beat app

BEAT: Plataforma online per promoure el Benestar Emocional i la Salut Al lloc de Treball

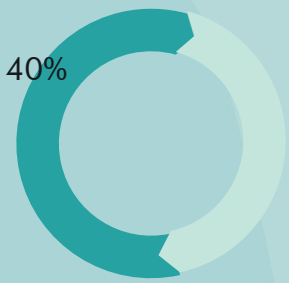
Què és BEAT?

BEAT és un projecte estatal de recerca i innovació finançat per l'Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades). El seu objectiu és crear i posar en marxa una **plataforma digital de salut per cuidar la salut mental a la feina**.

A través d'una aplicació fàcil i accessible, BEAT ofereix **recursos** i **eines** per promoure el **benestar emocional** de les persones treballadores des d'un enfocament integral.

Per què és important?

El 40% de malalties professionals es troben relacionades amb l'estrès, la depressió i l'ansietat.



En què consisteix BEAT?



BEAT és una **aplicació digital de salut mental** pensada per utilitzar-se en l'**entorn laboral**. Ofereix continguts **pràctics, exercicis i eines** per ajudar a gestionar l'**estrès**, millorar el **benestar emocional** i fomentar **hàbits saludables**.

És una eina **basada en l'evidència científica**, desenvolupada per un equip d'investigadors i investigadors especialitzats en salut mental i entorn laboral.

Ara és el moment de **posar-la en pràctica** i demostrar que funciona en situacions reals de treball.

Riscos psicosocials

Recomanacions sobre com fer-hi front.
Disponibles per a:

- **Treballadors**
- **Empresaris**



Mòduls psicoeducatius interactius

- Sobre problemes de salut mentals comuns
- Amb exemples de situacions laborals reals

Eines d'ús inmediat

- **Relaxació**
- **Respiració**
- **Mindfulness**
- **Restructuració cognitiva**
- **Cartes**
- **Telèfons d'ajuda professional**

Eines de seguiment

Rastrejadors de:

- **Estat d'ànim**
- **Hàbits**
- **Diari de gratitud**

Disponibles al **calendari**



SJD Parc Sanitari Sant Joan de Déu

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE CIENCIA, INNOVACIÓN Y UNIVERSIDADES

Instituto de Salud Carlos III

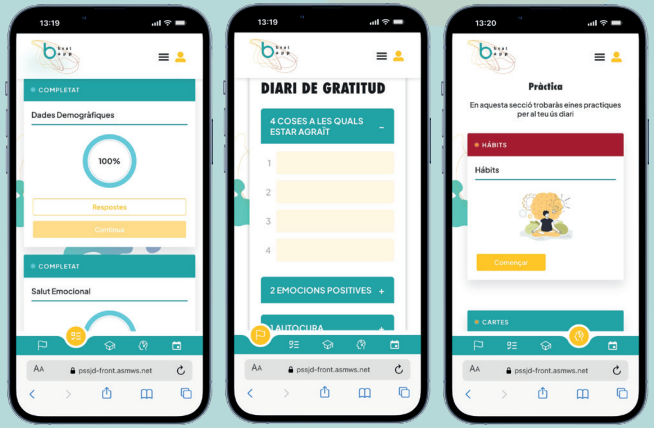
Projecte finançat per Proyectos de Desarrollo Tecnológico en Salud, de la convocatòria 2024 de la Acción Estratégica en Salud 2021-2023. Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades de España (Ref: DTS24/00018).

Beneficis

Val d'Amazon de 20€ per a aquells participants que completin tots els qüestionaris.

Xerrades de salut mental

Informe anònim per als empresaris sobre l'estat de l'empresa



Com participar?

1 **Signar conveni**



2 **Difusió entre treballadors**



3 **Treballadors volutàriament s'apunten (link/correu...)**



4 **Treballadors accepten participar (consentiment informat)**



5 **Contesten qüestionaris**





6 **Fan servir l'aplicació**

Qui pot participar?

Qualsevol persona major d'edat, que entengui català o castellà i tingui accés a internet.

INICI: Abril 2026

Duració: 3 mesos

Qui som?

Som un grup d'investigació del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu

Contacte:
parcsanitari.beat@sjd.es

beat app

Contacte:
parcsanitari.beat@sjd.es