

# VAMOS A VIVIR MEJOR

**2023**

 **Cruz Roja**

*Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales*

# VAMOS A VIVIR MEJOR



## SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**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. **FUNDACIÓN MAPFRE y HEALTHY WORK.**
- Mindfulness. **HEALTHY WORK.**

 **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. HEALTHY WORK.**
  1. Kit de instrumentos para el bienestar mental: 14/4
  2. Desconexión digital: 12/5
  3. Cómo ocuparse en lugar de preocuparse: 9/6



**Cruz Roja**

*Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales*

# VAMOS A VIVIR MEJOR



## BIENESTAR EMOCIONAL

- Programa de Mindfulness. **HEALTHY WORK.**

Se trata de una sesión quincenal, de media hora de duración, vía online que además, se grabará para poder consultar en cualquier otro horario.

En total son 22 sesiones al año.



*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



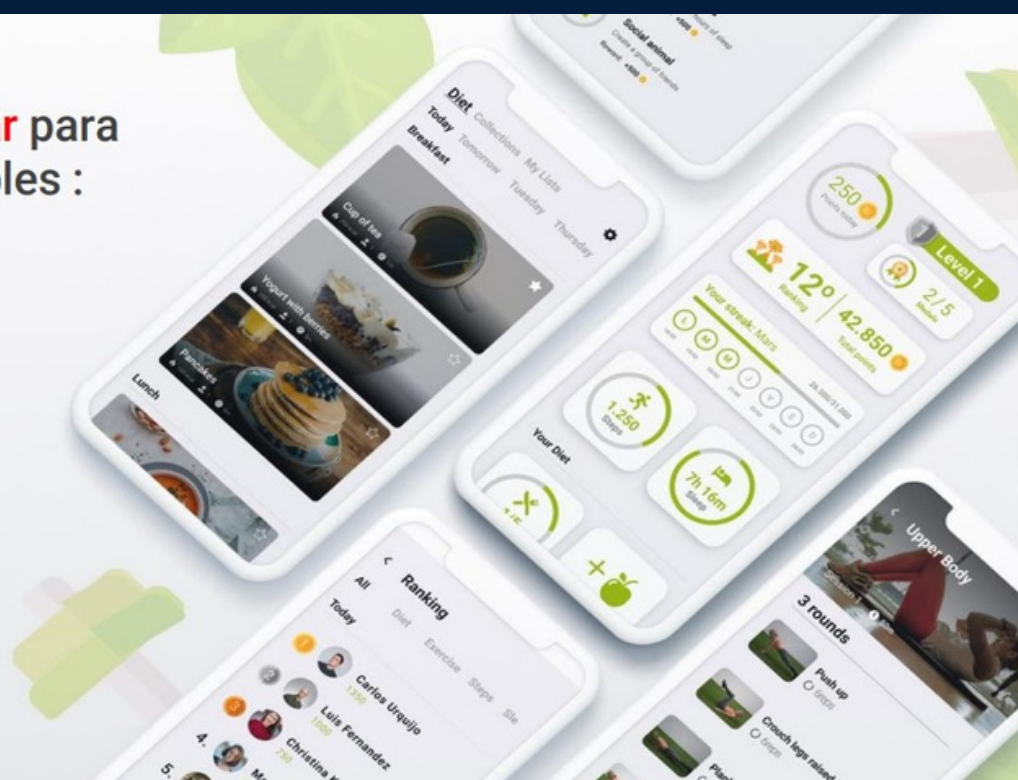
2023

## 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**



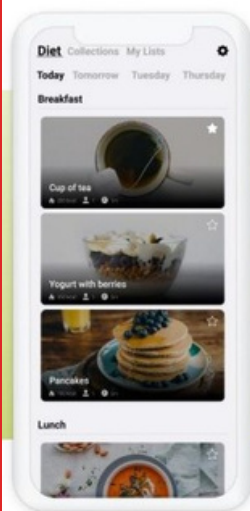
# VAMOS A VIVIR MEJOR



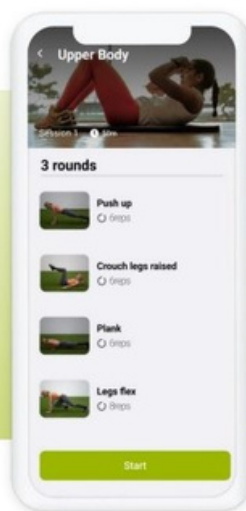
2023

## VIDA SALUDABLE

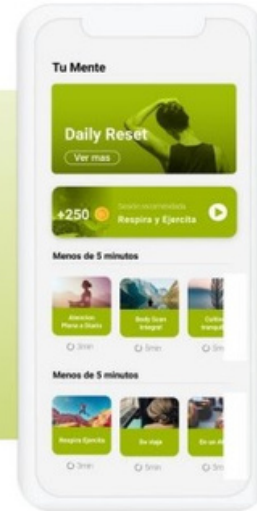
Plataforma de **bienestar corporativo de precisión**  
para promover hábitos de vida saludable



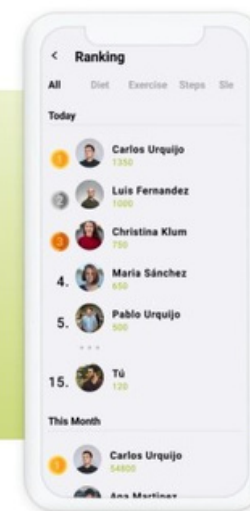
Alimentación



Ejercicio físico



Bienestar emocional



Comunidad



Retos sociales



**Cruz Roja**

**Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales**

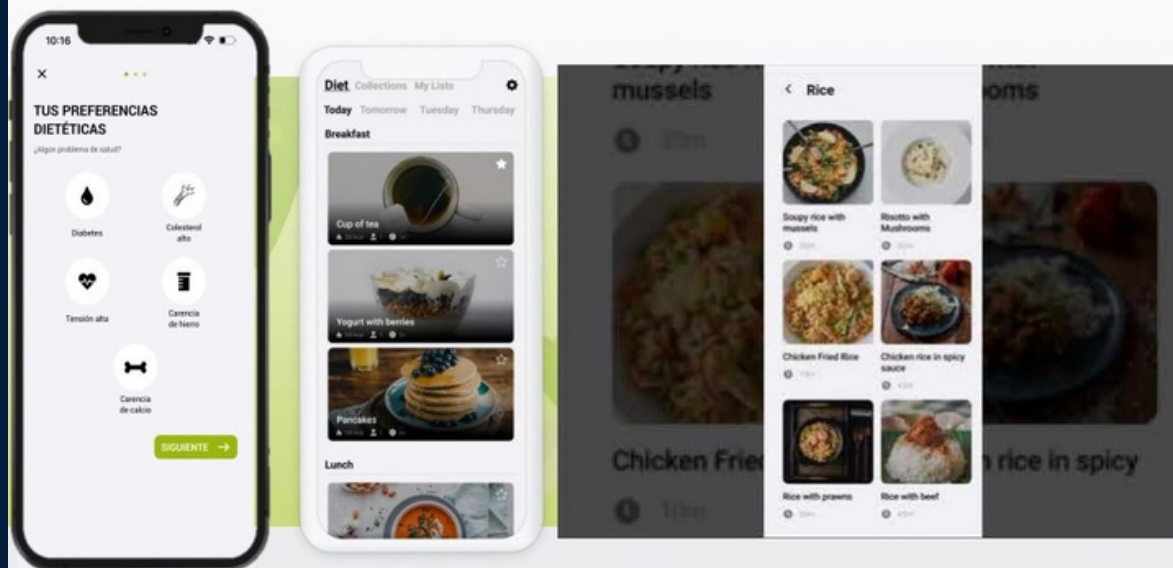
# VAMOS A VIVIR MEJOR



2023

## 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**

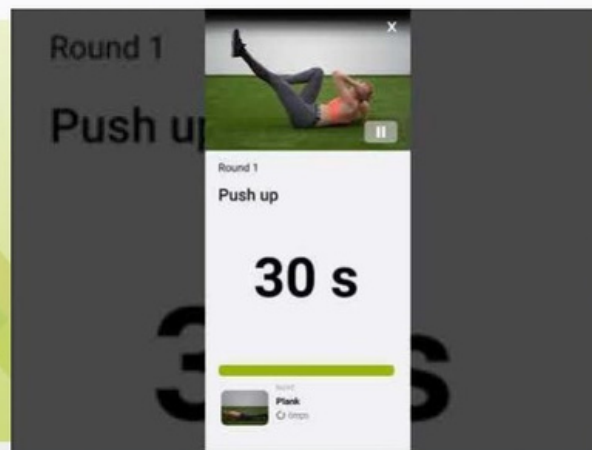
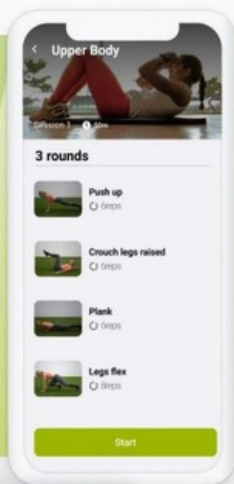
# VAMOS A VIVIR MEJOR



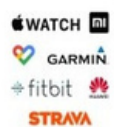
2023

## 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

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

Fundación  
**MAPFRE**



**Cruz Roja**

**Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales**