



# Contenido

## Primera Acción. ASÍ ME CUIDO

Campaña de Comunicación





ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

**IDENTIDAD DEL PLAN:** ASÍ SABEMOS PREVENIR · *ASÍ ME CUIDO, CAMINANDO HACIA LA SALUD*

---



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

ESTRUCTURA CAMPAÑA. Público: Todos los Profesionales del Grupo ASISA

<div><div>A</div><div><b>Lanzamiento</b> <b>ASÍ Sabemos Prevenir</b> (Primera semana de septiembre 2021)</div></div>	<div><div>B</div><div><b>Convocatoria</b> <b>ASÍ me cuido,</b> <b>caminando hacia la salud</b> (Segunda semana de septiembre 2021)</div></div>	<div><div>C</div><div><b>Comunicaciones periódicas</b> <b>(semanal y por bloques)</b> <b>ASÍ me cuido,</b> <b>caminando hacia la salud</b> (Tercera semana de septiembre 2021)</div></div>	<div><div>D</div><div><b>Cierre del programa</b> <b>ASÍ me cuido,</b> <b>caminando hacia la salud</b> (Julio 2022)</div></div>
<div><div><div>· Mail a los responsables de los Centros informándoles que sus equipos recibirán una carta donde se les comunica el programa. Firma Javier López Jericó.</div><div>· Carta impresa desde la directiva a todos los profesionales.</div><div>· Vídeo “ASÍ Sabemos Prevenir y Programa Así me cuido. Caminando hacia la salud ”<div>+ Mailing</div><div>+ SMS</div></div><div>· Personalización de interfaz Plataforma / del espacio del programa.</div><div>· Dinámica alta usuarios</div><div>· Cuestionario de entrada (si procede)</div></div></div>	<div><div><div>· Vídeo presentación Así me cuido (con palabras de M<sup>a</sup> Ángeles Cuenca + enlace a inscripción.</div><div><div>+ Mailing</div><div>+ Cartel centros de trabajo</div><div>+ SMS</div><div>+ Zona ASISA</div><div>+ Greencube</div><div>+ Díptico</div><div>+ Pantallas</div></div></div></div>	<div><div><div>· Actualización Plataforma (contenidos semanales y por bloques)</div><div>· Comunicación semanal (TIP + Vídeo)<div>+ Mailing</div><div>+ Banners</div><div>+ Cartel centros de trabajo</div><div>+ SMS</div><div>+ Zona ASISA</div><div>+ Greencube</div><div>+ Pantallas</div></div><div>· Edición de vídeos (41 udes)</div><div>· Webinars (1 por bloque, 4 total)</div><div>· Planes de acción (4 udes)</div><div>· Técnicas de meditación guiadas (4 udes)</div><div>· Recetas (30 udes)</div><div>· Evaluaciones (8 uds)<div>¿se harán semanalmente o por bloques - 4 bloques?</div></div></div></div>	<div><div><div>· Agradecimiento</div><div>· Certificado</div><div>· Obsequio</div><div>· Reporte</div><div>· Cuestionario de salida (si procede)</div></div></div>





# A

## Lanzamiento de **ASÍ Sabemos Prevenir. ASÍ ME CUIDO. Caminando hacia la Salud**

Primera semana de septiembre \_2021

---

Lanzamos el Plan **ASÍ Sabemos Prevenir**, el plan de *Promoción de la seguridad y la salud de los profesionales del Grupo ASISA*, dando a conocer el primer programa del plan: **ASÍ me cuido, caminando hacia la salud**.

---

### **A.0. Mailing de Javier López Jericó**

Solamente a los responsables de Centros

### **A.1. CARTA FÍSICA de Javier López Jericó**

### **A.2. Vídeo Presentación / Lanzamiento**

- + Mailing con enlace al video
- + SMS



GRUPO  
**asisa**

Querido amigo,

Perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

**Javier López Jericó**  
Director de Recursos Humanos del Grupo ASISA



ASÍ ME CUIDO  
**Caminando**  
hacia la salud

## A.1. CARTA FÍSICA

Enviamos una carta a todos los profesionales del Grupo ASISA contándoles brevemente el plan **ASÍ Sabemos Prevenir** y el programa **ASÍ te cuidas, caminando hacia la salud.**

La carta está firmada por **Javier López Jericó**, director de Recursos Humanos del Grupo ASISA, presentando el compromiso de la directiva con el cuidado de todos los profesionales del Grupo.

GRUPO  
**asisa**





## A.2. VÍDEO

---

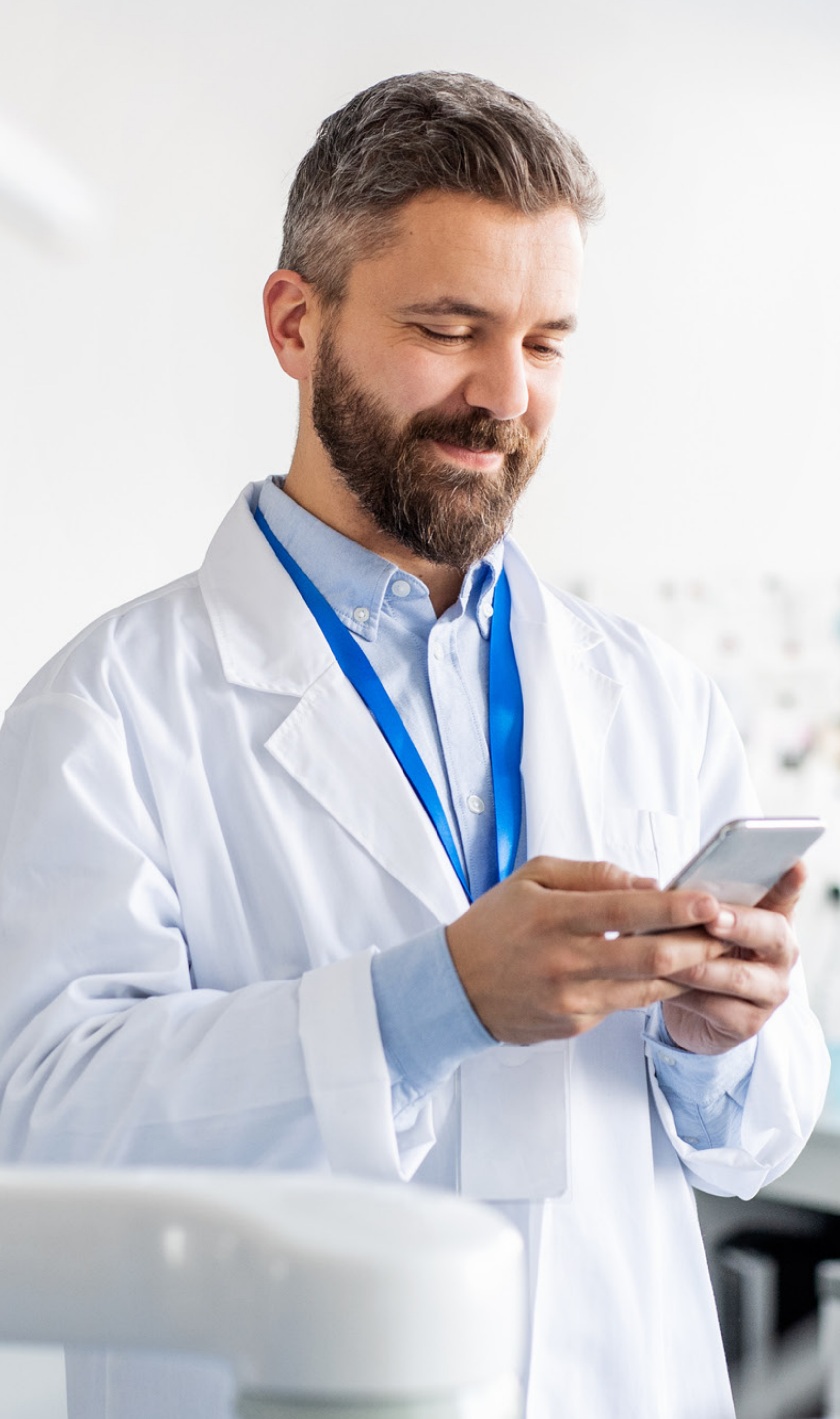
También lanzamos el Plan **ASÍ Sabemos Prevenir. Así me cuido. Caminando hacia la salud** en formato audiovisual.

Un vídeo con tono emocional y con foco en la **promoción de la salud y seguridad**.

Compartimos a través de diferentes canales:

- + Mailing
- + SMS





# B

## Convocatoria **ASÍ me cuido, caminando hacia la salud**

Segunda semana de septiembre \_2021

---

**Es hora de abrir la inscripción del curso.** Para que la convocatoria sea un éxito y alcancemos el máximo número de inscritos, tendremos que **contar el programa de forma atractiva y con ilusión** y dar acceso a la inscripción.

---

### B.1. Vídeo presentación curso + enlace inscripción

### B.2. Formatos

- + Mailing
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Díptico
- + Pantallas





## B.1. VÍDEO

Compartimos una pieza audiovisual como **“gancho”** para que nuestros compañeros se apunten al programa.

Se trata de **presentar el programa**, los **beneficios** que supone y sus **contenidos** de una forma **breve y atractiva**.

Contamos con la presencia y las palabras de la **Dra. M<sup>a</sup> Angeles Cuenca Giner**.

También daremos las **instrucciones para la inscripción**.



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*



[Ver vídeo](#)

## Apúntate al nuevo programa de salud y bienestar del Grupo ASISA

¡Hola compañero!

Ya está aquí **ASÍ me cuido, caminando hacia la salud**, un programa en el que aprenderás a ser gestor y promotor de tu propia salud.

A través de sencillos vídeos irás adquiriendo herramientas y técnicas para cuidar lo más importante: tu salud y bienestar.

**¡No te lo pierdas e insíbete!**



GRUPO | **asisa**

## B.2. Formatos

Queremos que el vídeo llegue a **toda la Organización** y obtener el **máximo número de personas inscritas**.

Utilizaremos diferentes canales y soportes para su difusión:

- + Mailing
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas
- + Díptico impreso (zonas comunes)

◀ Mailing

GRUPO  
**asisa**





## ASÍ ME CUIDO *Caminando hacia la salud*

### Apúntate al nuevo programa de salud y bienestar del Grupo ASISA

Ya está aquí **ASÍ me cuido**,  
**caminando hacia la salud**, un  
programa en el que aprenderás  
a ser gestor y promotor de tu  
propia salud.

A través de sencillos vídeos irás  
adquiriendo herramientas y  
técnicas para cuidar lo más  
importante: tu salud y bienestar.

**¡No te lo pierdas e insíbete!**



Escanea el código QR,  
para ver el vídeo  
en el que te explicamos  
como inscribirte



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

GRUPO  
**asisa**

## B.2. Formatos

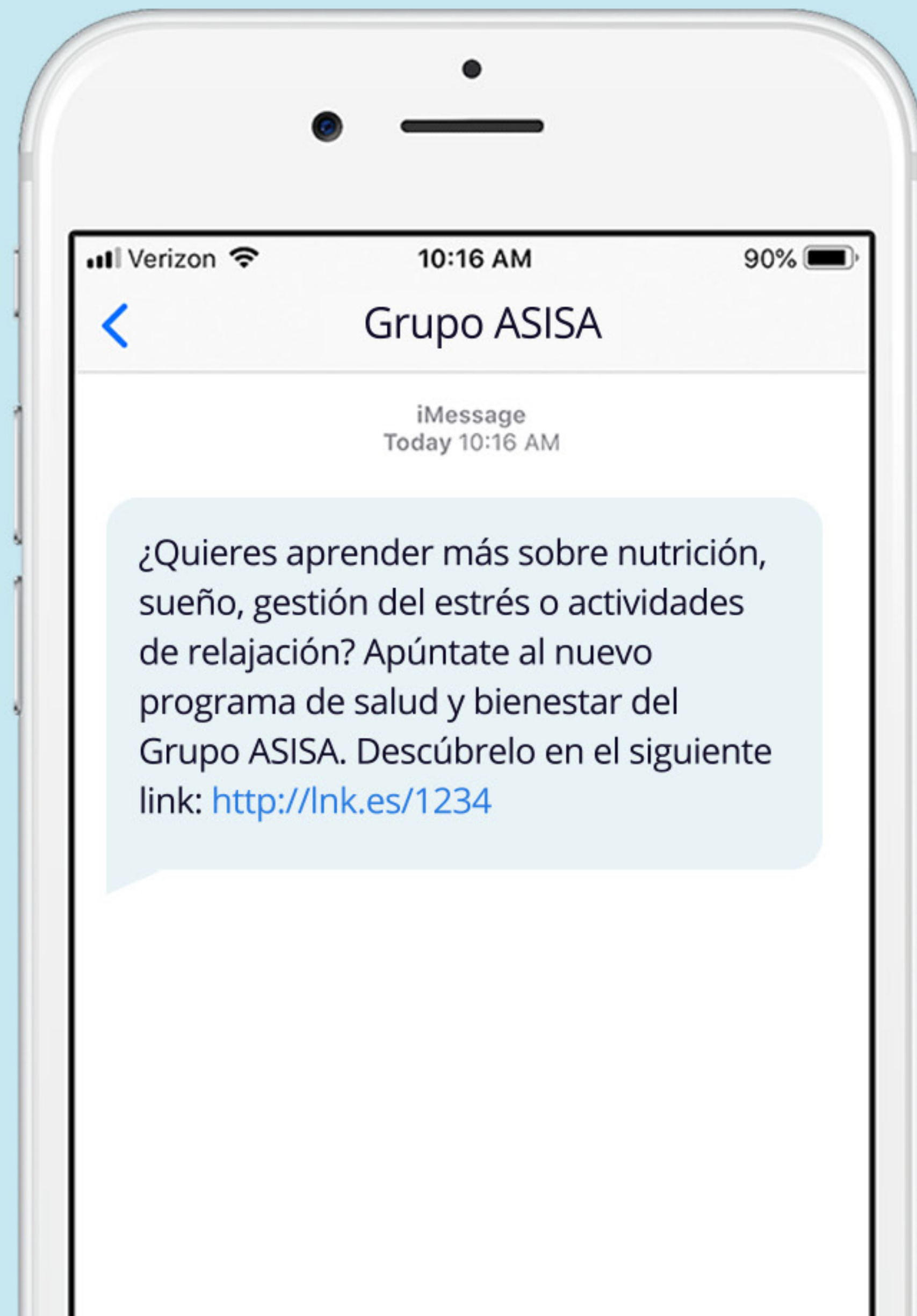
Queremos que la información  
llegue a **toda la Organización**  
y obtener el **máximo número**  
**de personas inscritas**.

Utilizaremos diferentes  
canales y soportes para su  
difusión:

- + Mailing
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas
- + Díptico impreso (zonas  
comunes)

◀ Cartel con QR

GRUPO  
**asisa**



## B.2. Formatos

---

Queremos que la información llegue a **toda la Organización** y obtener el **máximo número de personas inscritas**.

Utilizaremos diferentes canales y soportes para su difusión:

- + Mailing
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas
- + Díptico impreso (zonas comunes)

### ◀ SMS





ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

## Apúntate al nuevo programa de salud y bienestar del Grupo ASISA



GRUPO | **asisa**

### B.2. Formatos

Queremos que la información llegue a **toda la Organización** y obtener el **máximo número de personas inscritas**.

Utilizaremos diferentes canales y soportes para su difusión:

- + Mailing
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas
- + Díptico impreso (zonas comunes)

#### ◀ Díptico

Tirada o edición única.  
Estarían disponibles en los Centros a primeros de septiembre y se mantendrían hasta octubre-noviembre

GRUPO  
**asisa**





# C

## Comunicación ASÍ me cuido, caminando hacia la salud

A partir de la tercera semana de septiembre \_2021

---

**Da comienzo el programa.** Hay que conseguir que los profesionales inscritos sigan los contenidos y mantengan el interés. Para ello, es necesario una **plataforma atractiva** con los contenidos y una **comunicación/actualización periódica**.

---

C.1. Diseño /personalización de interfaz de la plataforma del programa

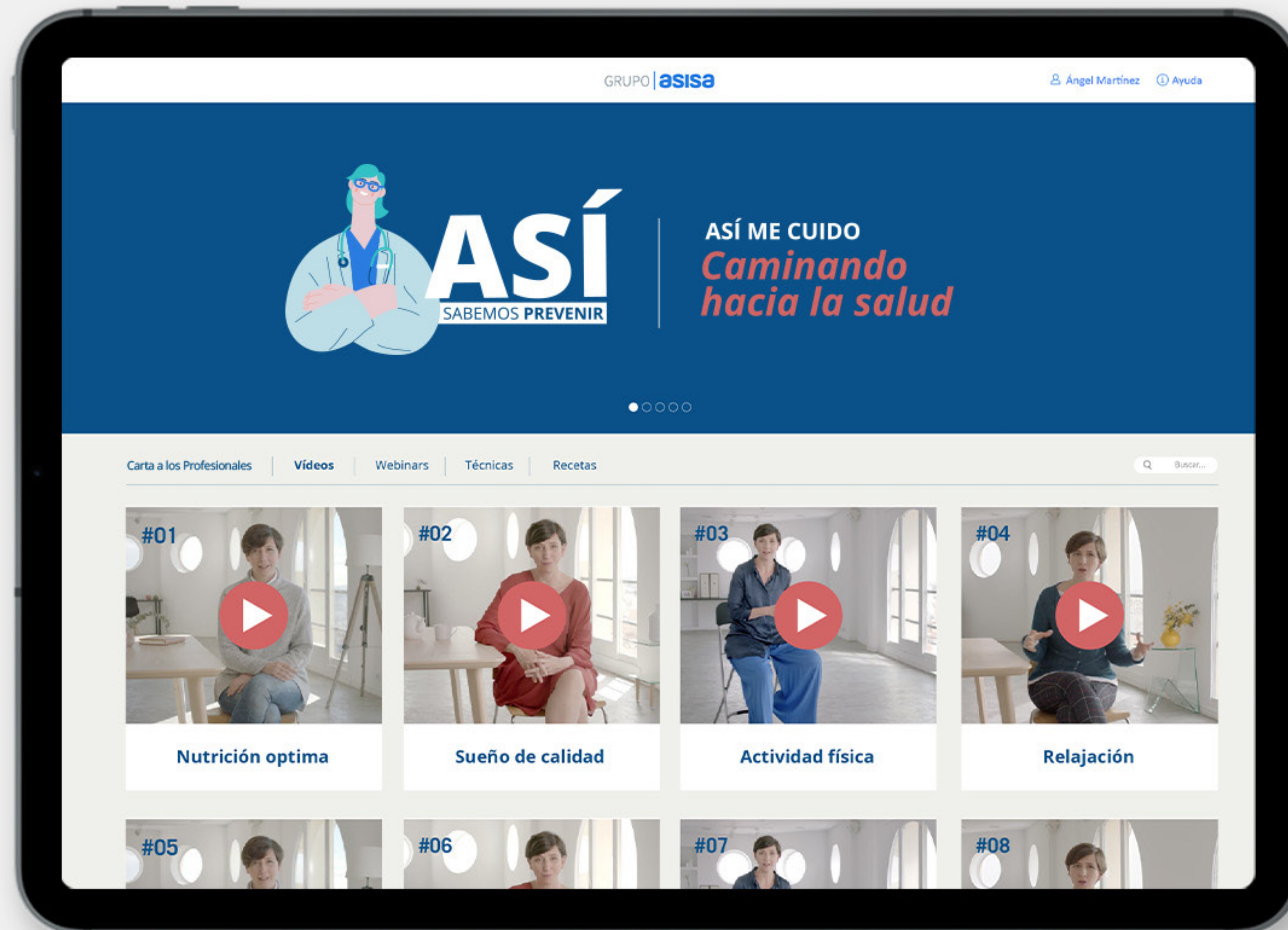
C.2. Comunicación semanal (Carteles, Mailing, Banner, TIP, Vídeo)

C.3. Edición / personalización de vídeos (cabecera-cierre)

C.4. Webinars y recetas. Personalización

C.5. Cuestionarios / Evaluaciones. . Personalización





## C.1. Plataforma

El programa contará con una **plataforma digital propia** del Grupo ASISA, como repositorio de los diferentes contenidos de **ASÍ me cuido, caminando hacia la salud** y donde los profesionales podrán acceder en cualquier momento.

Las diferentes comunicaciones de la campaña del programa redirigirán a este espacio.

### ◀ Plataforma (ficticio)

Nos ajustaremos a estructura/posibilidades de personalización que brinde la plataforma



# ¿Sabías que el origen de las enfermedades no está en los genes, sino en el estilo de vida que llevamos?

El cuerpo posee fuerzas que trabajan **día y noche** para generar salud.

Pero los estilos de vida actuales las debilitan.



**¿Te gustaría saber más?**  
Te esperamos en el nuevo vídeo  
"UNA NUEVA SALUD EN TUS MANOS"



◀ Escanea el código QR para acceder al vídeo



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

GRUPO  
**asisa**

## C.2. CARTELES

Queremos que la información llegue a **toda la Organización** y obtener el **máximo número de personas inscritas y siguiendo el programa.**

- + Mailing
- + Banner
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas

### ◀ Cartelería

Semanalmente los jueves, cuando se publique el nuevo video de la semana, se cambiarán/actualizarán los carteles de los espacios con el fin de generar un impulso visual y convidar a visualizar el nuevo tema publicado

GRUPO  
**asisa**



## DINÁMICA

Dos comunicaciones semanales

### TIP

Martes



Mailing  
SMS  
Pantallas



Con link a plataforma



### TIP

### Vídeo

Jueves



Mailing  
Cartel con QR  
SMS  
Greencube  
Pantallas



Con link a plataforma



### Vídeo



## C.2. Mailing. TIPS. VIDEOS.

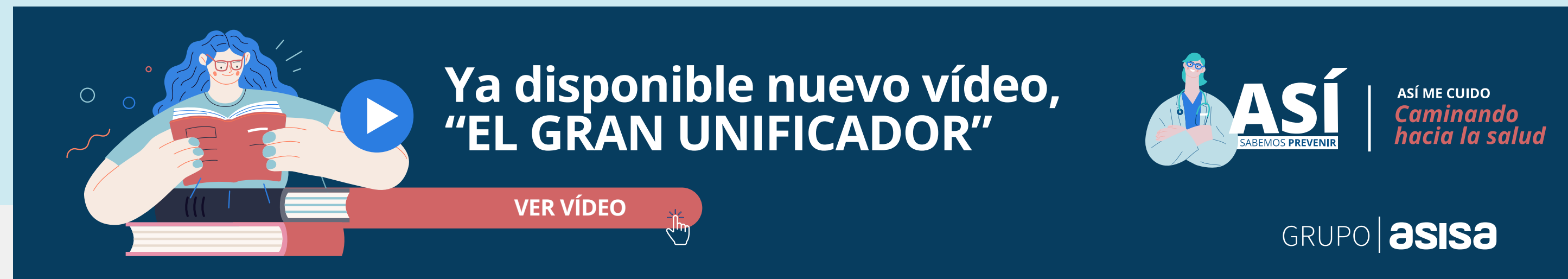
Los TIPS son un tipo de contenido que adelantan la información que se tratará semanalmente en el programa y nos invitan a visualizar el vídeo correspondiente.

Daremos forma a este tipo de contenido como **núcleo de la comunicación del programa**, adaptandolo a diferentes soportes para que llegue al máximo número de profesionales.

- + Mailing
- + Banner
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas

◀ Mailing

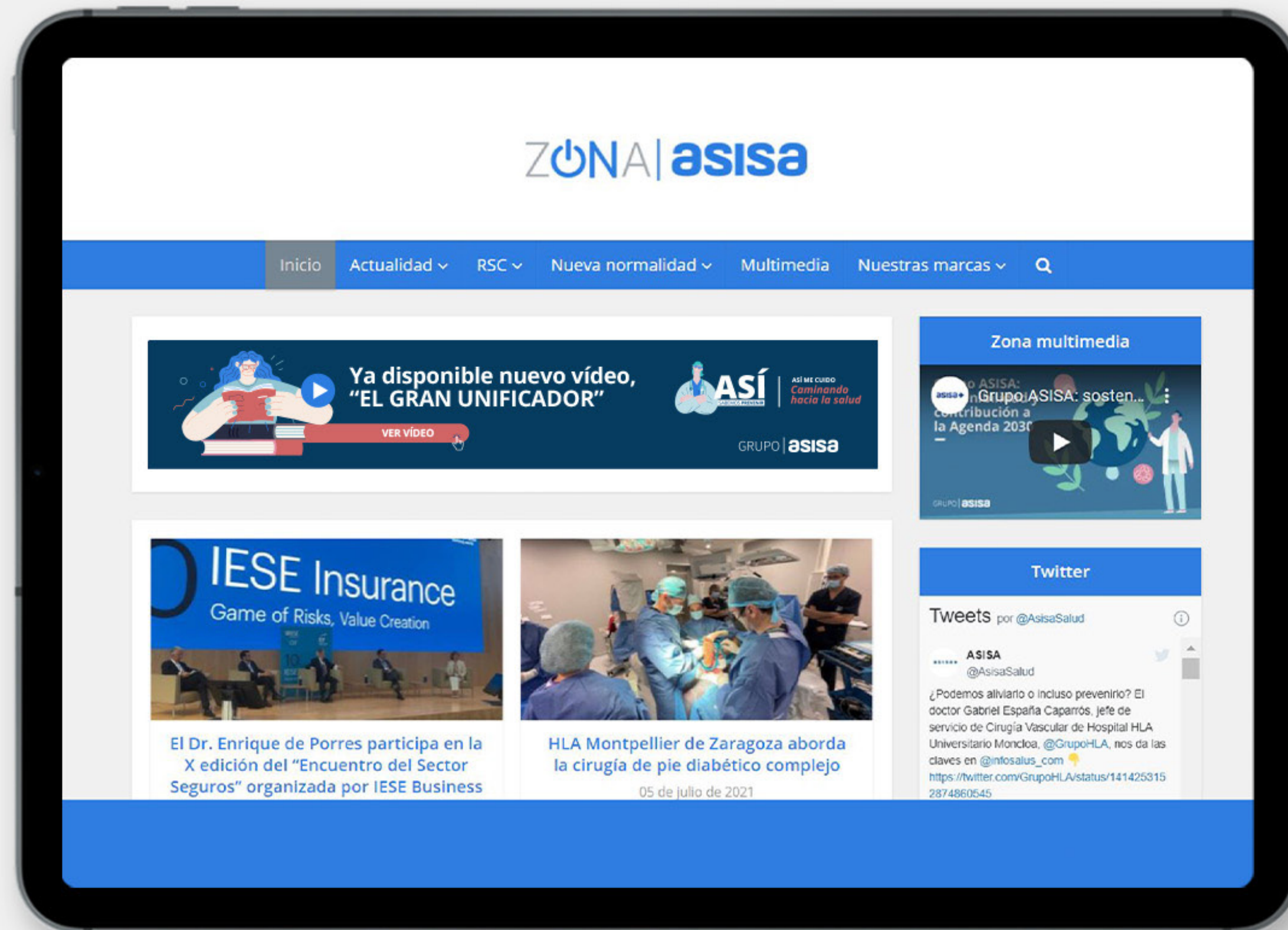
GRUPO  
**asisa**



## C.2. BANNERS

Los Banners son un tipo de contenido que adelantan la información que se tratará semanalmente en el programa y nos invitan a visualizar el vídeo correspondiente publicado esa semana.

Daremos forma a este tipo de piezas adaptándolo a diferentes medidas/formatos para que llegue al máximo número de profesionales.

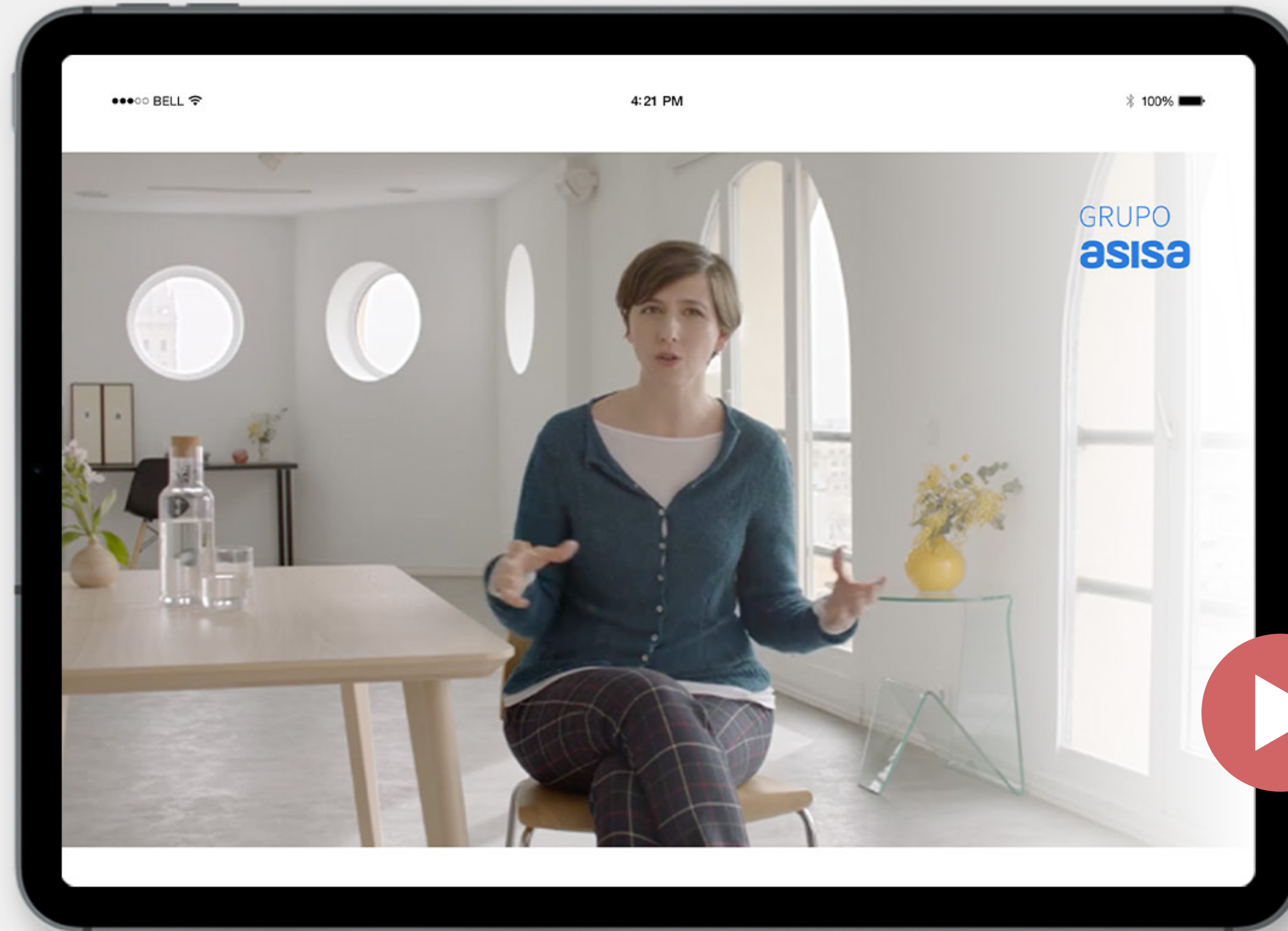


- + Mailing
- + Banner
- + Cartel con QR
- + SMS
- + Zona ASISA
- + Greencube
- + Pantallas

◀ Zona ASISA  
(banner)

GRUPO  
asisa





### C.3. Edición de vídeos

Gran parte del programa **ASÍ me cuido, caminando hacia la salud** está basado en contenidos audiovisuales que se lanzan semanalmente.

Editamos estas piezas a través solamente de una **cabecera y cierre** con la identidad del programa y con marca de **Grupo ASISA** para que sean reconocidos como parte del **Plan de promoción de la salud y seguridad** del **Grupo ASISA** a todos los profesionales

#### ◀ Muestra audiovisual

[Clic en la imagen para ver vídeo](#)



# Somos lo que comemos y lo que digerimos

Webinar

Bienvenidos, el webinar dará  
comienzo en 21 minutos



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

GRUPO  
**asisa**

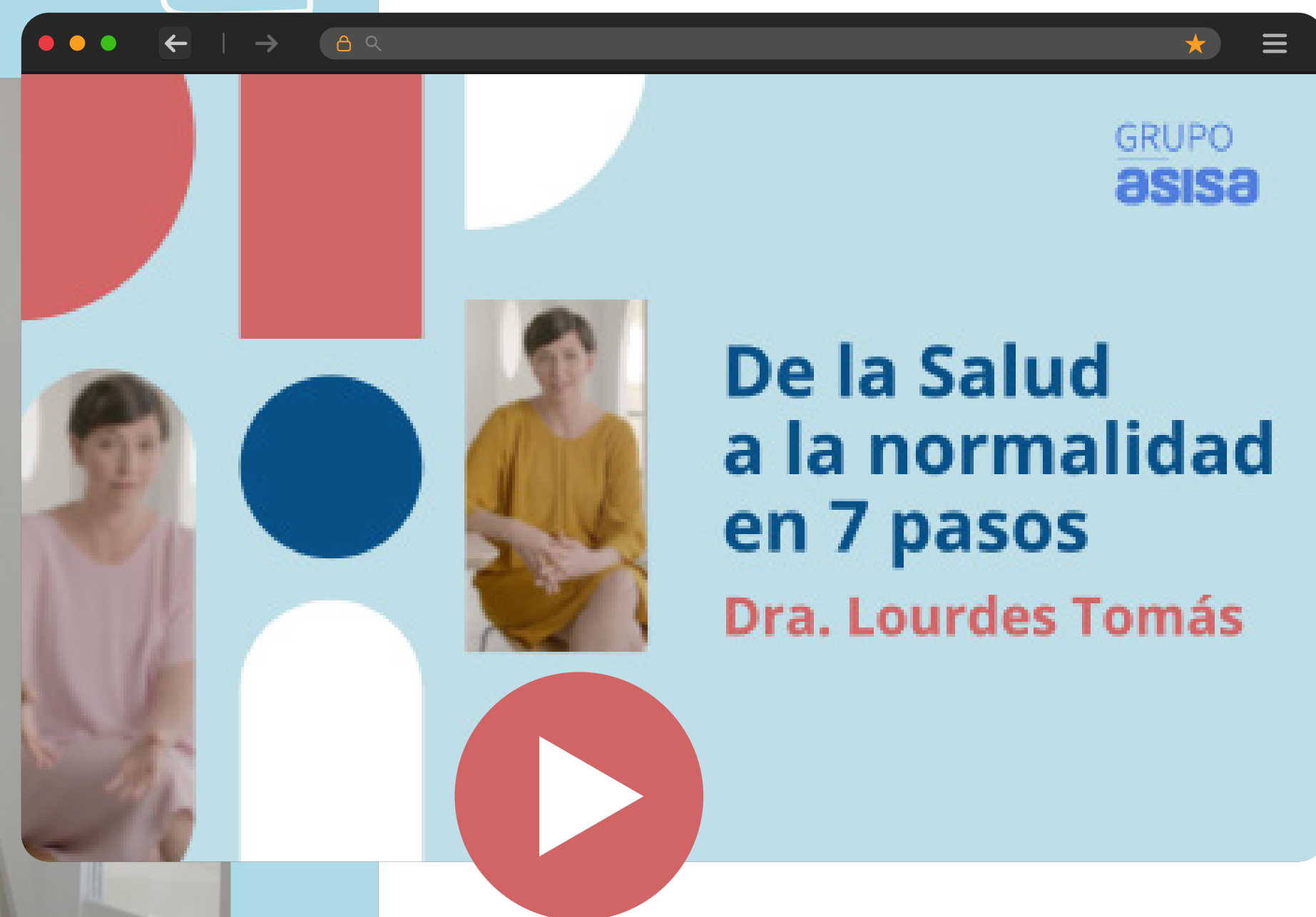
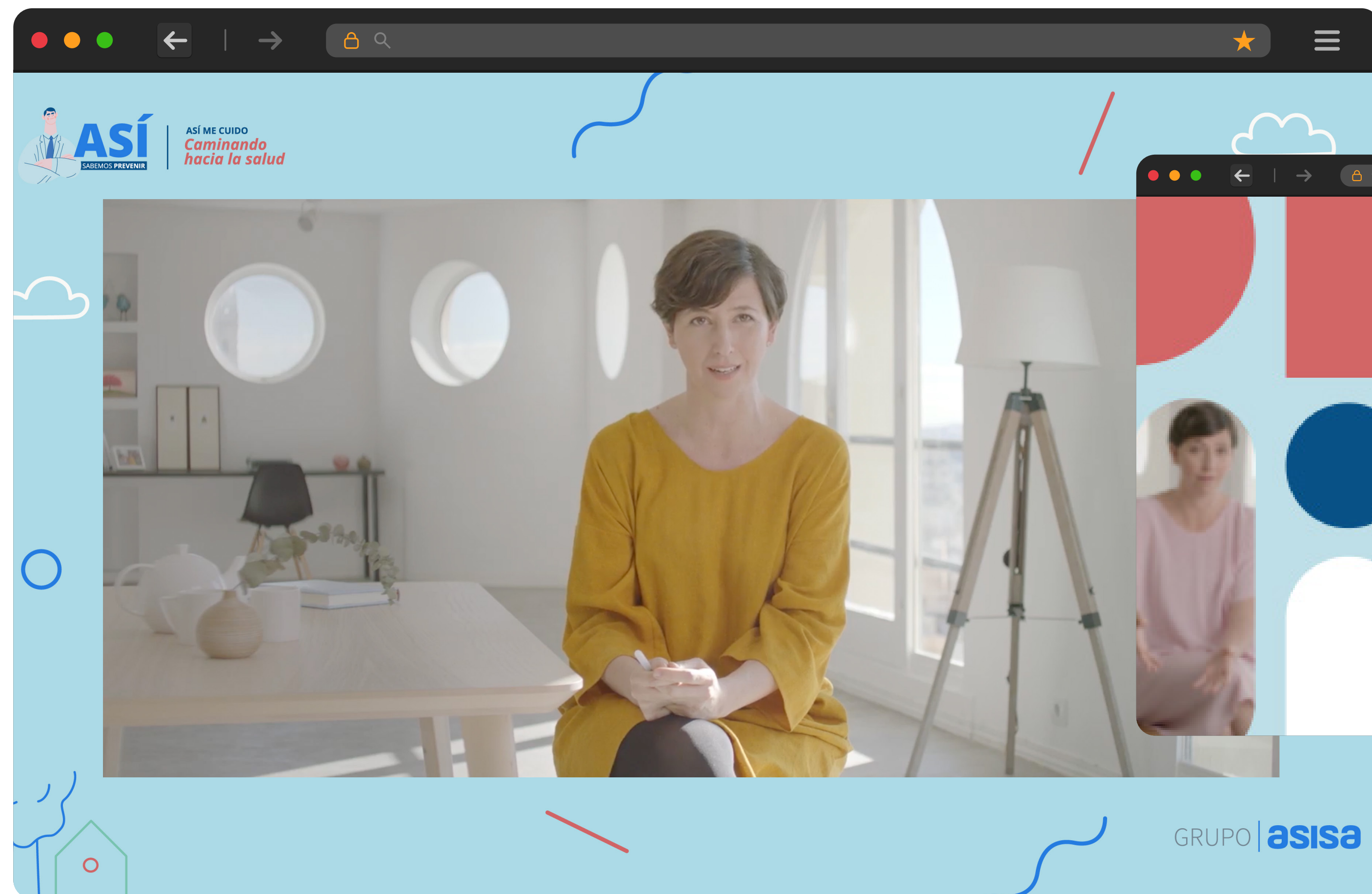
## C.4. Webinars y recetas

El programa, además de los vídeos, incluye otros formatos como webinars y recetas.

Damos **soporte para personalizar**, ajustándonos a la estructura y sistemas, de forma tal que no se necesite modificar nada, y en la medida de lo posible para que todos los contenidos sigan la misma línea visual y coherencia de la comunicación.

◀ Webinars (ficticio)

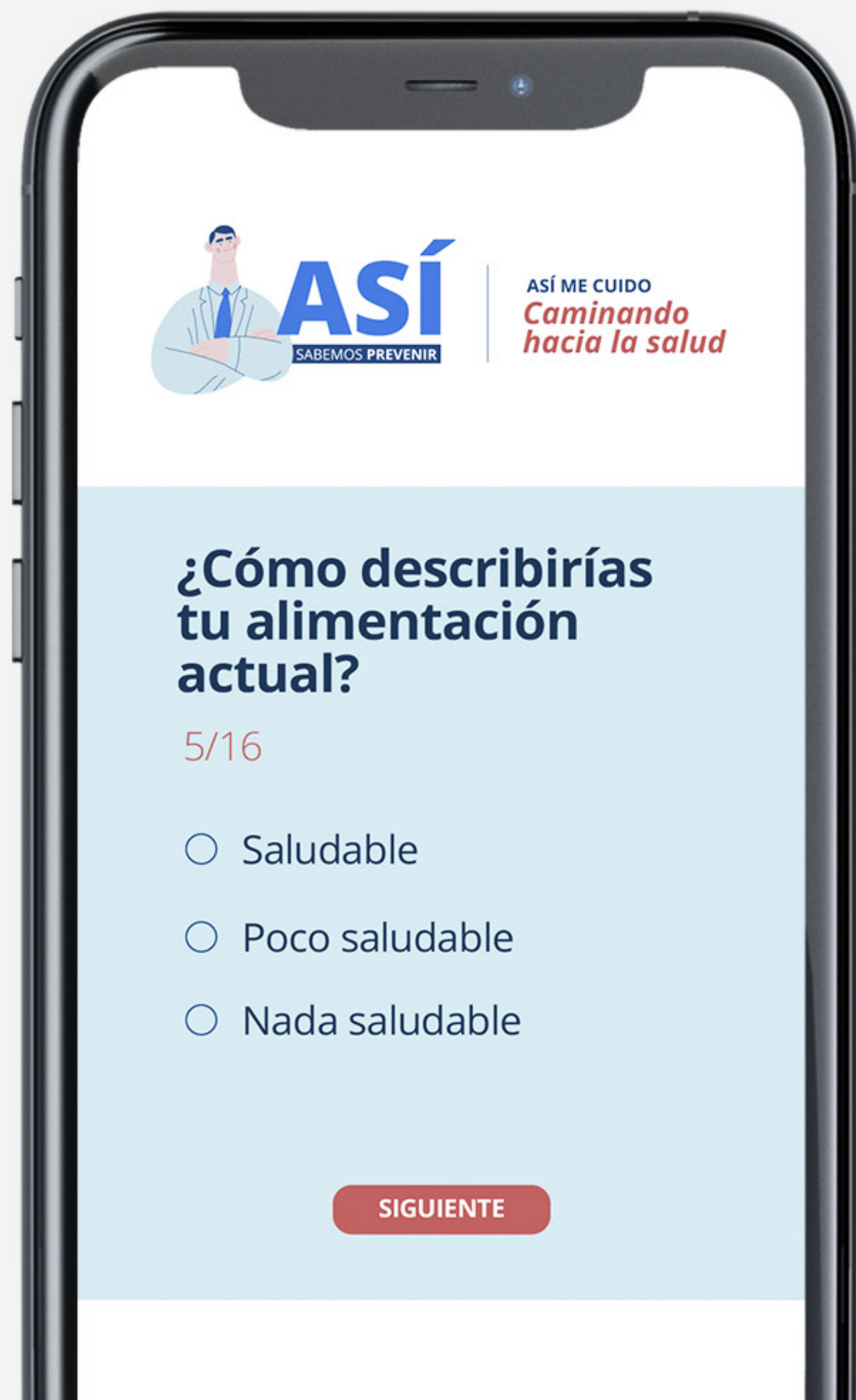
GRUPO  
**asisa**



Ver video

◀ Webinars (ficticio)





### C.5. Cuestionarios / Evaluaciones

Además de autoevaluaciones para los usuarios, realizamos un **seguimiento de los compañeros inscritos** en el programa.

A través de cuestionarios evaluamos los conocimientos de entrada y de salida, así como otros de seguimiento para evaluar si la comunicación y los contenidos están funcionando.

#### ◀ Cuestionarios

# LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando hacia la salud*



## EVALUACIÓN

### Grasas de calidad

#### Pregunta 1 (GR01)

Según las últimas recomendaciones de la OMS, el consumo de grasas para la población general no debe pasar del...

- A** 30% del valor energético total.
- B 10% del valor energético total.
- C El consumo de grasas está prohibido por la OMS.

#### Pregunta 2 (GR01)

¿Sabes cuántas kilocalorías aporta un gramo de grasa?

- A 1 kilocaloría.
- B 5 kilocalorías.
- C 9 kilocalorías.**

#### Pregunta 3 (GR01)

¿Por qué se pueden llamar a las grasas "los arquitectos de la inteligencia superior"?

- A Porque consumir grasas trans mejora la memoria.
- B Porque tienen la misión de mejorar la transmisión nerviosa.**

## ▼ Receta

### RECETAS DE FRUTA



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando hacia la salud*

## ENSALADA DE FRUTA FRESCA



- 🕒 Media mañana / Merienda
- 🌡️ Frío
- 📋 Proteína vegetal
- 🍴 6 raciones
- 🕒 30'

## INGREDIENTES

- 1050g. de fruta fresca pelada, sin partes duras, pepitas ni huesos, cortada en trozos medianos o entera ( kiwi, plátano, piña, manzana, pera, melón, melocotón, sandía, ciruela, albaricoque, mango, papaya, cereza, fresón, fresita, frambuesa, grosella, arándano, mora, granada, naranja, mandarina, pomelo, níspero... )
- Especias: canela, clavo de olor molido, jengibre rallado, pimienta negra molida, vainilla...
- Sabores: agua de azahar, agua de rosas, esencia de limón... Ralladuras y zumos: de limón, de naranja, de lima...

## ▲ Evaluación



El cuerpo posee fuerzas que trabajan día y noche para generar salud. Pero los estilos de vida actuales las debilitan.

El cuerpo posee fuerzas que **trabajan día y noche** para generar salud. Pero los estilos de vida actuales las debilitan.

¿Te gustaría saber más?

Te esperamos en el nuevo vídeo "UNA NUEVA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS"



Escanea el código QR para acceder al vídeo



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando hacia la salud*

GRUPO  
**asisa**

Ya disponible nuevo vídeo,  
"UNA NUEVA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS"

VER VÍDEO

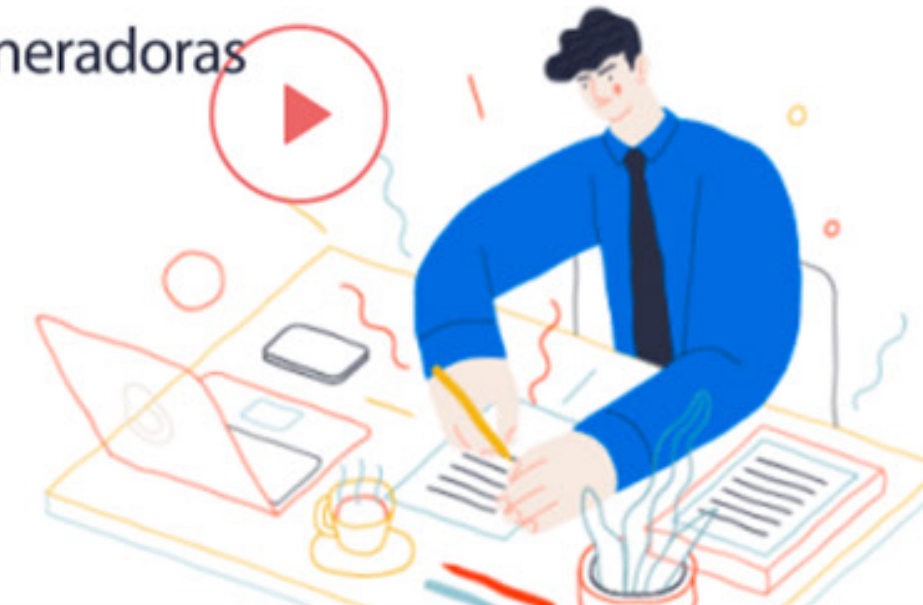
ASÍ SABEMOS PREVENIR

ASÍ ME CUIDO  
*Caminando hacia la salud*

GRUPO **asisa**


## Una nueva salud está en tus manos

Las Fuerzas Generadoras de Salud




GRUPO  
**asisa**





Ya disponible nuevo vídeo,  
"EL GRAN UNIFICADOR"

VER VÍDEO



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando hacia la salud*



## ¿Quieres saber cuál es el órgano que conecta el cuerpo con las emociones y el pensamiento?

Nuestro sistema nervioso es el gran alquimista capaz de unir el mundo tangible del cuerpo físico con el mundo sutil de las emociones y del pensamiento.



¿Te gustaría saber más?  
Te esperamos en el nuevo vídeo  
"EL GRAN UNIFICADOR"



Escanea el código QR  
para acceder al vídeo



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando hacia la salud*

GRUPO  
**asisa**

GRUPO  
**asisa**



## ¿Sabes por qué a todos nos sube la temperatura por la tarde-noche?

Cuando el cerebro recibe  
esta información, sabe  
que ha de pasar al "modo  
descanso".

Como el biorritmo de la  
temperatura corporal, en  
nuestro cuerpo existen  
otros muchos.



¿Te gustaría saber más?  
Te esperamos en el nuevo vídeo  
"DALE RITMO A TU CUERPO"

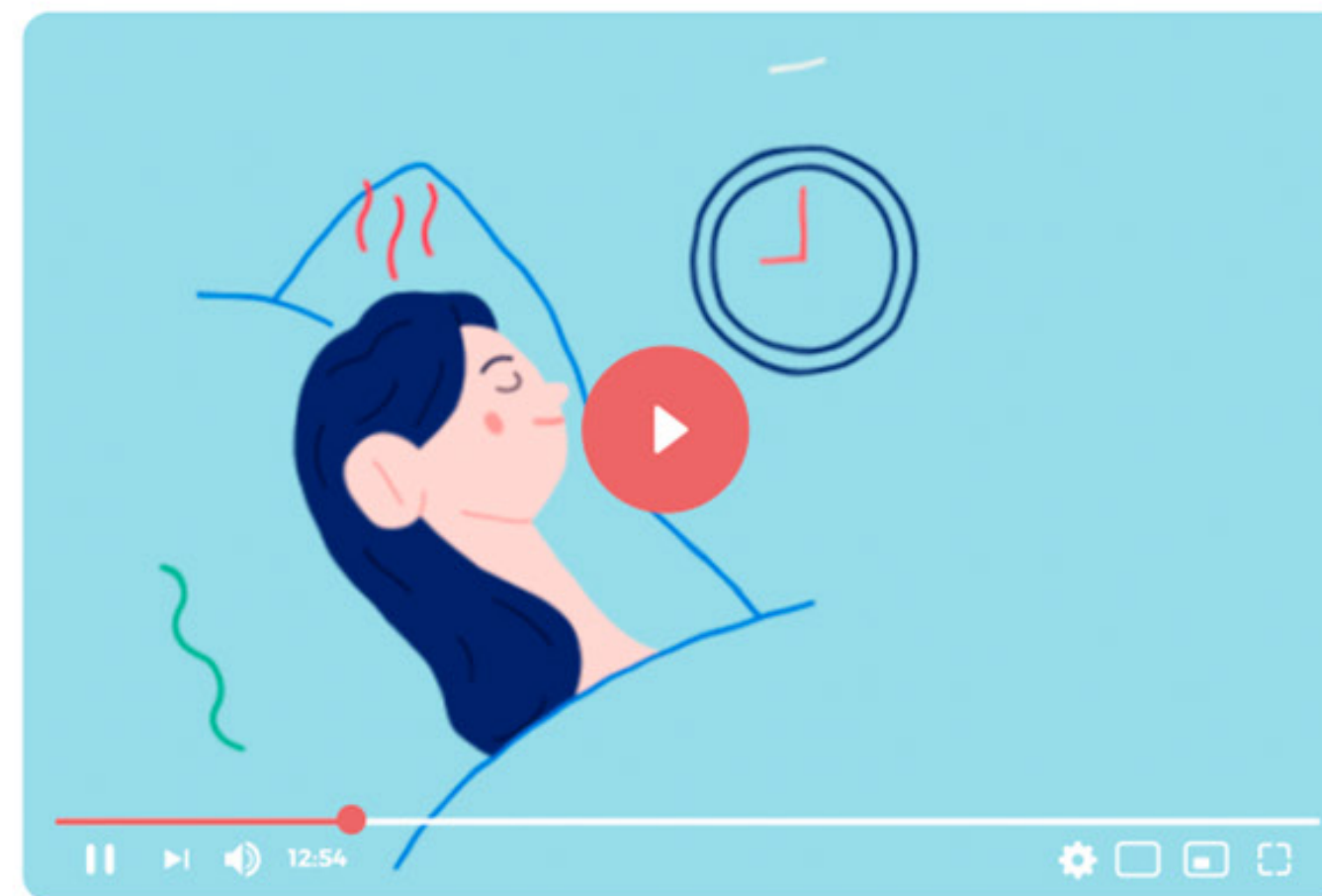


Escanea el código QR  
para acceder al vídeo



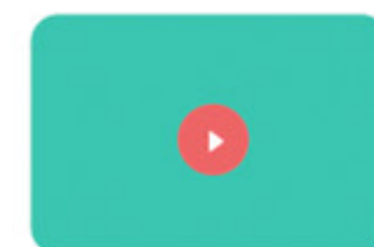
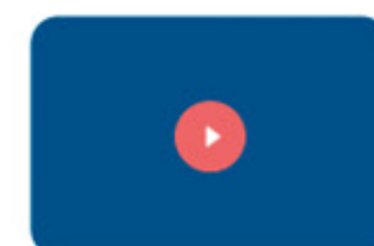
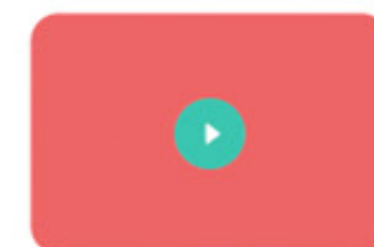
ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

GRUPO  
**asisa**



**Dale ritmo a tu cuerpo**

4599



Ya disponible nuevo vídeo,  
"DALE RITMO A TU CUERPO"

VER VÍDEO



ASÍ ME CUIDO  
*Caminando  
hacia la salud*

GRUPO | **asisa**

GRUPO  
**asisa**





# D

## Cierre del programa **ASÍ me cuido, caminando hacia la salud**

Julio \_2022

---

Finalizado el programa, es hora de **agradecer a todos los compañeros inscritos** y entregar el **certificado** del Programa si procede. También es buen momento para realizar un **reporte** con los diferentes datos del programa.

---

**D.1. Agradecimiento**

**D.2. Certificado**

**D.3. Obsequio**

**D.4. Reporte**

**D.5. Cuestionario de salida**



**iGracias!**



**Alastresenpunto**  
Comunicación Visual

c/ Del Rollo, 5 · Local 2  
Madrid 28005

*ramses@alastresenpunto.com*  
*(+34) 650 127 569*

[www.alastresenpunto.com](http://www.alastresenpunto.com)