



MÁS CONSEJOS SOBRE SALUD MENTAL
EN EL ESPACIO PERSONAS DE LA INTRANET GLOBAL

Te contamos cómo nos alineamos con los ODS desde Prevención y Salud

Desde el inicio de la pandemia, algunas cosas han cambiado sustancialmente, pero, en estos momentos, podemos comenzar a retomar hábitos y costumbres y pensar que, por fin, se va viendo alguna evolución. Esto es algo que, aunque parezca normal, lo empieza a cambiar todo.

TEXTO **ÁREA DE RELACIONES LABORALES Y PREVENCIÓN – ESPAÑA** | IMÁGENES **ISTOCK**



Todos los países miembros de Naciones Unidas adoptaron la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible en septiembre de 2015. Sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y las 169 metas para su consecución, equilibran las tres dimensiones del desarrollo sostenible: la social, la medioambiental y la económica.

Los ODS son una llamada a la acción colectiva para, entre otros retos urgentes, poner fin a la pobreza o proteger el planeta. Las metas nos marcan la hoja de ruta para centrar el esfuerzo de todos y lograr cambios positivos en el bienestar de las personas.

El Plan de Sostenibilidad de MAPFRE incluye una línea de trabajo y objetivos concretos de contribución con la mayor estrategia mundial por el desarrollo sostenible, priorizando su acción en siete:

¿Qué hacemos en MAPFRE desde Prevención y salud para contribuir a los ODS?

En MAPFRE las personas son nuestro principal valor y cuidar de su salud —física y psíquica— y de su seguridad y su bienestar es nuestra prioridad.

Tenemos el firme compromiso de promover un entorno de trabajo seguro y saludable y la mejora continua del mismo. Consideramos que es un factor fundamental de competitividad y que es esencial para la mejora de la productividad y la sostenibilidad de la empresa.

Tal y como se indica en nuestro Código Ético y de Conducta, nuestra empresa asume el compromiso de proporcionar entornos de trabajo seguros y saludables, garantizando el derecho de las personas a la protección de su salud e integridad, más allá del propio entorno laboral e implicando a la familia del empleado.

Además, se compromete a integrar la prevención de riesgos laborales, la promoción de la salud y el bienestar en el conjunto de sus actividades y decisiones en todos los niveles de la organización, y a seguir un modelo de gestión de empresa saludable sustentado en un proceso de mejora continua.

Cumpliendo con nuestra Política de Salud, Bienestar y Prevención de Riesgos Laborales, estamos alineados con la Agenda 2030 para contribuir directamente en algunos de sus objetivos. Esto se traduce en trabajar activamente para:

- Consolidar un ambiente de trabajo seguro que nos permita desarrollar nuestro trabajo en las mejores condiciones físicas, psíquicas y sociales.
- Promover y proteger la salud y el bienestar —físico y mental— de todas las personas que trabajan en MAPFRE y sus familias, tanto en el ámbito personal como en el laboral.
- Minimizar los riesgos laborales, con el fin de que no se produzcan accidentes

de trabajo y enfermedades profesionales, y reducir el absentismo por motivos de salud.

¿Qué puedes hacer tú? Algunos consejos para poner en práctica tu contribución a los ODS desde Salud y Prevención:

- Revisa tu estado de salud periódicamente.
- Sigue un plan de alimentación saludable.
- Realiza ejercicio físico.
- Piensa en positivo y cuida tu salud mental. Si te encuentras triste, apagado o tienes algún tipo de problema que no sepas cómo abordar y necesitas ayuda, recurre a la ayuda que MAPFRE te proporciona.
- Reserva aproximadamente un tercio de tu tiempo para ti mismo y tus quehaceres personales, ocio, familia, amigos...
- Duerme unas 8 horas diarias, un buen descanso es un gran aliado para tu salud.
- Participa en las campañas de salud que MAPFRE te propone.

¡Cuida tu salud y la de los tuyos!



ODS 3 SALUD Y BIENESTAR

Nos aseguramos de las condiciones de trabajo protegiendo las condiciones de salud y bienestar de las personas.

Para lograrlo, y en función de cada país, se llevan a cabo exámenes de salud laboral (iniciales, periódicos, de retorno tras incapacidad laboral) y un asesoramiento médico especializado y personalizado según las condiciones de cada persona. Por otra parte, en base a los resultados de vigilancia de la salud colectiva, organizamos campañas locales y globales de prevención y promoción de la salud en cuanto a enfermedades transmisibles y no transmisibles o la prevención de consumo de sustancias adictivas.

En el marco de nuestro Modelo Global de Empresa Saludable, realizamos acciones para el fomento de los hábitos saludables, facilitando los recursos y herramientas necesarios mediante diversas actividades y acciones divulgativas (diferentes campañas de salud para

promover la realización de actividad física regular y una alimentación saludable etc.). En este punto hay que hacer una mención especial a la Semana MAPFRE, que tiene en la salud y el bienestar una de sus temáticas principales.

Los accidentes de tráfico son una de las principales causas de muerte y lesiones en el mundo. En este sentido, trabajamos para lograr una movilidad más segura, sana y sostenible. Para saber más sobre este tema, te animamos a leer el reportaje “Seguridad vial, trabajando por una movilidad segura y sostenible”, que fue publicado en la edición 113 (enero 2022) de *El Mundo de MAPFRE*.

Por otra parte, la COVID-19 nos mostró el impacto en el bienestar emocional como consecuencia de la falta de libertad individual o la ausencia del contacto social. Por ello, podemos afirmar que el ODS 3 está también relacionado con la salud mental. En este sentido, MAPFRE puso en marcha diferentes iniciativas (líneas de apoyo o campañas de sensibilización) que ayudan a mitigar los efectos de estas situaciones para la salud emocional.



ODS 8 POR UN TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

Trabajamos para crear entornos que garanticen la seguridad de todas las personas y que las condiciones de trabajo reduzcan y eviten la siniestralidad.

En MAPFRE garantizamos que los entornos de trabajo sean seguros, tanto en infraestructuras como en servicios (espacios, equipos y máquinas, condiciones ambientales, emergencias, condiciones ergonómicas y psicosociales, etc.), revisándolos anualmente. Con ello conseguimos que los riesgos que conviven con nosotros en nuestros puestos y lugares de trabajo dispongan de un control continuo y una adaptación constante a los cambios.

Valoramos, además, la exposición a los riesgos laborales en personas trabajadoras con alguna condición especial de salud y embarazadas, estableciendo las medidas preventivas necesarias en base a una evaluación de riesgos específica.

Actuamos proactivamente en la sensibilización frente a los riesgos laborales, en la adaptación de los puestos de trabajo y apostamos para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.



ODS 5 IGUALDAD DE GÉNERO

Si atendemos a la salud, trabajamos para garantizar un mejor acceso a los servicios básicos de salud y prevención de enfermedades vinculadas con las mujeres y que pueden afectar a su desarrollo profesional.

Hemos implementado medidas de promoción y protección de la maternidad para que cualquier mujer que desee ser madre disponga de todas las garantías necesarias para que su desarrollo no se vea afectado. Con el objetivo de proteger la lactancia materna y sus beneficios para la salud del bebé, en varios países se han habilitado espacios para que las madres puedan prolongar este periodo, aun habiéndose incorporado a su puesto de trabajo.

Promovemos campañas de salud para la detección precoz del cáncer de mama y otras patologías asociadas primordialmente a las mujeres que puedan suponer un punto de inflexión en sus carreras profesionales, acompañando su reincorporación tras una baja de larga duración. Y de igual modo, con las enfermedades masculinas, como el cáncer de próstata.

Desde la aprobación de la Agenda 2030 se han sucedido la ratificación de convenios internacionales y resoluciones europeas que contribuyen a la consecución de las metas previstas en los ODS y, en particular, en desarrollar una cultura de la prevención y la salud en el trabajo. Entre ellos, por su proximidad en el tiempo, destacan:

- El Convenio 190 sobre la violencia y el acoso, que reconoce el derecho de toda persona a un trabajo libre de violencia y acoso. Desde una mirada de contribución a los ODS, el Convenio 190 reconoce que la violencia y el acoso pueden constituir una violación o un abuso de los derechos humanos. Estas conductas, desde el ámbito de la prevención y la seguridad en el trabajo son, además de una amenaza para la igualdad de oportunidades, inaceptables e incompatibles con el trabajo decente, afectando a la salud psicológica, física y sexual de

las personas, a su dignidad y a su entorno familiar y social. También pueden impedir que las personas, en particular las mujeres, accedan al mercado de trabajo, permanezcan en él o progresen profesionalmente.

- La Resolución sobre la salud mental en el mundo laboral digital (2021/2098(INI)) aprobada por el Parlamento Europeo el pasado 5 de julio. Con su aprobación, el Parlamento ha considerado, al igual que la salud física, la salud mental como un derecho humano fundamental, que se encuentra vinculada a otros derechos fundamentales como el derecho a la dignidad humana y el derecho a la integridad de la persona.

