

Campañas de sensibilización en seguridad, salud y bienestar

Comunicaciones breves y prácticas para impulsar hábitos saludables en el entorno laboral.

**Campañas
temáticas**

**Contenido
práctico**

**Adaptabilidad y
personalización**



Descripción y funcionamiento

LifePlus ofrece una campaña de comunicación modular en materia de seguridad, salud y bienestar, diseñada para sensibilizar a la plantilla y acompañarla en la adopción de hábitos saludables.

Cómo funciona

- 1 Campañas independientes**
 Distribuidas por materias y pensadas para trabajar temas concretos.
- 2 Contenido experto enfocado en la práctica**
Tips, técnicas, buenas prácticas y pautas aplicables al puesto.
- 3 Flexibilidad y ampliación**
 Permite añadir nuevas temáticas y recursos, así como ajustar el orden según las prioridades.
- 4 Difusión adaptable**
Newsletter, cartelería, campus Moodle, intranet, otros canales internos, etc.

Tono cercano y motivador: cada recurso ayuda a entender el hábito y a recordarlo con facilidad.

Resumen del día

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 3 prioridades claras | Decisiones alineadas | Energía bien usada | Bloques planificados | Menos ladrones de tiempo |

Ejemplo

Destinatarios y campañas disponibles

Campaña transversal

Dirigida a toda la plantilla, con independencia del puesto, el área o la modalidad de trabajo. Aplicable al personal de oficina y de entornos operativos, así como a quienes realizan desplazamientos o teletrabajan.

Campañas del plan de comunicación

Cada una trabaja un hábito concreto y propone una acción breve, recordable y aplicable al puesto.

1

Pausas activas

Activación breve por zonas, reducción del sedentarismo y descanso musculoesquelético.

2

Manipulación de cargas y movimientos seguros

Evaluación de la carga y del entorno, levantamiento, transporte y uso de ayudas.

3

Desconexión digital saludable

Notificaciones, cierre de jornada, límites digitales y conciliación.

4

Planificación, priorización y foco

Bloques de trabajo, prioridades, agenda y prevención del estrés.

5

Descanso visual · regla 20-20-20

Alternancia de distancias de enfoque para mejorar el bienestar visual.

6

Higiene sonora

Volumen moderado, pausas de silencio y uso responsable de auriculares/EPI.

Temáticas independientes · combinables · ampliables

Recursos y valor diferencial

Piezas breves y accionables, con una narrativa de bienestar positiva y fácil de activar.

Infografías interactivas

Información por capas interactivas, mensajes clave y *tips* prácticos.

Vídeos interactivos

Situaciones reales, toma de decisiones y *feedback* inmediato.

Juegos y retos breves

Mecánicas sencillas para activar la participación y el recuerdo.

Vídeos de sensibilización

Relatos breves que conectan el hábito con la conciencia preventiva.

Características transversales

- Los recursos pueden incorporar *checklists*, infografías de apoyo, buenas prácticas y llamadas a la acción para facilitar la transferencia al puesto.
- Las campañas se pueden personalizar con la imagen del cliente y con protocolos o normativa interna relacionada con la temática.

Lanzamiento y difusión

Diseñamos el plan de comunicación completo y adaptamos cada pieza al canal de publicación.



Protege tu espalda.

Claves para manipular cargas de forma segura.

Un gesto inadecuado puede acabar en dolor, fatiga o lesión.
Antes de levantar una carga, párate unos segundos; valora la situación y asegúrate de usar una técnica adecuada.

Cuida tu espalda hoy; ella te cuidará mañana.

EMPEZAR

Newsletter interna

E-mail de lanzamiento con acceso directo al recurso digital.



Activa tu cuerpo. Gana bienestar.

5 pausas activas para sentirte mejor en tu jornada

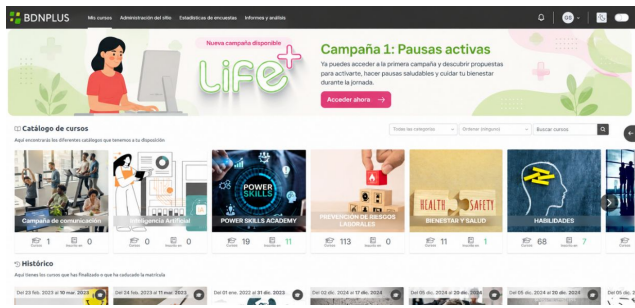
Dedicar solo unos minutos a moverte puede ayudarte a aliviar la tensión, activar la circulación y prevenir molestias durante el trabajo.

Haz una pausa para activarte: es momento de cuidarte.



Cartelería + QR

Refuerzo en instalaciones, zonas comunes y espacios de paso.



Campus Moodle

Alojamiento de la campaña completa en nuestro campus Moodle y matriculación del alumnado.

También integrable en intranet, pantallas corporativas o plataformas internas del cliente.

Ejemplos de recursos

Muestras visuales de piezas breves e interactivas adaptadas a bienestar, ergonomía y seguridad.



Infografía interactiva

Exploración por bloques



Vídeo interactivo

Caso guiado

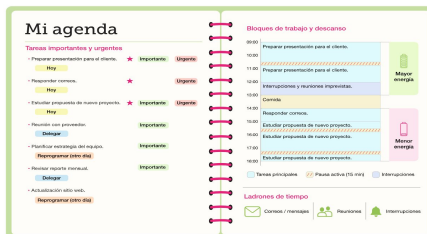
¡Importante!

Usa **medios mecánicos** o **pide ayuda** cuando sea necesario.



Vídeo de sensibilización

Mensajes estratégicos



Juego interactivo

Reto gamificado

Personalizables con identidad visual, tono corporativo y prioridades preventivas.

Impulsa hábitos saludables con recursos breves, visuales y fáciles de activar.

LifePlus acompaña a las organizaciones en el diseño, el desarrollo y la difusión de campañas de comunicación en seguridad, salud y bienestar.



www.bdnplus.com

hola@bdnplus.com