

PROGRAMA DE BIENESTAR CORPORATIVO INTEGRAL

Impulsando la salud física y emocional en el entorno laboral

Este programa pretende posicionar a su empresa como un líder en el cuidado integral de sus equipos, promoviendo una cultura corporativa saludable, preventiva y comprometida.

Su implementación estratégica no solo mejora el desempeño laboral, sino que fortalece el vínculo entre la empresa y el empleado. Al cuidar de las personas, impactamos directamente en los resultados del negocio: **reduciendo el absentismo, reteniendo el talento clave, aumentando la lealtad y optimizando el rendimiento diario**.

ÍNDICE

1. El Reto Actual de las Empresas (Pág. 3)
2. Nuestra Propuesta: Cuerpo y Emoción (Pág. 4)
3. Líneas de Actuación: ¿Cómo funciona? (Pág. 5)
4. Formatos Adaptables (Pág. 7)
5. Beneficios para la Organización y el Empleado (Pág. 8)
6. Implementación y Metodología (Pág. 9)
7. Equipo Profesional (Pág. 10)
8. Próximos Pasos (Pág. 11)

RETO ACTUAL DE LAS EMPRESAS

El bienestar de los empleados es el pilar fundamental para el éxito y la sostenibilidad de cualquier organización. Actualmente, las empresas se enfrentan a un enemigo silencioso, pero con un altísimo coste económico y organizativo:

- Dolores musculoesqueléticos persistentes (espalda, cuello, lumbares).
- Estrés laboral sostenido y fatiga mental.
- Bajas laborales repetidas y absentismo.
- Rotación de personal y falta de retención de talento.

El bienestar ya no puede plantearse como una actividad recreativa o puntual, sino como una **acción preventiva estratégica**.

Datos que avalan la inversión (ROI):

- **Reducción del absentismo:** Los problemas psicológicos y el estrés son ya la segunda causa de baja laboral en España y la de más larga duración (Organización Mundial de la Salud).
- **Retorno de la Inversión directa:** Según la Red Española de Empresas Saludables, cada euro invertido en programas de salud física y emocional tiene un **retorno de entre 3,5 y 4,5 euros** para la compañía en optimización del tiempo y reducción de bajas.
- **Recuperación de jornadas:** Invertir en la prevención del estrés permite recuperar entre el 50% y el 60% de las jornadas de trabajo perdidas (Observatorio Europeo de Riesgos).
- **Impacto en la productividad:** El *iOpener Institute de Oxford* demostró que los empleados que se sienten cuidados y felices en su entorno laboral aumentan su tiempo de rendimiento neto del 40% al 80%.

NUESTRA PROPUESTA: CUERPO Y EMOCIÓN

Ofrecemos un programa diseñado desde la **prevención real**, uniendo de forma pionera el cuidado del **cuerpo y la gestión de la emoción**.

No planteamos recomendaciones teóricas o genéricas difíciles de aplicar. Ofrecemos una intervención práctica, realista y medible, adaptada a las exigencias

reales de cada puesto de trabajo. **No se trata de exigir ejercicio físico al empleado, sino de enseñarle a usar mejor su cuerpo y su mente en su día a día laboral**.

El dolor musculoesquelético, la fatiga física y el estrés son hoy algunas de las principales causas de malestar laboral, absentismo y bajo rendimiento. La mayoría de las acciones en empresa se centran en

¿Qué nos hace diferentes?

- **Enfoque Global y Funcional:** Unimos la educación postural osteopática con la regulación emocional y la disciplina positiva.

- **Máxima adaptabilidad:** Diseñado para oficinas, entornos industriales o puestos mixtos.

- **Formato Ágil:** Sesiones dinámicas, voluntarias y participativas que no interrumpen el flujo productivo de la empresa.

- **Sin barreras de entrada:** No requiere ropa deportiva, materiales complejos ni instalaciones especiales. Impacto inmediato desde la primera sesión.

- **Importancia a la salud emocional:** Disciplina positiva y regulación emocional

LÍNEA DE ACTUACIÓN: ¿CÓMO FUNCIONA?

El programa se despliega a través de bloques modulares que abordan de manera integral la salud del trabajador.

Bloque 1: El Cuerpo en el Trabajo (Salud Postural)

Frecuentemente se habla de ergonomía, pero de forma abstracta. Cada trabajador adopta compensaciones posturales buscando comodidad, lo que genera tensiones acumuladas, bloqueos, dolores de cabeza y sobrecargas que terminan en bajas crónicas.

- **Solución:** Educación postural aplicada. Identificación de sobrecargas según el puesto, test corporales participativos y claves osteopáticas de prevención para trabajar sin dolor y aumentar la productividad.

Bloque 2: Movimiento y Descarga Funcional

Aprender a liberar el cuerpo durante la jornada laboral.

- **Solución:** Rutinas breves de movilidad funcional adaptadas al puesto de trabajo (cuello, hombros y espalda) para evitar tendinitis y contracturas acumulativas.

Bloque 3: Estrés y Regulación Emocional

El estrés se somatiza directamente en el cuerpo. Dotamos a los equipos de herramientas de autogestión.

- **Solución:** Técnicas de respiración funcional, pausas corporales conscientes, principios de disciplina positiva aplicados al entorno laboral e inteligencia emocional para afrontar con éxito los cambios y retos profesionales.

- BIENESTAR FÍSICO Y POSTURAL

Es común hablar de ergonomía cuando nos referimos a la postura mantenida en el trabajo. Pero este es un concepto muy amplio y poco práctico. Porque la ergonomía va con el individuo y cada individuo o trabajador tiene problemas posturales diferentes según las adaptaciones que haya hecho su cuerpo, y en conjunto a las que haya hecho para adaptarse al medio.
Cada persona adopta posturas diferentes buscando una supuesta comodidad para el trabajo. Estas posturas general compensaciones, en muchas ocasiones el cuerpo se adapta y da "pocos" problemas visibles, aunque sí es frecuente que esas adaptaciones desemboquen en tensión acumulada y bloqueos debido a mantener una postura inadecuada durante un tiempo prolongado, al igual que nos generan problemas los movimientos repetitivos durante la práctica de cualquier actividad. Problemas porque la tensión acumulada nos provocan dolores de cabeza, dolores referidos, además de la molestias más locales, de sobrecarga y dolor de espalda (o la parte que no haya hecho buenas adaptaciones), esto a la larga se le ha puesto el nombre de "crónico" y con ello aparecen las bajas y absentismo laboral. Para evitar todo esto, una posible solución está en la educación postural. Esto hará mejorar el rendimiento, sin dolor uno es más productivo.

- SALUD EMOCIONAL:

Asistencia personal emocional: (Gestión de los recursos y necesidades emocionales de los trabajadores. Adquisición de herramientas.)
Es una oportunidad para que sus empleados crezcan desarrollando nuevas competencias profesionales.
Acompañamos a sus empleados para que afronten con éxito los cambios personales y profesionales.
Asistencia psicológica individual: (Aplicaciones de principios y técnicas psicológicas con la intención de asistir y ayudar a los trabajadores a comprender, reducir y mejorar las capacidades individuales y las relaciones con el entorno.)
Previene bajas laborales puesto que facilita una intervención rápida a las dificultades psicológicas de los empleados.

Todos los empleados dispondrán de sesiones de asistencia personal. Sólo tienen que llamar y solicitar una sesión.

FORMATOS ADAPTABLES

Todos los formatos están diseñados inicialmente para grupos de hasta 30 empleados y se adaptan a las necesidades y sector de la empresa.

1. Taller Único Premium (Acción Impulso)

- **Duración:** 90 minutos.

- **Enfoque:** Ideal como toma de contacto o evento corporativo. Combina las bases de conciencia postural, movimientos de descarga exprés y técnicas de respiración funcional para generar un impacto y alivio inmediato.

2. Jornada "Wellness Day" (Inmersión Completa)

- **Duración:** 3 a 4 horas (Estructurable en grupos rotativos para no detener la empresa).

- **Enfoque:** Incluye una charla integral combinando los 3 bloques principales (Cuerpo, Movimiento y Estrés), dinámicas participativas y pautas de autocuidado estructuradas.

3. Programa de Seguimiento Preventivo (Impacto a Largo Plazo)

- **Duración:** Ciclo de 3 talleres (75 minutos cada uno) distribuidos a lo largo de 8-12 semanas.

- **Enfoque:**
    - *Taller 1:* Entender el cuerpo, autoobservación y mapa de compensaciones posturales.

    - *Taller 2:* Movimiento consciente y prevención activa de sobrecargas en el puesto.

    - *Taller 3:* Sistema nervioso, gestión del estrés y rutina de integración diaria.

* Los formatos están explicados para hasta 30 empleados, se adaptan según número de empleados y sector de trabajo.

BENEFICIOS PARA LA ORGANIZACIÓN Y EL EMPLEADO.

Para la Empresa:

- **Reducción directa del absentismo** al prevenir las dos causas principales de baja (dolor físico y estrés).

- **Mejora drástica del clima laboral** y de las relaciones interpersonales gracias a los talleres de gestión emocional.

- **Herramienta de atracción y retención de talento** (Salario Emocional).

- Un programa sólido y medible, plenamente **justificable ante el departamento de RRHH y la Dirección**.

Para el Empleado:

- Adquisición de una verdadera **conciencia corporal y herramientas prácticas** para su día a día.

- **Reducción del dolor**, la tensión acumulada y la fatiga física y mental.

- Mayor sensación de bienestar, motivación y **sentido de pertenencia hacia la empresa**.

IMPLEMENTACIÓN Y METODOLOGÍA

Flexibilidad Horaria: Las sesiones pueden realizarse dentro o fuera del horario laboral, organizadas por turnos o departamentos para garantizar que **no se interrumpa la actividad productiva de la empresa**.

Personalización por Sector: El contenido técnico varía por completo según el perfil de la empresa:

- *Personal de Oficina:* Enfoque en sedentarismo, pantallas, ergonomía en silla y fatiga visual.

- *Personal de Industria/Físico:* Enfoque en cargas, movimientos repetitivos, ergonomía de pie y prevención de lesiones musculares.

Seguimiento y Evaluación: Coordinación con el responsable interno de la empresa para evaluar indicadores de satisfacción, evolución del bienestar de la plantilla y feedback activo de los empleados.

Metodología: Basada en un lenguaje claro, accesible, dinámico y 100% experiencial. Un enfoque estrictamente educativo y preventivo. Atención individualizada y absolutamente confidencial**.** Voluntario o incentivado

Adaptación según el tamaño de la empresa

Empresas pequeñas: formato puntual y cercano
Empresas medianas: ciclo corto como programa preventivo
Empresas grandes: formato voluntario, repetible por turnos

EQUIPO PROFESIONAL

Nuestro programa está liderado por profesionales especializados encargados de fusionar el equilibrio físico y la regulación emocional:

- **Especialista en Osteopatía Integral, Postura y Movimiento:** Profesional enfocada en la prevención de lesiones y el abordaje del dolor musculoesquelético de origen laboral. Encargada de realizar las evaluaciones colectivas visuales, impartir los talleres de equilibrio postural y dotar a los trabajadores de tips, consejos prácticos y rutinas ergonómicas adaptadas a su puesto.

- **Terapeuta Emocional y Coach Corporativa:** Especialista en gestión del estrés, ansiedad y regulación del sistema nervioso mediante disciplina positiva e inteligencia emocional. Encargada de los talleres de cohesión de equipos, dinámicas de comunicación efectiva, resolución de conflictos, mindfulness y estrategias prácticas para afrontar retos laborales desde la calma y la concentración

PRÓXIMOS PASOS

"Invertir en bienestar no es un gasto adicional; es una acción directa sobre las causas principales de la baja laboral y el desgaste del empleado."

Para comenzar a transformar la salud de su organización, el proceso es muy sencillo:

1. **Reunión de valoración:** Breve encuentro (presencial o virtual) para conocer las características de su plantilla y sus principales retos actuales.

2. **Diseño a medida:** Adaptación de los contenidos de los bloques al sector específico de su empresa.

3. **Propuesta económica:** Presentación de un presupuesto personalizado según el formato elegido y el volumen de empleados.

¿Hablamos?

Email: beeprograma@gmail.com

Teléfono: 670530331

Web: https://programabee.com/home/

Contacto: Paula Morales / Edelweiss Ureña