

**Bienestar laboral:
Cómo ser **Healthy**
y no morir en el
intento**

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

¿Qué entendemos por bienestar laboral?



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

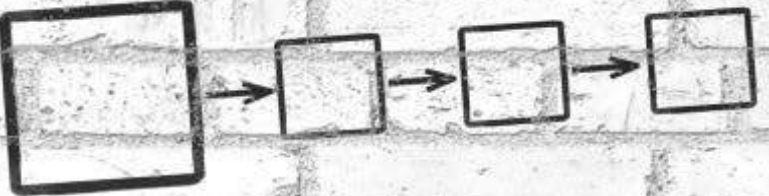
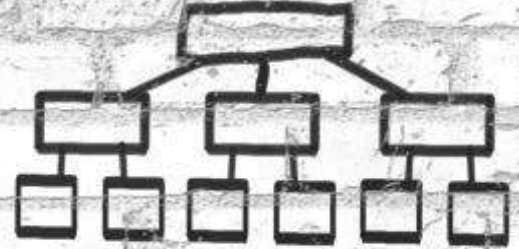
“LA DICTADURA DEL HEALTHISMO”



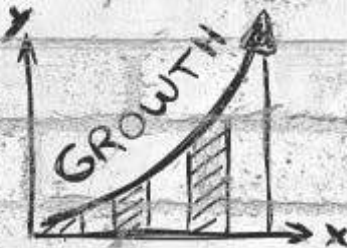
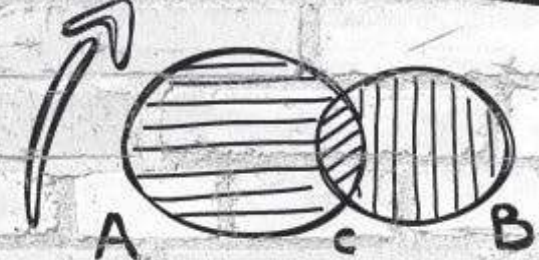
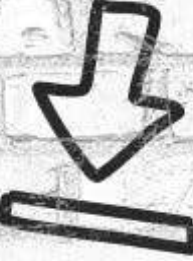
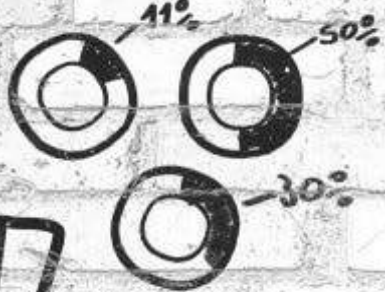
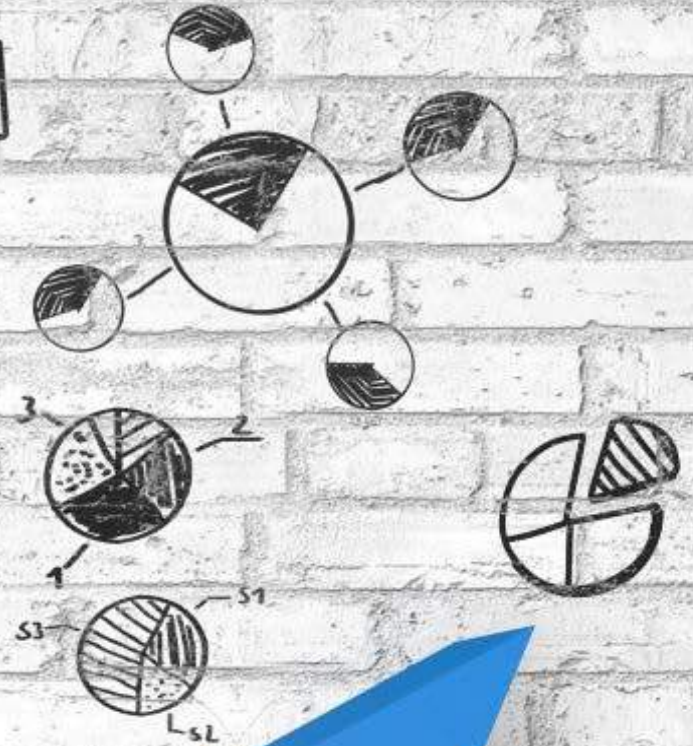
Sabadell
Hub Empresa

focus inside

STRATEGIC PLAN



$$? + \text{lightbulb} = !$$

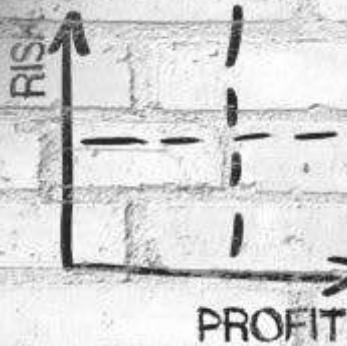


IDEA

BUSINESS



solution



Sabadell
Hub Empresa





B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



Datos **NO** muy Saludables

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

- 👉 El 84% de las personas sufrirá algún dolor músculo-esquelético alguna vez en su vida
- 👉 Estudios epidemiológicos afirman que dormir menos de 5 horas incrementa el riesgo de mortalidad en un 15%
- 👉 Cada 5 segundos se produce un infarto de miocardio en el mundo
- 👉 Según la Encuesta Europea de Salud en España 2020., un 16,5% de hombres de 18 y más años y un 15,5% de mujeres padecen obesidad
- 👉 El 63% de la población española mayor de 15 años utiliza gafas o lentillas para corregir su visión



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



**«Hoy es un HÁBITO,
mañana una
NECESIDAD»**

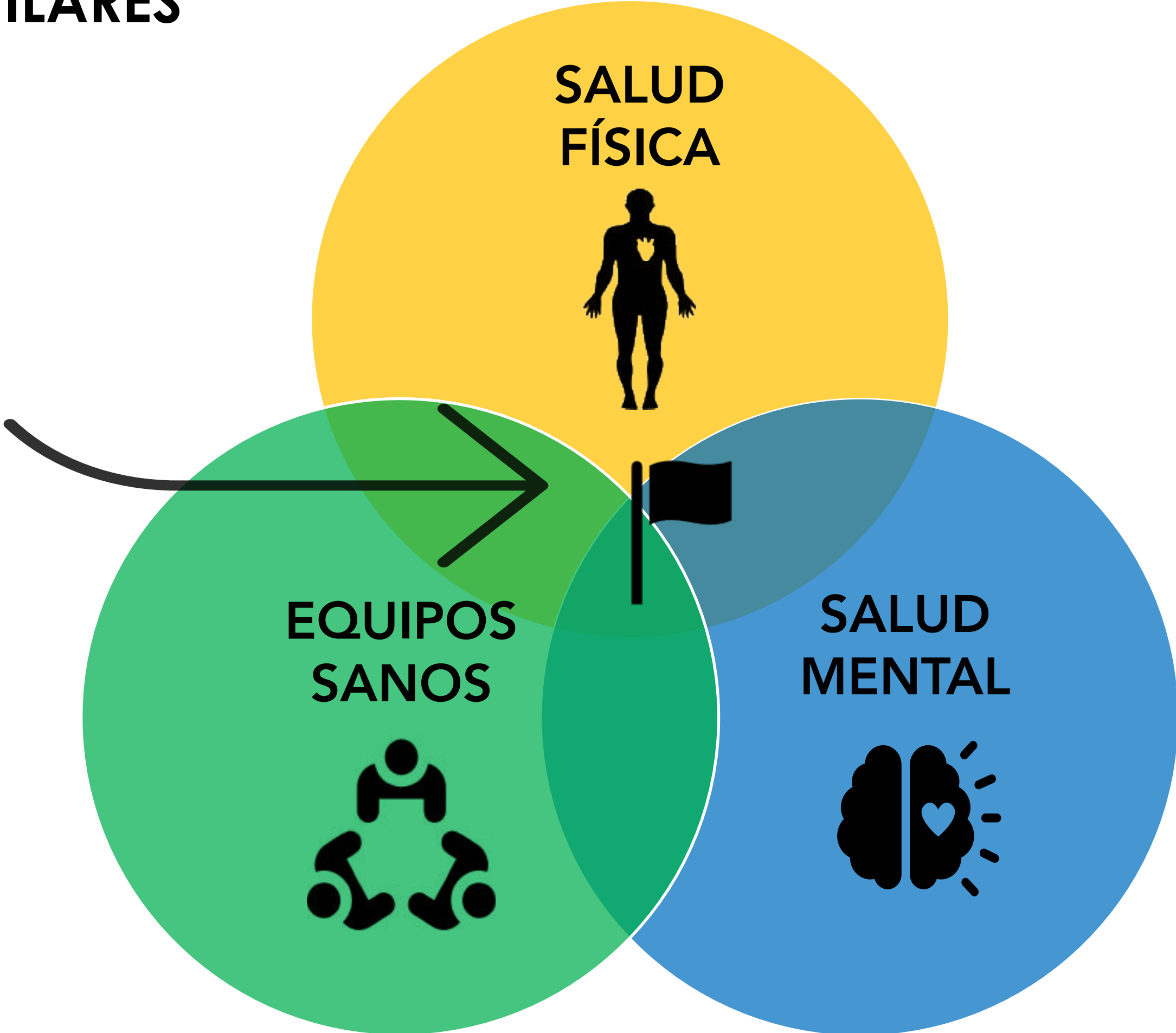
B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

HEALTH SKILLS: 3 PILARES

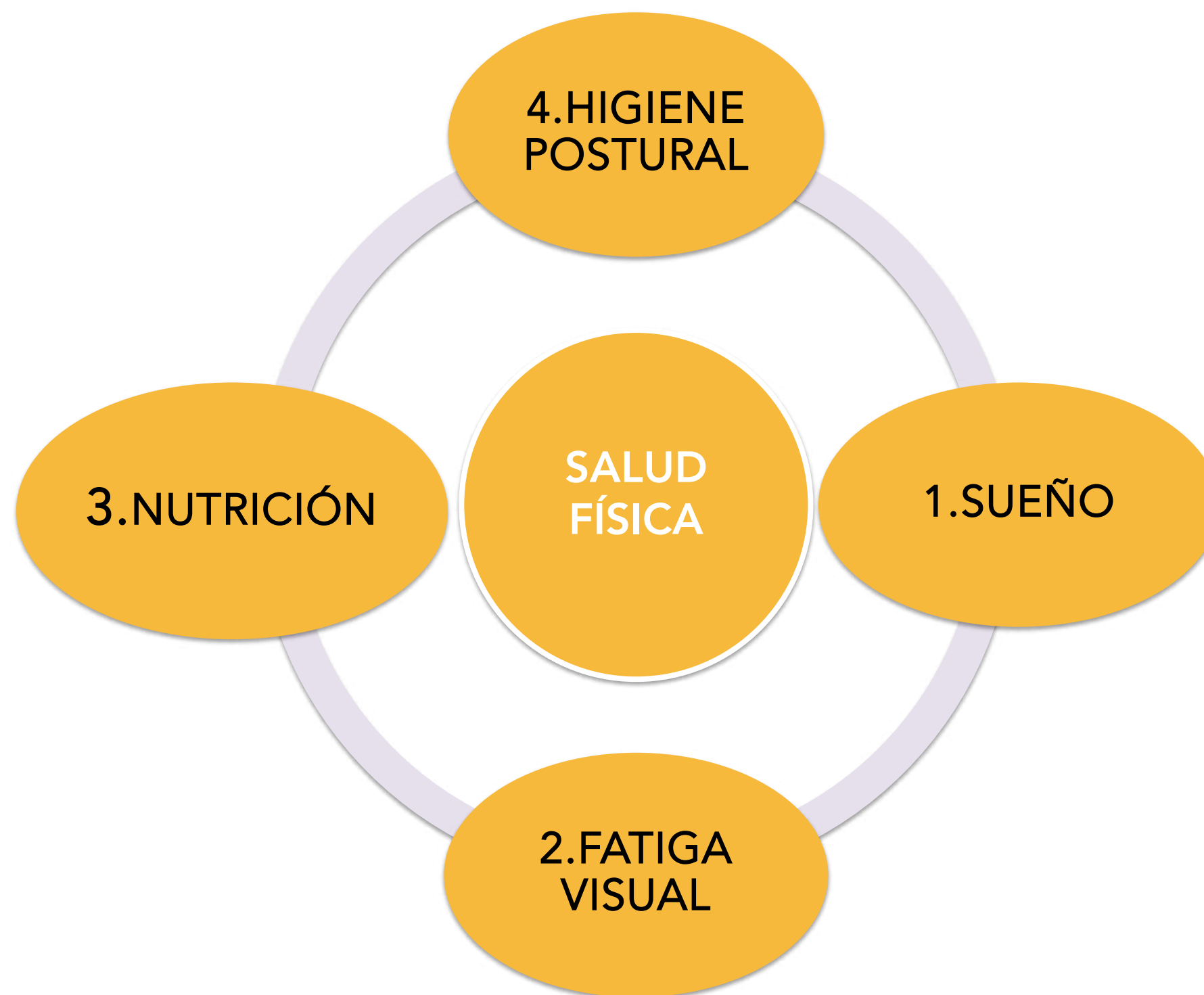


BIENESTAR
LABORAL



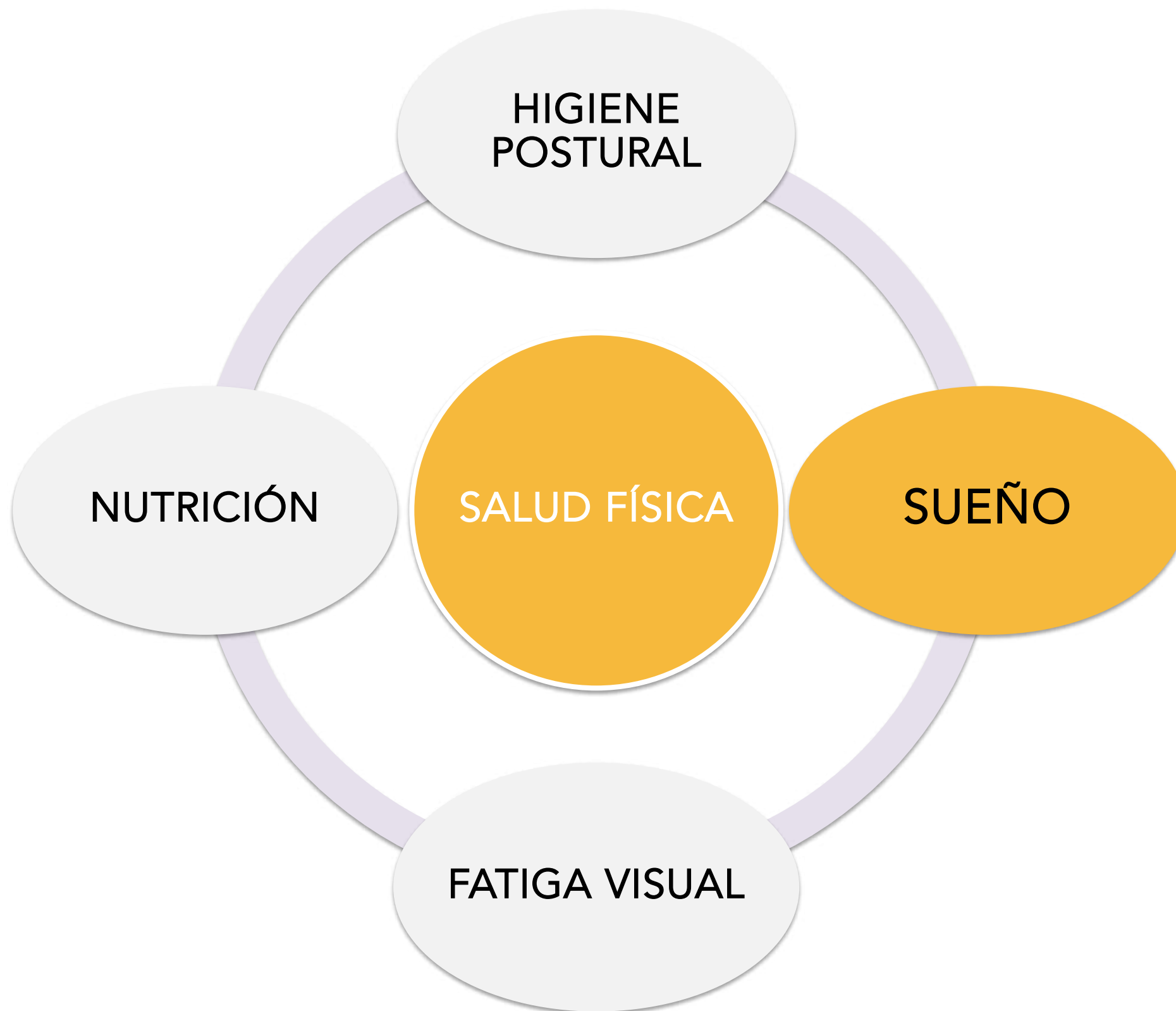


SALUD FÍSICA: HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL GIMNASIO





SUEÑO: ¿DUERMES O REPARAS?



HEALTHYTIPS



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

🌙 Crea tu propio ritual de sueño, con actividades relajantes

🌙 No des vueltas en la cama, si no puedes dormir

🌙 Respeta tu ritmo circadiano

🌙 Siesta de 20 min SI, hibernar 3 horas NO

🌙 1 o 2 horas antes de dormir, atenúa las luces de casa

🌙 Móviles si..... seguro?

- Usar modo noche del dispositivo (luz más cálida y tenue)
- Activa el modo avión o la función no molestar
- Rescata a tu viejo reloj despertador



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside




**KEEP
CALM**
AND
**GO
PRACTICE**

Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

TÉCNICA DE RELAJACIÓN EXPRÉS: NASA

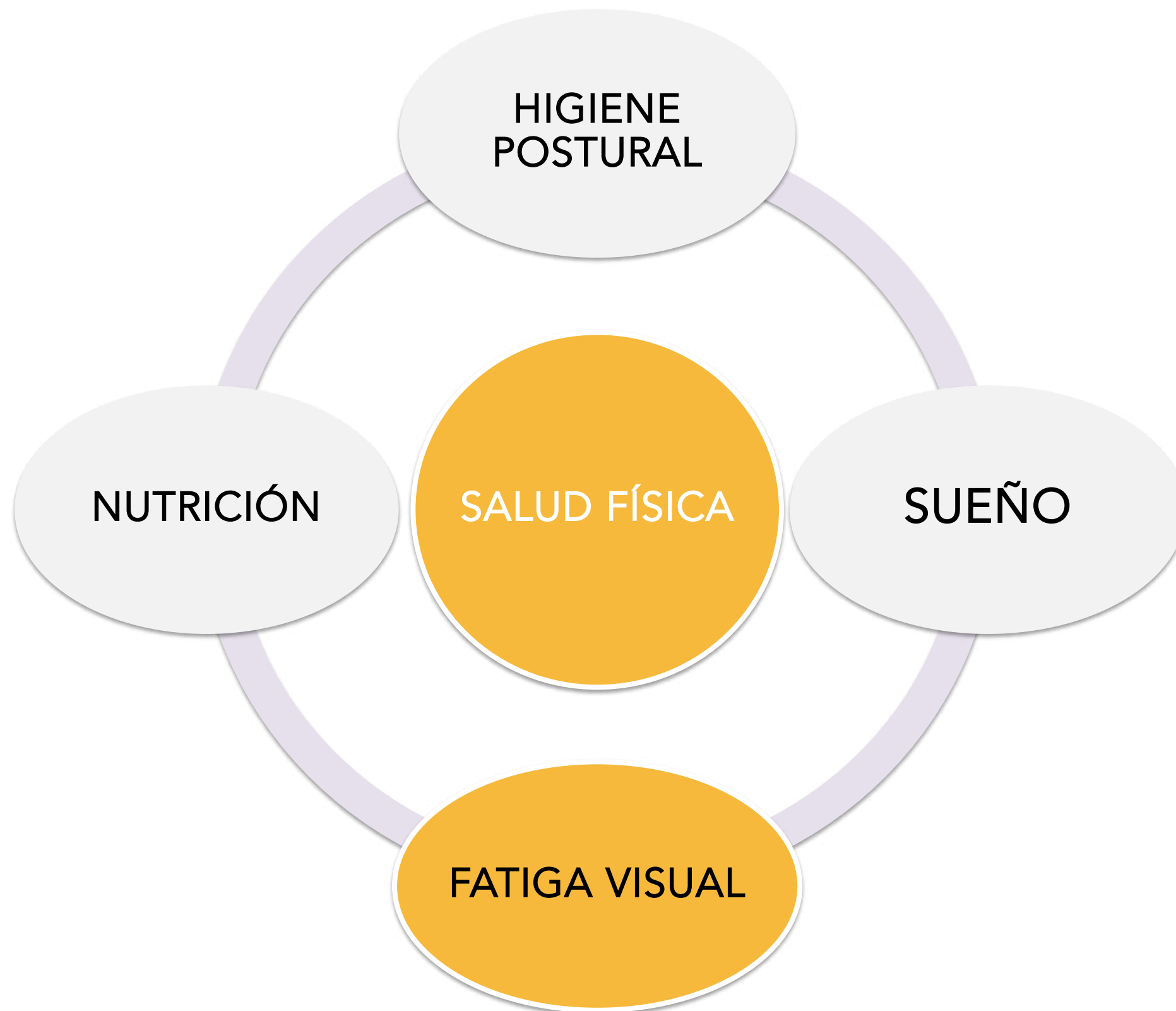
1. 5 respiraciones "conscientes" cogiendo el aire muy rápido y soltándolo muy poco a poco.
2. 5 respiraciones "conscientes" imaginando que mi corazón es un globo que se hincha al coger aire dentro de mi pecho y se deshinchaba dentro de mi pecho al soltar el aire
3. 5 respiraciones conectando con una situación donde sentiste agradecimiento

Sabadell
Hub Empresa

focus inside



FATIGA VISUAL: OJOS AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS



HEALTHYTIPS



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

- 💡 Regula adecuadamente la resolución, intensidad, contraste y brillo de todos tus dispositivos
- 💡 Coloca la parte superior de la pantalla de tu ordenador a la altura de tus ojos
- 💡 Luz ambiental a ser posible indirecta (nunca por detrás) y poco intensa, evita reflejos de las ventanas
- 💡 Parpadea incluso conscientemente para mantener los ojos húmedos
- 👓 Gafas o lentillas bien graduadas para distancias cortas
- 👁️ Yoga Ocular



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside




**KEEP
CALM**
AND
**GO
PRACTICE**

Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

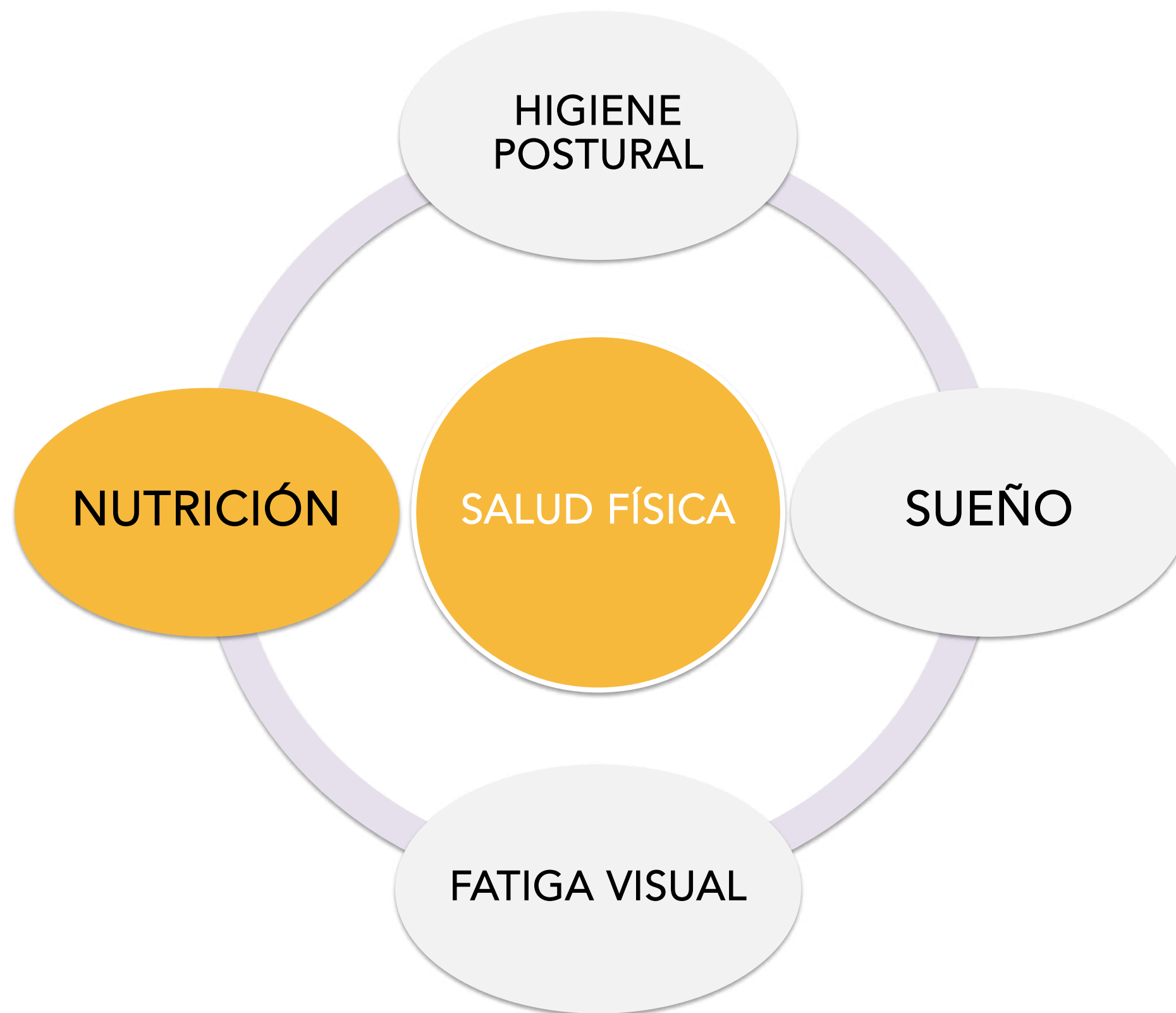
YOGA OCULAR

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



NUTRICIÓN EMOCIONAL S.XXI VS DIETAS S.XX





**“LA COMIDA
NUTRITIVA NO
CUENTA
CALORÍAS”**



Sabadell
Hub Empresa

focus inside

HEALTHYTIPS



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

- 🧠 Cocinar tus propias comidas
- 🧠 No comer en el mismo puesto de trabajo (delante del ordenador....etc)
- 🧠 Respetar los horarios de las comidas
- 🧠 Beber el agua que necesites
- 🧠 Una vez por semana cae en la tentación
- 🧠 Cuantos más colores comas, mejor



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



LOS 5 COLORES DE UNA DIETA SALUDABLE: DIETA PANTONE

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside




**KEEP
CALM**
AND
**GO
PRACTICE**

Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



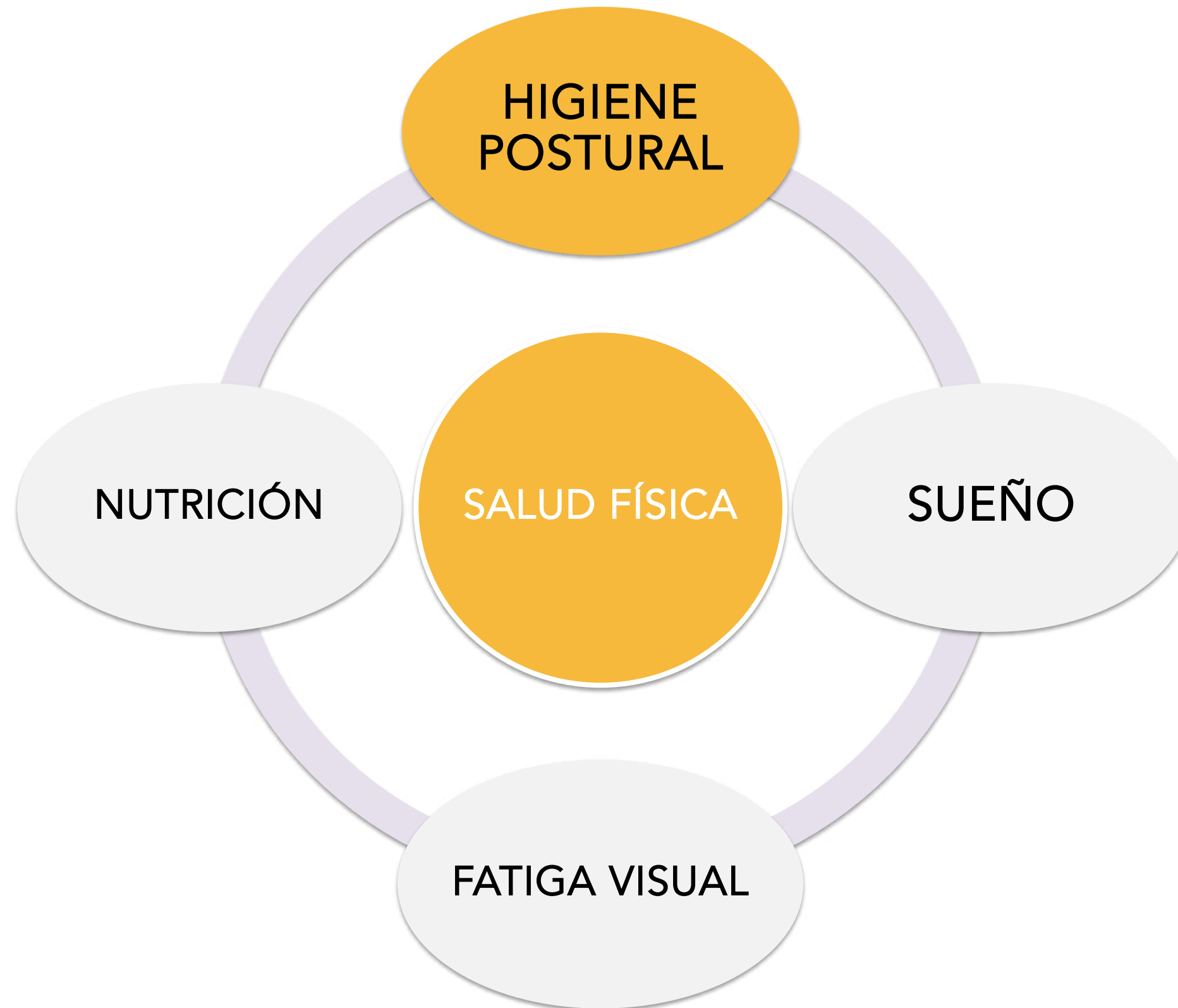
MasterChef

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



HIGIENE POSTURAL: NO MÁS POSTUREO



HEALTHYTIPS



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

 Estiramientos previos: Prepara a tu cuerpo para la batalla

 Organiza tu puesto de trabajo

 Pausas activas: Snack de Ejercicios

 Programa tus días de ejercicio..... Y respétalos

 Revisiones médicas..... Hazlas



 **Sabadell**
Hub Empresa

focus  inside




**KEEP
CALM**
AND
**GO
PRACTICE**

Sabadell
Hub Empresa



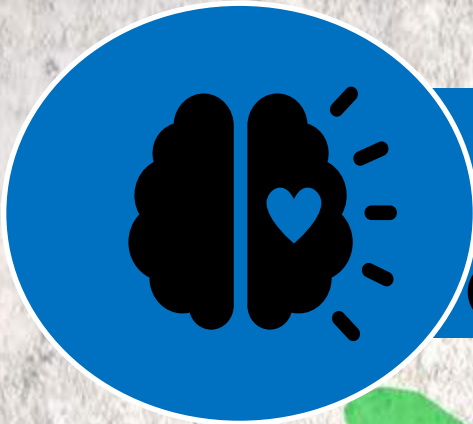
focus  inside



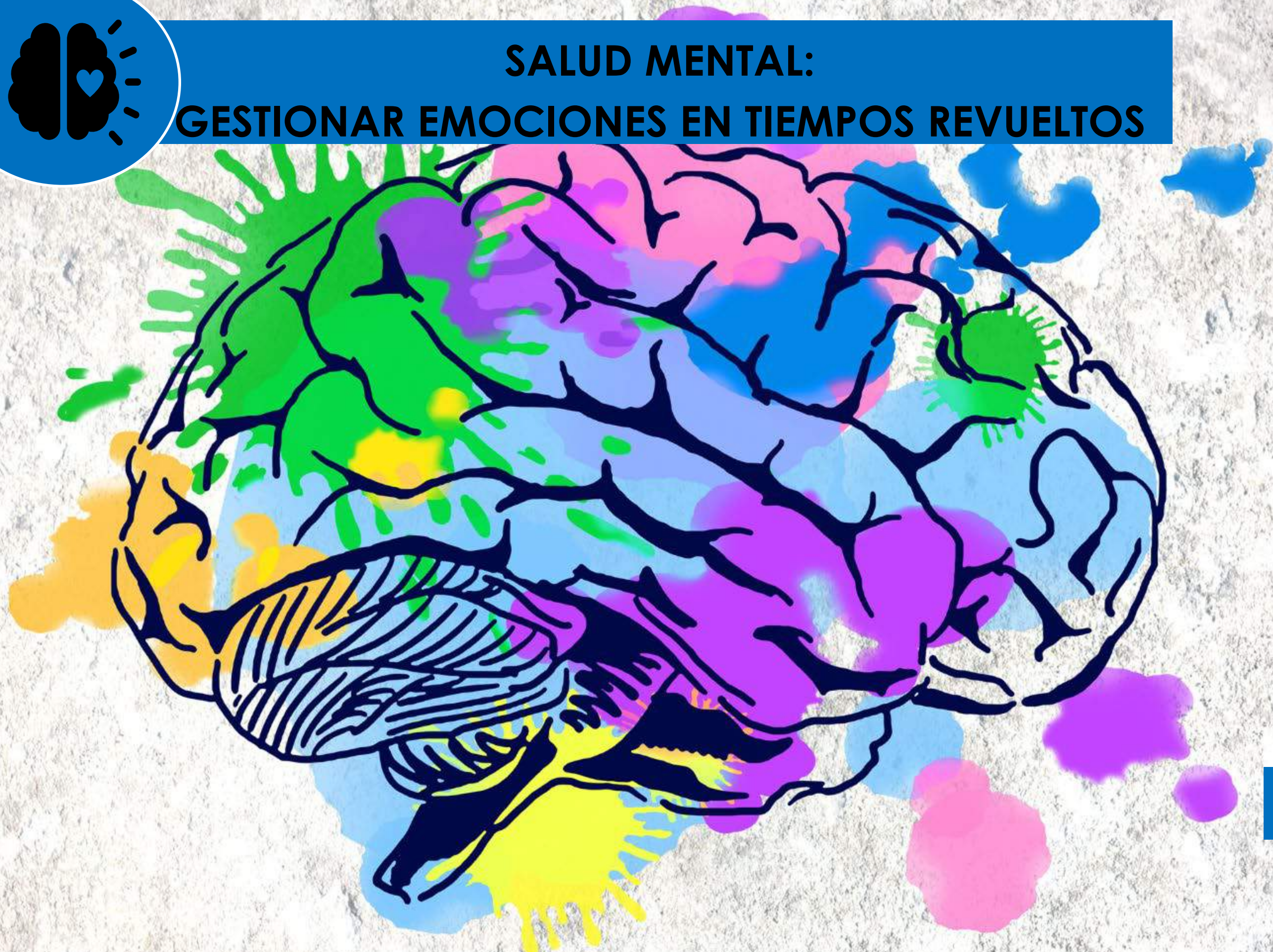
**¿QUIERES ESTIRAR
CONMIGO?**

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

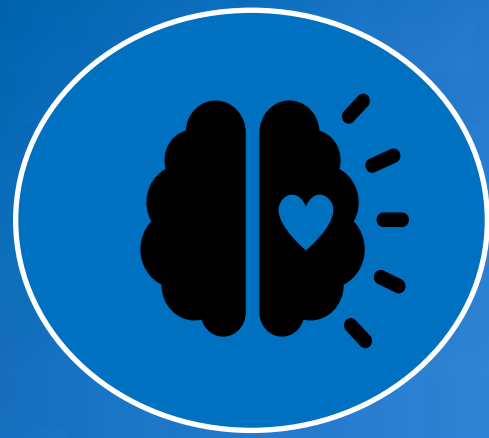


SALUD MENTAL: GESTIONAR EMOCIONES EN TIEMPOS REVUELTOS



Sabadell
Hub Empresa


focus  inside




¿QUÉ DICEN LOS DATOS?

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

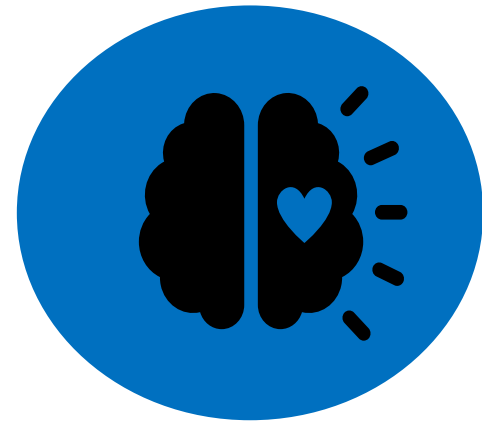
 España es el quinto país con más estrés de toda la Unión Europea

 España es el país con más consumo de benzodiazepinas del mundo



 **Sabadell**
Hub Empresa

focus  inside



DIAGNÓSTICO



TEST DE BIENESTAR EMOCIONAL EN EL TRABAJO	1	2	3	4
1. La mayoría de días siento motivación y foco en mi trabajo				
2. Considero que uso mis fortalezas personales a diario en mi trabajo				
3. Mi trabajo está conectado con mi propósito de vida				
4. El nivel de estrés que siento en mi día a día es manejable y adecuado a la situación				
5. Soy feliz en el trabajo				

1 =Totalmente en desacuerdo / 2 =En desacuerdo / 3 =De acuerdo / 4 =Totalmente de acuerdo



De la misma manera que para gozar de un cuerpo sano y fuerte, debemos ejercitar a diario nuestros músculos, para gozar de una mente sana, debemos entrenar a diario nuestras habilidades emocionales.

¿Cómo? mediante la **INTELIGENCIA EMOCIONAL.**



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

HEALTHYTIPS



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

NO es PERSONAL

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

Ponte TU MASCARILLA

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

Surfea EMOCIONES



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

//

- A veces, lo más productivo que **puedes** hacer es relajarte.

Mark Black

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



EQUIPOS SANOS: Y A TI... ¿QUÉ TE MOTIVA?

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

MOTIVACIÓN LABORAL



“Fuerza interna que impulsa, dirige y mantiene el comportamiento humano. Proviene del motivo de hacer algo, el motor que impulsa la voluntad de una persona a actuar de alguna forma o darle un sentido a lo que está haciendo.”



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



2 SUPERMOTIVADORES EN EL TRABAJO:

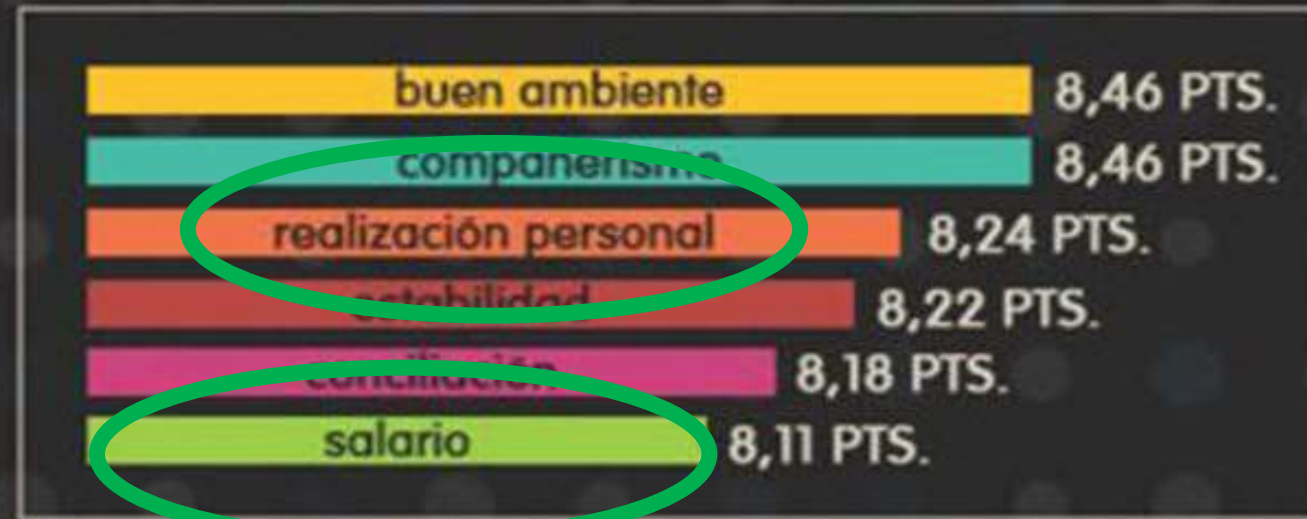
- **EL DINERO** COMO PODER Y ESTATUS
- **LA ATENCIÓN SOCIAL** COMO SENTIRSE REALIZADO PERSONAL Y PROFESIONALMENTE

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

LAS CLAVES DE LA FELICIDAD LABORAL

LO MÁS VALORADO

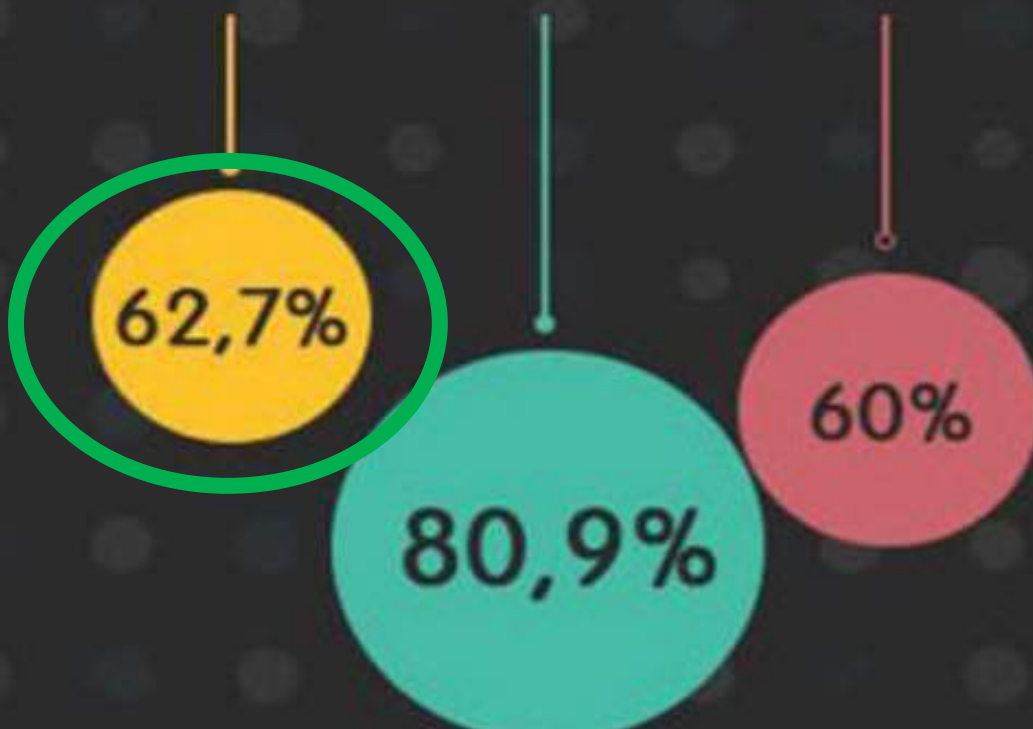


PRODUCTIVIDAD



*Cree que la felicidad laboral te hace más productivo

SALARIO



Prefiere tener menor salario y mayor felicidad laboral
Cree que un mayor cargo no implica mayor felicidad
Cambiar de puesto o funciones no le hace más feliz

TENER UN NEGOCIO



TELETRABAJO



Les haría más una mayor racionalización de los horarios o la posibilidad de felices teletrabajar

HEALTHYTIPS



B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside



Ladrones de energía MOTIVACIONAL

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

Contagia ACTITUD



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

Conecta con el PROPÓSITO



Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

• «MOTIVAR NO ES DAR ÁNIMOS, ES

DAR **MOTIVOS**»

(Alfonso Alcántara)

B Sabadell
Hub Empresa

focus  inside

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The phone's screen is white and displays the text "#challenge" in a bold, black, sans-serif font. The hand is positioned at the top and bottom of the phone, with fingers visible. The background is a blurred, light-colored surface.

#challenge

CHALLENGES SALUDABLES



Lleva un diario emocional (en papel o digital) que te ayude a identificar las emociones y hábitos diarios que te hacen sentir mejor o peor



Levantarse 5 minutos antes, para dedicarte un tiempo a hacer estiramientos



Dejar los dispositivos electrónicos fuera de la habitación



Reservar un rato para cocinar varios platos para la semana y congelarlos



Prueba la técnica NASA de respiración antes de dormir



Agenda dos días a la semana para tu actividad deportiva favorita y..... **¡¡¡VES!!!**



Pon una alarma en tu dispositivo electrónico cada 50' para hacer una pausa activa:
Snack de Ejercicios



*«Hoy es un HÁBITO,
mañana una NECESIDAD»*



focus inside

BARCELONA - MADRID - CD MÉXICO

+ 34 93 555 91 47 / + 34 630 027 969

info@focusinside.net

www.focusinside.net

 [focusinside](#)