mediante la subvención del menú saludable en la cafetería de las oficinas centrales, brindando opciones alimenticias equilibradas que respaldan tanto la salud física como emocional de los colaboradores.

En resumen, la estrategia implementada por UNICA abarca una amplia gama de acciones destinadas a crear un entorno de trabajo saludable y sostenible. Desde facilitar el acceso a alimentos saludables hasta respaldar la actividad física y proporcionar recursos para la salud emocional, UNICA ha demostrado un compromiso integral con el bienestar de sus colaboradores, destacando como un ejemplo a seguir en la promoción de una cultura de la salud en el ámbito empresarial. Entre otros recursos, para apoyar esta metodología, UNICA ha contado con la colaboración de prescriptores de prestigio como el nutricionista Aitor Sánchez y el coach Marcos Vázquez (autor del blog Fitness Revolucionario).



Objetivos

1. Salud Mental:

- Fomentar un entorno de trabajo que promueve la apertura y la comunicación sobre temas relacionados con la salud mental.
- Curso de Pensamiento crítico para eliminar el sesgo cognitivo.
- Implementación de charlas sobre gestión del estrés y resiliencia para proporcionar a los empleados herramientas prácticas para el manejo de la presión.
- Facilidades para acceder a atención psicológica (puesta en conocimiento de profesionales, tarifa reducida, diagnóstico sufragado por la empresa, etc).

2. Nutrición:

- Ofrecer opciones de comidas saludables en las instalaciones de la empresa, promoviendo elecciones equilibradas y nutritivas (accesibilidad a fruta, snacks healthy, verduras... a un precio simbólico).
- Facilitar sesiones educativas sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables para los empleados, de la mano de profesionales reputados (Aitor Sánchez, Marcos Vázquez).

3. Ejercicio Físico:

- Organización de sesiones de entrenamiento en grupo para cohesionar y construir team building.
- Incentivar la actividad física mediante desafíos saludables como el reto de pasos.



Identificación de las actuaciones realizadas

ACCIONES 2022/2024	DESCRIPCIÓN
Curso de pensamiento crítico de Marcos Vázquez	Videopodcast: mayor control sobre nuestras decisiones, mejorando nuestra vida personal y profesional
Reto de pasos a través de una aplicación de salud	A través de la App Vesta de Salud
Concurso de recetas saludables	A través de la App Vesta de Salud
Charla sobre cómo gestionar el estrés y la ansiedad	Impartida por la psicóloga Teresa Terol
Charla sobre cómo optimizar el tiempo en el trabajo	Impartida por Marcos Vázquez
Charla sobre cómo mejorar nuestra nutrición	Impartida por Marcos Vázquez
Patrocinio de carreras populares	Media maratón de Almería, Carrera del fuego...
Sesión virtual de fitness en la oficina	Impartida por Marcos Vázquez
Visita a la Geoda de Pulpí (Almería)	Excursión cultural con 60 personas de oficina y almacenes
Subvención de dorsales de carreras federadas	Previa presentación de certificado de fin de carrera
Carnet de fidelización de Bienestar	Con premios como caja saludable, activity tracker o spa
Actividades deportivas de kayak y buceo	Con grupo formados por gente de oficina y almacenes asociados
Podcast sobre nutrición, alimentación, TCA	Aitor Sánchez en colaboración con asociaciones de TCA
Sesiones de entrenamiento de fuerza para mujeres	En las instalaciones de la oficina

Acciones más relevantes

Con el propósito de fomentar y promover el consumo de verduras de temporada entre los trabajadores, sus familias y el entorno empresarial de las 15 cooperativas que integran UNICA, se ha concebido la iniciativa denominada "Caja Saludable Zero Food Waste". Esta novedosa propuesta surge a partir de la utilización de productos excedentes provenientes de los almacenes de confección de UNICA, materializando así un compromiso tangible en la lucha contra el desperdicio de alimentos. Además, esta iniciativa se distingue por su marcado enfoque en la sostenibilidad ambiental y social, convirtiéndola en una herramienta eficaz para abordar problemáticas clave en la actualidad.

La caja saludable no solo busca reducir el desperdicio alimentario, sino que también se erige como un instrumento para concientizar y sensibilizar a los empleados de UNICA, así como a sus familiares y a la sociedad en general. A través de esta propuesta, la empresa se involucra activamente en la promoción de valores fundamentales, como la sostenibilidad y la salud, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más consciente y responsable.



Además de su impacto directo en la reducción de residuos, la Caja Saludable Zero Food Waste se erige como un medio para proporcionar a los participantes una comprensión más profunda de la cadena de valor que sustenta la producción y distribución de verduras. Este enfoque integral no solo busca incentivar el consumo consciente, sino que también pretende educar sobre el proceso completo, desde el cultivo de las verduras hasta su llegada a los consumidores finales.

La participación en esta iniciativa no solo se traduce en la adquisición de productos frescos y de calidad, sino que también ofrece a los usuarios la oportunidad única de conectarse de manera más significativa con la producción de alimentos y comprender los desafíos asociados a la gestión sostenible de los recursos. En última instancia, la Caja Saludable Zero Food Waste no solo representa un paso audaz hacia la reducción del desperdicio alimentario, sino que también se erige como una poderosa herramienta para la promoción de valores éticos y ambientales en la comunidad.

La caja saludable, con sus más de 10 referencias, es una buena opción para mejorar la ingesta de verduras y frutas. Esta se facilita a los trabajadores de UNICA a un precio muy económico. Los españoles no consumimos suficientes frutas y verduras. Hemos perdido la partida en ingestas como la merienda o el tentempié de media mañana. Tener verduras en casa es la manera más sencilla de comerlas, se consumen de manera espontánea, el ambiente facilita el consumo de fruta y verdura en casa, en la oficina, en el puesto de trabajo...

Curso de Pensamiento Crítico para empleados

UNICA GROUP ha lanzado en 2024 un proyecto, en colaboración con **Marcos Vázquez**, enfocado en el **desarrollo del pensamiento crítico como una herramienta clave para el bienestar emocional**. Se trata de un curso que busca fortalecer nuestras habilidades para tomar decisiones conscientes y objetivas, evitando la manipulación y manejando con claridad el exceso de información que enfrentamos a diario.

Al aprender a identificar y superar sesgos cognitivos, podremos **gestionar** de manera más equilibrada las **situaciones de estrés o incertidumbre**, lo que contribuye a una **mayor estabilidad emocional**. Este enfoque promueve un mayor control sobre nuestras decisiones, mejorando tanto nuestra vida personal como profesional, y ayudándonos a mantenernos centrados y resilientes en un entorno cargado de noticias falsas e irrelevantes.

El curso de Pensamiento Crítico, presentado por videopodcast, ha contado con diez sesiones online adaptadas a las necesidades y casos reales que surgen en la organización empresarial y que van a concluir con un taller presencial como colofón. Se ha implicado a los empleados en la grabación. De las sesiones para generar mayor empatía.

Intro

<https://www.youtube.com/watch?v=4oXkAB8XGo0&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=1>

Sesgo de Confirmación

<https://www.youtube.com/watch?v=M36VT5TRBdU&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=2>

Sesgo Narrativo

<https://www.youtube.com/watch?v=Bs4cx4orDWE&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=3>

Sesgo de las teoría de juego

<https://www.youtube.com/watch?v=tcwAw1FyTsU&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=4>

Sesgo de superioridad/inferioridad ilusoria

<https://www.youtube.com/watch?v=9e2HmrWlbYk&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=5>

Sesgo del presente

<https://www.youtube.com/watch?v=RPQgEAQWMnQ&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=6>

Sesgo de ilusión de control

<https://www.youtube.com/watch?v=CH5NA5qe28w&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=7>

Sesgo de causa

<https://www.youtube.com/watch?v=ekbuhFdEvaw&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=8>

Sesgo de disponibilidad

https://www.youtube.com/watch?v=5Oj_YkbYGIM&list=PLdHYXK9oPjsHgJr1J1nztwdOoKgF8i7DJ&index=9

Conclusiones finales

<https://www.youtube.com/watch?v=hUNPGHeI3->

Implicación y Compromiso de UNICA con las Asociaciones de TCA

Dada la demanda entre trabajadores de UNICA, bien por experiencia personal de familiares y allegados, la cooperativa de segundo grado está muy sensibilizada con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). UNICA realiza iniciativas destinadas a visibilizar estos trastornos y, sobre todo, a generar conciencia y sensibilización respecto a sus necesidades. Aitor Sánchez, destacado nutricionista y prescriptor de UNICA, ha colaborado como partner, llevando a cabo retransmisiones en vivo a través de sus redes sociales o compartiendo este espacio con Patricia Cervera, presidenta de la asociación TCA Andalucía. En un gesto significativo, la Fundación de UNICA ha formalizado un acuerdo de colaboración con dicha asociación, cuyo propósito es promover la existencia de recursos especializados públicos para el tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

La Fundación de UNICA reafirma su compromiso con la promoción de la alimentación saludable y su respaldo para dar visibilidad a los Trastornos de la Conducta Alimentaria, reconociendo la importancia de abordar estos trastornos desde una perspectiva integral.

Es esencial comprender las características de estos trastornos para reconocer que son comportamientos que pueden afectar negativamente a la salud de empleados y sus familiares, reflejando una gestión inapropiada de la ingesta de alimentos y una relación poco saludable con nuestro propio cuerpo.

Hasta el momento, UNICA ha respaldado a la asociación andaluza proporcionando herramientas clave para mejorar su visibilidad, tales como el lanzamiento de una página web y asistencia en sus estrategias de marketing para alcanzar sus objetivos fundacionales. Asimismo, ha puesto a disposición de la asociación la imagen del destacado nutricionista Aitor Sánchez, colaborando en la realización de una transmisión en vivo en Instagram que abordó la presión ejercida por las redes sociales en la percepción de cánones de belleza inalcanzables.

Gracias a las redes de contactos de trabajadores de UNICA, la empresa ha podido reforzar este compromiso con las asociaciones de Trastornos de la Conducta Alimentaria, tanto de Andalucía como Adaner Murcia. Esto se refleja en una colaboración activa y continua, enfocada en la concientización, la sensibilización y la promoción de un enfoque saludable hacia la alimentación y el bienestar.

Vending saludable

Casi la mitad de los productos que se incluyen en las máquinas expendedoras o máquinas vending son de baja calidad nutricional. Además, tres cuartas partes tienen un alto nivel de procesado, según han concluido varios investigadores de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) en un estudio realizado en las máquinas de la universidad vasca.

Los investigadores que han llevado a cabo esta investigación han observado que la calidad nutricional de los alimentos "en general es baja", por lo que el 48,6% de los productos se han clasificado como de baja calidad nutricional (73,8% ultraprocesados).

UNICA lanza el reto de cambiar el paradigma y llenar las máquinas de vending de sus propias oficinas y de colegios, hospitales, residencias... de verduras lavadas y cortadas listas para tomar en cualquier momento.



Los primeros en beneficiarse de esta iniciativa sostenible han sido los empleados de las oficinas centrales de UNICA que tienen acceso a snacks de verdura lavados y cortados, listos para consumir, para tomar un tentempié de manera sana durante la jornada laboral.

No es nueva la reivindicación por parte de muchos colectivos de que las máquinas expendedoras que venden productos poco o nada saludables sean sustituidas por otras con snacks sanos. El problema con las frutas y verduras es creer que no necesitan marketing. La presentación de la máquina de snacks healthy ha sido llamativa, colorista y apetecible. A lo mejor el consumidor -sobre todo, el público más joven- necesita reimaginar la manera de comer verduras y frutas.



Junto a esta iniciativa, UNICA está distribuyendo sus snacks saludables en las máquinas dispensadoras de diferentes centros educativos de Almería, gracias a la colaboración de empleados que dan a conocer las ventajas de esta acción en los centros escolares de familiares. Se trata de los colegios La Salle y Diocesano de San Ildefonso, la Escuela de Hostelería Almeraya, y el Real Conservatorio profesional de Música de Almería.



La incorporación de frutas y verduras lavadas y cortadas en nuestras máquinas expendedoras ha generado una notable satisfacción dentro de nuestro entorno laboral así como en un serie de colegios con los que UNICA colabora asiduamente, debido al vínculo de algunos de sus empleados con los mismos.

El compromiso de UNICA con la promoción de la salud se refleja en el vending saludable que ofrecemos, con una atractiva selección de productos que incluye arándanos, palitos de zanahoria, pepino snack y tomate cherry. Esta oferta no solo responde a las preferencias de los empleados, sino que también se convierte en una herramienta significativa para educar en nutrición. Consideramos que esta propuesta es una pieza fundamental en nuestro enfoque educativo integral, contribuyendo de manera efectiva a la formación de hábitos alimenticios saludables entre la plantilla y sus familiares.

Colaboración con colegios

La promoción de la vida saludable por parte de UNICA trasciende a su plantilla y va más allá con un claro compromiso con su comunidad más cercana. Gracias a las gestiones de parte de la plantilla y de socios de las cooperativas asociadas, desde el año 2020, UNICA se une a un proyecto respaldado por Movimiento por la Paz, una experiencia con el campamento de El Puche (Almería). El objetivo es proporcionar a los más pequeños la oportunidad de disfrutar de productos saludables durante los cálidos meses de verano. Atiende a alrededor de 50 niños en edad escolar, ofreciéndoles desayunos sumamente saludables compuestos por nutritivas verduras ecológicas y refrescante sandía, todo gracias a La Caja Saludable.



A raíz de la colaboración de empleados de una de las cooperativas de UNICA ubicada cercana a la localidad de Pampanico (Almería), se ha llevado a cabo un taller dedicado a promover hábitos saludables entre las familias, en estrecha colaboración con UNICA. Con el objetivo de infundir un toque lúdico a esta iniciativa divulgativa, se organizó una gymkana de juegos centrados en fomentar prácticas saludables entre los estudiantes.

Es crucial resaltar la importancia de inculcar hábitos de vida saludables desde una edad temprana, ya que esto contribuye de manera significativa al crecimiento y desarrollo óptimos de los menores. En este contexto, cabe destacar que una alimentación saludable proporciona a los niños los nutrientes esenciales para un crecimiento adecuado. La inclusión de alimentos ricos en calcio, hierro, proteínas y vitaminas desempeña un papel fundamental en el desarrollo de huesos fuertes, músculos saludables y un sistema inmunológico fortalecido.



Implicación y sinergias de los sectores afectados

Dentro del marco de actividades llevadas a cabo en el programa de UNICA Bienestar, es esencial destacar las sólidas conexiones establecidas con diversos actores del entorno, quienes desempeñan un papel activo y significativo en el desarrollo y éxito de estas iniciativas. Uno de estos colaboradores fundamentales se encuentra en la extensa red de colegios y asociaciones que participan de manera comprometida junto a UNICA, compartiendo el objetivo común de fomentar la ingesta de frutas y verduras, especialmente entre aquellos segmentos de la población en situación de riesgo de exclusión social.

La colaboración con estos colegios y asociaciones no solo se limita a la provisión de alimentos, sino que también implica programas educativos y de concienciación que buscan generar un impacto positivo en los hábitos alimenticios de la comunidad. A través de estas alianzas estratégicas, UNICA busca no solo proporcionar recursos nutricionales, sino también empoderar a las comunidades para que adopten prácticas alimenticias saludables y sostenibles.

Otro pilar fundamental en esta red de colaboradores son las cooperativas asociadas a UNICA, compuestas por 15 almacenes distribuidos estratégicamente en siete provincias españolas. Estas cooperaUvas desempeñan un papel crucial al garantizar la distribución eficiente de los productos, asegurando que lleguen a su destino de manera oportuna y en condiciones óptimas. Más allá de la logística, estas cooperativas comparten la visión de UNICA de promover hábitos de vida saludables, contribuyendo activamente a la misión de la organización.

La colaboración entre UNICA y las cooperativas no solo se limita al ámbito logístico, sino que se extiende a iniciativas conjuntas que buscan crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Asimismo, se promueve la colaboración en programas de responsabilidad social empresarial que refuerzan el compromiso de estas cooperativas con el bienestar de la sociedad.

En conclusión, estas conexiones estratégicas de empleados y socios vinculados a colegios, asociaciones y cooperativas demuestran el enfoque integral de UNICA Bienestar, no solo proporcionando recursos alimenticios, sino también construyendo alianzas sólidas con actores clave para impulsar un cambio positivo en los hábitos alimenticios y en la calidad de vida de aquellos que más lo necesitan.

Gracias a la Fundación de UNICA, se realiza una profunda labor de difusión con la idea de visibilizar, por ejemplo, los trastornos de la conducta alimentaria. De ahí, los acuerdos rubricados con la Asociación Andaluza de Trastorno de Conducta Alimentaria o con Adaner Murcia.

Como resultado de la colaboración activa y comprometida de los empleados y socios de UNICA, la Fundación Cofares ha concretado un acuerdo estratégico con la Fundación UNICA. Esta alianza busca promover un estilo de vida saludable para la población en general, materializándose en la distribución de cajas saludables entre aquellas personas con recursos limitados. De esta manera, UNICA avanza decididamente en su misión de democratizar la nutrición saludable, asegurando que no sea un lujo exclusivo y esté al alcance de todos.

Adicionalmente, gracias a la colaboración activa de los empleados y socios de UNICA, se ha establecido una valiosa asociación con Casa Nazaret, un refugio bajo la tutela de los Hermanos Franciscanos de Cruz Blanca. Esta entidad legendaria se dedica a brindar apoyo a más de 70 personas en riesgo de exclusión social, alojadas en sus dos centros de acogida en Almería.

En este contexto, es importante destacar que los empleados y socios de UNICA desempeñan un papel fundamental en estas iniciativas solidarias. Cada semana, como parte de esta unión solidaria, UNICA, con el respaldo activo de su equipo, entrega aproximadamente 100 kilogramos de verduras ecológicas, seleccionadas y preparadas con esmero por Natursur-Viator, a Casa Nazaret. Esta colaboración evidencia el compromiso con la salud y el bienestar de la comunidad, subrayando cómo la participación de los empleados y socios de UNICA hace posible un impacto significativo en la vida de aquellos que enfrentan situaciones difíciles.



Descripción de la incorporación de la perspectiva de género

Desde UNICA se ha puesto en marcha una iniciativa para que las mujeres puedan hacer deporte en las instalaciones de la oficina.



Existen numerosos estudios que respaldan de manera contundente los beneficios para la salud de las mujeres asociados a la combinación de entrenamiento de fuerza y running. Con el objetivo de abordar de manera integral la salud y el bienestar de las empleadas, se llevó a cabo una fase preliminar crucial: la distribución de un cuestionario entre las mujeres que forman parte de la plantilla en la sede central de UNICA. Este cuestionario tenía como propósito fundamental recopilar información sobre sus necesidades específicas, preferencias individuales y disponibilidad horaria.

El feedback recibido proporcionó una visión detallada de las preferencias de las empleadas. Basándonos en esta valiosa retroalimentación, se ha iniciado un movimiento positivo y proactivo en la empresa. Este movimiento se traduce en la introducción de sesiones de entrenamiento de fuerza durante la jornada laboral, un servicio que se ofrece de manera totalmente gratuita para todas las empleadas.

La empresa UNICA ha respaldado esta iniciativa de manera integral, brindando acceso a instalaciones adecuadas y proporcionando el material necesario para llevar a cabo los ejercicios de fuerza. Este enfoque holístico no solo se centra en el rendimiento laboral, sino que reconoce la importancia de la salud física y mental de las empleadas.

Este programa no solo tiene como objetivo promover la actividad física, sino también crear un ambiente laboral que respalde el bienestar general de las mujeres que conforman el equipo de UNICA. Al proporcionar oportunidades para el ejercicio físico dentro del entorno laboral, la empresa demuestra su compromiso con la salud y el desarrollo integral de sus empleadas.

Indicadores e impacto sobre la salud de la población diana

Para evaluar el impacto sobre la salud de nuestro público objetivo, hemos medido una serie de parámetros. Por un lado, contamos con un informe anual de datos clínicos por trabajador, donde se mide el índice medio de colesterol, tasa de sobrepeso..., facilitados por nuestra empresa de prevención de riesgos laborales. Tras un proceso de vigilancia de la salud por parte de la empresa y cotejando los datos previos a la implementación de UNICA Bienestar y posteriores a su puesta en marcha, sacamos como conclusión que los datos de salud de la media de empleados ha mejorado.

Por otro lado, a tenor de los indicadores de baja por enfermedad y % de absentismo, se puede hablar de una tasa muy baja (0,02%).

Teniendo en cuenta un indicador de bienestar emocional, podemos hablar de un saldo positivo ya que no hay bajas laborales por este motivo.

Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030

El programa UNICA Bienestar se alinea de manera integral con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas. La instauración de la Fundación UNICA y la promoción de La Caja Saludable encuentran un encaje especialmente relevante en el ODS número 3, que busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todas las edades.

La Caja Saludable, conformada por verduras y frutas de alta calidad, experimentó un notable aumento en sus ventas en línea durante el periodo de la pandemia. Más allá de su éxito comercial, esta iniciativa contribuye de manera significativa a la consecución del ODS número 3, ya que promueve activamente la adopción de hábitos de vida saludable. Además, la Fundación UNICA despliega esfuerzos en diversas áreas relacionadas con la salud, incluyendo la visibilización de trastornos de la conducta alimentaria, problemáticas prominentes en nuestra sociedad.

En consonancia con el ODS número 2, que busca, entre otros objetivos, poner fin al hambre, la Fundación UNICA ha establecido alianzas estratégicas con Bancos de Alimentos. Esta colaboración refleja el compromiso de la organización con la lucha contra la inseguridad alimentaria y la promoción de una alimentación adecuada.



Así, el programa UNICA Bienestar no solo cumple con los objetivos empresariales y comerciales de la empresa, sino que también contribuye de manera significativa a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, desempeñando un papel esencial en la promoción de la salud, el bienestar y la erradicación del hambre en nuestra sociedad.

