



¿Quieres incorporar recursos de salud para mejorar el bienestar organizacional en tu empresa?

Dirección de Prevención

2ª Edición: Julio 2024

Diseño

Dirección de Comunicación

Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social No 151

www.asepeyo.es

Índice

E-learning	6
Realidad Virtual	23
Videos	26
Talleres presenciales	33
Publicaciones	37
Blog	46

Esta carta de recursos y servicios presenta las principales herramientas que Asepeyo pone a disposición de sus empresas mutualistas para sensibilizar y ayudar a implementar programas de hábitos saludables en el marco del bienestar organizacional, con el apoyo de los consultores en prevención u otros especialistas. Su finalidad es mantener y mejorar la salud de las plantillas, aumentar la competitividad disminuyendo la siniestralidad así como disfrutar de un buen entorno psicosocial. Se presentan según el soporte de difusión utilizado (E-learning, RV, Vídeos, Talleres presenciales, Publicaciones y Blog).

Por hábitos saludables se entienden aquellas conductas individuales que llevadas a cabo de forma regular aportan bienestar y calidad de vida a la persona. Promover hábitos saludables en el ámbito laboral representa asumir una cultura corporativa que incluye la salud de la persona en la estrategia de la empresa, para beneficio de la propia persona y de la organización dónde trabaja. A efectos de esta publicación, se incluye una tabla resumen de los temas y los soportes de difusión utilizados para todos los recursos, con detalle de la página dónde encontrarlos.

	 E-learning	 Realidad Virtual	 Vídeos	 Presencial	 Publicaciones	 Blog
Recursos de salud en general	6		27		45	47
Actividad física	6	24			40	47
Alimentación saludable	6 y 7	24			40	47
Bienestar y salud mental	8-12	25	29-31	34-35	42	47
Gestión del estrés	6 y 12-13				42	47
Alcohol y otras drogas	6 y 7	24	27-29		43	47
Consumo de tabaco	6	24			41	47
Exposición a radiación solar	14		32		41	47
Sueño y descanso	6		31		43	47
Hábitos higiénicos para prevenir infecciones	15 y 16	25			41	47
Cuidado de la voz	14 y 15		32		44	47
Gestión de la edad - Envejecimiento Activo					45	47
Hábitos de movilidad - Seguridad vial	17-19	25	32	36	43 y 44	47
Perspectiva de género en la promoción de la salud	20-22					47
Otros temas y patologías específicas					41 y 45	47

En caso de dudas o necesidad de ampliar información, contactar con el consultor de referencia o utilizar el enlace: <https://prevencion.asepeyo.es/servicios/consultoria/>



E-learning

Acciones interactivas multimedia on line a las que se accede mediante la plataforma corporativa de Asepeyo a través de internet y que sirven para informar y sensibilizar en hábitos saludables, a través de la transmisión de conocimientos y generación de actitudes. Por lo general, cada lección finaliza con un resumen de buenas prácticas a modo de recordatorio de lo principal.

Estas acciones no sólo pretenden motivar cambios de hábitos y difundir buenas prácticas para el fomento de la salud entre los trabajadores, sino también llegar a los empresarios y directivos para que, a partir de la experiencia formativa llevada a cabo, impulsen programas de promoción de la salud en sus empresas que ayuden a disminuir la siniestralidad y mejoren el entorno psicosocial



Recursos de salud en el ámbito laboral

La ciudad de los hábitos saludables



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Objetivo

2 h, con una duración por módulo de entre 15 min. y 30 min.

Contenido

Incluye 6 ámbitos de salud:

- Alimentación
- Actividad física
- Estrés
- Alcohol
- Tabaco
- Exposición solar
- Sueño y descanso (en preparación)

Son módulos presentados utilizando la metodología del storytelling. El protagonista de las historias promueve buenas prácticas de salud poniéndose él como ejemplo a seguir ante sus compañeros de trabajo.

Objetivo

Promover hábitos saludables entre el colectivo de trabajadores de la empresa, al mismo tiempo que pretende aumentar la competitividad y mejorar el entorno psicosocial. Recomendable utilizar en las primeras etapas de implantación de programas de promoción de la salud en el trabajo.

Alimentación saludable

Las bases de una alimentación saludable



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Objetivo

1,5 h, con la mayoría de módulos introducidos por un vídeo de 2-3 minutos.

Contenido

Incluye 7 enfoques para abordar la alimentación saludable:

- Alimentación vs nutrición
- Dieta mediterránea
- Hidrátate
- ¿Qué comemos?
- ¿Cuándo comemos?
- ¿Cómo comemos?
- Compra saludable

Son módulos presentados por una nutricionista a través de minivideos, que nos muestra las mejores opciones alimentarias para gozar de una buena salud.

Objetivo

Promover hábitos saludables en alimentación entre el colectivo de trabajadores de la empresa, al mismo tiempo que facilita la disminución de la siniestralidad y mejora del entorno psicosocial.

Alcohol y otras drogas

El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral



Contenido

Se visualizan de manera directa y práctica experiencias de cómo gestionar las adicciones en tu empresa a través de vídeos interactivos, donde se muestran historias autobiográficas de distintos personajes afectados por la problemática del alcohol y otras drogas.

- La historia de Enrique. Descubre más sobre el alcohol y otras drogas y sus aspectos legales
- La historia de Carlos. Conoce los factores que influyen en la adicción
- La historia de Pedro. Identifica comportamientos e indicadores de consumo
- La historia de Irene. Cómo actuar ante una situación de consumo
- Conclusiones

Destinatarios



Empresario / Directivo / Responsable en prevención de todas las actividades

Duración

Entre 30 min y 2 horas, dependiendo del nivel de profundidad que escoge el usuario al realizar la acción (básico, intermedio y avanzado).

Objetivo

Ayudar a conocer, desarrollar e implantar un programa de prevención del alcohol y otras drogas en la empresa, en el marco de programas de promoción de la salud en el trabajo.

Bienestar y salud mental

Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Se proporcionan diferentes recursos para gestionar la energía emocional, evitando riesgos psicosociales y accidentes laborales, a través de la reflexión, con vídeos interactivos, que ayudan a visualizar de manera directa y práctica experiencias reales.

- ¿Qué es la energía emocional?
- ¿Qué tipos de energía emocional existen?
- ¿Cuál es su impacto en el lugar de trabajo?
- ¿Cómo se propaga la energía emocional?
- ¿Cómo podemos contribuir positivamente con nuestra propia energía emocional? Recursos personales para gestionar la energía emocional

Objetivo

Mejorar el bienestar y salud mental del personal de la empresa a través de la gestión de la energía emocional en los procesos comunicativos, al mismo tiempo que facilita la disminución de la siniestralidad y mejora del entorno psicosocial.

Estrategias de Gestión de Conflictos para la prevención de riesgos psicosociales. La calma después de la tormenta



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

A través de tres acciones de información y sensibilización se proporcionan diferentes recursos para gestionar los conflictos en las organizaciones, evitando riesgos psicosociales y accidentes laborales, a través de la reflexión, con vídeos interactivos, que ayudan a visualizar de manera directa y práctica experiencias reales.

Transformar los conflictos en oportunidades de mejora.
Claves de comunicación para transmitir mensajes claros y efectivos.
Técnicas de persuasión emocional.

Objetivo

Mejorar el entorno psicosocial y el bienestar y la salud mental del personal de la empresa a través de la gestión de conflictos en la organización.

Riesgos psicosociales en el ámbito del trabajo



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

4 horas

Contenido

Se proporciona información sobre los riesgos psicosociales, los factores que los desencadenan y los efectos y consecuencias que producen, tanto en la empresa como en las personas, además de proporcionar algunas medidas preventivas para aplicar soluciones.

- Daños o consecuencias de los riesgos psicosociales Riesgos psicosociales
- Factores psicosociales
- Evaluación de riesgos psicosociales
- Medidas preventivas

Objetivo

Proporcionar conocimientos sobre la problemática de los riesgos psicosociales en la empresa de forma que contribuyan a una mejor gestión de los mismos.

Caso práctico de factores psicosociales para mandos intermedios



Destinatarios



Mandos intermedios, responsables de equipo y responsables de la actividad preventiva de todas las actividades

Duración

3 horas

Contenido

Se plantean distintas situaciones, a través de casos prácticos en formato storytelling, sobre determinados problemas que plantean los factores psicosociales en las empresas a los que debe darse solución por medio de la toma de decisiones.

- Factores y riesgos psicosociales
- Caso práctico. Carga mental de trabajo
- Caso práctico. Conflictos interpersonales Caso práctico. Estrés laboral
- Caso práctico. Ambigüedad y conflicto de rol Caso práctico. Trabajo en equipo

Objetivo

Proporcionar herramientas y recursos a los mandos intermedios para gestionar diferentes problemas psicosociales que pueden aparecer en las empresas.

Gestión del conflicto: el impacto del rol y la función



Destinarios

 Trabajadores de todas las actividades

Duración

3 horas

30
41

Contenido

Te proponemos que profundices en la comprensión y toma de conciencia de la importancia de abordar los conflictos entre personas en la organización, como elemento de mejora de los riesgos psicosociales.

- ¿Qué es un rol y una función?
- Tipos de rol
- Actitudes frente a los conflictos
- Aplicar el aprendizaje adquirido

Objetivo

Identificar las actitudes y comportamientos interpersonales capaces de generar conflictos en la empresa y proporcionar herramientas y recursos para gestionarlos adecuadamente.

Agresiones en el ámbito laboral



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades, sobretodo las relacionadas con atención a usuarios en público

Duración

Entre 30 min y 2 horas, dependiendo del nivel de profundidad que escoge el usuario al realizar la acción (básico, intermedio y avanzado)

Contenido

Muestra 2 vídeos:

- Escalada de tensión en una consulta médica, por mala praxis atención usuario
- Desescalada de tensión en una consulta médica, por buena praxis atención usuario

A partir de los vídeos, se desarrollan los siguientes apartados:

- Situación actual. Contexto
- Conceptos y tipos de violencia
- Prevención y control de agresiones
- Gestión de la agresión
- Resumen: Buenas prácticas antes, durante y después del incidente violento

Objetivo

Promover hábitos saludables ante la problemática de las agresiones en el ámbito laboral para reflexionar hasta dónde nos pueden llevar situaciones de estrés bien o mal gestionadas que pueden degenerar en violencia verbal/física entre el colectivo de trabajadores de la empresa.

Gestión del estrés

Entrenamiento para vencer el estrés



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Por medio de una coach que te guiará a lo largo del contenido, aprenderás a diferenciar los conceptos de estrés y ansiedad, conocer las respuestas que puede tener el individuo ante distintas situaciones estresantes, así como estrategias para hacerle frente.

- Reto personal
- Entrenamiento personal
- Trabajo de estrategia
- Repaso de contenidos

Objetivo

Proporcionar herramientas y recursos para ayudar a controlar los niveles diarios de estrés, además de contribuir a mejorar el bienestar y salud mental de la empresa, en el marco de programas de promoción de la salud en el trabajo.

Tecnoestrés. Buenas prácticas en el uso de las nuevas tecnologías



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

A partir de un pequeño cuestionario inicial para conocer tu estado de tecnoestrés, te proponemos profundizar en el adecuado uso de las nuevas tecnologías a través de descubrir en qué consiste el tecnoestrés, cuáles son sus principales estresores, qué tipos existen y cuáles son sus síntomas y consecuencias.

- Conócete
- Cuídate
- Relájate
- Analízate
- Respétate
- Compórtate

Objetivo

Proporcionar herramientas y recursos para ayudar a controlar los niveles de tecnoestrés por el uso de las nuevas tecnologías, además de contribuir a mejorar el bienestar y salud mental de la empresa.

Exposición a la radiación solar

Protégete del sol en el trabajo



Destinatarios



Trabajadores al aire libre con exposición significativa

Duración

1 hora

Todas las actividades que impliquen un trabajo al aire libre con posible exposición solar prolongada

Contenido

Muestra cuáles son las actividades que pueden implicar exposiciones de riesgos a la radiación del sol y cómo valorar cuándo y en qué condiciones este tipo de actividades se pueden asociar a un riesgo.

- Identificación de los riesgos
- Valoración del potencial riesgo en función de variables que condicionan la magnitud del riesgo Descripción de las medidas a adoptar. Agrupación en torno a 5 puntos que se tienen que tener en cuenta
- Organización de la actividad para minimizar los riesgos. Medidas técnicas y medidas organizativas

Objetivo

Proporcionar buenas prácticas para evitar la aparición de problemas para la salud de los trabajadores que están expuestos a la radiación del sol durante un tiempo prolongado en el desarrollo de su actividad.

Cuidado de la voz

Cuidado de la voz



Destinatarios



Trabajadores que usan la voz en su actividad profesional, en especial enseñanza y teleoperadores.

Duración

2 horas

Para todas las actividades que usan la voz en su actividad profesional, en especial enseñanza, teleoperadores, actividad comercial, atención al público.

Contenido

Muestra cuáles son los riesgos y las medidas preventivas a implantar para evitar los problemas de las personas que, por motivo de su trabajo, tienen que usar de forma continuada la voz.

- Identificación de los riesgos
- Pautas para el cuidado de la voz
- Caso práctico relacionado con condiciones que suponen incrementar el riesgo de problemas de voz
- Análisis de la emisión de voz
- Problemas en la voz que suponen dificultad para el desempeño laboral
- Medidas preventivas aplicables en el lugar de trabajo
- Medidas preventivas a adoptar por los trabajadores que utilizan la voz

Objetivo

Proporcionar herramientas y recursos para ayudar a controlar los niveles diarios de estrés, además de contribuir a mejorar el bienestar y salud mental de la empresa, en el marco de programas de promoción de la salud en el trabajo.

Hábitos higiénicos para prevenir infecciones

Prevención frente a contagios por coronavirus en el trabajo



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

30 minutos

Contenido

Muestra la forma adecuada de actuar y afrontar la situación ante posibles contagios por coronavirus a través de las medidas preventivas básicas a considerar durante el desplazamiento al trabajo y en la jornada laboral.

- ¿Qué debo saber del coronavirus?
- Prevención frente al contagio en el trabajo
- ¿Cuándo no debo salir de casa?

- Antes de salir de casa
- Al desplazarnos
- En el centro de trabajo
- Al llegar a casa
- Gestión del impacto psicológico generado por la COVID-19

Objetivo

Proporcionar la información básica y necesaria para saber actuar, tanto en el puesto de trabajo como en el propio hogar, frente a posibles contagios por coronavirus SARS-CoV-2.

La mascarilla que mejor ajusta



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

1,5 horas

Contenido

Muestra los diferentes tipos de mascarillas y sus características, además de la forma adecuada de usarlas a través de vídeos demostrativos.

- Capacidad de filtración
- Ajuste
- Tipo de mascarillas (quirúrgica/FFP2)
- Valor y gráfico de factor de ajuste de una mascarilla
- Certificados que aportan al adquirirse
- Importancia del correcto ajuste en el usuario, distancia entre personas
- Ventilación de las instalaciones
- Otras medidas como el lavado de manos

Objetivo

Proporcionar la información básica y necesaria para saber los factores principales a la hora de escoger una mascarilla frente a posibles contagios por coronavirus SARS-CoV-2.

Hábitos de movilidad

Hábitos de movilidad segura y eficiente



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Esta acción pretende, de forma innovadora a través de un sistema 360°, mostrar a las empresas los aspectos clave a tener en cuenta en la conducción para evitar la accidentalidad vial.

Te proponemos un viaje por distintas zonas de una ciudad donde en cada una de ellas te mostraremos buenas prácticas sobre diferentes aspectos que te ayudarán a realizar una conducción segura, saludable y eficiente.

Zonas de la ciudad:

Zona verde:

- Principios básicos del peatón
- Hábitos saludables
- Movilidad sostenible

Zona de visibilidad reducida:

- Condiciones climáticas adversas
- Factores externos a la conducción
- Conducción en situaciones de emergencia

Taller:

- Mantenimiento del vehículo
- Conducción eficiente

Zona de alta densidad de tráfico:

- Distracciones
- Conducción segura
- Accidentes

Objetivo

Informar y sensibilizar a las empresas sobre la necesidad de analizar las causas de la accidentalidad y de la elaboración de planes de movilidad para establecer los sistemas y medidas preventivas que contribuyan a la reducción de los accidentes in itinere y en misión.

Cambio de hábitos sobre movilidad. Casos prácticos de seguridad vial



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

4 horas

Contenido

Muestra, a través de las historias de distintos personajes, cuáles son las buenas prácticas para realizar una conducción segura y saludable.

- Felipe. ¿Conduce de forma sostenible y eficiente con el medio ambiente?
- María. ¿Conoce los factores de riesgo al circular con su bicicleta?
- Julia. ¿Aplica de forma correcta los principios básicos del peatón?
- Laura. ¿Conoce los factores de riesgo de la vía por la que circula con su coche?
- Carlos. ¿Aplica de forma correcta los principios básicos del conductor?
- Lola. ¿Sabe cómo actuar ante situaciones climatológicas adversas?
- Carolina y Manuel. ¿Conocen los riesgos de conducir bajo los efectos del alcohol o con somnolencia?

Objetivo

Identificar y aplicar las medidas preventivas necesarias sobre situaciones cotidianas que puedes encontrar cuando circulas por la vía pública (a pie, en bicicleta, en moto, en coche) para mejorar tus hábitos en relación a la movilidad vial.

Conducción defensiva: las 5 paradas para una ruta segura



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Esta acción pretende proporcionar un conjunto de técnicas, actitudes y habilidades que una persona conductora adopta para reducir el riesgo de accidentes y protegerse a sí misma, a sus pasajeros y pasajeras, y a otras personas usuarias de la vía.

Circularás por una ruta donde hay 5 paradas señalizadas. Cada una de ellas representa una de las 5 estrategias básicas de conducción defensiva:

Parada 1. Mantén la distancia de seguridad.

Parada 2. Toma conciencia: observa y anticipa a los peligros.

Parada 3. ¡Ojo con los cruces!

Parada 4. Maniobra con precaución.

Parada 5. Tu actitud. Sí, sí, la tuya.

Objetivo

Informar y sensibilizar a las empresas sobre los pasos clave para una conducción segura y responsable, y fomentar la reflexión sobre el impacto de nuestras acciones en la seguridad vial, promoviendo así una actitud defensiva al volante.

Campañas de sensibilización sobre movilidad. Microlearning



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Te proponemos la realización de tres acciones integradas en una misma campaña, donde te iremos planteando mensajes motivantes de impacto, que ayudan al refuerzo, la sensibilización y obtener buenas prácticas relativas a 3 temáticas diferentes, basadas en la conducta de las personas al volante:

- Distracciones
- Adelantamientos
- Velocidad

Objetivo

Informar y sensibilizar a las empresas sobre la importancia de identificar las acciones inseguras que podemos realizar en los desplazamientos y ayudarnos a adquirir nuevos hábitos que incrementen la seguridad y disminuyan los accidentes, a través de campañas temáticas de sensibilización.

Perspectiva de género en la promoción de la salud

Prevención del acoso sexual o por razón de sexo y planes de igualdad



Destinatarios



Empresarios, directivos y responsables de la actividad preventiva de todas las actividades

Duración

3 horas

Contenido

Muestra la información básica y necesaria para abordar el acoso sexual y por razón de sexo en la empresa, así como las características del plan de igualdad como medida esencial para prevenirlo.

- Acoso sexual o acoso por razón de sexo
- Conceptos y tipos
- Contexto en el que se desarrolla
- Consecuencias
- Claves para la intervención
- Igualdad entre mujeres y hombres
- Plan de igualdad
- Ámbito personal y temporal
- Objetivos del plan de igualdad
- Seguimiento y evaluación

Objetivo

Proporcionar buenas prácticas para abordar, desde una perspectiva psicosocial, la problemática del acoso sexual o por razón de sexo en la empresa y cómo el desarrollo e implantación de un plan de igualdad contribuye a prevenir dicho acoso y a mejorar la igualdad entre mujeres y hombres.

Igualdad de oportunidades en materia de género



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Te acompañaremos en la tarea de descubrir la igualdad en la empresa. Para ello nos centraremos en que comprendas qué es la igualdad de género y la igualdad de oportunidades, cómo se construyen las desigualdades y qué elementos intervienen en esta construcción, las dificultades y desigualdades a las que las mujeres se enfrentan en el mercado laboral, y las buenas prácticas en materia de igualdad en el entorno laboral.

¿Qué es la igualdad de género?

La igualdad de oportunidades

Marco legal

La división sexual del trabajo

Barreras y dificultades de la mujer en el mercado de trabajo

Conciliación y corresponsabilidad

Sexo y género

Roles y estereotipos

El lenguaje como agente de socialización del género

Objetivo

Informar y sensibilizar a las empresas sobre la necesidad y obligación de contemplar la igualdad de género como un elemento esencial para su buen funcionamiento y contribuir a un adecuado entorno psicosocial.

Prevención del acoso sexual y acoso por razón de género



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Te mostraremos la legislación principal que debe tenerse en cuenta en este aspecto, además de conocer la diferencia entre sexo y género, lo que es el acoso sexual y sus distintos tipos, las consecuencias y, por supuesto, las acciones y medidas a tomar frente a esta problemática.

Sexo y género

¿Qué es acoso sexual?

Delitos sexuales

Tipologías de acoso sexista

Tipos de acoso sexual

Perfil de víctima y acosador

Consecuencias del acoso sexual

Medidas de prevención

Actuación frente al acoso. El protocolo

Obligaciones y responsabilidades

Marco legal

Objetivo

Informar y sensibilizar a las empresas sobre la problemática que suponen las conductas de acoso sexual y proporcionar buenas prácticas para contribuir a un adecuado entorno psicosocial y libre de situaciones de acoso.



Realidad virtual

Permite simular entornos realistas y experiencias con un alto impacto emocional, mejorando así los procesos de aprendizaje y sensibilización en hábitos saludables. A través de la realidad virtual ponemos a empresarios, equipos directivos y trabajadores en situaciones de riesgo laboral simulado, al objeto de sensibilizar en materia preventiva y provocar reacciones que promuevan la salud.

Estas acciones no sólo pretenden motivar cambios de hábitos y difundir buenas prácticas para el fomento de la salud entre los trabajadores, sino también llegar a los empresarios y directivos para que, a partir de la experiencia entretenida y de impacto llevada a cabo, impulsen programas de promoción de la salud en sus empresas que ayuden a disminuir la accidentalidad y mejoren el entorno psicosocial.



Recursos de salud



Drogas

Se invita a vivir en primera persona los efectos que provoca el consumo de drogas, a través de un viaje por el interior de la mente, observando cómo las drogas afectan al cerebro, provocando daños neuronales y la aparición de ciertos efectos (alucinaciones, paranoia).



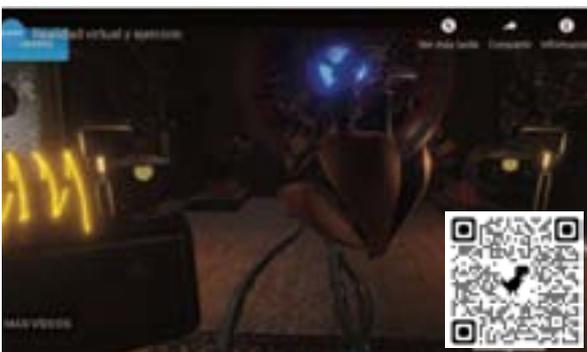
Tabaco

Se visualizan unos pulmones humanos sanos y se muestran los efectos que produce en su interior la inhalación de humo de tabaco, básicamente aparición de tos y ennegrecimiento de sus paredes internas.



Alimentación saludable

Se visualiza la boca de una persona que consume alimentos saludables "verdes" (verduras, hortalizas, frutas) o alimentos poco saludables "rojos" (comida rápida, pizzas), dejando pasar los alimentos 'verdes' y eliminando los alimentos 'rojos' con una espada láser a efectos de gamificación.



Actividad física-Ejercicio

Los efectos que experimenta el corazón en función de la actividad física que se desarrolla andando (movimiento de brazos) o yendo en bicicleta (pedaleo). Si la actividad física es baja el corazón languidece, mientras que si forzamos demasiado, puede ser excesivo.



Riesgos biológicos

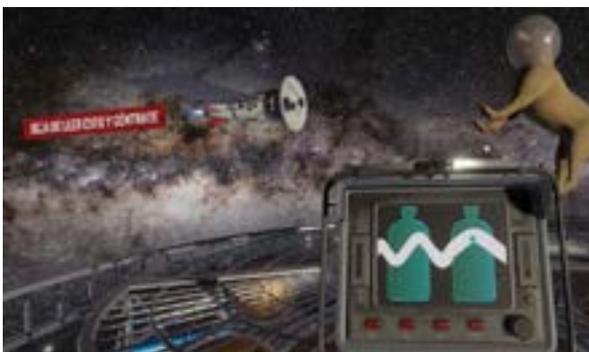
Se invita a vivir en primera persona qué efectos se producen en el interior de nuestro torrente sanguíneo cuando una aguja infectada penetra en la vena/arteria, desembocando en una infección descontrolada.

Bienestar y salud mental



Riesgos psicosociales

Se invita a vivir en primera persona situaciones relativas a los riesgos psicosociales (estrés, acoso laboral, presión de tiempo, etc.) en una cocina industrial para ayudar a reflexionar sobre la importancia de la mejora continua de la organización y procedimientos del trabajo.



Concentración y siniestralidad laboral

En esta experiencia se aborda la importancia de concentrarse en la actividad que se está realizando. De esta manera queremos sensibilizar al usuario respecto a la necesidad de implantar medidas organizativas adecuadas para evitar accidentes de trabajo por distracción.

Hábitos de movilidad



Seguridad vial

Se experimenta en primera persona, desde la posición del acompañante, un trayecto en coche de vuelta del trabajo a casa, viviendo diferentes circunstancias del tráfico provocadas por el conductor del vehículo.

Algunas de estas experiencias de Realidad Virtual disponen de vídeo de difusión, podéis acceder a través del código QR que tenéis superpuesto a las imágenes.



Vídeos

Vídeos de corta duración para sensibilizar y promover la salud en el trabajo, que muestran acciones/malos hábitos, sus consecuencias y las buenas prácticas a implementar en formato audiovisual para revertir la situación hacia los hábitos saludables.

Estos productos no sólo pretenden motivar cambios de hábitos y difundir buenas prácticas para promover la salud entre los trabajadores, sino también llegar a empresarios y directivos para que, mediante la visualización de experiencias laborales ajenas pero a menudo cercanas, impulsen programas de promoción de la salud en sus empresas que ayuden a disminuir la siniestralidad, aumentar la competitividad y mejorar el entorno psicosocial.



Recursos de salud en el ámbito laboral



Tus hábitos de salud condicionan tu futuro

Muestra a doble pantalla los buenos hábitos de salud (ejercicio físico, alimentación sana, salud mental, limitación consumo alcohol, no fumar, buen descanso nocturno) por contraposición a los malos hábitos y sus consecuencias con el paso de los años, que pueden reforzar o comprometer la salud a edades avanzadas.

Alcohol y otras drogas



El alcohol y otras drogas en el trabajo

Presentación de la problemática del alcohol y otras drogas en el trabajo. Queremos informar y sensibilizar a empresarios y equipos directivos de las empresas de la importancia de implantar programas de prevención sobre el alcohol y otras drogas en la empresa.



¿Qué más podría haber hecho?

El alcohol y las drogas en el ámbito laboral pueden incrementar el riesgo de accidentes de trabajo, y reducir la productividad. Se plantea la cuestión de qué más podría haber hecho un empresario que ha sufrido un accidente grave, causado por el consumo abusivo de alcohol y otras drogas en el trabajo.



Ayuda vs sanción

A través de la historia de un empresario que ha sufrido consecuencias graves provocadas por el consumo de sustancias tóxicas en el trabajo se muestran los conceptos básicos sobre el alcohol y otras drogas en el trabajo y sus aspectos legales.



Consumo 0

A través de la historia sobre consumo de alcohol en el trabajo de un empresario que regenta un bar se muestran los factores principales que influyen en las adicciones.



No seas cómplice

A través de la historia de un empresario de la construcción que ha sufrido un accidente grave provocado por el consumo de sustancias tóxicas en el trabajo se muestran los efectos físicos que produce el consumo de sustancias y los principales indicadores observables del consumo.



Programa de prevención

A través de la historia de una empresaria del sector del comercio se muestra la implantación de un programa de prevención del alcohol y otras drogas en el trabajo como solución a esta problemática.



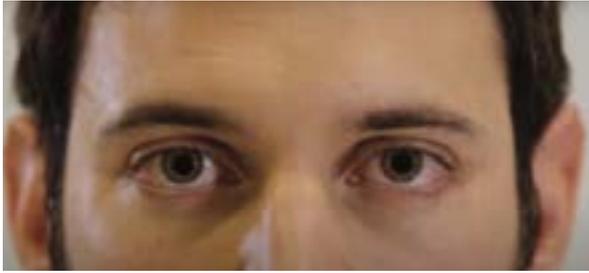
Comportamientos con alcohol y otras drogas

Se muestra cómo la problemática del consumo abusivo del alcohol y otras drogas puede ser detectada a través de la manifestación de diversos comportamientos inapropiados en las personas.



Los efectos. ¿Sabes qué sustancia causa estos efectos? Alcohol

Se muestran algunos de los efectos observables en las personas de un consumo abusivo de alcohol.



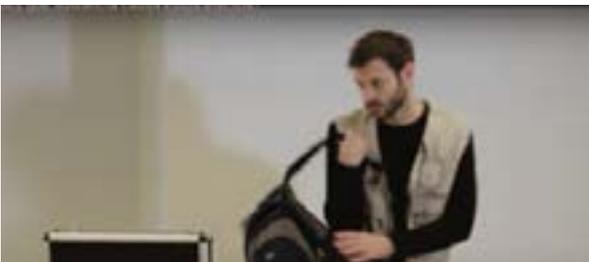
Los efectos. ¿Sabes qué sustancia causa estos efectos? Cocaína

Se muestran algunos de los efectos observables en las personas del consumo de cocaína.



Los efectos. ¿Sabes qué sustancia causa estos efectos? Cannabis

Se muestran algunos de los efectos observables en las personas del consumo de cannabis.



Los efectos. ¿Sabes qué sustancia causa estos efectos? Éxtasis

Se muestran algunos de los efectos observables en las personas del consumo de éxtasis.

Bienestar y salud mental



Los riesgos psicosociales en la empresa

Este vídeo pretende la sensibilización de los empresarios y los equipos directivos de las empresas sobre las oportunidades de mejora empresarial a través de la gestión de los riesgos psicosociales.



¿Sabes gestionar tus emociones?

Presentación de las acciones de información y sensibilización sobre gestión de la energía emocional que permiten comprender el impacto de la comunicación y el funcionamiento de la energía emocional en la prevención de accidentes laborales y facilitar algunos de los recursos personales necesarios para gestionarla adecuadamente.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. El contexto

Muestra la importancia de buscar el momento, lugar y canal adecuado a la hora de comunicarnos con otra persona en el lugar de trabajo.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. La escalada

Muestra la decisión estratégica de posponer una conversación para tener el control de la situación cuando la energía emocional negativa aparece en nuestro comportamiento.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. La energía positiva

Muestra que repartir energía emocional positiva supone una buena estrategia en las relaciones personales, ya que en momentos difíciles esta energía volverá a nosotros.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. La crítica constructiva

Muestra dos elementos clave para realizar críticas constructivas; primero basarse siempre en comportamientos observables y segundo basarse en hechos específicos y no en generalidades.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. La petición

Muestra la forma positiva de comunicar cuando pretendemos que alguna persona ejecute una solicitud que nosotros hemos hecho.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. La opinión

Muestra los elementos fundamentales a tener en cuenta en el momento de manifestar una opinión sobre algo: escuchar, reformular y validar.



Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo. La agresión

Muestra la manera positiva y con control de la energía emocional de reaccionar frente a una agresión verbal por parte de otra persona.



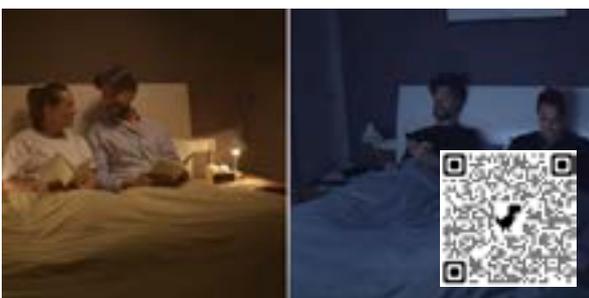
Agresiones: Esperas por colas, escalado y desescalado tensión

Se muestra a una paciente en sala de espera largo rato. En el primer vídeo la actuación del personal de atención al usuario no es adecuada y termina en una agresión; en el segundo vídeo las actuaciones proactivas y serenas permiten desescalar la tensión.



Agresiones: Dudas diagnóstico médico, escalado y desescalado tensión

Se muestra a una paciente en consulta médica que discrepa de la evolución de su dolencia. En el primer vídeo la reacción del médico no es adecuada y se genera tensión, mientras que en el segundo vídeo la interacción permite un diálogo sosegado y productivo.



Hábitos saludables para un buen sueño y descanso

Muestra a doble pantalla los hábitos que permitirán que disfrutemos de un buen sueño y descanso nocturno (rutina de actividades, comidas y horarios de sueño, ejercicio físico, alimentación sana con cenas ligeras mínimo 2 horas antes de acostarse, actividades relajantes sin pantallas antes de dormir, etc.) por comparación a malos hábitos que nos complican el día a día por el cansancio acumulado.

Cuidado de la voz



Uso de la voz en el trabajo, cómo cuidarla

Se muestra la problemática relacionada con un uso forzado y excesivo de la voz por motivos laborales, así como las consecuencias que acarrea. Se indican las buenas prácticas a llevar a cabo para evitar afonías y otras patologías.

Exposición a la radiación solar



Protégete del sol, también en el trabajo

Se enumeran los riesgos para la salud asociados al trabajo en exteriores con exposición solar como son el envejecimiento prematuro o el cáncer de piel y las medidas de protección a utilizar (trabajar en la sombra, taparse la piel con ropa, cubrir la cabeza con sombreros/gorros con visera, utilizar cremas con filtro solar y usar gafas de sol).

Hábitos de movilidad



¿Quieres aprender a conducir de manera más segura?

Se muestra la experiencia de diversas personas conduciendo en el simulador de conducción para presentar el taller presencial sobre planes de movilidad.

Podéis acceder a algunos de estos vídeos a partir del código QR que tenéis accesible superpuesto a la imagen del recurso.



Talleres presenciales

Acciones de información y sensibilización presenciales basadas en una visión práctica que, en base a la experiencia del personal que las imparte y a la utilización de las más modernas tecnologías audiovisuales, pretenden hacer experimentar en primera persona a los participantes determinados aspectos de la promoción de la salud en el trabajo.

Estas acciones no sólo pretenden motivar cambios de hábitos y difundir buenas prácticas entre los trabajadores, sino también llegar a empresarios y directivos para que, mediante la realización de este tipo de formación práctica en hábitos saludables, impulsen la implantación de programas de promoción de la salud en sus empresas que ayuden a disminuir la accidentalidad y mejoren el entorno psicosocial.



Bienestar y salud mental

Taller de comunicación e/afectiva en prevención de riesgos laborales. Gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

4 horas

Contenido

Queremos proporcionar, de manera directa y práctica, experiencias para comprender el impacto de la comunicación y el funcionamiento de la energía emocional en la prevención de accidentes laborales, así como los recursos personales necesarios para gestionarla adecuadamente.

- ¿Qué es la energía emocional?
- ¿Qué tipos de energía emocional existen?
- ¿Cuál es su impacto en el lugar de trabajo?
- ¿Cómo se propaga la energía emocional?
- ¿Cómo podemos contribuir positivamente con nuestra propia energía emocional? Recursos personales para gestionar la energía emocional

Objetivo

Mejorar el bienestar y salud mental del personal de la empresa a través de la gestión de la energía emocional en los procesos comunicativos para ayudar a disminuir la accidentalidad y conseguir un buen entorno psicosocial.

Estrategias de Gestión de Conflictos para la prevención de riesgos psicosociales. La calma después de la tormenta (en preparación)



Destinatarios



Trabajadores de todas las actividades

Duración

2 horas

Contenido

Queremos proporcionar, de manera directa y práctica, experiencias para ayudarte a gestionar los conflictos que pueden surgir en las organizaciones a través de buenas prácticas en el uso de la comunicación.

- Fundamentos de la comunicación efectiva
- Gestión de discrepancias y conflictos
- Estrategias para plantear opiniones sin caer en el conflicto
- Persuasión efectiva y resolución de discrepancias

Objetivo

Informar y sensibilizar a las empresas sobre cómo mejorar la capacidad comunicativa y de relación de las personas y, a través de la gestión de conflictos en los procesos comunicativos, conseguir un buen entorno psicosocial y prevenir accidentes y patologías en el puesto de trabajo.

Hábitos de movilidad

Planes de movilidad, una necesidad en su empresa. ¿Sabe usted conducir en situaciones imprevistas?



Destinatarios



Empresarios, directivos y responsables de la actividad preventiva de todas las actividades

Duración

4 horas

Contenido

Los asistentes a estos talleres podrán conocer los conceptos básicos de seguridad vial, las fases de elaboración de un plan de movilidad, además de vivir en primera persona las distintas condiciones que se pueden encontrar en el tráfico rodado mediante la experiencia de conducción con un simulador cuyo software permite recrear todo tipo de situaciones que pueden producirse estando al volante, sin necesidad de exponer a los participantes a ningún peligro.

- ¿Por qué tomamos ciertas decisiones al volante?
- Planes de movilidad, una necesidad en su empresa.
- Compruebe sus habilidades en la conducción. Prácticas con el simulador de conducción de alta inmersión.

Objetivo

Informar y sensibilizar a empresarios y equipos directivos de las empresas de la importancia de implantar planes de movilidad en las empresas para la reducción de la accidentalidad laboral vial.



Publicaciones

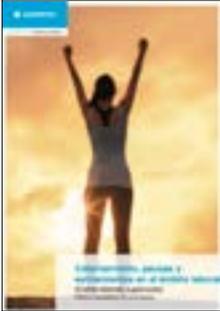
Guías, folletos, infografías y artículos para la difusión de la promoción de la salud en el trabajo, en formato electrónico y/o en soporte papel. Se pretende trasladar conocimientos a los usuarios de forma sintética y resumida, para que tomen conciencia de la necesidad de incorporar hábitos saludables y obren en consecuencia.

Estos productos no sólo pretenden motivar cambios de hábitos y difundir buenas prácticas entre los trabajadores, sino también llegar a empresarios y directivos para que, a través de lo reflexionado y aprendido mediante su lectura, impulsen el desarrollo e implantación de programas de promoción de la salud en sus empresas.



	Actividad física	Alimentación saludable	Consumo de tabaco	Hábitos higiénicos frente a infecciones	Lucha contra el cáncer	Bienestar y salud mental	Violencia en el trabajo	Alcohol y otras drogas	Sueño y descanso	Hábitos de movilidad	Cuidado de la voz	Envejecimiento activo	Otros folletos
Promoción de la actividad física... y además saludable	■												
Calentamiento, pausas y estiramientos	■												
Ficha ejercicios hombro	■												
Ficha ejercicios codo-brazo	■												
Ficha ejercicios muñeca-manos-dedos	■												
¡Comer bien, vivir mejor!		■											
Súmame a la alimentación saludable		■											
¡Activa tu salud! 10 recomendaciones		■											
¡Ex-Fúmate! Programa de abordaje integral del tabaquismo			■										
Guía de ayuda para dejar de fumar			■										
Beneficios para la salud primeros días			■										
Lavado de manos para evitar infecciones				■									
¡Vacúnate! Cuida de ti y de los que te rodean				■									
Vacunación de la gripe en tiempos Covid19				■									
Hábitos saludables para el sistema inmunitario				■									
Prevención del cáncer de piel					■								
Folleto contra el cáncer					■								
Empresa saludable frente al cáncer de colon					■								
Protégete del sol, también en el trabajo					■								
Buenas prácticas Covid19. Riesgos psicosociales de la reincorporación al trabajo						■							
Decálogo. Buenas prácticas para gestionar los riesgos psicosociales de la reincorporación al trabajo						■							
Claves para la gestión emocional de la reincorporación al trabajo						■							
La prevención de riesgos psicosociales, cómo abordarlos						■							
La prevención de riesgos psicosociales, violencia y acoso						■							
La prevención de riesgos psicosociales, estrés laboral						■							
Agresiones en centros sanitarios							■						
Díptico de agresiones en centros sanitarios							■						
El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral								■					

Actividad física en el trabajo



Calentamiento, pausas y estiramientos

Ofrece a las empresas pautas específicas para prevenir trastornos musculoesqueléticos de las extremidades superiores presentando la problemática actual, proponiendo ejercicios de calentamiento (antes del trabajo), pausas activas (durante) y estiramientos (después).

Ficha ejercicios hombro

Ficha ejercicios codo-brazo

Ficha ejercicios muñeca-manos-dedos

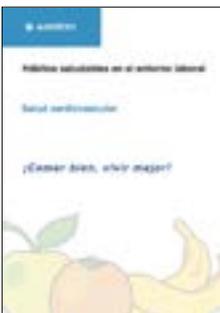
Promoción de la actividad física... y además saludable

Cuida tu corazón

Destinatarios

La Guía está dirigida a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. El resto de documentos de la colección tiene por destinatarios todos los trabajadores.

Alimentación saludable



¡ Comer bien, vivir mejor!

Esta publicación sigue lo indicado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), exponiendo una serie de recomendaciones y consejos básicos para llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada que evite problemas como la obesidad, como base de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Súmate a la alimentación saludable.

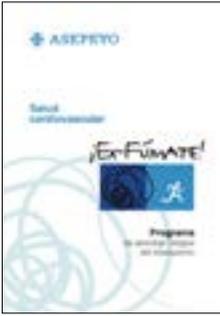
¡Activa tu salud! 10 recomendaciones

Destinatarios



Todos los trabajadores

Consumo de tabaco



¡Ex-Fúmate! Programa de abordaje integral del tabaquismo

Se tratan las dificultades para dejar de fumar, los motivos por los que se fuma y los beneficios de dejarlo, algunas recomendaciones para conseguir ser un ex-fumador y las pautas a seguir durante el proceso.

Guía de ayuda para dejar de fumar
Dejar de fumar. Beneficios para la salud primeros días

Destinatarios

El programa de abordaje ex-fúmate está dirigido a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. El resto de documentos de la colección tiene por destinatarios todos los trabajadores.

Hábitos higiénicos para prevenir infecciones



Lavado de manos para evitar infecciones
¡Vacúnate! Cuida de ti y de los que te rodean
Vacunación de la gripe en tiempos Covid19
Hábitos saludables para el sistema inmunitario.

Destinatarios



Todos los trabajadores

Lucha contra el cáncer



Prevenção del cáncer de piel
Folleto contra el cáncer
Empresa saludable frente al cáncer de colon
Protégete del sol, también en el trabajo

Destinatarios



Todos los trabajadores

Bienestar y salud mental



Buenas prácticas COVID-19. Riesgos psicosociales de la reincorporación al trabajo

Pretende orientar a las empresas en la gestión de los riesgos psicosociales de la reincorporación al trabajo. Encontraremos algunas de las principales consecuencias que la pandemia y el confinamiento pueden haber generado en los trabajadores. La interacción de estas consecuencias con los riesgos psicosociales y recomendaciones para abordarlos y conseguir el mayor bienestar posible de los trabajadores.

Decálogo. Buenas prácticas para gestionar los riesgos psicosociales de la reincorporación al trabajo

Claves para la gestión emocional de la reincorporación al trabajo

La prevención de riesgos psicosociales, cómo abordarlos

La prevención de riesgos psicosociales, violencia y acoso

La prevención de riesgos psicosociales, estrés laboral

Destinatarios



Empresarios, directivos y responsables de la actividad preventiva

Violencia en el trabajo



Guía de agresiones en centros sanitarios

A partir del retrato de la situación actual y de su gravedad se presentan un conjunto de buenas prácticas que ayudarán a evitar que se produzcan episodios de violencia en el trabajo, desescalando las situaciones de tensión.

Díptico agresiones en centros sanitarios

Destinatarios



La Guía está dirigida a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. El otro documento de la colección tiene por destinatarios a todos los trabajadores.

Alcohol y otras drogas en el trabajo



El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral

Está destinada a dar respuesta a cuál es la actuación a seguir en caso de detectar a una persona bajo los efectos de alguna sustancia en el lugar de trabajo. Además, se describen las principales sustancias (alcohol y otras drogas) y sus efectos sobre las personas.

Destinatarios



Empresarios, directivos y responsables de la actividad preventiva

Sueño y descanso



Mantén despierta tu empresa: nueva guía del sueño

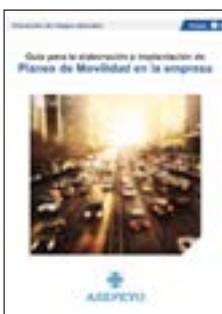
Plantea facilitar conocimientos y argumentos a las empresas para que impulsen programas de promoción de la salud en el ámbito del sueño y descanso, que ayuden a la plantilla a incorporar buenas prácticas para lograr una adecuada higiene de sueño, al objeto de disminuir la siniestralidad y conseguir buenos niveles de competitividad.

Buenas prácticas para el sueño y descanso 10 Pautas para dormir como un bebé

Destinatarios

La Guía está dirigida a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. El resto de documentos de la colección tiene por destinatarios todos los trabajadores.

Hábitos de movilidad



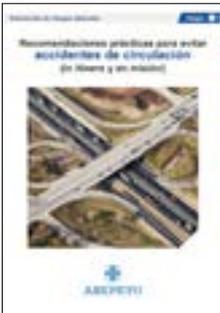
Guía para la elaboración e implantación de planes de movilidad en la empresa

Pretende ayudar a las empresas en el proceso de elaboración e implantación de los planes de movilidad, destacando las ventajas que puede aportar a las organizaciones, que mejorarán, entre otros ratios, sus estadísticas de accidentabilidad en misión o al ir o volver del trabajo, o sus niveles de absentismo, aumentando además la motivación de los empleados.



Buenas prácticas para la prevención y el control de los accidentes laborales viales

Este documento describe todos los recursos y productos que están a disposición de las empresas mutualistas sobre buenas prácticas en el ámbito de la Seguridad Vial.



Recomendaciones prácticas para evitar accidentes de circulación (in itinere y en misión)

Pretende recordar las normas básicas de circulación que afectan tanto a peatones como a ciclistas, motoristas y automovilistas, y de cuyo cumplimiento puede depender muchas veces la vida del trabajador, tanto en los desplazamientos in itinere como en misión.

Recomendaciones de seguridad vial

Recomendaciones de seguridad para los conductores

Recomendaciones de seguridad vial para peatones

Factor humano: el conductor

Factor ambiental: condiciones meteorológicas

Factor ambiental: la vía

Mantenimiento de vehículos

Seguridad vial en el uso de bicicletas

Seguridad vial en el uso de vehículos de movilidad personal

Dispositivo luminoso V-16 para seguridad vial

Destinatarios



Las guías están dirigidas a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. Los otros documentos de la colección tienen por destinatarios todos los trabajadores.

Cuidado de la voz



Buenas prácticas para el cuidado de la voz en el medio laboral ¿Qué es la reverberación? La importancia de hacerse entender

Destinatarios



El documento ¿Qué es la reverberación? está dirigido a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. Las buenas prácticas para el cuidado de la voz tiene por destinatarios todos los trabajadores.

Envejecimiento Activo (Gestión de la edad en el trabajo)



Gestión de la edad en el trabajo. Guía de buenas prácticas

Ofrece a las empresas pautas específicas para conseguir entornos saludables de trabajo que ayuden a evitar enfermedades, deterioro físico y/o mental además de posibilitar un envejecimiento activo. Cuenta con una lista de autoevaluación para gestionar la edad.

Resultados Observatorio envejecimiento activo

Destinatarios



Empresarios, directivos y responsables de la actividad preventiva

Otros folletos



¿Quieres incorporar recursos de salud para mejorar el bienestar organizacional en tu empresa?

PYME 15 Medidas de promoción de hábitos saludables

Uso responsable del móvil en el trabajo

Prevención glaucoma

Ictus: reconoce 5 síntomas para actuar a tiempo

Destinatarios

El catálogo de recursos de salud y el folleto PYME 15 medidas está dirigido a directivos y personal responsable de la actividad preventiva. El resto de documentos de la colección tiene por destinatarios todos los trabajadores.



Blog

Publicación de artículos breves en la web de Asepeyo, concretamente en su Blog de Empresa Saludable. Se pretende motivar a los lectores para que tomen conciencia de la necesidad de incorporar hábitos saludables.

Estos recursos tienen por objetivo informar a los trabajadores de las buenas y malas prácticas que se dan y así poder facilitar un cambio en los hábitos diarios que permitan preservar y mejorar la salud, al mismo tiempo que facilitan la reflexión por parte de empresarios y directivos para motivar el impulso, desarrollo e implantación de programas de promoción de la salud en sus empresas.



- **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 saludable**
- **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**





Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

G6E22320CV02