

# SEMANA MAPFRE, EL COMPROMISO DE NUESTRA EMPRESA CON LA **SALUD** **Y EL BIENESTAR** DE LAS PERSONAS MAPFRE



TEXTO **ÁREA CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS**  
 FOTOGRAFÍA **ISTOCK**

**La Semana MAPFRE: Objetivo Salud es un proyecto anual que se realiza desde hace tres años en todo el mundo para fomentar el encuentro y la participación de los empleados, promoviendo el compromiso de MAPFRE con su salud y bienestar en todos sus ámbitos a través de su Modelo de Empresa Saludable.**

Porque la persona es una y su salud, sus preocupaciones, sus necesidades... forman parte de ella y no desaparecen al entrar al trabajo o al terminar el mismo. Por eso nuestra entidad, a través de proyectos como la Semana MAPFRE, defiende la importancia de cuidar a sus empleados atendiendo tanto a la vertiente física como a la emocional y a los diferentes ámbitos en los que se encuentran las personas.

Ayudar a los trabajadores a tener una vida personal y laboral saludable y más feliz contribuye a mejorar su motivación, el rendimiento y la productividad, además de mejorar el compromiso y facilitar el mantenimiento y la atracción de talento hacia la compañía.

Liderada por Recursos Humanos, este año la Semana MAPFRE se ha celebrado del 4 al 8 de junio en 30 países de todas las Regionales, tres más que el pasado año.

**“Participar en la Semana MAPFRE Objetivo Salud 2018 fue una experiencia fantástica. Un cuerpo sano refleja una actitud positiva hacia lo que nos pasa en la vida. ¡Sigamos así durante las 51 semanas restantes del año!”**

Adrian D'Agata (Malta)

**“Sin duda alguna, ¡el compromiso de MAPFRE con nuestra salud y bienestar se siente!”**

Marisol Galindo Vicens (Puerto Rico)

**“¡Esta semana MAPFRE es un ejemplo de que la empresa está cambiando!”**

Sara Fernández Quintano, España

**“Como recién incorporado al equipo de MAPFRE USA, fue un placer participar en mi primera Semana MAPFRE Objetivo Salud. Gracias por el maravilloso vídeo que muestra cómo hemos celebrado globalmente la importancia de llevar un estilo de vida sano. ¡Estoy deseando que llegue el próximo año!”**

Nora Costa, (USA)

PROMOVER LA  
**INTEGRACIÓN**  
 ENTRE COMPAÑEROS,  
 MANTENER UN

**BUEN CLIMA**

ORGANIZACIONAL  
 Y MEJORAR LA

**CALIDAD DE VIDA**

DE LOS TRABAJADORES

LA **SEMANA MAPFRE** REFLEJA  
 EL **COMPROMISO SOCIAL** DE  
 NUESTRA COMPAÑÍA Y SUS  
**VALORES**

## MÁS DE 700 ACTIVIDADES EN TODO EL MUNDO

Este año, los países que han participado en la Semana MAPFRE han organizado 743 actividades relacionadas con los cinco ámbitos de actuación de nuestro Modelo de Empresa Saludable, alcanzando al 88% de los empleados.

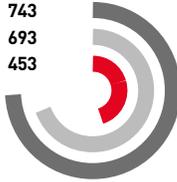
Cada país ha organizado sus acciones enfocadas a las necesidades de salud y bienestar de sus plantillas, a través de la información médica de la que cada país dispone sobre la totalidad de sus empleados.

El resultado ha sido una serie de actividades motivadoras que han logrado una amplia asistencia. A continuación, os presentamos algunas de ellas:

## SEMANA MAPFRE OBJETIVO SALUD

Países  
● 2018 30  
● 2017 27  
● 2016 24

Actividades  
743  
693  
453



|                    |
|--------------------|
| Alemania 28        |
| Argentina 3        |
| Australia 11       |
| Brasil 42          |
| Chile 12           |
| China 6            |
| Colombia 24        |
| Costa Rica 14      |
| Ecuador 8          |
| El Salvador 12     |
| España 285         |
| EE.UU. 45          |
| Filipinas 9        |
| Guatemala 10       |
| Honduras 14        |
| India 9            |
| Italia 9           |
| Malta 12           |
| México 32          |
| Nicaragua 11       |
| Panamá 14          |
| Paraguay 7         |
| Perú 29            |
| Portugal 7         |
| Puerto Rico 27     |
| Rep. Dominicana 13 |
| Taiwán 3           |
| Turquía 20         |
| Uruguay 18         |
| Venezuela 9        |

**EE. UU.**  
45 actividades

**MÉXICO**  
32 actividades

**PERÚ**  
29 actividades



En **ARGENTINA** prepararon un taller para adquirir los conocimientos básicos en técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).



En **PARAGUAY** fomentaron el consumo de agua.  
Para promover un estilo de vida saludable, en **TAIWÁN Y FILIPINAS** fomentaron el uso de las escaleras en vez del ascensor.



En **COLOMBIA** tuvieron valoración de la piel, nutricosmética y nutrición preventiva y tips alimenticios.

En **MALTA** vivieron el Bird Life Walk, un recorrido saludable por la Reserva Natural de Ghadira.



En **TURQUÍA** impartieron el seminario Desintoxicación física y mental con técnicas de respiración.



## ¡VAMOS!, LA ACTIVIDAD ONLINE GLOBAL DE LA SEMANA MAPFRE 2018

Este año, la Semana MAPFRE volvió a proponer a los más de 36.000 empleados de MAPFRE que participaran en su actividad global *online*. Para esta edición 2018 se diseñó ¡Vamos!, una propuesta que consistía en caminar un mínimo de 10.000 pasos cada día durante 10 días seguidos, registrando los mismos a través de una aplicación deportiva.

Era una iniciativa a la que todos podíamos unirnos con independencia de nuestra forma física, integrando así el ejercicio saludable en nuestra vida cotidiana e incorporando otras buenas prácticas para evitar el sedentarismo. Participaron un total de 18 países, 8 países más que el año pasado, en concreto: Argentina, Australia, Brasil, China, Colombia, Ecuador, España, Estados Unidos, Guatemala, Honduras, Italia, Jordania, México, Paraguay, Perú, Portugal, Puerto Rico y República Dominicana.

### 36.000

EMPLEADOS DE MAPFRE

### 10.000 PASOS 10 DÍAS

CONSECUTIVOS

## ¿QUÉ ES EL MODELO DE EMPRESA SALUDABLE?

Con una política de Salud y Bienestar y Prevención de Riesgos Laborales que va más allá del mero cumplimiento de la normativa, nuestra entidad tiene su propio modelo de Empresa Saludable, que está centrado en la persona y cuenta con cinco ámbitos de actuación: Bienestar mental, Entorno laboral, Actividad física y alimentación, Entorno personal y Promoción de la salud.

Este modelo está basado en las principales tendencias internacionales y se desarrolla a través de campañas e iniciativas dentro de sus cinco áreas de acción.

En la Semana MAPFRE 2018, se han realizado las siguientes actividades, dentro de este programa integral de bienestar corporativo:

### BIENESTAR MENTAL

#### 87 ACTIVIDADES

Un ejemplo es el “Día sin estrés. Ejercicios de relajación y entrenamiento. Cursos de cata de Qi-Gong”, celebrado en Alemania, o el Teatro Snow Itinerante de Brasil, en el que a través de cortos los actores simulaban situaciones de estrés en el día a día y cómo lidiar con ellas.

### ENTORNO LABORAL

#### 48 ACTIVIDADES

Entre otras la charla impartida en Costa Rica por un fisioterapeuta, donde se expuso temas de riesgos laborales y ergonomía

### ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

#### 254 ACTIVIDADES

Por ejemplo el “Bike day”, que se celebró en países como España o Alemania para fomentar el uso de la bicicleta.

### ENTORNO PERSONAL

#### 123 ACTIVIDADES

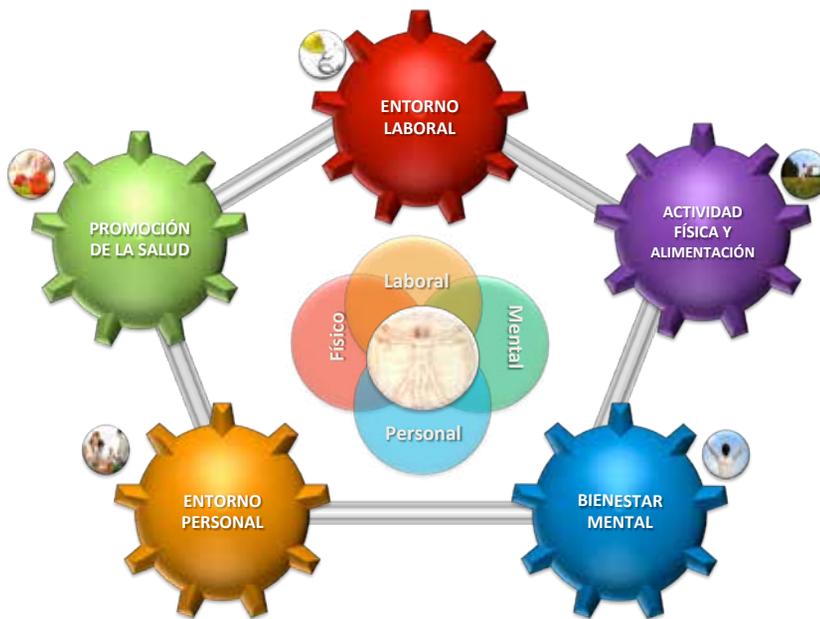
Como los simuladores de conducción en Estados Unidos o España, que permitieron a los participantes darse cuenta del peligro de conducir distraído o alterado.

### PROMOCIÓN DE LA SALUD

#### 231 ACTIVIDADES

En muchos países se promovieron revisiones médicas a cargo de especialistas, como por ejemplo en Chile en donde organizaron revisiones oftalmológicas y cardiovasculares.

## MODELO DE EMPRESA SALUDABLE



## MANTENERTE INFORMADO HA SIDO FUNDAMENTAL

Como en años anteriores, la Semana MAPFRE ha tenido una difusión muy especial, dado que se trata de una de las principales iniciativas de carácter global que se realizan en nuestra compañía. En una actividad de este tipo, que nos ayuda a sentirnos parte de una gran empresa, la comunicación actualizada y constante es indispensable.

La mayor parte de los países han utilizado la intranet global, y especialmente el espacio Personas, para informar a sus equipos sobre la Semana MAPFRE y de las actividades previstas: planificación, fechas, horarios, temas. Algunos, incluso, han utilizado esta plataforma para la inscripción de sus empleados en las distintas acciones que prepararon.

### VÍDEO

De la tripulación del Barco MAPFRE que dio el pistoletazo de salida de este proyecto.

## UNA NOTICIA DIARIA GLOBAL

Destacando las actividades principales que se realizaron en los distintos países que participaron. Además, también cada país publicó sus noticias específicas y sus vídeos (13).

## INTRANET

Dedicado a la Semana MAPFRE incluyó la información global y local detallada de este evento. Este apartado se encuentra actualmente actualizado con sus resultados.

## VÍDEO FINAL

Vídeo final con las imágenes principales de la Semana MAPFRE en todo el mundo.

## REDES SOCIALES

También fueron un espacio para difundir información. A través de #MAPFREHealthWeek, los empleados de todo el mundo compartieron sus experiencias y los resultados de las actividades que vivieron durante la Semana MAPFRE –263 menciones–.



# ¡TÚ PUEDES SALVAR UNA VIDA!

El pasado mes de junio, en MAPFRE comenzamos una campaña de sensibilización global para la donación de médula ósea, un acto de solidaridad que, en muchos casos, es la única esperanza para los afectados de leucemia y otras enfermedades de la sangre.

## ¿Por qué nos comprometemos desde MAPFRE con esta acción?

- Los datos que acompañan a este artículo hablan por sí solos. Por tanto, cuantas más personas registradas, más posibilidades hay de encontrar un donante compatible para cada enfermo y, sobre todo, más cerca de su lugar de residencia y más rápido.
- Por todas esas personas que han recibido un trasplante o han pasado por el proceso de donar su médula y que necesitan nuestro apoyo cada día. En nuestra edición digital puedes leer el testimonio de nuestro compañero Alfredo Arán Iglesias, que ha recibido un trasplante de médula.
- Porque mientras en otros casos una donación ayuda a varias

personas —por ejemplo, con un donante de sangre se pueden ayudar a tres personas—, una donación de médula es única para cada paciente.

- Porque el papel de enfermo, familiar o amigo puede ser el nuestro en cualquier momento.
- Porque en MAPFRE tenemos un compromiso con la salud de las personas en todos los ámbitos, y queremos contribuir a ello divulgando información de utilidad. Por ejemplo, dentro de las acciones de sensibilización de la Semana MAPFRE en España, se impartió la charla “Tú puedes salvar una vida. ¿Quieres saber cómo? (Donación de médula)”, que mostró la forma de entender la donación de médula escuchando a donantes, pacientes que han superado su enfermedad gracias al trasplante y médicos.

Si quieres seguir esta campaña en detalle y ampliar tu información sobre este tema, puedes hacerlo a través del espacio Personas de la intranet global, en concreto a través del apartado MAPFRE me cuida- Salud y Bienestar- Promoción de la salud y las noticias mensuales que se publican.

Te invitamos a unirse porque ¡Tú puedes salvar una vida!



## 485.482

ES EL NÚMERO DE **PERSONAS** QUE SE PREVEÉ **SUFIRÁN LINFOMA Y LEUCEMIA** EN 2020

## 50.000

SON LAS PERSONAS QUE CADA AÑO **RECIBEN UN TRASPLANTE**

## 3

**DE CADA 4 PERSONAS PRECISARÁN UN DONANTE ANÓNIMO,** POR NO ENCONTRARLO ENTRE SUS FAMILIARES

## 20

SON LOS **MILLONES DE DONANTES DE MÉDULA ÓSEA ACTUALES**



PUEDES **LEER EL TESTIMONIO** DE NUESTRO COMPAÑERO EN LA **EDICIÓN DIGITAL**