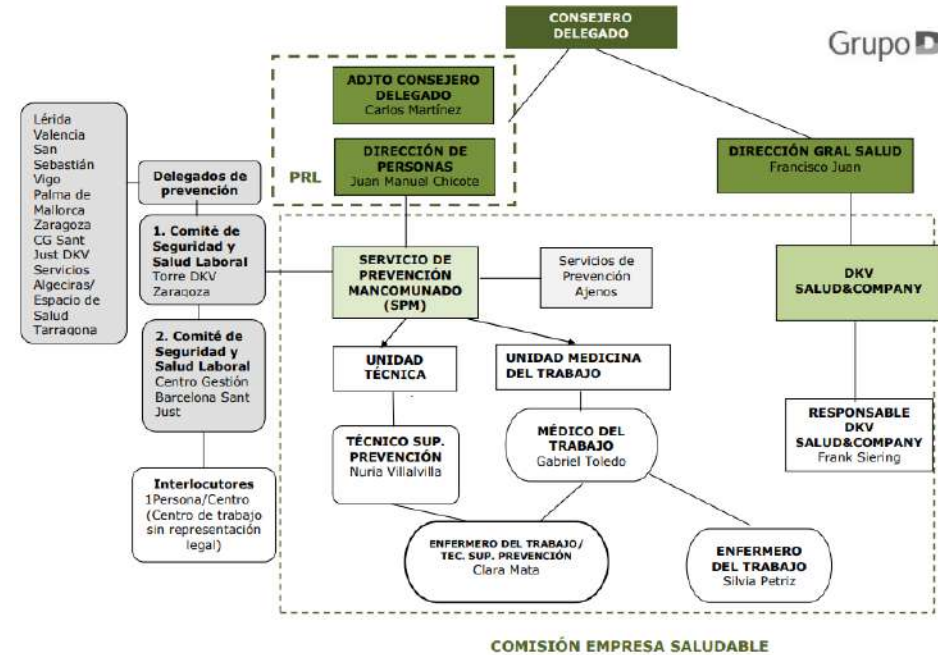


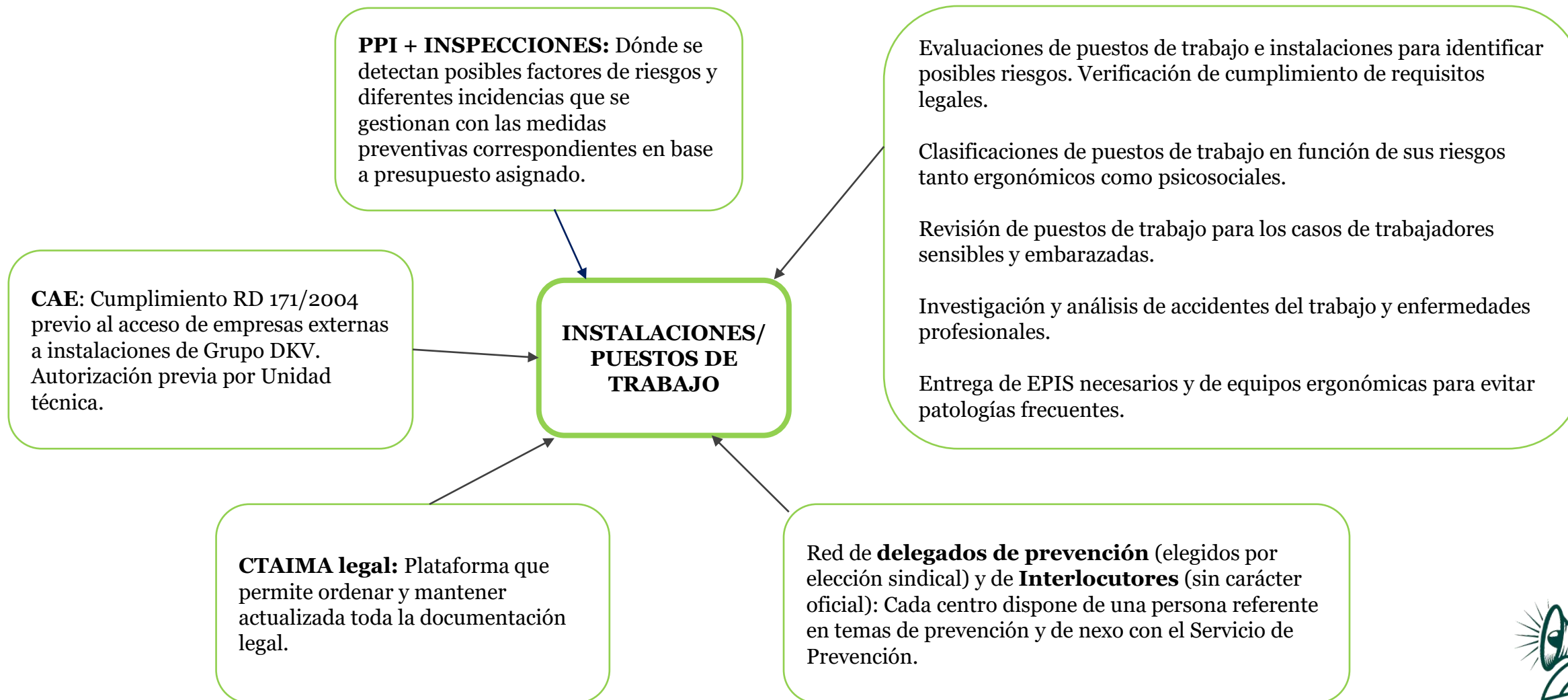
**Te cuidamos en la oficina.
Te cuidamos en casa.**

Departamento de Personas



- Disponemos de un sistema de gestión adaptado a los requisitos de la norma ISO 45001 y de Organización Saludable (SIGOS) certificados por AENOR.
- Cumplimiento requisitos legales de Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales
- Política de Organización Saludable consensuada por la representación legal de los trabajadores en materia preventiva, Servicio de Prevención y Dirección. Accesible desde l@net.
- Alineados con el Plan Imagina 2022-2025. *“JUNTOS ACTUAMOS POR UNA HUMANIDAD MÁS SALUDABLE”*.
- **Objetivo 3 ODS:** Garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal





REALIZACIÓN e IMPLANTACIÓN de planes de emergencia y simulacros.

ESPACIOS CARDIO PROTEGIDOS. DOTACIÓN DE DESA EN 17 CENTROS

ADHESIÓN al programa de espacios cerebro-protegidos

La salud no lo es todo pero sin ella todo lo demás es nada.
(Schopenhauer)





YA IMPLANTADAS:

Actividades físicas en los centros de trabajo (pilates, yoga, suelo pélvico)

Promoción de grupos de actividad física. (Senderismo, running, ciclismo, marcha nórdica)

Servicio de fisioterapia para empleados en todos los centros.

Servicio de orientación psicológica y emocional. Teléfono gratuito para empleados y familiares. Fundación Salud y persona.

Formaciones relacionadas con la salud y bienestar.

Comunicaciones relacionadas con la salud y bienestar.

Programa para dejar de fumar.

Unidad de bienestar emocional.

Comisión de empresa saludable.

Proyecto “Corazón sano”

Proyecto “Salva una vida”

Programa “21 días para poner en forma tus emociones”

DKV Omm. Bienestar emocional.

Escaleras de la salud.

Gestión de la COVID en la compañía.

Gestión del nuevo modelo de trabajo – TELETRABAJO

EN PROCESO:

Nuevo proyecto: “DKV nos escuchamos”

Nuevo proyecto: “Nos cuidamos”

Promoción del bienestar emocional de los empleados. Unidad de Bienestar Emocional (UBE).

Programa piloto “Salud cardiovascular” MADE OF GENES.

Espacios cardio protegidos – Aumentar el número de DESA.

Proyecto VIVEMED.

PROYECTO FUTURO:

Proyecto Espalda sana.

Proyecto Pausas activas “Di NO a estar parado”

Adhesión al programa espacio cerebro protegido.

¡Este viernes tienes un nuevo taller saludable en la Torre DKV!

Continuamos realizando talleres saludables en la Torre DKV de Zaragoza dedicados a la alimentación. Seguro que muchos de vosotros ya participasteis en el último taller, que se centró en la prevención y reducción del colesterol, pero tanto si estuvisteis como si no, ¡no te pierdas esta nueva sesión de consejos para tu salud!



Esta vez, os proponemos para el próximo viernes 27 de marzo el taller dedicado a “Influencia en la alimentación en el desarrollo de patología, centrados en la Hipertensión/ Diabetes”, impartido por la nutricionista Natalia Barrachina en la Sala Multifuncion de la planta 4, de 12:30 h a 13:30 h, en el que se



Campaña de apoyo Psicológico a empleados y Su entorno.



Salud y Persona fundación

¿CUÁNDO LLAMAR O ACUDIR AL PSICÓLOGO?

En el momento que tus pensamientos y/o emociones te causan un malestar importante, te impiden concentrarte, descansar, alimentarte correctamente o pasar tiempo con amigos y familia.
En resumen siempre que te encuentres mal y el motivo no sea orgánico.

DIFERENCIA ENTRE UNA TERAPIA PSICOLÓGICA Y UNA CONSULTA PSICOLÓGICA POR TELÉFONO

Una **consulta psicológica por teléfono** consiste en centrar la atención en la situación problema y que el psicólogo nos comparta las estrategias para corregirlo antes de que la situación se agrave y requiera de una terapia.

Otro de los objetivos de la consulta telefónica, es el de poder preguntar acerca de la mejor manera de ayudar a alguien de nuestro entorno o conocer la mayor o menor gravedad de determinadas situaciones.

Por el contrario, una **terapia psicológica** es cuando disponemos de un plan de acción y seguimiento de varias visitas con el objetivo de revertir pensamientos o conductas desadaptativas. Suele implicar una primera entrevista que nos permite conocer el entorno, los valores (a lo que da más importancia la persona) y los hábitos (horarios, alimentación, el trabajo...), en una segunda sesión se acuerdan los objetivos a trabajar y se establece un plan de acción que puede llevar de algunas semanas a meses.

¿CÓMO PUEDE AYUDARME EL TELÉFONO DE SOPORTE PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL?

El teléfono es atendido por psicólogos/as generales sanitarios con amplia experiencia en consulta.

Resulta de mucha ayuda cuando sentimos malestar y no contamos con la compañía de alguien que nos ayude a gestionarlo o en casos de crisis de ansiedad, pensamientos autolíticos o sensación de desesperanza.

— ”

En cualquier caso, no dudes y llama al **900 494 279** y nuestro equipo de psicólogos te ayudará dirigiéndote hacia el recurso que más se pueda ajustar a tu caso.

” —

fundacionsaludypersona.org



VIGILANCIA INDIVIDUAL:

Ofrecimiento de realización de RM:

- Amplia analítica personalizada.
- Pruebas cardiológicas: EKG y ecocardiograma.
- Pruebas oftalmológicas: Agudeza visual, tonometría, fondo de ojo y si procede campimetría.
- Revisión osteomuscular completa a cargo de un fisioterapeuta.
- Pruebas de imagen: Ecografía abdominal y ginecológica o urinaria. Densitometría.
- Encuesta de riesgo psicosocial.

Desplazamiento a todos los centros de España para la realización de las RM a cargo del equipo médico.

Reconocimientos iniciales, periódicos y de retorno.

Control y seguimiento ITCC

Nexo con la mutua de accidentes de trabajo.

Seguimiento de trabajadores sensibles.

Servicio médico asistencial.

VIGILANCIA COLECTIVA:

Estudios epidemiológicos la salud de la organización:

- Salud cardiovascular
- Salud musculoesquelética
- Salud emocional

Protocolos de prevención en función de los puestos de trabajo.

Programas de prevención y promoción de la salud en función de resultados.

BENEFICIO: Seguro de salud para todos los empleados de la organización y facilidades económicas para los familiares de primer grado.



La **certificación efr** es un sistema de gestión basada en un proceso de mejora continua donde se detectan necesidades en conciliación de la vida personal, familiar y laboral. Asimismo, también fomenta el apoyo en la igualdad de oportunidades y la inclusión de los más desfavorecidos.

Modelo de gestión que garantiza la mejora continua en el ámbito de la conciliación



Convirtiéndose en una empresa Equilibrada, Flexible y Respetuosa.



En la actualidad contamos con 93 medidas implantadas.

- Calidad en el empleo
- Flexibilidad temporal y espacial
- Apoyo a la familia de los empleados
- Desarrollo personal y profesional
- Igualdad de oportunidades



Voluntariado corporativo: Los empleados de DKV pueden realizar acciones de voluntariado corporativo, organizadas por la empresa. Muchas de estas acciones están relacionadas con la salud o el medio ambiente.

El voluntariado corporativo en **DKV promueve los valores del cuidado del medio ambiente, la solidaridad con los colectivos vulnerables. Genera orgullo de pertenencia, competencias profesionales y mayor felicidad en el trabajo.**

- **Gestión del talento senior:** En DKV nos preocupamos de que los seniors de la Compañía aporten valor al negocio y transmitan cultura y valores a las nuevas generaciones.
- **Programas de mentores**
- Apoyo de **expertos senior** para programas de intraemprendimiento
- **programa “jubileo”** para preparar a nuestros empleados para la jubilación
- Programa **Alumni DKV** en el que nuestros ex empleados pueden estar en contacto con la organización participando en las noticias, haciendo voluntariado, siendo embajadores de las redes sociales y en futuros programas formativos a través de la Universidad de la Experiencia.



APOYO PSICOLÓGICO A VOLUNTARIOS Y FAMILIAS DE ACOGIDA



DKV Seguros y Fundación Salud y Persona



¡ACTUAMOS POR UCRANIA!

De nuevo demostramos que somos activistas y no podemos quedarnos de brazos cruzados, por eso cuidamos el bienestar emocional de voluntarios y familias de acogida de afectados por la guerra de Ucrania.

Iniciativa de DKV Seguros y Fundación Salud y Persona, una entidad experta en el ámbito de la salud y bienestar emocional.





Ser familia de acogida es un acto solidario.

En algunas ocasiones es una decisión que no contempla todas las consecuencias que ello conlleva.

Podemos encontrarnos con necesidades de apoyo psicoemocional que ayuden a gestionar las situaciones con las que nos vamos a encontrar.



Ofrecemos apoyo psicológico a voluntarios y familias de acogida de los afectados por la guerra de Ucrania.



Teléfono apoyo
psicológico
gratuito 24h



Emocionario
PDF



Vídeos &
Cuestionario
autodiagnóstico





Teléfono apoyo
psicológico
gratuito 24h

- Línea telefónica gratuita disponible las 24h/ 365 al año
- Destinada a voluntarios y familias de acogida que actualmente trabajen con refugiados ucranianos en España .
- Este servicio telefónico tendrá un único código de acceso y lo difundiremos directamente a entidades y familias acogedoras:

900.494.279

Código: **DKV CON UCRANIA**

Para cualquier duda:
empresa.responsable@dkvseguros.es





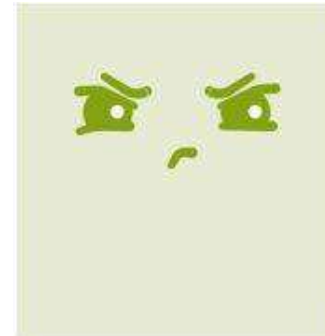
Emocionario
PDF



FELICIDAD ЩАСТЯ

Sensación de bienestar consecuencia de tener todas las necesidades cubiertas (tanto físicas como emocionales).

Відчуття благополуччя, що з'являється як результат задоволення всіх базових потреб (фізичних та емоційних).



IRA / ENFADO ГНІВ/ЛЮТЬ

Reacción ante una agresión, falta de respeto o cualquier otra conducta que me causa un prejuicio y que considero que no ha sido accidental

Реакція на агресію, зневагу чи будь-яку поведінку, що викликає в мене упереджене ставлення, і яка на мою думку не була випадкова, а радше спрямована.

Con la intención de facilitar a los niños refugiados ucranianos y a los niños españoles la comunicación y la expresión de sus emociones hemos creado una guía de emociones y la hemos traducido castellano-ucraniano.

Los voluntarios la harán llegar a entidades con las que trabajemos y centros formativos, donde haya niños ucranianos de acogida.

[emocionario-ucrania.pdf \(dkv.es\)](https://dkv.es/emocionario-ucrania.pdf)





Vídeos &
Cuestionario
autodiagnóstico



También disponemos de unos videos formativos con temática de apoyo psicológico específica que proporcionan herramientas para actuar ante determinadas situaciones.

La plataforma requiere darse de alta y contiene un cuestionario de autodiagnóstico

Web Familias de Acogida:

<https://apoyoemocionalfamiliasacogida.org/>





La organización humanitaria Open Arms y DKV ponen en marcha LIKARI DLYA UKRAYINA, una plataforma de telemedicina formada por médicos voluntarios que ofrecen atención médica en **ucraniano o inglés** a la población del país en guerra.

La iniciativa se impulsa con el objetivo de ayudar a las familias más vulnerables. Para ello DKV pone a disposición de forma gratuita y sin ánimo de lucro, su plataforma de telemedicina.

Gracias a ella se podrá poner en contacto, en tiempo real por chat o teléfono, a personas que necesitan atención sanitaria con profesionales sanitarios voluntarios.

[Home](#) | [Doctors for Ukraine](#)



Esta fundación será la encargada junto con voluntarios de DKV de difundir a sus técnicos:

1. la línea telefónica
2. el emocionario
3. la web con videos formativos y cuestionario de autodiagnóstico
4. la plataforma gratuita de telemedicina

Los 3 primeros lugares serán : Barcelona, Madrid y Segovia por ser los lugares donde más familias refugiadas ucranianas hay (a las que podemos acceder a través de esta fundación). En cada lugar se hará una acción de voluntariado específica.

Posteriormente se lanzará una propuesta interna de voluntariado con empleados (ampliable a MEDIALIA) para replicar la acción realizada con Mensajeros de la Paz a otras ONGS y fundaciones locales.





¡GRACIAS!