

#Un el juego para cuidarte

Salud cardiovascular

Categoría

Motivo

Propuesta de acción que aporta a las personas un momento de desconexión y diversión, a la vez que ayuda a integrar hábitos saludables.

Objetivo general

Generar conciencia y dar información para tomar decisiones conscientes y poder tomar decisiones saludables.

Objetivo específico

Conseguir que personas colaboradoras mejoren los hábitos que tienen un impacto en su bienestar y en su salud cardiovascular.

Descripción de la acción

Tiempo

 60 a 90 min.

Contenidos

Información sobre hábitos para tener una vida saludable e influir positivamente en el bienestar de la persona.

Estructura

1

Explicación de la campaña #yomecuido, recordatorio de beneficios de la cobertura de salud privada que ofrece la empresa y de la atención y acompañamiento que puede prestar salud laboral. (De 5 a 10 min.).

2

Explicación de la dinámica

3

Desarrollo del juego en equipos de 4 a 6 personas. (De 30 a 40 min.).

4

Debate y dudas. (De 15 a 30 min.).

5

Ficha final individual de autoevaluación, toma de acción y recogida de feedback. (De 10 a 15 min.).

Recursos



Una persona profesional con conocimientos de salud.

Una persona que conozca la campaña y el juego, y dinamice la sesión.



Ordenador y proyector.

Barajas de cartas: 64 de ellas con contenido de hábitos.



Dossier: con contenido para la autoevaluación y compromiso de toma de acción. Y bolígrafos.



Despliegue de la dinámica en BASF Española.

La primera sesión el 30 de marzo de 2023 (Centro Can Ràbia, Barcelona).

Acción activa, sesiones planificadas durante 2024.



VER VIDEO

Indicadores

Cuestionario anónimo de evaluación y satisfacción de esta acción concreta.

98 %

de personas han mejorado su conocimiento sobre los hábitos que contribuyen a su bienestar.

96 %

de personas afirma que le ha ayudado a ser más consciente de la importancia de los hábitos que contribuyen a su bienestar.

95 %

ha aplicado un cambio o se plantea hacerlo. En concreto el 35 % indican que ya han aplicado un cambio positivo en sus hábitos y un 60 % se plantea hacerlo.



Valoración global 4,7



Fácilmente aplicable y replicable con compromiso voluntario final de plan de acción para mejorar los hábitos.

 **BASF**
We create chemistry