



## GUÍA DE IMPLANTACIÓN DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

**INVIERTE EN BIENESTAR: TU SALUD LO VALE**

CAMPAÑA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	2
2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA .....	3
3. PÚBLICO OBJETIVO .....	3
4. DESARROLLO DE LA CAMPAÑA .....	3
5. GESTIÓN DE INCIDENCIAS .....	4

## 1. INTRODUCCIÓN

Las campañas elaboradas por MC MUTUAL tienen por objetivo concienciar, a empresa y trabajadores, sobre los factores de riesgo relacionados con la generación de determinadas patologías, a fin de prevenir su aparición. Para ello, cuentan con una serie de recursos, ofrecidos por la mutua y planificados en el tiempo, para que la propia empresa pueda implantar la campaña internamente con sus medios.

Las campañas propuestas por MC MUTUAL tienen en cuenta las características, posibilidades y objetivos perseguidos de cada organización:

1. Por un lado, disponemos de las **Campañas CPR** (Conducta Preventiva Responsable) pensadas para las empresas que quieren implantar una campaña combinando recursos divulgativos y acciones presenciales, realizadas por la propia empresa. Además de efectuar un seguimiento y valoración de la misma mediante herramientas diseñadas a medida dentro de la propia campaña.
2. Por otro lado ofrecemos **Campañas de Comunicación**, que incluyen impactos de comunicación planificados en el tiempo y asociados a recursos de MC MUTUAL (carteles, folletos, cursos *online*, aplicaciones interactivas, etc.). Estas campañas están especialmente dirigidas a las empresas que desarrollan programas de Promoción de la Salud en el Trabajo (PST). Estas campañas no suelen incorporar materiales propios para su seguimiento; si no que, el mismo, se integraría dentro de las herramientas de seguimiento ya establecidas por la empresa para su programa de PST, o bien se podría realizar con alguna de las herramientas alternativas que ofrece la mutua (como Healthmeter).

La **Campaña de Comunicación “INVIERTE EN BIENESTAR: TU SALUD LO VALE”** ofrece recursos útiles para las empresas que desean llevar a cabo un programa de PST relacionado con la promoción de la salud mental en el trabajo.

La salud mental es en la actualidad la primera causa de discapacidad y pérdida de salud en todo el mundo, afectando a una de cada cuatro personas a lo largo de su vida. Para el 2020 la Organización Mundial de la Salud estimaba que unos 300 millones de personas sufrirían trastornos depresivos y que otros 260 millones sufrirían trastornos de ansiedad. A nivel laboral, las patologías relativas a la salud mental suponen un elevado impacto en la productividad y el absentismo debido a la elevada incidencia y duración de las bajas asociadas.

Para reducir la incidencia de las patologías relacionadas con la salud mental, como la depresión o la ansiedad, es preciso promocionar la adopción de hábitos de vida saludable, como la realización de ejercicio físico, la relajación y meditación, la mejora de los hábitos de sueño, la eliminación de hábitos tóxicos o la adopción de una dieta saludable, así como la mejora de la inteligencia emocional para tomar mayor conciencia de uno mismo y vivir en coherencia con los propios valores y prioridades.

## 2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

La campaña “INVIERTE EN BIENESTAR: TU SALUD LO VALE” incluye distintos impactos de comunicación, que se llevan a cabo de forma planificada y en un horizonte temporal de 3 meses, con los siguientes objetivos:

- Ofrecer píldoras de psicoeducación para conocer mejor el funcionamiento de la mente y mejorar la inteligencia emocional.
- Ofrecer estrategias de afrontamiento del estrés.
- Favorecer la adopción de hábitos de vida saludables para la mente.

Mediante los siguientes contenidos:

- Conocer los pilares del bienestar emocional.
- Conocer y autoevaluar la inteligencia emocional.
- Aprender sobre el estrés y sus estrategias de afrontamiento.
- Aprender sobre la higiene del sueño y el cuidado del cerebro.
- Aprender a gestionar saludablemente los conflictos
- Evitar hábitos tóxicos para la salud.
- Iniciarse en la práctica del mindfulness.

## 3. PÚBLICO OBJETIVO

Esta campaña va destinada a empresas y trabajadores de todos los sectores de actividad que desean llevar a cabo acciones para promocionar el bienestar emocional.

## 4. DESARROLLO DE LA CAMPAÑA

El desarrollo de esta campaña viene desglosado en la Guía de Comunicación en el apartado **Formación y evaluación** de la campaña (en [prevencion.mc-mutual.com](http://prevencion.mc-mutual.com)).

Para acceder al contenido de esta sección la empresa mutualista debe logarse con su usuario de **MC digital**.

La Guía de Comunicación de la campaña recoge las distintas acciones de comunicación, y recursos de MC MUTUAL asociados, para fomentar la concienciación de los trabajadores sobre la promoción de la salud mental.

La propuesta de esta campaña de comunicación está basada en los textos, imágenes y links descritos en la Guía, que la empresa mutualista divulgará en el espacio destinado para la promoción de la salud, ya sea en formato físico, mediante cartelería o entrega de folletos informativos; o digital, a través de la intranet de la empresa o envío de mensajería (mail, Whatsapp, Yammer, Telegram, etc.).

Los recursos incluidos están disponibles en las carpetas correspondientes a la campaña “INVIERTE EN BIENESTAR: TU SALUD LO VALE” del Portal de Prevención y Salud Laboral de MC MUTUAL. Asimismo, la empresa puede adaptar a sus necesidades aquellos documentos que se presentan en formato modificable.

Sin embargo, algunos recursos requieren claves de acceso adicionales; en estos casos, tal y como se indica, se gestionará el acceso a través de la persona de contacto de MC MUTUAL.



*Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido del documento siempre y cuando se cite la fuente.*

*Las ilustraciones que aparecen en el material de la campaña (propias de MC MUTUAL) no podrán ser utilizadas para otros fines y fuera de los documentos en las que están ubicadas.*

## 5. GESTIÓN DE INCIDENCIAS

La Dirección de la empresa designará a un responsable que asuma la implantación y seguimiento de la campaña, sería conveniente que esta persona sea también el interlocutor con el Técnico de Actividades Preventivas de MC MUTUAL ante cualquier duda durante la aplicación de la campaña.

Los trabajadores también podrán dirigirse a él (directamente o través de su superior inmediato) para:

- Solicitar ayuda en la implantación práctica de la campaña en su puesto.
- Proponer cambios encaminados a mejorar la eficacia de la campaña.