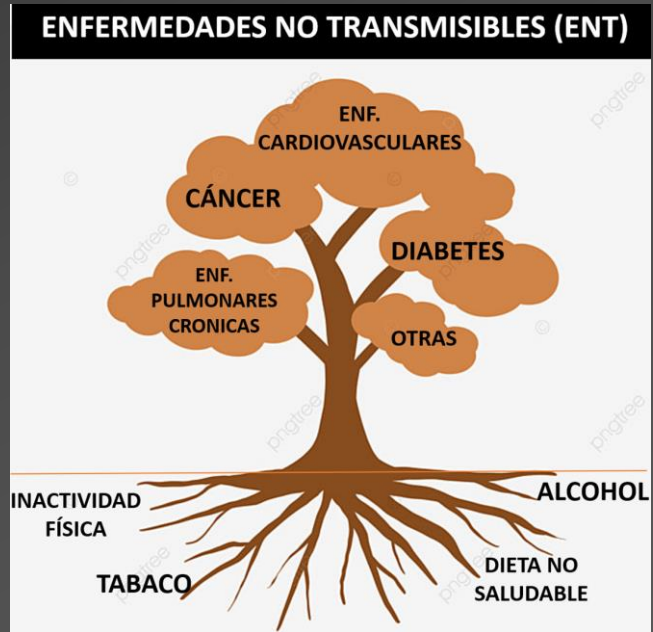


Go Nexa

Roy Santa Cruz

CONSTRUYENDO
JUNTOS UN
PERÚ MEJOR





Contenido

- 1** Calidad de vida
- 2** GO NEXA: Objetivo y ¿Por qué?
- 3** Como cambiar una conducta?
- 4** Directrices
- 5** Cómo fue?
- 6** Resultados



Calidad de vida – pilares e iniciativas

2017 - 2018



Físico



Psicológico



Ambiente



Relaciones Sociales



Autonomia



Creencias

Alimentación
saludable
Gimnasia laboral

Incentivo a practicar
actividad física

Mejora de ambientes
de trabajo

Eventos deportivos

Iniciativas institucionales



Iniciativas locales

Acciones realizadas por las unidades con foco en las demandas locales



Calidad de vida – pilares e iniciativas

2019 - 2020



Físico



Psicológico



Ambiente



Relaciones Sociales



Autonomia



Creencias



Calidad de vida – pilares e iniciativas

2019 - 2020



Físico



Psicológico



Ambiente



Relaciones Sociales



Autonomia








Creencias



Propusimos:

GO nexa

- ACTIVIDAD FÍSICA     
- GAMIFICACIÓN Y REDES SOCIALES   
- COOPETICIÓN (cooperación+ competición)    



Contenido

- 1 Calidad de vida
- 2 GO NEXA: Objetivo y ¿Por qué?**
- 3 Como cambiar una conducta?
- 4 Directrices
- 5 Cómo fue?
- 6 Resultados



Objetivo

Combatir el sedentarismo, promoviendo un cambio de estilo de vida en diferentes grupos de personas a través de múltiples y variados estímulos para la actividad física.

¿Por qué?

“¡Invertir en el cambio de comportamiento de los trabajadores para la adopción de un estilo de vida saludable ha demostrado mayor capacidad para generar resultados en el corto y mediano plazo!”

Contenido

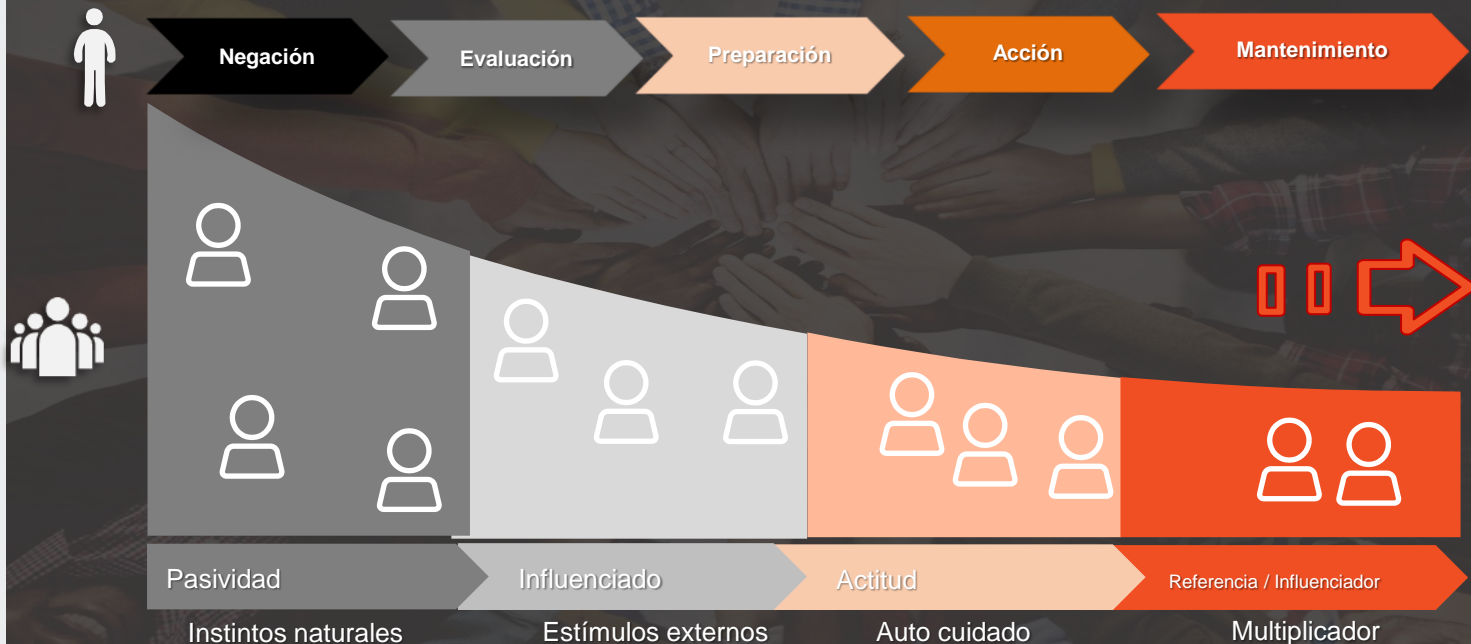
- 1 Calidad de vida
- 2 GO NEXA: Objetivo y ¿Por qué?
- 3 Como cambiar una conducta?**
- 4 Directrices
- 5 Cómo fue?
- 6 Resultados



Cómo cambiar una conducta?



Cómo cambiar una conducta?



Contenido

- 1 Calidad de vida
- 2 GO NEXA: Objetivo y ¿Por qué?
- 3 Como cambiar una conducta?
- 4 Directrices**
- 5 Cómo fue?
- 6 Resultados



Directrices

- ❖ **Confianza** en la veracidad de la información registrada.
- ❖ **Coraje** para aceptar el desafío.
- ❖ **Entusiasmo** para automotivarse y a sus compañeros de equipo.
- ❖ **Integración** entre las diferentes áreas de trabajo (**Coopetición**).
- ❖ **Innovación** mediante el uso de una plataforma on line.
- ❖ **Protagonismo** registrando sus propios ejercicios y fotos.



Contenido

- 1 Calidad de vida
- 2 GO NEXA: Objetivo y ¿Por qué?
- 3 Como cambiar una conducta?
- 4 Directrices
- 5** Cómo fue?
- 6 Resultados



Como fue?

2019

1^a Fase



Registro individual
Cuestionario hábitos de salud.



Health Score
Perfil de actividad física.



Formación de equipos
5 personas con perfiles heterogéneos

Un desafío que duró

¡84 días!

2^a Fase



Fase clasificatoria:
14 días iniciales



Fase de RONDAS
70 días competencias en series de equipos



3^a Fase



Premiación

Ganaron los **3 equipos** con mayor puntaje por unidad.

GO nexa 2021

MISIONES

- ❖ Actividad física
- ❖ Consumo de agua
- ❖ Bienestar mental (MINDFULNESS)
- ❖ Alimentación saludable
- ❖ Juego de la ruleta

1^a

Fase



2^a

Fase



Inscripción

trabajadores y familiares

APP y registro

Metas y avatar personal

3^a

Fase



4^a

Fase

Puntuar

Cumplir las misiones

Premiación

Mensual y canje tienda virtual



Contenido

- 1 Calidad de vida
- 2 GO NEXA: Objetivo y ¿Por qué?
- 3 Como cambiar una conducta?
- 4 Directrices
- 5 Cómo fue?
- 6 Resultados**



GO nexa

RESULTADOS 2019



1.898

TRABAJADORES
INSCRITOS



84

DÍAS DE
DESAFÍO



Todas

las unidades
comprometidas

505

SEDENTARIOS pasaron a ser
ACTIVOS durante el desafío



70%

Siguieron la rutina de actividades físicas diarias



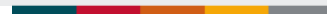
3,5

Vueltas al rededor del
mundo

520 kg

Perdidos durante el
desafío

PROGRAMA DE
RECONHECIMENTO
★ 2020





RESULTADOS 2021



Total de
TAREFAS SAUDÁVEIS



76.004



21.267

TOTAL DE COPOS DE ÁGUA



36.865

TOTAL DE SALADAS/VEGETAIS



5.796

TAREFAS DE MINDFULNESS



4.102

TAREFAS DE ATIVIDADE FÍSICA



USUÁRIOS CADASTRADOS

1.322

USUÁRIOS QUE CADASTRARAM
E JOGARAM

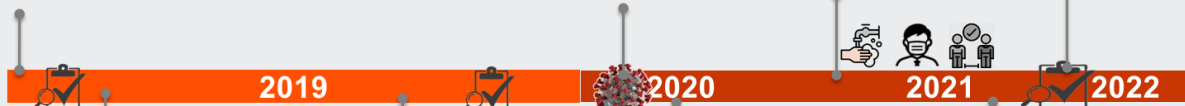
733

Time line

PROGRAMA CALIDAD DE VIDA



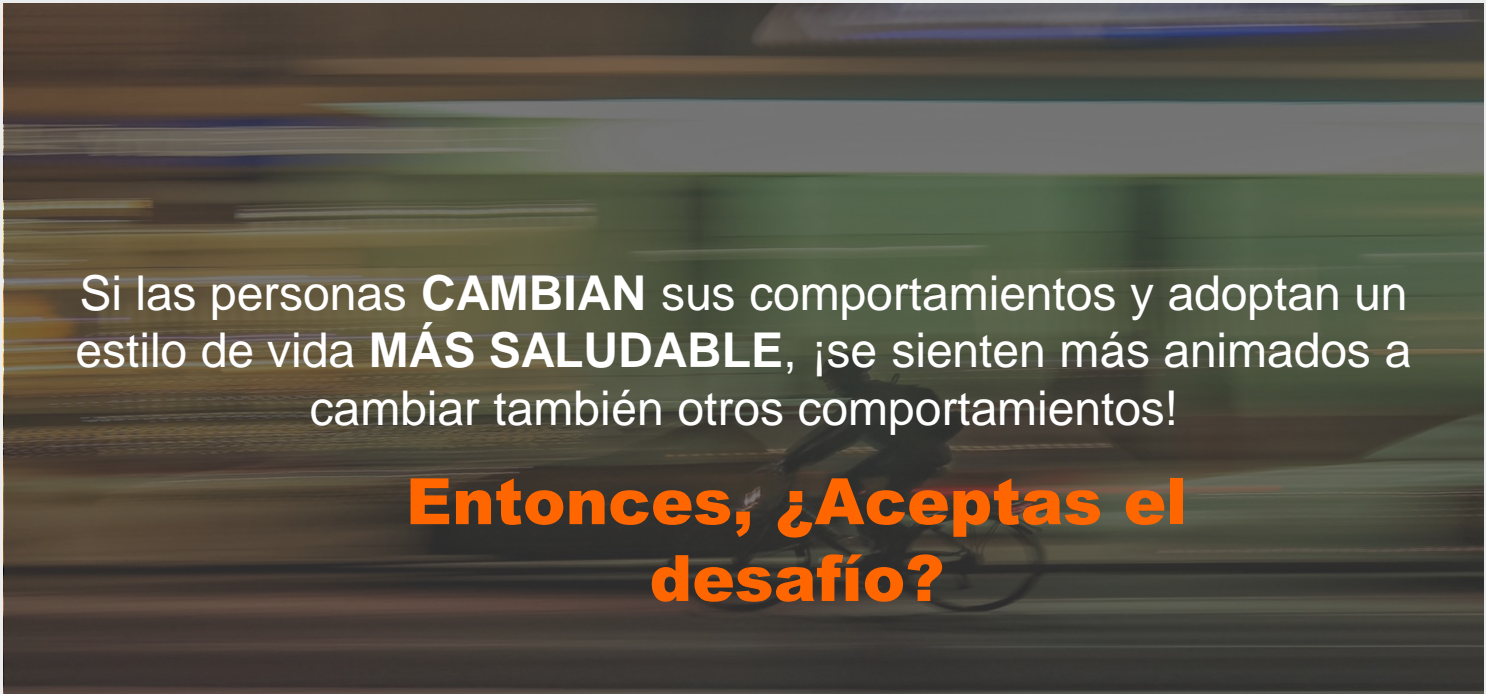
Inicio de la Pandemia de Covid-19



Salud mental + Home office + Gestión grupos de riesgo



Gestión de Fatiga
UM PERU



Si las personas **CAMBIAN** sus comportamientos y adoptan un estilo de vida **MÁS SALUDABLE**, ¿se sienten más animados a cambiar también otros comportamientos!

Entonces, ¿Aceptas el desafío?



CONSTRUYENDO
JUNTOS UN
PERÚ MEJOR



FORO DE
TECNOLOGIA
INNOVACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

