

# Programa Iber iFEEL: un enfoque integral

Conoce la buena práctica de Ibersyd (Iber sostenibilidad y desarrollo, S.L.) que describe el programa de salud, centrado en la promoción de la salud cardiovascular en el entorno laboral

Temas: Casos de empresa

---

Lectura estimada 5 minutos



En Ibersyd somos una consultora de sostenibilidad, con sólidos valores y un reto común: inspirar, motivar y acompañar a las organizaciones y comunidades hacia el logro del desarrollo sostenible.

Contamos con un equipo diverso y multidisciplinar de profesionales, y un modelo de trabajo flexible que nos permite adaptarnos a las diferentes necesidades y contextos de nuestros clientes para trabajar de forma colaborativa, sumar capacidades e incorporar la sostenibilidad de manera efectiva en sus procesos y proyectos.

Nuestra MISIÓN Y PROPÓSITO como compañía es impulsar a las empresas hacia una economía más sostenible.

Entre los VALORES sobre los que se sustenta nuestra cultura y que determina nuestras pautas de comportamiento se incluye la SEGURIDAD Y SALUD LABORAL. La prevención de los riesgos laborales es uno de los pilares estratégicos de IBERSYD, por ello nuestra Política de Prevención se orienta a: garantizar escrupulosamente el cumplimiento de los requisitos legales aplicables y de las recomendaciones internacionales sobre seguridad y salud e impulsar la formación interna y la concienciación, no solo entre los trabajadores si no en toda la cadena de suministro, para lograr una verdadera cultura preventiva.

## El Programa Iber iFEEL

**ÍBER**  
SOSTENIBILIDAD Y DESARROLLO

### Proyecto IBER iFEEL

#iBERiFEEL

Programa de doce meses en el que se atiende la **salud física, social y psicológica** del trabajador. Es el resultado del proyecto **Iber es Seguro** de 2021 en el que se recogieron ideas para mejorar la salud de los trabajadores de IBERSYD.

Cada mes se lanzará una recomendación para mejorar estos tres aspectos.

- Aspecto físico: enero, abril, julio y octubre.
- Aspecto social: febrero, mayo, agosto y noviembre.
- Aspecto psicológico: marzo, junio, septiembre y diciembre.

Área de Sostenibilidad Ibersyd 2022

El **programa Iber iFEEL**, desarrollado por **Ibersyd**, constituye una iniciativa innovadora orientada a la promoción de la salud cardiovascular en el entorno laboral. Esta práctica destaca por su enfoque integral, ya que no solo actúa sobre los factores de riesgo de manera preventiva, sino que también promueve la educación, la concienciación y el autocuidado entre las personas trabajadoras. De este modo, se fomenta la adopción de hábitos saludables sostenibles en el tiempo, contribuyendo tanto al bienestar individual como al rendimiento organizacional. Además, en el marco del quinto aniversario del programa, previsto para 2026, la empresa ha decidido poner en valor esta y otras buenas prácticas implementadas desde su creación.

## Objetivo de IFEEL

El principal objetivo de Iber iFEEL es mejorar de forma significativa y duradera la salud cardiovascular de la plantilla mediante una intervención estructurada, participativa y preventiva. Para ello, el programa busca identificar precozmente los principales factores de riesgo cardiovascular y actuar sobre ellos de forma personalizada. Asimismo, pretende aumentar el nivel de conocimiento sobre hábitos de vida saludables y promover cambios reales en aspectos clave como la actividad física, la alimentación, la gestión del estrés y el control de parámetros clínicos.

## Desarrollo y evolución del programa





La iniciativa se desarrolla a lo largo de un periodo de 12 meses con seguimiento periódico, lo que permite evaluar la evolución de los indicadores de salud, medir la efectividad de las acciones implementadas y realizar ajustes según los resultados obtenidos. Además, el programa contribuye a integrar la promoción de la salud en la cultura preventiva de la empresa, fomentando la implicación activa de las personas trabajadoras en su propio bienestar y reduciendo potencialmente el absentismo asociado a enfermedades cardiovasculares.

Desde su inicio en enero de 2022, Iber iFEEL se ha implementado como un programa continuo y fácilmente integrable en la dinámica empresarial. Cada mes, se envía a toda la plantilla una propuesta relacionada con la promoción de la salud, alternando contenidos físicos, psicológicos y sociales.

Estas acciones incluyen recomendaciones prácticas como:

- rutinas de ejercicio
- pausas activas
- estiramientos
- pautas de alimentación equilibrada
- reducción del consumo de tabaco y alcohol
- mejora del descanso y
- estrategias para la gestión del estrés.

## Difusión del programa

El programa está especialmente adaptado a un entorno de teletrabajo, utilizando principalmente medios digitales para su difusión, como el correo electrónico corporativo y el periódico interno *Ibernews*. Los contenidos son diseñados internamente y se apoyan en recursos digitales de acceso abierto, como vídeos, guías prácticas y plataformas institucionales, así como herramientas de diseño como Canva. La coordinación corre a cargo de las áreas de Gestión de Personas, Prevención de Riesgos Laborales y Sostenibilidad, con una inversión económica mínima basada en la optimización de recursos internos.

## Evaluación



En cuanto a la evaluación, Iber iFEEL utiliza tanto indicadores cuantitativos como cualitativos. Entre ellos destacan la tasa de participación en encuestas, el grado de aceptación del programa, el impacto percibido en la salud física, psicológica y social, el nivel de participación en las actividades propuestas, la eficacia de los canales de comunicación y la utilidad de las acciones desarrolladas. Estos indicadores permiten un seguimiento continuo y facilitan la mejora constante del programa.

El programa está dirigido a la totalidad de la plantilla (33 personas), alcanzando una alta tasa de adherencia del 82 %, lo que refleja un elevado nivel de implicación. Los resultados de satisfacción son muy positivos: el 100 % de las personas participantes desea que el programa continúe, los canales de comunicación reciben una valoración media de 8,9 sobre 10, y el impacto percibido en la salud se sitúa en torno a 7 sobre 10.

Finalmente, la evaluación global del programa muestra una evolución positiva y sostenida en el tiempo. Se observa una consolidación del programa en la cultura organizacional, así como mejoras en el bienestar general de la plantilla, especialmente en aspectos clave como la actividad física, la reducción del sedentarismo y la gestión del estrés. Además, la evaluación continua ha permitido identificar áreas de mejora y adaptar las acciones a las necesidades reales, reforzando la eficacia del programa.

“ En conjunto, Iber iFEEL se presenta como una práctica eficaz y sostenible de promoción de la salud en el trabajo, con resultados positivos tanto a nivel individual como organizacional, y con un claro potencial de continuidad y desarrollo futuro.

## Más información

Web Ibersyd

<https://www.ibersyd.com/>