



2025

CALENDARIO DE BIENESTAR E INICIATIVAS DE RRHH

EMPIEZA EL AÑO CON LA MENTE LLENA DE IDEAS SOBRE INICIATIVAS
QUE FOMENTEN LA SALUD E INTEGRACIÓN DE TUS EMPLEADOS

Activy



¡HOLA!

¿Es una empresa solo un lugar de trabajo? En Activy lo vemos de una manera mucho más amplia: como un espacio donde las personas encuentran inspiración, crean lazos y aprenden a manejar los desafíos del día a día. Para los equipos de recursos humanos y bienestar, es una oportunidad de hacer una verdadera diferencia en la vida diaria de los empleados, a veces mediante grandes proyectos y otras veces con pequeños gestos que los acompañan durante mucho tiempo.

Creemos que cada paso hacia el cuidado de la salud (física, mental o social) establece las bases para una mejor cultura organizacional. Y aunque nos enfocamos en motivar a las personas a hacer ejercicio, entendemos que la clave del bienestar es la diversidad. Por eso hemos creado este calendario, que es mucho más que una simple lista de fechas: es un tesoro de inspiración, repleto de ideas para actividades que involucran, conectan y llenan de energía durante todo el año.

Aquí descubrirás tanto nuestras ideas comprobadas como sugerencias inspiradas en vacaciones poco comunes, que podrás añadir fácilmente al plan de tus iniciativas. ¿Sabías que, según estudios, la integración del equipo durante este tipo de actividades puede elevar la satisfacción laboral hasta en un 30%? ¿O que, incluso pequeñas actividades físicas, como dar un paseo juntos, pueden aumentar la productividad y la creatividad en casi un 15%?

Permite que este calendario te ayude a construir un ambiente de trabajo especial, paso a paso, día tras día. ¡Porque cada cambio empieza con un pequeño empujón y juntos podemos lograr muchos de ellos!



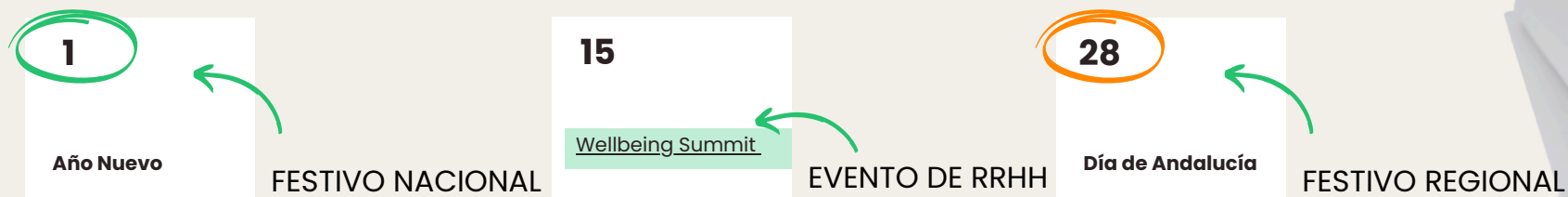
Adrián Viñuales
Director General de Activy



CONTENIDO:

2	Saludo	25	Revisiones preventivas
5	Enero	26	Agosto
8	Febrero	27	Integración de equipo
10	Eventos de RRHH	30	Septiembre
12	Marzo	32	Activo y benéfico
14	Eventos de RRHH	33	Octubre
14	Abril	38	Noviembre
15	Cuidando del entorno	39	Octubre Rosa y Movember
17	Mayo	43	Diciembre
18	Estudio de caso	44	Actividades en la empresa
21	Junio	46	Más ideas de Activy
23	Julio		

LEYENDA:



AÑO NUEVO, NUEVAS OPORTUNIDADES

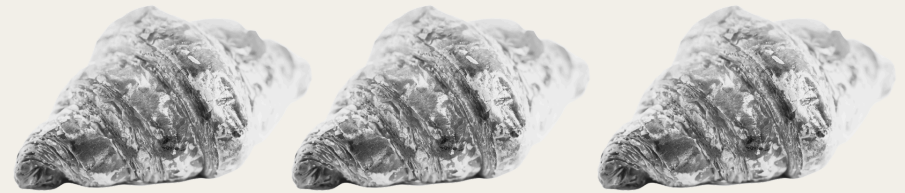
El primer trimestre es el momento perfecto para aprovechar la frescura del nuevo año. ¿Tal vez sea el momento de preguntar a tus empleados cuáles son sus metas para los próximos meses? ¿Vas a organizar una sesión de lluvia de ideas? ¿O tal vez estás planificando una formación?

¡Comienza este año de manera activa y llena de inspiración!

ENERO



L	M	X	J	V	S	D
30	31	1 Año Nuevo	2	3	4	5 Noche de Reyes
6 Día de Reyes	7	8	9	10	11	12
13 Día Mundial de Lucha contra la Depresión; Día de Limpiar y Organizar el Escritorio	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 HRC Barcamp 2025	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



13.01

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

Esta es una gran oportunidad para que los empleados se conciencien sobre la salud mental y se sientan en un lugar seguro para compartir las dificultades que enfrentan en el trabajo. Puedes organizar un seminario web con un experto, ofrecer materiales educativos o brindar consultas psicológicas gratuitas. Es fundamental mostrar que la empresa está aquí para apoyar a sus empleados en todos los aspectos de sus vidas.

13.01

DÍA DE LIMPIAR Y ORGANIZAR EL ESCRITORIO

¡Comienza el nuevo año con mucha energía! Este día es una gran oportunidad para poner en orden tu espacio de trabajo y tu sistema. Por ejemplo, puedes priorizar las tareas que tienes planeadas para el nuevo año. Explora herramientas de planificación que tu equipo aún no haya probado, como Notion, Asana o Trello.





FORMACIÓN DE EMPLEADOS PARA EL AÑO NUEVO

El trabajo es más que simples tareas; es un lugar donde podemos crecer y ayudar a los demás. Implementar iniciativas educativas en el trabajo es una forma maravillosa de apoyar a los empleados, no solo en su carrera profesional, sino también en su vida diaria.

Cuida de tu salud física y mental organizando talleres sobre cómo manejar el estrés, llevar un estilo de vida saludable o practicar mindfulness. **Desarrolla habilidades interpersonales** como la comunicación, la gestión del tiempo y la creatividad, que te serán útiles tanto en la oficina como en tu vida diaria. Ofrece acceso a conocimientos de expertos durante todo el año, por ejemplo:

ENERO

Resoluciones alcanzables:
¿cómo fijar objetivos de manera inteligente y lograrlos?

ABRIL

Yo como líder en salud o
¿cómo cuidar de ti y de tu equipo?

MAYO

¿Cómo motivar a los empleados a sustituir el coche por la bicicleta para venir al trabajo?

OCTUBRE

Talleres sobre la prevención del cáncer y el autoexamen para mujeres y hombres

Organiza seminarios web o reuniones con expertos y observa cómo las nuevas ideas fortalecen a tu equipo. Al invertir en conocimiento, estás invirtiendo en la motivación, el compromiso y el éxito de toda la empresa.



FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4 Día Mundial Contra el Cáncer	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 Día de San Valentín	15 Carrera de las empresas Tenerife	16
17	18	19	20 Desayuno de RRHH con Activy	21 Día Internacional de la Lengua Materna	22	23
24	25	26	27 Jueves de Carnaval	28 Día de Andalucía	1	2

FEBRERO

21.02

DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

Este día es una gran oportunidad para apreciar a la multiculturalidad de tus equipos. Anima a tus empleados a escribir su palabra favorita en su lengua materna, compartir canciones en diferentes idiomas. Esta es una gran manera de visibilizar la diversidad en tus equipos de una manera divertida.

27.02

JUEVES DE CARNAVAL

¡Cualquier momento es perfecto para celebrar! Anima a tus empleados a venir disfrazados a la oficina y organiza una pausa más larga para tu equipo y disfruten de un café. ¡Puedes hacer un desfile de disfraces y premiar al disfraz más original!

DESAYUNOS DE RRHH

Los desayunos de RR.HH. son una oportunidad genial para compartir experiencias en un ambiente tranquilo, crear relaciones valiosas y obtener ideas útiles para desarrollar estrategias de bienestar. Este es el momento perfecto para tener charlas inspiradoras y encontrar soluciones concretas que puedas poner en práctica en tu organización.

¿Te gustaría unirse a eventos como este?

Contacta con Leyre (leyre@activy.app) y te tendremos en cuenta para las invitaciones a los próximos desayunos de RRHH. Como hay un número limitado de plazas, nos comunicaremos con las personas elegidas. ¡Estamos deseando recibir tu solicitud y verte pronto! 😊



CHARLAS Y EVENTOS DE RRHH

¿QUÉ EVENTOS TE AGUARDAN EN 2025?

23.01

HRC BARCAMP 2025

El HRC BARCAMP 2025 propone explorar como la IA está transformando las tendencias y las prácticas en el ámbito del trabajo, permitiendo a las empresas de adaptarse y prosperar en un entorno en constante cambio.

20.02

DESAYUNO DE RRHH CON ACTIVY

Este es el primer encuentro que da inicio a una serie de eventos regulares para personas del mundo de RR.HH., donde podrán crear lazos, compartir experiencias, aprender buenas prácticas y buscar juntos soluciones a los retos actuales.

24.04

HR EVOLUTION

Evento anual dirigido a directivos y profesionales de Recursos Humanos, enfocado en transformar la gestión laboral mediante la innovación y la tecnología. Reúne a más de 300 asistentes y 50 ponentes, ofreciendo conferencias, casos de éxito, talleres prácticos y networking.

28-29.04

FACTOR HUMANO MADRID

Factor Humano en Madrid reúne a cientos de profesionales de RR.HH. para explorar tendencias clave del sector, como la personalización de planes de formación, el impacto de la inteligencia artificial en la gestión de personas y estrategias de diversidad e inclusión. El evento ofrece oportunidades de networking y zona de exposición, consolidándose como una cita esencial para los líderes de RR.HH. en España.

12.06

WELLBEING SUMMIT

Congreso anual organizado por INTRAMA, reconocido como el principal evento en España dedicado a la Salud Laboral y el Bienestar Corporativo. El programa de la edición pasada incluyó mesas de opinión y ponencias que abordaron temas como el bienestar emocional, la salud digital y la cultura organizacional.

2.10

HR INNOVATION SUMMIT

HR Innovation Summit, organizado por RRHH Digital, aborda la convergencia entre negocio y gestión de personas en el entorno corporativo actual. El evento ofrece espacios de networking, workshops y una zona experiencial.

16.10

FACTOR HUMANO BARCELONA

La edición de Factor Humano en Barcelona, se destaca por congrega a más de 1.000 profesionales de RR.HH. Hay un fuerte énfasis en la innovación. El congreso es un punto de encuentro imprescindible para actualizarse sobre las mejores prácticas y tendencias en el ámbito laboral.

5-6.11

HR EXPO MADRID

HR EXPO tiene el objetivo de reunir en una feria a gran escala a los principales representantes del sector de RRHH para concienciar de la importancia estratégica de este área clave empresarial.

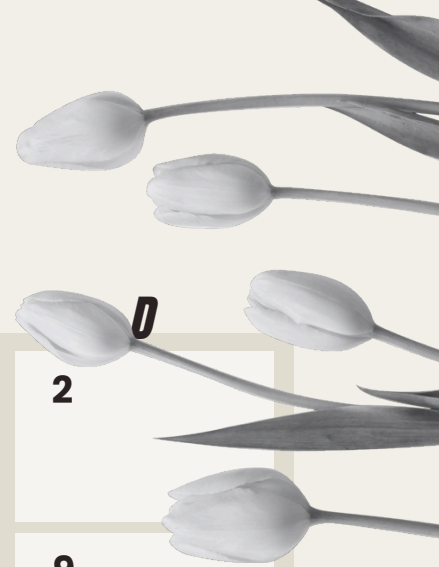
A black and white photograph of tulips is positioned on the left side of the page. The tulips are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background of the photograph is a light, textured surface that looks like torn paper, with a jagged edge separating it from the rest of the page. The bottom of the page is a solid green color.

PRIMAVERA

La primavera es una temporada llena de frescura y nuevas ideas: ¡es el momento ideal para compartir con la empresa iniciativas que llenarán de energía a los empleados! Organiza talleres de desarrollo, motiva a todos a mantenerse activos y a mejorar su forma física después del invierno, como por ejemplo, animarles a remplazar el coche por una bicicleta para ir al trabajo. Crea un espacio donde se pueda charlar sobre planes y metas para los próximos meses.
¡Es momento de hacer actividades que llenen de motivación y entusiasmo al equipo!

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1 Día de las Islas Baleares	2
3	4	5	6	7 Día de reconocimiento a los empleados	8 Día Internacional de los Derechos de la Mujer	9
10	11	12	13	14	15	16 Carrera de las Empresas Navarra
17	18	19 Día del Padre	20 ¡Primer día de primavera! 🌸 Día de la felicidad	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 Cambio de horario de verano Carrera de las empresas Valencia
31	1	2	3	4	5	6



MARZO

7.03

DÍA DE RECONOCIMIENTO DEL EMPLEADO

¡Impresiona a tus empleados ese día! Muestra tu agradecimiento por su esfuerzo diario, los logros grandes y pequeños, y el gran equipo que han creado. ¿Te gustaría una manera original de decir gracias? Puedes probar alguna de nuestras ideas:

Invita a la dirección de la empresa a unirse y grabar un pequeño vídeo en el que agradezcas a los empleados por su esfuerzo, los logros diarios y su dedicación total.

- Organiza un evento de team building para el equipo ese día. No hace falta una ocasión especial ni grandes logros para poder celebrar. Demuestra a tu equipo que su trabajo es valioso y agrádeceles su aportación.
- Crea un archivo compartido donde todos puedan escribir "felicitaciones" para sus compañeros, es decir, palabras de agradecimiento por la ayuda, los buenos resultados o el ambiente agradable. Propón una reunión en la que se leerán palabras amables en el foro: ¡la motivación para los próximos días estará asegurada! Echa un vistazo a qué herramientas puedes usar para crear un tablero de felicitaciones ✓.

8.03

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El Día de la Mujer es una maravillosa ocasión para elegir algo que realmente celebre a las mujeres en tu lugar de trabajo. Puedes crear una campaña de sensibilización durante este mes. Por ejemplo, puedes organizar un taller para identificar y deconstruir prejuicios sobre las mujeres u organizar charlas con expertas sobre comunicación inclusiva o cómo evitar micromachismos.

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7 Día Mundial de la Salud	8	9	10	11 Día Internacional del Juego de Mesa	12	13
14	15	16	17 Jueves Santo	18 Viernes Santo	19	20
21 Lunes de Pascua	22 Día Mundial de la Tierra	23 Día de Aragón; Día de Castilla y León	24 HR Evolution	25	26	27 Carrera de las Empresas CANARIAS7
28 Día de la Salud y Seguridad en el Trabajo Factor Humano Madrid	29	30	1	2	3	4

EL MOMENTO IDEAL PARA COMENZAR UN RETO DEPORTIVO



CUIDANDO DEL ENTORNO

¿QUÉ PASOS PUEDES TOMAR EN TU EMPRESA?

Incorporar actividades ecológicas en el trabajo, como en el Día de la Tierra, no solo muestra preocupación por el medio ambiente, sino que también es una forma genial de unir a tu equipo. Los empleados a menudo buscan valores en su lugar de trabajo, y las actividades proecológicas pueden reforzar su sentido de misión y responsabilidad. Iniciativas responsables, como reducir residuos, promover la educación ecológica o realizar acciones conjuntas en favor del medio ambiente, crean una cultura de colaboración y mejoran la satisfacción laboral.

La estrategia ESG también ayuda a la empresa a mostrar que se preocupa por el futuro de sus empleados y su entorno. Este enfoque no solo apoya el desarrollo sostenible, sino que también refuerza las relaciones en el equipo, animando a las personas a trabajar juntas. Saber que el esfuerzo diario contribuye a algo más grande motiva y genera lealtad hacia la organización.

Comenzar despacito

¡Y es cierto! En Activy sabemos cómo pequeños pasos pueden formar hábitos duraderos y un futuro más brillante. **Organiza en tu empresa un juego deportivo unido a la educación ecológica.** ¿Imposible? ¡Para nada! En la aplicación, puedes premiar a las personas que cambien su automóvil o transporte público por caminar o andar en bicicleta, crear una "**organización benéfica verde**" transformando los kilómetros recorridos por los participantes en plántulas de árboles, u ofrecer contenido educativo ecológico que enseñará a los participantes del reto que la ecología es ¡Algo de lo que no hay que tener miedo!





7.04

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

El día Internacional de la Salud nos recuerda la importancia de establecer hábitos saludables en las empresas. Puedes organizar un taller sobre hábitos saludables en el trabajo, como por ejemplo ergonomía del trabajo o el impacto de las pausas activas. También puedes invitar a tus empleados a un desayuno saludable en la empresa con motivo de este día.

11.04

DÍA INTERNACIONAL DEL JUEGO DE MESA

Organiza una tarde de team building en la que puedas disfrutar de tus juegos de mesa preferidos. Es una excelente ocasión para mejorar la comunicación en equipo y despejar tu mente de los temas laborales.

MAYO



<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
28	29	30	1 Día del Trabajo	2 Día de la Comunidad de Madrid	3	4 Día de la Madre
5	6	7	8	9	10	11 Carrera de Empresas Castellón
12	13	14	15	16 Día del Desplazamiento al Trabajo en Bicicleta	17 Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia	18
19	20 Día del Trabajador de Recursos Humanos	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 Día de las Canarias	31 Día de Castilla-La Mancha	1

16.05

DÍA DEL DESPLAZAMIENTO AL TRABAJO EN BICICLETA

¡Esta es una excelente oportunidad para mezclar deportes y trabajo en equipo! Recuerda las clases de educación física del colegio y siente la energía de colaboración en el campo o mientras superas una carrera de obstáculos. Echa un vistazo a [nuestras ideas](#) de integración activa para tus empleados.

20.05

DÍA DEL TRABAJADOR DE RRHH

No te olvides de celebrar tu día. Organiza un "Tablero de Felicitaciones" en tu empresa, un espacio donde todos los empleados puedan mostrar su agradecimiento a ti y a tu equipo de recursos humanos por su esfuerzo diario. Esto se puede hacer de manera tradicional durante una reunión (por ejemplo, un tablero físico en la oficina con notas adhesivas de colores) o de forma virtual, utilizando las herramientas:

Activy: los trabajadores pueden escribir comentarios en una publicación especial en el reto deportivo de la empresa.

Slack – "Kudos Channel": crea un canal de Slack donde los empleados puedan expresar su agradecimiento públicamente al equipo de recursos humanos por su apoyo diario.

Miro: un tablero virtual donde los trabajadores pueden expresar su agradecimiento a través de tarjetas o imágenes.

Microsoft Teams – Función "Elogios": una herramienta en Microsoft Teams que te permite enviar elogios de manera rápida a tu equipo de recursos humanos, ¡y todos en el equipo pueden verlo!

PROMOVRIENDO LA INCLUSIÓN

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA LGTBIFOBIA

El 17 de mayo se celebra el **Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia**. Es un día que busca visibilizar que, a pesar de los avances y la mayor aceptación social, aún se registran casos de violencia y acoso por la orientación sexual y/o identidad de género.

En el entorno laboral actual, la inclusión de las personas LGTBIQ+ es una necesidad que refleja el compromiso con la diversidad, el respeto mutuo y la igualdad de oportunidades. Reconocer y valorar la diversidad sexual y de género no solo enriquece a las organizaciones, sino que también crea un ambiente más saludable y productivo para todos los empleados. La inclusión de las personas LGTBIQ+ no solo implica la aceptación, sino la creación de un entorno donde todos se sientan seguros, respetados y valorados por lo que son.

Organiza talleres, charlas y encuentros con personalidades que enriquezcan el debate. También puedes organizar un taller de formación en diversidad e inclusión.

La Importancia del Liderazgo

Un liderazgo inclusivo es clave para garantizar que las políticas de inclusión LGTBIQ+. Los líderes deben ser ejemplos de respeto, empatía y compromiso con la diversidad. Su papel incluye fomentar un entorno donde todos los empleados puedan tener una voz, sin importar su identidad de género u orientación sexual.



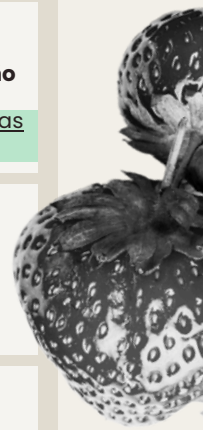


VERANO

El verano es el momento ideal para añadir un poco más de alegría y ligereza a nuestra rutina laboral, especialmente pensando en la temporada vacacional. Organiza actividades al aire libre, como talleres, pícnicos o reuniones espontáneas en la terraza de la oficina. Ayuda a los empleados a prepararse para las vacaciones, ofreciéndoles consejos sobre cómo equilibrar la vida laboral y personal durante este tiempo o implementando horarios de trabajo flexibles para facilitar la planificación de viajes. También podrías considerar la idea de tener "viernes de verano" con un horario de salida más temprano, para que todos puedan disfrutar del verano a su manera.

¡Es momento de fomentar el equilibrio, la regeneración y un ambiente agradable en el equipo!

JUNIO



L	M	X	J	V	S	D
	27	28	29	30	31	1 Día Mundial del Niño Carrera de Empresas de la Ría de Bilbao
2	3 Día Mundial de la Bicicleta	4 Día Mundial del Running	5	6	7	8
9 Día de la Región de Murcia; Día de La Rioja	10	11	12 Wellbeing Summit	13	14 Día Mundial del Donante de Sangre	15
16	17	18	19	20	21 ¡Primer día de verano! ☀️	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



1.06

DÍA MUNDIAL DEL NIÑO

¡Esta es una excelente oportunidad para mezclar deportes y trabajo en equipo! Recuerda las clases de educación física del colegio y siente la energía de colaboración en el campo o mientras superas una carrera de obstáculos. Echa un vistazo a nuestras ideas de integración activa para tus empleados.

3.06

DÍAMUNDIAL DE LA BICICLETA

Anima a tus empleados a venir al trabajo en bicicleta organizando un taller móvil de bicicletas ese día, donde podrás aprender a cuidar de tus vehículos para que duren muchos años. ¿Quizás este día sea una gran oportunidad para planear un paseo en bicicleta en equipo después del trabajo?

14.06

DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE

El Día Mundial del Donante de Sangre es la oportunidad perfecta para unir a tu equipo y hacer una diferencia real. Puedes organizar una jornada de donación de sangre para los empleados, invitando a un autobús de donación directamente a la oficina. Esto no solo facilitará la participación, sino que también promoverá la solidaridad y el impacto positivo en vuestra comunidad.

JULIO



¡No olvides la época vacacional!

<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 Día Mundial del Cerebro	23	24 Día Mundial del Autocuidado	25 Día Nacional de Galicia	26	27
28 Día de las Instituciones de Cantabria	29	30 Día Internacional de la Amistad	31	1	2	3





22.07

DÍA INTERNACIONAL DEL CEREBRO

Organizar talleres o charlas cortas para los empleados sobre técnicas de memoria, manejo del estrés o pensamiento creativo.

24.07

DÍA MUNDIAL DEL AUTOCUIDADO

¡Cuida la salud de tus empleados organizando exámenes preventivos móviles! Esta es una gran oportunidad para concienciar sobre las enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Como parte de tu investigación, puedes ofrecer:

Medición de la circunferencia de la cintura, el peso y la altura, junto con el cálculo del IMC.

Mide la presión arterial para cuidar tu salud bascular.

Medición de glucosa y perfil lipídico para analizar el riesgo de diabetes y problemas cardiovasculares.

REVISIONES PREVENTIVAS

La revisión médica es un proceso integral que evalúa tu estado de salud a través de diversos exámenes y análisis clínicos. No se trata solo de buscar síntomas evidentes, sino de detectar posibles problemas de salud antes de que se manifiesten. Los exámenes preventivos móviles son una solución moderna que puedes ofrecer a tus empleados.

¿Por qué es importante hacerse revisiones preventivas?

Este chequeo exhaustivo permite a los profesionales sanitarios obtener una visión integral de tu estado de salud y ayuda en la detección precoz o prevención de enfermedades, proporcionando también recomendaciones para intervenciones tempranas.

EJEMPLOS DE PRUEBAS:

01 EXAMEN DE VISTA

Evaluación completa de la agudeza visual y diagnóstico de errores de refracción y enfermedades oculares comunes.

02 ANÁLISIS DE SANGRE Y ORINA

Los análisis de sangre ayudan a evaluar la salud de órganos internos, niveles de glucosa, lípidos y otros marcadores vitales. Estos resultados son cruciales para identificar posibles problemas y prevenir enfermedades metabólicas.

03 EXAMEN DE ULTRASONIDO DE TIROIDES PORTÁTIL

Diagnóstico de la condición tiroidea, facilitando la identificación de nódulos, quistes y otras irregularidades. Una prueba fundamental en la prevención de enfermedades hormonales.

04 EXAMEN DE LUNARES EN LA PIEL

Este examen ayuda a identificar cambios en la piel que pueden ser preocupantes en una fase temprana, reduciendo así el riesgo de desarrollar cáncer de piel.



AGOSTO



¡No olvides la época vacacional!

<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Día Internacional de los Adictos al Trabajo	13	14	15 Asunción de la Virgen María	16	17
18	19 Día Mundial de la Ayuda Humanitaria	20	21 Día Internacional del Optimista	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



¿INTEGRACIÓN DINÁMICA DEL EQUIPO? *Activy*

¡TENEMOS UNA FORMA DE HACERLO!

Organizar reuniones de team building siempre es una excelente oportunidad para probar nuevas actividades y darle un toque fresco a las relaciones del equipo. Sabemos por experiencia que la parte activa de estos eventos (como entrenamientos organizados, carreras de obstáculos interactivas o un rally ciclista en grupo) funciona de maravilla en un entorno empresarial. Estas actividades, a diferencia de las reuniones tradicionales, rompen la rutina y permiten a los empleados salir de sus roles de oficina, lo que a menudo resulta en interacciones espontáneas y auténticas.

¿Por qué es tan genial optar por la integración activa? Primero que nada, hacer ejercicio juntos es como un impulso mágico: ayuda a construir confianza y un gran espíritu de equipo. Las actividades divertidas hacen que todos liberen endorfinas y se animen unos a otros, lo que mejora automáticamente el ambiente en el grupo. Además, estas iniciativas permiten que las personas se conozcan mejor en un ambiente más relajado. Es en esos momentos cuando a menudo descubren sus talentos, pasiones y, a veces, incluso nuevas maneras de colaborar, que luego llevan al trabajo.

¿Te gustaría descubrir lugares recomendados y ideas para una integración activa? Echa un vistazo a nuestras sugerencias, inspírate y organiza un evento inolvidable que una y motive a tu equipo.



SUGERENCIAS PARA UNA INTEGRACIÓN ACTIVA *Activy*

IMPRESIONA A TU EQUIPO CON UNA NUEVA FORMA DE HACER ENCUENTROS CORPORATIVOS

FORMACIÓN CON UN EXPERTO

¿Integración y juegos en equipo? ¡La combinación ideal!

Organiza una sesión de entrenamiento profesional en un deporte elegido, invita a un entrenador que apoyará a los empleados y compartirá consejos valiosos. ¿Quién sabe? Tal vez los talentos deportivos surjan en el equipo y quieras seguir disfrutando de esta emocionante aventura activa.



CONSTRUCCIÓN DE UN EQUIPO REAL

Una mezcla de ejercicio, pensamiento lógico, trabajo en equipo, emociones y un toque de adrenalina. Resolver acertijos, superar carreras de obstáculos o hacer tareas de arcade es una forma genial de mejorar la comunicación y la colaboración en grupo.

Organizar una salida a un scape room o un centro de juegos.



MÁS IDEAS INSPIRADORAS:

- Hacer yoga juntos
- Talleres de manualidades
- Talleres de ecología
- Talleres de cocina
- Rally de bicicletas
- Únete a un juego en la ciudad y descubre datos que no conocías
- Paseo en kayak
- Competiciones deportivas entre empresas
- Participación en equipo en una carrera por la ciudad
- Clases de baile





OTOÑO

A medida que los días se hacen más cortos, muchos de nosotros podemos notar que nuestra energía y nuestro ánimo bajan un poco. Este es el momento ideal para prestar atención a la salud mental y el bienestar de los trabajadores de tu empresa. Implementa iniciativas que ayuden a combatir la tristeza del otoño y fomenten la unión del equipo. **Muestra que la empresa respalda a sus empleados no solo en el ámbito laboral, sino también en su cuidado personal diario.**

Explora las ferias y conferencias que hay disponibles para encontrar ideas inspiradoras para las iniciativas de los empleados en la segunda mitad del año.

SEPTIEMBRE



L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5 Día de la Generosidad	6
7	8 Día Internacional del Bienestar; Día de Asturias Día de Extremadura	9	10	11 Día de Cataluña	12	13 Día Internacional del Chocolate
14	15	16	17	18	19	20
Semana Europea de la Movilidad						
21 ¡Primer día de otoño! 🍂	22 Día Mundial sin Vehículos	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

SEPTIEMBRE



5.09

DÍA DE LA GENEROSIDAD

Organiza un evento benéfico o coordina el voluntariado de los empleados. Hay un montón de opciones: recoger donaciones, visitar un refugio, ayudar en un hospital local o incluso plantar un bosque.

8.09

DÍA INTERNACIONAL DEL BIENESTAR

Organiza un "espacio de bienestar" en la oficina, planifica pausas activas con ejercicios relajantes, y crea un área de masajes donde cada empleado pueda disfrutar de un masaje de espalda o cuello de unos minutos. Ofrece consultas psicológicas gratuitas para los empleados y organiza una serie de seminarios web sobre bienestar (más sobre los seminarios web aquí).

13.09

DÍA INTERNACIONAL DEL CHOCOLATE

¿Una pausa de chocolate en la oficina? Organiza un "reinicio dulce" para tus compañeros de trabajo.

22.09

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD Y DÍA SIN VEHÍCULOS

Incentivar a los empleados a usar formas de transporte sostenibles. Motivar a las personas a cambiar su forma de transporte del coche a la bicicleta o a caminar hacia el trabajo.

ACTIVO Y BENÉFICO

¿CÓMO ORGANIZAR UNA ACCIÓN BENÉFICA Y HACER PARTICIPAR A TUS EMPLEADOS?

INSPIRÁTE EN OTRAS EMPRESAS



VOLUNTARIADO DE TRABAJADORES

Esta es una práctica que se está volviendo cada vez más habitual en muchas organizaciones, como PGE Group. Los empleados también forman parte de esto. Grupos de tres personas pueden presentar solicitudes para llevar a cabo proyectos en una comunidad local. Ya han renovado un centro comunitario y han organizado conferencias de salud.

ACCIONES ECOLÓGICAS EN LA EMPRESA

¡La unión de la caridad y el cuidado del medio ambiente es un equipo ideal! En estos tiempos en que todos estamos más conscientes del cambio climático, ¡también es fundamental tomar acciones en pro del medio ambiente! Como parte de una campaña solidaria, se puede organizar la plantación de árboles o la limpieza de áreas turísticas en un bosque o playa local.

¡CADA KILÓMETRO CUENTA!

Cada vez más empresas están uniando la parte solidaria con otras actividades en el trabajo. En Activy, motivamos a nuestros clientes a mezclar la actividad física con el apoyo a una causa benéfica. En 2024, los retos deportivos benéficos fueron organizados por: DeLonghi, Redegal y T-Mobile, entre otros. Si te gustaría organizar un evento parecido en tu empresa, consulta [aquí](#).

OCTUBRE



Octubre es el mes para crear conciencia sobre el TDAH.

L	M	X	J	V	S	D
29	30	1	2 HR Innovation Summit	3	4	5
6	7	8	9 Día de la Comunidad Valenciana	10 Día Mundial de la Salud Mental	11	12
13	14	15	16 Factor Humano BCN Día del Jefe	17 Día de la Hoja de Calculo	18	19
20	21	22	23	24	25	26 Cambio de horario de invierno
27	28	29	30	31 Halloween	1	2



OCTUBRE

10.10

DÍA DE LA SALUD MENTAL

Crear un "espacio de relajación" en la oficina donde los empleados puedan desconectar durante un día de trabajo ajetreado. Ofrecer materiales educativos sobre salud mental, como libros de autoayuda y podcasts.

16.10

DÍA DEL JEFE

En este día, es importante resaltar la función de los líderes en los grupos de trabajo. Organiza un desayuno o una reunión de gerentes donde puedan compartir sus experiencias sobre cómo liderar un equipo.



CONCIENCIA MEDIANTE EL DEPORTE



RETO DEPORTIVO SOLIDARIO CON ACTIVY - REDEGAL

“El inicio del reto me coincidió con mi retomar en el gimnasio y esto me ayudó a fijar mis objetivos personales y a mantener la constancia diaria en el ejercicio. Además, me ayudó a descubrir pasiones deportivas en común con otros compañeros.”

Esto es lo que compartió una empleada de Redegal durante un webinar que celebramos al finalizar el reto. Historias como estas nos muestran que es muy valioso fomentar y organizar iniciativas deportivas en las empresas.

Un reto con múltiples objetivos

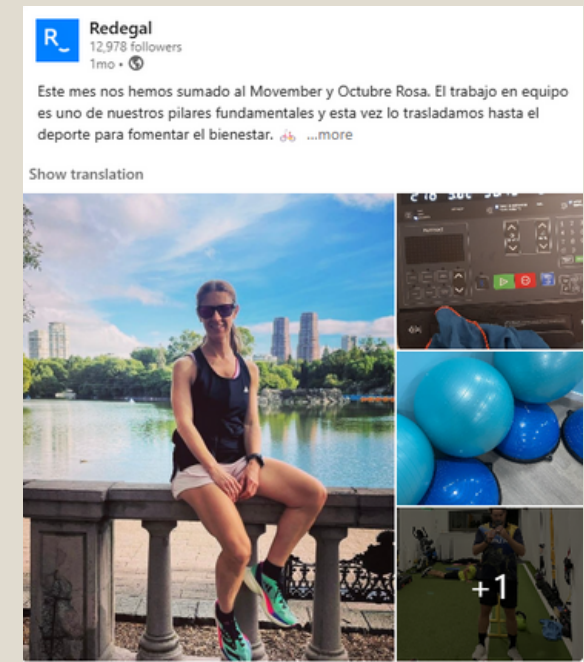
La idea detrás de este proyecto era clara: romper barreras geográficas, promover hábitos saludables y conectar a los equipos en torno a un propósito común.

“Era algo completamente nuevo para nosotros y cumplió con todo lo que buscábamos: integración, bienestar y contribución social.”

Los objetivos principales eran:

- **Promover la integración** entre empleados remotos de diferentes ubicaciones, desde Asturias hasta México.
- **Reforzar el employer branding** a través de una iniciativa moderna y significativa.
- **Alinear la acción con políticas de salud y responsabilidad social corporativa (RSC)**, aprovechando el marco de Octubre Rosa y Movember.

¿Cómo crear un entorno laboral atractivo a través de iniciativas deportivas? Estudio de caso de Redegal. [Lee el artículo completo.](#)



CONCIENCIA MEDIANTE EL DEPORTE



RETO DEPORTIVO SOLIDARIO CON ACTIVY - REDEGAL

¿CÓMO HACEMOS QUE LOS PARTICIPANTES SE SIENTAN PARTE DE LOS DESAFÍOS DEPORTIVOS?

Uno de los mayores desafíos al organizar eventos deportivos es alcanzar a las personas que no hacen ejercicio todos los días. Aunque quienes ya llevan un estilo de vida activo se suman con gusto a estas iniciativas, el objetivo principal es atraer a aquellos que, según las estadísticas, tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con su forma de vida. Para abordar esto, incorporamos elementos en nuestro reto de Redegal que también buscaba motivar a los empleados menos activos:

Objetivo Benéfico

La posibilidad de recaudar dinero por una buena causa, sin importar su posición en el ranking, anima a todos a unirse y le da al reto un sentido extra.

Puntos por constancia

Un sistema de recompensas por la actividad regular que fomenta la creación de hábitos saludables y premia la constancia en lugar de enfocarse solo en los resultados altos.

Premios

El equipo ganador tuvo la oportunidad de participar en otro reto multiempresas representando a Redegal, lo cual fue un gran motivante entre los participantes.

Equipos

La competencia en equipo impulsa la colaboración, y los miembros más entusiastas del grupo inspiran a aquellos que están un poco menos involucrados, creando así una motivación compartida.

El respaldo del equipo directivo es fundamental para que este tipo de iniciativas tengan éxito. También, revisar regularmente las necesidades de los empleados (como una pequeña encuesta de evaluación al final de la campaña) nos ayuda a ajustar el reto a lo que los participantes esperan el próximo año y a medir los resultados mediante indicadores específicos, como el grado de compromiso o satisfacción, lo que nos permite seguir mejorando.



CONCIENCIA MEDIANTE EL DEPORTE

Redegal

RETO DEPORTIVO SOLIDARIO CON ACTIVY - REDEGAL

Resultados que hablan por sí solos

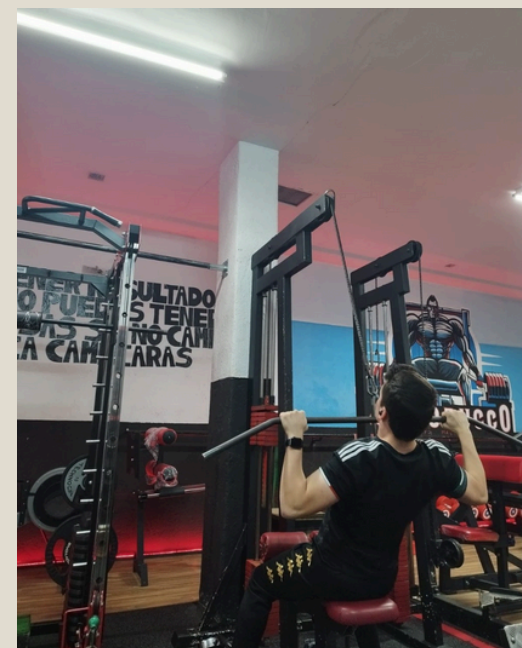
30% de participación activa: Un gran logro para un primer reto en una empresa que nunca había realizado algo similar.

Incremento de la interacción interna: Los empleados crearon nuevas conexiones y fortalecieron relaciones existentes.

Propósito social alcanzado: El impacto benéfico fue valorado positivamente por los empleados y fue uno de los principales motivantes para participar en el reto. Al final del mismo, los participantes consiguieron recaudar 1000 € para ser donados a una organización benéfica.

Mirando al futuro: Retos más largos y estratégicos

Con este éxito como base, Redegal ya está pensando en su próximo reto en 2025. Planean extender la duración a más meses, integrar pausas estratégicas para mantener la motivación y agregar elementos gamificados como mini retos semanales y notificaciones personalizadas



“Activy nos ha ayudado a dar un paso innovador en nuestra cultura corporativa. Ahora queremos llevarlo al siguiente nivel.” Elena Navas, Directora People&Culture en Redegal

NOVIEMBRE



L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1 Día de Todos los Santos	2
3	4	5 HR Expo Madrid	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres	26 Día Mundial del Transporte Sostenible	27	28	29	30

OCTUBRE ROSA Y MOVEMBER

ES DECIR, OCTUBRE DE ROSA Y NOVIEMBRE DE AZUL PARA CUIDAR LA SALUD DE LOS EMPLEADOS

¡Octubre y noviembre son los meses en los que la salud se convierte en el tema principal! Octubre Rosa o Pink October nos recuerda la importancia de prevenir el cáncer de mama, y Movember nos anima a cuidar la salud masculina, especialmente en lo que respecta al cáncer de testículo y próstata. ¿Por qué no aprovechar esto en tu empresa para educar, apoyar y fomentar una cultura de cuidado entre tu equipo? ¿Te gustaría saber cómo involucrar de manera creativa a tus empleados? ¡Mira nuestras ideas: la inspiración está a tu alcance!

Fomentar la prevención – impulsar la investigación

La clave para prevenir problemas son los exámenes periódicos, que a menudo se pasan por alto. Por lo general, es la falta de tiempo lo que lleva a los empleados a olvidarlos. Haz que la revisión sea fácil y rápida para todos: organiza un día en el que los empleados puedan disfrutar de consultas gratuitas en la oficina.

Educar y ayudar: organizar seminarios web

Organiza seminarios web gratuitos donde, junto a expertos, hablarás sobre la prevención del cáncer, el autoexamen y el apoyo a las personas que enfrentan enfermedades oncológicas en el trabajo. ¡Una buena dosis de conocimiento profesional puede realmente ayudar a aumentar la conciencia entre los empleados!

Fortalecer hábitos saludables

La actividad física es fundamental para llevar un estilo de vida saludable. Anima a tus empleados a adoptar hábitos saludables, por ejemplo, incorporando la gamificación deportiva con Activity. En la aplicación, además de poder registrar actividades, también puedes añadir contenido educativo y establecer un objetivo benéfico, apoyando así las iniciativas de Octubre Rosa y Movember.

Puedes descubrir más sobre las campañas preventivas para empleados en nuestro ebook sobre Pinktober y Movember.

Descarga el eBook [AQUÍ](#)

MOVEMBER

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA COMO CLAVE PARA EL ÉXITO EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

La Prevención como Pilar Fundamental

En tumores prevalentes como el cáncer de próstata y de mama, o en aquellos que afectan a una población joven como el cáncer testicular, los exámenes de salud y programas de detección son esenciales. La realización de pruebas como la determinación del PSA para el cáncer de próstata o talleres de autoexploración ayudan a identificar la enfermedad en fases iniciales, donde las probabilidades de tratamiento curativo son mucho mayores. Según la Dra. Irene Moreno, estas herramientas son fundamentales para evitar peores escenarios y actuar en estadios tempranos.

Pruebas de Prevención para Empleados

Las empresas pueden jugar un papel crucial en la promoción de la salud. La planificación de programas preventivos incluye pruebas específicas guiadas por las recomendaciones de expertos, como las guías de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Además de coordinar las pruebas logísticamente, fomentar actividades como talleres de autoexploración puede empoderar a los empleados a cuidar su salud.

Talleres de autoexploración

Organizar talleres para enseñar el autoexamen de mamas o testículos puede ser una herramienta poderosa en el entorno laboral. Estas actividades no solo informan, sino que empoderan a los empleados para detectar cualquier anomalía de manera temprana. Colaborar con asociaciones especializadas puede maximizar el impacto de estas iniciativas.



Movember nos recuerda la importancia de actuar, de educar y de apoyar a las personas en todas las etapas, desde la prevención hasta el tratamiento. Las empresas, como centros de influencia en la vida de muchas personas, tienen la oportunidad de liderar el cambio hacia una cultura de cuidado y bienestar.

Si quieres apoyar una organización benéfica durante la campaña de Movember, puedes ponerte en contacto con la [Fundación Intheos](#).

Puedes descubrir más sobre las campañas preventivas para empleados en nuestro ebook sobre Octubre Rosa y Movember.

Descarga el eBook [AQUÍ](#)

Activy

FUNDACIÓN INTHEOS

EL PRINCIPIO DEL FIN DEL CÁNCER

La fundación INTHEOS - Investigational Therapeutics in Oncological Science - es una institución privada sin ánimo de lucro con una misión de ayudar a que la investigación llegue lo antes posible a los pacientes enfermos de cáncer

La Fundación INTHEOS pretende proporcionar esperanza y unas mejores perspectivas a los pacientes oncológicos. A lo largo del reto, Retorno Fit, acumularemos dinero a través de las actividades que registreis y al finalizar el reto, lo donaremos a la Fundación para apoyar su investigación contra el cáncer.





INVIERNO

El invierno es una temporada ideal para reflexionar sobre el año, sacar conclusiones y celebrar juntos. Organiza talleres que te ayuden a revisar los logros y desafíos de este año, aprender lecciones y encontrar inspiración para nuevos proyectos. Prepárate para celebrar: organiza un encuentro antes de Navidad donde podrás resumir el año que pasó.

El invierno es un momento para cerrar el año con orgullo y esperanza, mientras preparamos al equipo para los próximos retos.

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3 Día de Navarra	4	5	6 Día de la Constitución Española	7
8 La Inmaculada Concepción	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 ¡Primer día de invierno!
22	23	24 Nochebuena	25 Navidad	26	27	28
29	30	31 Nochevieja	1	2	3	4

INICIATIVAS DEPORTIVAS EN LA EMPRESA

Activy

¡REALMENTE ES IMPORTANTE!

86%¹

De los encuestados piensan que fomentar la actividad física en el trabajo sería un aspecto clave para cuidar la salud y el bienestar en su vida cotidiana.

8/10¹

De los trabajadores piensan que la cultura de su empresa puede influir de manera positiva en sus hábitos y comportamientos sobre la salud y la actividad física.

90%¹

Les encantaría que la empresa motivara a todos a hacer ejercicio mediante iniciativas o beneficios deportivos.

77%²

De los participantes de los retos de Activy mencionaron que, gracias al reto, su actividad física ha aumentado en comparación con antes.

¹ datos extraídos del informe "Iniciativas deportivas para empleados serios", Activy, 2023 [n= 1342]

² datos recopilados de una encuesta resumida a los participantes de los retos deportivos Activa de 2024 [n=6767]



¡EL BALÓN ESTÁ EN TU CANCHA!

PLANEA UN RETO DEPORTIVO PARA TUS EMPLEADOS EN 2025



Con Activy, puedes organizar un reto de bienestar que se ajuste a las necesidades de tu empresa. Más de 400 empresas en Europa ya han optado por esta forma innovadora de involucrar y motivar a sus empleados.

Mira lo que puedes obtener al incorporar la gamificación deportiva en tu empresa:

INTEGRACIÓN DE TRABAJADORES

Un reto deportivo es el primer tema de charla en la empresa. Con Activy, puedes crear un reto a medida para tu equipo, ¡incluso si trabajas de manera híbrida o a remoto!

HÁBITOS SALUDABLES

¡Cada paso es importante en este reto! Gracias a diferentes actividades, un sistema de puntuación efectivo y un apoyo constante, todos los empleados, no solo a los atletas, estarán motivados a mantenerse activos.

CULTURA DE LA ORGANIZACIÓN

Un reto deportivo puede ayudar a crear una cultura organizacional. Puedes unirlo con actividades y eventos que ya existen en la empresa, lo que aumentará el compromiso de los empleados.

ESG

Convertir actividades en euros para ser donados o plantar árboles. Anima a los empleados a optar por un transporte ecológico y respalda tus metas ESG.

El reto deportivo personalizado en Activy incluye:

- Temáticas adaptadas a cada empresa
- Apoyo en la comunicación
- Materiales promocionales personalizados
- Plataforma de coordinación con informes y datos
- Sistema de normas y puntuación comprobado
- Soporte técnico y atención al cliente.

¿Te gustaría implementar una nueva iniciativa deportiva en tu equipo? Programa una cita para una reunión de 30 minutos y descubre cómo el programa Activy puede ser útil para tu empresa. Hablaremos sobre posibles soluciones y costos aproximados.



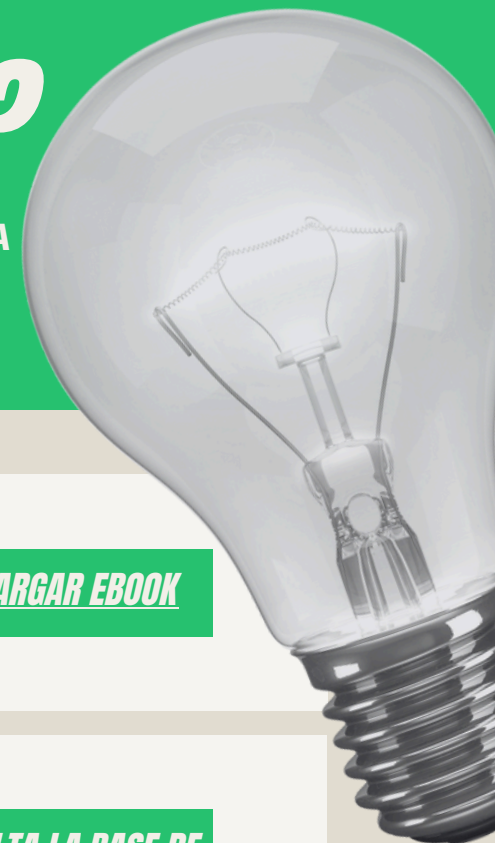
ADRIÁN VIÑUALES

adrian@activy.app
618 404 996

Director General Activy

¿ESTÁS EN BUSCA DE INSPIRACIÓN?

MIRA NUESTROS MATERIALES Y DESCUBRE CÓMO PUEDES ORGANIZAR DE MANERA SENCILLA INICIATIVAS DEPORTIVAS EN TU EMPRESA



EL DEPORTE EN LA EMPRESA, ¿CÓMO EMPEZAR?

Hemos creado una pequeña guía que te explica los beneficios de organizar eventos deportivos en la empresa, y explica cómo motivar la participación de los empleados y a dar a conocer un nuevo evento en el equipo.

[DESCARGAR EBOOK](#)

DESCUBRE LAS HISTORIAS DE OTRAS EMPRESAS

Echa un vistazo a la base de datos de estudios de casos de Activy, con historias de nuestros clientes. Encontrarás ejemplos del uso de la aplicación Activy en empresas de diferentes sectores, como producción, banca, logística, TI, construcción y energía.

[CONSULTA LA BASE DE DATOS](#)

CONVERSACIONES EN VIVO – ¡DEJA QUE TE INSPIREN!

Regularmente, organizamos webinars con nuestros expertos y clientes. Inspírate con las grabaciones disponibles, de las que aprenderás, entre otras cosas, sobre: la creación de una cultura de actividad física, maneras de fortalecer el compromiso, la motivación y la implementación de estrategias ESG.

[VER LAS GRABACIONES](#)



Activy

Aplicación en uso

