



SER MEJORES

VAMOS A VIVIR MEJOR

2022



*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

VAMOS A VIVIR MEJOR

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



2022

**BIENESTAR
EMOCIONAL**

VIDA SALUDABLE



Cruz Roja

*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

VAMOS A VIVIR MEJOR

BIENESTAR EMOCIONAL



- Línea de apoyo psicológico 24/7 . **HEALTHY WORK.**
- Talleres de sensibilización y formación on line. **FUNDACIÓN MAPFRE.**

 **HealthyWork**

Fundación
MAPFRE

 **Cruz Roja**

*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

VAMOS A VIVIR MEJOR



BIENESTAR EMOCIONAL

**Apoyo psicológico 24/7 . HEALTHY
WORK.**

- Apoyo emocional inmediato
- Gratuito
- Ilimitado
- Confidencial
- Multicanal: teléfono, correo electrónico, app



Cruz Roja

*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

VAMOS A VIVIR MEJOR



BIENESTAR EMOCIONAL

- **Talleres on line. FUNDACIÓN MAPFRE.**

1. Herramientas para la gestión del estrés: 22/04.
2. Herramientas para la gestión de las emociones: 20/05.
3. Herramientas a tu alcance para reducir la ansiedad: 24/06.



*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

VAMOS A VIVIR MEJOR

VIDA SALUDABLE



- Consultas sobre cardiología gratuitas. **FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN.**
- App y web en sharepoint/spp con ejercicios, retos, plan nutricionales. **FUNDACIÓN MAPFRE y FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN.**
- Taller "Mujeres por el corazón" on line. **FUNDACIÓN MAPFRE.**



Cruz Roja

*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

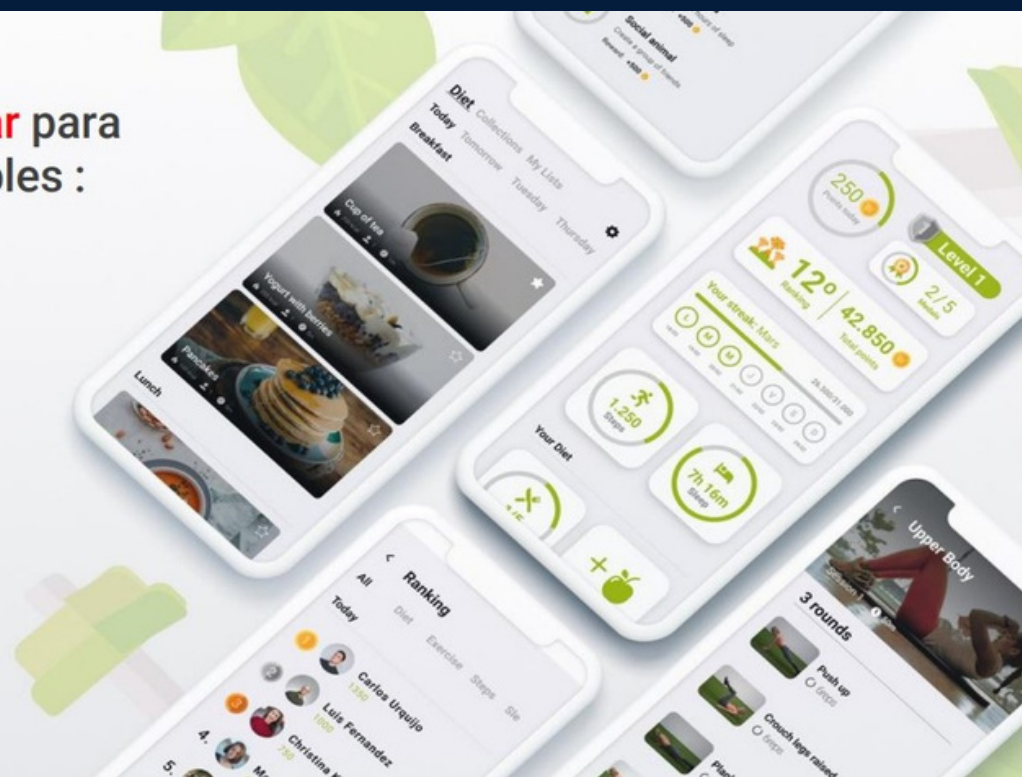
VAMOS A VIVIR MEJOR

VIDA SALUDABLE

La **plataforma de bienestar** para promover hábitos saludables :

- Alimentación
- Ejercicio físico
- Bienestar Emocional
- Bienestar Social
- Estilo de vida

mediante **Big Data**
y **gamificación**



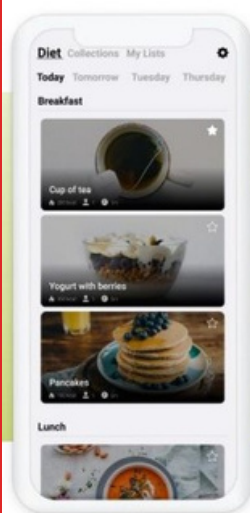
 **Cruz Roja**

**Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales**

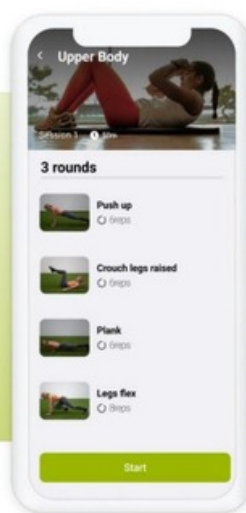
VAMOS A VIVIR MEJOR

VIDA SALUDABLE

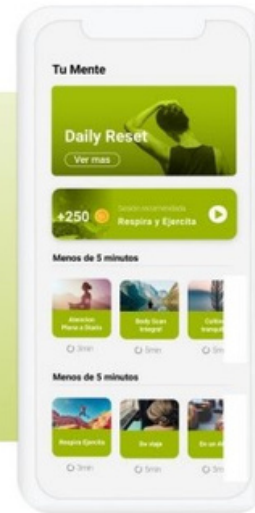
Plataforma de **bienestar corporativo de precisión**
para promover hábitos de vida saludable



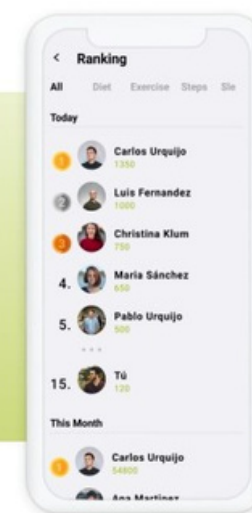
Alimentación



Ejercicio físico



Bienestar emocional



Comunidad



Retos sociales

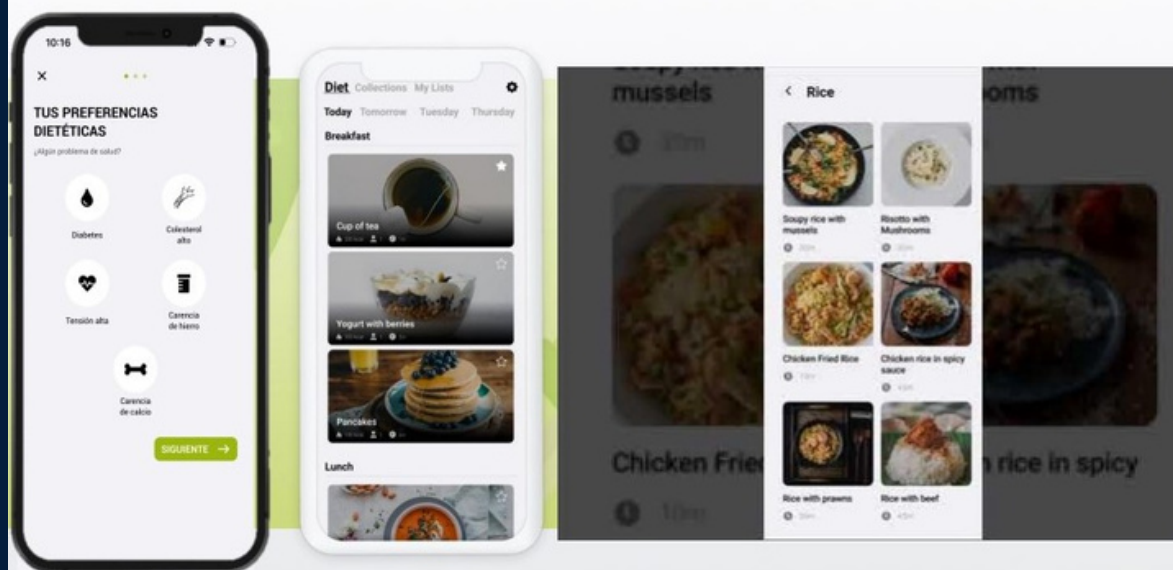


*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*

VAMOS A VIVIR MEJOR

VIDA SALUDABLE

Plan de **alimentación** para descubrir qué comer y evitar el desperdicio alimentario.



- Optimizado y único para cada persona
- Recetas recomendadas según ingredientes locales y de temporada
- Lista de la compra
- Algoritmo de aprendizaje según gustos del usuario

Mejoramos la calidad de vida de las personas a través de **recomendaciones personalizadas**

porque cada persona es única, tiene sus propias necesidades, problemas de salud, motivaciones, gustos,...



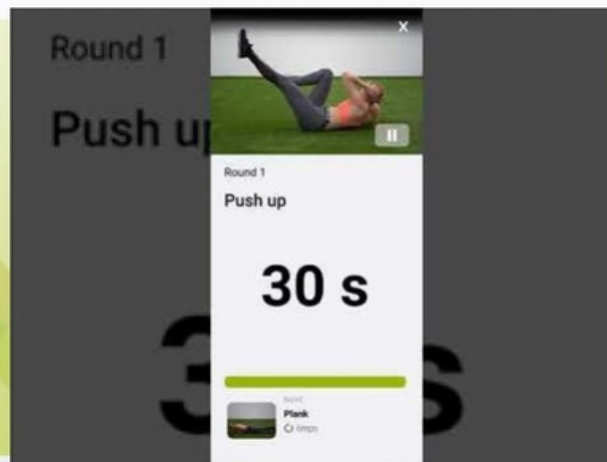
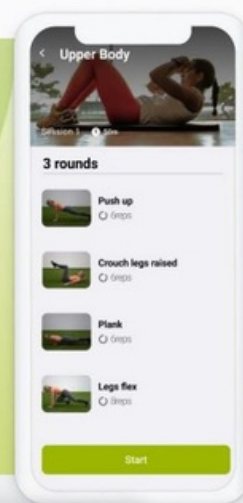
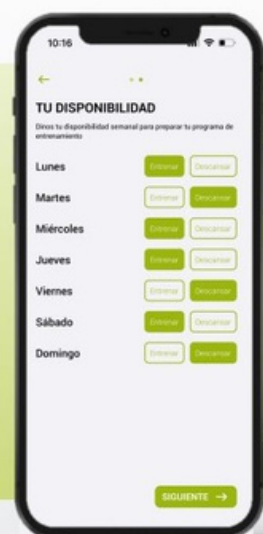
Cruz Roja

**Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales**

VAMOS A VIVIR MEJOR

VIDA SALUDABLE

Plan de **ejercicio físico** para entrenar desde casa



- Integración con pulseras y apps deportivas
- Sesiones adaptativas según condición física
- Gimnasio virtual
- Planificación según disponibilidad del usuario



Cruz Roja

**Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales**

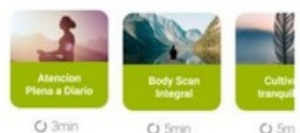
VAMOS A VIVIR MEJOR

VIDA SALUDABLE

Plan de **bienestar emocional** para cuidar la mente y emociones

+250 Sesión recomendada
Respira y Ejercita

Menos de 5 minutos



Menos de 5 minutos



Reduce la ansiedad



La plataforma
que te ayuda a
sentirte mejor.

Las 24hrs del día, estés donde estés.

#PracticaTuBienestar

- Ejercicios, prácticas y consejos audiovisuales
- Concentración, mindfulness, positivismo, estiramientos, relajación, respiración, ...
- Multidispositivo

Para minimizar el impacto negativo de las emociones y sus consecuencias en nuestra salud



Cruz Roja

**Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales**

VAMOS A VIVIR MEJOR



VIDA SALUDABLE

- Taller "Mujeres por el corazón".
FUNDACIÓN MAPFRE.

18 de Noviembre

Fundación
MAPFRE



 **Cruz Roja**

*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*