



Presentación **‘Ruta Saludable 2022’** para promover el **bienestar emocional** de las personas



¿Qué queremos conseguir?

Sensibilizar a pymes acerca de la necesidad de **gestionar los riesgos psicosociales** para promover la salud mental en el trabajo.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Hemos diseñado una ruta saludable con **8 eventos online gratuitos** (a través de la plataforma zoom), donde ponentes expertos facilitarán pautas concretas en sesiones breves (30 min.) con alto impacto.

¿A quién va dirigido?

A todas aquellas personas que trabajan en **empresas del ecosistema Impact Hub**.

Beneficios de la Ruta Saludable:

Además del aprendizaje en gestión emocional para trabajar de forma saludable, los participantes obtendrán un **chequeo de su salud emocional** (a través de la herramienta psicomet, by Affor) + el servicio **PAE (asesoramiento psicológico gratuito 24/7)** durante 6 meses.



Ruta Saludable 2022



MADRID
15/2

¿Cuáles son los riesgos psicosociales?



ZARAGOZA
22/2

¿Cómo nos afectan los riesgos psicosociales en el trabajo?



BARCELONA
1/3

La gestión emocional en la vida profesional



SAN SEBASTIÁN
8/3

Herramientas digitales para cuidar la salud psicológica en el trabajo: psicomet + PAE



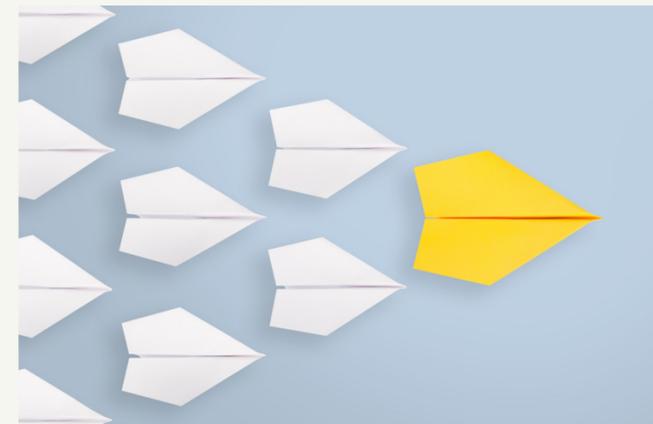
CIUDAD DE MÉXICO
15/3

La gestión emocional en las relaciones interpersonales



BOGOTÁ
22/3

La importancia del autocuidado para la salud mental. ¿Cuándo pedir ayuda profesional?



BUENOS AIRES
29/3

Responsabilidad, sostenibilidad e impacto social de la empresa



MÁLAGA
5/4

La salud mental: una responsabilidad de todos



Sobre Affor Health

Affor Health es la primera consultora española especializada en prevención psicosocial con presencia en Argentina, Colombia, Ecuador, España, Chile, México, Panamá y Perú con el fin de mejorar la gestión de los riesgos psicosociales y promover la salud psicológica de las personas en las organizaciones.