



APRENDIZA



**GAIA**

**TALLERES SALUDABLES**



# ÍNDICE

---

CONTEXTUALIZACIÓN

TALLER 1: Alimentación Saludable

TALLER 2: Motivación hacia la Actividad Física

TALLER 3: Gestión Emocional

TALLER 4: Liderazgo Saludable

TALLER 5: Implanta tu Modelo de Empresa Saludable

# CONTEXTUALIZACIÓN

---

En estos días tan “extraños” que estamos viviendo por el teletrabajo, las reuniones virtuales, la incertidumbre que nos genera la convivencia con un virus letal y desconocido hasta el momento, nos preguntamos qué consecuencias tendrá en nuestro futuro esta situación que estamos padeciendo, no sólo a nivel económico sino también de nuestra salud.

Escuchamos opiniones de científicos, de psicólogos, de expertos que señalan que quizás en un futuro próximo la globalización se oriente más a los bienes y servicios, y no tanto a las personas, que buscaremos sistemas de comunicación virtuales más “seguros” para nuestra salud; que el miedo al contagio o el estrés generado por el confinamiento provocará cuadros de ansiedad que perdurarán mucho tiempo; o que las relaciones sociales de proximidad no volverán a ser las mismas.

En definitiva, es probable que cambiemos algunos de nuestros hábitos de comportamiento, pero es indudable que esta situación nos está llevando a tomar conciencia acerca de la importancia de la **SALUD** y los buenos hábitos. Y nos referimos especialmente a cómo debemos alimentarnos para encontrarnos bien física y psicológicamente y para fortalecer nuestro sistema inmune, cómo puede influir la actividad física en nuestro propio bienestar, cómo debemos dirigir y gestionar de una manera más saludable, qué podemos hacer en el marco del control de las emociones y la gestión del estrés, y cómo puedo hacer que en mi entorno, no sólo personal y familiar, sino también laboral, se respire un clima más saludable.

En las próximas páginas presentamos algunos talleres formativos cuyo objetivo precisamente es facilitarnos herramientas para la **adquisición de hábitos saludables** que redundarán en nuestro propio bienestar y en el de las personas que nos rodean.

# TALLERES SALUDABLES

---

## TALLER 1: Alimentación Saludable

Al hablar de alimentación saludable nos referimos a ingerir aquellos alimentos que nos aporten los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, y también, aquéllos que nos ayudan a sentirnos bien. Existe un dicho que dice: “eres lo que comes” y es muy cierto. La comida que ingieres influye directamente en tu sistema inmunitario, en tu estado de ánimo, en tu cantidad de energía y, cómo no, en tu físico también. Así que comer sano no solo es cuestión de moda, es también una cuestión de salud.

La mayoría de las personas ya estamos convencidos de que debemos cuidar nuestra alimentación. El problema es que muchas veces cometemos el error de seguir la dieta milagrosa que nos ha pasado un amigo, la dieta que sigue el famoso de turno o la dieta de la sandía, remolacha, cacahuete, etc., (parece que cuanto más raro sea el nombre mejor funciona), pero realmente lo que debemos hacer es confeccionar un verdadero plan nutricional en función de los objetivos que nos marquemos.



# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 1: Alimentación Saludable - Contenidos

### 1.- PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

#### La pirámide nutricional

#### Nutrientes, pero en alimentos saludables

- Fibra
- Hidratos de carbono saludables
- Grasas saturadas / trans
- ¡Azúcar!

#### Análisis de las horas de hambre

- Recursos para calmar el hambre

#### Cocinar el fin de semana

- Legumbres
- Congelar

#### 5 comidas día ¿para qué? ¿o para quién?

- ¿Cómo aumentar el consumo de VERDURAS? ¿Para qué?
- ¿Cómo aumentar el consumo del PESCADO? ¿Para qué?

#### Organizar Viajes / Hoteles / Restaurantes

- Opciones saludables
- Aeropuerto

### PLANIFICACIÓN DE MENÚS



# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 1: Alimentación Saludable - Contenidos

### 2.- COCINA SALUDABLE

#### Organizar el plato saludable Cómo cocinar Saludable

- Grasas
- Rebozados
- Consumo de sal

#### Herramientas Saludables

- LekuÉ
- Pulverizador
- Horno/ vapor/ robot
- Wok/ plancha

#### Cómo pedir en un restaurante



### 3.- ETIQUETADO

#### Ejemplo de la Etiqueta ¿En qué fijarte?

- Aporte energético
- Proteínas
- Carbohidratos
- Azúcar
- Grasas (tipo de grasas)
- Colesterol
- Minerales / Vitaminas

#### Alimentos saludables VS no saludables



## TALLERES SALUDABLES

---

### TALLER 2: Motivación hacia la Actividad Física

La actividad física regular se considera la madre de todas las terapias para la salud; es realmente un medicamento tipo panacea porque contribuye a la cura y a controlar una amplia gama de enfermedades y elementos nocivos para la salud.

Hoy día, la cultura del ejercicio está muy extendida en la sociedad, sobre todo cuando hablamos de una población de entre 30 y 55 años. Las diferentes variables socioculturales y demográficas que en las 2 últimas décadas están protagonizando el día a día en muchas familias y hogares, están llevando a que cada individuo haga lo posible por verse más saludable y en forma, lo que ha proliferado la participación en eventos deportivos populares y también la masificación de gimnasios. ¿Pero qué hay de los que prefieren “cuidarse” de forma individual o desde su casa?



# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 2: Motivación hacia la Actividad Física - Contenidos

### 1.- RELACIÓN EJERCICIO – SALUD

#### Actividad Física y factores psíquicos y socio-afectivos

- Beneficios que aporta el ejercicio físico y su relación con los factores socio-afectivos.
- Precauciones

#### Inactividad física

- Hábitos sedentarios
- Efectos

#### Aportaciones del ejercicio físico a la salud

- Mejora la resistencia física y regula la presión arterial
- Aumenta el tono y fuerza muscular
- Reduce sensación de fatiga
- Rebaja la tensión y el estrés
- Etc.

#### Programación, supervisión y evaluación de la AF

- La importancia de la planificación y programación
- Evaluación. Ajustes





# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 2: Motivación hacia la Actividad Física - Contenidos

### 2.- PLANIFICAR TUS PROPIAS RUTINAS DE ACTIVIDAD

#### ¿Cómo empezar?

- Define tu propio objetivo:
  - Practicar algún deporte
  - Estar en forma
  - Perder peso o definir tu cuerpo
  - Etc

#### Qué debemos evitar

- Las prisas (hay que empezar poco a poco)
- Gran variedad de ejercicios y/o cargas o repeticiones excesivas (todo en progresión)

#### 5 ejercicios para empezar

- Zancadas ampliadas
- Sentadillas
- Flexiones
- Barra (Chin Up y dominadas)
- Aeróbico (carrera, bicicleta o andar rápido)

#### Comer acorde a lo entrenado

- Introducir rutinas adecuadas y saludables de alimentación
- Saber qué NO debemos tomar, al menos de forma continuada
- Suplementación
- Alimentos esenciales que nos ayudaran a entrenar y a estar bien

#### Rutinas iniciales

- Elaboración de un plan inicial de entrenamiento
- Autorregistro de resultados y seguimiento



## TALLERES SALUDABLES

### TALLER 3: Gestión Emocional

El trabajo ha cambiado sensiblemente en los últimos tiempos y seguirá cambiando de manera constante: es más intelectual, el esfuerzo físico se reduce, se trabaja más en equipo, las tareas son más complejas, el mercado es más incierto, hay menos estabilidad, las habilidades sociales son más importantes, la comunicación es más necesaria, al igual que la inmediatez.

Este contexto provoca igualmente que el trabajo sea también emocional; las cosas que hacemos a diario, como comunicarnos, negociar, organizar, tomar decisiones,... tienen un componente emocional muy fuerte, no sólo cognitivo.

Este panorama nos puede resultar amenazante, ya que tenemos la sensación de tener que adaptarnos constantemente a los cambios que se generan en nuestro entorno laboral, lo cual puede generar estrés. Pero no nos olvidemos que el estrés es una percepción y, por lo tanto, deberemos trabajar también ese factor.



# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 3: Gestión Emocional - Contenidos

### 1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL Y REGULACIÓN

#### Utilidad de las emociones

- Información clave para nuestra adaptación.

#### Identificar y comprender las emociones.

#### Regular las emociones.

Autoconocimiento y autoestima

Autocontrol

Cómo gestionar, procesar y regular tus emociones.

#### Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional

- Estilos comunicativos y habilidades sociales
- Resolución de conflictos y mejora personal
- Comunicación asertiva



# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 3: Gestión Emocional - Contenidos

### 2.- GESTIÓN DEL ESTRÉS

Desarrollar **CONCIENCIA Y ATENCIÓN** en lo que hacemos y cómo lo hacemos:

- Trabajamos el Triángulo de la Atención: la relación continua entre Pensamientos – Sensaciones – Emociones.

Reconocer causas de **ESTRÉS**.

- Cómo aparece el estrés,
- Causas
- Nuestras reacciones

Desarrollar estrategias para **RESPONDER AL ESTRÉS**.

- Responder ante algo en lugar de reaccionar ante ello para acercarnos a las diferentes posibilidades de responder al estrés.



## TALLERES SALUDABLES

---

### TALLER 4: Liderazgo Saludable

A menudo oímos hablar sobre los distintos tipos de liderazgo que se pueden ejercer en la función directiva y qué estilos son más eficaces a la hora de aplicarlos en las organizaciones y obtener resultados. Oímos hablar del liderazgo ético, del transformacional, del emocional,... El liderazgo saludable es el denominador común a todos los demás, porque su objetivo es la salud de la organización en su conjunto.

El manejo de los conflictos de manera eficaz o, mejor aún su prevención, es de enorme importancia en el ámbito laboral y en la gestión de equipos del líder. La satisfacción personal, el rendimiento en el trabajo, el éxito de los proyectos, los resultados de la empresa..., muchas veces, dependen de estos elementos, en ocasiones difíciles de precisar, como las estrategias de la comunicación y la constitución de unas bases que fomenten el desarrollo de un equipo saludable.



# TALLERES SALUDABLES

---

## TALLER 4: Liderazgo Saludable - Contenidos

### 1.- LIDERAZGO ORIENTADO A LA SALUD

#### Reflexiones iniciales

- ¿Qué relación tiene el líder con la motivación de las personas?
- ¿Qué relación tiene el líder con la salud de las personas?
- Desmontemos algunos mitos

#### La salud de las personas y la salud financiera de la organización

- ¿Son compatibles?
- ¿Cómo conseguir el equilibrio?
- Intereses de los diferentes stakeholders

#### Características del líder saludable

- Capacidad para generar buen ambiente
- Saber aplicar la ética y la justicia
- Transparencia
- Reconocimiento
- Transmite confianza en sus equipos
- Capacidad de mentorización
- Pautas para la motivación



# TALLERES SALUDABLES

---

## TALLER 4: Liderazgo Saludable - Contenidos

### 2.- GESTIÓN DE EQUIPOS SALUDABLES

**Elementos fundamentales que conforman un equipo de trabajo saludable y eficaz.**

- Los objetivos de un equipo de trabajo vs. los objetivos de los miembros del equipo de trabajo.
- Puntos de desacuerdo y conflicto.
- Elementos del liderazgo que generan conflicto.
- Roles del equipo
- Detectar los roles de los participantes del equipo que generan conflicto.

### **Cómo prevenir y gestionar los conflictos**

- Fases en el establecimiento del equipo y comunicación eficaz.
- Cómo resolver los conflictos: herramientas de comunicación
- Estrategias de afrontamiento:
  - ✓ Competición
  - ✓ Evitación
  - ✓ Acomodación
  - ✓ Colaboración



## TALLERES SALUDABLES

---

### TALLER 5: Implanta tu Modelo de Empresa Saludable

Un sistema de gestión basado en el Modelo de Empresa Saludable es una herramienta de gestión cuyo objetivo es promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de sus empleados y otras partes interesadas en cuestiones relacionadas con el ambiente físico y psicosocial del trabajo, los recursos de salud y la participación en la comunidad.

Siempre que hablamos de entornos saludables y Empresa Saludable debemos hacer referencia al concepto de salud de la **OMS** (Organización Mundial de la Salud): un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple o mera ausencia de la enfermedad. La definición de un entorno de trabajo saludable ha ido evolucionando y va más allá de lo que es el propio ambiente de trabajo físico e incluye otro tipo de actuaciones relacionadas con los hábitos de vida y de salud de los trabajadores que integran las empresas o los relacionados con la organización del trabajo (factores psicosociales, etc.).





# TALLERES SALUDABLES

## TALLER 5: Implanta tu Modelo de Empresa Saludable - Contenidos

### ¿Qué es una Empresa Saludable?

- Características
- Orígenes, justificación y alcance.
- Tendencias actuales.

### Los pilares básicos y puntos críticos a tener en cuenta para implantar un modelo efectivo de empresa saludable.

- Diagnósticos iniciales
- La comunicación
- La participación del personal y el compromiso del líder.
- Diseño de borradores de planes de acción para perfiles empresariales tipo.

### Casos de éxito, campañas e iniciativas.

### El Modelo de Empresa Saludable y su certificación (AENOR)

