

# Catálogo de servicios de Prevención de Riesgos Laborales





Fraternidad  
Muprespa

# Las mutuas... grandes desconocidas

---

Reunirse es un comienzo,  
permanecer juntos es un progreso;  
trabajar juntos es el éxito.

---



# Las Mutuas... grandes desconocidas

Las MCSS ponemos nuestros servicios a disposición de las empresas, trabajadores y autónomos, sin incurrir en coste alguno para los mismos.

## Gestión de las prestaciones:

- ✓ Económicas y sanitarias, comprendidas en la protección de Accidente de Trabajo y Enfermedad Profesional, así como de las actividades de prevención de los mismos.
- ✓ Económicas por Incapacidad Temporal por Contingencias Comunes.
- ✓ Por riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural.
- ✓ Por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave.
- ✓ El cese en la actividad de los trabajadores por cuenta propia.
- ✓ Las demás actividades de la Seguridad Social que nos sean atribuidas legalmente.



### COBERTURA CP

Empresas: 1,4 mill. €  
Trabajadores: 13 mill. €



### COBERTURA CC

Empresas: 1,2 mill. €  
Trabajadores: 12 mill. €



AHORRO ANUAL  
EN COSTES A LA S.S.  
12.000 mill. €



PRIMAS PAGADAS  
POR LAS EMPRESAS  
5.788,65 mill. €



APORTACIÓN  
AL SISTEMA  
12.200 mill. €



Las 20 Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social (MCSS) recibimos recursos públicos y formamos parte del Sistema de Protección Social del Estado.

## Aspectos relevantes de nuestro funcionamiento:

- ✓ Responsabilidad mancomunada de asociados.
- ✓ Asociación y/o adhesión voluntaria.
- ✓ Controladas por el Plan General de Contabilidad de la Seguridad Social.
- ✓ Sometidas al Tribunal de Cuentas y a la Auditoría General de la Seguridad Social.
- ✓ Integradas en los Presupuestos Generales del Estado.
- ✓ Supeditadas a la Ley de Contratación del Sector Público.
- ✓ Sujetas a la Ley de Transparencia.

# Conoce el valor de la seguridad y salud

---

Existe una relación clara y directa entre el comportamiento social de una empresa y su reputación, sus ventas, su marca y su valor global.

---



## Rentabiliza tu empresa

¿Te has preguntado cómo afectan los accidentes laborales en tu empresa? o ¿Un andamio mal instalado, una maquina que se avería continuamente o un trabajador con lesiones de espalda serán igual de productivos que si no tuvieran estos problemas?

Incrementa tu **competitividad** frente a otras empresas del sector mejorando la gestión de la Prevención de Riesgos Laborales.

Te damos **7 razones que te convencerán:**

- ✓ Mejora la **relación e implicación de tus trabajadores** reduciendo la siniestralidad y el absentismo.
- ✓ **Conserva el talento** de los trabajadores con más experiencia y valor para tu empresa.
- ✓ Conviértete en una **empresa saludable**.
- ✓ Destaca por tus buenas prácticas; tienes tu oportunidad con premios, como el **Escolástico Zaldívar**.
- ✓ Aumenta tus **beneficios** reduciendo los costes de tu siniestralidad laboral. (\*)
- ✓ Evita sanciones, multas de la Inspección de Trabajo o recargos de prestaciones.
- ✓ Consigue **incentivos económicos** por tu buena gestión de prevención a través del Bonus.

“ No importa que no veas el camino completo. Sólo da tu primer paso y el resto del camino irá apareciendo.

### \* Costes de siniestralidad laboral

1€   
INVERTIDO  
EN PREVENCIÓN



2,2€   
BENEFICIO  
PARA LA EMPRESA

# Generando cultura de prevención

---

Entre las dificultades se esconde  
la oportunidad.

---



# Generando cultura de prevención.

En nuestra preocupación por generar conocimiento sobre las condiciones de trabajo en la sociedad, buscamos alternativas diferentes y amenas que estimulen a los participantes. Con este fin organizamos:

## 1) Semana de la Prevención:

Coincidiendo con el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, realizamos diferentes actividades para crear cultura preventiva y acercar la prevención a las empresas y a la sociedad:

- Café-prevención y entrevistas.
- Talleres prácticos de espalda y primeros auxilios.
- Espacio de “gamificación” en PRL.
- Día de puertas abiertas, suelta globos, stands y trípticos.
- Prevención en la escuela.

## 2) Semana de la Seguridad Vial:

Participa en esta semana, que coincide con el Día Mundial de Seguridad Vial (10 junio). Consulta las acciones que cada año se organizan.

## 3) Premio Escolástico Zaldívar:

En respuesta al compromiso de nuestro fundador en 1929, D. Escolástico Zaldívar, de velar por el bienestar del trabajador. Todos los años reconocemos el esfuerzo y sensibilización de nuestras empresas mutualistas en el ámbito de la seguridad y salud laboral.

“ La información es el poder.  
Que no se quede en manos de pocos.”

## 4) Exposición de carteles de prevención:

Buscando la reflexión del público organizamos exhibiciones de la colección de “Carteles Españoles de Prevención del Siglo XX”.

## 5) Hablando de prevención:

Abordamos 45 temas de actualidad en prevención de riesgos laborales poniendo especial interés en los nuevos riesgos emergentes:

- Cuarta revolución industrial y envejecimiento.
- El universo de los nanomateriales.
- Comunicación eficaz en prevención de riesgos laborales.
- Accesibilidad en el entorno laboral.
- Inteligencia emocional.
- Liderazgo en prevención.
- Exposición a sílice y amianto.
- El tractor agrícola: evitar vuelcos.
- Buceo profesional.
- Conocer la enfermedad profesional para poder evitarla.

Portal de prevención  
[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)





Fraternidad  
Muprespa

# Prevenir antes que curar

---

Diez gramos de prevención  
equivalen a un kilogramo  
de curación.

---



# Te ayudamos a reducir la siniestralidad en tu empresa...

Y mejorar la gestión de la Prevención de Riesgos Laborales... Nuestro técnico te asesorará sobre las mejores opciones para reducir la siniestralidad en tu empresa.

Podrás conocer los costes derivados de los accidentes y enfermedades profesionales, incluso reducirlos y alcanzar el Bonus.

Implicamos a tus trabajadores... A través de nuestra oferta educativa, con los temas más actuales de prevención, ponemos a tu disposición excelentes recursos didácticos para garantizar el aprendizaje.

Cursos en nuestras delegaciones con la presencia de profesionales donde podrán poner en común sus experiencias. Y si lo prefieres, con toda la comodidad de Internet, más de 70 módulos, talleres de seguridad vial, de prevención de lesiones músculo-esqueléticas, etc.

Podrás acceder al portal de prevención PREVIENE y al boletín mensual informativo InfoPrevención.FM.

“ Cada euro invertido en prevención tiene un beneficio de 2,2 euros para la empresa. ”

4.800   
EMPRESAS ASESORADAS

6.500   
VISITAS TÉCNICAS

6.000   
DIAGNÓSTICO  
Y PROPUESTA DE MEJORA

300   
CURSOS  
PRESENCIALES

5.800   
CURSOS ONLINE

3.400   
ALUMNOS



# ¿Eres autónomo? Te ayudamos

---

La razón más grande de tener seguridad y salud en el trabajo puede ser la más pequeña.

---



# Incorpora la prevención en tu trabajo

¿Eres un trabajador autónomo interesado en tu seguridad y salud?  
Cuenta con nosotros.

Si  **tienes trabajadores a tu cargo**  debes garantizar la seguridad y salud de tus empleados en todos aquellos aspectos relacionados con la seguridad y salud laboral.

Si  **no tienes trabajadores a tu cargo** , no creas que no tienes obligaciones preventivas. Solo si no compartes centro con ninguna otra empresa o no realizas trabajos como subcontrata de otras empresas, no te aplicaría la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Aún así te animamos a que cuides de ti, e integres la prevención en tu trabajo.

¿Eres TRADE o has sido contratado?

Si eres un TRADE porque trabajas en exclusiva para una sola empresa, o has sido contratado por otra empresa, esta debería pedirte la evaluación de riesgos, el reconocimiento médico de tu aptitud para trabajar y la formación sobre los riesgos de tu trabajo.

“ La prevención de accidentes no debe ser considerada como una obligación, sino como una razón de sentido común.

## ✓ ¿Compartes centro de trabajo?

¡Aprovéchate!, uno de nuestros cursos es exclusivo de **coordinación de actividades empresariales** incluyendo casos prácticos. Además te ofrecemos **asesoramiento técnico** para aclarar tus dudas.

## ✓ ¿Quieres ayuda en prevención de riesgos laborales?

Tenemos una jornada sobre cómo **integrar la Prevención** con **Prevencion10.es**, plataforma online del Ministerio en la que encontrarás **autopreven-t**.

## ✓ ¿Te desplazas continuamente?

Apúntate a nuestro **Taller de Seguridad Vial** con realidad virtual. Descubre una forma diferente de percibir el riesgo.



# Reconocemos tu compromiso con la salud

---

Las entidades que siembran  
prevención recogen personas  
con salud.

---



# Invertir en salud es rentable. Sin salud no hay trabajo.

## ¿En qué consiste?

El Bonus establece un sistema de incentivos para el beneficio de aquellas empresas que hayan contribuido a la reducción de la siniestralidad laboral.

## ¿Qué norma lo regula?

R.D. 231/2017, de 10 de marzo.

Orden ESS/256/2018, 12 de marzo.

## ¿A qué entidades afecta?

Todas las empresas que coticen a la Seguridad Social por contingencia profesional y que cumplan los requisitos.

## ¿Cuánta?

Sin necesidad de tener inversión alcanza el 5% del importe de las cuotas por contingencias profesionales correspondientes al periodo de observación.

Cuando sí exista inversión en alguna de las acciones que recoge la ley, se reconocerá un incentivo adicional de 5% de dichas cuotas, con el límite máximo del importe de dichas inversiones.

## Plazo de presentación

Del 15 de abril al 31 de mayo de cada año.

## ¿Dónde lo presento?

Las empresas asociadas a Fraternidad-Muprespa pueden presentar la solicitud a través de los servicios de extranet de nuestra web, en cualquiera de nuestras direcciones provinciales o delegaciones. Si tiene cualquier duda comuníquese con nosotros.



**Fraternidad**  
Muprespa

**902 63 860 • 914 183 240**

[www.fraternidad.com/contactar](http://www.fraternidad.com/contactar)

“ Con el sistema de reducción de cotizaciones por contingencias profesionales, reconocemos a aquellas empresas que contribuyen eficazmente a la reducción de la siniestralidad laboral.

854



EMPRESAS RECONOCIDAS

+6.235.000



INCENTIVOS CONCEDIDOS

## SIN INVERSIÓN EN PREVENCIÓN:

Bonus de hasta el 5% de cuotas por contingencias profesionales.

- Cotización superior a 5.000 €.
- No superar índices de siniestralidad.
- Al corriente en Seguridad Social.
- No más de dos sanciones graves.
- Sin sanciones muy graves.
- Cumplimiento LPRL.

## CON INVERSIÓN:

Bonus de hasta el 10% de cuotas por contingencias profesionales.

- Cumplir requisitos sin inversión.
- Inversión en personal Prevención de Riesgos Laborales, planes de movilidad, equipos y EPIS.
- Auditoria de prevención externa voluntaria.

Bonus por reducción  
de siniestralidad

[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)





Fraternidad  
Muprespa

# Plan Refuerzo contra la siniestralidad

---

Para comprender la seguridad  
no hay que enfrentarse a ella,  
sino incorporarla a uno mismo.

---



# Plan Refuerzo contra la siniestralidad

Si te preocupa la siniestralidad de tu empresa, te apoyamos con nuestro **Plan Refuerzo** de aplicación en empresas de hasta 250 trabajadores, con mayor siniestralidad o con Índices de Incidencia superiores al del año anterior.

¿Cómo lo hacemos? **Profesionalmente**, adaptándonos a tu ritmo y a la singularidad de tu empresa. **Cómodamente**, desplazándonos a tus instalaciones. **Ampliamente**, con una serie de actuaciones que puedes incorporar, como:

- ✓ Estudios de las causas de siniestralidad
- ✓ Revisión de la gestión de prevención
- ✓ Sensibilización en prevención para mandos intermedios
- ✓ Asesoramiento en la gestión de accidentes y propuestas de soluciones
- ✓ Orientación en la integración de la prevención
- ✓ Implantación y seguimiento de mejoras

“ Con nuestro Plan Refuerzo te ofrecemos un asesoramiento altamente personalizado, adaptado a tus necesidades y siguiendo tu ritmo.

+1.000  
EMPRESAS AL AÑO

+8.000  
ESTUDIOS  
DE SINIESTRALIDAD  
ANUALES

+1.300  
ACCIDENTES  
EVITADOS  
CADA AÑO



# No a los accidentes de tráfico

---

Si buscas resultados distintos  
no hagas siempre lo mismo.

---



## Actitud segura frente al volante...

¿Tienes trabajadores que utilizan el vehículo para acudir o realizar su trabajo? ¿Tienes un Plan de Movilidad? ¿Quieres reducir los accidentes viales o el consumo de combustible de tu empresa?

Ayúdate de la última tecnología de simulación en realidad virtual para modificar la actitud de tus trabajadores ante el riesgo de conducción.

Influye en su percepción del peligro, es muy fácil, consúltanos sobre los Talleres de Seguridad Vial con realidad virtual inmersiva. Tus trabajadores podrán vivir experiencias de conducción bajo los efectos de:

- ⊗ Alcohol, drogas y medicamentos
- ⊗ Sueño
- ⊗ Velocidad
- ⊗ Lluvia, nieve y niebla
- ⊗ Deslumbramiento
- ⊗ Nocturnidad
- ⊗ Distracciones

“ Con la realidad virtual inmersiva vive una nueva experiencia gracias a las nuevas tecnologías. Percibe el riesgo de manera diferente.

## Ventajas de la realidad virtual en concienciación de trabajadores



Vive el conocimiento. El trabajador siente la velocidad, las distracciones, la baja visibilidad, etc.



Elimina la frontera alumno-ordenador. El trabajador adquiere directamente el conocimiento.



Se protagonista del aprendizaje.

Participa en la Semana de la Seguridad Vial en Fraternidad-Muprespa, que coincide con el Día Mundial de Seguridad Vial (10 junio). Consulta las acciones que cada año se organizan.



# Coordínate en prevención

---

Trabajar en equipo divide el trabajo y  
multiplica los resultados.

---



# Coordínate en prevención

¿Tus trabajadores trabajan en las instalaciones de otras empresas?  
¿Trabajadores de otras empresas trabajan en tu centro de trabajo? ¿Eres autónomo y trabajas para otras empresas?

Si es que sí, podemos ayudarte a que te coordines en prevención de un modo eficaz, evitando accidentes, inspección de trabajo, sanciones y mejorando tu imagen como empresa responsable y cumplidora.

En los centros de trabajo en los que **concurran trabajadores** de dos o más empresas, incluidas contratistas, subcontratistas y autónomos te ayudamos:



**Revisando** tu situación en concurrencia de actividades empresariales.



**Asesorándote** en obligaciones legales, posibles mejoras del sistema de coordinación y aplicación de los medios de coordinación existentes.



**Con una propuesta práctica de coordinación** en caso de accidente laboral o enfermedad profesional.

Estas acciones no sustituyen la obligación del empresario, la coordinación de actividades empresariales, derivada de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (RD 31/1995).



Te ayudamos a cumplir de manera simplificada tus obligaciones en coordinación de actividades empresariales.

## Formación gratuita que ofrecemos:

- ✓ Curso compartir centro coordinando riesgos.
- ✓ Curso responsabilidades y sanciones en coordinación.
- ✓ Taller de aspectos prácticos en coordinación.
- ✓ Curso con novedades en materia de coordinación para trabajadores desplazados.

Para ver más cursos  
[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)



# Añade valor a tus informes

---

Lo que sabemos es una gota  
de agua, lo que ignoramos es  
el océano.

---



# Nuestros informes te ayudan. Especialmente para ti.

Tenemos un completo asesoramiento para ayudarte a reducir la siniestralidad de tu empresa, con los siguientes informes:

## Información ONLINE al instante

- ✓ Informe detalle de bonus:  
Te permite conocer si cumples o no, los criterios para beneficiarte de este incentivo económico.
- ✓ Estimación de costes de siniestralidad:  
Resumen de procesos, horas de trabajo perdidas, estimación de costes en tu empresa.
- ✓ Análisis de siniestralidad:  
Compara tu siniestralidad con la de tu sector (con baja/sin baja, recaídas, in-itínere, grado lesión, índices de siniestralidad, etc.).
- ✓ Estimación de evolución de siniestralidad:  
Estimación de costes junto con la evolución de tu siniestralidad en los últimos 3 años.

+8.000

ESTUDIOS DE SINIESTRALIDAD ANUALES



**Fraternidad**  
Muprespa

**902 63 860 · 914 183 240**  
[www.fraternidad.com/contactar](http://www.fraternidad.com/contactar)

“ La información es el poder. Que no se quede en manos de pocos.

## Nos adaptamos al ritmo y singularidad de **TU EMPRESA**

Nos desplazamos a tus instalaciones:

- ✓ Revisión de cómo realizas la gestión de tu prevención.
- ✓ Estudio de siniestralidad:  
Últimos 3 años con soluciones que puedes aplicar.
- ✓ Asesoramiento en gestión de AT y EP:  
Analizando contigo el seguimiento y las medidas que estás implantando.
- ✓ Orientación en la integración de la prevención.
- ✓ Detección de puntos débiles.
- ✓ Gestión de la siniestralidad en coordinación de actividades empresariales.
- ✓ Asesoramiento técnico para empresas de trabajo temporal.

Descarga nuestros informes  
directamente desde la **EXTRANET**  
[www.fraternidad.com/extranet](http://www.fraternidad.com/extranet)



# Poderosa formación

---

La educación es el arma más  
poderosa para cambiar el mundo,  
¿por qué no tu empresa?

---



## Poderosa Formación

Para crecer hay que formarse; para superar retos, a veces, hay que reinventarse. Reinvéntate con ayuda de nuestra Oferta Educativa Presencial que te permitirá:

- ✓ Identificar nuevas ideas para **mejorar tu gestión preventiva**.
- ✓ Promover la **integración de la prevención** de riesgos laborales.
- ✓ Inculcar **comportamientos seguros** por parte de los trabajadores en las tareas a realizar.
- ✓ Desarrollar la **cultura de la salud y seguridad** de tu empresa.
- ✓ Fomentar el **interés y cooperación** en la acción preventiva, entre mandos y trabajadores.
- ✓ **Complementar la formación obligatoria** del artículo 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- ✓ Compartir las **buenas prácticas**.

Estas acciones no sustituyen la obligación del empresario, de formación a los trabajadores, derivada de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (RD 31/1995)

“ Contamos con una interesante oferta educativa presencial con numerosos temas de actualidad en prevención de riesgos laborales y promoción de la salud.

+400 

CURSOS AL AÑO

- Taller de Fitness emocional
- Taller sobre investigación de accidentes
- Criterios técnicos en PRL ante la visita de la Inspección de Trabajo
- El papel de directivos y mandos intermedios integrando la PRL
- Compartir centro coordinando riesgos
- Mobbing o acoso psicológico en el trabajo
- Stop al sobreesfuerzo en el lugar de trabajo
- Inspecciones de seguridad: herramienta de detección y control
- Criterios para la selección práctica de EPI
- Prevencion10.es



Fraternidad  
Muprespa

# Nuevos canales de conocimiento (I)

---

Invertir en conocimientos produce siempre los mejores beneficios.

---

Aula de prevención online



# Nuevos canales de conocimiento (I)

## Aula de prevención online.

Ponemos a tu alcance nuevos canales de sensibilización en prevención, con nuestra plataforma **online** en la que disponemos de módulos de formación **e-learning** y talleres audiovisuales dirigidos a todo tipo de empresas.

Te ayudamos proporcionándote:

- ✓ Módulos sencillos con preguntas y animaciones.
- ✓ Dos niveles de dificultad: **Básico** y **Avanzado**.
- ✓ Flexibilidad en tiempo y lugar para el trabajador.
- ✓ Gran número de cursos a tu alcance.
- ✓ Tutor virtual que te irá guiando.
- ✓ No necesarios conocimientos informáticos.
- ✓ Evaluación final y diploma.

Estas acciones no sustituyen la obligación del empresario, de formación a los trabajadores, derivada de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (RD 31/1995).

“ Si necesitas formación en cualquier lugar y momento: utiliza nuestra plataforma online.

**23**  
CURSOS  
GENERALES

Herramientas y máquinas, riesgo eléctrico, manipulación manual de cargas, señalización, equipos de protección individual, incendios, higiene en el trabajo, ergonomía del trabajo, riesgos psicosociales y primeros auxilios. Más en la web.

**6**  
TALLERES

Manejo del estrés, seguridad vial, movilización de personas dependientes, taller de espalda, puesta a punto para evitar lesiones musculares y taller de voz.

**46**  
CURSOS  
SECTORIALES

Hostelería, industria, oficina, comercio, construcción y otros (agrícola, sanitario, etc.).



Para ver más cursos  
[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)



# Nuevos canales de comunicación (II)

---

Divulgamos conocimiento preventivo.

---

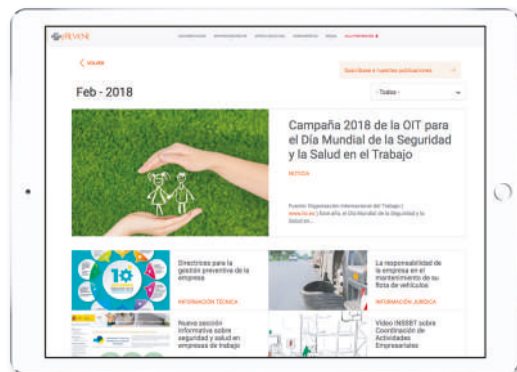


# Previene: Lugar de encuentro.

Nuestro portal web dedicado a la **prevención de riesgos laborales** y **desarrollo de la cultura de la salud** contiene interesante material de divulgación, que ponemos a tu disposición, con contenido ameno y actualizado. Un gran apoyo para el desarrollo de actividades de información y sensibilización de tus trabajadores.

## Noticias y novedades

Diariamente publicamos noticias y mensualmente **InfoPrevención.FM**, con novedades sobre: guías, estudios técnicos, información, premios, legislación, etc.



## Trípticos y Guías

Que puedes utilizar para **informar a tus trabajadores**.



## Vídeos

Una **“imagen vale más que mil palabras”** y si lo acompañamos de sonido conseguimos una herramienta muy didáctica y atractiva.



Portal de prevención  
[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)



# Rincón de la Salud es cultura saludable

---

Tu cuerpo es tu compañero de vida.  
Cuídalo, escúchalo y atiéndelo.

---



# Rincón de la Salud es cultura saludable

Una **empresa saludable** es aquella que además de prevenir los daños a la salud, **promociona conscientemente su mejora**.

Desde nuestra web del **Rincón de la Salud** te ayudamos con innovadores y atractivos materiales para conseguir entornos laborales saludables, favoreciendo los buenos hábitos (guías, vídeos, infografías, médico mentor, etc.)



## Bienestar emocional

Para entrenarte a nivel emocional y hacer frente a las demandas de tu entorno de forma saludable.

Apúntate a nuestro **Taller de Fitness emocional**.



## Bienestar físico

Un estilo de vida saludable es aquél que contempla **la práctica regular de actividad física**. Tiene múltiples beneficios sobre la salud de las personas trabajadoras.

Actívate con nosotros.



## Empresa saludable

Si quieres dar los pasos para serlo, consulta el módulo exclusivo del Rincón de la Salud, que te guiará para conseguirlo.

Sigue el camino, paso a paso, en tu recorrido saludable.

“ La salud física es el primer requisito para la felicidad. ”



# Bienestar emocional (I)

---

Cuida tus palabras porque se convierten en tus actos.

Cuida tus actos porque se convierten en tus hábitos.

Cuida tus hábitos porque se convierten en tu destino.

---



## Bienestar emocional (I)

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.):

“La salud es un estado completo de bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”

Una buena gestión de nuestras emociones puede convertirse en una importante **herramienta para nuestra salud**.

Esta gestión incluye aprender a controlar las emociones negativas para que, cuando ocurre una adversidad, esta no persista más de lo necesario, sin reprimirla pero también sin dejarnos que interfieran con la capacidad de hacer otras actuaciones que nos ayuden a salir de la situación.

Con el objetivo de ayudar a entrenar nuestras emociones, te ofrecemos nuestro **Taller de Fitness emocional**, donde te facilitamos herramientas para:

- ✓ Aprender a gestionar emociones
- ✓ Vivir con equilibrio
- ✓ Autoconocerse
- ✓ Practicar comunicación saludable
- ✓ Aptitud positiva contigo mismo
- ✓ Autocuidado

“ He constatado que cuanto más duro trabajo, más suerte tengo.”



**Rincón de la Salud**  
de Fraternidad-Muprespa  
[www.rincondelasalud.com](http://www.rincondelasalud.com)





Fraternidad  
Muprespa

## Bienestar físico (II)

---

La constancia es una virtud por la cual todas las otras virtudes dan fruto.

No hay nada más fuerte que el hábito.

---



## Bienestar físico (II)

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.):

“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”.

Descubre videos, consejos y recetas sobre:

- ✓ Es hora de moverse.
- ✓ Deporte en casa (cardio y amplitud de movimiento).
- ✓ Dale ritmo a tu cuerpo y trabajo abdominal.
- ✓ Cómo somos VS cómo nos usamos.
- ✓ La alimentación consciente, con ritmo y la microbiota intestinal.
- ✓ Qué me hace dormir, el sueño tu mejor anti-envejecimiento y el sueño de calidad.
- ✓ Los biorritmos.



### LA MICROBIOTA INTESTINAL

El otro viajero

Si quieres tener información concreta y precisa sobre los aspectos que más van a influir en tu bienestar físico, no te puedes perder nuestros **videos**. Tienes tablas de ejercicios, cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición, etc.



Descubre cómo conseguir y mantener un cuerpo sano con más energía.



### LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

**Consejos** para mejorar tu salud, afrontar el insomnio, conseguir un buen descanso o cómo comer de forma más saludable.

Aprovecha nuestros **breves consejos**.

**Recetas saludables** sencillas, rápidas de hacer con frutas y verduras que tienes en tu nevera:

- **Con verduras:** calabaza y boniatos asados, croquetas de puerros, ensaladas de col, de naranja y de tallos de acelga.
- **Y con frutas:** ensaladas de fruta fresca, asados y gratinados de fruta fresca, zumos, sopas frías y tartas.



# Empresa Saludable (III)

---

Da tu primer paso ahora.  
No importa que no veas el camino  
completo. Sólo da tu primer paso  
y el resto del camino irá apareciendo  
a medida  
que camines.

---



## Empresa Saludable (III)

Si quieres dar los pasos para ser empresa saludable, consulta el módulo exclusivo del Rincón de la Salud, que te guiará para conseguirlo.

Sigue el camino, paso a paso, en tu recorrido saludable.

### UN PORTAL WEB CON INFORMACIÓN DE

Aspectos y recomendaciones saludables concernientes al **espacio físico de trabajo**.

### MEDIO PSICOSOCIAL DEL TRABAJO

Diversos factores concernientes al **medio psicosocial del trabajo** orientados a

### RECURSOS PERSONALES DE SALUD EN

**Alimentación saludable**, bondades de la **actividad física**, recomendaciones para el **abandono de consumos tóxicos**.

### MEJORA

Las formas para **mejorar la salud de los trabajadores**, sus familias y su entorno personal.



“ Favorece que las personas estén más sanas, motivadas y satisfechas. Consigue que se sientan orgullosas y comprometidas con tu empresa

En **Fraternidad-Muprespa** confiamos en que te unas al reto de ser una empresa saludable. Ponemos a tu disposición un portal web con información de interés que de manera práctica, sencilla y concisa te permitirá contar con los conceptos básicos que debes tener en cuenta.



**Rincón de la Salud**  
de Fraternidad-Muprespa  
[www.rincondelasalud.com](http://www.rincondelasalud.com)

