CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR

DOSIER EXPLICATIVO

Rincón de la Salud
de Fraternidad-Muprespa



CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR

El itinerario saludable de Fraternidad-Muprespa



CONOCIÉNDONOS MEJOR

5 entregas



¡PONTE LAS ZAPATILLAS!

4 entregas



ALIMENTARSE BIEN, SENTIRSE MEJOR

5 entregas



EL DESCANSO, NUESTRO MEJOR ALIADO

5 entregas



FITNESS EMOCIONAL

6 entregas



¡VENCE AL ESTRÉS!

10 entregas



CUIDA TU ESPALDA

10 entregas



ARTICULACIONES SANAS

8 entregas



Mindfulness, un viaje a tu interior

9 entregas

ÍNDICE

- Introducción
- ¿Por qué ser una empresa saludable?
- Beneficios
- ¿En qué consiste CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR?
- ¿Cómo funciona?

rincondelasalud.com/caminando-hacia-el-bienestar

INTRODUCCIÓN

> Todo camino tiene un destino y el nuestro es el del bienestar

CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR es el itinerario saludable de Fraternidad-Muprespa enfocado a fomentar hábitos saludables entre los trabajadores de nuestras empresas asociadas, facilitando los recursos y herramientas necesarias para conseguirlo de una forma ágil, amena y sencilla.

A través de este itinerario, la empresa tiene a su alcance la posibilidad de ofrecer a sus trabajadores multitud de contenidos saludables de una forma digital y 100% online, recibiendo dichos contenidos directamente a su correo electrónico. Además, la empresa dispone de la gran ventaja de poder elegir las temáticas a las que suscribirse, la frecuencia con la que los trabajadores recibirán los contenidos y cuándo comenzar el itinerario.



¿Por qué ser una empresa saludable?

Sin lugar a dudas, fomentar la promoción de la salud tanto en el ámbito laboral como fuera de él conlleva innumerables beneficios tanto para el trabajador como la propia empresa y por ello, cada vez es más frecuente tener una visión holística de la salud del trabajador.

Además, noticias y encuestas sobre hábitos de vida y de salud ponen de relieve la necesidad de incorporar un estilo de vida saludable en nuestro día a día.

BENEFICIOS

Para el trabajador:



- Mejorar el nivel de salud y bienestar.
- Adoptar un estilo de vida saludable.
- Cambiar el sedentarismo por una actitud activa.
- Aprender a gestionar las emociones.
- Sentirse mejor con uno mismo y con su entorno.
- Mantener bajo control el nivel de estrés.
- Conocerse mejor a uno mismo.

Para la empresa:



- Rentable (sin coste, gran beneficio).
- Mejorar la salud y el bienestar de sus empleados.
- Reducir el absentismo.
- Aumentar el sentimiento de pertenencia hacia la empresa.
- Atraer y retener talento.
- Aumentar la productividad.
- Diferenciarse de la competencia.



¿EN QUÉ CONSISTE CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR?

9 temáticas saludables disponibles:

- Conociéndonos mejor (recomendada).
- ¡Ponte las zapatillas!
- Alimentarse bien, sentirse mejor.
- El descanso, nuestro mejor aliado.
- Fitness Emocional.
- Cuida tu espalda.
- ¡Vence al estrés!
- Articulaciones sanas.
- Mindfulness, un viaje a tu interior



Elige:

- Las temáticas que más te interesen.
- La frecuencia con la cual recibir los contenidos que más se ajusten a tus necesidades.
- Cuándo comenzar la suscripción.



Gratuito:

- Nuestras empresas asociadas pueden suscribirse al programa sin coste alguno.
- Podrán crear tantos itinerarios saludables como necesiten.

CONOCIÉNDONOS MEJOR



Conoceremos mejor **cómo funciona** nuestro cuerpo, su **biorritmo diario** así como la relación entre nuestro cuerpo físico y nuestras emociones y pensamientos.

Así nuestro camino hacia el bienestar será... ¡mucho **más eficaz**!

CONTENIDOS

5 entregas

- El gran unificador.
- Dale ritmo a tu cuerpo.
- Cómo somos vs cómo nos usamos.
- Bienestar emocional (guía y vídeo).
- Hábitos tóxicos.

¡PONTE LAS ZAPATILLAS!



CONTENIDOS

4 entregas

- Es hora de moverse.
- Deporte en casa: amplitud de movimiento.
- Deporte en casa: trabajo de core.
- Ejercicio físico (guía y vídeo).

Tanto si ya realizas deporte de forma regular como si quieres empezar a combatir el **sedentarismo**, en este bloque temático veremos **consejos** a seguir durante la **práctica deportiva**, así como sencillos ejercicios a través de vídeos que se pueden realizar en casa para terminar con la famosa excusa de 'ino tengo tiempo!'.

ALIMENTARSE BIEN, SENTIRSE MEJOR



Comer de forma saludable como base del **bienestar**. Aprenderemos cómo funciona la dinámica de nuestra **alimentación**, las características de los alimentos y podremos acceder a **recetas sanas** con frutas y verduras.

¡Llevar una **alimentación sana** es más fácil de lo que parece!

CONTENIDOS

5 entregas

- La alimentación consciente.
- La alimentación con ritmo.
- La microbiota intestinal.
- Alimentación saludable (guía y vídeo).
- Infografías de alimentos y recetas saludables.

EL DESCANSO, NUESTRO MEJOR ALIADO



CONTENIDOS

5 entregas

- El sueño, tu mejor anti-envejecimiento.
- Qué me hace dormir.
- Primeros pasos para un sueño de calidad.
- Higiene del sueño (guía y vídeo).
- Audio de relajación y guía para trabajadores nocturnos y a turnos.

Dormir no implica necesariamente descansar. Conseguir un **sueño reparador** y de calidad será el objetivo de este apartado. Conoceremos cómo funciona nuestro cuerpo cuando se encuentra en modo **descanso** y las recomendaciones a seguir para lograr dormir en **cantidad** y en **calidad**.

¡Consultar los problemas con la almohada no es buena idea!

FITNESS EMOCIONAL



Actitud positiva, equilibrio, autocuidado, autoconocimiento y comunicación saludable. **5 factores** para mejorar nuestro bienestar entrenando nuestras **emociones**...

¡En eso consiste **Fitness Emocional**!

CONTENIDOS

6 entregas

- Actitud positiva.
- Equilibrio.
- Autocuidado.
- Autoconocimiento.
- Comunicación saludable.
- Infografías bienestar emocional.

Fraternidad Muprespa

¡VENCE AL ESTRÉS!



CONTENIDOS

10 entregas

- Introducción al estrés.
- Qué es el estrés y cómo reconocerlo.
- Factores que aumentan el estrés laboral.
- Técnicas cognitivas.
- Comunicación asertiva.
- Resolución de conflictos.
- Gestión del tiempo.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de visualización.

Se trata de una de las **enfermedades** más frecuentes... pero gracias a los contenidos que veremos aquí, obtendrás las **herramientas** necesarias para hacer frente al **estrés** y mantenerlo controlado para evitar que nos pueda afectar a nuestro **bienestar**.

¡Estrés bajo control!

CUIDA TU ESPALDA



La mayoría de la población ha sufrido o sufre **dolor de espalda** en mayor o menor medida, bien en la región cervical, dorsal o lumbar. Durante este bloque temático, veremos cómo conseguir una **espalda sana y fuerte** para evitar la aparición de molestias en esta zona del cuerpo tan importante para nuestro **bienestar**.

CONTENIDOS

10 entregas

- La importancia del cuidado de la espalda.
- Higiene postural.
- Ejercicios cervicales I.
- Ejercicios cervicales II.
- Ejercicios dorsales I.
- Ejercicios dorsales II.
- Ejercicios lumbares I.
- Ejercicios lumbares II.
- Cuida tu espalda (tríptico y póster).
- Fondos de pantalla (ejercicios de estiramientos).

ARTICULACIONES SANAS



CONTENIDOS

8 entregas

- Calentamiento.
- Columna.
- Codos.
- Dedos.
- Hombros.
- Muñecas.
- Rodillas.
- Tobillos.

Los **trastornos músculo-esqueléticos** son el problema de salud relacionado con el trabajo **más común** en Europa. En muchos casos, esas dolencias se pueden **prevenir** prestando a nuestras articulaciones un mínimo de atención y cuidados.

Veremos cómo podemos **cuidar nuestras articulaciones** para mantenerlas sanas y para prevenir posibles lesiones de tipo músculo-esquelético.

MINDFULNESS, UN VIAJE A TU INTERIOR



Te proponemos embarcarte en un viaje. El destino no será un lugar muy lejano sino todo lo contrario, será un viaje a tu mundo interior, sin duda, un lugar por descubrir y de lo más sorprendente.

CONTENIDOS

9 entregas

- Introducción al mindfulness.
- Concentración y calma mental.
- Sensaciones, motivación, valores e intenciones.
- Pensamientos y experiencias beneficiosas.
- Emociones.
- Humanidad compartida.
- Amabilidad y resiliencia.
- Perdón y gratitud.
- Alegría compartida y mantenimiento de la práctica.

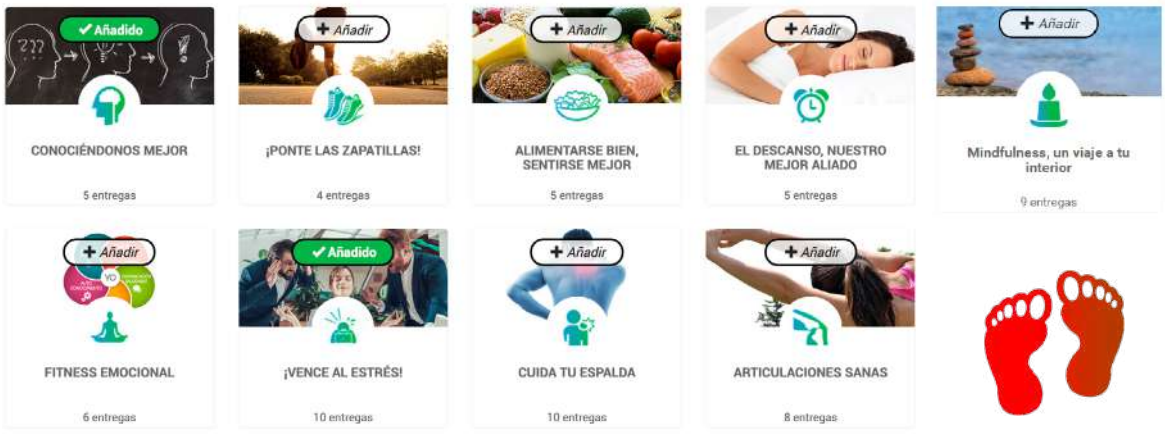
¿CÓMO FUNCIONA?

Acceso a través del portal **EL RINCÓN DE LA SALUD** de Fraternidad-Muprespa (rincondelasalud.com/caminando-hacia-el-bienestar)

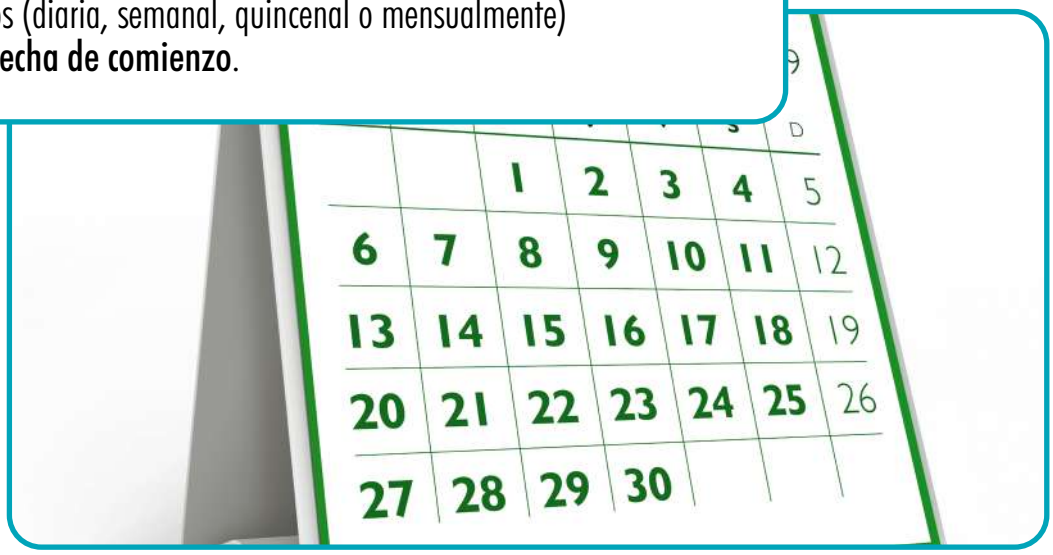
Caminando hacia el bienestar



La empresa **elige** a qué **temáticas** desea suscribirse según sus necesidades o prioridades.



La empresa puede elegir la **frecuencia** con la que los trabajadores reciben los contenidos (diaria, semanal, quincenal o mensualmente) así como la **fecha de comienzo**.



Hecha la suscripción, los trabajadores comienzan a **recibir** por entregas y de forma automática los **contenidos saludables** directamente en su correo electrónico.



Aula de Prevención Online

(*) Importante: Algunos de los contenidos de CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR se encuentran en nuestra Aula de Prevención Online, cuyo acceso es exclusivo para los **trabajadores de empresas asociadas** a Fraternidad-Muprespa. Si ya estás registrado en nuestro Aula de Prevención Online podrás acceder con tu DNI y contraseña o certificado digital. En caso contrario, será necesario que te registres previamente solicitando tu usuario aquí.

Fraternidad Muprespa

Rincón de la Salud

Fraternidad-Muprespa pretende conseguir el éxito a través de un comportamiento ejemplar tanto a nivel interno, como con sus grupos de interés y con la sociedad en general. Es consciente de su papel como Entidad Colaboradora con la Seguridad Social y de su naturaleza sin ánimo de lucro. Nuestro estable compromiso con los principios de las Naciones Unidas, con las mejores prácticas directivas y organizacionales y su rigor en el desempeño de sus funciones aseguran un funcionamiento impecable, honesto y ejemplar.

Estos son los valores que rigen su actuación:

- Servicio a los clientes
- Compromiso de los empleados
- Sentido de lo público
- Eficiencia, calidad e innovación

