



SI ESTÁS ESPERANDO
UNA SEÑAL, ES ESTA.



V ENCUENTRO CULTURA PREVENTIVA EN ANDALUCÍA

JUEVES 30 Y VIERNES 31
DE OCTUBRE DE 2025

PALACIO DE CONGRESOS DE CÓRDOBA



COMPROMISO



DINAMIZACIÓN



APRENDIZAJE

CUENTA TU EXPERIENCIA, TU EXPERIENCIA CUENTA EN AMSUR S.A.

Buenas prácticas en cultura preventiva

AGENCIAS DE
santalucía
SEGUROS

Empresa de Mediación de seguros y financiera

ORIGEN DE LA BUENA PRÁCTICA

La **prevención de enfermedades cardiovasculares en población sedentaria**. Dicha propuesta surge del área de Bienestar y salud como complemento a otras prácticas que ya se venían trabajando: webinars, menús semanales, tips, servicio de nutricionista y entrenador personal, etc. En este caso, se busca que la gente trabaje en grupo para incorporar en su día a día hábitos saludables, centrados sobre todo en alimentación y actividad física.

EN QUE CONSISTE LA BUENA PRÁCTICA

En la práctica OPERACIÓN VERANO/OTOÑO se trabaja con grupos reducidos para la implantación de hábitos saludables. De la mano de un dinamizador, y con la **ayuda de nutricionista y entrenador personal**, se trabaja sobre **retos semanales** donde el trabajo en grupo y el compartir retos y dificultades es una de las características más destacadas de esta acción.



La operativa consiste en

-  **Dos formaciones presenciales** de 30 minutos relacionadas con la creación de hábitos saludables en el contexto actual. En éstas, se incluía una valoración física y de la composición corporal a través de una báscula "tanita" que es lo que nos sirve como medición pre. Se pasaba además una encuesta a los participantes sobre hábitos de vida (tiempo de práctica de ejercicio, tipo de ejercicio, alimentación, sueño y descanso... etc).
-  **Propuesta de reto semanal:** cada lunes, a los participantes se les propone un reto para la semana, siempre relacionado con un estilo de vida saludable, combinando retos de actividad física, de alimentación saludable, de descanso... Algunos ejemplos de reto serían aumentar el consumo de fruta y verdura en la semana, un mínimo de km andados, evitar pantallas, como mínimo, media hora antes de irse a la cama, etc. Se requería invertir, como mínimo, 15 minutos al día para dedicarse al reto de la semana. Consideramos que este tiempo es razonablemente alcanzable como objetivo.
-  **3 reuniones de seguimiento** de 60 minutos: Reuniones virtuales que servían como repaso de lo dado hasta esa fecha y planteamiento de dudas de los participantes, así como valoraciones de los avances.
-  **Sesión individual con el nutricionista.**
-  **Reto físico individual:** Acorde al estado físico de salud de cada uno de los participantes, se les planteaba un reto exclusivo para ellos, además del grupal.
-  **Nueva valoración** de los parámetros medidos en el primer punto.

Mueve tu corazón lo mismo que mueves tus labios.

El objetivo de "Operación Verano-Otoño" es que **los participantes vayan incorporando a la vida diaria pequeños cambios en su estilo de vida con el propósito de que éstos se conviertan en hábitos instaurados en su día a día**. El hecho de lanzarlo en forma de reto grupal nos pareció interesante por el poder precisamente del grupo, el apoyo entre iguales, compartir experiencias, etc.

Personalizar el trabajo individual para alcanzar objetivos personales contando con el apoyo del grupo que aborda la mejora del bienestar desde las mismas necesidades y dificultades.

Realización de 3 grupos de trabajo con un máximo de 20 participantes por grupo.

Beneficios para la empresa

- Potenciador de la marca empleadora.
- Menor absentismo.
- Mayor productividad por la mayor satisfacción del trabajador en su trabajo del día a día.
- Mayor actividad y energía en el día a día de los participantes.

Beneficios para los trabajadores

- Puesta en común de dificultades prácticas en la alimentación y entrenamiento físico con otros compañeros y por tanto ampliación de su círculo de amistades.
- Eliminación de falsos mitos de la alimentación.
- Aumento del ejercicio físico en los participantes.
- Aumento del compromiso por una vida saludable al pertenecer a un reto en evaluación continua.
- Facilidades para adquirir hábitos saludables perdurables en el tiempo.

Para tener alegría haz ejercicio cada día