

Programa de Sensibilización y desarrollo de habilidades preventivas en Salud Mental

Ibermutua ha desarrollado un **Programa de Salud Emocional**, cuyo objetivo principal es **promocionar el bienestar emocional** de sus trabajadores. Está formado por cuatro módulos, compuestos por una parte teórica y otra práctica, donde se realizan diferentes dinámicas y gamificaciones para facilitar la asimilación de los contenidos explicados.

Escape room virtual

La acción concreta que se presenta es la realización de un **escape room virtual**. Lo que se pretende, más allá del aprendizaje del contenido teórico, es que los usuarios experimenten, en una situación controlada, la relación entre las emociones y pensamientos y las implicaciones que tiene esta reacción emocional en su forma de actuar y/o regular sus emociones.

OBJETIVOS:

Mejorar el bienestar emocional

Reducir los factores de riesgos psicosociales

Sensibilizar y concienciar sobre el bienestar y la salud mental

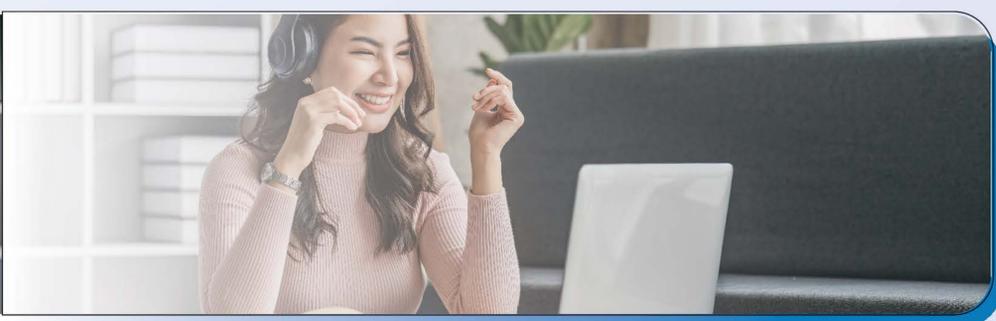
Aportar herramientas prácticas para el manejo de una sintomatología leve-moderada

¿Cómo se lleva a cabo?

Se realiza en **modalidad virtual**, de manera grupal o individual. Plantea dos versiones, una para "responsables" y otra para "plantilla", puesto que se personalizan situaciones para cada colectivo. Como en cualquier escape room, los participantes viven una experiencia que comienza en una sala, teniendo que encontrar pistas que les ayuden a salir y acceder a otras salas sucesivamente, hasta que consigan "escapar". Disponen de un tiempo límite para su realización.

Resultados y Participación

El principal indicador para las personas participantes es el progreso en las diferentes acciones específicas que limitan el avance dentro del escape y que sólo con su asimilación se puede finalizar la dinámica y conseguir "escapar". (* Cifras del Escape Room)



* N° de usuarios **552**

* N° de accesos **744**

* Adherencia **83%**

Satisfacción **9**
★★★★★