

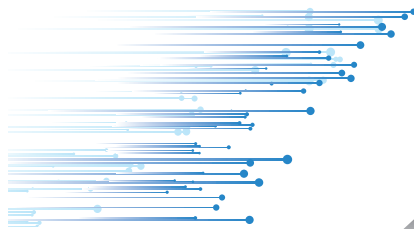
ESCUELA DE SALUD VIRTUAL

Tu espacio para sentirte bien por dentro y por fuera

umivale
Activa

¿EN QUÉ CONSISTE?

umivale Activa pone a tu servicio una APP web (para pc) innovadora e interactiva para mejorar tu calidad de vida tanto dentro como fuera del trabajo.



APRENDE DE FORMA DINÁMICA EN UN ENTORNO VIRTUAL



Experiencia inmersiva



Aprendizaje interactivo



Gamificación



Contenidos prácticos



Sesiones con expertos

ÁREAS CLAVE DISPONIBLES DENTRO DE LA EXPERIENCIA



BIENESTAR EMOCIONAL

Gestiona el estrés, cuida tu autoestima y mejora el clima laboral.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aprende a comer mejor con consejos prácticos y a desmontar mitos alimentarios.



HIGIENE POSTURAL

Previene molestias musculoesqueléticas con ergonomía, higiene postural y ejercicios.



MÁS INFORMACIÓN

Accede a la **Escuela de Salud Virtual** en el siguiente enlace:



<https://umivaleactiva.es/prevencion-y-salud/escuela-de-salud-virtual>



Plan General de Actividades Preventivas 2026

