



PLAN DE BIENESTAR

ASOCIACIÓN CANAL LOCAL DE TELEVISIÓN DE MEDELLÍN

TELEMEDELLÍN

2.021



1. INTRODUCCIÓN

El Canal Local de Televisión de Medellín, TELEMEDELLÍN, es una asociación entre entidades públicas del orden municipal tales como: Alcaldía de Medellín, Área Metropolitana, INDER, EMVARIAS, ITM. Creado el 13 de agosto de 1996, su señal salió al aire desde el 7 de diciembre de 1997; Telemedellín fue el primer canal local sin ánimo de lucro de Colombia.

Para el equipo directivo del canal, la prioridad es el bienestar de las personas; en este año tan particular, se convierte en prioridad para la Jefatura de Gestión Humana, presentar una oferta amplia y suficiente de forma que todos los integrantes (Planta, Temporal y Prestación de servicios) puedan participar de las actividades que conforman el presente Plan.

Limitados por factores ajenos a nuestra voluntad y teniendo todos los protocolos de bioseguridad presentes, recurrimos a actividades orientadas a la conservación de la vida, la seguridad, el crecimiento intelectual y el mejoramiento de la salud física y mental.

2. OBJETIVO GENERAL

El Plan Anual de Bienestar de Telemedellín tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de las personas, propiciando un justo balance entre la vida personal y familiar a través de actividades experimentales y de formación.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Presentar estilos de vida saludables, al alcance de todas las personas.
- Realizar encuentros deportivos limitados en aforo y acordes a los protocolos de bioseguridad.
- Dar cumplimiento a la ley 1811 para incentivar el uso de la bicicleta para el desplazamiento desde y hacia el canal.
- Incentivar el uso de los espacios que ofrece el canal.
- Aplicar herramientas que mejoren el clima al interior del canal.
- Presentar oferta de formación variada
- Capacitar en temas amigables con el ambiente

4. ALCANCE

El plan anual de Bienestar se diseñó para que todas las personas de planta en Telemedellín tengan accesos a los beneficios y actividades. Se velará por que las personas que prestan servicios al canal cuenten con una oferta similar, por parte de su empleador.

5. GENERALIDADES:

5.1. Misión:

Encender la imaginación y abrir nuestros espacios para mostrar a Medellín y el Valle de Aburrá de una manera útil y entretenida.

5.2. Visión:

En 2025 seremos el medio de comunicación preferido por los habitantes del Valle de Aburrá, en televisión y otras plataformas

6. OFERTA DE BIENESTAR

PLAN DE BIENESTAR TELEMEDELLÍN				
CATEGORÍA	ESTRATEGIA	PERIODICIDAD	CANTIDAD ACTIVIDADES 2021	OBSERVACIONES
Formación	Biblioteca responsable: Vamos a fomentar el préstamo de libros entre colaboradores. Premiaremos al mejor lector y al que mas libros preste a sus compañeros.	Temporada	1	
	Reciclaje para una mejor vida: Realizaremos la semana del reciclaje con capacitaciones, videos, campaña de comunicaciones	Anual	1	
	Convenio con ITM y Pascual Bravo: Vamos a traer la oferta formativa de las entidades para que los colaboradores que lo deseen puedan ampliar su formación.	Anual	1	

PLAN DE BIENESTAR TELEMEDELLÍN				
CATEGORÍA	ESTRATEGIA	PERIODICIDAD	CANTIDAD ACTIVIDADES 2021	OBSERVACIONES
ESTILO DE VIDA SALUDABLE: Un estilo de vida saludable busca motivar a los colaboradores de Telemedellín para incorporar en su vida diaria alimentación saludable, promoción de actividad física y cuidado de la salud mental para el mejoramiento de la calidad de vida	Alimentación saludable: Miércoles saludables para compartir recetas, tips de conservación de alimentos, snacks que aporten energía, alimenten y ayuden a mantener una dieta	Semanal	48	
	Torneo de Tenis de mesa: En el cuarto piso del bloque B, tenemos una mesa disponible. En abril vamos a realizar el!	Anual	1	Gestionaremos permiso para los tres primeros lugares
	Gimnasio Telemedellín: Realizaremos la promoción del uso del Gimnasio y cada funcionario podrá traer una persona día para	Semestral	2	Pendiente las indicaciones de ARL para no tener inconvenientes.
	En Bici al canal: Telemedellín está comprometida en desarrollar estrategias internas orientadas a la movilidad sostenible y amigable con el medio ambiente. Ley 1831	Anual	1	Por cada 30 días comprobados a través de una planilla, se puede reclamar medio día. En febrero traeremos a Encicla para la promoción y habilitación de los empleados.
	Jornadas saludables: salud visual, promoción de salud oral	Anual	2	
	Donación de sangre	Cada 4 meses	3	
	Tamizaje de Seno	Anual	1	
	Pausas Activas	Quincenal	22	Comenzamos 29/01/2021

PLAN DE BIENESTAR TELEMEDELLÍN				
CATEGORÍA	ESTRATEGIA	PERIODICIDAD	CANTIDAD ACTIVIDADES 2021	OBSERVACIONES
Beneficios por ser parte del equipo de Telemedellín	Dar a conocer los beneficios que tiene todo el equipo colaborador por ser parte del Canal	Semestral	2	Parqueadero, parque, zonas de comidas, interactuar con la naturaleza, aire puro, microondas, transporte y alimentación cuando la operación lo requiere
SALUD MENTAL: La situación actual, la incertidumbre producida por el covid-19, se reflejan en aumentos en el ausentismo, productividad reducida, lesiones, enfermedades, quejas del personal.	Capacitaciones en temas como: Salud mental laboral, manejo de conflictos, manejo de tensiones y estrés, comunicación asertiva, equipos efectivos, Inteligencia emocional	Mensual	10	
	Actividad de relajación	Semestral	2	
	Clase de Yoga	Trimestral	4	
	Día de la familia: Jornada familiar semestral para que los trabajadores pudieran cumplir con sus deberes familiares y pasar tiempo con sus familias conforme a la	Semestral	2	
Momentos Telemedellín	Café con la Gerente: Un espacio para interactuar y acercar los equipos a la Gerencia.	Bimensual	6	
	Medición de clima: Realizaremos dos encuestas para evaluar el nivel de satisfacción de los equipos hacia el canal	Semestral	2	
Esparcimiento familiar	Descuentos en las entradas de los sitios que hacen parte del conglomerado: Parque Norte, Parque Arví, Parque Explora.	Semestral	2	Publicación de los acuerdos. Tomarlos es discrecional de cada funcionario

PLAN DE BIENESTAR TELEMEDELLÍN				
CATEGORIA	ESTRATEGIA	PERIODICIDAD	CANTIDAD ACTIVIDADES 2021	OBSERVACIONES
Esparcimiento familiar	Trabajaremos con los parques que hacen parte del conglomerado para buscar actos administrativos que beneficien en lo posible a los empleados.	Semestral	2	Publicación de los acuerdos. Tomarlos es discrecional de cada funcionario
Celebraciones	Día de la secretaria, de la mujer, del hombre, del niño, madre y padre, abuelitos, amor y amistad, halloween, cumpleaños canal,	Temporada	10	
Reconocimiento	Sembrar en los directivos el reconocimiento hacia el trabajo excepcional. Vamos a realizar un video con los líderes reconociendo la labor de alguien del equipo.	Bimensual	6	

**CRONOGRAMA ACTIVIDADES
TELEMEDELLÍN**

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
ACTIVIDADES	Donación sangre	Inducción Canal	Mes de la tierra	Actividad relajación	Feria de madres	Pausas activas
		Semana de la bici	Oferta formativa	Clase yoga	Salud visual, oral	VERANO EN EL GYM !!
	Pausas activas	Pausas activas	Bolsillo saludable	Pausas activas	Pausas activas	Feria Oferta formativa
		Mes de la seguridad	Pausas activas	Torneo tenis de mesa	Encuesta clima	Donación sangre
	Miércoles saludables					
CELEBRACIONES		Café con Mabel	Vitrina Trendy	Café con Mabel	Café con Mabel	Café con Mabel
			Café con Mabel			
			Día de la mujer			
		Día del hombre			Café con Mabel	Día del padre
					Día de la madre	

	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ACTIVIDADES	Pausas activas	Pausas activas	Pausas activas	Feria del libro	Pausas activas	Pausas activas
	VERANO EN EL GYM !!	Feria de verano	Encuesta clima		Pausas activas	Citología
		Fiesta de las flores				exámen de mama
					Donación sangre	
	Miércoles saludables					
CELEBRACIONES	Cafe con Mabel	Café con Mabel				
			Bingo amor y amistad	Halloween		Novenas