

¡Celebramos el 28 de abril por partida doble!

En Mutua Universal, ¡un día para recordar la seguridad y la salud, 365 para aplicarla!

Temas: Casos de empresa

Por : Paula D. Fragueiro Barros. Responsable Psicosociología del Área de Prevención. Mutua Universal

Lectura estimada 4 minutos

El 28 de abril se celebra el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, con el lema "Un futuro del trabajo seguro y saludable".

A esta efeméride, este año, se suma otra celebración: la del centenario de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), 100 años de trabajo impulsando la justicia social, la promoción del trabajo decente y la seguridad y la salud de los trabajadores de todo el mundo

Un año más en Mutua Universal nos sumamos a esta celebración y lo hacemos con nuestro propio lema: **"1 día para recordar la seguridad y salud en el trabajo, 365 días para aplicarla"**, y poniendo a disposición de nuestras empresas asociadas y trabajadores adheridos nuestro saber hacer en materia de prevención.

Por ello, presentamos un nuevo espacio dedicado al **"Bienestar psicológico"** en general, y al abordaje del estrés en particular, para sensibilizar sobre la importancia de saber manejarse ante situaciones de tensión cotidianas.

En **Trabajo Saludable** también queremos celebrarlo y, por ello, dedicamos nuestros contenidos a estos dos eventos.

Bienestar psicológico y estrés: nuevos canales, nuevos contenidos



¡Estrenamos contenidos para ti en la WEB de MUTUA UNIVERSAL!

Desde Mutua Universal te queremos presentar un nuevo espacio con contenidos y recursos relacionados con el bienestar psicológico de manera general, y con la temática del estrés en particular.

Este espacio nace tras la incorporación a un entorno de nuevas tecnologías de una serie de recursos y contenidos técnicos relacionados con la disciplina de Psicología aplicada, los cuales ayudarán a dar a conocer qué es el estrés y su relación con el bienestar.

La finalidad de este espacio es:

- Sensibilizar sobre la importancia de saber manejarse ante situaciones de tensión cotidianas.
- Ayudar a los trabajadores a que aprendan a gestionar el nivel de estrés de forma más adaptativa.

A través de este canal se podrá acceder a diferentes recursos y estrategias de afrontamiento que ayudarán a los trabajadores a “desconectarse” para aumentar su percepción de bienestar, de esta forma se da a conocer, por ejemplo:

- lo básico que debes saber en relación al estrés y cómo gestionarlo.
- una herramienta que te ayude a ver cómo te encuentras, con algunas recomendaciones.
- además de diferentes consejos de autocuidado que te ayudarán a cuidar tu salud mental.

Los contenidos se han estructurado de la siguiente manera:

- En nuestra web pública: contenidos de carácter informativo y referentes a nuestras actuaciones sobre Psicosociología aplicada, accesibles al público en general.
- En zona privada: contenidos de carácter divulgativo, de sensibilización, recursos documentales y herramientas sobre la temática, restringidos a nuestras asociadas y trabajadores adheridos, recogidos en un nuevo espacio denominado Desconecta.

A partir de ahora la difusión en web nos ayudará a llegar más lejos, y estar más cerca de nuestras asociadas, colaboradores y trabajadores protegidos y adheridos. Además, como es habitual, el diseño responsivo de nuestra web, permite visualizar todos los contenidos también desde cualquier dispositivo móvil (tablet, smartphone, etc.).

Con estos contenidos pretendemos dar a conocer todo aquello que Mutua Universal puede ofrecer para cuidar, de forma proactiva, de la salud mental de la población trabajadora.

Si todavía no has entrado, te invitamos a visitar este nuevo espacio.

Bienestar psicológico: web pública Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/bienestar-y-estres-psicologico/>

Bienestar psicológico: zona privada Mutua Universal

</sites/desconecta/es/login/>

Centenario de la Organización Internacional del Trabajo

UN FUTURO DEL TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE



Organización
Internacional
del Trabajo

100
1919-2019



Además de la efeméride del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, este año 2019 se suma la celebración del centenario de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), que

lleva 100 años trabajando por impulsar la justicia social, la promoción del trabajo decente y la seguridad y la salud de los trabajadores de todo el mundo, momento para hacer balance de toda la aportación y camino recorrido, y también de mirar al futuro, a un mundo del trabajo que experimenta una profunda transformación y mejoras que marcan nuevos caminos hacia la prosperidad, pero que, a la vez, altera las actuales formas de trabajo.

La OIT nos alerta sobre los cambios que se están produciendo en ámbitos como la tecnología, la demografía, la organización del trabajo y las nuevas fórmulas y formas de empleo, entre otros; y nos invita a una reflexión sobre su efecto y repercusión tanto en el trabajo, como en la salud y el bienestar de las personas.

Y tú, ¿cómo lo celebraste?

Si deseas compartir con nosotros aquellas experiencias, acciones y actividades en las que, con motivo del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo del 28 de abril, hayas participado de una manera u otra, estaremos encantados de recibir esta información.

Y si quieres que se publique en nuestra sección "Casos de Empresa", sería una buena oportunidad para difundir estas buenas prácticas a todas las personas interesadas en la prevención de riesgos laborales.

Formulario de contacto

/sites/trabajo_saludable/es/contactanos/