



# Candidatura Grupo Cajamar

2022

Premios Escolástico Zaldívar



## Presentación

Teniendo en cuenta que las personas son el mayor activo, el Grupo Cajamar no solo se limita a cumplir con la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales, sino que va un paso más allá, mediante la implantación de un **sistema de gestión de la seguridad y salud laboral basado en la mejora continua**.

En base a dicho compromiso, desde la obtención en 2015 de la **certificación de calidad OHSAS 18001** sobre el sistema de gestión de seguridad y salud laboral del Grupo Cajamar, se han venido realizando auditorías externas voluntarias anualmente, manteniendo dicha certificación hasta 2021, fecha en la que se ha procedido a trabajar en la **migración a la nueva norma internacional ISO 45001** para la gestión de sistemas de seguridad y salud en el trabajo.

Grupo Cajamar demuestra así su compromiso con la mejora continua de la seguridad y salud laboral, y ha logrado alcanzar **dos objetivos**:

- **Dar continuidad al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud**, implantado desde 2015 bajo un **estándar internacional** de reconocido prestigio.
- **Garantizar las mismas condiciones de seguridad y salud para todos los trabajadores del Grupo Cajamar**, incluidas las empresas filiales.



# El Grupo Cooperativo Cajamar de un vistazo

Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022



## Sobre Grupo Cooperativo Cajamar

El Grupo Cooperativo Cajamar es un grupo consolidable de entidades de crédito autorizado y calificado como sistema institucional de protección (SIP) por el Banco de España. Actualmente está formado por 19 entidades: Banco de Crédito Cooperativo (entidad cabecera), Cajamar Caja Rural, Caixa Rural Torrent, Caixa Rural de Vila-real, Caixaltea, Caixa Rural Burriana, Caixa Rural Nules, Caixacallosa, Caixapetrer, Caixaalqueries, Caixa Rural San Vicent Ferrer de Vall d'Uixó, Caja Rural de Cheste, Caixa Rural d'Alginet, Caja Rural de Villar, Caixaturís, Caixa Rural Vilavella, Caixa Rural de Almenara, Caixa Rural Vilafamés y Caixa Rural Xilxes.

En la nueva Unión Bancaria Europea, el Grupo Cooperativo Cajamar, por su tamaño y volumen de activos, es considerado una de las 10 entidades significativas del sistema financiero español, y como tal su supervisión corresponde al Mecanismo Único de Supervisión (MUS), formado por el Banco Central Europeo y las autoridades nacionales competentes de los países participantes.

**18**  
 cooperativas  
 de crédito forman el  
 Grupo Cooperativo Cajamar

**1er**  
 Grupo financiero  
 cooperativo en España  
 por volumen de activos

**TOP 10**  
 de entidades del sector  
 en España por volumen  
 de negocio y margen Bruto



**3,5**  
 millones de  
**CLIENTES**

**1,5**  
 millones de  
**SOCIOS**

**6.229**  
**EMPLEADOS**  
 + 6.171 empleos  
 indirectos e inducidos

**873** + **1.500**  
**OFICINAS** **CAJEROS**



**1.371**  
 millones de €  
**Margen bruto**



**59.636**  
 millones de €  
**Total recursos gestionados**



**15,71 %**  
**Cociente de solvencia**  
*Phased in*



**85,71 %**  
**Ratio de liquidez**  
*LTD*



**3,60 %**  
**Tasa de morosidad**

## Servicio de Prevención Mancomunado (SPM)

El Grupo Cajamar adoptó en noviembre del 2013 como modalidad organizativa para el desarrollo de la actividad preventiva la constitución de un Servicio de Prevención Mancomunado de grupo empresarial, para todas las entidades del Grupo Cajamar que decidieron adherirse. El SPM tiene asumidas las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada, y en lo referente a la especialidad de Medicina del Trabajo, cada entidad del Grupo Cajamar la ha concertado con un Servicio de Prevención Ajeno.

El SPM se estructura como una unidad organizativa específica dentro de la Dirección General de Recursos Humanos, dependiendo directamente del Área Laboral. El equipo multidisciplinar del SPM está formado por 6 técnicos de prevención (un responsable del servicio y 5 técnicos) distribuidos geográficamente, permitiendo así una mejor integración de la prevención. Además de disponer de los equipos y recursos instrumentales de medición (conforme Orden TIN 2504/2010), también cuenta con una serie de instalaciones propias para el desarrollo de su actividad, estando ubicada su Sede principal en Servicios Centrales de Almería, Plaza Juan del Águila Molina.

Con posterioridad se han adherido también al SPM las empresas filiales del Grupo Cajamar, y en el año 2021 también se adhirió al SPM la Plataforma Tierra. Por lo que, el SPM presta servicio para un total de 26 empresas del Grupo Cajamar.

Entidades Grupo Cajamar adheridas al Servicio de Prevención Mancomunado		
CAJAMAR CAJA RURAL, SCC	4064	<b>65,38%</b>
BANCO SOCIAL DE CRÉDITO COOPERATIVO	936	<b>15,06%</b>
C.R. DE ALGINET,CCV	11	<b>0,18%</b>
C.R. SAN JAIME DE ALQUERIAS	8	<b>0,13%</b>
CAIXA RURAL ALTEA, CCV	44	<b>0,71%</b>
C.R. SAN JOSE DE BURRIANA	24	<b>0,39%</b>
C.R. DE CHESTE, CCV	14	<b>0,23%</b>
CAIXA RURAL CALLOSA, CCV	25	<b>0,40%</b>
C.R. S. ISIDRO VILAFAMES	4	<b>0,06%</b>
C.R. LA JUNQUERA CHILCHES	4	<b>0,06%</b>
C.R. SANT JOSEP VILAVELLA	6	<b>0,10%</b>
C.R. SAN JOSE DE NULES	17	<b>0,27%</b>
C.R. SAN ROQUE ALMENARA	6	<b>0,10%</b>
CAIXA RURAL TORRENT,CCV	70	<b>1,13%</b>
CAIXA RURAL DE TURÍS	7	<b>0,11%</b>
C.R. VILLAR DEL ARZOBISPO	8	<b>0,13%</b>
C.R. CATOLICO AGRARIA SCCV	39	<b>0,63%</b>
C.C. DE PETREL, CAJA RURAL	25	<b>0,40%</b>
C.R. S. VICENTE VALL D'UXO	19	<b>0,31%</b>
CAJAMAR INTERMEDIADORA, OP. BANCA-SEGURO	28	<b>0,45%</b>
BCC GESTIÓN INTEGRAL DE INFRAESTRUCTURAS AIE	80	<b>1,29%</b>
BCC RECURSOS HUMANOS Y CONTACT CENTER SL	151	<b>2,43%</b>
BCC EUROVÍA INFORMÁTICA AIE	346	<b>5,57%</b>
BCC OPERACIONES Y SERVICIOS ADMINISTRATIVOS SL	253	<b>4,07%</b>
SUNARIA CAPITAL, S.L.U.	15	<b>0,24%</b>
PLATAFORMA TIERRA	12	<b>0,19%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>6216</b>	<b>100%</b>

## Sistema Gestión Prevención OHSAS 18001:2007)

El Grupo Cajamar dispone de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo certificado, en base a la norma OHSAS 18001-2007 (Occupational Health and Safety Assessment Series) por la agencia líder mundial en ensayos, inspección y certificación, Bureau Veritas. Empresa acreditada por ENAC (Entidad Nacional de de Acreditación) para la Certificación de Sistemas de gestión de la Seguridad y la salud en el Trabajo (OHSAS 18001).

La superación de la correspondiente auditoria de certificación y el cumplimiento de los requisitos establecidos en el procedimiento de certificación de Bureau Veritas suponen para el Grupo el desarrollo de una organización preventiva dirigida a fomentar una actitud proactiva y responsable hacia la seguridad y salud en todos los niveles.

La obtención de dicho certificado muestra el compromiso del Grupo con la Seguridad y Salud en el Trabajo de sus empleados dentro de la línea de mejora continua, tal y como queda reflejado en la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo del Grupo Cajamar.

En la planificación del año 2021 estaba prevista la migración de nuestro actual sistema OHSAS 18001:2007 a la nueva ISO 45001:2018 de Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, pero debido a la pandemia se ha tenido que posponer su completa implementación a 2022.





# Caminando hacia el bienestar

---

Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022



## Queremos Cuidarte

Como prueba del compromiso de mejora continua del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Laboral del Grupo cabe destacar el desarrollo del programa **Queremos Cuidarte**, con el objetivo de promocionar la salud y el bienestar laboral de nuestros trabajadores a través de 5 ejes principales:





---

# Alimentación

La Alimentación juega un rol fundamental, por eso tratamos de concienciar sobre la importancia de hábitos alimentarios más saludables.

Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022



- **I Reto de Cocina Saludable 2021:** Los compañeros participaron en un concurso de cocina donde nos mostraban recetas saludables. Creamos un libro de recetas con las mejores; se valoró la utilización de alimentos de temporada, la elaboración, coste y la creatividad, entre otros.



### Índice

- 1 ENSALADA DE AGUACATES MALAGUEÑOS CON QUESO MANCHEGO Y NUECES
- 2 MOUSSAKA
- 3 ROYAL DE SETAS, GAMBÓN Y COCO
- 4 BROCHETAS DE TOFU, CALABACÍN Y POLLO SOBRE CHUTNEY DE MANDARINA
- 4 RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS DE QUESO
- 5 TABULE DE VERDURAS
- 6 TARTAR DE SALMÓN CON AGUACATE
- 7 COUS COUS A LA JARDINERA
- 8 CANELONES DE CALABACÍN CON CORAZÓN DE SALMÓN SOBRE CAMA VERDE

### Canelones de Calabacín con Corazón de Salmón sobre Cama Verde

Autor: David Cuenca del Olmo, interventor en la oficina 2593.

#### Ingredientes

- ✓ 300gr de salmón
- ✓ 2 calabacines
- ✓ 150gr de nueces
- ✓ 100gr de harina de garbanos
- ✓ 350ml de caldo vegetal/leche
- ✓ 3 cebollas medianas
- ✓ 2 morrones medianos
- ✓ 350gr de espinacas
- ✓ Un litro de agua
- ✓ Sal, pimienta y nuez moscada
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

#### Elaboración

Para los canelones:

- 1) Cortamos 2 calabacines en juliana (reservamos la mitad de la cebolla troceada y una cebolla entera para decorar) y las morrones en dados pequeños. Cortamos también el salmón en dados pequeños y troceamos las nueces (en trozos medianos para que se vean).
- 2) En una sartén a fuego medio ponemos una cucharada sopera de AOVE y añadimos las cebollas troceadas, las morrones, el caldo y las nueces. Subimos el fuego, tapamos la sartén y dejamos cocinar durante 15 minutos. Quitamos la tapa y salamos el fuego para que se seque el agua.



- 3) Limpiamos los calabacines con un paño de unos pocos milímetros, como si se usara la fotografía. Reservamos 3 de esos trozos para el emplátado.
- 4) Ahora toca usar las manos. Superponemos 3 láminas de calabacín y rellenamos con la mezcla previamente preparada. Cortamos la mezcla con el calabacín y ponemos el canelón en un recipiente apto para horno. Repetimos el procedimiento con cada canelón.
- 5) Precalentamos el horno a 170°C.
- 6) En una sartén a fuego medio-bajo, empezamos a hacer nuestra 'cama verde' de garbanos. Ponemos una cucharada sopera de AOVE y la cebolla que habíamos reservado ya cortada. Añadimos un poco de morrones (la harina de garbanos y 250ml de caldo vegetal (agua, almendra, arroz...)) o leche en un recipiente hasta que se quede grueso.
- 7) Vertimos la mezcla líquida en la sartén y echamos sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Dejamos cocinar para que se seque hasta que espese ligeramente (la superficie como papa que tenga consistencia pero mantenga un poco de los canelones en el bordeado).

- **Calendario 2021 – “Nuestros alimentos son una fuente de salud diaria”:** en 2021 nuestro calendario para empleados, socios y clientes, habló de alimentos y de cuidarse. Porque conocer más sobre nuestros productos es una forma de usarlos mejor, familiarizarse con su historia, su uso, su producción y hasta su sabor y textura nos hará ser conscientes de su valor saludable. Nosotros en Grupo Cajamar lo sabemos, por eso prestamos atención a cuidar de los alimentos que nos cuidan. Nacimos con el campo, vivimos de él y lo conocemos bien. Nuestra naturaleza cooperativa nos enseñó a ser colaborativos desde los orígenes. Y trabajamos bajo la premisa de la cooperación y el crecimiento conjunto.



Nuestros alimentos  
son una fuente de salud diaria



## Además...

- Cafetería para empleados con opciones saludables
- Máquinas Vending solo con productos saludables.
- Espacio de Salud y Bienestar dentro del Área de RRHH de la Intranet con un área de información dedicada a la Alimentación Saludable con numerosas guías e infografías.
- Campus de Salud y Bienestar
- Publicaciones periódicas en Yammer
- En 2020 y 2021 la pandemia del Covid no nos ha permitido realizar talleres de cocina saludable ni repartir frutas de temporada entre la plantilla, como se venía haciendo años anteriores.
- Y mucho más...

## Divulgamos buenas prácticas en alimentación...

¿A quién no le gusta una buena **pizza casera elaborada con ingredientes de calidad**? Y es que la pizza es uno de los platos preferidos por muchos, **incluidos por aquellos que quieren cuidarse y llevar una alimentación saludable**, ya a que es un plato que acepta muchísimas modificaciones.

En el '**Día Mundial de la Pizza**' te compartimos una serie de **consejos y sencillas recetas** que ayudan a hacer de la pizza un plato muy saludable e igual de delicioso.

**Ánimate a compartir tu receta de pizza saludable con la comunidad** 🍕



Tipo	Título	Fecha	Descripción	Fecha de expiración
PDF	Consejos para elaborar una pizza saludable	09/02/2022 9:40		Finca
PDF	Alimentos saludables para combatir la astenia primavera	26/03/2019 11:26		Finca



---

# Salud Individual

Cuidamos de la salud de nuestros empleados a través del reconocimiento médico anual y las distintas campañas preventivas de salud.

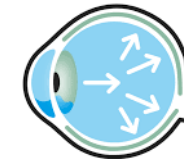
Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022



- **Reconocimientos Médicos Anuales:** los trabajadores pueden elegir el centro asistencial más cercano a su centro de trabajo o al domicilio. Contando en algunas poblaciones incluso con unidades móviles para la realización de los reconocimientos y evitando así el desplazamiento de los trabajadores.
- El reconocimiento médico incluye pruebas analíticas muy completas (serie roja y serie blanca) y otra serie de pruebas complementarias como electrocardiogramas, espirometrías, audiometrías, etc., dirigidas a la detección precoz de diferentes patologías y enfermedades. Las pruebas se realizan a todos los empleados.
- PSA para los hombres mayores de 42 años y ferritina , así como otras pruebas a decisión del facultativo.



- **Campaña Anual de Vacunación Antigripal:** para empleados y cónyuges de los mismos, con el fin de prevenir la aparición de cuadros gripales o evitar que en caso de su aparición alcance graves consecuencias. Durante 2021 se realizaron 1050 solicitudes.
- **Campaña Prevención del Glaucoma:** que se realiza en distintas Sedes Territoriales para promover el diagnóstico precoz de esta enfermedad mediante mediciones de la tensión ocular.
- **Campaña Prevención Cáncer de Colon:** en Grupo Cajamar estamos muy comprometidos con la lucha de esta enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo y creemos firmemente en su prevención y detección precoz. En 2021, como mejora se ha lanzado la campaña preventiva de Cáncer, dirigida a mayores de 45 años, con más de 1000 trabajadores inscritos para la realización del Test de Sangre Oculta en Heces (TSOH).



- **Servicio Médico Asistencial diario:** en Servicios Centrales Cajamar Almería y en el Edificio Grupo Cajamar PITA, prestado por un médico especialista del trabajo y/o un enfermero.
- **Entrega de neveras portátiles a los empleados diabéticos:** para que puedan conservar la insulina a la temperatura recomendada mientras están en la oficina y/o fuera de casa.
- **Espacios cardioseguros:** Grupo Cajamar dispone de 10 Espacios Cardioseguros, repartidos en las siguientes sedes: Madrid, Málaga, Murcia, Valencia, Castellón y Almería. En 2021 se ha vuelto a realizar la formación práctica de soporte vital básico y uso y manejo del desfibrilador de más de 100 compañeros de las diferentes sedes en las que disponemos de desfibriladores externos semiautomáticos



## Comunicamos salud...

- A través de los diferentes canales (Infosalud, Campus GCC, Portal de Salud y Bienestar, Yammer, etc.) fomentamos un estilo de vida saludable con recomendaciones y consejos. Algunos ejemplos, pero tenemos muchas más....:

**Queremos Cuidarte** **Diabesidad: la epidemia del siglo XXI**

¿Qué es? Se define como la presencia de diabetes tipo 2 en personas obesas.

**¿Cómo evitar la Diabesidad?**

- Lleva una alimentación sana y equilibrada
- Practica ejercicio de manera regular
- Sigue correctamente el tratamiento médico
- Mantén una actitud positiva y aléjate del estrés

Hoy 14 de octubre se celebra el **Día Mundial de la Visión**. Nuestros ojos son una parte importante de nuestra salud, sin embargo, en ocasiones, no le prestamos el cuidado correspondiente. Algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible, de ahí que sea **muy conveniente realizar una revisión oftalmológica anual**. Aquí os dejamos algunos consejos.

**LO QUE DEBES SABER PARA CUIDAR TUS OJOS**

**14 octubre cuida tus ojos**

- Evitar la exposición prolongada a pantallas.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.
- Evitar el uso de lentes de contacto durante largos períodos de tiempo.

Durante los próximos días se esperan temperaturas muy altas en gran parte de España.

- Bebe líquidos con frecuencia.
- Come fresco y sano.
- Mantén a los niños y personas mayores bien hidratadas y alejados del sol.
- Evita las horas centrales del día.
- Viste ropa ligera y de colores claros.
- Protégete del sol con gafas y sombreros y usa siempre crema solar.

Recuerda consultar siempre fuentes oficiales.

**HAZ COMIDAS LIGERAS PARA REPONER FUERZAS**

FRUTAS, VERDURAS, ZUMOS Y GAZPACHOS SON LA MEJOR ELECCIÓN



Ayer fue el **Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Piel** y queremos aprovechar para incidir en la importancia de una **buena protección solar como principal medida de prevención**, ya que un 90% de los casos tienen su origen en las largas exposiciones a los rayos ultravioleta.

**10 Consejos para protegerte del sol**

- Evitar la exposición solar entre 12:00 y 16:00 horas.
- Protegerse bajo la sombra de árboles frondosos y arboledas.
- Utilizar sombrillas o toldos para reducir la exposición al sol.
- Elegir los cristales adecuados para el coche.
- Vestir con prendas antisolares.
- Llevar gafas de sol homologadas para proteger los ojos.
- Utilizar sombreros y gorras para proteger el cuero cabelludo.
- Tomar fotoprotectores orales que tienen efecto preventivo.
- Aplicar sobre la piel el fotoprotector adecuado.
- Pedir asesoramiento a tu farmacia@.

## Gestión y Medidas ante Covid-19

El Comité de Seguimiento Covid del Grupo Cooperativo Cajamar ha continuado monitorizando semanalmente la evolución de la pandemia para adaptar las medidas en atención a la incidencia de contagios y el impacto de las distintas olas covid, con el objetivo de proteger la salud de la plantilla y sus familiares, así como garantizar la continuidad de negocio. Para ello, ha mantenido constantemente informada a la plantilla de las nuevas medidas de aplicación, así como recordando la importancia del cumplimiento de estas para evitar el riesgo de contagio.



- **Acuerdo laboral temporal sobre teletrabajo en el Grupo Cooperativo Cajamar como medida de contención sanitaria derivada del covid-19**, vigente hasta el 30 de septiembre de 2021.
- **Protección prioritaria en teletrabajo al personal especialmente sensible frente a covid-19** (embarazadas y patologías vulnerables).
- **Mantenimiento de aforo restringido en la red de oficinas y limitación del aforo en sedes territoriales** mediante turnos rotatorios del personal en teletrabajo.
- **Minimización de la movilidad ordinaria** (desplazamientos, reuniones, eventos y actividades formativas).
- **Dotación de ordenadores portátiles** preconnectados a las plataformas corporativas de trabajo **a los empleados en aislamiento preventivo** por el riesgo de contagio.
- **Aumento del caudal de los sistemas de renovación del aire** de todos los centros de trabajo.
- **Refuerzo servicios de limpieza y desinfecciones específicas** según los casos covid que se han producido.
- **Dotación de medios de protección personal** (mascarillas, gel hidroalcohólico, sustitución de mamparas deterioradas, etc.).
- **Realización de pruebas diagnósticas covid** en atención al riesgo según la investigación de los casos Covid que se han producido.



## Cartelería informativa

**GRUPO COOPERATIVO CAJAMAR** | **ESPACIOS SEGUROS ENTRADA / SALIDA**

**Uso obligatorio de mascarilla en las zonas comunes, y también recomendable en tu puesto de trabajo.**



 Evita aglomeraciones. Procura no estar demasiado cerca.	 Mantén la distancia de seguridad (2 m.)	 Lávate las manos al entrar y salir de las instalaciones, con agua y jabón por 20 segundos.
 Evita tocar la nariz y la boca.	 Evita tocar los ojos especialmente con que la nariz o boca.	 Evita las reuniones para la belleza y reduce la asistencia en esta época.
 Evita tocar objetos, botones, superficies, al momento de entrar en las áreas comunes.	 No realices movimiento de basura orgánica, como restos de alimentos, etc.	 Procura permanecer en las zonas comunes de menos tiempo posible.

**¡RECUERDA!**  
 Si padeces fiebre, tos o dificultad respiratoria en este momento, **NO ACCEDAS** a este centro.

**GRUPO COOPERATIVO CAJAMAR** | **RECOMENDACIÓN REUNIONES PRESENCIALES**

 Mantén la distancia de seguridad (2 m.) con el resto de asistentes a la reunión.	 Lávate las manos con agua y jabón antes y después de mantener las reuniones presenciales.
 Evita tocar todo aquello que no sea necesario, usa un pañuelo, un bolí, etc., para tocar elementos de uso común.	 Es obligatorio el uso de mascarilla en las reuniones presenciales.

**¡RECUERDA!**  
 Antes de programar una reunión presencial, valora si es necesaria y si no se puede realizar de otro modo como: videoconferencia, teléfono, etc...

**SIEMPRE CONTIGO** AHORA MÁS DESEMINA... 

**POR TU SALUD Y POR LA DE TODOS**

 Utiliza mascarilla.	 Mantén la distancia de seguridad (2 m.) Manténla si no usas mascarilla.
 Procura tocar solo los objetos imprescindibles, o haz uso de guantes.	 Sigue las instrucciones y respeta la señalización.
 Evita tocar la cara especialmente los ojos, la nariz y la boca.	 Evita dar la mano y besar al saludar o despedirse.

 **Desde casa... nos tienes a mano USA TU BANCA ELECTRÓNICA**

## Divulgación periódica sobre últimas novedades y concienciación

31 de mayo: Día Mundial Sin Tabaco 2021

Prevenir la COVID-19 y el tabaquismo está en ti. **Fumar/vapear se relacionan con peor evolución de la COVID-19 y mayor riesgo de contagio.** Fumar implica quitarse la mascarilla y hay mayor contacto mano-boca y con objetos de consumo. El riesgo es mayor si se comparten.

Lo mejor para tu salud y los de tu alrededor es dejarlo.

- El consumo de cualquier producto relacionado con tabaco es perjudicial.
- No hay ninguna cantidad de consumo segura.
- Los espacios L.

ver más



¡Feliz San Valentín! Recuerda que Love is in the air, pero el Covid también. Así que este San Valentín extrema las precauciones. Te damos algunas ideas de planes seguros para celebrar tu amor este 14 de febrero:

- ♥ Si optas por salir a comer o a cenar fuera, prioriza aquellos restaurantes con terraza.
- ♥ Noche de cine en casa.
- ♥ Cena romántica sin salir de casa.

Te recomendamos que eches un vistazo a esta [presentación con todo lo que tienes que saber sobre el Coronavirus](#)



Desde **hoy se suprime la obligatoriedad de utilizar la mascarilla en exteriores.** Continuará siendo obligatoria en 📍

- ✓ Eventos multitudinarios al aire libre, donde los asistentes se encuentren de pie.
- ✓ Eventos multitudinarios en exteriores, donde los asistentes estén sentados y no haya al menos 1,5 metros de distancia entre no convivientes.

Os recordamos que **sigue siendo obligatorio llevar la mascarilla en todos los espacios interiores, incluidas zonas comunes, aseos, etc.** El contagio por aerosoles en ambientes cerrados se ha mostrado como el mayor riesgo de contagio durante la pandemia





---

# Actividad Física

Uno de nuestro pilares más importantes en Grupo Cajamar consiste en fomentar hábitos de vida activa y saludable entre nuestros trabajadores como parte de una filosofía común empresarial

Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022



## Reto Tokio 2021

- **Segunda edición Reto Tokio 2021:** a través de la **plataforma virtual de Biwel** hemos podido acompañar a la antorcha olímpica a lo largo de diferentes sedes de los Juegos Olímpicos hasta llegar a Tokio, entregando premios a los equipos vencedores de cada etapa y al pódium final, y un obsequio a todos aquellos trabajadores que han superado al menos el 75% del total de pasos del Reto. Con esta iniciativa saludable, además de fomentar la actividad física entre nuestra plantilla, se ha contribuido a fomentar otros aspectos como el trabajo en equipo, la cohesión y cooperación, la mejora del clima laboral, etc.



- La II edición del Reto GCC-Biwel (Reto Tokio 2021) ha tenido un gran éxito de participación, alcanzando el 8% del total de la plantilla GCC, con cerca de 500 participantes
- 50 personas han conseguido superar el 75% mínimo de pasos individuales, siendo todas obsequiadas con un pack-regalo (taza del reto, mochila y gorra).
- A los integrantes de los 3 primeros equipos se les ha premiado con una caja de frutas de temporada (facilitada por Estación Experimental Las Palmerillas – Fundación Cajamar) y con una tarjeta-regalo Decathlon por valor de 70 €.
- Del 4ª al 6ª puesto han sido obsequiados con una tarjeta-regalo Decathlon por valor 50 €.
- Los equipos clasificados del 7º al 10º con una tarjeta-regalo Decathlon por valor de 30€.

## Reto Ciclogreen

- **Participación en el Urban Mobility Challenge:** en colaboración con Ciclogreen, del 16 de septiembre al 16 de octubre 79 trabajadores han participado activamente en esta iniciativa en la que les proponíamos unirse al reto de desplazarse de forma sostenible y saludable a través de medios de transporte alternativos al coche, para cuantificar la reducción de emisiones de CO2 y mejorar la salud física si optábamos por desplazarnos a pie, en patines, monopatín o en bici.

## UrbanMobility Challenge



**¡Muévete de forma sostenible!**

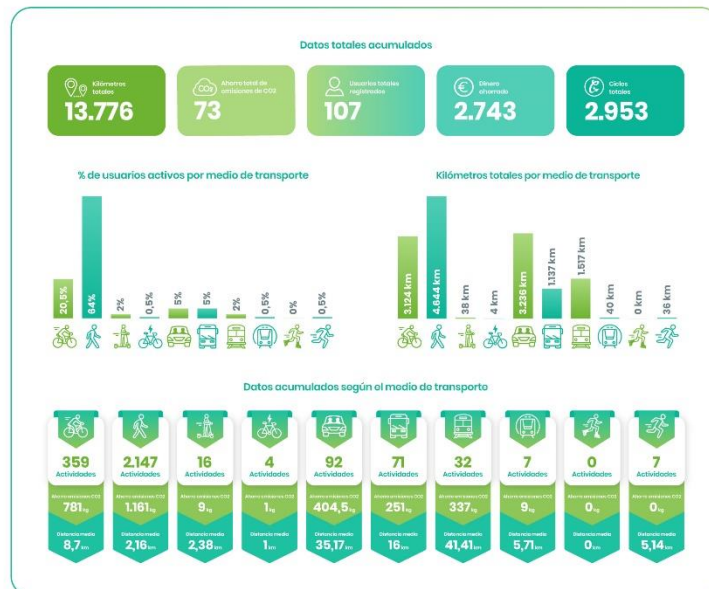
Únete al reto de desplazarte de forma sostenible y saludable



### UrbanMobility Challenge



**GRUPO COOPERATIVO CAJAMAR**  
 (16.09.21 - 16.10.21)



- El ganador del Urban Mobility Challenge ha sido premiado con una tarjeta regalo de Decathlon por valor de 50€.
- A todos los empleados participantes registrados en el Portal de Voluntariado Corporativo del Grupo Cooperativo Cajamar, se les han otorgarán los siguientes puntos solidarios en el Club de Puntos Suma en Positivo:
  - 100 puntos solidarios a los 10 empleados que hayan completado más ciclos.
  - 50 puntos solidarios a los empleados que hayan completado un mínimo de 100 ciclos

## Promoción del Uso de la Bicicleta

- **Promoción del uso de la bicicleta** como medio de transporte alternativo, saludable y beneficioso para el medio ambiente:
  - Portal del Ciclista con información y documentación de interés sobre ciclismo urbano, así como enlaces de utilidad.
  - Instalación de aparcabicicletas en Servicios Centrales Almería, Valencia y Murcia



**Portal del ciclista**

## Comunicaciones sobre Actividad Física

- A través de nuestros principales canales de información interna (circulares, Yammer, correo, Campus GCC, etc.) periódicamente se suben noticias, guías, publicaciones e infografías promocionando la actividad física. Además contamos con un área en el portal de Salud y Bienestar dedicada a esta temática.



**Activa-T  
Ejercicio físico**



---

# Bienestar Emocional

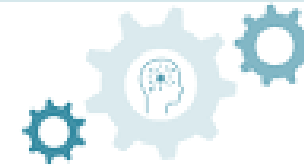
La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



## Riesgos Psicosociales

- **Evaluaciones continuas de riesgos psicosociales:** A través de las evaluaciones de riesgos psicosociales, así como otras acciones, tratamos de mejorar el clima laboral, la motivación y la participación de todos los trabajadores.

### RIESGOS PSICOSOCIALES



## Salud Digital

- En 2021 hemos iniciado el **proyecto Salud Digital** mediante el que hemos evaluado el tecnoestrés y la tecnoadicción de la plantilla ante el proceso de transformación digital, para implementar medidas ayuden a mejorar la percepción y nuestro uso sobre las nuevas tecnologías de información y la comunicación.



- En junio lanzamos el Cuestionario sobre Salud Digital para conocer cuál era la percepción sobre las nuevas tecnologías de información y la comunicación (TIC's).
- Hemos tratado de conocer el nivel de TECNOESTRÉS existente.
- 2373 compañeros han contestado al cuestionario. Siendo el porcentaje de participación de un 37%.
- De los resultados generales se desprende que 324 trabajadores podrían tener Tecnostrain y 759 Tecnoadicción

## PAE – Programa de Ayuda Emocional

- A través de nuestro **plan CONCILIA**, los empleados pueden acceder a consulta psicológica telefónica gratuita (totalmente confidencial). Este servicio está diseñado y atendido por psicólogos expertos con el fin de ayudar a resolver de la forma más eficiente el posible malestar psicológico y emocional que nuestros empleados estén experimentando, tanto en el ámbito personal como en el profesional.



### Programa de Ayuda Emocional

#### PROGRAMA DE AYUDA EMOCIONAL

Los problemas son parte de la vida y es imposible pasar por ella sin tener que afrontarlos. Cuando se tiene un obstáculo en la vida personal, es muy difícil concentrarse en el trabajo.

Este programa se concibe como una herramienta puesta a disposición de las personas de nuestro Grupo, para lidiar con las situaciones familiares y del trabajo complicadas y que inciden de manera negativa en su calidad de vida.

Además, si lo necesitas, cuentas con el servicio de Tratamientos Especializados que incluye 7 sesiones/anuales gratuitas de psicología presencial.

#### CONTROL DEL ESTRÉS

En la actualidad, el estrés es uno de los problemas más graves a los que se enfrentan las personas. La rutina diaria, los niños, el trabajo, problemas familiares, etc. nos afectan a todos.

La situación de agobio puede causar problemas que van más allá de sentirse nervioso, tanto físicos como mentales. Por tanto, que un trabajador tenga las herramientas para controlar su estrés y saber canalizarlo, es muy beneficioso para todos.

Una ayuda supondría tanto el alivio de las tensiones actuales como saber manejar este tipo de situaciones en el futuro.

#### PROBLEMAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

En ocasiones, en su día a día en el trabajo, los empleados encuentran situaciones a las que no saben enfrentarse. Pueden influir las altas expectativas que los supervisores tengan puestas en ellos, considerar que la retribución económica que reciben es insuficiente para el trabajo que realizan, que nunca reciben un reconocimiento por una labor bien realizada o que, directamente, tienen problemas con sus compañeros de trabajo.

#### PROBLEMAS EN LA VIDA PERSONAL

Es imposible separar la vida personal de la profesional. Los empleados se llevan al trabajo sus preocupaciones, y viceversa.

Los PAE se ocupan de ofrecer herramientas para que los trabajadores puedan sobreponerse a los cambios, tanto negativos como positivos, que conlleva el día a día. Ejemplos de estas situaciones con las que deben lidiar: conflictos entre padres e hijos, nacimiento de un hijo, divorcios y separaciones, mudanzas, enfermedad grave o fallecimiento de un familiar cercano, etc.

Algunas personas necesitan ayuda externa para poder manejar estas situaciones y, para ellos, los PAE son unas buenas soluciones que les ofrece la empresa.

#### OTRAS ADICCIONES

Adicciones como el alcohol, las drogas, el juego, etc suponen un grave problema para los afectados y sus familias. Es necesario abordar estos problemas con especialistas.

#### CONFIDENCIALIDAD

La **confidencialidad** es uno de los pilares para implantar un programa de asistencia. La garantía de la confidencialidad es la única manera que tienen los empleados para sentirse seguros y animados a utilizarlos.

**CONCILIA** <https://www.alares.es/gcc/>

91 635 25 36 [concilia@alares.es](mailto:concilia@alares.es)

Consulta las condiciones particulares del servicio de asistencia psicológica presencial y descubre otros beneficios de CONCILIA.

## Comunicaciones

- Espacio dedicado a colgar toda la información relativa a **Bienestar Emocional** en el portal de Salud y Bienestar. A través de nuestros canales de información se publican periódicamente noticias, infografías y guías para fomentar el bienestar emocional de la plantilla.



- Adaptación al cambio.
- Asertividad. Cómo desarrollarla.
- Bienvenido nuevo compañero.
- Gestión del tiempo.
- Gestión emocional en tiempos de Covid.
- Liderazgo
- Resolución de conflictos.
- Etc.



---

# Social

Como empresa colaboramos con la comunidad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas. El Grupo Cajamar participa con acciones que van desde ofertas a nuestros clientes, patrocinio de escuelas y eventos deportivos, donaciones a asociaciones dedicadas a la lucha de enfermedades, charlas y talleres promocionando la salud, creación de espacios cardioseguros, etc.

Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022



## Provoca

- El Programa de Voluntariado de Empleados **PROVOCA** tiene como finalidad la movilización del talento, el tiempo y la energía de los empleados del Grupo Cooperativo Cajamar a favor del desarrollo de las comunidades locales y de la sociedad en su conjunto. En definitiva, promueve el desarrollo de la ciudadanía corporativa que se ha definido en la política de Responsabilidad Social Corporativa.



## Acremar y Jubimar

- Actividades de promoción de hábitos saludables a través de **Acremar** (Asociación Cultural y Recreativa de Empleados de Cajamar) y **Jubimar** (Asociación para trabajadores jubilados y prejubilados de Cajamar)..



- Equipos de fútbol, fútbol sala, pádel, etc.
- Cursos de natación para hijos de empleados.
- Acuerdos con centros deportivos. Descuento en gimnasios y clubs deportivos para los empleados.
- Actividades de senderismo, carreras, etc.
- Talleres y charlas sobre salud.

\* Debido a la pandemia del Covid muchas de las actividades se han visto afectadas.

- Adhesión al “Programa de Promoción de la Salud de la Junta de Andalucía” (PSLT): en febrero de 2013. La PSLT supone la puesta en práctica de una serie de iniciativas para mejorar la salud de las personas que trabajan a través del impulso de hábitos de vida saludables y entornos favorables a la salud en el propio centro de trabajo.
- En diciembre de 2016, Cajamar consigue la distinción como miembro de honor de la “Asociación Española contra el Cáncer” (AECC) por su lucha contra el cáncer.

## Patrocinio en escuelas y actividades deportivas

- Patrocinio en diferentes escuelas y actividades deportivas a lo largo del territorio nacional:



- Cajamar patrocina los equipos base del Club Deportivo Tenerife .
- Patrocinador del Club Deportivo Colegio León XIII en Málaga.
- Patrocinó las actividades de los equipos filiales de la UD Las Palmas.
- Desde 2012 El Ayuntamiento de Almería y Cajamar firman el convenio por para el patrocinio de las Escuelas Deportivas.
- Cajamar patrocina desde 2015 a La Selección Española de Natación de la Federación de Deportistas con Discapacidad Intelectual.
- Etc.



# Talleres de Bienestar y desarrollo personal online

---

Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022





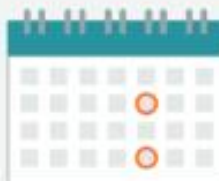
## TALLERES DE BIENESTAR Y DESARROLLO PERSONAL ON LINE

### ABRAZANDO EL DÍA A DÍA

#ahoramasquenuncacercadeti

#### INVIERNO 2021

Dentro de este invierno incierto hemos programado una serie de talleres o grupos de trabajo cuyo objetivo es compartir herramientas para que puedas **cuidarte un poco más**. Y cuidarte en todo lo que eres: a nivel físico, mental y emocional. Porque, entendemos que para cuidarnos entre todos, hay que empezar por uno mismo. Porque todos estamos conectados y nuestro espíritu cooperativo siempre ha sido ese.



**Cuándo:** Viernes alternos a partir del 15 de enero y hasta el 19 de marzo.

**Duración:** 2 horas.

Para participar, apúntate a través de un formulario en el portal de Recursos Humanos.

**Compartimos la agenda de actividades para este invierno.**

**COCINA SALUDABLE.**  
VÍCTOR ROMERO. EXPERTO EN NUTRICIÓN Y COCINA.

**15 ENERO**

Aprenderemos sobre los alimentos que consumimos en nuestro día a día y la importancia de una buena elección, mientras disfrutamos cocinando en directo deliciosas recetas saludables.



**HÁBITOS SALUDABLES.**  
ROSA FERNÁNDEZ. PSICÓLOGA, COACH Y ESPECIALISTA EN ERCONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA.

**29 ENERO**

Trabaremos los diferentes aspectos (físico, mental y emocional) que, interrelacionados entre sí, conforman nuestro bienestar, con el objetivo de construir hábitos saludables propios a través de consejos y ejercicios prácticos.

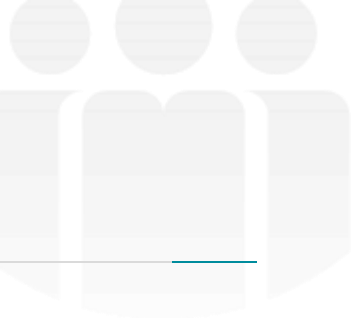


**YOGA PARA TELETRABAJORES.**  
FERNANDA GONZÁLEZ MIRANDA. INSTRUCTORA DE YOGA/INSTRUCTORA DE KUNDALINI YOGA.

**05 FEBRERO**

Un taller para realizar un práctica de yoga enfocada a personas que teletrabajan desde casa. Compartiremos herramientas para gestionar y responder a los nuevos retos que nos plantea el teletrabajo.





**ENCONTRANDO LA FELICIDAD.**  
JULIA BARRANQUIAN, COACH Y CEO DE DF COACHING.

**19 FEBRERO**

Buscaremos la felicidad dentro de nosotros mismos, desarrollando estrategias que nos permitan lograr el equilibrio personal y disfrutar de la vida desde la autenticidad.



**MINDFULNESS.**  
MARIA ROSA BELMONTE MOLINA, EXPERTA EN MINDFULNESS, DESARROLLO PERSONAL Y EDUCACIÓN CONSCIENTE.

**05 MARZO**

Nos acercaremos al concepto de mindfulness y conoceremos sus beneficios en la vida cotidiana a través de un taller dinámico.

**GESTIÓN DE CONFLICTOS.**  
ISANA REDONDO, EXPERTA EN COACHING Y DESARROLLO PERSONAL.

**19 MARZO**

Trabajaremos para resolver los conflictos que inevitablemente están presentes en diferentes ámbitos de nuestra vida, de una manera más efectiva y satisfactoria, fomentando relaciones saludables, equilibradas y de respeto.





# Gestión de las personas

---

## Diversidad e igualdad de derechos y

La **gestión de la diversidad** incorpora una oportunidad destacable en la integración tanto de las personas con diversidad funcional, como procedentes de otras culturas.

Desde el Grupo Cooperativo Cajamar se colabora con distintas organizaciones como ALARES, cuya plantilla está formada en un 70% por personas con algún tipo de diversidad funcional, y ayudando en la organización de actividades y eventos de carácter benéfico orientados a los colectivos con mayores dificultades en la integración social en distintos municipios.



**26**

Nacionalidades



**120**

Empleados con diversidad funcional

El Grupo Cooperativo Cajamar apuesta por las **prácticas para jóvenes** que están ultimando sus estudios Universitarios y de Formación Profesional y de esta manera facilitar sus primeros contactos con el mundo laboral y su desarrollo profesional futuro.

Itinerarios	Nº personas en prácticas 2021	Total
BANCO CREDITO COOPERATIVO	21	<b>179</b>
CAJAMAR CAJA RURAL, SCC	141	
RESTO ENTIDADES GRUPO	3	
PARTICIPADAS	14	

## Una firme apuesta por la igualdad

- La perspectiva de la igualdad de género está integrada como proceso transversal a todos los procesos de gestión interna, favoreciendo el cambio hacia una cultura de igualdad. El Grupo, en base a los valores cooperativos que emanan de su propia naturaleza, considera un objetivo prioritario lograr una igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres dentro de la organización. Para ello, establece de forma proactiva políticas, medidas e instrumentos que garanticen la igualdad de trato, derechos y oportunidades y que son reguladas bajo su Política Marco de Igualdad de Oportunidades que es de aplicación a todas las cajas rurales que forman parte del Grupo Cooperativo Cajamar.
- La Dirección General de Recursos Humanos es la encargada de velar por el cumplimiento de los distintos planes, acuerdos y medidas así como del cumplimiento de la propia Ley de igualdad, favoreciendo al mismo tiempo la conciliación familiar de los empleados y empleadas del Grupo. En este sentido, la entidad viene garantizando el derecho a la desconexión digital y laboral, y se están desarrollando las oportunas negociaciones conforme establece la ley para contar con una política y medidas efectivas al respecto.



El Grupo apoya los Principios de empoderamiento de la mujer. Iniciativa promovida por Naciones Unidas para la igualdad de género, ONU Mujeres y el Pacto Mundial de las Naciones Unidas.



Estamos adheridos a Target Gender Equality, un programa acelerador de igualdad de género para las empresas participantes del Pacto Mundial de las Naciones Unidas. Esta iniciativa aborda las barreras de igualdad de género y establece objetivos corporativos para la igualdad de representación y liderazgo de las mujeres en los negocios.



**61,72 %**

de los ascensos realizados en 2021 fueron mujeres

**Reducción**

**paulatina de la brecha salarial**

(disminución de 1,09 % en la brecha salarial mediana y 0,25% en brecha salarial media ponderada durante el último año)

**COMPROMISO Y POLITICA MARCO DE IGUALDAD**

Compromiso de la Dirección General de RR HH

Política marco y planes de igualdad\* del Grupo Cooperativo Cajamar

Distintivo de igualdad que reconoce la labor del Grupo en materia de igualdad

\* En 2021 se han actualizado los Planes de Igualdad de las empresas del Grupo conforme a los Reales Decretos 901 y 902 y están en vigor el II Plan de Igualdad de Oportunidades de BCC y el III Plan de Igualdad de Oportunidades de Cajamar, siendo su vigencia del año 2020 al año 2024. Igualmente están en vigor los planes de Igualdad de Eurovía, y se han aprobado en 2021, BCC BCC Operaciones y BCC Recursos Humanos y Contact Center.

**CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD**

Guía de papás y mamás

Guía de maternidad (suspensión de contrato por nacimiento y cuidado del menor distinto a la madre biológica)

Plan CONCILIA

Decálogo Corresponsabilidad Hombre Igualitario

IGUALDAD...  
EMPRESA



CATÁLOGO DE MEDIDAS DE CONCILIACIÓN

Pacto de Estado  
contra la violencia de género

**PREVENCIÓN DEL ACOSO Y VIOLENCIA DE GÉNERO**

Protocolo de prevención del acoso laboral, sexual y por razón de género

Violencia de género

Comisión de Igualdad es el órgano con competencias en materia de igualdad y conciliación Integrada de forma paritaria por representantes de la empresa y representantes sindicales.

Equipo de protocolo de acoso

## Experiencia del empleado

- En el Grupo Cooperativo Cajamar las personas se sitúan en el centro de sus prioridades. Por eso se trabaja para construir el mejor lugar donde desarrollar una carrera profesional y anticiparse a las necesidades de los empleados, mejorando su experiencia y contribuyendo a su bienestar, esto además revierte en el compromiso y motivación de la plantilla para participar en los objetivos y logros del Grupo.
- **La medición de la satisfacción de la plantilla** mediante encuestas periódicas en los momentos importantes en la trayectoria del empleado, permite escuchar las opiniones y sugerencias de toda la plantilla y sirven para desarrollar planes de acción e implementar medidas con los que mejorar la experiencia de todos los empleados



**CADA VEZ...  
 MÁS CERCA  
 DE TI**

**Una comunicación a las Personas desde RRHH, a través de CADA VEZ MÁS CERCA DE TI, con iniciativas innovadoras para el bienestar de nuestros empleados y sus familias.**

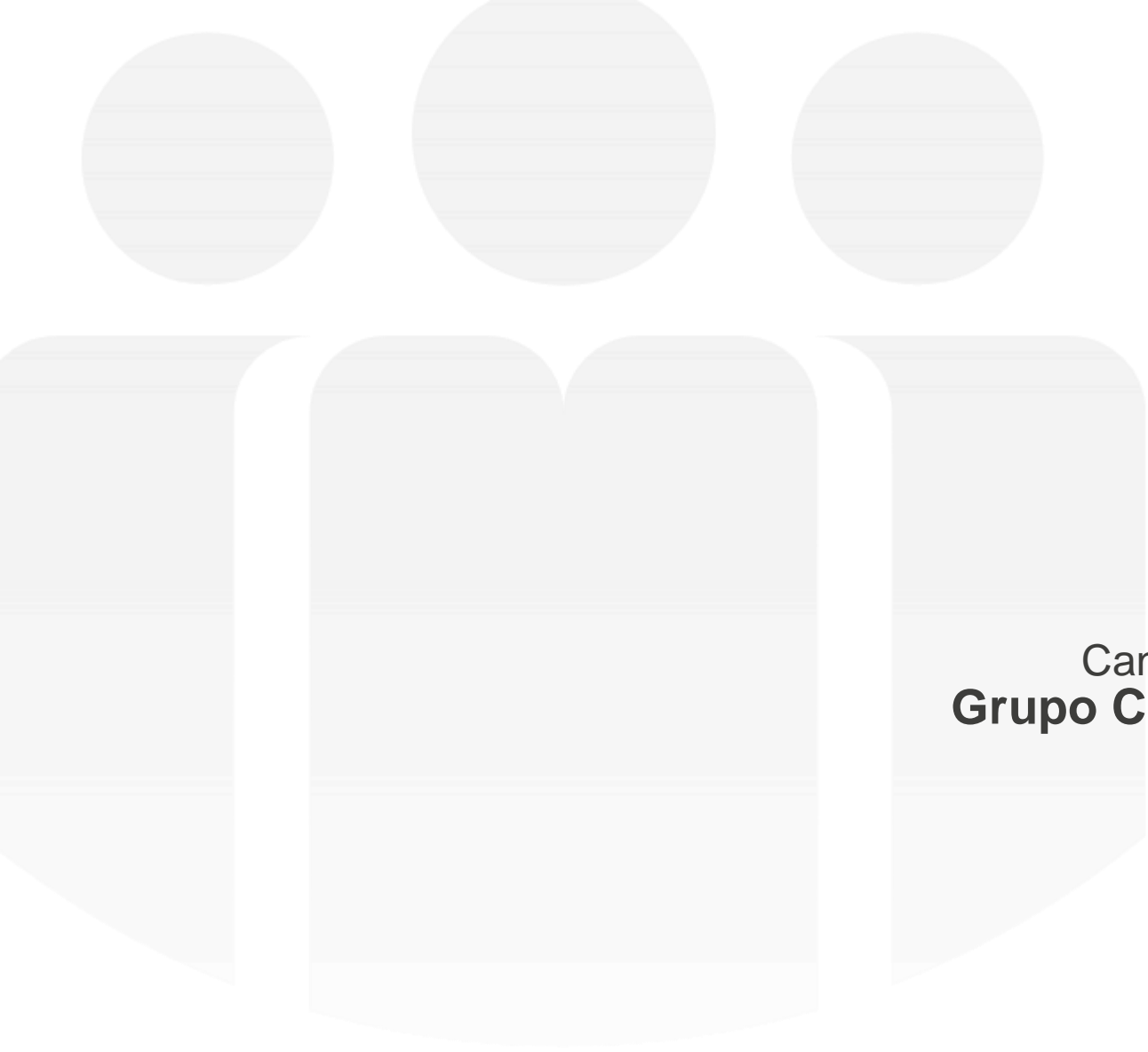
Consecuencia de este empeño por mejorar cada día la experiencia de empleado y construir juntos el mejor lugar posible para trabajar, en el pasado ejercicio el Grupo Cooperativo Cajamar ha obtenido un TrustIndex en la valoración de GPTWde 71 puntos, mejorando 5 puntos respecto al año anterior. Adicionalmente, y por primera vez, el Grupo ha obtenido en 2021 la certificación Top Employer que la posiciona como una de las mejores empresas para trabajar en España. Ambas certificaciones sirven para acreditar al Grupo Cajamar como una excelente organización donde trabajar y avalan su compromiso por la búsqueda de la excelencia de su equipo profesional y la implantación de las mejores prácticas en sus políticas de Recursos Humanos.



La certificación como ‘Un Gran Lugar para Trabajar’, otorgado por la consultora Great Place to Work, líder en la identificación y certificación de Excelentes Lugares para Trabajar, supone un reconocimiento en el ámbito de la gestión de personas y estrategia de negocio más prestigioso en el ámbito nacional e internacional.



El programa de Top Employers Institute certifica a las organizaciones a través de los resultados registrados en su ‘HR Best Practices Survey’, análisis que realiza periódicamente en base a temas como gestión profesional de personas, entorno de trabajo, adquisición de talento, aprendizaje, bienestar y diversidad e inclusión.



Candidatura  
**Grupo Cajamar**  
2022

