



Vols incorporar recursos de salut per millorar el benestar organitzacional a la teva empresa?

Direcció de Prevenció

2^a Edició: Juliol 2024

Disseny

Direcció de Comunicació

Asepeyo, Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151







www.asepeyo.es

Índex

E-learning	6
Realitat virtual	23
Vídeos	26
Tallers presencials	33
Publicacions	37
Blog	46

Aquesta carta de recursos i serveis presenta les principals eines que Asepeyo posa a disposició de les seves empreses mutualistes per sensibilitzar i ajudar a implementar programes d'hàbits saludables en el marc del benestar organitzacional, amb el suport dels consultors en prevenció o d'altres especialistes. La seva finalitat és mantenir i millorar la salut de les plantilles, augmentar la competitivitat i disminuir la sinistralitat, així com gaudir d'un bon entorn psicosocial. Es presenten segons el suport de difusió utilitzat (e-learning, realitat virtual, vídeos, tallers presencials, publicacions i blog).

Per hàbits saludables s'entenen les conductes individuals que dutes a terme de manera regular aporten benestar i qualitat de vida a la persona. Promoure hàbits saludables en l'àmbit laboral representa assumir una cultura corporativa que inclou la salut de la persona en l'estratègia de l'empresa, en benefici de la pròpia persona i de l'organització on treballa. A l'efecte d'aquesta publicació, s'hi inclou una taula resum dels temes i els suports de difusió utilitzats per a tots els recursos, amb detall de la pàgina on trobar-los.

	 E-learning	 Realitat Virtual	 Vídeos	 Presencial	 Publicacions	 Blog
Recursos de salut en general	6		27		45	47
Activitat física	6	24			40	47
Alimentació saludable	6 y 7	24			40	47
Benestar i salut mental	8-12	25	29-31	34-35	42	47
Gestió de l'estrès	6 y 12-13				42	47
Alcohol i altres drogues	6 y 7	24	27-29		43	47
Consum de tabac	6	24			41	47
Exposició a radiació solar	14		32		41	47
Son i descans	6		31		43	47
Hàbits higiènics per prevenir infeccions	15 y 16	25			41	47
Cura de la veu	14 y 15		32		44	47
Gestió de l'edat - Envel·liment actiu					45	47
Hàbits de mobilitat - Seguretat viària	17-19	25	32	36	43 y 44	47
Perspectiva de gènere en la promoció de la salut	20-22					47
Altres temes i patologies específiques					41 y 45	47

En cas de dubte o de necessitat d'ampliar informació, contacta amb el consultor de referència o utilitza l'enllaç <https://prevencion.asepeyo.es/servicios/consultoria/>



E-learning

Accions interactives multimèdia on line a les quals s'accedeix mitjançant la plataforma corporativa d'Asepeyo per mitjà d'internet i que serveixen per informar i sensibilitzar sobre hàbits saludables, mitjançant la transmissió de coneixements i la generació d'actituds. Generalment, cada lliçó finalitza amb un resum de bones pràctiques com a recordatori del més important.

Aquestes accions no només pretenen motivar canvis d'hàbits i difondre bones pràctiques per al foment de la salut entre els treballadors, sinó també arribar als empresaris i directius perquè, a partir de l'experiència formativa duta a terme, impulsin programes de promoció de la salut a les seves empreses que ajudin a disminuir la sinistralitat i millorin l'entorn psicosocial.



Recursos de salut en l'àmbit laboral

La ciutat dels hàbits saludables



Destinatari



Treballadors de totes les activitats

Durada

2 h, amb una durada per mòdul d'entre 15 min i 30 min.

Contingut

Inclou 7 àmbits de salut:

- Alimentació
- Activitat física
- Estrès
- Alcohol
- Tabac
- Exposició solar
- Son i descans ([en preparació](#))

Són mòduls presentats utilitzant la metodologia de l'storytelling. El protagonista de les històries promou bones pràctiques de salut posant-se ell com a exemple a seguir davant dels companys de feina.

Objectiu

Promoure hàbits saludables entre el col·lectiu de treballadors de l'empresa, alhora que pretén augmentar la competitivitat i millorar l'entorn psicosocial. És recomanable utilitzar-lo en les primeres etapes d'implantació de programes de promoció de la salut a la feina.

Alimentació saludable

Les bases d'una alimentació saludable*



Destinatari



Treballadors de totes les activitats

Durada

1,5 h, amb la majoria de mòduls introduïts per un vídeo de 2-3 minuts.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Contingut

Inclou 7 enfocaments per abordar l'alimentació saludable:

- Alimentació vs. nutrició
- Dieta mediterrània
- Hidrata't
- Què mengem?
- Quan mengem?
- Com mengem?
- Compra saludable

Són mòduls presentats per una nutricionista per mitjà de minivídeos, que ens mostra les millors opcions alimentàries per gaudir d'una bona salut.

Objectiu

Promoure hàbits saludables en alimentació entre el col·lectiu de treballadors de l'empresa, alhora que facilita la disminució de la sinistralitat i la millora de l'entorn psicosocial.

Alcohol i altres drogues

L'alcohol i altres drogues en l'àmbit laboral



Contingut

Es visualitzen de manera directa i pràctica experiències de com gestionar les addiccions a la teva empresa mitjançant vídeos interactius, on es mostren històries autobiogràfiques de diferents personatges afectats per la problemàtica de l'alcohol i altres drogues.

- La història de l'Enric. Descobreix més sobre l'alcohol i altres drogues i els seus aspectes legals
- La història del Carles. Coneix els factors que influeixen en l'addicció
- La història del Pere. Identifica comportaments i indicadors de consum
- La història de la Irene. Com actuar davant d'una situació de consum
- Conclusions

Destinataris



Empresari / Directiu / Responsable en prevenció de totes les activitats

Durada

Entre 30 min i 2 hores, depenent del nivell de profunditat que escull l'usuari en fer l'acció (bàsic, intermedi i avançat).

Objectiu

Ajudar a conèixer, desenvolupar i implantar un programa de prevenció de l'alcohol i altres drogues a l'empresa, en el marc de programes de promoció de la salut a la feina.

Benestar i salut mental

Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball*



Destinatari



Treballadors de totes les activitats

Durada

2 hores

Contingut

Es proporcionen diferents recursos per gestionar l'energia emocional i evitar riscos psicosocials i accidents laborals per mitjà de la reflexió, amb vídeos interactius que ajuden a visualitzar de manera directa i pràctica experiències reals.

- Què és l'energia emocional?
- Quins tipus d'energia emocional hi ha?
- Quin és el seu impacte en el lloc de treball?
- Com es propaga l'energia emocional?
- Com podem contribuir positivament amb la nostra pròpia energia emocional? Recursos personals per gestionar l'energia emocional

Objectiu

Millorar el benestar i la salut mental del personal de l'empresa per mitjà de la gestió de l'energia emocional en els processos comunicatius, alhora que facilita la disminució de la sinistralitat i la millora de l'entorn psicosocial.

Estratègies de Gestió de Conflictes per la prevenció de riscos psicosocials. La calma després de la tempesta*



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Per mitjà de tres accions d'informació i sensibilització es proporcionen diferents recursos per gestionar els conflictes a les organitzacions, evitant riscos psicosocials i accidents laborals, a través de la reflexió, amb vídeos interactius, que ajuden a visualitzar de manera directa i pràctica experiències reals.

Transformar els conflictes en oportunitats de millora.

Claus en la comunicació per transmetre missatges clars i efectius.

Tècniques de persuasió emocional.

Objectiu

Millorar l'entorn psicosocial, el benestar i la salut mental del personal de l'empresa a través de la gestió de conflictes a l'organització.

Riscos psicosocials en l'àmbit del treball*



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

4 hores

* Recurs actualment disponible només en castellà

Contingut

Es proporciona informació sobre els riscos psicosocials, els factors que els desencadenen i els efectes i conseqüències que produeixen, tant a l'empresa com a les persones, a més de proporcionar algunes mesures preventives per aplicar-hi solucions.

- Danys o conseqüències dels riscos psicosocials
- Riscos psicosocials
- Factors psicosocials
- Avaluació de riscos psicosocials
- Mesures preventives

Objectiu

Proporcionar coneixements sobre la problemàtica dels riscos psicosocials a l'empresa de manera que contribueixin a gestionar-los millor.

Cas pràctic de factors psicosocials per a comandaments intermedis*



Destinataris:



Comandaments intermedis, responsables d'equip i responsables de l'activitat preventiva de totes les activitats

Durada:

3 hores

Contingut

Es plantegen diferents situacions, per mitjà de casos pràctics en format storytelling, sobre determinats problemes que plantegen els factors psicosocials a les empreses als quals cal donar solució per mitjà de la presa de decisions.

- Factors i riscos psicosocials
- Cas pràctic. Càrrega mental de feina
- Cas pràctic. Conflictes interpersonals
- Cas pràctic. Estrès laboral
- Cas pràctic. Ambigüitat i conflicte de rol
- Cas pràctic. Treball en equip

Objectiu

Proporcionar eines i recursos als comandaments intermedis per gestionar diferents problemes psicosocials que poden sorgir a les empreses.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Gestió del conflicte: l'impacte del rol i la funció*



Destinataris:

 Treballadors de totes les activitats

Durada:

3 hores

Contingut

Et proposem que aprofundeixis en la comprensió i la presa de consciència de la importància d'abordar els conflictes entre persones a l'organització, com a element de millora dels riscos psicosocials.

- Què és un rol i una funció?
- Tipus de rol
- Actituds davant dels conflictes
- Aplicar l'aprenentatge adquirit


Objectiu

Identificar les actituds i els comportaments interpersonals capaços de generar conflictes a l'empresa i proporcionar eines i recursos per gestionar-los adequadament.

Agressions en l'àmbit laboral



Destinataris:

 Treballadors de totes les activitats, sobretot les relacionades amb atenció a usuaris en públic

Durada:

Entre 30 min i 2 hores, depenent del nivell de profunditat que escull l'usuari en fer l'acció (bàsic, intermedi i avançat).

* Recurs actualment disponible només en castellà

Contingut

Mostra 2 vídeos

- Escalada de tensió en una consulta mèdica, per mala praxi d'atenció a l'usuari
- Desescalada de tensió en una consulta mèdica, per bona praxi d'atenció a l'usuari

A partir dels vídeos, es desenvolupen els apartats següents:

- Situació actual. Context
- Conceptes i tipus de violència
- Prevenció i control d'agressions
- Gestió de l'agressió
- Resum: bones pràctiques abans, durant i després de l'incident violent

Objectiu

Promoure hàbits saludables davant la problemàtica de les agressions en l'àmbit laboral per reflexionar fins on ens poden portar situacions d'estrès ben o mal gestionades que poden degenerar en violència verbal/física entre el col·lectiu de treballadors de l'empresa.

Gestió de l'estrès

Entrenament per vèncer l'estrès



Destinataris:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Per mitjà d'una coach que et guiarà al llarg del contingut, aprendràs a diferenciar els conceptes d'estrès i ansietat, a conèixer les respostes que pot tenir l'individu davant de diferents situacions estressants, així com estratègies per fer-hi front.

- Repte personal
- Entrenament personal
- Treball d'estratègia
- Repàs de continguts

Objectiu

Proporcionar eines i recursos per ajudar a controlar els nivells diaris d'estrès, a més de contribuir a millorar el benestar i la salut mental de l'empresa, en el marc de programes de promoció de la salut a la feina.

Tecnoestrès. Bones pràctiques en l'ús de les noves tecnologies*



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

A partir d'un petit qüestionari inicial per conèixer el teu estat de tecnoestrès, es proposa aprofundir en l'adequat ús de les noves tecnologies a través de descobrir en què consisteix el tecnoestrès, quins són els seus principals estressors, quins tipus existeixen i quins són els seus símptomes i conseqüències.

- Coneix-te
- Cuida't
- Relaxa't
- Analitza't
- Respecta't
- Comporta't

Objectiu


Proporcionar eines i recursos per ajudar a controlar els nivells de tecnoestrès per l'ús de les noves tecnologies, a més de contribuir a millorar el benestar i la salut mental de l'empresa.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Exposició a la radiació solar

Protegeix-te del sol a la feina*

**Destinatari:**

 Treballadors a l'aire lliure amb exposició significativa

Durada:

1 hora

Totes les activitats que impliquin una feina a l'aire lliure amb possible exposició solar prolongada

Contingut

Mostra quines són les activitats que poden implicar exposicions de riscos a la radiació del sol i com valorar quan i en quines condicions aquest tipus d'activitats es poden associar a un risc.

- Identificació dels riscos
- Valoració del risc potencial segons les variables que condicionen la magnitud del risc
- Descripció de les mesures a adoptar. Agrupació al voltant de 5 punts que s'han de tenir en compte
- Organització de l'activitat per minimitzar-ne els riscos. Mesures tècniques i mesures organitzatives


Objectiu

Proporcionar bones pràctiques per evitar l'aparició de problemes per a la salut dels treballadors que estan exposats a la radiació del sol durant un temps prolongat en el desenvolupament de la seva activitat.

Cura de la veu

Cura de la veu*

**Destinatari:**

 Treballadors que utilitzen la veu en la seva activitat professional, especialment ensenyament i teleoperadors

Durada:

2 hores

* Recurs actualment disponible només en castellà

Per a totes les activitats que utilitzen la veu en la seva activitat professional, especialment ensenyament, teleoperadors, activitat comercial, atenció al públic.

Contingut

Mostra quins són els riscos i les mesures preventives a implantar per evitar els problemes de les persones que, amb motiu de la seva feina, han de fer servir de manera continuada la veu.

- Identificació dels riscos
- Pautes per tenir cura de la veu
- Cas pràctic relacionat amb condicions que suposen incrementar el risc de problemes de veu
- Anàlisi de l'emissió de veu
- Problemes en la veu que suposen dificultat per a l'exercici laboral
- Mesures preventives aplicables en el lloc de treball
- Mesures preventives a adoptar pels treballadors que utilitzen la veu

Objectiu

Proporcionar bones pràctiques per evitar l'aparició de malalties professionals relacionades amb l'ús de la veu de manera continuada, així com d'altres problemes que impedeixen l'exercici correcte de la feina.

Hàbits higiènics per prevenir infeccions

Prevenició davant de contagis per coronavirus a la feina



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

30 minuts

Contingut

Mostra la manera adequada d'actuar i d'afrontar la situació davant de possibles contagis per coronavirus per mitjà de les mesures preventives bàsiques que cal tenir en compte durant el desplaçament a la feina i durant la jornada laboral.

- Què he de saber del coronavirus? Prevenició davant del contagi a la feina
- Quan no he de sortir de casa?
- Abans de sortir de casa

- Quan ens desplacem
- Al centre de treball
- Quan arribem a casa
- Gestió de l'impacte psicològic generat per la COVID-19

Objectiu

Proporcionar la informació bàsica i necessària per saber actuar, tant al lloc de treball com a la pròpia llar, davant de possibles contagis per coronavirus SARS-CoV-2.

La mascareta que millor s'ajusta*



Destinataris:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

1,5 hores

Contingut

Mostra els diferents tipus de mascaretes i les seves característiques, a més de la manera adequada de fer-les servir per mitjà de vídeos demostratius.

- Capacitat de filtració
- Ajustament
- Tipus de mascaretes (quirúrgica/FFP2)
- Valor i gràfic de factor d'ajustament d'una mascareta
- Certificats que aporten en adquirir-se
- Importància de l'ajustament correcte en l'usuari, distància entre persones
- Ventilació de les instal·lacions
- Altres mesures com ara la rentada de mans

Objectiu

Proporcionar la informació bàsica i necessària per saber els factors principals a l'hora d'escollir una mascareta davant de possibles contagis per coronavirus SARS-CoV-2.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Hàbits de mobilitat

Hàbits de mobilitat segura i eficient*

**Destinataris:**

Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Aquesta acció pretén, de manera innovadora a través d'un sistema 360°, mostrar a les empreses els aspectes clau que cal tenir en compte en la conducció per evitar l'accidentalitat vial.

Et proposem un viatge per diferents zones d'una ciutat on a cadascuna et mostrarem bones pràctiques sobre diferents aspectes que t'ajudaran a desenvolupar una conducció segura, saludable i eficient.

Zones de la ciutat:**Zona verda:**

- Principis bàsics del vianant
- Hàbits saludables
- Mobilitat sostenible

Zona de visibilitat reduïda:

- Condicions climàtiques adverses
- Factors externs a la conducció
- Conducció en situacions d'emergència

Taller:

- Manteniment del vehicle
- Conducció eficient

Zona d'alta densitat de trànsit:

- Distraccions
- Conducció segura
- Accidents

Objetiu

Informar i sensibilitzar a les empreses sobre la necessitat d'analitzar les causes de la accidentalitat i de l'elaboració de plans de mobilitat per establir els sistemes i mesures preventives que contribueixin a la reducció dels accidents in itinere i en missió.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Canvi d'hàbits sobre mobilitat. Casos pràctics de seguretat viària*



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Mostra, per mitjà de les històries de diferents personatges, quines són les bones pràctiques per fer una conducció segura i saludable.

- Felip. Condueix de manera sostenible i eficient amb el medi ambient?
- Maria. Coneix els factors de risc quan circula amb la seva bicicleta?
- Júlia. Aplica correctament els principis bàsics del vianant?
- Laura. Coneix els factors de risc de la via per on circula amb el seu cotxe?
- Carles. Aplica de manera correcta els principis bàsics del conductor?
- Lola. Sap com actuar davant de situacions climatològiques adverses?
- Carolina i Manuel. Coneixen els riscos de conduir sota els efectes de l'alcohol o amb somnolència?

Objectiu

Identificar i aplicar les mesures preventives necessàries sobre situacions quotidianes que pots trobar quan circules per la via pública (a peu, amb bicicleta, amb moto, amb cotxe) per millorar els teus hàbits en relació amb la mobilitat vial.

Conducció defensiva: les 5 parades per una ruta segura*



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

* Recurs actualment disponible només en castellà

Contingut

Aquesta acció pretén proporcionar un conjunt de tècniques, actituds i habilitats que una persona conductora adopta per reduir el risc d'accidents i protegir-se a si mateixa, els seus passatgers i passatgeres i altres persones usuàries de la via.

Circularàs per una ruta on hi ha 5 parades senyalitzades. Cadascuna representa una de les 5 estratègies bàsiques de conducció defensiva:

Parada 1. Mantingues la distància de seguretat.

Parada 2. Presa consciència: observa i anticipa't als perills.

Parada 3. Compte amb les cruïlles!

Parada 4. Maniobra amb precaució.

Parada 5. La teva actitud. Sí, sí, la teva.

Objectiu

Informar i sensibilitzar les empreses sobre els passos clau per a una conducció segura i responsable, i fomentar la reflexió sobre l'impacte de les nostres accions a la seguretat viària, promovent així una actitud defensiva al volant.

Campanyes de sensibilització sobre mobilitat. Microlearning*



Destinatari:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Us proposem la realització de tres accions integrades en una mateixa campanya, on us anirem plantejant missatges motivants d'impacte, que ajuden al reforç, la sensibilització i obtenir bones pràctiques relatives a 3 temàtiques diferents, basades en la conducta de les persones al volant:

- Distraccions
- Avançaments
- Velocitat

Objectiu

Informar i sensibilitzar les empreses sobre la importància d'identificar les accions insegures que podem fer en els desplaçaments i ajudar-nos a adquirir nous hàbits que incrementin la seguretat i disminueixin els accidents, a través de campanyes temàtiques de sensibilització.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Perspectiva de gènere en la promoció de la salut

Prevenió de l'assetjament sexual o per raó de sexe i plans d'igualtat

**Destinataris:**

Empresaris, directius i responsables de l'activitat preventiva de totes les activitats

Durada:

3 hores

Contingut

Mostra la informació bàsica i necessària per abordar l'assetjament sexual i per raó de sexe a l'empresa, així com les característiques del pla d'igualtat com a mesura essencial per prevenir-ho.

- Assetjament sexual o assetjament per raó de sexe
- Conceptes i tipus
- Context en què es desenvolupa
- Conseqüències
- Claus per a la intervenció
- Igualtat entre dones i homes
- Pla d'igualtat
- Àmbit personal i temporal
- Objectius del pla d'igualtat
- Seguiment i avaluació

Objectiu

Proporcionar bones pràctiques per abordar, des d'una perspectiva psicosocial, la problemàtica de l'assetjament sexual o per raó de sexe a l'empresa i com el desenvolupament i la implantació d'un pla d'igualtat contribueix a prevenir aquest assetjament i a millorar la igualtat entre dones i homes.

Igualtat d'oportunitats en matèria de gènere

**Destinataris:**

Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

T'acompanyarem en la tasca de descobrir la igualtat a l'empresa. Per això ens centrarem en què entenguis què és la igualtat de gènere i la igualtat d'oportunitats, com es construeixen les desigualtats i quins elements intervenen en aquesta construcció, les dificultats i desigualtats a què les dones s'enfronten al mercat laboral, i les bones pràctiques en matèria d'igualtat en l'entorn laboral.

Què és la igualtat de gènere?

La igualtat d'oportunitats

Marc legal

La divisió sexual del treball

Barreres i dificultats de la dona al mercat de treball

Conciliació i coresponsabilitat

Sexe i gènere

Rols i estereotips

El llenguatge com a agent de socialització del gènere

Objectiu

Informar i sensibilitzar les empreses sobre la necessitat i l'obligació de contemplar la igualtat de gènere com un element essencial per al seu bon funcionament i contribuir a un entorn psicosocial adequat.

Prevenció de l'assetjament sexual i assetjament per raó de gènere

**Destinataris:**

Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Et mostrarem la legislació principal que s'ha de tenir en compte en aquest aspecte, a més de conèixer la diferència entre sexe i gènere, el que és l'assetjament sexual i els diferents tipus, les conseqüències i, per descomptat, les accions i mesures a afrontar a aquesta problemàtica

Sexe i gènere

Què és assetjament sexual?

Delictes sexuals

Tipologies d'assetjament sexista

Tipus d'assetjament sexual

Perfil de víctima i assetjador

Conseqüències de l'assetjament sexual

Perfil de víctima y acosador

Consecuencias del acoso sexual

Mesures de prevenció

Actuació davant de l'assetjament. El protocol

Obligacions i responsabilitats

Marc legal

Objectiu

Informar i sensibilitzar les empreses sobre la problemàtica que suposen les conductes d'assetjament sexual i proporcionar bones pràctiques per contribuir a un entorn psicosocial adequat i lliure de situacions d'assetjament.



Realitat virtual

Permet simular entorns realistes i experiències amb un impacte emocional alt, que milloren així els processos d'aprenentatge i sensibilització en hàbits saludables. Per mitjà de la realitat virtual posem empresaris, equips directius i treballadors en situacions de risc laboral simulat, a fi de sensibilitzar-los en matèria preventiva i provocar reaccions que promoguin la salut.

Aquestes accions no només pretenen motivar canvis d'hàbits i difondre bones pràctiques per al foment de la salut entre els treballadors, sinó també arribar als empresaris i directius perquè, a partir de l'experiència entretinguda i d'impacte duta a terme, impulsin programes de promoció de la salut en les seves empreses que ajudin a disminuir l'accidentalitat i millorin l'entorn psicosocial.



Recursos de salut



Drogues*

Es convida a viure en primera persona els efectes que provoca el consum de drogues, mitjançant un viatge per l'interior de la ment, observant com les drogues afecten el cervell i provoquen danys neuronals i l'aparició de certs efectes (al·lucinacions, paranoia).



Tabac*

Es visualitzen uns pulmons humans sans i es mostren els efectes que produeix al seu interior la inhalació de fum de tabac, bàsicament l'aparició de tos i l'ennegriments de les parets internes.



Alimentació saludable*

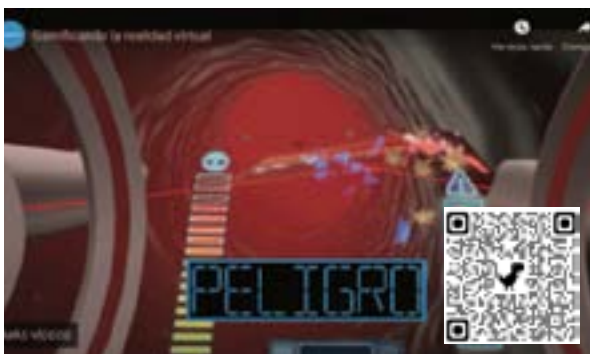
Es visualitza la boca d'una persona que consumeix aliments saludables "verds" (verdures, hortalisses, fruites) o aliments poc saludables "vermells" (menjar ràpid, pizzes); es deixen passar els aliments 'verds' i s'eliminen els aliments 'vermells' amb una espasa làser a l'efecte de ludificació.



Activitat física - Exercici*

Els efectes que experimenta el cor segons l'activitat física que es desenvolupa caminant (moviment de braços) o anant amb bicicleta (pedaleig). Si l'activitat física és baixa, el cor s'esllangueix, mentre que si forcem massa, pot ser excessiu.

* Recurs actualment disponible només en castellà



Riscos biològics*

Es convida a viure en primera persona quins efectes es produeixen a l'interior del nostre corrent sanguini quan una agulla infectada penetra a la vena/l'artèria, fet que desemboca en una infecció descontrolada.

Benestar i salut mental



Riscos psicosocials*

Es convida a viure en primera persona situacions relatives als riscos psicosocials (estrès, assetjament laboral, pressió de temps, etc.) en una cuina industrial, per tal d'ajudar a reflexionar sobre la importància de la millora contínua de l'organització i els procediments del treball.



Concentració i sinistralitat laboral*

En aquesta experiència s'aborda la importància de concentrar-se en l'activitat que s'està fent. Així, volem sensibilitzar l'usuari respecte a la necessitat d'implementar mesures organitzatives adequades per evitar accidents de treball per distracció.

Hàbits de mobilitat



Seguretat viària*

S'experimenta en primera persona, des de la posició de l'acompanyant, un trajecte amb cotxe de tornada de la feina a casa, en què es viuen diferents circumstàncies del trànsit provocades pel conductor del vehicle.

Algunes d'aquestes experiències de realitat virtual disposen d'un vídeo de difusió (riscos psicosocials, drogues, alimentació saludable, activitat física-exercici, agents biològics...).

* Recurs actualment disponible només en castellà



Vídeos

Vídeos de curta durada per sensibilitzar i promoure la salut a la feina, que mostren accions/mals hàbits, les seves conseqüències i les bones pràctiques a implementar, en format audiovisual, per revertir la situació cap als hàbits saludables.

Aquests productes no només pretenen motivar canvis d'hàbits i difondre bones pràctiques per promoure la salut entre els treballadors, sinó també arribar a empresaris i directius perquè, mitjançant la visualització d'experiències laborals alienes, però sovint properes, impulsin programes de promoció de la salut a les seves empreses que ajudin a disminuir la sinistralitat, augmentar la competitivitat i millorar l'entorn psicosocial.



Recursos de salut a l'àmbit laboral



Els teus hàbits de salut condicio- nen el teu futur

Mostra a doble pantalla els bons hàbits de salut (exercici físic, alimentació sana, salut mental, limitació en el consum d'alcohol, no fumar, bon descans nocturn) per contraposició als mals hàbits i les conseqüències amb el pas dels anys, que poden reforçar o comprometre la salut a edats avançades.

Alcohol i altres drogues



L'alcohol i altres drogues a la feina*

Presentació de la problemàtica de l'alcohol i altres drogues a la feina. Volem informar i sensibilitzar empresaris i equips directius de les empreses de la importància d'implantar programes de prevenció sobre l'alcohol i altres drogues a l'empresa.



Què més podria haver fet?*

L'alcohol i les drogues en l'àmbit laboral poden incrementar el risc d'accidents de treball i reduir la productivitat. Es planteja la qüestió sobre què més podria haver fet un empresari que ha patit un accident greu, causat pel consum abusiu d'alcohol i altres drogues a la feina.



Ajuda vs. sanció*

A través de la història d'un empresari que ha patit conseqüències greus provocades pel consum de substàncies tòxiques a la feina, es mostren els conceptes bàsics sobre l'alcohol i altres drogues a la feina i els seus aspectes legals.

* Recurs actualment disponible només en castellà



Consum 0*

A través de la història sobre consum d'alcohol a la feina d'un empresari que regenta un bar, es mostren els factors principals que influeixen en les addiccions.



No en siguis còmplice*

A través de la història d'un empresari de la construcció que ha patit un accident greu provocat pel consum de substàncies tòxiques a la feina es mostren els efectes físics que produeix el consum de substàncies i els principals indicadors observables del consum.



Programa de prevenció*

A través de la història d'una empresària del sector del comerç es mostra la implantació d'un programa de prevenció de l'alcohol i altres drogues a la feina com a solució d'aquesta problemàtica.



Comportaments amb alcohol i altres drogues*

Es mostra com la problemàtica del consum abusiu de l'alcohol i altres drogues es pot detectar per mitjà de la manifestació de diversos comportaments inadequats en les persones.



Els efectes. Saps quina substància causa aquests efectes? Alcohol*

Es mostren alguns dels efectes observables en les persones per un consum abusiu d'alcohol.

* Recurs actualment disponible només en castellà



Els efectes. Saps quina substància causa aquests efectes? Cocaïna*

Es mostren alguns dels efectes observables a les persones pel consum de cocaïna.



Els efectes. Saps quina substància causa aquests efectes? Cànnabis*

Es mostren alguns dels efectes observables a les persones pel consum de cànnabis.



Els efectes. Saps quina substància causa aquests efectes? Èxtasi*

Es mostren alguns dels efectes observables a les persones pel consum d'èxtasi.

Benestar i salut mental



Els riscos psicosocials a l'empresa*

Aquest vídeo pretén la sensibilització dels empresaris i els equips directius de les empreses sobre les oportunitats de millora empresarial mitjançant la gestió dels riscos psicosocials.



Saps gestionar les teves emocions?*

Presentació de les accions d'informació i sensibilització sobre la gestió de l'energia emocional que permet entendre l'impacte de la comunicació i el funcionament d'aquesta energia en la prevenció d'accidents laborals i facilitar alguns dels recursos personals necessaris per gestionar-la adequadament.

* Recurs actualment disponible només en castellà



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. El context*

Mostra la importància de buscar el moment, lloc i canal adequats a l'hora de comunicar-nos amb una altra persona en el lloc de treball.



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. L'escalada*

Mostra la decisió estratègica de posposar una conversa per tenir el control de la situació quan apareix l'energia emocional negativa en el nostre comportament.



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. L'energia positiva*

Mostra que repartir energia emocional positiva suposa una bona estratègia en les relacions personals ja que, en moments difícils, aquesta energia tornarà a nosaltres.



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. La crítica constructiva*

Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. La crítica constructiva*



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. La petició*

Mostra la manera positiva de comunicar-nos quan pretenem que alguna persona executi una sol·licitud que nosaltres hem fet.



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. L'opinió*

Mostra els elements fonamentals a tenir en compte a l'hora de manifestar una opinió sobre alguna cosa: escoltar, reformular i validar.



Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball. L'agressió*

Mostra la manera positiva i amb control de l'energia emocional de reaccionar davant d'una agressió verbal per part d'una altra persona.



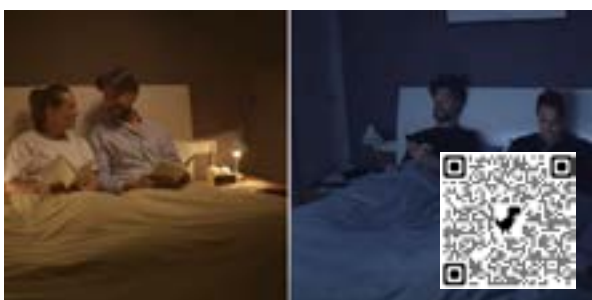
Agressions: esperes per cues, escalat i desescalat de la tensió*

Es mostra una pacient a la sala d'espera molta estona. Al primer vídeo, l'actuació del personal d'atenció a l'usuari no és adequada i acaba en una agressió; al segon vídeo, les actuacions proactives i serenes permeten desescalar la tensió.



Agressions: dubtes diagnòstic mèdic, escalat i desescalat de la tensió*

Es mostra una pacient a la consulta mèdica que discrepa de l'evolució de la seva malaltia. En el primer vídeo, la reacció del metge no és adequada i es genera tensió, mentre que al segon vídeo, la interacció permet un diàleg assossegat i productiu.



Els hàbits diürns condicionen el descans nocturn

Mostra a doble pantalla els hàbits per gaudir d'un bon son i descans nocturn (rutina d'activitats, menjar i horaris de son, exercici físic, alimentació sana amb sopars lleugers mínim 2 hores abans d'anar al llit, activitats relaxants sense pantalles abans d'adormir-se, etc.) per comparació a mals hàbits que ens compliquen el dia a dia pel cansament acumulat.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Cura de la veu



Ús de la veu a la feina, com tenir-ne cura*

Es mostra la problemàtica relacionada amb un ús forçat i excessiu de la veu per motius laborals, així com les conseqüències que comporta. S'indiquen les bones pràctiques que cal dur a terme per evitar afonies i altres patologies.

Exposició a la radiació solar



Protegeix-te del sol, també a la feina*

S'enumeren els riscos per a la salut associats a la feina en exteriors amb exposició solar, com ara l'envelliment prematur o el càncer de pell, i les mesures de protecció a utilitzar (treballar a l'ombra, tapar-se la pell amb roba, cobrir el cap amb barrets/ gorres amb visera, utilitzar cremes amb filtre solar i fer servir ulleres de sol).

Hàbits de mobilitat



Vols aprendre a conduir de manera més segura?*

Es mostra l'experiència de diverses persones conduint en el simulador de conducció per presentar el taller presencial sobre plans de mobilitat.

* Recurs actualment disponible només en castellà



Tallers presencials

Accions d'informació i sensibilització presencials basades en una visió pràctica que, sobre la base de l'experiència del personal que les imparteix i la utilització de les tecnologies audiovisuals més modernes, pretenen fer experimentar en primera persona als participants determinats aspectes de la promoció de la salut a la feina.

Aquestes accions no només pretenen motivar canvis d'hàbits i difondre bones pràctiques entre els treballadors, sinó també arribar a empresaris i directius a fi que, mitjançant la realització d'aquest tipus de formació pràctica en hàbits saludables, impulsin a les seves empreses la implantació de programes de promoció de la salut que ajudin a disminuir l'accidentalitat i millorin l'entorn psicosocial.



Benestar i salut mental

Taller de comunicació efectiva/afectiva en prevenció de riscos laborals. Gestió de l'energia emocional en el lloc de treball

**Destinataris:**

Treballadors de totes les activitats

Durada:

4 hores

Contingut

Volem proporcionar, de manera directa i pràctica, experiències per comprendre l'impacte de la comunicació i el funcionament de l'energia emocional en la prevenció d'accidents laborals, així com els recursos personals necessaris per gestionar-la adequadament.

- Què és l'energia emocional?
- Quins tipus d'energia emocional hi ha?
- Quin és el seu impacte en el lloc de treball?
- Com es propaga l'energia emocional?
- Com podem contribuir positivament amb la nostra pròpia energia emocional?
- Recursos personals per gestionar l'energia emocional

Objectiu

Millorar el benestar i la salut mental del personal de l'empresa per mitjà de la gestió de l'energia emocional en els processos comunicatius per ajudar a disminuir l'accidentalitat i aconseguir un bon entorn psicosocial.

Estratègies de Gestió de Conflictes per a la prevenció de riscos psicosocials. La calma després de la tempesta. (en preparació)



Destinataris:



Treballadors de totes les activitats

Durada:

2 hores

Contingut

Volem proporcionar, de manera directa i pràctica, experiències per ajudar-te a gestionar els conflictes que poden sorgir a les organitzacions mitjançant bones pràctiques en l'ús de la comunicació.

- Fonaments de la comunicació efectiva
- Gestió de discrepàncies i conflictes
- Estratègies per plantejar opinions sense caure en el conflicte
- Persuasió efectiva i resolució de discrepàncies

Objectiu

Informar i sensibilitzar les empreses sobre com millorar la capacitat comunicativa i de relació de les persones i, a través de la gestió de conflictes en els processos comunicatius, aconseguir un bon entorn psicosocial i prevenir accidents i patologies al lloc de treball.

Hàbits de mobilitat

Plans de mobilitat, una necessitat a la teva empresa. Saps conduir en situacions imprevistes?

**Destinatari:**

Empresaris, directius i responsables de l'activitat preventiva de totes les activitats

Durada:

4 hores

Contingut

Els assistents a aquests tallers podran conèixer els conceptes bàsics de seguretat viària, les fases d'elaboració d'un pla de mobilitat, a més de viure en primera persona les diferents condicions que es poden trobar en el trànsit rodat mitjançant l'experiència de conducció amb un simulador el programari del qual permet recrear tota mena de situacions que es poden produir al volant, sense necessitat d'exposar els participants a cap perill.

- Per què prenem certes decisions al volant?
- Plans de mobilitat, una necessitat a la teva empresa
- Comprova les teves habilitats en la conducció
- Pràctiques amb simulador de conducció d'alta immersió

Objectiu

Informar i sensibilitzar empresaris i equips directius de les empreses de la importància d'implantar plans de mobilitat a les empreses per a la reducció de l'accidentalitat laboral vial.



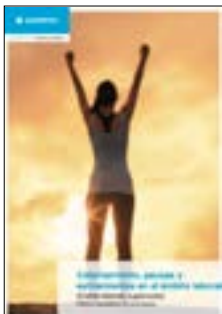
Publicacions

Guies, fulletons, infografies i articles per a la difusió de la promoció de la salut a la feina, en format electrònic i/o en suport paper. Es pretén traslladar coneixements als usuaris de manera sintètica i resumida, perquè prenguin consciència de la necessitat d'incorporar hàbits saludables i actuïn en conseqüència.

Aquests productes no només pretenen motivar canvis d'hàbits i difondre bones pràctiques entre els treballadors, sinó també arribar a empresaris i directius perquè, per mitjà del que s'ha reflexionat i après mitjançant la seva lectura, impulsin el desenvolupament i la implantació de programes de promoció de la salut a les seves empreses.



Activitat física a la feina



Escalfament, pauses i estiraments

Ofereix a les empreses pautes específiques per prevenir trastorns musculoesquelètics de les extremitats superiors, presenta la problemàtica actual i proposa exercicis d'escalfament (abans de la feina), pauses actives (durant) i estiraments (després).

Fitxa exercicis espatlla

Fitxa exercicis colze-braç

Fitxa exercicis canell-mans-dits

Promoció de l'activitat física... i a més saludable*

Tingues cura del teu cor

Destinataris

La Guia s'adreça a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. La resta de documents de la col·lecció tenen com a destinataris tots els treballadors.

Alimentació saludable



Menjar bé, viure millor!

Aquesta publicació segueix el que indica la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC), i exposa una sèrie de recomanacions i consells bàsics per dur a terme una alimentació sana i equilibrada que eviti problemes com ara l'obesitat, com a base de la promoció de la salut i la prevenció de malalties.

Suma't a l'alimentació saludable

Activa la teva salut! 10 recomanacions

Destinataris



Treballadors

* Recurs actualment disponible només en castellà

Consum de tabac



Exfuma't! Programa d'abordatge integral del tabaquisme*

Es tracten les dificultats per deixar de fumar, els motius pels quals es fuma i els beneficis de deixar-ho, algunes recomanacions per aconseguir ser un exfumador i les pautes a seguir durant el procés.

Guia d'ajuda per deixar de fumar*

Deixar de fumar. Beneficis per a la salut els primers dies*

Destinataris

El programa d'abordatge Exfuma't està adreçat a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. La resta de documents de la col·lecció tenen com a destinataris tots els treballadors.

Hàbits higiènics per prevenir infeccions



Rentada de mans per evitar infeccions

Vacuna't! Tingues cura de tu mateix i dels que t'envolten

Vacunació de la grip en temps de covid-19

Hàbits saludables per al sistema immunitari

Destinataris



Tots els treballadors

Lluita contra el càncer



Prevenió del càncer de pell*

Fulletó contra el càncer

Empresa saludable davant del càncer de còlon

Protegeix-te del sol, també a la feina*

Destinataris



Tots els treballadors

* Recurs actualment disponible només en castellà

Benestar i salut mental



Bones pràctiques COVID-19. Riscos psicosocials de la reincorporació a la feina*

Pretén orientar les empreses en la gestió dels riscos psicosocials de la reincorporació a la feina. Trobarem algunes de les principals conseqüències que la pandèmia i el confinament poden haver generat en els treballadors. La interacció d'aquestes conseqüències amb els riscos psicosocials i recomanacions per abordar-los i aconseguir el major benestar possible dels treballadors.

Decàleg. Bones pràctiques per gestionar els riscos psicosocials de la reincorporació a la feina*

Claus per a la gestió emocional de la reincorporació a la feina*

La prevenció de riscos psicosocials, com abordar-los

La prevenció de riscos psicosocials, violència i assetjament

La prevenció de riscos psicosocials, estrès laboral

Destinataris



Empresaris, directius i responsables de l'activitat preventiva

Violència a la feina



Guia d'agressions a centres sanitaris

A partir del retrat de la situació actual i de la seva gravetat es presenten un conjunt de bones pràctiques que ajudaran a evitar que es produeixin episodis de violència a la feina i a desescalar les situacions de tensió.

Díptic agressions a centres sanitaris

Destinataris



La Guia està dirigida a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. La resta de documents de la col·lecció té com a destinataris tots els treballadors.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Alcohol i altres drogues a la feina



L'alcohol i altres drogues en l'àmbit laboral

Està destinada a donar resposta a quina és l'actuació que cal seguir en cas de detectar una persona sota els efectes d'alguna substància en el lloc de treball. A més, es descriuen les principals substàncies (alcohol i altres drogues) i els efectes sobre les persones.

Destinatari



Empresaris, directius i responsables de l'activitat preventiva

Son i descans



Mantingues desperta la teva empresa: nova guia de la son

Planteja facilitar coneixements i arguments a les empreses perquè impulsin programes de promoció de la salut en l'àmbit del son i descans, que ajudin la plantilla a incorporar bones pràctiques per aconseguir una higiene de son adequada, a fi de disminuir la sinistralitat i aconseguir bons nivells de competitivitat.

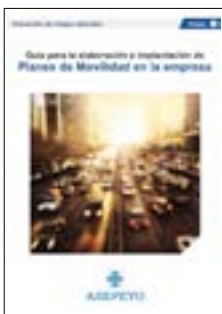
Bones pràctiques per a la son i descans 10 Pautes per dormir com un nadó

Destinatari



La Guia està dirigida a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. La resta de documents de la col·lecció té com a destinataris tots els treballadors.

Hàbits de mobilitat



Guia per a l'elaboració i la implantació de plans de mobilitat a l'empresa

Pretén ajudar les empreses en el procés d'elaboració i implantació dels plans de mobilitat; destaca els avantatges que pot aportar a les organitzacions, que milloraran, entre altres ràtios, les estadístiques d'accidentabilitat en missió o en anar o tornar de la feina, o els nivells d'absentisme, i augmentaran, a més, la motivació dels empleats.



Bones pràctiques per la prevenció i el control dels accidents laborals viaris

Aquest document descriu tots els recursos i productes que estan a disposició de les empreses mutualistes sobre bones pràctiques en l'àmbit de la Seguretat Vial.



Recomanacions pràctiques per evitar accidents de circulació (in itinere i en missió)

Pretén recordar les normes bàsiques de circulació que afecten tant vianants com ciclistes, motoristes i automobilistes, i del compliment de les quals pot dependre moltes vegades la vida del treballador, tant en els desplaçaments in itinere com en missió.

- Recomanacions de seguretat viària**
- Recomanacions de seguretat per als conductors**
- Recomanacions de seguretat viària pels peatons***
- Factor humà: el conductor**
- Factor ambiental: condicions meteorològiques**
- Factor ambiental: la via**
- Manteniment de vehicles**
- Seguretat viària en ús de bicicletes***
- Seguretat viària en ús de vehicles de mobilitat personal***
- Dispositiu lluminós V-16 per a seguretat viària***

Destinatari



La Guia està dirigida a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. La resta de documents de la col·lecció té com a destinataris tots els treballadors.

Cura de la veu



Bones pràctiques per a la cura de la veu en el medi laboral* **Què és la reverberació? La importància de fer-se entendre**

Destinatari



El document "Què és la reverberació?" s'adreça a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. Les bones pràctiques per a la cura de la veu tenen com a destinataris tots els treballadors.

* Recurs actualment disponible només en castellà

Envelliment Actiu (Gestió de l'edat a la feina)



Gestió de l'edat a la feina. Guia de bones pràctiques

Ofereix a les empreses pautes específiques per aconseguir entorns saludables de treball que ajudin a evitar malalties, deteriorament físic i/o mental a part de possibilitar un envelliment actiu. Compta amb una llista d'autoavaluació per gestionar l'edat.

Resultats Observatori envelliment actiu

Destinataris



Empresaris, directius i responsables de l'activitat preventiva

Altres fulletons



Vols incorporar recursos de salut per millorar el benestar organitzacional a la teva empresa?

PIME 15 Mesures de promoció d'hàbits saludables

Ús responsable del mòbil a la feina*

Prevenió glaucoma

Ictus: reconeix 5 símptomes per actuar a temps

Destinataris

El catàleg de recursos de salut i el fullet PIME 15 mesures està dirigit a directius i personal responsable de l'activitat preventiva. La resta de documents de la col·lecció té per destinataris tots els treballadors.

* Recurs actualment disponible només en castellà



Blog

Publicació d'articles breus a la web d'Asepeyo, concretament en el seu Blog d'Empresa Saludable. Es pretén motivar els lectors perquè prenguin consciència de la necessitat d'incorporar hàbits saludables.

Aquests recursos tenen com a objectiu informar els treballadors de les bones i males pràctiques que es donen i així poder facilitar un canvi en els hàbits diaris que permetin preservar i millorar la salut, alhora que faciliten la reflexió per part d'empresaris i directius per motivar l'impuls, el desenvolupament i la implantació de programes de promoció de la salut a les seves empreses.



- **Cómo incorporar hábitos saludables en tu empresa***
- **¿Qué hábitos de salud eliges hoy para que te acompañen mañana?***
- **Súmate a la alimentación saludable***
- **Nutrición saludable en el ámbito laboral***
- **Alimentación durante el embarazo y la lactancia***
- **¿Sabes leer las etiquetas de los alimentos?***
- **¡Activa tu salud!***
- **Este verano ¡Refréscate!***
- **Estirar en el trabajo***
- **Estiramientos: ejercita tu cuerpo para sentirte bien***
- **Beneficios de ir al trabajo en bicicleta***
- **Usa el móvil en el trabajo de manera segura***
- **Súmate al plan 0,0 de consumo de alcohol y drogas***
- **Proteger al medio ambiente, una razón más para dejar de fumar***
- **Descubre cómo mejorará tu salud al dejar de fumar***
- **Hábitos saludables en enero, en tiempos de Covid19***
- **La Covid19 y la gripe. ¡Vacúnate!***
- **¿Gripe o Covid19? ¿Sabes distinguirlas?***
- **En el trabajo, protégete de la radiación solar***
- **En verano... ¡protégete del sol y disfruta!***
- **Cómo elegir una buena crema solar***
- **Escanea tu piel para prevenir el cáncer de piel***
- **La prevención del cáncer***
- **Participación en los programas de detección precoz de cáncer de colon***
- **¡Actúa contra el cáncer de pulmón!***
- **¡Actívate para prevenir el cáncer de mama!***
- **La prevención del ictus y la importancia del tiempo***
- **Cómo puedes prevenir las enfermedades cardiovasculares***
- **La prevención del ictus y la importancia del tiempo***
- **Problemas de voz como enfermedad profesional***
- **¿Cómo cuidar la voz en el trabajo para comunicar mejor?***
- **Envejecimiento activo saludable en el entorno laboral***
- **Envejecimiento**
Envejecimiento activo en el trabajo*
- **Día internacional del Alzheimer. Cómo prevenir la demencia***
- **10 Claves para una buena salud mental***
- **Después de las vacaciones... ¡Renueva tu energía!***
- **Quiérete y sé feliz, ¡potencia tu autoestima!***
- **En Navidad, regala una sonrisa***
- **10 Claves para evitar la fatiga pandémica***
- **Apoya psicológicamente a tus trabajadores frente al coronavirus***
- **Estrés laboral y mindfulness***
- **Apúntate a la desconexión digital***
- **Empieza el año con energía, planta cara al Blue Monday***
- **Frenemos las agresiones en el trabajo***
- **¡8 consejos para volver al trabajo con buena onda!***
- **¡Escoge ser feliz y contagia tu energía positiva!***
- **Convierte la lectura en un hábito saludable***
- **¿Quieres dormir bien? Ajusta tu reloj biológico***
- **¡Stop al insomnio!***
- **Mantén despierta a tu empresa: nueva guía del sueño***
- **10 Claves para dormir como un bebé***
- **Cómo superar el turno de noche***



