

# HUERTA INTEGRAL

Horticultura terapéutica y  
seguridad alimentaria.



**INTEGRA**<sup>®</sup>  
operador de transporte masivo



# Transformación

"Somos el motor de la ciudad, garantizamos conectividad entre los orígenes y destinos de nuestros pasajeros, servimos con calidad y efectividad".





# Plataforma Estratégica

## Visión:

"Seremos una empresa focalizada en conocer las necesidades de viaje de nuestros clientes y sus expectativas de servicio, investigando e innovando permanentemente para garantizar su entera satisfacción.

Buscamos ser el mejor lugar para trabajar soportados en la Responsabilidad Social Empresarial como ruta para alcanzar el bienestar de nuestros grupos de interés".





# Valores:

- Autenticidad
- Efectividad
- Compromiso
- Innovación





INTEGRA S.A. ocupó el puesto 28 en las empresas más innovadoras del país y la única del eje cafetero.

Fuente: Revista Dinero 2019.

## TOP 30 EMPRESAS MÁS INNOVADORAS DE 2019

Puesto	Empresa	Resultado Final
1	Cementos Argos	70,52
2	Corona	70,11
3	Procaps	69,38
4	Ecopetrol	68,62
5	Alsec	65,45
6	Renault Sofasa	65,14
7	Productos Familia	64,54
8	Interconexión Eléctrica - ISA	64,45
9	DOW	62,49
10	Bancolombia	61,8
11	Seguros Sura Colombia	61,51
12	Enel Codensa Emgesa	61,16
13	Nutreo	61,11
14	Nalsani - Tutto	61,02
15	Nediar	59,73
16	Celsia	59,56
17	Protécnica Ingeniería	59,11
18	Cotecmar	59,01
19	Netux	58,83
20	Alpina	58,67
21	Trónex	58,54
22	Grupo Bolívar	58,55
23	Avianca	58,5
24	Movistar	58,4
25	Open Systems Colombia	58,38
26	Penagos Hermanos	58,35
27	Grupo Réditos	57,93
28	Integra	57,9
29	Productos Ramo	57,83
30	Alianza Team	57,8

## TOP ECOSISTEMA DE INNOVACIÓN EN CONSOLIDACIÓN

Santander, Caldas, Risaralda, Valle del Cauca, Atlántico

Posición	Empresa
1	Procaps
2	Ecopetrol
3	Protécnica Ingeniería
4	Open Systems Colombia
5	Penagos Hermanos
6	Integra
7	Colombina
8	Carvajal S.A.
9	Seguridad Atlas Ltda.
10	Gironés



INTEGRA S.A. ocupó el puesto #28 en las empresas más innovadoras del país y la única del eje cafetero.

Fuente: Revista Dinero 2019.

# Inicios: Primera convocatoria de innovación Integra

El reto de innovar...

Beneficios  
terapéuticos

Agricultura urbana

Resultados de  
medición de riesgo  
psicosocial

Espacio y tiempo  
disponible





# Alianza estratégica

Facultad de Agronomía

# con la UNAD

Facultad de Psicología



Huerta urbana + Manejo del estrés



# Horticultura terapéutica

Articulada a los procesos cognitivos y sociales del sujeto, se constituye en una herramienta relevante en disminución del estrés al generar:

- Satisfacción personal
- Bienestar emocional
- Entretenimiento y vínculos sociales

Al establecer contacto con la naturaleza permite el reencuentro con el medio ambiente, el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales para la gestión y afrontamiento del estrés en su ámbito laboral.







# Teniendo en cuenta

- Condiciones sociales
- Condiciones Laborales
- Condiciones Individuales





# Problemáticas que se convierten en oportunidades

## CONDICIONES SOCIALES

Bajo nivel  
educativo

Disfuncionalidad  
familiar

Desorden en el  
manejo de la economía  
personal





# Condiciones laborales

## CATACTERÍSTICAS DEL TRABAJO

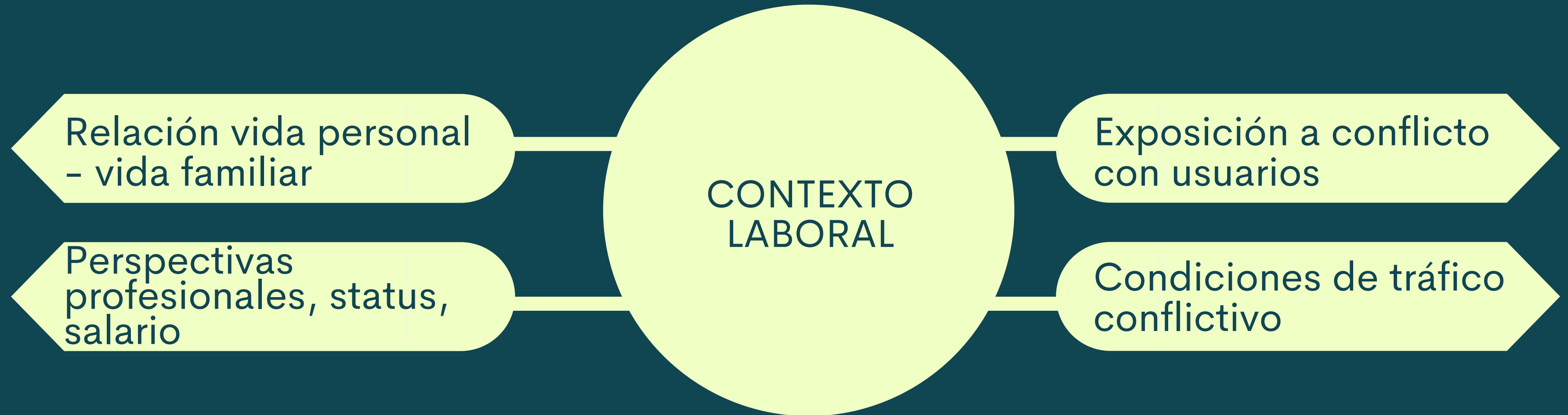
Volumen, ritmo y  
horarios de puesto

alto nivel de  
responsabilidad

Alta exigencia de  
concentración  
y atención



# Condiciones laborales





# Problemáticas que se convierten en oportunidades

## Condiciones Individuales

- Hábitos poco saludables
- Alimentación desbalanceada
- Ausencia de actividad física
- Consumo de licor
- Dificultades de afrontamiento y manejo del estrés





# Enfoque terapéutico de la huerta

Intervención psicosocial  
basado en la horticultura  
terapéutica para la  
disminución del estrés  
laboral.





# Etapas del proceso



Actividades iniciales:  
Adecuación del  
espacio para la huerta



Actividades terapéuticas.  
Socialización inicial del  
proyecto con  
colaboradores.  
Perfil de estrés y  
perspectivas respecto al  
proyecto.



Preparación del sustrato.





# Etapas del proceso



Siembra y germinado.



Afrontamiento de  
problemas y  
comunicación asertiva.



Labores de  
mantenimiento.  
Cuidado y protección.







# Etapas del proceso



Recolección de frutos  
- cosecha.



Consumo de frutos.  
Promoción de hábitos de  
vida saludables.



Relajación y actividad  
física.





**Resultados del  
proceso terapéutico.  
Impacto en la seguridad  
y salud en el Trabajo.**





# Resultados del proceso terapéutico



## Nivel de estrés

FASE INICIAL	FASE FINAL
Nivel alto: 7,6%	Nivel alto: 0%
Nivel medio: 38,4%	Nivel medio: 30,7%
Nivel bajo: 53,8%	Nivel bajo: 69,2%





# Resultados del proceso terapéutico.





# Transición y fortalecimiento de la huerta





# Transición y fortalecimiento de la huerta



- Ampliación
- Reubicación
- Ergonomía
- Diversificación
- Gestión Ambiental





# Transición y fortalecimiento de la huerta



Participación abierta al personal.





# Transición y fortalecimiento de la huerta



Participación abierta al personal.







# Transición y fortalecimiento de la huerta





# Transición y fortalecimiento de la huerta



Invernadero - semillero





# Transición y fortalecimiento de la huerta





# Transición y fortalecimiento de la huerta



Aprovechamiento de residuos de la operación.





# Conclusiones

- La huerta posibilitó el desarrollo de la autonomía personal, los vínculos sociales y la satisfacción personal al mantener contacto con la naturaleza, el cultivo y la recolección de la cosecha
- Se destacan la revisión y la puesta en práctica de los pensamientos positivos permitiendo aprendizajes y nuevas maneras de enfrentar la vida y el trabajo mismo.
- El pensamiento positivo sumado al autoconocimiento, la autoconfianza y el optimismo, son reconocidos como maneras fáciles de combatir el estrés cotidiano y laboral.





# Conclusiones

- La lúdica, el juego, la risa y la música fueron herramientas claves en la concentración, animación, participación, integración
- La intervención psicosocial logró cambios significativos en el estrés y estilos de afrontamiento que fueron los aspectos abordados con mayor intensidad.
- En la intervención psicosocial es importante incrementar las prácticas cotidianas de respiración, relajación, descanso programado y articulado a los cambios de horario laboral
- Se deben fortalecer las prácticas de alimentación saludable en la vida cotidiana de operadores, los demás procesos y las familias.



