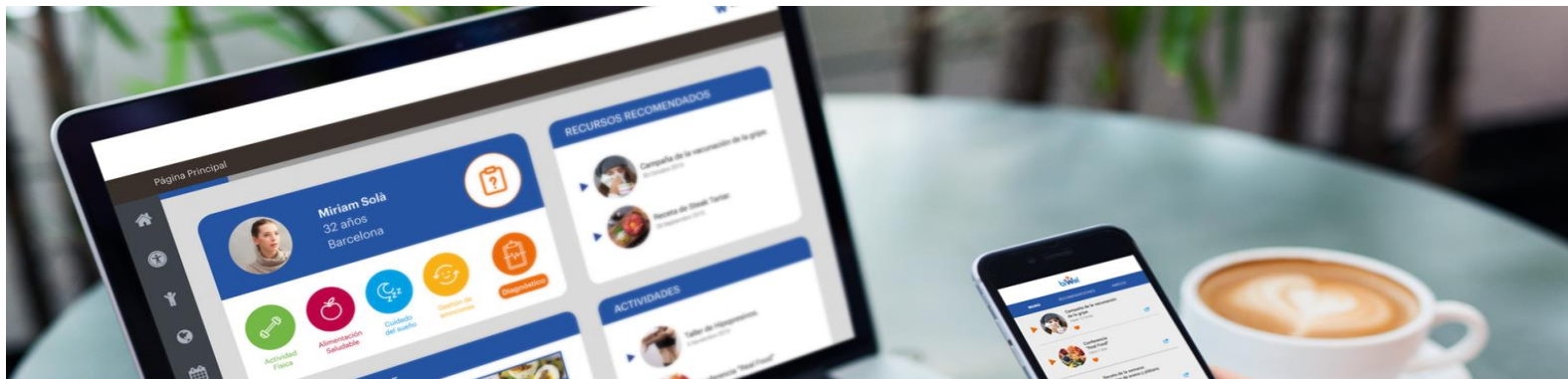


Herramientas digitales para empresas saludables

¿Cómo fomentar el bienestar laboral 360° de forma digital?



¿Quién soy?

Estel Mallorquí Ayach

- ❑ Creativa, energética, activa, intuitiva y persistente con sus pasiones
- ❑ Le gusta la calidad de vida del pueblo y la innovación de la ciudad
- ❑ Valores: humildad, respeto, responsabilidad, amor y libertad



Descripción:

- ❑ Licenciada en CAFE (INEFC Bcn) – especialidad en salud
- ❑ Máster Actividad Física y Salud (UNIA)
- ❑ Máster Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de equipo (INEFC Bcn)
- ❑ Máster Emprendedoría e Innovación (Tecnocampus)
- ❑ Miembro de la Comisió Consultiva de la Fundació Factor Humà



Biwel, tu partner de bienestar

Somos especialistas en la gestión, comunicación, implantación y evaluación de programas integrales de bienestar para las empresas. Ofrecemos soluciones de impacto con un modelo innovador propio y nuestra plataforma online para gestionar tu proyecto de bienestar.

¿QUIÉN ES BIWEL?



Nos adaptamos a la situación de cada empresa y garantizamos un servicio integral y personalizado para cumplir con los objetivos estratégicos de la compañía.

Puedes convertirte en un referente dentro del sector, implementando tu proyecto de bienestar dentro la estrategia de Employer Branding y Employer Experience.



Servicios

1. Consultoria: diseño e implantación de un programa
2. Servicios de salud y bienestar:
 - Formaciones presenciales u online
3. Plataformas/app:
 - Retos online de bienestar
 - Portal de salud y bienestar



Porqué Biwel?

1. Más de 10 años de experiencia
2. Plataformas y apps propias
3. Servicios +80% satisfacción
4. Metodología propia
5. Estudios propios con resultados de impacto en salud:
 - ROI 2:1 gracias a la disminución de un 30% la duración de la bajas por TME
 - Mejora de un 30% el nivel de actividad física

¿QUIÉN ES BIWEL?



Premio a la mejor empresa innovadora 2015
Universidad Pompeu Fabra (UPF)



Stand y Ponencia - Digital Health & Wellness Summit@
GSMA Mobile World Congress

injuve

Premio **INJUVE 2016** – Ministerio de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad



Accésit del **Premio NAOS 2016** con el estudio de Red
Eléctrica, Garmin y UCLM

A yellow dart is shown hitting the bullseye of a target. The target is circular with concentric rings, and the dart is positioned vertically in the center. The background is a warm, bokeh-style image with soft, out-of-focus light spots in shades of yellow and orange. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area in the center of the image.

0. NUEVOS RETOS DE SALUD Y BIENESTAR

TRABAJO HÍBRIDO



- Mejora el compromiso
- Mejora la gestión del tiempo
- Mayor productividad
- Ahorra costes

y sus desafíos...

- Comunicación
- Inconvenientes legales

EMPLOYEE EXPERIENCE

**Crear una experiencia del empleado
coherente con el propósito y cultura de la
empresa mejora el rendimiento individual,
del equipo y del negocio**

Ser el lugar ideal para trabajar

BENEFICIOS DEL BIENESTAR

Crea tu plan de bienestar

Mejorar el rendimiento

Aumentar el sentimiento
de pertenencia

Atraer y retener el
talento

Mejorar el compromiso
y satisfacción

Trabajador sano vs poco sano

COMPARATIVA ENTRE TRABAJADORES AUSTRALIANOS

POCO SANOS	SALUDABLES
18 días anuales baja por enfermedad	2 días anuales baja por enfermedad
Autopercepción del trabajo 3.7 sobre 10	Autopercepción del Trabajo 8.5 sobre 10
49 horas efectivas trabajadas por mes	143 horas efectivas trabajadas por mes
Dieta Alto contenido Graso	Dieta Saludable
Bajos niveles de energía y pobre concentración	En forma, activo y alerta
Obeso o sobrepeso	Normopeso
Sueño irregular	Muy atento en el trabajo y buen patrón de sueño
Poco dominio de técnicas anti-estrés	Control de los niveles de estrés

Fuente: A Guide to promoting health and wellbeing in the workplace. 2010 (Australia)



1. ÁREAS DEL BIENESTAR

Los beneficios de organizaciones saludables

¿Qué es el bienestar?

**¿Qué impacto tiene en mi organización
aplicar una cultura de bienestar laboral?**

¿Qué es el bienestar y sus dimensiones?

24/7

GALLUP: Nuestro bienestar resulta de la combinación de la pasión por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, la seguridad de nuestras finanzas, nuestra fortaleza física, y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad.

Rath, T and Harter J «Wellbeing: The five essentials elements» Gallup 2010

¿Qué es el bienestar y sus dimensiones?

**MI BIENESTAR
PERSONAL**

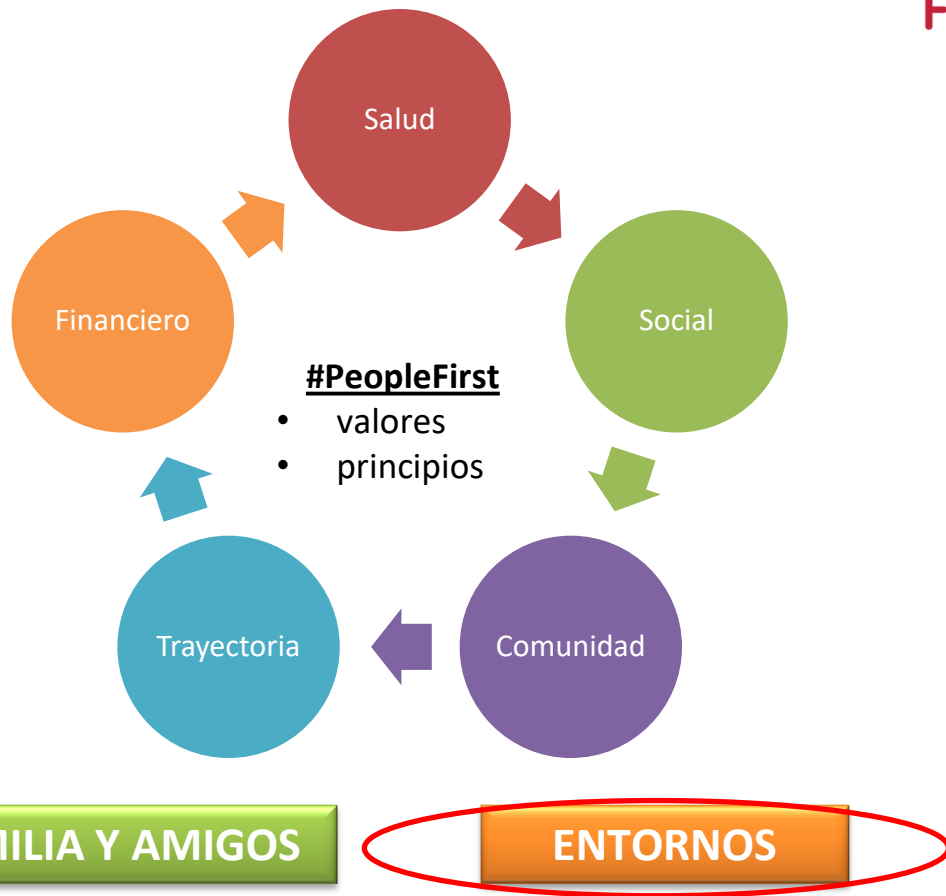


**EMPRESA COMO
FACILITADORA**

INDIVIDUAL

FAMILIA Y AMIGOS

ENTORNOS



Bienestar: TRAYECTORIA

¿Te gusta lo que haces todos los días?

PERSONAL

- Es coherente con mis valores y creencias
- Se ajusta a mis capacidades
- Conozco mis fortalezas
- Las pongo al servicio de un propósito
- Aprendizaje continuo

LABORAL

- Reconocimiento de su contribución a la organización
- Rol y función conforme fortalezas y aspiraciones
- Autonomía y participación en la toma de decisiones
- Aprendizaje continuo – potencial escalar

ACCIONES

- Plan de carrera: promoción
- Autoconocimiento: formación de soft skills y hard skills
- Acceso a máster y otros
- Polivalencia lugares de trabajo
- Acceso a la información para un buen desempeño

¿Gestionas tu dinero de forma correcta?

PERSONAL

- Las necesidades básicas están cubiertas.
- Seguridad financiera más que el dinero disponible
- Gestión efectiva de la economía doméstica

LABORAL

- Política retributiva: salario digno
- Asistencia en momentos de necesidad

ACCIONES

- Beneficios sociales
- Retribuciones flexibles y variables
- Descuentos
- Planes de jubilación

¿Tienes amistades significativas en tu vida?

PERSONAL

- Relaciones sólidas de calidad con: amigos, familia, pareja, compañeros de trabajo, etc.
- Promueven mi felicidad y salud
- Fomentan mi desarrollo y crecimiento personal
- Sensación de pertenencia y apoyo, de aceptación y respeto.
- Liderazgo motivador y saludable

LABORAL

- Promoción de una cultura colaborativa
- Fomentar la interacción y apoyo mutuo
- Trabajo en equipo – liderazgo saludable
- Dimensión horizontal

ACCIONES

- Flexibilidad horaria
- Aumento de días por maternidad/paternidad
- Plataforma de reconocimiento y recompensas
- Car Sharing
- Participación en clubes deportivos, comunitarios..
- Retos saludables y/o solidarios

¿Te gusta dónde vives?

PERSONAL

- Sentido de pertenencia y solidaridad
- Percepción de seguridad
- Interacción social más intensa
- Compromiso con la sociedad/comunidad

LABORAL

- Políticas de igualdad y género
- Gestión de la edad
- Planes de movilidad
- Acciones solidarias

ACCIONES

- Participación en acciones solidarias. Ej: Trailwalker
- Servicios de salud digital para la familia o family days
- Aportar conocimientos sobre tu especialidad a la sociedad

¿Tienes energía para realizar todas las cosas?

PERSONAL

- Concepto integral de la salud: bio-psico-social-espiritual
- Toma de decisiones informada
- Energía suficiente para hacer frente el día a día
- Autoeficacia y motivación intrínseca
- Efectividad/recursos en la gestión de la enfermedad, la infelicidad y el estrés

LABORAL

- Entornos seguros, saludable e inclusivos
- Departamento Médico de la empresa: concepto global de salud
- Departamento de Prevención de riesgos laboral y promoción de la salud
- Equilibrio personal / laboral

ACCIONES

- **Entorno:** comedor saludable, salas de descanso, máquinas expendedoras saludables, fruta, frases motivantes en paredes...
- **Servicios:** workshops, profesionales in-company, cursos, eventos, PAE,...
- **Tecnología:** portal de bienestar y salud cómo canal del proyecto de bienestar de la empresa

**COMPROMISO
POR
LA
SALUD**

El bienestar ayuda a la organización:

- Mejorar el crecimiento personal
- Mejorar la relación con el equipo
- Mejorar la relación con el líder
- Mejorar la relación con la organización

**El bienestar como RECURSO para conseguir los
objetivos de la organización**

Bienestar laboral como RECURSO



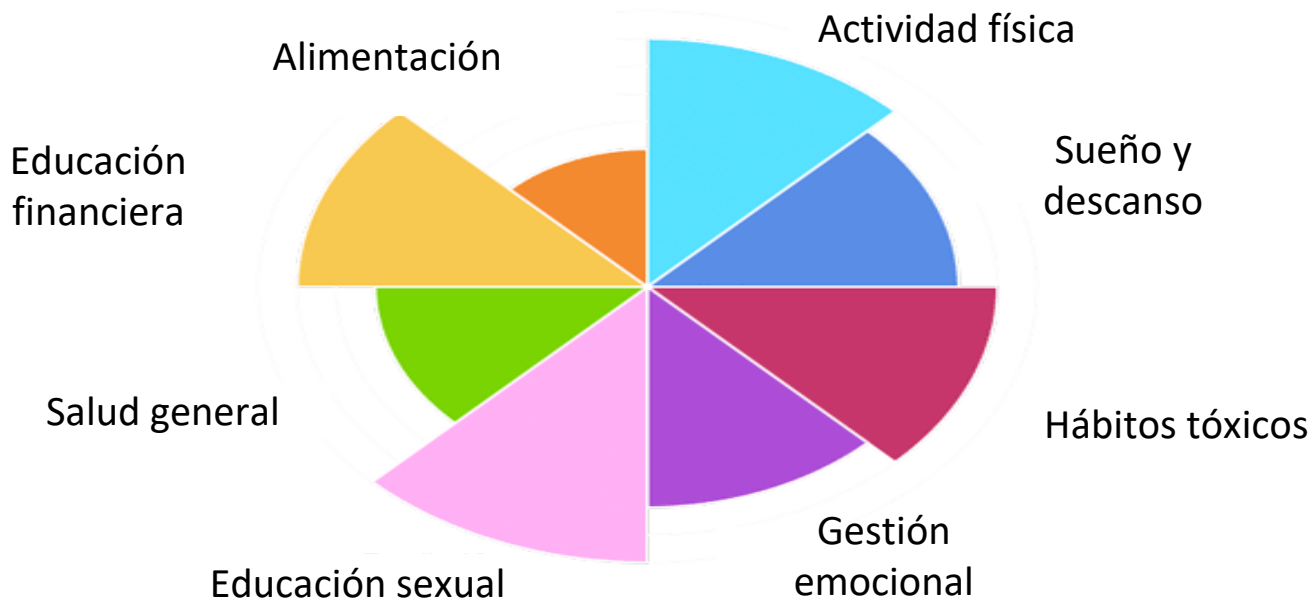
¿Qué significa estilo de vida?

24/7

«El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.»

Una visión del mundo que implica un conjunto de patrones de conducta de valores y creencias, y asumir un determinado rol en el aspecto social

Hábitos de salud que crean estilos de vida saludables



INDIVIDUAL

FAMILIA Y AMIGOS

ENTORNOS

24/7

*“La integración de la seguridad y salud, conjuntamente con la gestión del bienestar en el lugar de trabajo, contribuye a un mejor nivel de seguridad y salud de los empleados, **dentro y fuera del trabajo**”*

Center for Work, Health and Wellbeing (NIOSH, Universidad de Harvard)

**EL BIENESTAR LABORAL NO SOLO ES
UN SISTEMA DE GESTIÓN**

Trabajo interdepartamental



***EL BIENESTAR LABORAL NO SOLO ES
UN SISTEMA DE GESTIÓN***



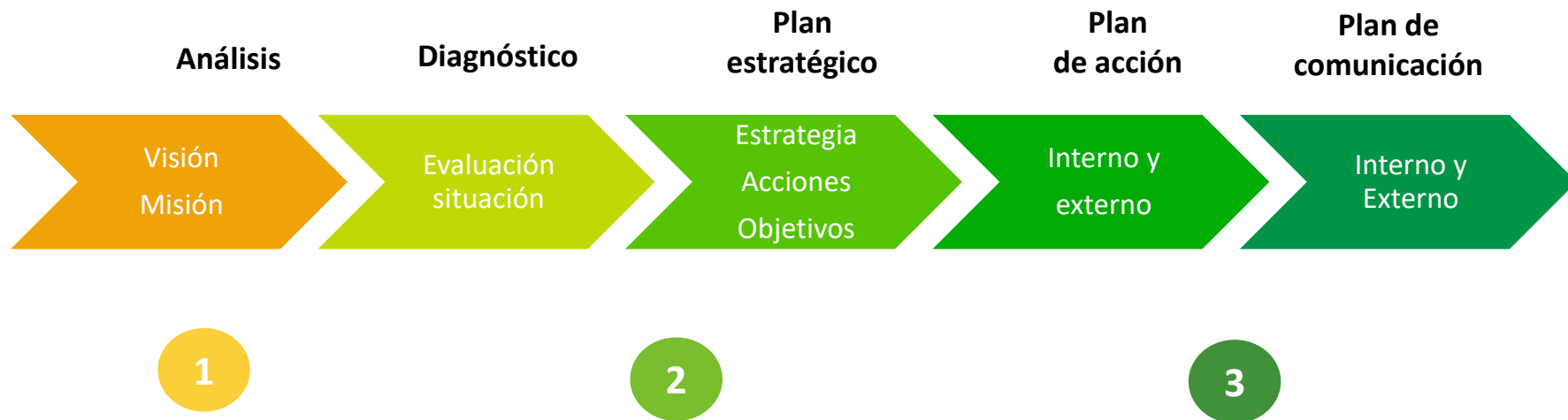
2. COMO CREAR UN PROYECTO DE BIENESTAR

La importancia del bienestar 360º

Definición de la estrategia de bienestar



Definición de la estrategia de bienestar



Definición de la estrategia de bienestar

ANÁLISIS



¿Hacia dónde nos dirigimos?

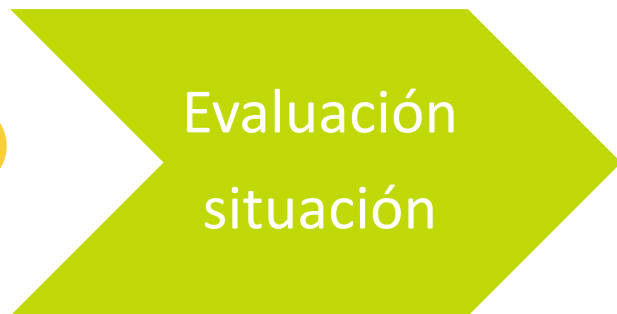
**SER UN EXCELENTE LUGAR
PARA TRABAJAR:**

todos los empleados saben
que «EMPRESA» se preocupa
por su bienestar

Definición de la estrategia de bienestar

DIAGNÓSTICO

1



¿Dónde deberíamos estar?

**IMPULSAR EL BIENESTAR DE
FORMA TRANSVERAL**

Promoviendo personas
gestoras y promotoras de su
propia salud

**DIAGNÓSTICO + PLAN
ESTRATÉGICO**
Insights y estrategias

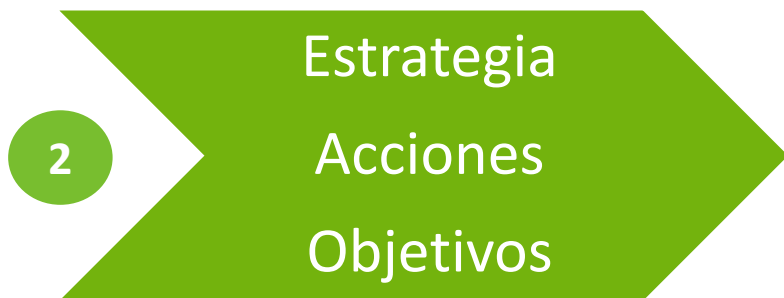
DIAGNÓSTICO

10 PREGUNTAS A RESPONDER

1. ¿Queremos implantar una cultura (plan) con un programa de acciones?
2. ¿Qué métricas epidemiológicas, de absentismo y cultura tenemos?
3. ¿Tenemos el compromiso de todos los departamentos implicados?
4. ¿Qué departamento y qué profesional liderará el proyecto?
5. ¿Qué programas ya estamos realizando y cuál ha sido el impacto?
6. ¿Podemos vincular acciones a programas de otros departamentos?
7. ¿Lanzamos una encuesta a los empleados como diagnóstico? ¿Qué perfil de empleado tenemos?
8. ¿Crearemos embajadores y líderes de proyecto?
9. ¿La gestión diaria será interna o externa con un proveedor experto?
10. ¿Tenemos limitaciones presupuestarias?

Definición de la estrategia de bienestar

DAFO Y PLAN ESTRATÉGICO



CULTURA DE LÍDERES WELLBEING FOR GOOD

Construir entre todxs una **cultura de confianza** que promueva la **sostenibilidad** de la compañía y el **bienestar** y **desarrollo** de lxs empleadxs.

PLAN DE ACCIÓN



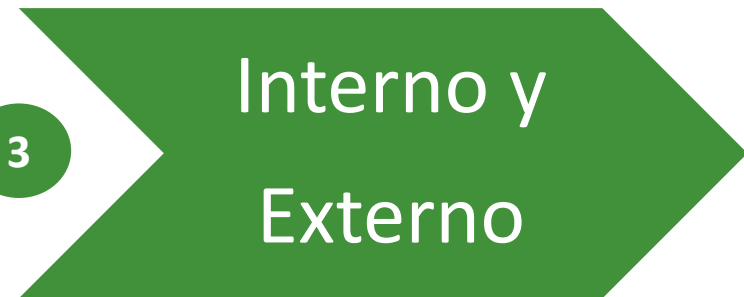
¿Qué acciones debemos realizar y qué recursos necesitamos?

EL BIENSTAR DENTRO LA EXPERIENCIA DEL EMPLEADO

Integrar el BIENESTAR en nuestra forma de trabajar para conseguir que la persona lleve una vida más saludable y sana

Definición de la estrategia de bienestar

PLAN DE COMUNICACIÓN

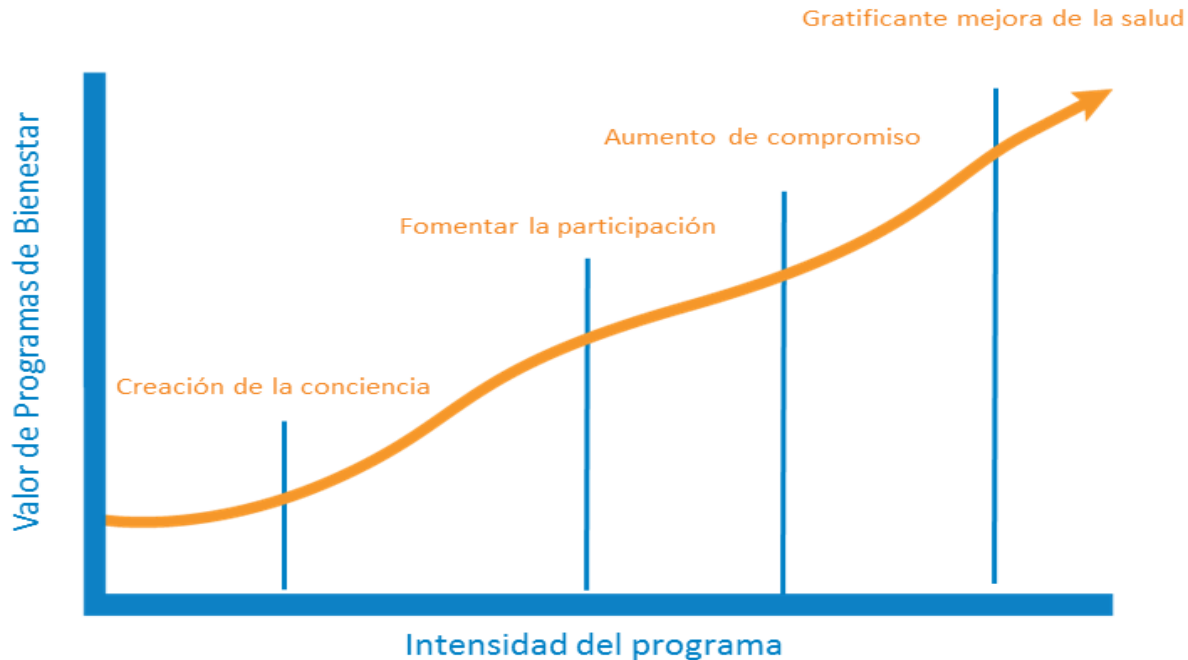


¿Qué acciones debemos realizar y qué recursos necesitamos?

**COMUNICAR EL BIENESTAR
DE FORMA TRANSVERAL**

Empoderar a las personas con
mensajes motivantes y
persuasivos

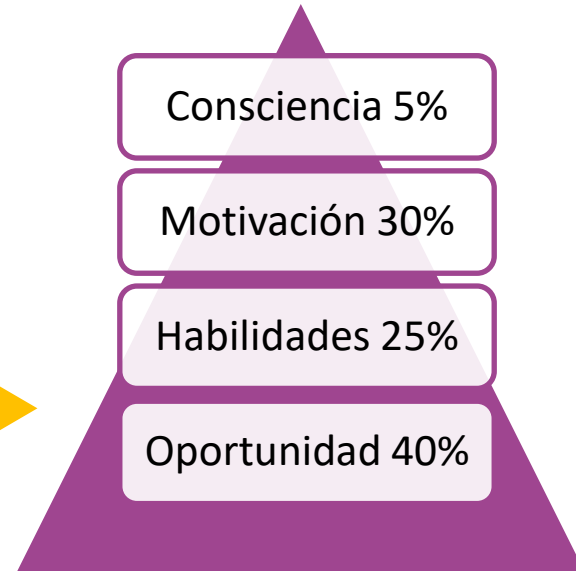
¿En qué fase se encuentra tu empresa?



CULTURA DEL BIENESTAR

Engagement programas bienestar

- Ambiente físico
- Políticas organizacionales
- Cultura organizacional
- Programas bienestar y estructura
- Responsables y involucración



Engagement programas bienestar



PRINCIPIOS

- Familia
- Dinero
- Placer
- Amigos
- Trabajo
- Uno mismo...

Principios y pautas de conducta internalizada

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD

- Satisfacción del programa
- Participación del programa
- Nivel de adherencia (% trabajadores que participan en el programa)
- Nivel de rotación (% de trabajadores que desertan y vuelven al programa)
- Reducción de dolores (% reducción)
- Mandos intermedios involucrados



VOI:

- % mejora en la calidad del sueño
- % del aumento de energía y fuerza de voluntad
- Opinión de los empleados del responsable
- Cambio en el estado de salud y de los riesgos de salud
- Impacto en la disminución de visitas médicas
- Impacto en lesiones registrables, discapacidad a corto plazo y la compensación a los trabajadores

Indicadores de evaluación continua

ROI (Goetzel & Ozminkowski, 2008), (Baicker, Cutler, & Song, 2010) + VOI (Mitchell, Goetzel, & Ozminkowski, 2008)

+

RESULTADOS MÉDICOS (Estudio epidemiológico, profesionales internos)

+

ADHERENCIA y SATISFACCIÓN (cálculo interno)

+

CAMBIOS DE HÁBITOS (cuestionarios validados: dieta mediterránea)

=

READAPTACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA

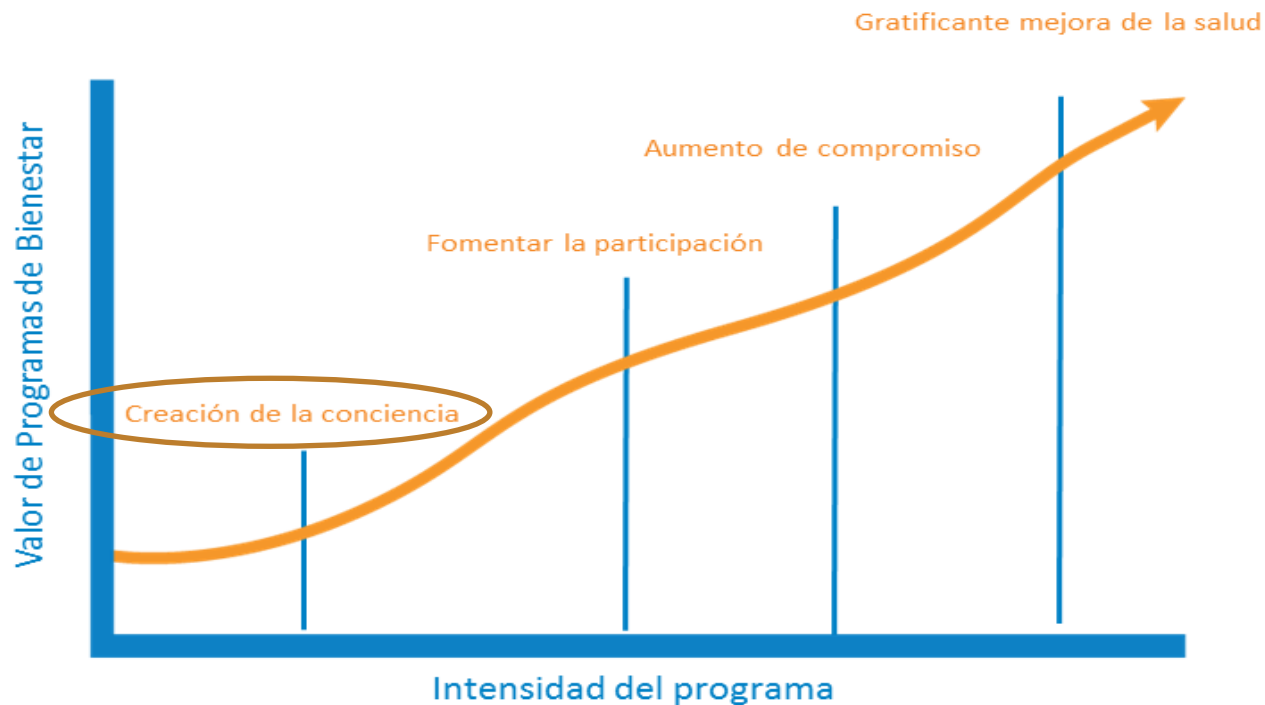
“Si no lo puedes medir, no lo puedes mejorar”
Lord Kelvin

The logo for 'biwel' features a stylized lowercase 'b' in orange and blue, followed by the lowercase letters 'i', 'w', 'e', and 'l' in a dark blue, sans-serif font.



3. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN PARA EL ENGAGEMENT

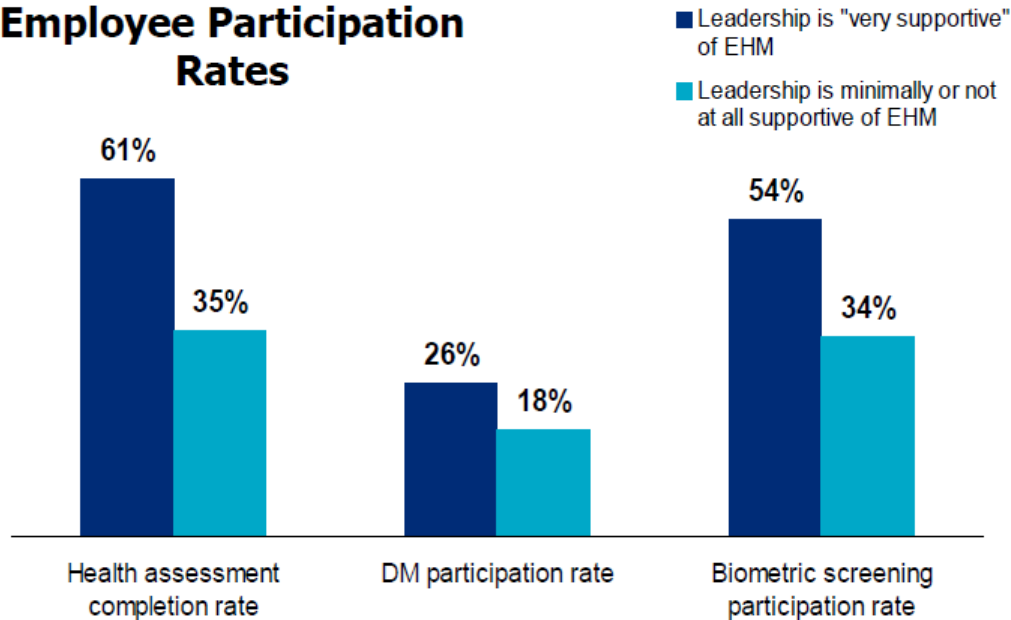
¿En qué fase se encuentra tu empresa?



Participación del líder

Participation Rates Higher When Senior Leadership is Considered Supportive of Employee Health

Employee Participation Rates



Participación Mid-Management - Continuum

1. Mid-Management, medido en el sistema “responsable” de incidentes de seguridad/bienestar
2. Los empleados comienzan a captar el mensaje, "La seguridad/bienestar es nuestra responsabilidad"
3. Los empleados transforman / interiorizar el mensaje, "La seguridad/bienestar es mi responsabilidad"

CÓMO MEJORAR LOS RESULTADOS DE LAS CAMPAÑAS DE SALUD

Fases:

1. Diseñar
2. Implementar
3. Evaluar

OBJETIVO: CÓMO CAMBIAR ACTITUDES, CREENCIAS Y COMPORTAMIENTOS

Comunicación central

1. Diseñar la campaña

- Mensaje y utilización de diferentes teorías validadas
- Segmentación de la audiencia
- Investigación formativa

2. La implementación y su proceso

- Selección del canal

3. Evaluación

Comunicación central

1. Diseñar la campaña -EJEMPLO: Campaña dejar de fumar – Teoría: HBM



Estas teorías NO son suficientes porque no proporcionan ideas de CÓMO y CUÁL es la mejor forma de cambiar estos factores

Comunicación central

1. Diseñar la campaña

Persuasion theory: Elaboration Likelihood Model (ELM)

Describe como las personas procesan la información y cómo los mensajes deben ser diseñados para ser persuasivos.

Los mensajes deben contener información que proviene de una razón relevante de **PORQUÉ** la gente debe participar

Antes



Despues



Comunicación central

1. Diseñar la campaña

Utilizar narrativas y storytelling: crear historias con elementos particulares con una buena narrativa puede ayudar a ser un entretenimiento educativo y cambiar hábitos.

CAMPAÑA APADRINA UN SEDENTARIO



CAMPAÑA PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS FCC

ETAPA CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN: Mensaje positivo y divertido para llamar la atención

En el trabajo... la mezcla como mucho, con ganchitos

En el trabajo...la coca como mucho, de cerezas

En el trabajo... la maría como mucho, para desayunar.

En el trabajo...el chocolate como mucho, con churros

En el trabajo... las cañas como mucho, para beber zumo

En el trabajo... las pastillas como mucho, para la tos

En el trabajo...la copa como mucho, la de Europa



Ejemplo de Campañas de Sensibilización

Prevención del riesgo cardiovascular mediante un programa multidisciplinar

¿Cómo participar?*

Hasta finales de año ¡consigue premios por ser saludable!

Escoge los platos **señalados en el menú como saludables y sella tu tarjeta.**



OPCIÓN VERDE
Si quieres perder peso



OPCIÓN CORAZÓN
Si quieres comer sano y variado

Tendrás un sello por cada menú en el que incorpores opciones saludables, **tanto en el primer como en el segundo plato.**

Las guarniciones también son importantes, un menú dejará de ser saludable si lo acompañas de patatas fritas.

Por cada tarjeta sellada con **20 menús saludables** participarás en:

SEMANA DEL 4 AL 8 DE ABRIL DE 2016 / SETMANA DEL 4 AL 8 D'ABRIL DE 2016

		KCAL
Lunes/Dilluns	Arroz cantonés con verduras	368
	Sopa de cebolla con huevo y queso fundido	327
	Coliflor	198
Martes/Dimarts	Merluza horno con cama de espinacas y almendras	389
	Codillo braseado con perfume de lima y regado con salsa de vino tánico	453
	Bistec, pollo, merluza plancha	---
Lunes/Dilluns	Arros cantonès amb verdures	368
	Sopa de ceba amb ou i formatge fos	327
	Coliflor	198
Martes/Dimarts	Lluç al forn amb lilit d'espinacs i ametlles	389
	Garro brasejat amb perfum de llima i regat amb salsa de vi ranci	453
	Bistec, pollastre, lluç planxa	---
Lunes/Dilluns	Pasta con salsa napolitana o 4 quesos	379
	Guisantes salteados con habas, cebolla y jamón	387
	Crema de calabaza	198
Martes/Dimarts	Suprema salmón planxa con vinagreta de cítricos y tomate natural con cumbre de chips de espinacas	369
	Huevos a la mallorquina	453
	Bistec, pollo, salmón plancha	---
Lunes/Dilluns	Pasta amb salsa napolitana o 4 formatges	379
	Pèsols saltats amb faves, ceba i pernil	387
	Crema de carbassa	198
Martes/Dimarts	Suprema salmó planxa amb vinagreta de cítrics i tomàquet natural amb cim de xips d'espinacs	369
	Ous a la mallorquina	453
	Bistec, pollastre, salmó planxa	---

Comunicación central

2. Implementación y su proceso

Aunque una campaña puede seguir todos los elementos asociados con el diseño efectivo, si la audiencia objetivo no ve los mensajes, preferiblemente con exposiciones múltiples, es probable que no se logren los efectos deseados.

ALCANCE (muestra) + FRECUENCIA (canales) = ÉXITO!



DIAGRAMA DE CANALES DE COMUNICACIÓN



Comunicación central

2. Implementación y su proceso

- Selección del canal dónde se exponen los mensajes

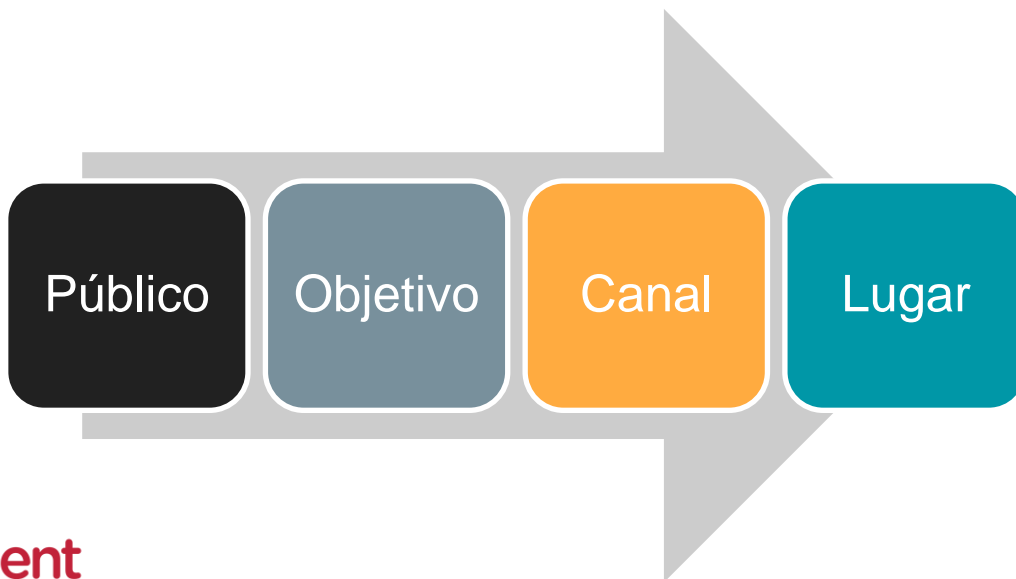


DIAGRAMA DE CANALES DE COMUNICACIÓN



ESTABLECER EXPECTATIVAS REALISTAS

- El presupuesto ideal destinado:
 - 250-350 dólares/trabajador/año
 - 1 gestor del proyecto por cada 200 trabajadores
- Participación en evaluación de los riesgos de salud:
 - 20% sin ningún tipo de soporte
 - 40% con soporte especial y estrategia de marketing/comunicación
 - 70% con incentivo de 200 dólares por persona
 - 90% con inversión integrada en los planes de salud
- Dejar de fumar:
 - Terapia conductual: 300 minutos, 8 sesiones
 - En condiciones ideales, los programas de éxito alcanzan el 35% de éxito (5% sin terapia)
- Estudios bien diseñados:
 - Ahorro en coste médico: 3.27 dólares por dólar invertido.
 - Reducción del coste de absentismo: 2.73 dólares por dólar invertido

A yellow dart is shown hitting the bullseye of a target. The target is circular with concentric rings, and the dart is positioned vertically in the center. The background is a warm, bokeh-style light pattern in shades of yellow and orange. The text is overlaid on a semi-transparent white band across the middle of the image.

4. EL FUTURO DE LAS PLATAFORMAS DE BIENESTAR

PLATAFORMA DE BIENESTAR LABORAL

1. Incrementar el compromiso de los empleados para estimular su desarrollo y la atracción del talento hacia la empresa
2. Destacar las actividades, servicios y beneficios sociales actuales
3. Implementar nuevas acciones que empoderen a las personas a cambiar su estilo de vida
4. Promover la colaboración y el espíritu de equipo entre los empleados reforzando la comunicación y las relaciones personales

Beneficios plataforma bienestar

UNIFICAR y CENTRALIZAR todas las acciones en una plataforma (web y APP)

- Todo el mundo recibe la información en el mismo canal
- Mismas oportunidades para las empresas deslocalizadas:
 - Acceso a vídeos y contenidos de bienestar en diferentes idiomas
 - Acceso a formaciones (streaming, grabadas y contacto con profesionales)
 - Participar en campañas corporativas: retos, actividades y concursos
 - Recibir recomendaciones personalizadas
- Crear una comunidad saludable fomentando la gamificación
- Indicadores en tiempo real: participación, satisfacción, sexo, edad, sedes, etc

CENTRALIZA TU BIENESTAR

PLAN DE EMPLOYEE WELLBEING



BIENESTAR LABORAL 1.0. vs 2.0.

1.0	2.0
Actuaciones reactivas	Actuaciones preventivas
Intervenciones laborales	Intervenciones 24/7
Poca variabilidad de la propuesta	Amplia propuesta de servicios
Datos y analítica en papel	Datos y analíticas en tiempo real
Coste elevados en sectores muy deslocalizados	Coste adaptado a sectores deslocalizados

MACHINE LEARNING

Datos analíticos
Predictivo
Tendencias
Educación
Devices
Autonomía
Móvil
Personalización
Motivación
Empoderamiento
Social



BUSINESS ANALYTICS: TOMA DE DECISIONES EFECTIVA Y MENOR RIESGO



Nuestra plataforma y app: tu canal de salud y bienestar

Centraliza todas las acciones del programa de salud y bienestar, RSC, prevención, comunicación y RRHH en un solo canal (web y app)

Potencia el sentimiento de pertenencia y dinamiza
la cohesión entre tus equipos

Objetivo: fomenta una cultura del bienestar

Como: PORTAL DE SALUD Y BIENESTAR

holístico e integral



MUÉVETE

Actividad
Física



SABOREA

Alimentación
Saludable



DESCANSA

Cuidado del
sueño



EMOCIÓNATE

Gestión
Emocional



CUÍDATE

Prevención de
la salud



PLANIFÍCATE

Bienestar
financiero

PLATAFORMA DE BIENESTAR 360º

1. BLive

Clase de
PILATES



Clase de
YOGA



Clase de
ZUMBA



2. Masterclass

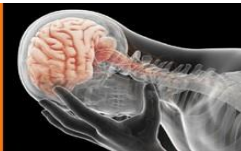
Masterclas
**LA IMPORTANCIA
DE DORMIR BIEN**



Masterclas
**COME
COMIDA
REAL**



Masterclas
**SALUD
MENTAL**



3. Campaña

Taller
**INTRODUCCIÓN
AL MINDFULNESS**



Taller
**DESAYUNOS
SALUDABLES**



Taller
**CUIDA
TU ESPALDA**



4. Programas

Programa
**RIESGO
CARDIO-
VASCULAR**



Programa
**PÉRDIDA
DE
PESO**



Programa
**GESTIÓN
DEL
ESTRÉS**

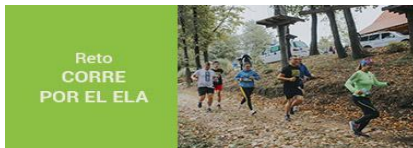


+1.000 contenidos

¡CREA TU PROGRAMA A TUS NECESIDADES!

PLATAFORMA DE BIENESTAR 360º

5. Retos



6. Experiencias



7. bTalks



¡CREA TU PROGRAMA A TUS
NECESIDADES!

PLATAFORMA DE BIENESTAR 360º

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.
BLIVE	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
MASTER CLASS	White	White	Orange	White	White	Red	White	White	Teal	White	White	Purple
CAMPAÑA	Teal	Orange	Green	Dark Blue	Red	Purple	Teal	White	Orange	Red	Green	Dark Blue
PROGRAM	White	Teal	Teal	Teal	White	White	Orange	Orange	Orange	White	White	White
RETO	White	White	White	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	White	White	White	Green	Green	White
ARTICULO	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
BTALKS	Orange	Purple	White	Teal	Dark Blue	White	Red	White	Green	Orange	White	White



Contenido de todos los tipos de bienestar



PLATAFORMA DE BIENESTAR 360º

INTEGRA TU PLATAFORMA CON OTROS BENEFICIOS



BIENESTAR FÍSICO

Descuentos en gimnasios



BIENESTAR EMOCIONAL

PAE (atención psicológica)



BIENESTAR SOCIAL

Club deportivo



BIENESTAR COMUNITARIO

Telemedicina



BIENESTAR PROFESIONAL

Beneficios sociales: seguros, tiquet restaurante guardería, etc.



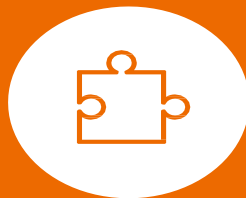
BIENESTAR FINANCIERO:

Plataformas de descuentos

COMUNICA, GESTIONA Y MIDE EL IMPACTO



CMI
RETOS



CMI
ACTIVIDADES



CMI
CAMPAÑAS/
PROGRAMAS



CMI
ANALÍTICA

Te ayudamos a crear tu Tu programa

ON LINE

Retos

Actividades

Monitorización

Agenda

Muro Social

DIRECCIÓN

Departamentos
implicados

Plataforma
Biwel

PLAN DE
SALUD Y
BIENESTAR

OFF LINE

Consultoría y
Comunicación

Formaciones,
eventos y
programas

Consultas
in-company





Retos online de bienestar

¡La mejor manera de fomentar la
COHESIÓN DE EQUIPO
y la actividad física de forma divertida!



Características

Aspectos generales de los retos de actividad física

ENEQUIPO



Para fomentar la cohesión de equipos

POR ETAPAS



Cada etapa tiene una semana de duración

OBJETIVOS



Cada historia tiene un objetivo diferente

APP & WEB



Disponible desde el móvil y desde la web





OH EUROPA

DURACIÓN



4-6 SEMANAS

NIVEL



FÁCIL

UNIDAD



PASOS



¡Viaja virtualmente por Europa a través de un reto de pasos!

¡Apúntate en uno de los equipos y consigue realizar más pasos que el resto! A lo largo de cada etapa tendrás acceso a curiosidades y recetas saludables típicas del país europeo por donde hayas pasado.



¿Quieres ponerlo en marcha?

¡Te lo ponemos muy fácil!

1

Escoge el reto que más te guste y decide la fecha en la que quieres empezar

2

Define el número y el tamaño de los equipos y nosotros lo gestionamos

3

Escoge como dar de alta a los trabajadores, mediante: código del trabajador, DNI o código biwel

4

Descárgate los materiales de comunicación y empieza a comunicar el reto





¿Cómo lo comunico?

Te facilitamos los materiales necesarios para la comunicación inicial

PÓSTER



¡En formato digital
y preparado para
imprimir!

MAILING



Muy visual y fácil
de hacer llegar a
todo el mundo!

NORMATIVA



¡Una guía para el
usuario con la
normativa del reto!





Wearables y apps disponibles

Sincroniza tu pulsera y/o app con nuestra plataforma



WITHINGS



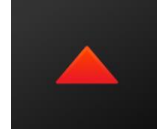
GARMIN



GOOGLE FIT



FITBIT



SUUNTO



STRAVA



**APPLE
HEALTH**



Casos de éxito



14.500 workers



1.000
workers



700 workers
17 countries



5.300
workers



300
workers



50
workers



1.000
workers



150
workers



6.000
workers



2.000
workers



1.000
workers



350
workers

24/7

Educación, empoderar y acompañar a las personas en la conquista de estilos de vida que generen salud y bienestar personal en sus comunidades personales y profesionales

24/7

NUEVO LIDERAZGO PERSONAL Y PROFESIONAL 360º
Personas gestoras y promotoras de su propia salud

A yellow dart is shown hitting the bullseye of a target. The target is circular with concentric rings, and the dart is positioned vertically in the center. The background is a warm, bokeh-style light pattern with yellow and orange tones. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

5. CASOS PRÁCTICOS

- Michishita, et al. (2017). The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. *J Occup Health*, 59(2), 122-130. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27980249>

Los resultados del estudio indican que la práctica de descanso activo en el lugar de trabajo es importante para mejorar las relaciones personales y la salud mental entre los trabajadores de una misma empresa.

- Lars L, et al. (2017). Job satisfaction is more than a fruit basket, health checks and free exercise: Cross-sectional study among 10,000 wage earners. *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494817698891>

Los factores psicosociales del trabajo (apoyo social) tienen una fuerte asociación con la satisfacción laboral. En el caso de acciones de promoción de la salud, la actividad física y la dieta son las que están más relacionadas con la satisfacción del trabajador.

- Conn VS, et al. (2009). Meta-Analysis of Workplace Physical Activity Interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 330-339. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379709004139>

Este artículo es una revisión de varios artículos científicos. Los resultados indican que intervenciones basadas en actividad física en el lugar de trabajo pueden mejorar no sólo la salud sino resultados vinculados al puesto de trabajo (por ejemplo, rendimiento).

- Brown HE, et al. (2011). Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being? *Sports Medicine*, 41(3), 249-262. <https://link.springer.com/article/10.2165/11539180-000000000-00000>

Los resultados indican que la actividad física en el lugar de trabajo y la salud psicosocial del trabajador están relacionadas. Los resultados también muestran una leve relación con la reducción del presentismo.

- Bueno L, et al. (2018). Physical activity as a tool to reduce disease-related work absenteeism in sedentary employees: A systematic review. *Rev Esp Salud Pública*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30258046>

Los resultados indican que la actividad física puede ser una buena acción para la reducción del absentismo entre trabajadores sedentarios.

Clifton J., Herter J. (2021). *Wellbeing at work. How to build resilient and thriving teams.*

Michael P. O'Donnell (2015). *A Short Primer on How to Evaluate Health Promotion Programs.* American Journal of Health Promotion.

World Economic Forum (2017). *Human-Centric Health: Behaviour Change and the Prevention of NonCommunicable Diseases.*


Kirsten W., Ogata, A. (2017). *Creating Healthy Workplaces in Challenging Times. Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 33(4), 171-173.*

ACT Government (2010). *A Guide to promoting health and wellbeing in the workplace.*

World Health Organization (2010). *Healthy workplaces: a model for action: for employers, workers, policymakers and practitioners.*

World Economic Forum (2011). *The Wellness Imperative. Creating More Effective Organizations.*

Xerox (2016). *Working Well: A Global Survey of Workforce Wellbeing Strategies.*

A person wearing a blue hoodie is seen from behind, with their arms raised in a 'V' shape. They are standing on a beach or near the ocean, looking out at a sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow that reflects on the water. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with some clouds. The person's arms are raised high, and their hands are clenched into fists.

**“Pregunte si lo que
estas haciendo hoy
te llevará dónde
quieres estar
mañana”**

Walt Disney

Algunos de nuestros clientes



The logo for 'biwel' features a stylized lowercase 'b' on the left, which is colored with a gradient from red at the top to orange at the bottom. To the right of the 'b' are the lowercase letters 'i', 'w', 'e', and 'l' in a solid teal color. The 'i' has a small teal dot above it. The overall font is a clean, sans-serif typeface.

TU PARTNER DE BIENESTAR

Vuestro contacto en Biwel



Estel Mallorquí Ayach
Fundadora y Directora de Biwel
emallorqui@biwel.es
(+34) 636.405.172
www.biwel.es



[linkedin.com/biwel-salud-empresarial](https://www.linkedin.com/company/biwel-salud-empresarial)