

Fundación  
mapfre

2026

# CATÁLOGO DE TALLERES



*Elige*  
vivir mejor

**FORMACIÓN PARA EMPRESAS 2025**

**Contenido**

<b>NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....</b>	<b>8</b>
ALIMENTACIÓN.....	8
ALIMENTACIÓN DURANTE EL CICLO MENSTRUAL .....	8
ALIMENTACIÓN EN LAS ZONAS AZULES: CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR.....	9
ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE .....	9
ALIMENTACIÓN INTELIGENTE: POTENCIA TU RENDIMIENTO LABORAL ...	10
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN 4 SEMANAS: ¡APRENDE A COMER BIEN Y SENTIRTE MEJOR! .....	11
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA .....	11
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.....	12
ALIMENTACIÓN VEGETARIANA.....	13
ALIMENTACIÓN Y SUEÑO: CLAVES PARA UN DESCANSO REPARADOR ..	13
AYUNO INTERMITENTE .....	14
CAMBIANDO HÁBITOS: ¿POR DÓNDE EMPIEZO?.....	15
COMER SANO Y ECONÓMICO: NUTRICIÓN INTELIGENTE PARA TU BOLSILLO .....	15
CRONONUTRICIÓN: SINCRONIZA TU ALIMENTACIÓN CON TU RELOJ BIOLÓGICO .....	16
DESMONTANDO MITOS DE ALIMENTACIÓN .....	17
DIETA MEDITERRÁNEA: UN TESORO A NUESTRO ALCANCE .....	17
DISFRUTA DE UNAS NAVIDADES SALUDABLES.....	18
ELABORA TU MENÚ SEMANAL EN UN DÍA .....	19
EMPODERA TU ALIMENTACIÓN Y SÉ TU PROPIO NUTRICIONISTA.....	19
MENOPAUSIA Y PERIMENOPAUSIA: LO QUE LA ALIMENTACIÓN PUEDE HACER POR TI .....	20
METABOLISMO Y DIETAS DE MODA: ENTENDER CÓMO FUNCIONA TU CUERPO PARA ELEGIR MEJOR.....	21
MINDFUL EATING: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.....	22
NUTRE TU MENTE Y TU CUERPO: BIENESTAR EMOCIONAL Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE .....	22
NUTRICIÓN BÁSICA: PRIMEROS PASOS PARA APRENDER A COMER MEJOR.....	23
NUTRICIÓN CON PERSPECTIVA FEMENINA: CÓMO ALIMENTARTE SEGÚN TU ETAPA VITAL .....	25
NUTRICIÓN HOLÍSTICA: ALIMENTA TU CUERPO, NUTRE TU MENTE.....	26
NUTRIENDO TU PIEL DESDE DENTRO: ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR CUTÁNEO.....	27
SOMOS LO QUE COMEMOS.....	27

<b>TU DESPENSA A PARTIR DE LOS 40: CÓMO ADAPTAR TU ALIMENTACIÓN A ESTA ETAPA .....</b>	<b>28</b>
<b>COMPRA SALUDABLE .....</b>	<b>29</b>
<b>CÓMO REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE Y NO MORIR EN EL INTENTO .....</b>	<b>29</b>
<b>EL CAMBIO EMPIEZA POR UNA DESPENSA SALUDABLE .....</b>	<b>30</b>
<b>ETIQUETADO NUTRICIONAL: ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS? .....</b>	<b>30</b>
<b>PUBLICIDAD Y ALIMENTACIÓN: ¿COMEMOS LO QUE QUEREMOS? .....</b>	<b>31</b>
<b>COCINA SANA .....</b>	<b>31</b>
<b>APRENDE A ELABORAR UN BUEN TÁPER .....</b>	<b>31</b>
<b>DESAYUNOS Y MERIENDAS PARA POTENCIAR LA SALUD .....</b>	<b>32</b>
<b>HUMMUS Y PATÉS VEGETALES .....</b>	<b>32</b>
<b>POSTRES SALUDABLES .....</b>	<b>33</b>
<b>SMOOTHIES Y BATIDOS .....</b>	<b>33</b>
<b>ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES .....</b>	<b>34</b>
<b>ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: NUTRICIÓN SIN RESTRICCIONES .....</b>	<b>34</b>
<b>ALIMENTA TU CORAZÓN: LOS SECRETOS DE UNA DIETA CARDIOSALUDABLE .....</b>	<b>35</b>
<b>ALIMENTA TU INMUNIDAD Y FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO ..</b>	<b>36</b>
<b>ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA .....</b>	<b>36</b>
<b>ALIMENTACIÓN PARA UNA VEJEZ SALUDABLE .....</b>	<b>37</b>
<b>ALIMENTACIÓN, UN PILAR EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER .....</b>	<b>38</b>
<b>ALIMENTACIÓN Y DIABETES TIPO II: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO .....</b>	<b>39</b>
<b>ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDAD CELÍACA .....</b>	<b>39</b>
<b>CÓMO REALIZAR UNA DIETA SALUDABLE SIN GLUTEN SIN DEJARTE EL BOLSILLO .....</b>	<b>40</b>
<b>DESENGÁNCHATE DEL AZÚCAR .....</b>	<b>41</b>
<b>DIETA DEPURATIVA: ENFOQUE PRÁCTICO MÁS ALLÁ DEL DETOX .....</b>	<b>41</b>
<b>DISRUPTORES ENDOCRINOS: CÓMO AFECTAN A TU VIDA DIARIA .....</b>	<b>42</b>
<b>EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD .....</b>	<b>43</b>
<b>ENFERMEDAD CELÍACA, COMIDA SIN TACC EN EMPRESAS Y RESTAURANTES .....</b>	<b>44</b>
<b>MICROBIOTA Y SALUD INTESTINAL: PRO Y PREBIÓTICOS .....</b>	<b>45</b>
<b>SALUD CEREBRAL: CÓMO CUIDAR TU CEREBRO DESDE LA ALIMENTACIÓN Y EL ESTILO DE VIDA .....</b>	<b>45</b>
<b>SALUD HORMONAL: CÓMO INFLUYE LA DIETA EN NUESTRA FUNCIÓN HORMONAL .....</b>	<b>46</b>
<b>STOP ESTREÑIMIENTO .....</b>	<b>47</b>

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES: EVIDENCIA, SEGURIDAD Y USO RESPONSABLE .....	48
<b>BIENESTAR EMOCIONAL .....</b>	<b>50</b>
<b>PERSONAL .....</b>	<b>50</b>
<b>ANDROPAUSIA, TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA MENOPAUSIA EN HOMBRES .....</b>	<b>50</b>
<b>APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA GESTIONAR EL ESTRÉS.....</b>	<b>50</b>
<b>APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR “NO” .....</b>	<b>51</b>
<b>AUTOESTIMA Y AUTO-ACEPTACIÓN .....</b>	<b>51</b>
<b>AUMENTA TU ÉXITO A TRAVÉS DE TU POSTURA Y MOVIMIENTOS .....</b>	<b>52</b>
<b>BIENESTAR 5.0. LAS 5 DIMENSIONES DE LA SALUD Y LA FELICIDAD.....</b>	<b>52</b>
<b>BOTIQUÍN PERSONAL PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL I Y II (DOS TALLERES).....</b>	<b>53</b>
<b>CAMBIOS MENTALES Y EMOCIONALES EN LA MENOPAUSIA .....</b>	<b>54</b>
<b>CÓMO AFRONTAR LA VUELTA: ESTRATEGIAS PARA RETOMAR LA RUTINA CON MOTIVACIÓN Y BIENESTAR.....</b>	<b>54</b>
<b>CÓMO GESTIONAR UN DUELO: VIVIR DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA .....</b>	<b>55</b>
<b>CONECTA CON TU ENERGÍA FEMENINA.....</b>	<b>55</b>
<b>CONSTRUYENDO PUENTES: CÓMO HACER CRÍTICAS Y RESPONDER A ELLAS.....</b>	<b>56</b>
<b>CUIDARSE PARA CUIDAR: CLAVES DE BIENESTAR Y AUTOCUIDADO.....</b>	<b>56</b>
<b>CULTIVANDO EL CAMBIO: DESARROLLO DE UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.....</b>	<b>58</b>
<b>DE IMPOSTORA A TRIUNFADORA: CÓMO SUPERAR EL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA.....</b>	<b>58</b>
<b>DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL.....</b>	<b>59</b>
<b>EL PODER DE CULTIVAR TU BIENESTAR PERSONAL .....</b>	<b>59</b>
<b>EMOCIONES EN ARMONÍA: LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR Y RECIBIR AFECTO.....</b>	<b>60</b>
<b>E-MOTIONS: MENSAJEROS EMOCIONALES PARA UNA VIDA MEJOR.....</b>	<b>60</b>
<b>ENCUENTRA TU PROPÓSITO: MÉTODO IKIGAI .....</b>	<b>61</b>
<b>ENERGIA Y FELICIDAD .....</b>	<b>62</b>
<b>ES HORA DE DEJAR DE SER SUPERWOMAN: CARGAS FÍSICAS Y MENTALES DE LAS MUJERES EN NUESTRA SOCIEDAD .....</b>	<b>62</b>
<b>ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR A LAS VACACIONES .....</b>	<b>63</b>
<b>ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR A LA NAVIDAD .....</b>	<b>63</b>
<b>HERRAMIENTAS A TU ALCANCE PARA REDUCIR LA ANSIEDAD .....</b>	<b>63</b>
<b>HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES .....</b>	<b>64</b>
<b>HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA GESTIONAR EL IMPACTO EMOCIONAL EN EMERGENCIAS .....</b>	<b>65</b>
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>65</b>

<b>LA CRISIS DE LOS 50: CÓMO RECUPERAR TU MEJOR VERSIÓN .....</b>	<b>66</b>
<b>LA FUERZA INVISIBLE DE TU MENTE .....</b>	<b>67</b>
<b>LA RISA: QUÍMICA DEL BIENESTAR .....</b>	<b>68</b>
<b>LA TRIADA EMOCIONAL.....</b>	<b>68</b>
<b>LA VIDA EMOCIONAL DEL HOMBRE.....</b>	<b>69</b>
<b>MANEJA LA INCERTIDUMBRE DE MANERA SALUDABLE .....</b>	<b>69</b>
<b>MEDITACIÓN.....</b>	<b>70</b>
<b>MENSAJES EMOCIONALES.....</b>	<b>70</b>
<b>MINDFULNESS COMO REGULADOR EMOCIONAL.....</b>	<b>70</b>
<b>MINDFULNESS EN ACCIÓN. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA LA PAZ INTERIOR Y EL ENFOQUE DIARIO.....</b>	<b>71</b>
<b>MULTIPOTENCIALIDAD .....</b>	<b>71</b>
<b>PAUSA CONSCIENTE: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA BAJAR EL RITMO Y RECUPERAR EL EQUILIBRIO (SESIÓN GUIADA).....</b>	<b>72</b>
<b>NEUROEMPOWERMENT: OPTIMISMO PARA EL CAMBIO.....</b>	<b>73</b>
<b>PON EL ESTRÉS A TRABAJAR PARA TI.....</b>	<b>73</b>
<b>PRIMEROS PASOS PARA COMENZAR A DEDICARTE TIEMPO .....</b>	<b>74</b>
<b>¿QUIÉN ERES REALMENTE? AUMENTA TU AUTOCONOCIMIENTO .....</b>	<b>74</b>
<b>RESILIENCIA: CÓMO RESURGIR DE UNA CRISIS .....</b>	<b>75</b>
<b>RESILIENCIA EMOCIONAL: DEPRESIÓN, SILENCIOSA COMPAÑERA.....</b>	<b>75</b>
<b>RESPIRACIÓN CONSCIENTE: RESPIRA BIEN PARA VIVIR MEJOR.....</b>	<b>76</b>
<b>SALUD EMOCIONAL MASCULINA: 14 ESTRATEGIAS PARA CONVERTIRTE EN UN HOMBRE CONSCIENTE.....</b>	<b>76</b>
<b>TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.....</b>	<b>77</b>
<b>TECNOESTRÉS Y BIENESTAR DIGITAL.....</b>	<b>77</b>
<b>TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y COMIENZA A DECIDIR LO QUE SIENTES.....</b>	<b>78</b>
<b>TU CUERPO TE HABLA, ESCÚCHALO .....</b>	<b>78</b>
<b>PROFESIONAL .....</b>	<b>79</b>
<b>BURNOUT: CLAVES PARA EVITAR LLEGAR A “ESTAR QUEMADO” .....</b>	<b>79</b>
<b>CLAVES PARA TRABAJAR EN EQUIPO.....</b>	<b>79</b>
<b>CÓMO ELABORAR TU PROPIO PLAN DE DESARROLLO PROFESIONAL ...</b>	<b>79</b>
<b>CÓMO TOMAR MEJORES DECISIONES .....</b>	<b>80</b>
<b>EL ARTE DE GESTIONAR LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO .....</b>	<b>81</b>
<b>EL ARTE DE LA AUTO-MOTIVACIÓN.....</b>	<b>81</b>
<b>EL FEEDBACK COMO HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN .....</b>	<b>82</b>
<b>EMPODERAMIENTO FEMENINO: LIDERAZGO, IGUALDAD Y AUTOCUIDADO .....</b>	<b>82</b>
<b>ENTIENDE A LOS MIEMBROS DE TU EQUIPO: GESTIÓN DE PERSONAS ...</b>	<b>83</b>

<b>ESTRATEGIAS PARA PASAR A LA ACCIÓN Y DEJAR DE PROCRASTINAR</b>	<b>83</b>
<b>FOCALIZA TUS OBJETIVOS: HERRAMIENTA SMART</b>	<b>84</b>
<b>GENERA IMPACTO E INFLUENCIA: DESTACA, PERSUADE E IMPACTA EN UNA PRESENTACIÓN</b>	<b>84</b>
<b>GESTIONA TU TIEMPO Y ENERGÍA DE FORMA EFICIENTE</b>	<b>84</b>
<b>INNOVACIÓN Y BIENESTAR INTELIGENTE</b>	<b>85</b>
<b>MEJORA TUS DOTES DE LIDERAZGO</b>	<b>86</b>
<b>MULTITASKING SALUDABLE</b>	<b>86</b>
<b>SUPERHÁBITOS PARA LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL</b>	<b>87</b>
<b>TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA: PROACTIVIDAD</b>	<b>87</b>
<b>SOCIAL Y FAMILIAR</b>	<b>88</b>
<b>APRENDE A COMUNICARTE CON TUS HIJOS</b>	<b>88</b>
<b>COMUNICACIÓN EN FAMILIA: EL SECRETO PARA UN HOGAR FELIZ Y SIN CONFLICTOS</b>	<b>88</b>
<b>COMUNICACIÓN NO VERBAL, LA CLAVE DE UNA COMUNICACIÓN EFICAZ</b>	<b>89</b>
<b>COMUNICACIÓN POSITIVA: EMPATÍA Y ASERTIVIDAD</b>	<b>89</b>
<b>CONSTRUYENDO RELACIONES SANAS</b>	<b>90</b>
<b>DISCUTIR ES SANO SI SABES COMO</b>	<b>90</b>
<b>GESTIÓN DE CONFLICTOS</b>	<b>91</b>
<b>LA COMUNICACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS</b>	<b>91</b>
<b>TENER RELACIONES SANAS MEJORA MI SALUD MENTAL</b>	<b>91</b>
<b>SUEÑO Y DESCANSO</b>	<b>93</b>
<b>APRENDE A DORMIR: 21 ESTRATEGIAS PARA VOLVER A DORMIR COMO UN BEBÉ</b>	<b>93</b>
<b>CÓMO DERROTAR AL INSOMNIO: EL PLAN DE ACCIÓN DE 4 PASOS PARA NO PASAR NI UNA NOCHE EN VELA NUNCA MÁS</b>	<b>93</b>
<b>10 ESTRATEGIAS PARA DESCONECTAR DEL TRABAJO</b>	<b>94</b>
<b>EL SUEÑO: LA BASE DE LOS HÁBITOS SALUDABLES</b>	<b>94</b>
<b>PRODUCTIVIDAD Y CRONOBIOLOGÍA</b>	<b>95</b>
<b>REGULACIÓN DE LOS BIORRITMOS Y MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO</b>	<b>95</b>
<b>SUEÑO, INSOMNIO Y DESCANSO NOCTURNO</b>	<b>96</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>97</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>	<b>97</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA EN VERANO: CÓMO COMBATIR EL CALOR Y HACER DEPORTE DE FORMA SEGURA</b>	<b>97</b>
<b>CÓMO CONSTRUIR NUEVOS HÁBITOS, FIJAR OBJETIVOS Y DESARROLLAR UNA BUENA MENTALIDAD CON EL EJERCICIO (ON LINE)</b>	<b>97</b>
<b>COMO HACER EJERCICIO PUEDE MEJORAR LA SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>98</b>

COMO OPTIMIZAR TU SALUD CARDIOVASCULAR MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	99
CÓMO PERDER GRASA SIN MORIR EN EL INTENTO (ON LINE).....	99
CÓMO TRANSFORMAR TU METABOLISMO.....	100
CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: CÓMO DOMINARLAS PARA CONSEGUIR UN CUERPO FUNCIONAL .....	100
DISFRUTA Y PONTE EN FORMA ENTRENANDO EN FAMILIA .....	101
EL CICLO MENSTRUAL DE LAS MUJERES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	102
EMPIEZA A PRACTICAR EJERCICIO Y CONSIGUE EL HÁBITO DEFINITIVO .....	102
ENTRENAMIENTO ABDOMINAL Y FORTALECIMIENTO DEL CORE.....	103
INICIARTE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA O EN LA OFICINA... O MIENTRAS ESPERO EL AUTOBÚS .....	103
MÉTODO PARA EMPEZAR A CORRER (CACO).....	104
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. LA FUERZA.....	104
PREPARACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE UNA CARRERA POPULAR.....	105
PREPÁRATE Y FORTALECE TU CUERPO PARA EMPEZAR A CORRER....	105
QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO Y BENEFICIOS.....	105
RUTINAS FÍSICAS SENCILLAS PARA EMPRENDER HÁBITOS SALUDABLES Y EVITAR LA FRUSTRACIÓN.....	106
TÉCNICA DE CARRERA .....	106
PREVENCIÓN .....	107
ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN MUSCULAR.....	107
GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA.....	107
PREVENCIÓN DE LESIONES .....	108
RECUPERACIÓN .....	108
CÓMO RECUPERARSE CORRECTAMENTE TRAS LA JORNADA LABORAL .....	108
DESCANSO Y RECUPERACIÓN .....	109
NUTRICIÓN .....	109
LAS AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE .....	109
NUTRICIÓN DEPORTIVA.....	110
<b>BIENESTAR FÍSICO .....</b>	<b>111</b>
ERGONOMÍA.....	111
ACTIVA TU ROSTRO: EJERCICIOS PARA FORTALECER LA MUSCULATURA FACIAL Y ALIVIAR LA TENSIÓN DEL CUELLO .....	111
ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR.....	111
BIOELECTRICIDAD EN EL CUERPO HUMANO: SU ROL EN LA SALUD Y BIENESTAR.....	112
COLUMNA SALUDABLE: MEJORA TU POSTURA Y PREVIENE EL DOLOR.....	112

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO.....	113
ERGONOMÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL TELETRABAJO .....	113
GIMNASIA RESTAURATIVA.....	114
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES EN EL ÁMBITO LABORAL...	114
QUÉ ES LA FATIGA OCULAR Y COMO COMBATIRLA.....	115
<b>SALUD.....</b>	<b>115</b>
HÁBITOS TÓXICOS.....	115
DESHABITUACIÓN TABÁQUICA .....	116
PREVENCIÓN .....	116
CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE .....	116
CÓMO MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR A TRAVÉS DE PEQUEÑOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA .....	117
EL CEREBRO CARDIOPROTEGIDO: ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL ICTUS Y MEJORAR LA SALUD INTEGRAL.....	118
SALUD.....	119
CÓMO DISFRUTAR DE UN VERANO SALUDABLE .....	119
DESENGANCHATE DEL MÓVIL.....	120
HOMBRE 40+: MÁXIMA POTENCIA REINVENTANDO TU ENERGÍA.....	121
SALUD MASCULINA 360: ENERGÍA, VITALIDAD Y BIENESTAR A LARGO PLAZO .....	122
VITALIDAD DORADA: ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE +50 AÑOS .....	122
VIVIR EN PLENITUD: CUIDADO ÓSEO Y ARTICULAR.....	123
VIVIR LA MENOPAUSIA DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL.....	124
<b>DIVERSIDAD.....</b>	<b>125</b>
CONSTRUYENDO PUENTES HACIA UN ENTORNO LABORAL ENRIQUECIDO .....	125
LIDERAZGO TRANSFORMADOR Y COMUNICACIÓN INCLUSIVA .....	126
SESGOS INCONSCIENTES .....	126
<b>CARACTERÍSTICAS DE NUESTRAS FORMACIONES.....</b>	<b>127</b>

## NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sabemos que la nutrición es uno de los pilares fundamentales que no debe descuidarse para mejorar nuestra salud por lo que abordamos esta área de una forma completa, desde el conocimiento y la práctica, para empezar a cambiar nuestros hábitos de vida saludables.

El objetivo de estas formaciones es ayudar a que los participantes puedan crear unos hábitos de alimentación sanos y llevar a cabo un estilo de vida saludable, a través del conocimiento y aprendizaje y desde el desarrollo personal y motivación, permitiendo así la transformación de la conducta alimentaria.

### ALIMENTACIÓN

#### ALIMENTACIÓN DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

##### Descripción

Este taller te invita a explorar la relación entre la alimentación y el ciclo menstrual, abordando cómo los hábitos nutricionales pueden influir en el bienestar a lo largo de las distintas fases del ciclo. A través de consejos prácticos, descubrirás cómo adaptar tu alimentación para favorecer tu salud y equilibrio hormonal en cada etapa del ciclo menstrual.

##### Contenidos

- Fisiología: salud femenina.
- Hormonas implicadas.
- Fases el ciclo menstrual y sus implicaciones en la salud y bienestar.
- Salud hormonal y alimentación durante el ciclo menstrual.
- Abordaje de los síntomas menstruales mediante la alimentación.
- Nutrientes clave.
- Estilo de vida.
- Consejos para una alimentación consciente y equilibrada a lo largo del ciclo menstrual.

##### Ayuda a

Comprender cómo la alimentación puede impactar en el ciclo menstrual y adoptar hábitos nutricionales que favorezcan su bienestar a lo largo de todas sus fases

## ALIMENTACIÓN EN LAS ZONAS AZULES: CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

### Descripción

¿Por qué hay lugares en el mundo donde las personas no solo viven más años, sino que lo hacen con mejor salud, energía y calidad de vida?

Las llamadas “Zonas Azules” han despertado el interés de la ciencia por concentrar un alto número de personas centenarias. Sin embargo, más allá de la genética, lo realmente interesante es su estilo de vida, y especialmente su forma de alimentarse.

En este taller exploraremos los patrones alimentarios comunes de estas poblaciones longevas, entendiendo qué comen, cómo lo comen y en qué contexto. Además, veremos cómo trasladar estas claves a nuestro día a día de forma práctica, realista y sostenible, sin necesidad de cambiar radicalmente nuestra forma de vida.

### Contenidos

- ¿Qué son las Zonas Azules?
- Alimentación y longevidad: ¿qué dice la ciencia?
- Cómo es la alimentación en las Zonas Azules
- Comparativa con el estilo de vida actual
- Cómo aplicarlo en tu vida (sin cambiarlo todo)

### Ayuda a

Este taller permite comprender cómo influye la alimentación en la longevidad y la calidad de vida, identificar los patrones alimentarios asociados a poblaciones más longevas y reflexionar sobre los hábitos actuales y posibles áreas de mejora. Además, ayuda a incorporar cambios realistas y sostenibles en la alimentación diaria y a mejorar la relación con la comida desde un enfoque más consciente y equilibrado.

## ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE

### Descripción

En este taller haremos un repaso de cómo debería ser la alimentación de los niños, desde la incorporación de alimentos tras la lactancia hasta la edad escolar.

### Contenidos

- Incorporación de alimentos de manera saludable.
- Alimentación a partir de un año.
- Productos especiales “para niños” (galletas, batidos, papillas de cereales, potitos, yogures especiales...).
- ¿Cómo organizar un menú infantil saludable?

- Opciones saludables de desayunos/meriendas.
- Comer bien en familia.

### **Ayuda a**

Facilitar herramientas que sirvan de guía para que los más pequeños de la casa no solo coman de forma saludable, sino que además aprendan a disfrutar de ello en familia.

## **ALIMENTACIÓN INTELIGENTE: POTENCIA TU RENDIMIENTO LABORAL**

### **Descripción**

Durante la jornada laboral, factores como el estrés, los plazos ajustados y el sedentarismo pueden desgastar tanto el cuerpo como la mente. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), una alimentación adecuada puede aumentar la productividad en un 20%.

La alimentación juega un papel fundamental en el rendimiento laboral ya que ciertos nutrientes pueden potenciar la concentración, la memoria, el estado de ánimo y la función cerebral.

### **Contenidos**

- Importancia de la nutrición en el rendimiento laboral.
- Nutrición y energía sostenible: qué alimentos elegir.
- Nutrientes específicos y su impacto.
  - Omega 3: salud mental.
  - Vitamina B: concentración.
  - Antioxidantes: salud cerebral.
  - Minerales: función cognitiva.
- La cantidad sí importa: excesos y carencias.
- Snacks para optimizar los niveles de energía.
- Hidratación.
- Cómo gestionar el estrés: alimentos aliados.
- Empieza el día con energía: desayunos.
- Cómo afectan mis cenas a mi rendimiento.
- Propuesta de menú para potenciar el rendimiento.

### **Ayuda a**

Conocer cómo los alimentos que consumen pueden afectar a su energía, concentración y capacidad para manejar el estrés y qué nutrientes son esenciales para optimizar su rendimiento en el trabajo y cómo se pueden incorporar en la dieta diaria.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN 4 SEMANAS: ¡APRENDE A COMER BIEN Y SENTIRTE MEJOR!

### Descripción

En este taller los participantes aprenderán a tomar decisiones informadas sobre su dieta diaria, comprendiendo la importancia de los nutrientes, la planificación de comidas y la adopción de hábitos alimenticios equilibrados.

Este taller está diseñado para personas que desean mejorar su relación con la comida y obtener herramientas prácticas para una alimentación consciente y nutritiva.

### Contenidos

- Semana 1: Alimentación: qué nutrientes necesitas:
  - Macronutrientes y micronutrientes.
  - Agua: fuente de vida.
  - Empieza el día con energía: desayunos.
  - Comidas y cenas saciantes.
  - Tips para comer mejor.
- Semana 2: Compra inteligente y etiquetado nutricional:
  - Interpretación de etiquetas de alimentos.
  - Estrategias para una compra saludable y económica.
  - Alternativas sostenibles y locales.
- Semana 3: Cocina saludable:
  - Técnicas culinarias beneficiosas para la salud.
  - Recetas equilibradas y deliciosas.
  - Planificación de menús semanales.
- Semana 4: Alimentación: hábitos y bienestar:
  - Mejora tu relación con la comida: comer emocional.
  - Crea tu entorno saludable.
  - Motivación para comer sano.
  - Mantenimiento de un estilo de vida saludable a largo plazo.

### Ayuda a

Alimentarse de forma saludable y nutritiva para recuperar la energía y vitalidad y mejorar la relación con la comida.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA

### Descripción

En este contenido formativo se ofrece una panorámica amplia de como planificar, organizar y preparar comidas saludables en el ámbito familiar. Para ello se abordan todos los aspectos que incluyen una comida desde la compra, las recetas, y hasta las rutinas saludables tanto en la propia mesa como en el resto de las actividades de la familia.

### Contenidos

- Construyendo buenos hábitos alimentarios.
  - Influencias del entorno.
  - Influencias de nuestro comportamiento.
- Menú semanal para toda la familia.
- El método del plato.
- Desayuno, meriendas y medias mañanas.
- Bebida.
- Cocinando en familia: ¡nos involucramos todos!
- Reformulando recetas.
- Hábitos en la mesa.
- Creando un ambiente saludable en casa.

### Ayuda a

Todas las familias que quieran introducir cambios en sus hábitos de alimentación con la intención de mejorar su salud y vitalidad además de convertir la comida en un espacio para estrechar los lazos familiares.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

### Descripción

El objetivo de este taller es que el participante pueda adquirir hábitos de alimentación saludables siguiendo un modelo de alimentación sostenible que contribuya a la reducción del impacto ambiental, mediante una correcta elección de los alimentos que llenarán nuestra cesta de la compra y que además promueva la salud de las personas.

### Contenidos

- En qué consiste una alimentación saludable y sostenible.
- Alimentación e impacto medioambiental.
- El plato saludable sostenible.
- Qué incluyo en la cesta de la compra y qué no.
- Alimentos de temporada y locales.
- Planificar: base de la alimentación saludable y sostenible.
- ¿Dónde y cuándo comprar?

- Cómo reducir el desperdicio.
- Compra a granel.
- Recetas de aprovechamiento.
- Abaratar la cesta de la compra.
- Reducir el uso de plásticos.
- Decálogo de una alimentación SS.

### **Ayuda a**

Iniciar el cambio hacia un modelo de alimentación saludable que promueva la salud de las personas y además genere un impacto ambiental reducido.

## **ALIMENTACIÓN VEGETARIANA**

### **Descripción**

En este taller aprenderás sobre cómo llevar una alimentación vegetariana, sana y completa.

### **Contenidos**

- Tipos de alimentación vegetariana.
- Proteínas vegetales.
- Qué nutrientes debo tener en cuenta para evitar déficit alimentario.
- Qué suplementación es necesaria.
- Cómo organizar y planificar una alimentación vegetariana.
- Vegetariano vs Vegano.
- Menú semanal de ejemplo.

### **Ayuda a**

Iniciar una alimentación vegetariana sin riesgos para la salud.

## **ALIMENTACIÓN Y SUEÑO: CLAVES PARA UN DESCANSO REPARADOR**

### **Descripción**

Un sueño reparador es esencial para la salud física y mental. La relación entre la nutrición y el sueño es fundamental, ya que ciertos hábitos alimentarios pueden mejorar o deteriorar la calidad del descanso.

El objetivo de este taller es proporcionar a los participantes un entendimiento profundo de cómo la dieta influye en la calidad del sueño y el descanso,

ofreciendo estrategias prácticas para mejorar el descanso nocturno a través de una alimentación adecuada.

### **Contenidos**

- Relación entre la alimentación y el sueño.
- Nutrientes clave para un buen descanso.
- Alimentos desaconsejados para evitar el insomnio.
- Eje intestino – cerebro.
  - Microbiota y modulación del sueño.
- Adaptar el menú para mejorar el sueño.
- Propuesta de menú.
- Prácticas de higiene del sueño.

### **Ayuda a**

Capacitar a los participantes en la mejora de su calidad de vida a través del equilibrio entre alimentación y descanso.

## **AYUNO INTERMITENTE**

### **Descripción**

La práctica del ayuno intermitente está cada vez más extendida como estilo de alimentación y bien planteado puede suponer algunos beneficios para nuestra salud.

El objetivo de este taller es aprender a realizar una práctica correcta de ayuno intermitente conociendo: cómo iniciarlo, las pautas para efectuarlo de forma saludable y los alimentos a incluir, promoviendo la salud de las personas.

### **Contenidos**

- Qué es el ayuno intermitente.
- Beneficios y contraindicaciones en su práctica.
- ¿Qué puedo incluir y qué no en mis platos?
- Mitos sobre el ayuno intermitente.
- El ayuno en la pérdida de grasa.
- Modelo de menú.

### **Ayuda a**

Practicar el ayuno intermitente de forma segura y saludable entendiendo en qué situaciones está indicado y en cuáles no sería recomendable.

## **CAMBIANDO HÁBITOS: ¿POR DÓNDE EMPIEZO?**

### **Descripción**

Hoy en día tenemos más información que nunca sobre alimentación, pero a la vez estamos más desinformados que nunca. Los medios de comunicación nos informan sobre los productos que son buenos para nuestra salud y los que no, diferentes dietas o modelos de alimentación a seguir, pero, en muchas ocasiones, estas informaciones están motivadas por otros intereses distintos a mejorar nuestra salud.

En este taller aprenderemos a comer de forma saludable, conoceremos cómo influye la alimentación en el funcionamiento de nuestro cuerpo, y veremos unas pautas para ir incorporando cambios de hábitos de forma gradual y definitiva.

### **Contenidos**

- Qué es una alimentación saludable.
- Hablemos de nutrientes no de calorías.
- Método del plato: aprendemos a construir nuestro plato.
- Cómo interpretar el etiquetado y cómo elegir alimentos.
- Influencia de la publicidad en nuestras decisiones.

### **Ayuda a**

Iniciar el cambio hacia unos hábitos de alimentación saludables, modificar y detectar conductas que no son adecuadas y a tomar mejores decisiones.

## **COMER SANO Y ECONÓMICO: NUTRICIÓN INTELIGENTE PARA TU BOLSILLO**

### **Descripción**

En un mundo donde los precios de los alimentos continúan en aumento, es común pensar que comer de manera saludable es un lujo. Sin embargo, aprender a alimentarse bien sin gastar de más no solo es posible, sino también es esencial para mantener una buena salud y un presupuesto equilibrado.

Este taller está diseñado para demostrar que comer sano no tiene que ser caro y que, con un poco de planificación y creatividad, puedes disfrutar de comidas nutritivas y deliciosas sin salirte del presupuesto.

### **Contenidos**

- La alquimia de la cocina económica: transformar y reinventar las sobras.
- Tesoros ocultos en tu cocina: potencial nutritivo de partes de alimentos normalmente descartadas.

- El poder de la planificación: menús con ingredientes económicos y nutritivos.
- Despensa inteligente: organización y vida útil de los alimentos.
- Lista de la compra efectiva. Identificar alimentos nutritivos y asequibles.
- Alternativas económicas a ingredientes caros.
- Mantenimiento y conservación de los alimentos para evitar el desperdicio.
- Técnicas de cocina saludable y económica.
- Propuesta de menú.

### **Ayuda a**

Desarrollar habilidades prácticas para gestionar mejor tus recursos alimentarios, reducir el desperdicio, y disfrutar de una dieta saludable sin exceder tu presupuesto. Aprenderás a ser más consciente sobre tus elecciones alimenticias, lo cual no solo beneficiará tu salud, sino también tu economía personal.

## **CRONONUTRICIÓN: SINCRONIZA TU ALIMENTACIÓN CON TU RELOJ BIOLÓGICO**

### **Descripción**

¿Sabías que no solo importa lo que comes, sino también cuándo lo haces?

Nuestro cuerpo funciona siguiendo un reloj interno que regula procesos clave como el metabolismo, el apetito, la digestión o el descanso. Sin embargo, los horarios irregulares, el ritmo de vida actual y ciertos hábitos pueden desajustar este sistema, afectando a nuestra energía, peso y salud.

En este taller descubriremos cómo influyen los ritmos circadianos en la alimentación y cómo organizar las comidas a lo largo del día para mejorar el bienestar, la energía y el descanso, a través de estrategias prácticas y fáciles de aplicar en el día a día.

### **Contenidos**

- ¿Qué es la crononutrición?
- Cómo funciona el “reloj interno” del cuerpo
- El impacto del horario de las comidas en la salud
- Errores habituales que desajustan el ritmo biológico
- Cómo organizar tus comidas a lo largo del día
- Adaptación a la vida real

### **Ayuda a**

Este taller permite comprender cómo influye el horario de las comidas en el metabolismo, la energía y el descanso, así como identificar hábitos que pueden estar desajustando el ritmo biológico. Además, ayuda a organizar la alimentación a lo largo del día de forma más eficiente, incorporando cambios realistas y sostenibles que mejoren el bienestar general sin necesidad de hacer grandes restricciones.

## **DESMONTANDO MITOS DE ALIMENTACIÓN**

### **Descripción**

Gracias a la evidencia científica de la que hoy en día disponemos, es posible desmontar algunos mitos y creencias alimentarias, a veces muy arraigadas y extendidas, que nos influyen en nuestros hábitos alimenticios, apartando algunos alimentos de nuestra alimentación o atribuyendo a otros, carácter de “súper alimentos” sin el más mínimo aval científico.

### **Contenidos**

- Mitos acerca de ciertos alimentos y hábitos, que carecen de fundamento científico.
- Alimentos que engordan o adelgazan.
- Alimentos light, integrales, sin gluten, el azúcar...
- Alimentos demonizados.
- Alimentos que se les atribuyen efectos de “súper alimentos”.

### **Ayuda a**

Adquirir conocimientos para una correcta alimentación, desmontando algunos mitos y creencias sobre alimentación que influyen en nuestro comportamiento alimentario y en definitiva van a afectar a nuestra salud.

## **DIETA MEDITERRÁNEA: UN TESORO A NUESTRO ALCANCE**

### **Descripción**

En este taller haremos una aproximación a la dieta mediterránea, dieta saludable por excelencia debido a la gran variedad y a la calidad de los alimentos que incluye, aprendiendo cómo introducirla en nuestros hábitos alimenticios y desmontando algunos mitos sobre ella.

### **Contenidos**

- Aproximación a la dieta mediterránea.
- Características de la base de esta alimentación.
- Alimentos que constituyen la dieta mediterránea.

- Técnicas de cocinado.
- Dieta mediterránea: expectativas vs realidad.
- Beneficios sobre la salud.
- Mitos sobre la dieta mediterránea.
- Qué dice la ciencia sobre la dieta ideal.
- Estilo de vida

### **Ayuda a**

Generar hábitos de alimentación saludable basados en la dieta mediterránea y conocer los múltiples beneficios que aporta a nuestra salud.

## **DISFRUTA DE UNAS NAVIDADES SALUDABLES**

### **Descripción**

A pesar de que es habitual que durante las Navidades tendamos a comer más de lo que deberíamos, es posible controlar nuestro peso y no poner en riesgo nuestra salud si practicamos cierta moderación y somos conscientes de nuestras elecciones culinarias.

### **Contenidos**

- Recomendaciones para comer sano y rico durante las Navidades.
- Qué incluir en nuestros platos.
  - Ideas para aumentar el consumo de frutas y verduras.
  - Unos entrantes saludables para empezar.
  - Recetas saludables y sencillas para las celebraciones.
  - ¿Y para beber?
  - Disfruta del postre de manera saludable.
- Disfrutar de la comida en los eventos sociales.
- Calmar el apetito y comer sin ansiedad.
- Los riegos de compensar y cómo evitarlo.
- El ejercicio físico es tu aliado.
- Emprende el cambio desde el autocuidado.

### **Ayuda a**

Disfrutar de unas navidades saludables prestando atención a ciertos hábitos y rutinas. Además de la incorporación de platos y alimentos más sanos, la práctica de ejercicio resulta fundamental para evitar aumentar nuestro peso que afectan negativamente a nuestra salud.

## ELABORA TU MENÚ SEMANAL EN UN DÍA

### Descripción

Para poder crear un hábito de alimentación saludable, la organización juega un papel fundamental. En este taller aprenderemos a elaborar nuestro menú semanal para comer de forma saludable y equilibrada aplicando técnicas y herramientas sencillas que nos permitirán ahorrar tiempo en la cocina.

La falta de tiempo para comer rico y sano ya no será una excusa.

### Contenidos

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- Cómo construir el menú semanal variado y de forma fácil.
- Claves para organizarte y ahorrar tiempo en la cocina.
- Improvisar con provisiones.
- Menú de ejemplo que incluye:
  - Desayunos.
  - Comidas.
  - Cenas.
  - Meriendas y snacks saludables.

### Ayuda a

Mantener y organizar una alimentación saludable de forma sencilla y ahorrar tiempo en la cocina.

## EMPODERA TU ALIMENTACIÓN Y SÉ TU PROPIO NUTRICIONISTA

### Descripción

En un mundo lleno de dietas de moda y consejos contradictorios sobre nutrición, es fácil sentirse perdido. Este taller está diseñado para empoderarte con el conocimiento necesario para tomar el control de tu propia alimentación. Aprenderás a entender las bases de la nutrición, planificar tus comidas de manera efectiva y adaptar tu dieta a tus necesidades personales, sin depender de dietas restrictivas.

### Contenidos

- Fundamentos de la nutrición: comprender los macronutrientes y micronutrientes.
- La importancia del equilibrio nutricional en la dieta diaria.
- Planificación de comidas personalizadas

- Cómo calcular tus necesidades calóricas diarias.
- Estrategias para distribuir los nutrientes a lo largo del día según tus actividades y objetivos.
- Diseño de menús saludables.
- Adaptación a objetivos personales: pérdida de peso, ganancia muscular o mantenimiento.
- Cómo integrar cambios en la dieta sin sacrificar el placer de comer.
- Conciencia alimentaria y hábitos saludables.

### **Ayuda a**

Fomentar una relación consciente y saludable con la comida, promoviendo hábitos sostenibles que mejoren tu calidad de vida. Este taller es para cualquier persona que desee tomar el control de su salud alimentaria y aprender a ser su propio guía nutricional.

## **MENOPAUSIA Y PERIMENOPAUSIA: LO QUE LA ALIMENTACIÓN PUEDE HACER POR TI**

### **Descripción**

Este taller está diseñado para mujeres que desean comprender cómo la alimentación puede influir en su salud durante la menopausia y la perimenopausia. Conocer los cambios fisiológicos en esta etapa de la vida, así como estrategias nutricionales para apoyar el bienestar general y el equilibrio hormonal.

- Menopausia vs climaterio.
- Cambios fisiológicos y síntomas habituales.
- Tratamiento y salud hormonal.
- Tratamiento dietético.
  - Nutrientes claves.
  - Salud ósea.
  - Salud metabólica.
  - Salud cardiovascular.
- Desmontando mitos sobre la menopausia.
- Ayuno intermitente y menopausia.
- Ejercicio físico, sueño y descanso y bienestar emocional.

### **Ayuda a**

Este taller proporcionará a las participantes las herramientas necesarias para comprender cómo la alimentación puede impactar en la menopausia y la perimenopausia, y adoptar hábitos nutricionales que favorezcan su bienestar, equilibrio hormonal y salud óptima durante esta etapa de la vida

## METABOLISMO Y DIETAS DE MODA: ENTENDER CÓMO FUNCIONA TU CUERPO PARA ELEGIR MEJOR

### Descripción

El metabolismo suele percibirse como algo “rápido o lento”, cuando en realidad es un sistema complejo, adaptable y profundamente influido por nuestros hábitos. En este taller se explica, de forma clara y accesible, qué es el metabolismo y cómo funciona, para después analizar las dietas más conocidas y de moda desde un enfoque crítico y basado en evidencia científica. El objetivo es que los participantes comprendan por qué no existe una dieta universal y aprendan a identificar qué patrón alimentario es más adecuado según su contexto, necesidades y estilo de vida.

### Contenidos:

Muchas dietas comparten más elementos en común de lo que parece. Lo que marca la diferencia no es el nombre de la dieta, sino su calidad, flexibilidad y sostenibilidad en el tiempo.

- Metabolismo: conceptos clave para entenderlo
- Dietas más conocidas y de moda: análisis con criterio
  - Dieta mediterránea
  - Dieta antiinflamatoria
  - Dieta keto o cetogénica
  - Dieta paleo
  - Dieta sin gluten (sin diagnóstico)
  - Dieta vegana y vegetariana
  - Otras dietas de moda
    - Ayuno intermitente.
    - Dash
    - Dietas detox, clean eating, low carb.
    - Qué prometen y qué se observa en la práctica clínica.
- Pros y contras comunes de las dietas restrictivas
- ¿Existe la dieta ideal? Qué dice la ciencia
- Claves prácticas para elegir bien

### Ayuda a

Aportar claridad en un escenario saturado de mensajes contradictorios, ayudando a construir una relación más sana y realista con la alimentación.

- Comprender cómo funciona el metabolismo y qué lo influye realmente.
- Analizar las dietas de moda con pensamiento crítico.
- Evitar caer en restricciones innecesarias o soluciones milagro.

- Identificar patrones alimentarios más saludables y sostenibles.
- Tomar decisiones nutricionales informadas, adaptadas a cada persona.

## **MINDFUL EATING: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

### **Descripción**

Son muchos los factores externos e internos que influyen en nuestros comportamientos alimentarios y no siempre de forma positiva.

En este taller aprenderemos a tomar consciencia de las señales que nos indica nuestro organismo para comer de forma consciente, a apreciar la calidad de los alimentos por encima de la cantidad y a saber escuchar nuestro cuerpo y sus necesidades tanto físicas como emocionales para poder confiar en nuestra intuición para cuidarnos.

### **Contenidos**

- Tomar consciencia de las diferentes señales de hambre, saciedad y/o satisfacción que nos indica nuestro cuerpo al comer de forma consciente.
- Aprender a comer con atención plena y lo que esta práctica nos ayudará a disfrutar más de la comida.
- Diferenciar el hambre real de otras emociones como ansiedad, estrés o aburrimiento y aprender prácticas de mindfulness para gestionar estas emociones.
- Encontrar nuestra motivación de forma consciente y positiva, no desde la crítica.

### **Ayuda a**

Disfrutar de un estilo de alimentación saludable teniendo en cuenta aquellos factores externos e internos que nos influyen en nuestros comportamientos alimentarios.

## **NUTRE TU MENTE Y TU CUERPO: BIENESTAR EMOCIONAL Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

### **Descripción**

Nuestra forma de comer no depende solo de lo que sabemos sobre nutrición, sino también del estrés, el cansancio, las emociones y el ritmo de vida. Con frecuencia comemos sin hambre física, de manera automática o para aliviar emociones, lo que puede generar culpa o sensación de pérdida de control.

Este taller ofrece un enfoque claro, cercano y práctico para comprender la relación entre alimentación y bienestar emocional. A través de herramientas de alimentación consciente (*mindful-eating*), reflexión guiada y estrategias aplicables al día a día, los participantes aprenderán a reconocer sus señales

internas, a comer con más calma, a gestionar los impulsos emocionales y a construir hábitos más sostenibles y amables.

No se trata de hacer dieta ni de eliminar alimentos, sino de desarrollar una relación más consciente, flexible y respetuosa con la comida, entendida como una aliada del bienestar físico y emocional.

### Contenidos:

- Alimentación y bienestar emocional: ¿por qué están tan conectados?
- Hambre física, apetito y hambre emocional
- Estrés, ansiedad y sistema de recompensa
- ¿Por qué comemos cuando no tenemos hambre?
- Relación con la comida, el cuerpo y el autocuidado
- Mindful-eating: comer con más conciencia y aprender a parar
- De la teoría a la práctica: herramientas para el día a día
- Construyendo hábitos que cuidan cuerpo y mente

### Ayuda a

- Entender la relación entre emociones, estrés y alimentación, sin culpa ni rigidez.
- Diferenciar el hambre física del hambre emocional y escuchar mejor las señales del cuerpo.
- Reducir la alimentación automática y los impulsos asociados al estrés o al cansancio.
- Mejorar la relación con la comida desde un enfoque más consciente y flexible.
- Incorporar herramientas prácticas de alimentación consciente para el día a día.
- Construir hábitos que cuidan el cuerpo y el bienestar emocional de forma sostenible.

## **NUTRICIÓN BÁSICA: PRIMEROS PASOS PARA APRENDER A COMER MEJOR**

### Descripción

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud, pero en muchas ocasiones no sabemos por dónde empezar o nos encontramos con información contradictoria. Este taller tiene como objetivo proporcionar a los participantes las bases esenciales de la nutrición, con herramientas sencillas, claras y prácticas para comenzar a mejorar su alimentación desde el primer día, sin complicaciones y sin necesidad de dietas restrictivas.

## **Contenidos**

- Qué es realmente una alimentación saludable.
  - Conceptos básicos, mitos habituales y cómo identificar información fiable.
- Los macronutrientes y su función.
  - Proteínas, hidratos de carbono y grasas: para qué sirven, cómo combinarlos y cuáles son las mejores fuentes.
- Micronutrientes esenciales.
  - Vitaminas, minerales y dónde encontrarlos en alimentos cotidianos.
- La importancia de la hidratación.
  - Cómo afecta al rendimiento físico, mental y a la sensación de hambre.
- Cómo construir un plato equilibrado.
  - Guía visual sencilla para planificar comidas completas y saludables.
- Etiquetado nutricional.
  - Cómo interpretar los envases y evitar trampas habituales de la industria alimentaria.
- Planificación semanal básica.
  - Menús simples, trucos para ahorrar tiempo y organización efectiva.
- Los sabotadores de la alimentación.
  - Picoteos, ansiedad, falta de tiempo, productos ultraprocesados, comer por emociones...
- Cambios pequeños, resultados grandes.
  - Estrategias para empezar poco a poco y mantener los hábitos a largo plazo.
- Suplementación.
  - Elegir según necesidades y conocer lo más importantes.

## **Ayuda a**

- Entender los conceptos esenciales de la nutrición sin tecnicismos.
- Aprender a identificar qué comer y cómo organizar el día a día.
- Mejorar la energía, el rendimiento y la salud desde la alimentación.
- Crear hábitos duraderos sin dietas extremas ni sacrificios.
- Saber leer etiquetas, planificar menús y tomar decisiones más saludables.

## NUTRICIÓN CON PERSPECTIVA FEMENINA: CÓMO ALIMENTARTE SEGÚN TU ETAPA VITAL

### Descripción

La alimentación no es igual a los 20 que a los 50. En este taller descubrirás cómo cambian las necesidades nutricionales de la mujer a lo largo de la vida y cómo adaptar tu dieta para sentirte mejor y prevenir carencias en cada etapa. Aprenderás consejos prácticos para incorporar una alimentación consciente en tu día a día, mejorar tu relación con la comida y tomar decisiones más conectadas con tu bienestar físico y emocional. Un enfoque actual, realista y femenino que une ciencia, salud hormonal y autocuidado.

### Contenidos

#### 1. Introducción: por qué hablar de alimentación con enfoque femenino

- Cambios clave en cada etapa: ciclo hormonal, metabolismo, composición corporal, riesgos específicos (anemia, osteoporosis, etc.).
- La importancia de una mirada integral (nutrición, descanso, gestión emocional, movimiento).

#### 2. Etapas de la vida y necesidades nutricionales

- **Edad fértil:** equilibrio hormonal, salud menstrual y fertilidad.
- **Perimenopausia y menopausia:** síntomas frecuentes y cómo abordarlos con alimentación (sofocos, cambios de peso, insomnio...).
- **Edad madura y tercera edad:** salud ósea, masa muscular, prevención de enfermedades crónicas.

#### 3. Nutrientes y alimentos aliados en cada etapa

- Micronutrientes esenciales: hierro, calcio, magnesio, vitamina D, omega 3, fitoestrógenos...
- Qué priorizar y qué evitar.
- Ideas prácticas para incluirlos en el día a día sin complicaciones.

#### 4. Estilo de vida y hábitos que marcan la diferencia

- Ayuno, suplementos, dieta antiinflamatoria... ¿modas o herramientas útiles?
- Relación con la comida: hambre emocional, cuerpo cambiante y autocuidado.
- Claves para cultivar hábitos sostenibles según tu momento vital.

### **Ayuda a**

Comprender cómo cambia tu cuerpo a lo largo de los años y qué necesita en cada etapa para mantenerse sano y en equilibrio. Este taller te permitirá tomar decisiones más informadas sobre tu alimentación, identificar posibles carencias antes de que aparezcan síntomas y adoptar hábitos sostenibles que acompañen tu bienestar físico, emocional y hormonal con una mirada femenina e integral.

## **NUTRICIÓN HOLÍSTICA: ALIMENTA TU CUERPO, NUTRE TU MENTE**

### **Descripción**

Este taller te invita a explorar los principios básicos del enfoque holístico de la nutrición, que considera la interconexión entre cuerpo y mente. Descubrirás cómo cultivar una relación saludable con la comida, a escuchar a tu cuerpo, nutrirte de manera integral y alcanzar un bienestar duradero.

### **Contenido**

- Introducción a la nutrición holística: principios fundamentales.
- Alimentación consciente: conexión cuerpo-mente.
- Nutrición y emociones: el impacto de las emociones en la alimentación.
- Estrategias para una relación saludable con la comida.
- Alimentos y energía vital: alimentos que nutren el cuerpo y la mente.
- Rituales de nutrición consciente:
- Prácticas para integrar la nutrición holística en la vida diaria.
- Creación de un plan personalizado.

### **Ayuda a**

Este taller te proporcionará conocimientos y habilidades para mejorar tu relación con la comida, nutrirte de manera integral y adoptar hábitos alimenticios más conscientes y saludables

## NUTRIENDO TU PIEL DESDE DENTRO: ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR CUTÁNEO

### Descripción

Proporcionar a los participantes conocimientos prácticos sobre cómo la alimentación y el estilo de vida influyen en la salud de la piel, ofreciendo herramientas para mejorar su aspecto y función a través de la nutrición y hábitos saludables.

### Contenido

- La piel como barrera protectora.
- Nutrientes esenciales para una piel radiante.
- Hidratación adecuada y su impacto en la piel.
- Disruptores endocrinos.
  - Qué son y dónde se encuentran.
  - Cómo minimizar la exposición.
- Nutricosmética: suplementos para la salud de la piel
- Mindfulness y salud cutánea
- Estilo de vida y salud de la piel

### Ayuda a:

Este taller nos ayudará a comprender cómo nuestras elecciones alimentarias y hábitos diarios pueden transformar la salud y apariencia de nuestra piel, permitiéndonos cultivar una belleza natural desde el interior.

## SOMOS LO QUE COMEMOS

### Descripción

En este taller aprenderemos a alimentarnos siguiendo las leyes naturales, siendo clave para encontrar la salud a todos los niveles.

Cuando aprendes a comer correctamente, escuchando a tu cuerpo y eligiendo bien los alimentos empiezas a sentir una transformación no sólo a nivel físico, sino también mental y emocional. La clave está en la energía que una correcta alimentación nos proporciona.

### Contenidos

- Cuáles son los mejores alimentos para obtener la máxima energía.
- Como combinar esos alimentos para aprovechar todos los nutrientes y mejorar nuestras digestiones.
- Como la alimentación puede convertirse en tu gran aliado para conseguir mejorar tu autoestima, durante procesos mentales y mejorar la gestión emocional.

- Cómo desintoxicar nuestro organismo.

### **Ayuda a**

No pasar hambre, mediante una buena elección de los alimentos consiguiendo un peso saludable, así como mantenerlo en el tiempo sin efectos rebote.

## **TU DESPENSA A PARTIR DE LOS 40: CÓMO ADAPTAR TU ALIMENTACIÓN A ESTA ETAPA**

### **Descripción**

A partir de los 40, el cuerpo comienza a experimentar cambios progresivos que influyen en la energía, el metabolismo, el descanso y la forma en la que respondemos a la alimentación. Lo que antes funcionaba, ya no siempre da el mismo resultado.

Este taller propone una mirada práctica y realista sobre cómo adaptar la alimentación a esta nueva etapa, entendiendo qué necesita ahora el organismo y cómo traducirlo en decisiones concretas en el día a día. A través del concepto “tu despensa evoluciona contigo”, aprenderemos a ajustar nuestros hábitos y elecciones para que jueguen a favor del bienestar, sin recurrir a restricciones ni soluciones complejas.

### **Contenidos**

- ¿Qué empieza a cambiar a partir de los 40?
- Lo que tu cuerpo necesita ahora
- Tu despensa evoluciona contigo
- Señales que invitan a reajustar tu alimentación
- Decisiones que suman en el día a día
- Apoyos complementarios en esta etapa

### **Ayuda a**

Este taller permite comprender los cambios que se producen en el organismo a partir de los 40 y cómo estos influyen en la forma de alimentarnos. Facilita adaptar la alimentación a esta etapa de manera práctica y realista, revisando hábitos y decisiones desde un enfoque más consciente. Además, ayuda a identificar señales de desajuste y a incorporar pequeños cambios sostenibles que mejoren la energía, el bienestar y la relación con la comida, sin recurrir a restricciones innecesarias.

## COMPRA SALUDABLE

### CÓMO REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE Y NO MORIR EN EL INTENTO

#### Descripción

La elección de los alimentos nos puede sabotear o por el contrario ayudar a mantener una alimentación saludable.

El objetivo de este taller es proporcionar las herramientas necesarias para llenar la cesta de la compra con alimentos saludables, identificando los mejores alimentos entendiendo el etiquetado. Una buena elección de la compra potenciará que nuestra alimentación sea sana.

#### Contenidos

- Dónde comprar.
  - Ventajas e inconvenientes según donde realicemos la compra.
  - Estrategias para no comprar más de lo que necesitamos.
- Lista de la compra: beneficios y cómo realizarla.
- Elección de alimentos.
  - A incluir.
  - A evitar.
- Alimentos procesados saludables vs no saludables.

#### Ayuda a

Ser capaces de hacer una compra de forma consciente, racional y llena de alimentos que favorezcan una buena salud.

## EL CAMBIO EMPIEZA POR UNA DESPENSA SALUDABLE

### Descripción

Mantener un estilo de alimentación saludable influirá directamente sobre nuestra salud. El primer paso es empezar organizando nuestra despensa y entorno con alimentos saludables que fomentarán y nos harán más fácil conseguir unos hábitos saludables.

Tener los ingredientes necesarios para cocinar platos saludables nos ayudará a seguir una dieta saludable sin esfuerzo, además evitaremos el desperdicio y estaremos preparados para cualquier imprevisto.

### Contenidos

- ¿Qué es una despensa saludable?
- ¿Qué incluir y que no?
- Alimentos perecederos y no perecederos.
- Clasificación y organización de la despensa.
- Conservación de los alimentos.
- Limpieza de la despensa, nevera y congelador.

### Ayuda a

Conseguir un entorno sano en casa rodeándonos de alimentos saludables que potenciará nuestra salud y nos ayudará a mantener un estilo de vida saludable.

## ETIQUETADO NUTRICIONAL: ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

### Descripción

En este taller práctico aprenderemos a leer e interpretar la etiqueta de los distintos alimentos para que a la hora de comprar sepamos diferenciar qué ingredientes contiene cada producto y como comparar unos con otros.

### Contenidos

- ¿Qué es el etiquetado?
- ¿Cómo interpretar el etiquetado y cómo elegir los alimentos?
- De qué se compone una etiqueta.
- En qué debemos fijarnos (el azúcar, la grasa, la sal, etc.).
- Influencia de la publicidad en nuestras decisiones.
- Declaraciones de salud o nutricionales.
- Reclamos publicitarios.

### **Ayuda a**

Es una herramienta imprescindible para mantener una alimentación saludable, que nos va a ayudar a tomar decisiones que se adapten a las necesidades individuales y elegir las alternativas más adecuadas.

## **PUBLICIDAD Y ALIMENTACIÓN: ¿COMEMOS LO QUE QUEREMOS?**

### **Descripción**

Conocer las estrategias que utiliza el marketing y la publicidad en la industria alimentaria para promocionar determinados productos como saludables cuando en realidad no lo son tanto.

### **Contenidos**

- Influencia de la publicidad en los hábitos de alimentación.
- Como la industria alimentaria nos crea la necesidad de consumir ciertos alimentos.
- Alimentos de desayuno.
- La aventura de hacer la compra.
- Alimentos funcionales, ligeros, bajos en ...
- La publicidad y los más pequeños.

### **Ayuda a**

Tomar mejores decisiones respecto a nuestra alimentación y los alimentos que consumimos.

## **COCINA SANA**

### **APRENDE A ELABORAR UN BUEN TÁPER**

### **Descripción**

El objetivo de este taller es proporcionar a los participantes las técnicas necesarias para aprender a elaborar tápers saludables y equilibrados para comer bien y variado en la oficina.

### **Contenidos**

- Elección de los ingredientes.
- Preparación ensaladas y aliños.
- Tipos de tápers.
- Tamaño adecuado del táper para una comida.
- Cómo organizarnos para ser un “gourmet del táper” en la oficina.
- Cocinar, guardar y congelar.

- Seguridad alimentaria.

### **Ayuda a**

Mantener una alimentación saludable comiendo fuera de casa, sin resultar monótona y aburrida.

## **DESAYUNOS Y MERIENDAS PARA POTENCIAR LA SALUD**

### **Descripción**

Aprender las técnicas básicas para elaborar desayunos saludables de una forma sencilla y variada.

### **Contenidos**

- Cómo desayunar bien, sano y rico puede cambiar tu día.
- Elaborar desayunos con alimentos que nos nutran, nos aporten energía real y nos hagan sentirnos capaces de comernos el mundo.
- Elaborar desayunos para rendir más a nivel intelectual durante toda la mañana.
- Recetas de desayunos saludables, nutritivos, ligeros, energéticos, hidratantes, equilibrados, etc.

### **Ayuda a**

Organizarnos para disfrutar desayunos saludables adaptados a cada situación y mejorar nuestros hábitos alimenticios en esta primera comida, para que nos proporcione la energía y nutrientes necesarios para afrontar nuestro día.

## **HUMMUS Y PATÉS VEGETALES**

### **Descripción**

En este taller práctico vamos a aprender las técnicas para realizar hummus clásico y algunas variaciones hechas a base de legumbres y una serie de ingredientes y especias que le dan un sabor riquísimo.

Es perfecto para acompañarlo con crudités de verduras, dippear, untar en tostadas para desayunar o el relleno perfecto de sándwiches y bocadillos.

### **Contenidos**

- Qué es el hummus y su aporte nutricional.
- Cómo cocinar las legumbres para evitar los antinutrientes.
- Tips básicos para elaborar nuestras versiones.
- Hummus clásico.
- Recetas de patés vegetales.

### **Ayuda a**

Incorporar las legumbres en nuestra alimentación de forma divertida y diferente, pudiéndoles dar diferentes usos.

## **POSTRES SALUDABLES**

### **Descripción**

Aprender a realizar postres saludables y deliciosos que nos aporten vitaminas, minerales y nutrientes esenciales para la salud. Todos ellos sin azúcar, harinas refinadas, lácteos ni gluten.

### **Contenidos**

- Trufas de chocolate.
- Nice – Creams.
- Mousse de chocolate.
- Pudding de Chía.

### **Ayuda a**

Cuidarse sin tener que renunciar a disfrutar de un postre saludable, liberándonos del azúcar y recuperando el paladar.

## **SMOOTHIES Y BATIDOS**

### **Descripción**

Conocer los beneficios de tomar alimentos vegetales frescos en forma líquida y beneficiarnos de todos sus nutrientes.

*\*\* Si el taller es presencial, se puede realizar una demostración en vivo preparando algunos batidos.*

### **Contenidos**

En el taller, a través de una demostración en vivo, aprenderás los beneficios a corto y largo plazo que tiene la zumoterapia en el cuerpo humano, proporcionándote las herramientas para que puedas hacer recetas que se adecuen a tus gustos y a tus necesidades.

- Beneficios.
- Elección de ingredientes.
- Preparación y conservación.
- Recetas.

### **Ayuda a**

Introducir esta opción saludable para incluir más verduras y frutas en nuestra alimentación, aprendiendo a preparar batidos adaptados a nuestros gustos y necesidades.

## **ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

### **ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: NUTRICIÓN SIN RESTRICCIONES**

#### **Descripción**

Las alergias e intolerancias alimentarias afectan a un número significativo de personas, complicando su alimentación diaria. Comprender estas condiciones y aprender a adaptar la dieta es crucial para mantener una nutrición equilibrada y una buena calidad de vida.

#### **Contenido**

- Diferencias entre alergia, intolerancia y sensibilidad alimentaria.
- Principales alimentos causantes y síntomas comunes.
- Adaptación de la dieta sin comprometer la nutrición.
  - Celiaquía,
  - Intolerancia a la lactosa
  - Intolerancia a la fructosa
  - Alergias alimentarias: leche de vaca, huevo, frutos secos, pescados, legumbres...
- Alternativas y sustitutos para alimentos comunes alergénicos.
- Cómo leer etiquetas de alimentos
- Prevención y seguridad alimentaria.
- Vivir con alergias e intolerancias

#### **Ayuda a**

Este taller puede ayudar a los participantes a navegar con confianza el mundo de las alergias e intolerancias alimentarias, permitiéndoles disfrutar de una alimentación variada y nutritiva sin comprometer su salud o bienestar.

## ALIMENTA TU CORAZÓN: LOS SECRETOS DE UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

### Descripción

Este taller tiene como objetivo brindar a los participantes un enfoque integral sobre la importancia de la alimentación en la salud cardiovascular a través de información actualizada y prácticas recomendaciones para adoptar hábitos alimenticios cardiosaludables que les permitan reducir los riesgos de enfermedades y mejorar su calidad de vida.

### Contenidos

- Aspectos que influyen en la salud cardiovascular.
  - Alimentación, Estrés, Sueño, Actividad física.
  - Hábitos: tabaco, alcohol.
- Enfermedades que aumentan el riesgo cardiovascular:
- Dieta cardiosaludable.
  - Pautas generales: plato saludable.
  - Consumo de sal.
  - Hidratos de carbono simples vs complejos.
  - Edulcorantes.
  - Grasas.
  - Carne roja.
  - Café
- Microbiota y salud cardiovascular
- Diferentes dietas y corazón
- Ayuno y corazón

### Ayuda a

Mejorar nuestra salud cerebro-cardiovascular, desde el conocimiento y la práctica, para poder llevar una alimentación cardiosaludable que nos permita disminuir los riesgos de enfermedades y conocer cómo nuestra alimentación afecta a nuestra salud.

## ALIMENTA TU INMUNIDAD Y FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

### Descripción

Una alimentación adecuada, variada y equilibrada constituye un factor clave para potenciar y mejorar el sistema inmune contribuyendo a un buen funcionamiento de nuestras defensas.

### Contenidos

- Sistema Inmunológico.
- Microbiota y sistema inmune.
- Alimentación para fortalecer las defensas.
  - Alimentos a incluir y a evitar
- Suplementos ¿son necesarios?
- Influencia de las emociones en el sistema inmunológico.
- Recetas para fortalecer nuestras defensas.

### Ayuda a

Potenciar y cuidar el sistema inmunológico a través de la alimentación.

## ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

### Descripción

El objetivo de este taller es adquirir los conocimientos necesarios, teóricos y prácticos para llevar una alimentación que disminuya el riesgo de inflamación crónica y los efectos negativos que conlleva sobre nuestra salud.

### Contenidos:

- Inflamación
  - ¿Qué es y cómo se produce?
  - Inflamación crónica: causas, características y riesgos.
- Microbiota intestinal y sistema inmunológico: alimentos protectores.
- Dieta antiinflamatoria
  - Bases.
  - Alimentación ecológica y tóxicos.
- Cocina antiinflamatoria.

### Ayuda a

Conocer los distintos tipos de inflamación, sus posibles causas y el daño que pueden provocar en nuestros tejidos y como disminuir el riesgo siguiendo las bases de una dieta antiinflamatoria.

## ALIMENTACIÓN PARA UNA VEJEZ SALUDABLE

### Descripción

La alimentación constituye un pilar fundamental en nuestra salud y nos protege ante enfermedades y dolencias.

En este taller aprenderemos el papel que juega la alimentación en un envejecimiento saludable: conocer qué comemos y cómo comemos nos ayudará a mejorar las expectativas y calidad de vida.

### Contenidos

- Hábitos alimentarios en el envejecimiento activo y en la prevención de enfermedades.
- Cambios fisiológicos en la pre-vejez y la vejez.
  - Metabolismo: grasa y masa muscular.
- Cambios en el estilo de vida.
- Mantener una alimentación adecuada para mejorar los efectos degenerativos.
- El secreto de la longevidad en las zonas azules.
- Alimentos con alto valor nutricional.
  - Alimentos pro-longevidad.
  - Alimentos pro-envejecimiento.
  - Alimentos para potenciar el sistema inmunológico.
- Necesidades energéticas en función de esta etapa de la vida.
  - Necesidades proteicas.
  - Hidratos de carbono y fibra.
  - Consumo de grasas saludables.
- Déficits nutricionales habituales.
- Hidratación.
- Cocinado y calidad nutricional.
- Estilo de vida.
  - Actividad física.
  - Gestión emocional.
  - Hábitos tóxicos.
- Decálogo de la alimentación en las personas mayores.

### Ayuda a

Tomar conciencia y adquirir los conocimientos necesarios para favorecer una alimentación saludable que nos ayude a mejorar la calidad de vida en la vejez.

## ALIMENTACIÓN, UN PILAR EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

### Descripción

El cáncer es una enfermedad multifactorial, determinados factores como la genética no son controlables, pero en otros podemos hacer una gran labor de prevención. Este es el caso de la alimentación. El objetivo del taller es conocer cómo influye la alimentación en el cáncer y cómo podemos utilizarla para su prevención.

### Contenidos

- Biología del cáncer. ¿Qué es? ¿Qué lo causa?
- Sistema inmune, nuestro mejor aliado.
- ¿Qué papel tiene la genética?
- Principales tumores asociados a la dieta.
- Inflamación y cáncer.
  - Obesidad y cáncer
  - Diabetes y cáncer
  - Como prevenirlo desde una alimentación antiinflamatoria
- Azúcar y cáncer.
- Tóxicos a evitar en:
  - Alimentación (alcohol, tabaco...)
  - Hogar
  - Cosmética
- Alimentación anticáncer
- ¿Son los suplementos necesarios?

### Ayuda a

Conocer cómo podemos utilizar la alimentación en la prevención del cáncer.

## ALIMENTACIÓN Y DIABETES TIPO II: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

### Descripción

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad metabólica que se presenta con mucha frecuencia entre la población general y su incidencia está aumentando de manera alarmante en los últimos años, debido a los cambios en el estilo de vida, cada vez más niveles de sedentario y una dieta que favorece la ganancia de peso.

### Contenidos

- Diabetes Mellitus tipo 2.
  - Qué es.
  - Tipos de Diabetes.
  - Cómo detectarla.
- Factores de riesgo y estilo de vida.
- Método del plato en la Diabetes Mellitus tipo II.
- Índice glucémico: qué es y cómo afecta.
- Tablas de raciones de hidratos de carbono.
- Distribución de las comidas.
- Cómo cocinar los alimentos.
- Planificar el menú.

### Ayuda a

Aprender sobre la alimentación más aconsejable y sana para reducir el riesgo de padecer Diabetes tipo 2 y para aquellos que tengan la enfermedad.

## ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDAD CELÍACA

### Descripción

La celiaquía es una enfermedad de carácter autoinmune que afecta cada vez a más personas en todo el mundo. Está relacionada con muchas más patologías de las que creemos, y merma de forma importante la calidad de vida de la persona que la padece.

### Contenidos

- ¿Qué es la enfermedad celiaca?
- ¿Qué es el gluten?
- Que produce el gluten.
- Alimentos que contienen gluten. Semáforo de la alimentación celiaca.
- ¿El gluten produce solo celiaquía?
- Tratamiento de la enfermedad celiaca ----- Dieta exenta de gluten.

- ¿Está relacionada la celiaquía con otras enfermedades?
- Me han diagnosticado de celiaquía ¿Y ahora qué como?
- ¿Puedo comer rico y sano sin gluten?
- ¿Y mi pan? ¡Quiero pan!
- ¿Puedo viajar? ¿Y si voy a casa de amigos?
- Mi hijo es celíaco y tiene un cumpleaños ¿Y ahora qué?

### **Ayuda a**

Que el participante pueda desenvolverse con confianza y sin problemas ante situaciones en las que tenemos alguna persona celíaca en nuestro entorno cercano, y eliminar las limitaciones que puede causar el temor por el desconocimiento sobre la celiaquía sobre la vida social que podemos compartir con una persona celíaca.

## **CÓMO REALIZAR UNA DIETA SALUDABLE SIN GLUTEN SIN DEJARTE EL BOLSILLO**

### **Descripción**

El gluten produce múltiples reacciones negativas tanto en personas celíacas como en no celíacas. Muchas veces queremos eliminarlo de nuestra alimentación, pero nos parece complicado y caro. Con el taller sabrás como realizar una comida saludable sin gluten sin gastarte una fortuna.

### **Contenidos**

- ¿Qué es el gluten? ¿Qué problemas produce el gluten?
- ¿Qué alimentos contienen gluten?
- ¿Por qué eliminarlo de la dieta?
- ¿Puedo comer rico y sano sin gluten?
- ¿Por qué es tan caro comer sin gluten? ¿Qué alimentos encarecen la cesta de la compra?
- Dieta saludable sin gluten.
  - Compra.
  - Realización del menú.
  - Batch cooking.
- ¿Y mi pan? ¡Quiero pan de verdad!
- 4 desayunos sin gluten saludables y económicos.

### **Ayuda a**

Conocer cómo podemos realizar una alimentación sin gluten saludable sin aumentar en exceso el gasto de la cesta de la compra.

## DESENGÁNCHATE DEL AZÚCAR

### Descripción

Cada vez hay más estudios que establecen una relación directa entre el consumo excesivo del azúcar con el aumento de enfermedades crónicas NT (sobrepeso, obesidad, diabetes tipo II e incluso ciertos tipos de cánceres) y cómo afecta negativamente a nuestra salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS), nos recomienda reducir su consumo.

Eliminar el azúcar añadido no siempre resulta una tarea fácil porque nos gusta la sensación de placer que nos produce el sabor dulce y estamos demasiado acostumbrados a ello.

### Contenidos

- Azúcar: ¿qué es y tipos de azúcar?
- Terminologías del azúcar.
- Descubre el azúcar oculto que consumes sin saberlo.
- Cómo disminuir el consumo sin renunciar al sabor dulce.
- Alternativas saludables al azúcar.
- Azúcar vs edulcorante.
- Cómo romper el círculo vicioso del azúcar.
- Mitos sobre el azúcar.
- Azúcar libre y problemas de salud.
- Quiero dejar el azúcar: ¿por dónde empiezo?

### Ayuda a

Conocer qué efectos produce en nuestro organismo el azúcar añadido, cómo dejar el azúcar redescubriendo el sabor real de los alimentos y mejorando así nuestra salud.

## DIETA DEPURATIVA: ENFOQUE PRÁCTICO MÁS ALLÁ DEL DETOX

### Descripción

Un organismo toxificado puede ser la causa de malestares tales como ansiedad, decaimiento, falta de energía, estreñimiento, dolores musculares entre otros. En este taller conoceremos la importancia de limpiar y cuidar nuestro cuerpo para llenarnos de energía, mejorar nuestra salud y recuperar el equilibrio.

### Contenidos

- Cómo afectan a nuestro cuerpo las toxinas y contaminantes medioambientales.
- Capacidad de nuestro organismo para regenerarse y limpiarse.

- Dieta antiinflamatoria: una gran aliada.
- Alimentación para favorecer la liberación y depuración del hígado de las toxinas acumuladas.
- Como evitar los agentes tóxicos.
- Aprender hábitos que te fortalezcan y protejan.
- Una cura depurativa te llena de energía y mejora tu salud.
- Mitos y realidades.
- Menú depurativo.

### **Ayuda a**

Mantener la salud y vitalidad de nuestro organismo, ayudando a liberar y depurar el hígado de toxinas acumuladas.

## **DISRUPTORES ENDOCRINOS: CÓMO AFECTAN A TU VIDA DIARIA**

### **Descripción**

Este taller ofrece una visión integral sobre cómo los disruptores endocrinos, sustancias “imitadores” o “saboteadores” de nuestras hormonas afectan a nuestra salud. Aprenderás a identificar dónde se encuentran, cómo nos afectan y qué podemos hacer para evitarlos.

### **Contenidos:**

- ¿Qué son los disruptores endocrinos?
- Cómo afectan al sistema hormonal.
- Ejemplos cotidianos: plásticos, cosméticos, pesticidas, alimentos.
- Impacto en la salud:
  - Relación con obesidad, diabetes, fertilidad y tiroides.
  - Diferencias entre riesgo real y alarmismo.
- Dónde se encuentran
  - En la cocina: envases, utensilios, conservantes.
  - En el baño: cosméticos, productos de higiene.
  - Otros: retardantes de llama (muebles, ropa, colchones...), detergentes y productos de limpieza

- Cómo reducir la exposición
  - Estrategias prácticas: elegir envases, cocinar de forma segura, leer etiquetas.
  - Alternativas sostenibles y accesibles.
- Mitos y realidades sobre “productos libres de tóxicos”.

### **Ayuda a**

Mejorar nuestra salud reduciendo la exposición a disruptores endocrinos: Identificar dónde se encuentran, promover estrategias prácticas para reducir la exposición y adoptar hábitos más seguros sin complicaciones.

## **EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

### **Descripción**

Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Aunque el sobrepeso y la obesidad tienen un origen multifactorial, la causa fundamental es debida a un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En esta formación veremos que ambos son prevenibles con unos hábitos de vida saludables.

### **Contenidos**

- Marcadores de salud.
  - Calorías ingeridas vs calorías consumidas.
  - Composición corporal.
- La base de la alimentación.
  - Método del plato.
  - Proteínas, grasas y carbohidratos.
  - Vitaminas y minerales.
  - Hidratación.
- Ultraprocesados ¿por qué evitarlos?
- Cómo generar un cambio de hábitos.
- Ponte en marcha.
- Sueño y descanso.
- Cambio desde el conocimiento y autocuidado.

## Ayuda a

Mantener una alimentación sana y unos hábitos de vida saludables para disminuir el riesgo de obesidad y/o sobrepeso en cualquier etapa de la vida.

## ENFERMEDAD CELÍACA, COMIDA SIN TACC EN EMPRESAS Y RESTAURANTES

### Descripción

La celiaquía es una enfermedad de carácter autoinmune que afecta cada vez a más personas en todo el mundo. Está relacionada con muchas más patologías de lo que creemos y merma de forma importante la calidad de vida de la persona que la padece. Una formación de calidad es vital en todas aquellas empresas que ofrecen comida

El objetivo de este curso es dotar a quienes lo completen de la información y competencias necesarias para poder desenvolverse con confianza y sin problemas ante situaciones en las que cocinen, sirvan o manipulen alimentos destinados a pacientes celíacos y eliminar las limitaciones que puede causar el temor por el desconocimiento a la hora de atender a este tipo de clientes.

### Contenidos

- ¿Qué es la enfermedad celíaca?
  - Como se diagnostica la enfermedad celíaca.
  - Formas de presentación de la enfermedad celíaca.
  - Tratamiento y seguimiento.
- ¿Qué es el gluten?
- Que produce el gluten.
- Alimentos que contienen gluten. Semáforo de la alimentación celíaca.
- Como debe de ser la cocina segura.
  - Utilización de utensilios seguros.
  - ¿Pueden compartir la plancha alimentos con gluten y sin él?
  - ¿Qué pasa con el tostador?
  - Contacto de alimentos. ¿Es seguro retirar los picatostes a una ensalada y servirla a un paciente celíaco?
- Almacenamiento seguro de comida sin gluten.

## MICROBIOTA Y SALUD INTESTINAL: PRO Y PREBIÓTICOS

### Descripción

La microbiota intestinal está formada por más de 400 especies que conviven de forma simbiótica, participan en la absorción de nutrientes, síntesis de vitaminas, neutralizando sustancias tóxicas, en la salud del enterocito intestinal, sistema inmunológico...

El objetivo de este curso es dotar a los participantes del conocimiento y la información necesarias para tener una salud intestinal óptima aprendiendo a cuidarnos desde el interior.

### Contenidos

- Microbiota intestinal: fauna que no flora.
  - Funciones que cumple la microbiota en nuestro organismo.
  - ¿Cómo se daña nuestra microbiota?
- Cómo nutrir de forma correcta nuestra microbiota.
  - Prebióticos.
  - Probióticos.
  - Probióticos y sistema inmunitario.
- Edulcorantes: cómo afectan a nuestra microbiota.
- Probióticos caseros. ¿Cómo puedo hacer probióticos?
  - ¿Cómo puedo utilizar probióticos en la cocina? Normas de uso.
- Recetas con probióticos para todos.

### Ayuda a

Aprender a cuidarnos desde el interior y comprender el origen de algunas patologías digestivas.

## SALUD CEREBRAL: CÓMO CUIDAR TU CEREBRO DESDE LA ALIMENTACIÓN Y EL ESTILO DE VIDA

### Descripción

El cerebro es un órgano extraordinariamente activo, plástico y sensible a nuestros hábitos diarios. En este taller abordamos, desde un enfoque riguroso y práctico, cómo la alimentación, la neuronutrición y el estilo de vida influyen en la salud cerebral a corto y largo plazo. A partir de evidencia científica actual y conceptos divulgativos, aprenderemos a proteger el cerebro frente al estrés, la inflamación y la toxicidad ambiental, y a potenciar funciones clave como la memoria, la concentración, el estado de ánimo y la neuroplasticidad.

### Contenidos:

- El cerebro hoy: por qué debemos cuidarlo
- Neuronutrición: cómo alimentar el cerebro
  - Qué necesita el cerebro para funcionar bien
  - Nutrientes clave para la salud cerebral:
  - Alimentos que favorecen la función cognitiva y cuáles conviene limitar.
- Toxicidad y cerebro: lo que resta energía mental
- Materia prima y reconstrucción: neuroplasticidad y neurogénesis
- Microbiota y eje intestino-cerebro
- Estilo de vida que protege el cerebro
- Cerebro feliz y estimulado

#### Ayuda a

- Comprender cómo funciona el cerebro y qué necesita para mantenerse sano.
- Mejorar memoria, concentración y claridad mental desde hábitos realistas.
- Reducir la inflamación y el impacto del estrés en la salud cerebral.
- Incorporar estrategias nutricionales y de estilo de vida que favorecen la neuroplasticidad.
- Sentirse con más energía mental, mejor estado de ánimo y mayor bienestar cognitivo.

## SALUD HORMONAL: CÓMO INFLUYE LA DIETA EN NUESTRA FUNCIÓN HORMONAL

### Descripción

Las hormonas influyen en procesos vitales tan importantes como nuestra capacidad de responder a una infección, la fortaleza de nuestros huesos, una buena capacidad para concebir, nuestro nivel de estrés o ansiedad... Conocer como la alimentación influye en las hormonas nos ayudará a contribuir a un buen funcionamiento de ellas.

### Contenidos

- ¿Qué son las hormonas?
  - Las hormonas no son solo cosas de adolescentes.
  - Ni de hombres o mujeres.
- Diferentes tipos de hormonas y como nos afectan.
- La “mal llamada” Vitamina D.

- Como afecta la alimentación a nuestras hormonas.
  - Tiroides, Insulina, Cortisol, Melatonina, Serotonina, Oxitocina.
- Disruptores endocrinos en la alimentación.
- ¿Puedo mejorar mi estado hormonal?
  - Los 4 pilares básicos.
- Hormonas y microbiota.
  - Alimentos de temporada.
  - Pro y prebióticos.

### **Ayuda a**

Potenciar y cuidar nuestro sistema hormonal a través de la alimentación.

## **STOP ESTREÑIMIENTO**

### **Descripción**

El estreñimiento es un síntoma que afecta a gran parte de la población incidiendo en mayor proporción en las mujeres.

En este taller conoceremos qué es el estreñimiento y cómo hacerlo frente y prevenirlo de manera saludable, con herramientas que nos ayuden a mejorar el tránsito intestinal, desde la educación nutricional y el estilo de vida.

### **Contenidos**

- Qué es el estreñimiento y cuando se produce.
- Qué nos dicen las heces de nuestro estado de salud.
- Cómo influye nuestra alimentación y estilo de vida.
  - Alimentación, Hidratación, Ejercicio físico, Bienestar emocional.
- Crea tu rutina para ir al baño.
- Consejos para mejorar el estreñimiento.
- Recetas para mejorar el tránsito intestinal.

### **Ayuda a**

Evitar el estreñimiento cambiando algunos hábitos y rutinas diarias.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES: EVIDENCIA, SEGURIDAD Y USO RESPONSABLE

### Descripción

Los suplementos nutricionales y las ayudas ergogénicas despiertan cada vez más interés, pero también generan confusión, falsas expectativas y un consumo poco informado. Este taller ofrece una visión clara, actualizada y basada en evidencia científica sobre los suplementos más utilizados y “de moda”, explicando qué pueden aportar realmente, cuándo tienen sentido, cómo valorar posibles déficits y, sobre todo, por qué nunca sustituyen a una alimentación y un estilo de vida saludables. Un enfoque práctico para aprender a suplementarse con criterio, seguridad y sentido común, siempre como apoyo a una alimentación y un estilo de vida saludables cuando sea necesario y siguiendo las recomendaciones de un profesional especializado.

### Contenidos:

- Introducción: desmontando mitos
- Suplementos nutricionales más relevantes para la salud
  - Vitamina D
  - Omega 3 (y mención a omega 6 y 7)
  - Magnesio
  - Colágeno
  - Vitamina B12
  - Hierro
  - Probióticos
- Ayudas ergogénicas: cuándo tienen sentido
  - Creatina
  - Proteína en polvo
  - Cafeína
- Otros de uso frecuente y tendencia actual
  - Ashwagandha
  - Rhodiola rosea
  - Curcumina
  - Melatonina
  - L-teanina
  - Zinc
- ¿Cómo saber si necesito un suplemento?
- Seguridad y uso responsable

- Primero alimentos, después suplementos

**Ayuda a**

Aportar claridad en un terreno saturado de mensajes contradictorios, ayudando a los participantes a cuidar su salud con criterio y responsabilidad.

- Entender qué suplementos tienen evidencia real y cuáles no.
- Tomar decisiones informadas y seguras sobre suplementación.
- Evitar el consumo innecesario o por modas.
- Priorizar una alimentación completa y un estilo de vida saludable.
- Utilizar los suplementos de forma estratégica cuando realmente aportan beneficio y bajo supervisión de un especialista.

## BIENESTAR EMOCIONAL

Entendemos el bienestar emocional de manera holística, abarcando tanto el ámbito profesional, como el personal, el social y familiar, ofreciendo talleres y formación para evitar el estrés en las organizaciones y que los trabajadores aprendan a gestionar sus emociones.

### PERSONAL

#### ANDROPAUSIA, TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA MENOPAUSIA EN HOMBRES

##### Descripción

En torno a la mediana edad los hombres también sufren desequilibrios hormonales que les afectan a nivel físico, mental y emocional. En este taller comprenderemos el funcionamiento de nuestros cuerpos y sus conexiones con la forma en la que pensamos y en la que manejamos nuestras emociones.

##### Contenidos

- ¿Existe la menopausia masculina? Síntomas, causas y tratamiento
- ¿Cuándo, cómo aparece y cuánto dura?
- Cómo afecta el climaterio a los hombres.
  - Qué ocurre en su cuerpo.
  - Que ocurre en su mente.
  - Qué ocurre con sus emociones.
- Pautas para sobrellevar la crisis de la mediana edad.

##### Ayuda a

Entender los diferentes cambios por los que nuestros cuerpos se ven obligados a transitar.

#### APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

##### Descripción

En este taller los participantes aprenderán a practicar técnicas de relajación para reducir el estrés.

##### Contenidos

- Explicaremos y pondremos en práctica la respiración diafragmática.
- Relajación progresiva de Jacobson.
- Relajación rápida.

### **Ayuda a**

Disminuir el estrés, aumentar la energía y eliminar la tensión muscular.

## **APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR “NO”**

### **Descripción**

Muchas personas no se atreven a poner límites por temor a tener un conflicto, por miedo a lo que pensarán los demás o no ser aprobados; ese miedo termina afectando a nuestra autoestima.

La asertividad es una habilidad que nos permite poner límites, decir "no" y expresarnos de forma libre sin sentirnos culpables por ello. Esta habilidad se entrena y en este taller comenzarás a hacerlo.

### **Contenidos**

- Descubre la diferencia entre los estilos de comunicación e identifica en todo momento cuál estás adoptando.
- Comprender la relación que existe entre poner límites, la autoestima y la felicidad.
- Aprender y entrenar nuevas estrategias de comunicación más eficaces para desarrollar relaciones sanas.
- Comprender la importancia de poner límites en tus relaciones con el fin de alcanzar todas las metas que te propongas.
- Mejorar tu autoestima.

### **Ayuda a**

Aprender a expresarte sin sentirte cohibido ni incómodo y mejorar tus habilidades de conversación para ser más hábil en tus relaciones.

## **AUTOESTIMA Y AUTO-ACEPTACIÓN**

### **Descripción**

La Autoestima se refiere a la opinión que tienes de ti mismo tanto en el ámbito personal como profesional. Una persona con una sana Autoestima, segura de sí misma y asertiva no necesita buscar la aprobación de los demás y defiende sus derechos, sus opiniones y expresa sus necesidades de una manera adecuada, respetando a su vez los derechos de los demás.

### **Contenidos**

- Descubrir la importancia de quererse y quererse bien.
- Desarrollar el pensamiento positivo y todo el potencial personal.
- Desarrollar la asertividad.

### **Ayuda a**

Comenzar a valorarte y a saber que eres capaz de afrontar los desafíos en tu vida.

## **AUMENTA TU ÉXITO A TRAVÉS DE TU POSTURA Y MOVIMIENTOS**

### **Descripción**

Lo que decimos con el cuerpo tiene un peso casi definitivo en la opinión que el otro se forma de nuestras intenciones y de la confianza en nosotros mismos que le transmitimos. Manejar con éxito lo que nuestro cuerpo dice, puede ser la clave para conseguir nuestros objetivos, desde convencer a alguien, hasta negar algo convincentemente. Nuestro cuerpo también influye en cómo nos sentimos en cada momento y puede transformar nuestras emociones.

### **Contenidos**

- Entender cómo nuestra postura y movimientos influyen en nuestras emociones y en las de los demás.
- Conocer qué partes de nuestro cuerpo transmiten seguridad, firmeza, asertividad y cómo utilizarlas en distintas situaciones: desde una presentación en público, hasta una entrevista de trabajo.
- Aprender a modular las propias emociones utilizando nuestro cuerpo.

### **Ayuda a**

Expresar lo que necesitas de manera convincente para ti y para los demás. Mostrando a una persona exitosa y segura de sí misma.

## **BIENESTAR 5.0. LAS 5 DIMENSIONES DE LA SALUD Y LA FELICIDAD**

### **Descripción**

Cuidar el bienestar de nuestros equipos es fundamental para el rendimiento y el futuro de la empresa. Este bienestar no sólo se debe centrar en el componente físico, del cuerpo, sino que se amplían al plano emocional, mental, relacional e incluso trascendental (propósito), considerando a la persona de una manera integral.

### **Contenidos**

- Planteamos un nuevo método de gestionar ese bienestar de una manera novedosa y efectiva.
- Veremos aspectos tan interesantes y necesarios como El Slow Life, el Hambre Emocional, el cuerpo como herramienta de empoderamiento, la gestión emocional y las relaciones sanas y eficientes.

### **Ayuda a**

Encontrar el propósito, el talento y la motivación personal.

## **BOTIQUÍN PERSONAL PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL I Y II (DOS TALLERES)**

### **Descripción**

A lo largo de dos sesiones, en dos días diferentes, y dentro del concepto de empresa saludable, abordaremos la enorme importancia de cuidar nuestra salud laboral. Con un enfoque dinámico, interactivo y aplicable al día a día, combinaremos ejercicios prácticos, desafíos y reflexiones personales para la salud emocional, y la gestión de nuestras emociones en particular. Cuidar al cuerpo para cuidar la mente, creando un entorno laboral más resiliente y colaborativo

### **Contenido**

#### **Sesión 1: Autoconciencia y primeros auxilios emocionales**

- Favorecer el desarrollo personal y la autoconciencia emocional.
- Autodescubrimiento y herramientas de primeros auxilios emocionales.
- El poder de la perspectiva: cómo evitar agrandar los problemas.
- Ejercicios de descarga emocional
- Mindfulness exprés
- Tareas para practicar

#### **Sesión 2: Autocuidado y resiliencia**

- Rutinas de autocuidado durante la jornada laboral
- Estrategias para no postergar resolución de problemas
- Mejorar las relaciones interpersonales y el clima laboral
- Manejo del abatimiento
- Pequeños logros para grandes emociones

### **Ayuda a**

Dotar a los participantes de herramientas efectivas para identificar, comprender y gestionar sus emociones en un contexto laboral, en su interacción con el resto del equipo y en su toma de decisiones.

## **CAMBIOS MENTALES Y EMOCIONALES EN LA MENOPAUSIA**

### **Descripción**

La menopausia es una parte normal del proceso de evolución de la mujer. Es tiempo de cambios físicos y ello puede generar algunas respuestas emocionales a estos cambios, tanto positivas como negativas. Durante este taller tomarás conciencia de la importancia de la gestión de las emociones principalmente en este periodo de la vida.

### **Contenidos**

- Cómo afecta emocionalmente la menopausia.
- Síntomas psicológicos.
- El papel de nuestras hormonas.
- Cómo manejar los cambios emocionales y el estado de ánimo.

### **Ayuda a**

Alcanzar la madurez emocional durante esta importante etapa de nuestra vida.

## **CÓMO AFRONTAR LA VUELTA: ESTRATEGIAS PARA RETOMAR LA RUTINA CON MOTIVACIÓN Y BIENESTAR**

### **Descripción**

La vuelta al trabajo tras las vacaciones puede generar una mezcla de emociones: desde la nostalgia por el descanso hasta el estrés por retomar las responsabilidades. Este taller ofrece herramientas psicológicas y prácticas para gestionar mejor la transición, prevenir el llamado “síndrome postvacacional” y recuperar la motivación, el foco y la energía en la rutina.

### **Contenidos**

- Entendiendo la transición
  - Qué es el síndrome postvacacional y por qué ocurre
- Gestión emocional
  - Técnicas para aceptar la vuelta sin frustración
  - Estrategias de regulación emocional
- Organización y hábitos
- Recuperar la motivación
- Resiliencia y autocuidado

### **Ayuda a**

Mediante este taller los participantes obtendrán herramientas psicológicas y prácticas para convertir la vuelta al trabajo en una oportunidad de crecimiento y bienestar.

## CÓMO GESTIONAR UN DUELO: VIVIR DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

### Descripción

La pérdida de un ser querido representa una transición vital que para muchas personas y familias es difícil de afrontar y necesitamos descubrir herramientas para perder, despedirnos y descubrir qué es natural sentir y por qué.

### Contenidos

- Cómo naturalizar las pérdidas dentro de nuestro desarrollo personal.
- Conocer el proceso y etapas de un duelo.
- Aprender a gestionar las emociones que se producen ante la muerte de un ser querido.
- Aprender estrategias para afrontar los cambios.
- Disminuir la incertidumbre dentro del proceso.
- La vida después de la pérdida.

### Ayuda a

Adquirir recursos para afrontar el dolor y poder integrar la pérdida, dejando paso al recuerdo afectuoso de la persona fallecida. Recuperar el equilibrio emocional e iniciar la reconstrucción de tu propia vida.

## CONECTA CON TU ENERGÍA FEMENINA

### Descripción

Muchas mujeres, en algún momento de nuestra vida, nos hemos sentido desconectadas de nuestra energía femenina, con lo que ello supone, y por ello en este taller te propongo sincronizarnos con nuestra propia naturaleza, descubrimos y conocernos como mujeres cíclicas y sabias que somos.

### Contenidos

- Mi ciclo menstrual y el ciclo lunar.
- Cómo vivo mis emociones a lo largo de las distintas fases de mi ciclo menstrual.
- Mi productividad y mi creatividad en los diferentes momentos del ciclo.
- El uso del diagrama lunar para prever cómo me voy a sentir y planificar mis días.
- Cómo adaptar mis actividades a las distintas fases hormonales para sacarle todo el jugo a la vida.

### Ayuda a

Descubrir tu sintonía y a conectar con quién eres en realidad: una mujer sensible, intuitiva y cíclica.

## CONSTRUYENDO PUENTES: CÓMO HACER CRÍTICAS Y RESPONDER A ELLAS

### Descripción

En este taller los participantes adquirirán herramientas prácticas para una comunicación efectiva en situaciones de crítica, tanto al hacer críticas como al responder a ellas. La habilidad de expresar críticas de manera constructiva y de manejarlas de forma asertiva es esencial en entornos personales y profesionales.

### Contenidos

- La importancia de saber comunicarse adecuadamente.
- Ventajas e inconvenientes de hacer una crítica.
- Miedo al rechazo como factor inhibitor: ¿y si se enfada?
- Técnica del sándwich. Herramientas previas que facilitan la comunicación.
- ¿Por qué a nadie le gusta que le critiquen?
- Las tres Rs (respira, reflexiona y responde).
- Técnicas sencillas para hacer frente a las críticas.
- Disco rayado.
- Banco de niebla.
- Aserción negativa.
- Factores que influyen a la hora de responder.

### Ayuda a

Aprender a comunicarse adecuadamente al hacer críticas, comprender los miedos asociados a la crítica y conocer técnicas para responder de manera reflexiva y asertiva, puede contribuir a relaciones más saludables y a un desarrollo personal y profesional más sólido.

## CUIDARSE PARA CUIDAR: CLAVES DE BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

### Descripción

Este taller ofrece un espacio práctico y reflexivo para que las personas que cuidan —en el ámbito profesional o personal— tomen conciencia de la importancia de su propio bienestar. A través de herramientas de autocuidado físico, emocional y mental, se abordarán estrategias para prevenir el desgaste, promover la resiliencia y mejorar la calidad de vida en el día a día laboral.

### Contenidos

1. ¿Quién cuida al que cuida?
  - Breve introducción sobre el rol del cuidador.

- Carga emocional, sobrecarga invisible y síndrome del cuidador quemado.

## **2. Autocuidado integral: cuerpo, mente y emociones**

- Pilares del autocuidado: descanso, alimentación, movimiento y relaciones.
- Señales de alerta: cómo detectar cuando estamos desbordados.

## **3. Nutrición para cuidadores: comer bien para rendir mejor**

- Alimentos que nutren cuerpo y ánimo.
- Ideas prácticas para comer saludable con poco tiempo.

## **4. Estrategias de regulación emocional y gestión del estrés**

- Técnicas de respiración, pausas conscientes y límites sanos.
- Cómo integrar el autocuidado en jornadas exigentes.

## **5. Plan de autocuidado**

- Dinámica práctica para construir un compromiso personal de bienestar.
- Microhábitos sostenibles y realistas.

### **Ayuda a**

- Sensibilizar sobre el impacto físico y emocional del rol de cuidador.
- Promover hábitos saludables que fomenten la energía y el equilibrio personal.
- Dotar de herramientas prácticas para gestionar el estrés y reforzar el bienestar.

## **CULTIVANDO EL CAMBIO: DESARROLLO DE UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO**

### **Descripción**

Este taller proporcionará a los participantes las bases teóricas y prácticas para abrazar el cambio, superar obstáculos y cultivar una mentalidad de crecimiento en diversos aspectos de sus vidas personales y profesionales.

### **Contenidos:**

- Introducción a la mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento.
- Las 4 fases del cambio mental: estancamiento, conciencia, preparación y acción.
- Aceptación y superación de obstáculos en el proceso de cambio.
- Crecimiento personal.
- Herramientas y técnicas para fomentar una mente flexible: mindfulness, resiliencia, pensamiento positivo.
- Crea tu plan de entrenamiento para el desarrollo de una mentalidad de crecimiento.

### **Ayuda a**

Comprender y potenciar cómo desarrollar una mentalidad más flexible y que potencie el desarrollo de las capacidades personales sin miedo al cambio.

## **DE IMPOSTORA A TRIUNFADORA: CÓMO SUPERAR EL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA**

### **Descripción**

Este taller está diseñado para ayudarte a entender y superar el síndrome de la impostora. A lo largo del taller, te proporcionaremos herramientas y estrategias para superar el síndrome de la impostora y aumentar tu autoconfianza.

Al finalizar el taller, tendrás una mejor comprensión de este fenómeno y estarás equipada con las habilidades necesarias para combatirlo y seguir adelante con confianza.

### **Contenido**

- Introducción al síndrome de la impostora.
- ¿Quiénes son más propensos a padecer el síndrome de la impostora?
- Causas del síndrome de la impostora.
- Síntomas y consecuencias del síndrome de la impostora.
- Cómo superar el síndrome de la impostora.
- Ejercicios prácticos para aumentar la autoconfianza y combatir el síndrome de la impostora.
- Conclusiones y reflexiones finales.

### **Ayuda a**

Aprender a reconocer los síntomas y las consecuencias de este síndrome en tu vida diaria. desenmascarar a la impostora que llevas dentro y a empezar a creer en ti misma.

## **DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL**

### **Descripción**

En este taller reflexionaremos sobre los procesos que hacen que las personas seamos capaces de dar lo mejor de nosotros mismos, superarnos y aumentar nuestra capacidad de acción, creciendo y evolucionando como personas, desde las bases de la evidencia científica.

### **Contenidos**

- Los seres humanos como obras de arte en construcción.
- La triada Pensamiento – Emoción – Conducta.
- Herramientas para romper los círculos que nos limitan y sacar mi mejor yo.

### **Ayuda a**

Tomar conciencia sobre nuestros propios impulsores y frenos.

Conocer herramientas prácticas que fomentan el crecimiento personal y mi capacidad para afrontar desafíos y situaciones dolorosas.

Fomentar el bienestar integral de la persona, (no la sobre exigencia).

## **EL PODER DE CULTIVAR TU BIENESTAR PERSONAL**

### **Descripción**

El bienestar personal es un estado de equilibrio entre lo que somos, lo que sentimos y lo que hacemos. Es el resultado de un proceso de desarrollo personal que nos permite conocernos mejor, superar nuestros miedos, potenciar nuestras fortalezas y disfrutar de la vida. En este taller, aprenderás algunas herramientas y estrategias para mejorar tu bienestar personal y alcanzar tus metas.

### **Contenidos**

- Autoconocimiento: Descubre quién eres, qué te motiva y qué te hace feliz.
- Valores: Identifica tus valores personales y alinea tus acciones con ellos.
- Emociones: Reconoce, acepta y expresa tus emociones de forma saludable.
- Estrés: Aprende a gestionar el estrés y a relajarte en situaciones difíciles.
- Autoestima: Reconoce tu valor y respétate a ti mismo y a los demás.
- Gratitud: Practica la gratitud y aprecia las cosas buenas que te ofrece la vida.
- Relaciones: Establece relaciones positivas y enriquecedoras con las personas que te importan.
- Propósito: Define tu propósito de vida y persigue tus sueños.

### **Ayuda a**

Conocerte mejor y aceptarte tal como eres, aumentando tu autoestima y confianza en ti mismo.

## **EMOCIONES EN ARMONÍA: LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR Y RECIBIR AFECTO**

### **Descripción**

Este taller se enfocará en explorar la naturaleza de las emociones, los beneficios de expresar y recibir afectos, las consecuencias de reprimir las emociones, los miedos que obstaculizan estas conductas y cómo abordarlos, el impacto de nuestra historia de aprendizaje en la expresión emocional, y los componentes clave a considerar al expresar emociones positivas y negativas, tanto verbalmente como a través de la conducta no verbal.

### **Contenidos**

- Las emociones: ¿buenas o malas?
- Ventajas de la expresión y recepción de emociones.
- Consecuencias de no expresar nuestras emociones.
- El miedo: superando barreras y cómo trabajarlo.
- Cómo afecta nuestra historia de aprendizaje.
- Expresión: emociones positivas y negativas.
- Conducta verbal y componentes previos.

### **Ayuda a**

Estos contenidos buscan promover la comprensión y la práctica de una expresión emocional saludable, fomentando un ambiente de apertura y empatía en torno a las emociones.

## **E-MOTIONS: MENSAJEROS EMOCIONALES PARA UNA VIDA MEJOR**

### **Descripción**

La gestión emocional es la palanca que genera los movimientos (e-motions) para una vida mejor. Esta gestión parte del reconocimiento previo y la autorregulación posterior de esas emociones en nosotros mismos.

Decimos por tanto que las emociones son como mensajeros a los que debemos recibir para descubrir siempre algo de nosotros y aprender a ser más felices y eficientes.

### **Contenidos**

- En esta formación aprenderemos a detectar y observar nuestras emociones, adquirir herramientas para regular las emociones y aplicar principios neurocientíficos en la transformación de nuestros pensamientos y emociones.

- Todo ello con un método revolucionario de empoderamiento de la mente como constructor de nuestro bienestar emocional.

**Ayuda a**

Obtener herramientas que nos ayuden a regular nuestras emociones.

**ENCUENTRA TU PROPÓSITO: MÉTODO IKIGAI**

**Descripción**

El desarrollo de una carrera pasa por aceptar cambios personales, profesionales y empresariales.

Todas las crisis nos llevan a hacernos preguntas que muchas veces se convierten en luces iluminando caminos que siempre estuvieron ahí, pero que no habíamos transitado. Si tú, como muchos, te estás haciendo preguntas que configuran tu vida, este es tu taller.

En este taller ayudamos a que cada participante analice “el sentido de su vida” para orientar su carrera profesional, utilizando la técnica Ikigai , reflexionando sobre 4 ejes:

1. Hacer lo que amas.
2. Hacer aquello en lo que eres bueno.
3. Hacer aquello que el mundo necesita.
4. Hacer aquello por lo que te pueden pagar.

**Contenidos**

- Conocer la filosofía Ikigai.
- Descubre el sentido de tu vida, tu propósito, significado y la alegría en las cosas que haces día a día.
- Realizar tu mapa respondiendo las 4 vertientes del Ikigai, para vislumbrar nuevas alternativas en tu vida.

**Ayuda a**

Comprender cómo dar los primeros pasos para tener una vida más feliz y con propósito.

## ENERGIA Y FELICIDAD

### Descripción

Durante este taller descubrirás la fórmula de la felicidad y cómo la forma en la que analizamos la realidad y las expectativas que tenemos creadas afectan directamente a nuestro grado de felicidad.

### Contenidos

- Revisa tus expectativas y aprende a desarrollar una actitud positiva, y a la vez realista, ante la vida, sin olvidar el enorme poder de la gratitud.
- Descubre cuáles son los ingredientes, la química, de la felicidad y qué estrategias te pueden ayudar a potenciarla, además de qué posturas adoptar para aumentar tu energía y empoderamiento.

### Ayuda a

Aprender a utilizar la felicidad como fórmula para mejorar la satisfacción personal e incrementar la productividad.

## ES HORA DE DEJAR DE SER SUPERWOMAN: CARGAS FÍSICAS Y MENTALES DE LAS MUJERES EN NUESTRA SOCIEDAD

### Descripción

La lucha de las mujeres por nuestros derechos y por participar en la sociedad en igualdad de condiciones supone a veces para nosotras demasiada autoexigencia y estrés: Excelentes trabajadoras, parejas entregadas, amantes expertas, buenas hijas y mejores madres, estupendas amigas... y encima en buena forma y atractivas... ¿Se puede ser para tantas cosas y no dejar algo por el camino? Descubre la respuesta en este taller.

### Contenidos

- El mito de Superwoman, de Wendy y de Campanilla y los diferentes arquetipos femeninos.
- Aprende a delegar.
- Como escuchar tu cuerpo.
- Conciliación Vs. Corresponsabilidad.
- Autocuidados: la base de la salud emocional.

### Ayuda a

Comprender y entender que no somos supermujeres y descubrir cómo deshacernos de este rol.

## **ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR A LAS VACACIONES**

### **Descripción**

Conciliar familia, hijos y vacaciones es posible. Con una planificación adecuada y precisa podemos conseguir que los niños disfruten de sus merecidas vacaciones y que nosotros, los padres, tengamos también nuestros propios espacios.

### **Contenidos**

- Las vacaciones para los niños.
- Disfrutar juntos y por separado.
- Relajarse sin relajar los hábitos.
- Vuelta a la rutina: cómo sobrevivir al final de las vacaciones.

### **Ayuda a**

Organizar las vacaciones de modo que nos permitan disfrutar en familia, compartiendo intereses, actividades y momentos de ocio.

## **ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR A LA NAVIDAD**

### **Descripción**

Llega la Navidad, con un sinfín de celebraciones familiares o compromisos sociales que requieren de nuestra mejor versión para disfrutarlos como merecen.

### **Contenidos**

- Aprende a escuchar y escucharte.
- Descubre 7 estrategias para manejar la situación y aprovechar esos encuentros.

### **Ayuda a**

Elaborar un plan para afrontar la Navidad con humor, asertividad y mucha mano izquierda.

## **HERRAMIENTAS A TU ALCANCE PARA REDUCIR LA ANSIEDAD**

### **Descripción**

La ansiedad es una experiencia prácticamente universal. Percibir una situación como inquietante o potencialmente peligrosa son experiencias a las que cualquiera de nosotros nos enfrentamos en alguna ocasión y donde se pueden experimentar los síntomas característicos de la respuesta de ansiedad: preocupación excesiva o temor, taquicardia, manos sudorosas, etc.

Comprender el funcionamiento de la ansiedad y aprender sencillas y diversas maneras de reducirla es el objetivo principal para conseguir reducir la ansiedad.

## Contenidos

- Qué es la ansiedad y cómo nos afecta.
- Diferencias entre ansiedad, estrés y angustia.
- Cuáles son sus síntomas y cómo manejarlos.
- Causas y consecuencias de la ansiedad.
- Consejos para reducir su impacto en nuestra vida.
- Herramientas prácticas para disminuirla mediante un abordaje a través de los cinco sentidos.
- Cambios recomendables en estilo de vida.

## Ayuda a

Tomar el control en los momentos de estrés, reduciendo el impacto negativo de la ansiedad y aumentando la calidad de vida.

## HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

### Descripción

Nos encontramos en un entorno cambiante que exige de las personas habilidades y capacidades para adaptarse a la nueva realidad laboral.

Hablar de Salud supone tener en cuenta uno de sus componentes esenciales: la Salud Emocional, y la gestión emocional es una herramienta clave para gozar de una buena salud emocional.

¿Sientes que tu equipo se encuentra bajo presión?

¿Percibes que sus emociones se desbordan y no tienen herramientas para manejarlas?

Ha llegado la hora de cambiar esta situación.

### Contenidos

- Aumentar el autoconocimiento.
- Aprender a entender el porqué de tus emociones y cómo influye en la toma de decisiones y la conclusión de objetivos.
- Descubrir como conectar con tus emociones con los mensajes corporales para reducir el malestar que te provocan.

### Ayuda a

Mediante este taller los participantes podrán aprender a regular sus emociones y, como consecuencia, tomar mejores decisiones y vivir más feliz.

## **HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA GESTIONAR EL IMPACTO EMOCIONAL EN EMERGENCIAS**

### **Descripción**

Este taller ofrece una introducción práctica y teórica a los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en situaciones de emergencia. En ocasiones es necesario abordar necesidades emocionales inmediatas en contextos de crisis de pánico, incendios, accidentes, etc. y este taller proporciona algunas herramientas prácticas para gestionar con mayor seguridad, el impacto emocional tanto propio, como de apoyo a los compañeros, contribuyendo así a un entorno laboral resiliente y saludable.

### **Contenidos**

- Comprensión teórica de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y su relevancia.
- Técnicas de comunicación en crisis: escucha activa y validación emocional.
- Aplicación del modelo ACCE (Aproximación, Comunicación, Conexión, Estabilización) con ejemplos prácticos.
- Estrategias de autorregulación emocional y técnicas de anclaje para reducir la ansiedad.

### **Ayuda a**

Adquirir herramientas efectivas para regular emociones en situaciones de crisis.

Mejorar la toma de decisiones bajo presión.

Aumentar la confianza en la capacidad para brindar apoyo emocional inmediato.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **Descripción**

Infinidad de estudios demuestran que una de las competencias fundamentales para alcanzar el éxito profesional es el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Más allá de modas pasajeras, la Inteligencia Emocional ha llegado al mundo laboral para quedarse, ya que las empresas demandan profesionales capaces de identificar y gestionar sus emociones tanto propias como ajenas, que dispongan de habilidades sociales y tengan capacidad de adaptación a las distintas situaciones.

### **Contenidos**

- Favorece el desarrollo personal.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Reduce la ansiedad.

- Ayuda a evitar el estrés.
- Aumenta nuestra motivación facilitando que cumplamos nuestras metas.
- Mejora el rendimiento y la productividad laboral.
- Facilita la capacidad de influencia y liderazgo

### **Ayuda a**

Descubrir las bases de la Inteligencia Emocional, el porqué de las emociones, qué misión tienen en nuestra vida, cómo influyen en ella y en nuestra toma de decisiones, así como los 3 pasos básicos para comenzar a gestionarlas.

## **LA CRISIS DE LOS 50: CÓMO RECUPERAR TU MEJOR VERSIÓN**

### **Descripción**

En torno a los 50 aparece lo que se conoce como la crisis de la mediana edad; es cuando sentimos la necesidad de hacer una revisión de nuestra vida. Este momento vital tiene efectos diferentes en según qué personas, pero no tiene por qué suponer algo negativo en nuestra propia historia.

### **Contenidos**

- Como entender los cambios de la vida cuando superamos los 50.
- La crisis de los 50 como cambio positivo.
- Diferencias entre hombres y en mujeres.
- Síntomas, características, conductas típicas y causas.
- Cómo detectar si la estás atravesando.
- ¿Es una segunda adolescencia?
- Acciones para superarla.

### **Ayuda a**

Descubrir todo lo que debes saber sobre ese momento vital.

## **LA FUERZA INVISIBLE DE TU MENTE**

### **Descripción**

En esta charla descubriremos cómo el lenguaje, las creencias y los pensamientos influyen en el bienestar emocional. Basándonos en la Programación Neurolingüística, se aprenderán las claves para transformar los desafíos laborales y personales. Al finalizar el taller, los participantes tendrán el conocimiento y las herramientas para convertir las limitaciones actuales en oportunidades.

### **Contenidos**

- La mente invisible que nos gobierna :Nuestra mente inconsciente actúa como un piloto automático: guía pensamientos, emociones y decisiones sin que lo notemos. Entender su influencia es descubrir por qué a veces reaccionamos de cierta manera... y cómo podemos empezar a transformarlo.
- El poder de las creencias: Lo que creemos acerca de nosotros mismos y del mundo no siempre es verdad, pero sí determina cómo vivimos. Algunas creencias nos limitan, otras nos impulsan. Reconocerlas es el primer paso para abrir la puerta al bienestar emocional.
- El lenguaje como creador de realidades: Las palabras no son neutras: moldean nuestra forma de sentir y de relacionarnos. El lenguaje que usamos puede alimentar la preocupación o despertar la motivación. Cada palabra es una semilla: ¿qué queremos sembrar en nosotros y en los demás?
- Conexión entre mente, lenguaje y bienestar: Pensamientos, creencias y palabras están entrelazados, y juntos crean nuestro estado emocional. Una frase de aliento puede levantar un equipo entero, mientras que un comentario negativo puede apagarlo. Tomar conciencia de esta conexión es elegir bienestar.
- Conclusiones y preguntas

### **Ayuda a**

Esta formación proporcionará a los participantes una comprensión clara de como sus pensamientos gobiernan su vida y cómo influir en ellos para transformar su situación laboral y personal.

## **LA RISA: QUÍMICA DEL BIENESTAR**

### **Descripción**

La risa genera beneficios mentales y emocionales, que nos ayudan a superar, de la mejor manera, las dificultades que se nos presentan en nuestro día a día, reforzando nuestro optimismo, positivismo y, en general, consiguiendo mayor satisfacción en nuestra vida.

### **Contenidos**

- La risa como descarga emocional de manifestación de alegría y bienestar.
- La risa en la prevención de enfermedades del corazón y su impacto en nuestra salud.
- La risa para optimizar las estrategias para combatir el estrés y la ansiedad, mejorando nuestra calidad de vida.
- Aprender a gestionar la risa en el ámbito profesional te ayudará a mejorar la satisfacción personal e incrementar la productividad.
- Reírse a carcajadas produce cambios fisiológicos y físicos directamente relacionados con los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, inmunológico y neuroendocrino, relacionados con un efecto beneficioso tanto a corto como a largo plazo.

### **Ayuda a**

Practicamos la comunicación como herramienta de acercamiento entre personas; la resolución de conflictos y la aplicación.

## **LA TRIADA EMOCIONAL**

### **Descripción**

Dentro del concepto de empresa saludable, la salud laboral adquiere hoy en día gran importancia. Hablar de salud supone tener en cuenta uno de sus componentes esenciales: la salud emocional, y la gestión de nuestras emociones en particular.

### **Contenidos**

- Favorecer el desarrollo personal.
- Mejorar las relaciones interpersonales y el clima laboral.
- Aumentar la motivación.
- Mejorar el rendimiento y la productividad.

### **Ayuda a**

Mediante este taller aprenderemos a conocer y tomar consciencia de nuestras emociones y de cómo influyen en nuestros actos, en su interacción con el resto del equipo y en su toma de decisiones.

## **LA VIDA EMOCIONAL DEL HOMBRE**

### **Descripción**

La virilidad suele asociarse a la energía y la fuerza de un hombre joven, cuando la realidad es que es una forma de reflejar su mundo emocional, la manera en la que se relaciona con sus semejantes, cómo gestiona sus emociones y la imagen que tiene sobre si mismo.

### **Contenidos**

- Masculinidad, virilidad y poder: sus diferencias.
- Comportamientos y deseos.
- La autoestima masculina.
- Cuando el hombre se convierte en padre.
- El hombre en la edad madura.

### **Ayuda a**

Comprender los distintos conceptos que giran alrededor del comportamiento masculino.

## **MANEJA LA INCERTIDUMBRE DE MANERA SALUDABLE**

### **Descripción**

Aprender a gestionar las limitaciones cognitivas y emocionales ante los cambios nos ayudará a reconocer qué reflexiones están detrás de las emociones negativas.

### **Contenidos**

- El objetivo de este taller es comprender la dinámica de percepción, pensamiento y emoción.
- Aprender herramientas de control que reducen el estrés y así reducir la ansiedad ante la incertidumbre.
- Adquirir herramientas para gestionar el cambio, la incertidumbre.

### **Ayuda a**

Reconocer qué reflexiones están detrás de las emociones negativas para aumentar el control de los pensamientos intrusos y reducir la ansiedad ante la incertidumbre.

## MEDITACIÓN

### Descripción

Una pausa para relajar la mente y explorar nuestro interior, nos dará control, seguridad y serenidad para afrontar con éxito los retos cotidianos.

### Contenido

- Práctica de iniciación a la meditación que nos permitirá desconectar el modo pensamiento para entrar en el modo relajación.
- A través de la respiración buscaremos la concentración necesaria para calmarnos y recargar nuestro cuerpo de energía.

### Ayuda a

Centrarnos y a liberarnos de emociones que nos impiden tomar decisiones ecuanímenes.

## MENSAJES EMOCIONALES

### Descripción

Las emociones tienen un papel en nuestra vida: darnos un mensaje sobre nosotros mismos, hecho que desconocemos habitualmente.

Para poder gestionar nuestras emociones es fundamental conectar con lo que sentimos y con el mensaje que ese sentir nos quiere dar.

### Contenidos

- Durante este taller aprenderemos a detectar y observar nuestras emociones, a interpretar sus mensajes mientras que, desde esa consciencia, descubriremos cómo regularlas.

### Ayuda a

Establecer los principios para regular nuestras emociones.

## MINDFULNESS COMO REGULADOR EMOCIONAL

### Descripción

El objetivo de este taller es desarrollar una mayor conciencia sobre el aquí y ahora consiguiendo así la reducción del impacto de las emociones negativas a través de la práctica de Mindfulness.

Comprender cómo la práctica de Mindfulness actúa como regulador emocional y usar el loving kindness o amabilidad compasiva, como estrategia ante las emociones negativas.

### Contenidos

- Desarrollar una mayor conciencia sobre el aquí y ahora.

- Poder dejar de identificarnos con todos los pensamientos, sensaciones y emociones, situándolos como fenómenos variables y cambiantes (no como hechos).
- Liberarnos de automatismos y patrones inconscientes perturbadores.

### **Ayuda a**

Comprender cómo la práctica de Mindfulness actúa como regulador emocional y usar el loving kindness o amabilidad compasiva, como estrategia ante las emociones negativas.

## **MINDFULNESS EN ACCIÓN. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA LA PAZ INTERIOR Y EL ENFOQUE DIARIO**

### **Descripción**

Mindfulness permite reconectar con tu calma interior y desarrollar un enfoque consciente en tu día a día. En este taller práctico practicaremos con herramientas y ejercicios sencillos y aplicables en tu vida cotidiana para reducir el estrés, aumentar la claridad mental y vivir con más presencia y bienestar.

### **Contenidos**

- Qué es y cómo funciona el mindfulness.
- Beneficios neurofisiológicos para mente y cuerpo.
- Técnicas de respiración consciente.
- Escaneo corporal para liberar tensiones.
- Practica de los 5 sentidos.
- Pausas conscientes y regulación de pensamientos intrusivos.
- Pintar consciente.
- Gestión de emociones difíciles con autocompasión y aceptación.

### **Ayuda a**

Gestionar el estrés, aumentar el bienestar emocional y la conexión con uno mismo, mejorar la concentración y mayor autoconocimiento, desde la calma, claridad y equilibrio.

## **MULTIPOTENCIALIDAD**

### **Descripción**

Alguna vez te han dicho:

- No se puede estar en misa y repicando
- Quien mucho abarca poco aprieta.
- No puedes serlo todo, tendrás que elegir.
- Si no te enfocas, no terminarás nada.

- Deja de cambiar de tarea y termina alguna.

Si te has sentido identificado es porque tienes esa capacidad de interesarte y profundizar en muchas áreas de conocimiento, aunque no tardes mucho en aburrirte de ellas. Tienes la capacidad de devorar toneladas de información con pasión y te encanta iniciar y aprender nuevas cosas.

Multipotencial es el término usado en psicología para referirse a alguien que demuestra múltiples aptitudes a lo largo de varias disciplinas distintas.

### Contenidos

- Qué es ser Multipotencial y qué caracteriza a un Multipotencial.
- Descubrir si eres Multipotencial y no lo sabes.
- Descubre tus habilidades.
- Utiliza tu curiosidad como brújula.
- Aprende a gestionarte y a ser productivo.

### Ayuda a

Descubrir tu Multipotencialidad, si así fuera, y aprender a identificarla y gestionarla en los miembros de tu equipo.

## PAUSA CONSCIENTE: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA BAJAR EL RITMO Y RECUPERAR EL EQUILIBRIO (SESIÓN GUIADA)

### Descripción

Sesión guiada de bienestar en directo pensada para hacer una pausa real en medio del ritmo diario. Un espacio cercano y práctico para detenerse, bajar revoluciones y reconectar con uno mismo, aprendiendo a cuidar cuerpo y mente de forma sencilla, realista y aplicable al día a día. La sesión combina explicación breve y práctica guiada, con el objetivo de que las personas asistentes se lleven recursos claros que puedan utilizar más allá del taller.

### Contenidos

- Introducción al mindfulness: qué es y para qué sirve en la vida diaria
- Ejercicios de respiración consciente para regular el estrés y la activación
- Prácticas sencillas de atención plena orientadas a mejorar la concentración y la calma mental
- Herramientas prácticas para integrar en el trabajo, los viajes y los momentos de descanso

### **Ayuda a**

Adquirir recursos claros y realistas para gestionar mejor el estrés cotidiano, mejorar la capacidad de concentración y recuperar una sensación de calma, equilibrio y mayor presencia en el día a día.

### **NEUROEMPOWERMENT: OPTIMISMO PARA EL CAMBIO**

El optimismo y el pesimismo son actitudes mentales; maneras de pensar y ver las cosas.

No se es siempre optimista o pesimista; pero la mayoría de las personas tiene una tendencia a ser de una manera o de otra. La buena noticia es que, si tiendes a ser pesimista, no estás destinado a ser siempre así. Todos podemos ser un poco más optimistas modificando la manera en la que vemos las cosas.

### **Contenidos**

- Descubre herramientas aplicadas para:
- Cambiar creencias de manera que sintamos un poder real que nos hagan sentirnos mucho más optimistas y empoderados ante los diferentes entornos.
- Entender cómo nuestro miedo se transforma en pensamiento y nos incapacita.
- Identificar esos pensamientos que obedecen más a emociones que a reflexiones.

### **Ayuda a**

Comprender cómo podemos “reprogramarnos” con instrucciones que nos eleven la energía, nos hagan sentirnos más capaces, más motivados y felices.

### **PON EL ESTRÉS A TRABAJAR PARA TI**

### **Descripción**

Hoy en día es difícil evitar el estrés con tantas demandas de tiempo y atención que compiten entre sí que se traducen en ansiedad, dificultades para dormir y estrés.

En este taller trabajaremos las habilidades necesarias para manejar el estrés de una manera saludable, recuperando el equilibrio y bienestar y evitando los riesgos psico-sociales asociados al estrés.

### **Contenidos**

- Descubrir el mecanismo del estrés y cómo tu manera de afrontarlo refuerza el propio estrés.
- Aprender a relajar cuerpo y serenar la mente.
- Mejorar el rendimiento intelectual y profesional.
- Disfrutar más y mejor de tu vida.

### **Ayuda a**

Adquirir recursos antiestrés a nivel emocional, mental y corporal.

## **PRIMEROS PASOS PARA COMENZAR A DEDICARTE TIEMPO**

### **Descripción**

Sabemos dedicarle tiempo a los demás y a nuestras obligaciones, pero se nos hace difícil robarle tiempo al reloj para dedicárnoslo a nosotros mismos.

Dedicarte tiempo a ti mismo es una forma de quererte y, sobre todo de respetarte.

En este taller vas a descubrir cómo comenzar a priorizarte ya que nadie puede dar aquello que no le sobra.

### **Contenidos**

- Bloqueos mentales que nos impiden priorizarnos.
- El equilibrio entre dar y recibir.
- Razones para tener tiempo de calidad para uno mismo.

### **Ayuda a**

Descubrir la importancia de tener tiempo para uno mismo.

## **¿QUIÉN ERES REALMENTE? AUMENTA TU AUTOCONOCIMIENTO**

### **Descripción**

Mostrar a los participantes cómo nuestra personalidad se va forjando, adaptándose a las dificultades del momento y quedando, a veces, fijada al pasado.

### **Contenidos**

- Tras una explicación teórica, realizaremos ejercicios prácticos que nos permitirán mejor entender el porqué de algunas de nuestras emociones. e identificar emociones desconocidas.

### **Ayuda a**

Aumentar el autoconocimiento y comprender que podemos cambiar lo que nos hace sufrir.

## **RESILIENCIA: CÓMO RESURGIR DE UNA CRISIS**

### **Descripción**

A veces la vida nos pone a prueba, planteándonos situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una pérdida o ruptura particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño, problemas económicos...

Existen infinidad de circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si de verdad tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para seguir adelante. En este taller te proporcionaremos las herramientas para salir fortalecidos y apostar por la resiliencia.

### **Contenidos**

- Qué es la resiliencia y qué factores contribuyen a ella.
- Descubre las actitudes que hacen que nos quedemos estancados en la adversidad.
- Cómo protegernos de la adversidad.
- Estrategias para desarrollar la resiliencia.

### **Ayuda a**

Adquirir herramientas para ser una persona resiliente.

## **RESILIENCIA EMOCIONAL: DEPRESIÓN, SILENCIOSA COMPAÑERA**

### **Descripción**

Se estima que el 5% de los adultos hoy en día padecen depresión, de ahí la importancia de visibilizarla, comprenderla y descubrir estrategias para combatirla y para su acompañamiento.

### **Contenidos**

- Que es la depresión: los síntomas y sus causas.
- Tipos de depresión.
- Su relación con la ansiedad.
- Cómo prevenirla.
- Cómo combatirla.
- Cómo acompañar a alguien con depresión.

### **Ayuda a**

Entender y mitigar el impacto que esta patología tiene en nuestras vidas y en nuestras relaciones

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE: RESPIRA BIEN PARA VIVIR MEJOR

### Descripción

La vida moderna, sus comodidades, la actividad y preocupaciones de nuestro día a día han ido sumiendo nuestro cuerpo cada vez más en el olvido y ...si yo no uso mi cuerpo este deja de existir como experiencia.

Cuando eso ocurre, cuando pensamos más que sentimos, nuestra percepción de la realidad y de nuestra vida es sólo percibida y vivida a través de la lente de la mente y no del cuerpo y su respiración, que son lo que nos conecta primera y directamente con la vida.

### Contenidos

- Identificar patrones respiratorios antinaturales y claves para desaprenderlos.
- Estimular el uso consciente del potencial que tiene la respiración, tomando nuestra propia respiración como clave para entender muchas de nuestras reacciones.
- Conceptos y técnicas sencillas de respiración para la vida diaria.

### Ayuda a

- Conectar con tu propia respiración.
- Conseguir un estado placentero de relajación.
- Descargar tensiones del cuerpo y de la mente.
- Quererte y cuidarte un poco más.
- Tomar consciencia del cuerpo, de estar presente y más consciente de nuestras sensaciones.
- Recuperar la consciencia de que inhalar y exhalar es una danza vital.

## SALUD EMOCIONAL MASCULINA: 14 ESTRATEGIAS PARA CONVERTIRTE EN UN HOMBRE CONSCIENTE

### Descripción

En nuestra sociedad existen una serie de mitos sobre la masculinidad, sobre lo que supone ser un hombre y sobre lo que la sociedad espera de ellos.

En este taller revisaremos algunos de esos mitos para desterrarlos mientras descubrimos herramientas para disfrutar de una masculinidad consciente.

### Contenidos

- Creencias erróneas sobre la masculinidad tradicional.
- El precio de la masculinidad: su impacto en la salud mental y emocional.
- Emociones básicas asociadas al estereotipo de masculinidad.
- Tipos de masculinidad.

- Masculinidad consciente.
- El poder de la vulnerabilidad, que me hace fuerte.
- Como mantener mejores relaciones sociales y laborales.

### **Ayuda a**

Entender los estereotipos de masculinidad, como afectan a la vida y a las relaciones mientras descubrimos estrategias para superarlos

## **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

### **Descripción**

En este taller los participantes exploraran diferentes tipos de respiración para mejorar la concentración y el control emocional.

### **Contenido**

- Explicación práctica de varios tipos de respiración con su objetivo y una propuesta de ejercicio en cada una de ellas que nos permita experimentar los beneficios físicos y psicológicos.

### **Ayuda a**

Utilizar la respiración como instrumento regulador imprescindible para conectarnos con nuestro cuerpo sacándole partido de forma consciente.

## **TECNOESTRÉS Y BIENESTAR DIGITAL**

### **Descripción**

La irrupción en nuestras vidas de la tecnología en forma de ordenadores, internet, smartphones, tablets... ha provocado cambios sociales, culturales y económicos que afectan a nuestra salud, tanto física como mental.

Durante esta formación descubriremos cómo adaptarnos a esta nueva forma de vida y, sobre todo, cómo hacerlo de una forma saludable, procurando minimizar sus efectos y los riesgos psicosociales asociados y, de entre todos ellos, cuidar la calidad de nuestro sueño y nuestro descanso.

### **Contenidos**

- Conocer qué es el Tecnoestrés: tipos y causas.
- Descubrir sus síntomas y los riesgos que conlleva.
- Cómo poner solución al tecnoestrés beneficiándonos, a la vez, de un uso responsable de la tecnología.

### **Ayuda a**

Minimizar los riesgos para la salud asociados al uso habitual de la tecnología.

## **TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y COMIENZA A DECIDIR LO QUE SIENTES**

### **Descripción**

En este taller aprenderemos a tomar las riendas de lo que pensamos y a transformar los pensamientos incapacitantes en otros que favorezcan nuestro autodesarrollo.

### **Contenidos**

- Entender cómo nuestro miedo se transforma en pensamiento y nos incapacita.
- Identificar esos pensamientos que obedecen más a emociones que a reflexiones.
- Escuchar a esas emociones y conseguir expresarlas a través de otras maneras más adaptativas
- Sustituir esos pensamientos negativos por aquéllos que nos permitan avanzar.

### **Ayuda a**

Deshacerse de pensamientos negativos recurrentes entendiendo su origen y comprendiendo las emociones que los sustentan.

## **TU CUERPO TE HABLA, ESCÚCHALO**

### **Descripción**

Conectar las emociones con los mensajes corporales nos ayudará a ser capaces de reducir el malestar que nos provocan.

Trabajaremos el impacto físico que nos producen las emociones y cómo podemos detectar las señales que envía nuestro cuerpo ante las mismas.

### **Contenidos**

- Explicaremos el impacto físico de las emociones y cómo podemos detectar las señales que envía nuestro cuerpo ante las mismas.
- Conocer cómo procesa nuestro cuerpo las emociones negativas.

### **Ayuda a**

Interpretar las señales del cuerpo de manera más eficaz, reduciendo el malestar físico de origen emocional.

## PROFESIONAL

### **BURNOUT: CLAVES PARA EVITAR LLEGAR A “ESTAR QUEMADO”**

#### **Descripción**

El burnout, también llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome del trabajador quemado, toma peso en la lista de dolencias que recoge la OMS, afectando al 43 % de los españoles. Surge por desgaste profesional, fruto de la incapacidad para desconectar del trabajo, repercutiendo muy negativamente en la salud física y mental de los equipos

Durante este taller descubrirás en qué consiste, cómo puede afectar a tu plantilla y, sobre todo, cuáles son las claves para prevenirlo y afrontarlo.

#### **Contenidos**

- Qué es y cómo se produce el Burnout.
- En qué se diferencia del estrés laboral.
- Cómo detectarlo.
- Causas y consecuencias.
- Cómo prevenir y afrontarlo.

#### **Ayuda a**

Identificar el Burnout y evitar que tu equipo sufra una pérdida del interés por sus tareas y desarrolle una reacción psicológica negativa hacia su ocupación.

### **CLAVES PARA TRABAJAR EN EQUIPO**

#### **Descripción**

Mejorar nuestro rendimiento en el trabajo en equipo y aumentar nuestra satisfacción personal en el mismo.

#### **Contenidos**

- Descubrir cómo trabajan los equipos de éxito.
- Rol que nosotros desempeñamos a la hora de trabajar en uno.
- Potenciar las cualidades para trabajar en equipo.

#### **Ayuda a**

Entender cuáles son los requisitos para ser un miembro eficaz de un equipo.

### **CÓMO ELABORAR TU PROPIO PLAN DE DESARROLLO PROFESIONAL**

#### **Descripción**

El desarrollo profesional es la mejor forma de fomentar el sentido de crecimiento, avance y superación de cada uno de nosotros.

En este taller descubrirás cómo elaborar tu propio plan de desarrollo profesional para evitar perder el rumbo a lo largo de tu trayectoria.

## **Contenidos**

- Desarrollo profesional: ¿Qué es y cómo alcanzarlo?
- Ventajas que aporta el desarrollo profesional.
- Etapas del desarrollo profesional.
- La capacitación como tu mejor aliado.
- Ejemplos de desarrollo profesional.

## **Ayuda a**

Ayuda a obtener herramientas y estrategias para avanzar en tu trayectoria laboral y alcanzar tus metas profesionales con éxito.

## **CÓMO TOMAR MEJORES DECISIONES**

### **Descripción**

A lo largo de la vida nos enfrentamos continuamente a decisiones, desde las más sencillas hasta aquellas que implican un mayor impacto personal o profesional. En muchas ocasiones, elegir no resulta fácil y la toma de decisiones puede generar bloqueo, dejándonos paralizados sin saber por qué opción decantarnos.

El miedo a equivocarnos, a renunciar a otras alternativas o a enfrentarnos a lo desconocido suele estar detrás de esta dificultad para decidir. En este taller descubrirás, de forma clara y práctica, los pasos necesarios para elegir con mayor claridad, desbloquearte y avanzar con más seguridad en tus decisiones.

### **Contenidos:**

- Relación entre cerebro, emociones y toma de decisiones
- Por qué tomamos decisiones irracionales o impulsivas
- Hombres y mujeres ante la toma de decisiones
- Herramientas para tomar mejores decisiones

## **Ayuda a**

Aliarte con tu cerebro para tomar mejores decisiones y desbloquear la parálisis ante la elección ganando confianza en el propio criterio.

- Comprender cómo influyen el cerebro y las emociones en la toma de decisiones.
- Identificar los bloqueos más habituales: miedo a equivocarse, a perder opciones o a lo desconocido.
- Reconocer patrones de decisiones impulsivas o evitativas.
- Incorporar herramientas prácticas para decidir con más claridad y seguridad.
- Aprender a aliarse con el propio cerebro para tomar decisiones más conscientes y coherentes.

## EL ARTE DE GESTIONAR LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

### Descripción

En un entorno laboral saludable, empleados y líderes que son capaces de gestionar sus emociones de manera efectiva tienen la capacidad de mantenerse motivados, ser más productivos y trabajar de manera más eficiente en equipo. Además, la gestión emocional también puede ayudar a prevenir conflictos innecesarios y a fomentar la colaboración entre los miembros del equipo.

### Contenidos

- Características de las emociones: tipos y funciones.
- Beneficios de la gestión de las emociones y riesgos de no saber hacerlo.
- Impacto de las emociones en situaciones de crisis.
- Características de un líder emocionalmente inteligente.
- 10 tips para gestionar las emociones en el trabajo.

### Ayuda a:

Adoptar técnicas efectivas de gestión de emociones para desarrollar nuestra inteligencia emocional con el fin de convertirnos en personas emocionalmente inteligentes y efectivos.

## EL ARTE DE LA AUTO-MOTIVACIÓN

### Descripción

Diversos estudios concluyen que cuando un empleado está satisfecho con su puesto de trabajo es un 12% más productivo y un 31% más eficiente y, sobre todo, está más comprometido con su empresa.

La motivación laboral es un factor que ha de formar parte del día a día entre el personal de tu empresa ya que, en lo referente a su desempeño, supone un cambio cualitativo, pero también una forma de mantener un ambiente agradable y proactivo, por eso, en este taller te ofrecemos herramientas para generarlo en tu equipo.

### Contenidos

- Conoce técnicas y tipos de motivación laboral.
- Desarrolla un plan de motivación.
- Elabora estrategias para la motivación.

### Ayuda a

Mejorar la motivación laboral y por consiguiente el desempeño. Fomentar la felicidad de tus trabajadores es un aspecto estratégico imprescindible para la empresa.

## **EL FEEDBACK COMO HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN**

### **Descripción**

El feedback bien utilizado, es una herramienta poderosísima para fomentar el crecimiento personas y potenciar las buenas relaciones.

El objetivo de este taller es dar a conocer las habilidades necesarias para poder ejercerlo de manera eficiente y crear el contexto adecuado. Aspectos que deben tenerse en cuenta y cómo trabajarlos para conseguir el objetivo esperado.

### **Contenidos**

- El Feedback es un proceso de comunicación, por la que se le facilita información a una persona sobre cómo es Percibido, Entendido y Vivido su comportamiento.
- Refuerza las conductas adecuadas y acertadas.
- Corrige comportamientos que se alejan de lo esperado.
- Distinguir entre Feedback y crítica.

### **Ayuda a**

Fomentar el crecimiento de las personas, poner en valor sus talentos y potenciar las buenas relaciones.

## **EMPODERAMIENTO FEMENINO: LIDERAZGO, IGUALDAD Y AUTOCUIDADO**

### **Descripción**

Este taller tiene como objetivo celebrar el Día Internacional de la Mujer, así como fomentar el liderazgo y la igualdad de género. Exploraremos el significado de esta fecha, abordaremos desafíos actuales y brindaremos herramientas prácticas para el empoderamiento femenino en diversos ámbitos.

### **Contenidos**

- Historia y significado del Día Internacional de la Mujer.
- Liderazgo femenino: desafíos y oportunidades.
- Igualdad de género en el entorno laboral y social.
- Herramientas para el empoderamiento personal y profesional.
- Conciliación vs corresponsabilidad.
- El síndrome de la impostora y ejercicios prácticos para aumentar la autoconfianza.
- Autocuidados: la base de la salud emocional.

### **Ayuda a**

Promover el liderazgo, la igualdad y el autocuidado de las mujeres fomentando la reflexión para potenciar tu crecimiento personal y profesional.

## **ENTIENDE A LOS MIEMBROS DE TU EQUIPO: GESTIÓN DE PERSONAS**

### **Descripción**

La gestión de personas se enfoca en la satisfacción del trabajador como principal motor de la organización, un factor clave cuando se trata de retener talento.

La gestión de personas está ganando mucha importancia en el ámbito empresarial, ya que supone un paso más allá en el trabajo desarrollado en los departamentos de recursos humanos. Tiene un enfoque mucho más humano y menos técnico. Se refiere a la importancia que tiene cada integrante de una empresa, identificando todo su potencial y ayudándolas a desarrollarlo.

### **Contenidos**

- Identificar los diferentes canales de comunicación de los miembros de tu equipo.
- Adquirir herramientas para comunicarte con tu equipo de forma efectiva.
- Aprende a asignar tareas que estén alineadas con los diferentes potenciales de tu equipo.
- Mejorar la motivación de los integrantes de cada equipo.
- Reforzar la confianza entre ellos.
- Identificar sus fortalezas.

### **Ayuda a**

Descubrir herramientas para la gestión de equipos y desarrollar la capacidad de liderazgo de los participantes.

## **ESTRATEGIAS PARA PASAR A LA ACCIÓN Y DEJAR DE PROCRASTINAR**

### **Descripción**

Procrastinar consiste en postergar tareas complicadas, poco agradables, tareas que nos gusta menos hacer y, en vez de realizar esas tareas necesarias para el buen desarrollo de nuestra actividad profesional, nos perdemos en tareas más nimias o que nos resulten más agradables, apurando hasta el detalle tareas que no querían tanto.

### **Contenidos**

- La procrastinación es uno de los enemigos de la productividad y te impide aprovechar todo tu potencial, por eso en este taller te enseñamos como afrontarla.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento, para dejar de procrastinar.

### **Ayuda a**

Descubrir las causas de la procrastinación y cómo afecta a tu desempeño y satisfacción.

## FOCALIZA TUS OBJETIVOS: HERRAMIENTA SMART

### Descripción

“Tener objetivos claros es el primer paso hacia el éxito”.

SMART es una metodología que nos permite no olvidarnos sin obviar los elementos indispensables a la hora de redactar un objetivo eficaz.

### Contenidos

- Descubre qué son los objetivos Smart y el significado de cada una de las letras de SMART junto con algunos ejemplos prácticos de su uso.

### Ayuda a

Desarrollar objetivos SMART que ayudan a marcar los objetivos o metas a diario en nuestra vida o negocio y es lo que aprenderás a hacer durante este taller.

## GENERA IMPACTO E INFLUENCIA: DESTACA, PERSUADE E IMPACTA EN UNA PRESENTACIÓN

### Descripción

¿Buscas herramientas que te permitan mejorar tu efectividad y comunicar con profesionalidad en una reunión, al hacer una presentación o al relacionarte con proveedores y/o clientes?

Aprende a comunicar para: ser recordado, impactar, negociar mejor y persuadir

### Contenidos

- La comunicación oral: oratoria y el arte de hablar con elocuencia.
- Los 6 principios de la persuasión.
- Canales de comunicación de mi interlocutor.
- El Lenguaje No Verbal: expresión corporal, gestual y para verbal.
- El Arte de presentar en público. Etapas de una presentación efectiva.
- Preparación y equilibrio del Orador: abordando el miedo y el pánico escénico.

### Ayuda a

Mejorar las habilidades de comunicación y adquirir herramientas que muestren autoridad y seguridad a la hora de hacer una exposición.

## GESTIONA TU TIEMPO Y ENERGÍA DE FORMA EFICIENTE

### Descripción

El objetivo de este taller es conducir a los participantes a realizar una auto-reflexión acerca de cómo manejan su tiempo, identificando los aspectos que facilitan o interfieren en la gestión efectiva de un recurso cada vez más escaso.

Los participantes adquirirán herramientas de planificación y de priorización, imprescindibles para poder realizar una gestión eficaz del tiempo, mejorando su capacidad de organización de tareas.

## Contenidos

- Adquirir herramientas de planificación y de priorización, imprescindibles para poder realizar una gestión eficaz del tiempo.
- Considerar el tiempo como un recurso que es necesario optimizar para conseguir una mayor eficacia en el desarrollo del trabajo diario.
- Aprender a mejorar su capacidad de organización de tareas.

## Ayuda a

Mediante varios ejercicios, los asistentes aprenden a distinguir lo importante de lo urgente en su día a día, a conocer los principales ladrones del tiempo que les afectan y saber cómo atenuar sus efectos, y también a llevar un mejor control de su agenda de tareas.

Se analizan igualmente la importancia de determinados comportamientos y actitudes personales a la hora de gestionar nuestro tiempo en relación con las personas de nuestro entorno (responsable, colaboradores, subordinados, clientes y proveedores...).

## INNOVACIÓN Y BIENESTAR INTELIGENTE

### Descripción

Este taller integra innovación y neurociencia aplicada para transformar el bienestar “clásico” en **bienestar inteligente**: menos fricción digital, más claridad mental, mejores decisiones y ritmos sostenibles. Incluye ejercicios individuales disruptivos, dinámicas y un plan de acción.

### Contenidos

- Comprender cómo la tecnología, la presión y la multitarea impactan en atención, fatiga y toma de decisiones (con neurociencia práctica).
- Sobrecarga digital y trabajo sin bordes. Identificar las “fugas” de energía y gestión de foco en el trabajo diario
- Aprender microherramientas de neurobienestar para decidir mejor: reset rápido, bienestar integral, comunicación saludable y rediseño del trabajo.
- Diseñar microcambios de alto impacto (hacer diferente, no hacer más).
- Caja de herramientas para bienestar sostenible y plan de acción individualizado.

### Ayuda a

- Reducir fatiga mental, irritabilidad y “modo urgencia” en entornos con múltiples canales (mail, chat, redes, llamadas).
- Disminuir errores por prisa/carga (mejor criterio, más calidad y consistencia hacia el cliente interno y externo).
- Mejorar foco y productividad sostenible sin caer en “productividad infinita”.

- Fortalecer conexión y clima: colaboración real, menos fricción, más claridad de expectativas.
- Dar a mandos y directivos un marco práctico para liderar el bienestar.

## **MEJORA TUS DOTES DE LIDERAZGO**

### **Descripción**

El liderazgo es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores.

Conocer nuestro perfil de liderazgo nos ayudará detectar nuestras áreas de mejora y trabajar para reducirlas que se traducirá en el aumento de nuestra eficacia a la hora de liderar un equipo.

### **Contenidos**

- Qué es el liderazgo y sus características.
- Tipos de liderazgo y su importancia.
- Cualidades de un buen líder.
- Herramientas para desarrollarlo.

### **Ayuda a**

Descubrir qué tipo de líder somos y mejorar nuestro estilo de liderazgo.

## **MULTITASKING SALUDABLE**

### **Descripción**

En los tiempos que corren es habitual realizar múltiples tareas a la vez, fenómeno que se conoce como multitasking. ¿Ser multitarea es bueno o malo? ¿Crees que mejora el rendimiento?

### **Contenidos**

- Descubrir la diferencia entre la capacidad de realizar múltiples tareas el mismo tiempo y la aptitud del cerebro de "cambiar entre tareas".
- Pautas para aumentar la atención y mejorar los niveles de concentración para evitar que la multitarea resulte estresante y termine por no funcionar.
- Cómo retomar el control de la actividad diaria para cumplir los objetivos,
- En resumen: convertir el multitasking en saludable y manejable.

### **Ayuda a**

Este taller lleva a los participantes a retomar el control de su actividad diaria para cumplir sus objetivos tanto profesionales como personales, reduciendo el riesgo de estrés y frustración.

## **SUPERHÁBITOS PARA LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL**

### **Descripción**

Organizarnos mejor, comer sano, hacer ejercicio, aprender un idioma, son algunos de los muchos propósitos que nos hacemos cada año. Sin embargo, la mayoría se quedan solo en buenas intenciones. La respuesta está en cómo cumplir esos propósitos construyendo hábitos, porque la fuerza de voluntad no funciona.

### **Contenidos**

- Falta de motivación Vs. falta de disciplina.
- Hábitos comunes de las personas productivas
- Hábitos alineados con objetivos
- Cómo eliminar resistencias
- Qué son los superhábitos
- Superhábitos con la que lograr el cambio que tanto buscamos.

### **Ayuda a**

Ayuda a Descubrir cómo construir hábitos efectivos y duraderos

## **TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA: PROACTIVIDAD**

### **Descripción**

¿Prefieres ser actor o espectador de tu propia vida?

El objetivo de este taller es concienciar a los participantes de la importancia que tiene adoptar una actitud proactiva frente a las diferentes situaciones y acontecimientos que les pueden surgir en su día a día.

### **Contenidos**

- Conoceremos los 7 hábitos de las personas proactivas y aprenderemos a marcar objetivos efectivos.
- Enfoque proactivo: actuar desde dentro hacia fuera.
- Círculo de influencia Vs. Círculo de preocupación.

### **Ayuda a**

Descubrir tu capacidad de tomar la iniciativa.

## SOCIAL Y FAMILIAR

### APRENDE A COMUNICARTE CON TUS HIJOS

#### Descripción

La capacidad de escuchar es fundamental para descubrir las necesidades de nuestros hijos. Si escuchamos con atención descubrimos lo que en realidad hay dentro de ellos.

#### Contenidos

- Cómo, a través de un clima de escucha, generar un nido seguro al que siempre podrán volver.
- Favorecer la confianza, el acercamiento, que se abran a ti y no se guarde sus cosas.
- Pautas y dinámicas para desarrollar el vínculo y la confianza.

#### Ayuda a

Mejorar la comunicación con nuestros hijos, aumentando la confianza en la relación paterno/materno filial.

### COMUNICACIÓN EN FAMILIA: EL SECRETO PARA UN HOGAR FELIZ Y SIN CONFLICTOS.

La capacidad de escuchar es fundamental para descubrir las necesidades de los miembros de nuestro hogar. Descubre cómo mejorar el ambiente familiar y gestionar mejor las diferencias.

#### Contenidos

- Revisión de las principales fuentes de problemas en la interacción con otros.
- Obtener estrategias para lograr que tu mensaje llegue.
- Como entender al otro, sus necesidades y prioridades, más allá de las palabras.
- Cómo mejorar la comunicación.
- Favorecer la confianza y el acercamiento.

#### Ayuda a:

Aumentar la confianza mutua, reducir discusiones y roces y mejorar la convivencia reforzando los vínculos y desarrollando la empatía.

## COMUNICACIÓN NO VERBAL, LA CLAVE DE UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

### Descripción

La comunicación no verbal permite entender a otros más allá de una conversación ya que por medio de ella, de nuestros gestos y nuestra postura, expresamos necesidades, emociones, satisfacción e incluso enojo o molestia. La comunicación no verbal te permite comprender lo que tu interlocutor experimenta cuando interactúas con él.

Interpretar y utilizar en tu beneficio la comunicación no verbal es todo un arte. En este taller descubrirás cómo hacerlo fácilmente, con el fin de mejorar tus habilidades en el trato con tus clientes o con tu equipo.

### Contenidos

- Qué es la comunicación no verbal.
- Aprender a interpretar la comunicación no verbal.
- Cómo modificarla dependiendo del mensaje que deseamos transmitir.
- Prácticas de comunicación no verbal.

### Ayuda a

Reforzar nuestra comunicación verbal, dando consistencia a nuestros mensajes y aumentando la autoconfianza.

## COMUNICACIÓN POSITIVA: EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

### Descripción

Descubre cómo comunicarte, cómo negociar y cómo resolver conflictos a través de la asertividad.

### Contenidos

- Conceptos de empatía y asertividad.
- Mitos y tipos de comunicación.
- Los enemigos de la negociación y cómo vencerlos
- Estrategias para afrontar discusiones
- Herramientas de comunicación positiva.

### Ayuda a

Mejorar la comunicación entendiendo mejor al interlocutor para conseguir transmitir lo que se desea de manera positiva.

## CONSTRUYENDO RELACIONES SANAS

### Descripción

Las relaciones que mantenemos con los demás son algo crucial en nuestra vida, ya que de la calidad de nuestros vínculos va a depender, en gran medida, nuestro éxito profesional y personal. En esta charla abordaremos como conseguir que nuestras relaciones sean sanas, libres de manipulación y chantajes emocionales, tanto en nuestro ámbito laboral como en el personal, familiar y de pareja.

### Contenidos

- Relaciones sanas Versus Relaciones “tóxicas”.
- La manipulación emocional: cuando permitimos que nos manejen a través del miedo, la obligación y la culpa.
- Desarmando el chantaje emocional.
- Trampas en las relaciones de pareja, como detectarlas y romper los círculos viciosos.

### Ayuda a

Aprender a detectar y evitar patrones de relaciones manipulativos, ya sea en relaciones de trabajo, en nuestro círculo personal o en relaciones de pareja.

## DISCUTIR ES SANO SI SABES COMO

### Descripción

La vida está llena de diferencias de opinión que puede generar conflictos que, habitualmente, nos esforzamos en evitar. Discutir no es crear nuevos conflictos, sino solucionar los que ya existen y eso es lo que te proponemos aprender a hacer en este taller.

### Contenidos:

- Descubre tu estilo de comunicación.
- Cómo iniciar conversaciones incómodas.
- Aprende a decir que no.
- Principales errores en una discusión.
- El arte de la disculpa.

### Ayuda a

Aprender a mantener conversaciones incómodas sin dañar una relación

## **GESTIÓN DE CONFLICTOS**

### **Descripción**

Los conflictos son algo natural en cualquier grupo humano en relación, y su adecuada gestión es una habilidad imprescindible para conseguir objetivos comunes y restaurar relaciones dañadas.

### **Contenidos**

- Comprendiendo el conflicto: Dinámicas y componentes de los conflictos.
- Estilos de afrontamiento de los conflictos.
- Estrategias de prevención y resolución

### **Ayuda a**

Desarrollar estrategias para manejar los conflictos de una forma adecuada, ayudando a que las personas desarrollen actitudes colaborativas y se responsabilicen en su parte de la solución.

## **LA COMUNICACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS**

### **Descripción**

Aprender a prevenir y gestionar los conflictos a través de una comunicación saludable.

### **Contenidos**

- Revisión de las principales fuentes de problemas en la interacción con otros.
- Cómo abordar las diferencias utilizando correctamente la comunicación.

### **Ayuda a**

Aumentar la confianza, reducir discusiones y enfados y mejorar la convivencia reforzando los vínculos.

## **TENER RELACIONES SANAS MEJORA MI SALUD MENTAL**

### **Descripción**

Las relaciones que mantenemos influyen de forma directa en nuestro bienestar emocional, nuestra autoestima y nuestra capacidad para afrontar el estrés y las dificultades del día a día. No se trata solo de cuántas personas nos rodean, sino de la calidad de esos vínculos y del apoyo real que nos aportan.

Este taller ofrece un espacio de reflexión y aprendizaje práctico para comprender cómo las relaciones impactan en la salud mental, identificar el valor de una red de apoyo sólida y reconocer los riesgos del aislamiento. A través de una mirada cercana y realista, se aportan herramientas para cuidar las relaciones existentes, generar vínculos más sanos y abrirse a nuevas conexiones de forma consciente y respetuosa.

## Contenidos

- La importancia de las relaciones en la salud mental
  - Su relación con la salud mental
  - Diferencia entre cantidad y calidad de nuestras relaciones.
  - Concepto de "red de apoyo" y como es un factor protector.
- Beneficios de cultivar relaciones sanas
- Riesgos del aislamiento
- Ejercicio de Autoevaluación
- Tips prácticos para mejorar las relaciones existentes
- Cómo generar nuevas amistades
- Cierre y espacio final para preguntas

## Ayuda a

Cuidar los vínculos como parte esencial del autocuidado, reforzando la salud mental a través de relaciones más conscientes, equilibradas y saludables.

- Comprender la importancia de las relaciones personales en la salud mental y el bienestar emocional.
- Diferenciar entre relaciones que nutren y relaciones que desgastan.
- Tomar conciencia del propio entorno relacional y del papel de la red de apoyo.
- Reducir el impacto del aislamiento y la soledad en la salud emocional.
- Mejorar la calidad de las relaciones existentes mediante herramientas prácticas de comunicación y autocuidado.
- Favorecer la creación de nuevas relaciones de forma gradual, auténtica y alineada con las propias necesidades.

## SUEÑO Y DESCANSO

Dormir 8 horas es el hábito más saludable y a la vez el más difícil de poner en práctica. Nuestro ritmo frenético supone muchas veces que nos acostemos tarde y nos levantemos temprano y el estrés de nuestro día a día hace que nos resulte, con frecuencia, difícil conciliar el sueño o disfrutar de un sueño reparador.

Dentro de un estilo de vida saludable no podemos olvidar algo fundamental como es nuestra rutina del sueño y descanso.

Dormir mejor y con calidad de sueño se traduce en calidad de vida.

### APRENDE A DORMIR: 21 ESTRATEGIAS PARA VOLVER A DORMIR COMO UN BEBÉ

#### Descripción

En nuestro mundo actual, rápido, eléctrico, apresurado, donde cada minuto cuenta, el sueño y el descanso se han convertido en un lujo al que no muchos tienen acceso. Millones de personas sufren de problemas relacionados con la falta en cantidad y/o calidad de sueño. Una forma de envenenarnos lentamente ya que no hay ninguna faceta en el rendimiento mental, emocional o físico que no esté influida por la calidad de tu descanso.

#### Contenidos

- Por qué el descanso es lo más importante de todo.
- Qué son los ritmos circadianos y cómo dominarlos para tener más energía en nuestro día a día.
- De dónde viene el mito de dormir “8 horas” (si, es un mito).
- Las mejores 21 estrategias para volver a dormir como un bebé.
- Qué puedes hacer dentro de tu habitación para invitar a una noche de sueño reparador.

#### Ayuda a

Al terminar este taller habrás aprendido a dormir como hace años que no hacías.

### CÓMO DERROTAR AL INSOMNIO: EL PLAN DE ACCIÓN DE 4 PASOS PARA NO PASAR NI UNA NOCHE EN VELA NUNCA MÁS

#### Descripción

Todo el mundo tiene problemas para dormir de vez en cuando, pero cuando las noches en vela y los días agotadores se vuelven algo cotidiano, tu bienestar se ve comprometido, aumentando la frustración y la preocupación. No dejas de preguntarte qué está impidiendo que consigas el sueño que necesitas y qué se puede hacer al respecto. Este taller te enseñará los 4 pasos que necesitas aplicar para romper el ciclo de constantes preocupaciones y noches inquietas.

## **Contenidos**

- Qué diferencia hay entre dormir mal y tener insomnio.
- Cuáles son los depredadores del sueño y qué hacer para que no te “cacen”.
- Cómo aplicar el protocolo CBT-i para mejorar (mucho) tu habilidad para dormir.
- Los 4 pasos para superar el insomnio de la forma más rápida y segura.

## **Ayuda a**

Combatir el insomnio y las dificultades del sueño.

## **10 ESTRATEGIAS PARA DESCONECTAR DEL TRABAJO**

### **Descripción**

Agotamiento diario, sensación de que te dedicas únicamente a trabajar, falta de horas de sueño, malos hábitos alimenticios... ¿Te reconoces en estos síntomas?

A veces no disfrutamos del tiempo que tenemos libre porque no sabemos desconectar. En este taller descubriréis cómo sacar jugo a tu tiempo personal.

### **Contenidos**

- Estrategias para dar al botón de pausa.
- Los “tengo qué” y los “debería”.
- Cómo optimizar tu agenda para sacar tiempo para ti.

## **Ayuda a**

Establecer nuevas rutinas encaminadas a disfrutar de tu tiempo de desconexión.

## **EL SUEÑO: LA BASE DE LOS HáBITOS SALUDABLES**

### **Descripción**

Dormir bien es esencial para gozar de una salud óptima. El sueño es la base de nuestros hábitos y decisiones cotidianas, puesto que la falta de sueño puede afectar negativamente el humor y el temperamento, así como a la habilidad para concentrarnos en las tareas cotidianas.

### **Contenidos**

- Consejos y pautas para un sueño reparador.
- Factores que influyen en el sueño.
- Los beneficios de dormir bien.
- Consejos para no tener sueño durante el día.
- Sueño y deporte.
- Higiene del sueño.

## Ayuda a

Entender los ciclos del sueño y mejorar el descanso.

## PRODUCTIVIDAD Y CRONOBIOLOGÍA

### Descripción

Existen personas que rinden mejor por la mañana y otros prefieren realizar actividades como estudiar o trabajar por la noche. Para los primeros la mañana es productiva mientras que a los segundos les cuesta mucho arrancar por la mañana. Este fenómeno se conoce como Cronobiología. ¿Podemos adaptar nuestras tareas a esos horarios en los que nos sentimos más despiertos? ¿Cómo afecta al rendimiento?

### Contenidos

- Nuestro reloj biológico, por qué motivos se desajusta y cómo volver a ponerlo en hora.
- Pautas para aumentar la atención, mejorar los niveles de concentración y nuestra productividad cuando tenemos en cuenta nuestros ritmos biológicos.
- Cómo retomar el control de la actividad diaria para cumplir los objetivos.

## Ayuda a

Descubrir TU mejor hora para cada cosa y cómo organizar de forma óptima tu tiempo.

## REGULACIÓN DE LOS BIORRITMOS Y MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

### Descripción

Proporcionar estrategias para regular los biorritmos naturales del cuerpo, mejorando la calidad del sueño y el bienestar general, con un enfoque en el equilibrio entre actividad y descanso.

### Contenidos

- Qué son los biorritmos.
- Relación entre biorritmos y el sueño.
- Factores que alteran los biorritmos.
- Consejos para regular los biorritmos.
- Rutinas de sueño saludable.
- Técnicas de relajación y mindfulness.
- Alimentación y sueño.

### **Ayuda a**

Personas que experimentan problemas de sueño, fatiga crónica o dificultad para mantener un ritmo de vida equilibrado, y buscan mejorar su bienestar regulando sus biorritmos y optimizando la calidad de su descanso.

## **SUEÑO, INSOMNIO Y DESCANSO NOCTURNO**

### **Descripción**

El descanso nocturno es uno de los pilares fundamentales de nuestro bienestar e incide directamente en nuestra salud, motivación y estado de ánimo.

### **Contenidos**

- Descubre los peligros de dormir mal.
- Errores más comunes que cometemos en nuestro día a día.
- Herramientas para resolver las dificultades de sueño.

### **Ayuda a**

Combatir el insomnio y las dificultades del sueño.

## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para mantener nuestra salud en óptimas condiciones, nuestro objetivo es trabajar todas las áreas para que la sinergia del impacto en las diferentes áreas permita al participante sentir un cambio más tangible en su forma física.

## ENTRENAMIENTO

### ACTIVIDAD FÍSICA EN VERANO: CÓMO COMBATIR EL CALOR Y HACER DEPORTE DE FORMA SEGURA

#### Descripción

Hacer ejercicio y mantener una buena actividad física siempre es recomendable en cualquier época del año. Sin embargo, en verano es más importante que nunca adoptar una serie de medidas y tener muy en cuenta los factores ambientales, de temperatura, humedad, hidratación etc.

En este taller aprenderemos a tomar las precauciones adecuadas para hacer que la práctica deportiva en verano sea totalmente segura.

#### Contenidos

- Deporte al aire libre ¿sí o no?
- Efectos del calor durante el ejercicio.
- Hidratación: cómo mantenerse hidratado cuando el calor y la humedad acechan.
- Cuidado de la piel durante el ejercicio al aire libre.
- Golpes de calor: síntomas de alarma.
- Las 7 “R” de los primeros auxilios ante golpes de calor.
- Prevenir es mejor que curar: cómo convertir el deporte al aire libre en verano en una actividad segura y disfrutable.

#### Ayuda a

Mantener la salud y el estado de ánimo, cuidando la alimentación y previendo los riesgos propios de las épocas de calor.

### CÓMO CONSTRUIR NUEVOS HÁBITOS, FIJAR OBJETIVOS Y DESARROLLAR UNA BUENA MENTALIDAD CON EL EJERCICIO (ON LINE)

Actualmente existen muchos más recursos que nunca para mejorar nuestra forma física y nuestra salud, pero eso no hace que tengamos mejores resultados ¿Por qué ocurre esto? Porque la parte difícil es tomar acción. La fortaleza mental y psicológica es uno de los pilares esenciales de cualquier actividad deportiva. Sin esa capacidad psicológica, no importa lo duro que lo intentes, acabarás de nuevo en la casilla de salida.

Esto significa que existe una gran diferencia entre saber y hacer, y en este taller aprenderemos precisamente a crear el puente entre estos dos conceptos.

### **Contenidos**

- La psicología deportiva en atletas profesionales VS deportistas amateur.
- Cómo desarrollar una mentalidad óptima para practicar deporte.
- ¿Por qué cuesta tanto empezar a realizar actividad física?
- La incómoda verdad que se esconde detrás de la motivación.
- Los 7 niveles lógicos del pensamiento aplicados a la actividad física.
- Cómo fijar objetivos que de verdad puedas cumplir.

### **Ayuda a:**

Optimizar tu rendimiento físico utilizando la psicología deportiva

## **COMO HACER EJERCICIO PUEDE MEJORAR LA SALUD EN EL TRABAJO**

### **Descripción**

Este taller proporcionará a los asistentes una visión integral de los beneficios del ejercicio en el entorno laboral, así como recomendaciones sobre el tipo de ejercicio adecuado y consejos prácticos para su implementación.

### **Contenidos**

- Importancia de la actividad física para la salud en el entorno laboral.
- Beneficios de la actividad física.
- Impacto del ejercicio en la salud laboral.
- Tipos de ejercicios recomendados: estira y fortalece.
- Actividades cardiovasculares: mejora la resistencia y salud cardiovascular.
- Cualidades físicas básicas.
- Pausas activas durante la jornada laboral.
- Cómo establecer metas realistas.
- Importancia de la constancia y de la integración del ejercicio como hábito diario.

### **Ayuda a**

Concienciar a los participantes sobre la importancia de adoptar un estilo de vida activo en el entorno laboral para mejorar su bienestar y rendimiento.

## **COMO OPTIMIZAR TU SALUD CARDIOVASCULAR MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **Descripción**

Tu corazón late unas 100.000 veces al día y con cada uno de esos latidos envía sangre a todo tu cuerpo para llenarlo de oxígeno y otros nutrientes, al mismo tiempo que recoge las sustancias de desecho que producen las células. Pero cuando estos procesos no funcionan bien, nuestra salud cardiovascular entra en un grave peligro y lamentablemente, cada vez son más habituales las enfermedades cardiovasculares que suponen un 32% de las muertes anuales en todo el mundo.

En este taller aprenderás cómo funciona tu corazón y cómo puedes hacerlo más eficiente mediante el uso estratégico de la actividad física para fortalecer tu salud cardiovascular.

### **Contenidos**

- Cuáles son los principales factores de riesgo cardiovascular y cómo prevenirlos.
- Biomarcadores para analizar la salud de tu corazón desde casa.
- Las 5 etapas del trabajo cardiovascular que debes conocer y aplicar.
- El mito más extendido del ejercicio cardiovascular.
- El sistema de entrenamiento P.H.A. para una salud cardiovascular de hierro.
- Cómo hacer una programación de ejercicio cardiovascular adaptada a tu condición física.
- Cómo usar el "cardio" para perder grasa corporal.

### **Ayuda a**

Mejorar tu salud cardiovascular y optimizar tu condición física a través de diferentes protocolos de actividad física.

## **CÓMO PERDER GRASA SIN MORIR EN EL INTENTO (ON LINE)**

### **Descripción**

Las estadísticas dicen que la mayoría de las personas que intentan perder peso lo consiguen, pero que de toda esa gente que consigue perder peso, apenas unos pocos afortunados consiguen mantener lo que han bajado. Esto significa que para perder grasa corporal necesitas tener una estrategia definida, simple y sostenible. Y eso es precisamente lo que aprenderemos en este taller.

Durante este taller descubrirás el plan de acción para dejar de ser un «turista» de la pérdida de peso y convertirte en un «residente permanente».

### **Contenido**

- La forma más rápida de perder grasa corporal.
- El secreto más incómodo de la pérdida de grasa.

- Sistemas para perder grasa corporal.
- Cómo escoger la dieta más adecuada para perder grasa.
- La Regla de las 3S para mejorar tu alimentación.
- Los 5 problemas de la pérdida de grasa a los que te tendrás que enfrentar.
- La enorme diferencia que existe entre "perder peso" y "perder grasa".
- Por qué el ejercicio no es la mejor forma de perder grasa (y qué hacer en lugar de eso).
- Por qué no existen los metabolismos "rápidos" ni los metabolismos "lentos".
- Lo que nunca nadie te ha contado sobre cómo eliminar tu celulitis.
- Por qué se produce el terrible efecto rebote, y cómo puedes evitarlo de una forma muy sencilla.

### **Ayuda a**

Mejorar tu condición física y tu salud metabólica.

## **CÓMO TRANSFORMAR TU METABOLISMO**

### **Descripción**

Transformar tu metabolismo para verte, sentarte y rendir mejor. Son tus hábitos los que controlan tus hormonas y las hormonas las que controlan tu metabolismo (Diana Schwarzbein).

### **Contenidos**

- Entender los 4 factores que afectan a tu metabolismo.
- Entender por qué las dietas no funcionan.
- Entender por qué el cardio no es la mejor forma de perder grasa.
- ¿Y si no tengo tiempo?

### **Ayuda a**

Entender los 4 factores que afectan a tu metabolismo y cómo gestionarlos para mejorar tu salud y rendimiento.

## **CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: CÓMO DOMINARLAS PARA CONSEGUIR UN CUERPO FUNCIONAL**

### **Descripción**

Conocer y diferenciar las cuatro capacidades físicas básicas y comprender cómo están presentes y cómo mejorarlas en nuestro día a día.

### **Contenidos**

- Diferenciación de las cuatro cualidades físicas básicas.
- Cómo trabajar las distintas cualidades de forma sinérgica.

- Cómo contribuyen al deporte y cómo aplicarlas para mejorar el rendimiento.
- Cómo mejorar tu condición física de forma funcional.

### **Ayuda a**

Conocer cómo potenciar nuestras capacidades físicas para lograr un cuerpo más atlético y funcional.

## **DISFRUTA Y PONTE EN FORMA ENTRENANDO EN FAMILIA**

### **Descripción**

Actualmente, más del 30% de la población mundial es catalogada como sedentaria, y esa falta de ejercicio físico puede aumentar los riesgos de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Teniendo esto en cuenta, una excelente manera de hacer que tanto los niños como los adultos sean más activos y, por tanto, más saludables es hacer más ejercicio en familia. Cuando toda la familia se mantiene en forma junta, todos se benefician para mantener un peso saludable, reducir el estrés y reducir los riesgos de enfermedades cardíacas incluso otras mejoras como el desarrollo social, las habilidades emocionales y el vínculo familiar.

### **Contenidos**

- Ventajas y desventajas de entrenar en familia.
- Cómo adaptar la intensidad del entrenamiento a toda la familia.
- Como entrenar en casa de forma eficiente usando los 4 pilares del movimiento humano.
- Cómo confeccionar un menú de ejercicios que te permita crear decenas de entrenamientos diferentes.
- Los 2 componentes indispensables que debe tener cualquier entrenamiento que hagas en casa (y especialmente si se hace con niños).
- Cómo escoger el mejor equipamiento para entrenar en casa.
- Las consideraciones que debes tener en cuenta si quieres entrenar con tus hijos.
- Ejemplos prácticos de entrenamiento en familia.

### **Ayuda a**

Promover el deporte y el ejercicio físico en familia.

## **EL CICLO MENSTRUAL DE LAS MUJERES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **Descripción**

El objetivo de esta formación es comprender la influencia del ciclo menstrual de la mujer en la realización de su actividad física y así poder alcanzar mayor eficacia en el trabajo físico que favorezca mejorar su nivel de rendimiento, además de conseguir que se encuentre más satisfecha consigo misma.

### **Contenidos**

- La mujer y el deporte: diferencias morfológicas.
- Beneficios del deporte en la salud de la mujer.
- Adaptaciones al ejercicio.
- Metabolismo y actividad física.
- Propuestas de trabajo.

### **Ayuda a**

Que las mujeres de cualquier edad puedan iniciarse en el ejercicio físico.

## **EMPIEZA A PRACTICAR EJERCICIO Y CONSIGUE EL HÁBITO DEFINITIVO**

### **Descripción**

La actividad física y el deporte son actividades esenciales por el demostrado beneficio que representan para la salud de las personas, pero no siempre es fácil empezar.

Este taller tiene por objetivo dotar a los participantes de herramientas sencillas y prácticas para incluirlo en su día a día y no abandonar o morir en el intento.

### **Contenido**

- Sedentarismo y calidad de vida.
- Beneficios de la práctica de ejercicio físico.
- Cómo elegir qué quiero hacer.
- ¿Por dónde empiezo?
- Pequeños objetivos – grandes logros.
- Elige el momento (programa un horario).
- Recompensa positiva y saludable.
- Los sabotadores (ej. Poner excusas, no planificar la actividad, falta de tiempo, aburrimiento, falta energía, ...).
- Entrena tu fuerza de voluntad.
- Material deportivo.
- Rutina fácil de fuerza para iniciarse en casa.

### **Ayuda a**

Empezar a practicar ejercicio de forma regular y convertirlo en un hábito permanente.

## **ENTRENAMIENTO ABDOMINAL Y FORTALECIMIENTO DEL CORE**

### **Descripción**

El Core es la unidad central de tu cuerpo que contribuye en casi todo lo que haces en tu día a día: Tu movimiento, tu circulación, tu estabilidad, tu digestión, tu respiración, tu postura... En otras palabras, las funciones del core están estrechamente relacionadas con tu salud general y en este taller aprenderás a fortalecerlo y entrenarlo de una forma simple y sin salir de casa.

### **Contenido**

- Cómo diseñar tus propios entrenamientos de Core siguiendo la metodología COREMASTER.
- Cuáles son los errores más comunes y catastróficos que casi todo el mundo comete al entrenar los abdominales.
- Qué es el serape y por qué es extremadamente importante que lo tengas en cuenta, especialmente si eres deportista.
- Por qué tus dolores de espalda pueden ser un síntoma de tener un Core débil (y cómo solucionarlo).
- Cuáles son las funciones del Core y como reproducirlas con diferentes ejercicios.

### **Ayuda a**

Mejorar tu movilidad y funcionalidad

## **INICIARTE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA: EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA O EN LA OFICINA... O MIENTRAS ESPERO EL AUTOBÚS**

### **Descripción**

Reducir el sedentarismo y practicar actividad física es un excelente método para mejorar la salud, prevenir enfermedades y aumentar la calidad de vida.

En este taller práctico aprenderemos a aprovechar cualquier lugar y momento para realizar algunos sencillos ejercicios que mejorarán nuestra salud.

### **Contenido**

- Ejercicios prácticos para realizar en la oficina, en casa o mientras espero el autobús.
- Programa de ejercicios para escuchar nuestro cuerpo y empezar el día con energía.

### **Ayuda a**

Evitar excusas para no realizar ejercicio físico por falta de tiempo.

## **MÉTODO PARA EMPEZAR A CORRER (CACO)**

Hoy en día cada vez son más las personas que se suman a la práctica de esta actividad deportiva por sus numerosos beneficios para la salud: mejora del sistema cardio respiratorio y osteomuscular, potencia el sistema inmunológico, disminuye el estrés y la ansiedad y mejora la calidad del sueño y descanso entre otros.

### **Contenido**

- Método CACO: progresión de caminar a correr.
- Ritmos de carrera y tiempos.
- Posición corporal.
- Repeticiones por semana.
- Calentamiento y estiramiento.
- Prevención de lesiones.
- Equipación básica.
- Motivación para evitar la pereza.

### **Ayuda a**

Iniciarse en la práctica del running de forma progresiva y segura para evitar lesiones.

## **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. LA FUERZA**

### **Descripción**

Conocer los distintos métodos de entrenamiento de la Fuerza incluyendo una sesión tipo.

### **Contenidos**

- Descripción de la CBF.
- Métodos de entrenamiento para la mejora de la fuerza.
- Periodo de descanso para cada uno de los métodos.
- Evolución del uso del método de entrenamiento en función del estado del deportista.
- Sesión tipo.

### **Ayuda a**

Mejorar y potenciar la fuerza en nuestros entrenamientos.

## **PREPARACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE UNA CARRERA POPULAR**

### **Descripción**

Diseñar un plan para realizar una carrera en condiciones evitando lesiones.

### **Contenidos**

- Planificación.
- Adquirir los conocimientos básicos para planificar tu actividad física semanal de una forma equilibrada y sin riesgo de lesiones.
- Conocer posibles incompatibilidades dentro de una misma etapa o sesión.
- Conocer los tiempos de descansos necesarios entre cada actividad para asimilar el esfuerzo, conseguir efecto de entrenamiento y descansar para la siguiente sesión.
- Manejar los conceptos de carga y descarga.

### **Ayuda a**

Asimilar el trabajo realizado de preparación de la carrera para aumentar el rendimiento, así como ayudar a una recuperación posterior evitando posibles lesiones.

## **PREPÁRATE Y FORTALECE TU CUERPO PARA EMPEZAR A CORRER**

### **Descripción**

En este taller los participantes aprenderán ejercicios prácticos para realizar en casa para llegar a correr y progresar en sus logros. Está dirigido a todos los públicos.

### **Contenido**

- Conocimiento de los músculos implicados en cada fase de la zancada.
- Ejercicios para fortalecer la musculatura específica de correr.
- Técnica de carrera adaptada a cada persona.
- Ejercicios específicos y métodos de entrenamiento de la carrera.

### **Ayuda a**

Una vez finalizado el participante podrá empezar a correr disminuyendo el riesgo de lesiones.

## **QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO Y BENEFICIOS**

### **Descripción**

Describir qué es el entrenamiento y conocer qué factores influyen en él.

### **Contenidos**

- Factores que influyen en el entrenamiento.

- Para qué sirve y porque hace mejorar el rendimiento.
- Supercompensación.
- ¿Se entrena siempre igual?

### **Ayuda a**

Conocer los conceptos del entrenamiento. Carga, Volumen e Intensidad para utilizarlos según nuestras necesidades.

## **RUTINAS FÍSICAS SENCILLAS PARA EMPRENDER HÁBITOS SALUDABLES Y EVITAR LA FRUSTRACIÓN**

### **Descripción**

Con el impulso del verano nos zambullimos en la rutina para proponerte un programa motivante que te anime a retomar la actividad física diaria sea cual sea tu nivel. Exploraremos todas las opciones para que elijas por cuáles empezar.

### **Contenido**

- Planteamiento de la actividad: se trata de componer una tabla de ejercicios de 10-15 minutos de duración.
- Movilización articular a través del baile.
- Exploramos desde la práctica los distintos módulos: piernas, cadera, tronco-columna, brazos para fortalecer los distintos grupos musculares y potenciar la agilidad.
- Dudas, preguntas, comentarios.

### **Material recomendable (opcional)**

- Esterilla y goma (cerrada o larga de resistencia suave).

### **Ayuda a**

Encontrar la motivación para retomar la actividad física.

## **TÉCNICA DE CARRERA**

### **Descripción**

En este taller conoceremos las claves para ganar eficacia corriendo a través de ejercicios de técnicas y conceptos prácticos. Está dirigido a todos los públicos.

### **Contenido**

- Conocer las claves para ganar eficacia en carrera a través de ejercicios de técnica y conceptos.
- Disminuir el riesgo de lesión
- Evitar los errores más habituales al correr.

### **Ayuda a**

Una vez finalizado el participante conseguirá correr con mayor eficiencia energética, más rápido y mejor.

## PREVENCIÓN

### **ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN MUSCULAR**

Los ejercicios de estiramiento son una excelente estrategia para prevenir y ayudar a aliviar los dolores musculares. Además de disminuir el dolor, también sirven para favorecer la relajación muscular y aumentar la amplitud de los movimientos.

En este taller práctico, se realizarán estiramientos guiados de grupos musculares específicos y articulaciones con el objetivo de aumentar, mantener y evitar el deterioro de la flexibilidad, elasticidad y fortaleza de los músculos.

#### **Contenido**

- Realización de ejercicios suaves para fortalecer la musculatura.
- Práctica de ejercicios para prevenir dolencias buscando una corrección postural.
- Realización de ejercicios post jornada laboral para favorecer la desconexión.
- Precauciones al hacer estiramientos musculares

### **Ayuda a**

Este taller está dirigido a todos los públicos con el objetivo de mejorar la salud corporal aplicando estas técnicas en nuestro día a día.

### **GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA**

#### **Descripción**

La gimnasia hipopresiva es una técnica que consiste en ejercer presión sobre el abdomen mediante la respiración. En este taller se enseñará a los asistentes cómo realizar una tabla de gimnasia abdominal hipopresiva para incorporarla en sus rutinas diarias.

Si los participantes practican lo aprendido en el taller podrán conseguir múltiples beneficios para la salud como: reducir el perímetro de cintura, mejorar la postura, aumentar el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal y mejorar la resistencia.

#### **Contenidos**

- Qué es la gimnasia abdominal hipopresiva.
- Técnica de la gimnasia abdominal hipopresiva.
- Cuando está recomendada y cuando no.
- Respiración: aumentar la capacidad anaeróbica.
- Ejercicios prácticos: abdominales hipopresivos.

- Ejercicios para fortalecer el suelo pélvico.
- Ejercicios para tonificar de manera equilibrada toda la musculatura corporal.

### **Ayuda a**

Conocer los beneficios de llevar a cabo de forma habitual este tipo de gimnasia y cómo realizarla correctamente.

## **PREVENCIÓN DE LESIONES**

### **Descripción**

Conocer las principales lesiones, su tratamiento y cómo prevenirlas conociendo los principales factores de riesgo de cada.

### **Contenidos**

- Principales lesiones y su tratamiento. Tendinitis, esguinces, contracturas, calambres, roturas de fibras, etc.
- Trabajo preventivo para evitar estas lesiones y explicación de los factores de riesgo de cada una.
- La importancia de una educación deportiva, nutricional e higiénica.
- Medidas fisioterapéuticas sencillas. Termoterapia, crioterapia, vendajes funcionales, masajes.

### **Ayuda a**

Prevenir y minimizar el riesgo de lesiones.

## **RECUPERACIÓN**

### **CÓMO RECUPERARSE CORRECTAMENTE TRAS LA JORNADA LABORAL**

### **Descripción**

Este taller abordará la importancia de contrarrestar la fatiga mental y física tras el trabajo. Se analizarán los signos de agotamiento mental y las medidas efectivas para afrontarlos, así como los síntomas de fatiga física y las estrategias para su recuperación, todo ello con el fin de promover su bienestar general y su rendimiento laboral.

### **Contenidos**

- Situación actual.
- Síntomas de fatiga mental y medidas a tomar.
- Síntomas de fatiga física.
- Medidas de recuperación física.
- La cena y el sueño, nuestros mejores aliados.
- Consejos para una cena saludable que favorezca el descanso nocturno.

- Hábitos de sueño saludables y pautas para mejorar la calidad del sueño.

#### **Ayuda a**

A comprender los signos de agotamiento mental y físico, así como a implementar medidas efectivas para su recuperación.

### **DESCANSO Y RECUPERACIÓN**

#### **Descripción**

Conocer los tiempos de descanso y la forma de recuperación favorecerá una mejor recuperación, una disminución del riesgo de lesiones y aumento del rendimiento.

#### **Contenidos**

- Como conseguir la recuperación ideal post esfuerzo.
- Tiempos de recuperación en función del tipo de esfuerzo.
- Alimentación y el descanso reparador como aliados.
- Sobreentrenamiento: qué es, consecuencias y riesgos.
- Supercompensación: qué es, consecuencias y riesgos.
- Decálogo ideal para una correcta recuperación.

#### **Ayuda a**

En el plano físico ayuda a aumentar el rendimiento deportivo permitiendo que los músculos puedan repararse, reconstruirse y fortalecerse y en el plano psicológico ayuda a liberar la mente de la presión diaria.

## **NUTRICIÓN**

### **LAS AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE**

#### **Descripción**

Una ayuda ergogénica es la que mejora el rendimiento deportivo y la capacidad de realizar un trabajo físico.

En general, se define la ayuda ergogénica como la aplicación de cualquier método o maniobra (ya sea de tipo nutricional, físico, mecánico, psicológico o farmacológico) que se realiza con el fin de mejorar la capacidad de realizar un trabajo físico determinado o el rendimiento deportivo.

#### **Contenidos**

- Qué son las ayudas ergogénicas y cuál es su función.
  - Qué es la suplementación.
  - Diferentes sustancias complementarias que no son dopaje.
  - Café y rendimiento deportivo.
- Propuesta de suplementación en la vida diaria.

- Cuándo y cómo tomar una ayuda ergogénica.
- Recuperación ideal post esfuerzo:
- La cena y el sueño los mejores aliados.
- Decálogo ideal para una correcta recuperación.

### **Ayuda a**

Conocer qué es la suplementación y cuando es necesario utilizarla.

## **NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### **Descripción**

El objetivo de este taller es que los participantes conozcan cómo realizar una dieta sana y equilibrada que les permita obtener los nutrientes necesarios para la práctica deportiva y mejora del rendimiento.

### **Contenidos**

- La base: alimentos indispensables para una buena nutrición.
- Energía para el deporte: proteínas, hidratos de Carbono y grasas.
- ¿Qué y cuánto necesito comer?
- Adaptación de la alimentación al entrenamiento.
- Comidas antes y después de entrenar.
- Ventana anabólica.
- Hidratación.
- Mitos y errores de la alimentación deportiva.
- Suplementación deportiva y ayudas ergogénicas.

Conocer cómo realizar una dieta sana y equilibrada que permita a los participantes obtener los nutrientes necesarios para la práctica deportiva.

## BIENESTAR FÍSICO

Aprender sencillas técnicas para mantener una correcta higiene postural, ejercicios de estiramientos, etc. evitaren el desencadenamiento de problemas posturales en los trabajadores.

### ERGONOMÍA

#### **ACTIVA TU ROSTRO: EJERCICIOS PARA FORTALECER LA MUSCULATURA FACIAL Y ALIVIAR LA TENSIÓN DEL CUELLO**

##### **Descripción**

El rostro y el cuello concentran gran parte de la tensión acumulada durante la jornada laboral. El uso continuado de pantallas, el estrés o las posturas mantenidas frente al ordenador pueden causar sobrecarga muscular, rigidez cervical y sensación de fatiga facial.

Este taller experiencial combina ejercicios guiados de fisioterapia facial, movilidad cervical y automasaje, ayudando a liberar tensiones, mejorar la postura y recuperar la vitalidad del rostro.

En una única sesión, los participantes se llevan una rutina práctica y fácil de aplicar en el trabajo o en casa.

##### **Contenido**

- Introducción y conciencia muscular (10 min)
- Movilización y activación facial (15 min)
- Liberación de mandíbula y cuello (15 min)
- Tonificación facial natural (10 min)
- Cierre y rutina diaria (10 min)

##### **Ayuda a**

Generar una sensación inmediata de ligereza, relajación y descongestión facial, ayudando a reducir la tensión acumulada en el rostro, la mandíbula y el cuello, lo que favorece una mayor claridad mental. Además, contribuye a prevenir molestias musculares y rigidez cervical asociadas al trabajo con pantallas, al tiempo que mejora el aspecto del rostro, aportando una expresión más descansada, despierta y vital.

#### **ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR**

##### **Descripción**

En este taller los participantes aprenderán a realizar unos ejercicios suaves de fuerza para identificar y corregir desequilibrios musculares que son el origen de lesiones, limitaciones y dolencias. y mejorar las capacidades contráctiles de la musculatura.

### Contenido

- Replicamos nuestros movimientos cotidianos más usuales para detectar debilidades.
- A través de sencillas pruebas identificamos qué grupos musculares necesitamos fortalecer para recuperar la movilidad.

### Ayuda a

Erradicar el dolor crónico, el sedentarismo y la recaída de lesiones.

## BIOELECTRICIDAD EN EL CUERPO HUMANO: SU ROL EN LA SALUD Y BIENESTAR

### Descripción

Explorar el componente bioeléctrico del cuerpo humano, su importancia en el correcto funcionamiento del organismo, su relación con la aparición de enfermedades, y cómo regular la bioelectricidad para mejorar la salud mediante herramientas cotidianas.

### Contenido

- ¿Qué es la bioelectricidad?
- Importancia de la bioelectricidad en el cuerpo humano.
- Desequilibrios bioeléctricos y enfermedades.
- Factores que afectan la bioelectricidad.
- Cómo regular nuestra bioelectricidad.

### Ayuda a

Personas interesadas en conocer cómo el equilibrio bioeléctrico del cuerpo influye en su salud y bienestar, y en adoptar herramientas simples para mejorar su bioelectricidad y prevenir enfermedades.

## COLUMNA SALUDABLE: MEJORA TU POSTURA Y PREVIENE EL DOLOR

### Descripción

Ofrecer conocimientos sobre la biomecánica, biodinámica, interocepción y el esquema corporal para cuidar y fortalecer la columna vertebral. Mejorar la postura y prevenir dolores y lesiones relacionados con las actividades diarias y laborales.

### Contenido

- Conocimientos básicos de la biomecánica de la columna.
- Biodinámica de la columna en el día a día.
- Interocepción y dolor de espalda.
- Esquema corporal y dolor.

- Cómo mejorar el esquema corporal.
- Prevención de lesiones.
- Consejos prácticos para el día a día.

### **Ayuda a**

Personas que buscan no solo mejorar su postura y prevenir lesiones, sino también desarrollar una mayor consciencia corporal (interocepción y esquema corporal) para gestionar mejor el dolor de espalda y evitar su aparición en el futuro, especialmente quienes pasan largas horas en posiciones estáticas o repetitivas.

## **ERGONOMÍA EN EL TRABAJO**

### **Descripción**

Aprende a evaluar y optimizar tu entorno de trabajo para mejorar tu salud postural y tu rendimiento laboral

Cada año se notifican más de 10.000 trastornos musculoesqueléticos derivados del entorno laboral. Un dato que representa alrededor del 70% de las enfermedades profesionales. Unas cifras alarmantes y que podrían verse reducidas significativamente con algunos ajustes ergonómicos en tu puesto de trabajo como veremos en este taller.

### **Contenido**

- Cómo identificar y mitigar los riesgos posturales de trabajar en una oficina.
- Cómo configurar tus herramientas de trabajo (silla, teclado, pantalla...) para mejorar tu salud, tu comodidad y tu rendimiento.
- Cómo evaluar tu actual entorno de trabajo y optimizarlo de una forma simple y sin gastar una fortuna.
- Soluciones alternativas para el teletrabajo y las oficinas en casa.

### **Ayuda a**

Mejorar tu salud postural y tu rendimiento laboral

## **ERGONOMÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL TELETRABAJO**

### **Descripción**

El teletrabajo ha venido para quedarse, lo que al principio parecía una situación ideal con el tiempo se ha observado que puede traer consecuencias negativas para la persona. A través de este taller te ayudamos a que el trabajo desde casa sea seguro y a evitar situaciones que nos pueden afectar de forma negativa.

### **Contenidos**

- Ergonomía del puesto de trabajo doméstico.
- Teletrabajo y los trastornos musculoesqueléticos.

- Realización de ejercicios post jornada laboral para favorecer la desconexión.
- Adaptación de nuestro puesto de trabajo doméstico para disminuir el riesgo de padecer lesiones osteomusculares.
- Teletrabajo y hábitos saludables.

### **Ayuda a**

Conseguir hábitos saludables aplicados al teletrabajo evitando lesiones y favoreciendo nuestra productividad.

## **GIMNASIA RESTAURATIVA**

### **Descripción**

Una mala posición mientras trabajas o descansas en el sofá no solo afecta a los músculos, sino que también puede afectar directa o indirectamente a otros sistemas del cuerpo como: articulaciones, vías respiratorias y digestivas, sistema circulatorio, estrés e incluso puede afectar a sistemas reproductivos.

La gimnasia restaurativa se basa en la biomecánica deportiva, siguiendo principios de biología, física y geometría, buscando definir el sitio adecuado de cada parte del cuerpo.

### **Contenidos**

- Beneficios de la gimnasia restaurativa sobre el cuerpo humano.
- Bases de la gimnasia restaurativa.
- Ejercicios para prevenir dolencias a través de la gimnasia restaurativa, buscando una corrección postural.

### **Ayuda a**

Mejorar la postura corporal aplicándolo en nuestro día a día estas técnicas.

## **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES EN EL ÁMBITO LABORAL**

### **Descripción**

El ámbito laboral es uno de los lugares donde ocurren más lesiones, una de las causas es porque es un ámbito en el que pasamos mucho tiempo, pero otro es la falta de información sobre seguridad y prevención. Pensamos en lesiones y seguridad y nos viene a la cabeza sectores peligrosos como la construcción, la conducción, la pesca, la minería... pero el trabajo en una oficina también tiene una serie de lesiones que con una buena posición se pueden evitar.

### **Contenidos**

- Principales lesiones en el puesto de trabajo.
- Entorno de trabajo.
- Postura adecuada.
- Descansos regulares.

- Reducción del estrés.
- Problemas de visión y como combatirlos.
- Prevención de lesiones.

### **Ayuda a**

Conocer posibles riesgos del trabajo diario y cómo prevenirlos

## **QUÉ ES LA FATIGA OCULAR Y COMO COMBATIRLA**

### **Descripción**

La tecnología es un gran aliado para el ser humano, esto ha hecho que cada vez dependamos más de ella y que cada vez las personas estén más tiempo delante de dispositivos como ordenadores, smartphones, tablets, etc.

El uso de estos aparatos, bien por trabajo, bien por ocio hace que nuestros ojos sufran ante la posición durante horas ante un pc, una televisión, etc. Te ayudamos a combatir y minimizar las posibles lesiones.

### **Contenidos**

- Cansancio ocular. Beneficios de los ejercicios oculares.
- Ejercicios para eliminar la fatiga visual.
- Ejercicios para relajar los ojos.
- Ejercicios para mantener y mejorar la agudeza visual.
- Ejercicios para mejorar habilidades en la lectura.

### **Ayuda a**

Combatir y minimizar las posibles lesiones oculares del uso de dispositivos electrónicos de forma continuada.

## **SALUD**

Cuidar nuestra salud es fundamental por diversas razones que impactan directamente en nuestra calidad de vida y bienestar general.

Estos talleres fomentan una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado, motivando a los participantes a adoptar estilos de vida más saludables tanto dentro como fuera del trabajo y proporcionando herramientas y conocimientos sobre hábitos saludables y prevención de enfermedades lo que contribuye a un mejor estado de salud general.

## **HÁBITOS TÓXICOS**

La epidemia del tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública y una de las principales causas de muerte y enfermedades (OMS).

Tomar consciencia de los graves riesgos para la salud que supone el uso del tabaco puede ayudar a encontrar la motivación y herramientas para abandonar estos hábitos perjudiciales para la salud.

## DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

### Descripción

El tabaco y el alcohol son dos hábitos tóxicos que aumentan el riesgo de enfermedades cerebro y cardiovasculares entre otras. El objetivo del taller es incrementar la motivación del participante para abandonar este hábito, dotarle de herramientas para empezar el proceso y fomentar unos hábitos de vida saludables.

### Contenidos

- El tabaco. ¿Por qué fumamos?
- Motivación:
  - Beneficios para dejar de fumar.
  - Tus razones para dejar de fumar.
- Qué pasa cuando dejo de fumar:
  - ¿Cómo me voy a sentir?
  - ¿Seré capaz de dejarlo?
  - Afrontar el síndrome de abstinencia: prevención de recaídas.
- Meditación y relajación.
- Y ahora ¿por dónde empiezo? Pautas prácticas.

### Ayuda a

Entender cómo afecta a nuestra salud el hábito de fumar y dotar de las herramientas para poder empezar el cambio de hábitos.

## PREVENCIÓN

### CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

### Descripción

Este taller está diseñado para brindar a los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para envejecer de forma saludable y plena. A través de consejos prácticos y evidencia científica, exploraremos juntos cómo los hábitos de estilo de vida pueden influir en el proceso de envejecimiento. Desde la nutrición y el ejercicio hasta la gestión del estrés y el mantenimiento de relaciones sociales, este taller ofrece una visión integral del envejecimiento saludable.

### Contenidos

- El envejecimiento: ¿nos afecta a todos por igual?
- La realidad de cumplir años: cómo revertir el envejecimiento.
  - Teoría de los telómeros.

- Teoría de la pérdida de la información.
- Genética vs estilo de vida: ¿en qué puedo actuar?
- El sueño: la base de unos hábitos saludables.
- Actividad física: una gran oportunidad.
- Somos lo que comemos: basa, complementa y evita.
- Bienestar emocional y propósito de vida.
- Decálogo para una vejez saludable.

### **Ayuda a**

Tomar decisiones que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

## **CÓMO MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR A TRAVÉS DE PEQUEÑOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA**

El objetivo de este taller es dotar a los participantes de la información necesaria para poder desenvolverse con confianza y sin problemas ante situaciones que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular y eliminar las limitaciones que puede causar el temor por el desconocimiento tanto dentro como fuera de su domicilio.

### **Contenidos**

- Aspectos que influyen en la salud cardiovascular y cómo podemos mejorarlos:
  - Alimentación: dieta cardiosaludable.
  - Microbiota.
  - Estrés.
  - Sueño.
  - Actividad Física.
  - Hábitos tóxicos: alcohol, tabaco y vapeadores.
- Enfermedades que aumentan el riesgo cardiovascular:
  - HTA, Diabetes, Dislipemias, Obesidad abdominal, Herencia genética.
- Decálogo para un corazón sano.

### **Ayuda a**

Mejorar nuestra salud cardiovascular, desde el conocimiento y la práctica, para poder llevar un estilo de vida cardiosaludable que nos permita disminuir los riesgos de enfermedades y conocer cómo nuestros hábitos afectan a nuestra salud.

## EL CEREBRO CARDIOPROTEGIDO: ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL ICTUS Y MEJORAR LA SALUD INTEGRAL

### Descripción

Este taller ofrece una visión integral sobre cómo proteger la salud cerebral y cardiovascular mediante estrategias basadas en la nutrición, el ejercicio y hábitos saludables. Aprenderás a identificar los factores de riesgo del ictus, las claves de una dieta cardiosaludable (como la dieta mediterránea o MIND) y cómo modificar tu estilo de vida para reducir el impacto de enfermedades cerebrovasculares.

### Contenido

- Breve introducción del Ictus
  - Guía para prevenir el Ictus. Los 10 principales puntos que cuidan tu cerebro.
  - Signos de detección precoz en el Ictus
- Dieta cardiosaludable que cuida tu cerebro.
  - ¿Hay una dieta ideal? Dieta MIND, mediterránea o flexitariana
  - Diferentes dietas (vegetariana, cetogénica, sin gluten...) y cerebro
  - Consumo de sal.
  - Azúcar ¿De verdad nuestro cerebro sólo funciona con azúcar?
  - Edulcorantes
  - Grasas
  - Carne roja
  - Pescado: beneficios y riesgos
  - Vitaminas y cerebro.
  - Principales fitoquímicos que nos protegen
- Hábitos de vida saludables
  - Ejercicio casi a diario físico y mental. Nunca dejes de aprender.

- Descanso y sueño suficiente y de calidad. ¿Problemas de sueño? ¿Apnea?
- Evita el estrés
- Tóxicos
- Importancia del contacto con la naturaleza, respirar aire puro y evitar los ruidos.
- Importancia de las relaciones sociales y de vivir con un propósito. Haz cosas que te gusten.

- Mitos sobre el cerebro, las demencias y el ictus

### **Ayuda a**

Prevenir el ictus: Identificar factores de riesgo modificables como hipertensión, colesterol alto o malos hábitos alimenticios y promover hábitos saludables.

## **SALUD**

### **CÓMO DISFRUTAR DE UN VERANO SALUDABLE**

#### **Descripción**

La llegada de la época de calor va acompañada de una serie de cambios externos como las altas temperaturas, el cambio en las horas de sol y la modificación de nuestras rutinas. Esto tiene consecuencias a nivel fisiológico que es importante tener en cuenta para llevar una vida saludable.

Por ejemplo, se produce una disminución de nuestro apetito y de las ganas de hacer ejercicio físico al aire libre. Al mismo tiempo en este período también aumenta el riesgo de sufrir intoxicaciones alimentarias. Por todo ello, es conveniente que cambiemos nuestros hábitos alimentarios para adaptarlos a estas nuevas condiciones.

#### **Contenidos**

- Cuidar tu alimentación en verano.
- Principales riesgos alimentarios durante la época de calor.
- Seguridad alimentaria dentro y fuera de casa.
- Decálogo de una alimentación segura y saludable en verano.
- Hidratación: cómo mantenerse hidratado cuando el calor acecha.
- Deporte al aire libre ¿sí o no?
- Efectos del calor durante el ejercicio.

- Prevenir es mejor que curar: cómo convertir el deporte al aire libre en verano en una actividad segura y disfrutable.
- Cómo afecta el calor a nuestro sueño y descanso.
- Cuidados básicos de nuestra piel en verano.

### Ayuda a

Mantener la salud y el estado de ánimo, cuidando la alimentación y previendo los riesgos propios de las épocas de calor.

## DESENGANCHATE DEL MÓVIL

### Descripción

En este taller exploraremos cómo la hiperconexión afecta nuestra mente y estados emocionales, y descubriremos estrategias sencillas y efectivas para soltar el móvil, recuperar espacios de calma y reconectar con lo que realmente importa: nuestra atención, nuestra energía y nuestras relaciones.

Al final el taller, los participantes sabrán cómo liberarse del estrés digital y redirigir su atención hacia sus objetivos.

### Contenidos

- **La trampa de la hiperconexión:** Descubre cómo las notificaciones y el scroll infinito capturan tu atención sin que lo notes y afectan tu energía y bienestar.
- **Efectos en la mente y las emociones:** Entiende cómo la sobreexposición digital genera estrés, distracción y desconexión emocional.
- **Reconocer la adicción digital:** Aprende a identificar los signos sutiles de dependencia y reflexiona sobre quién realmente controla tu atención
- **Estrategias para soltar el móvil:** Conoce herramientas simples para recuperar tu tiempo y atención
- **Reconectar con lo esencial:** Redescubre la calma, la creatividad y la conexión humana que emergen cuando liberamos espacio mental y dejamos de estar siempre "disponibles".
- **Conclusiones y preguntas**

### Ayuda a

A comprender cómo el uso frecuente del móvil influye en su bienestar y aprenderán estrategias para ser dueños de su tiempo y conectar con "lo importante" aplicando cambios fáciles en su rutina.

## HOMBRE 40+: MÁXIMA POTENCIA REINVENTANDO TU ENERGÍA

**Bienestar, salud, propósito y liderazgo en la segunda mitad de la vida.**

### Descripción

A partir de los 40, el cuerpo y la mente masculina entran en una nueva fase biológica y psicológica.

No es decadencia. Es transición estratégica. Una etapa para la reinención profesional.

Este taller ofrece una visión actual y rigurosa de la salud masculina, integrando la dimensión física y la emocional. Abordaremos cómo gestionar los cambios hormonales, cuándo es recomendable realizar revisiones médicas y qué hábitos marcan la diferencia para potenciar la vitalidad, el equilibrio mental y el bienestar a largo plazo.

### Contenidos

- Cambios hormonales masculinos a partir de los 40: qué ocurre realmente en el cuerpo.
- Síntomas frecuentes que suelen normalizarse y cómo identificarlos.
- Revisiones y biomarcadores clave en la prevención masculina.
- Edad cronológica vs. edad biológica: cómo medir tu verdadera salud.
- Masculinidad y salud emocional inteligente: mitos, creencias y su impacto en bienestar.
- La transición de la mediana edad como oportunidad de redefinición personal.
- Los pilares de la vitalidad masculina.
- Estrategias prácticas para mantener energía, claridad mental y motivación en el tiempo.

### Ayuda a

Comprender los cambios físicos y emocionales propios de cada etapa, normalizar conversaciones sobre salud masculina y adquirir herramientas prácticas para mantener energía, equilibrio y bienestar a largo plazo.

## **SALUD MASCULINA 360: ENERGÍA, VITALIDAD Y BIENESTAR A LARGO PLAZO**

### **Descripción**

Un taller práctico para comprender cómo el cuerpo masculino cambia con el paso de los años y, sobre todo, cómo puedes mantenerlo en su mejor forma. Descubrirás qué factores aceleran el envejecimiento y cómo ralentizarlos, e incluso revertirlos, con hábitos sencillos y sostenibles.

Aprenderás a interpretar las señales de tu cuerpo, a optimizar tus hormonas de forma natural y a cuidar los pilares que determinan tu salud y tu longevidad: energía, metabolismo, fuerza, descanso y bienestar mental. El objetivo: mantenerte vital y funcional a cualquier edad.

### **Contenidos:**

- La diferencia entre la edad cronológica y la edad biológica y cómo saber cuántos años tiene realmente tu cuerpo.
- Cómo cambian las hormonas con el paso del tiempo, como influye esto en la salud masculina y qué puedes hacer para mejorarla.
- Los 10 biomarcadores que debes controlar para potenciar tu salud y tu longevidad
- Qué es el "margen de sobrecarga" y cómo puedes manipularlo para recuperar tu energía y tu vitalidad
- Los mejores suplementos para prevenir el envejecimiento prematuro y mantener tu bienestar

### **Ayuda a:**

Comprender los cambios hormonales masculinos y prevenir el envejecimiento prematuro optimizando los marcadores de salud más importantes para la longevidad.

## **VITALIDAD DORADA: ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE +50 AÑOS**

### **Descripción**

Este taller está diseñado para brindar a los participantes conocimientos actualizados y prácticos sobre hábitos saludables en alimentación y actividad física, adaptados a las necesidades de las personas mayores de 50 años y tiene como objetivo promover un envejecimiento activo y saludable.

### **Contenidos**

- La realidad de cumplir años ¿Los 50 son los nuevos 30?
- Cómo programar un plan de actividad física ideal para revitalizar tu cuerpo y preservar tu vida útil.

- Cómo ajustar tus entrenamientos a las limitaciones de la edad para hacerlos más eficientes y libres de lesiones.
- Cuáles son los cambios hormonales del envejecimiento que necesitas conocer (y prevenir).
- Cómo adaptar tu alimentación para proteger tu metabolismo y mantener una buena forma física.
- Cómo valorar tu salud en casa (fácil y en 5 minutos).
- Cómo optimizar tu estilo de vida para desacelerar los desagradables efectos de la edad.

### **Ayuda a**

Mejorar el día a día de las personas de +50 años enseñándoles a optimizar su estilo de vida a través de la alimentación y la actividad física para que puedan prevenir y combatir los efectos degenerativos de la edad.

## **VIVIR EN PLENITUD: CUIDADO ÓSEO Y ARTICULAR**

### **Descripción**

Este taller está diseñado para brindar a los participantes conocimientos y estrategias prácticas para promover un envejecimiento saludable, especialmente enfocado en el cuidado de las articulaciones y el fortalecimiento óseo. Se centrará en hábitos de vida saludable que pueden ayudar a prevenir y manejar el reumatismo, así como a mantener la salud y la movilidad de las articulaciones.

### **Contenidos**

- Introducción al envejecimiento saludable y su impacto en huesos y articulaciones.
- Nutrición para huesos fuertes y articulaciones saludables, más allá del calcio.
  - Microbiota y salud articular.
  - ¿Son necesarios los suplementos?
- Importancia del ejercicio físico en el mantenimiento de la salud articular.
  - La importancia de moverse todos los días.
  - Caminar es bueno, pero no suficiente. La importancia del ejercicio de fuerza.
  - A mis años, ¿es tarde para comenzar?
- Estrategias para la prevención del reumatismo a través de hábitos saludables.
- Cuidados diarios para el bienestar de las articulaciones.
- Desmontando mitos.

### **Ayuda a**

Promover un envejecimiento activo y prevenir problemas asociados con el reumatismo, los huesos y las articulaciones.

## **VIVIR LA MENOPAUSIA DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL**

### **Descripción**

Este taller ofrece una perspectiva integral sobre la menopausia, no solo entendiendo sus aspectos fisiológicos y cambios hormonales, sino también abordando los efectos psicosociales y brindando herramientas prácticas para afrontarlos.

### **Contenidos**

- 1) Entendiendo la menopausia:
  - Menopausia vs climaterio.
  - Cambios fisiológicos y síntomas habituales.
  - Tratamiento y salud hormonal.
  - Cambios en el estilo de vida.
- 2) Impacto psicológico:
  - Efectos psicosociales de la menopausia
  - Estrategias para minimizarlos.

### **Ayuda a**

Aprenderás sobre el impacto psicológico de la menopausia y estrategias para minimizarlo, lo que te permitirá prepararte para vivir esta etapa de tu vida de manera más positiva y efectiva.

## DIVERSIDAD

Actualmente valores como la diversidad, equidad e inclusión se han convertido en pilares fundamentales del crecimiento sostenible de las organizaciones y son factores clave en la política estratégica de recursos humanos de las compañías.

La creación y el mantenimiento de un entorno de trabajo diverso, equitativo e inclusivo es un lugar donde se promueve la innovación.

### CONSTRUYENDO PUENTES HACIA UN ENTORNO LABORAL ENRIQUECIDO

#### Descripción

La diversidad y la inclusión son fundamentales para crear un ambiente de trabajo donde todos se sientan valorados y respetados. Este taller está diseñado para empoderar a los empleados, brindándoles herramientas y conocimientos sobre cómo pueden contribuir activamente a una cultura inclusiva. A través de la reflexión personal los participantes aprenderán acciones concretas que pueden implementar en su día a día.

#### Contenidos

- Diversidad e inclusión: qué son y por qué son importantes.
- Cómo la diversidad enriquece el ambiente laboral y mejora la colaboración.
- Sesgos inconscientes que nos llevan a los prejuicios.
- Empatía y solidaridad: cómo ser un aliado para quienes son diferentes.
- Lenguaje inclusivo: principios del lenguaje inclusivo y cómo abordar comentarios.
- Comportamientos excluyentes en el trabajo.
- Cómo fomentar un ambiente inclusivo.

#### Ayuda a

Adquirir herramientas prácticas que permitirán que cada trabajador identifique su papel en la promoción de una cultura diversa, contribuyendo así a un ambiente laboral más inclusivo y respetuoso.

## LIDERAZGO TRANSFORMADOR Y COMUNICACIÓN INCLUSIVA

### Descripción

Los nuevos líderes deben estar preparados no para un mundo en cambio, sino a un cambio de mundo.

Una de las habilidades más necesitadas para ello es la gestión de la diversidad del equipo, clave para generar perspectivas que nos ayuden a tomar las mejores decisiones posibles, a aprender y a corregir la dirección de forma ágil, ha generar oportunidades de crecimiento y negocio.

### Contenidos

- Conocer las cualidades de este tipo de liderazgo, entre ellas la humildad, la autenticidad, la inteligencia emocional y relacional, la visión compartida, la generación de motivación y compromiso, la mentalidad de desarrollo, la agilidad y valentía y la comunicación inclusiva.

### Ayuda a

Esta comunicación inclusiva, consiste en el conjunto de formas verbales o escritas que rompen con el uso que perpetúa la discriminación, ya sea por motivos de género, identidad sexual, diversidad funcional, etc.

## SESGOS INCONSCIENTES

### Descripción

Las elecciones y decisiones que tomamos están condicionadas por juicios y creencias. Algunas de ellas son conscientes, pero otras muchas inconscientes. Son trampas de la mente para ahorrar energía pero que nos inducen a cometer errores “de sesgo”

### Contenidos

- En esta formación hablaremos de qué son los sesgos, cómo se activan en nuestros equipos, cuáles son los principales sesgos inconscientes en las organizaciones, cómo detectarlos y cómo evitar que nos afecten, basando su desarrollo en los estudios más avanzados.

### Ayuda a

Comprender cómo actúa nuestra mente nos ayudará a detectar mejor el talento, gestionar equipos diversos de manera más eficiente y mantener relaciones más sanas y eficientes.

## CARACTERÍSTICAS DE NUESTRAS FORMACIONES

Nuestra filosofía de trabajo es tratar de forma integral la **promoción y prevención de la salud** para mejorar la calidad de vida de los empleados, prestando atención tanto al bienestar físico como emocional, fomentando la educación nutricional, práctica deportiva, gestión del estrés y la inteligencia emocional.

Nuestras formaciones ofrecen una visión global, trabajando las principales áreas que comprenden la salud y el bienestar a cargo de los mejores profesionales y coach de salud, adaptándonos a la realidad y necesidades de cada empresa:

- ❖ Nutrición
- ❖ Bienestar emocional
- ❖ Sueño y descanso
- ❖ Actividad física
- ❖ Bienestar físico
- ❖ Hábitos tóxicos
- ❖ Prevención de ciertas patologías
- ❖ Salud
- ❖ Formación a medida

La formación es un camino directo para adquirir conocimientos en determinadas áreas de salud y poder aplicarlos en nuestro día a día.

### Características

- Duración de 1 hora para que sea fácil incluirlos en las agendas laborales y con tiempo suficiente poder concienciar a los asistentes sobre la temática ofrecida.
- Dinámicas y participativas impulsando la motivación hacia un estilo de vida saludable.
- Educación en hábitos saludables con información actualizada y de calidad.
- Formato online y presencial.
- Dossier contenido, herramientas, presentaciones...
- Resolución de dudas al finalizar.
- Nos adaptamos a las necesidades de la empresa