



# OSATOKI SALUD-INDARTEK E-LEARNING

**EMPRESA SALUDABLE**

**Programas de bienestar para empresas**





## PANDEMIA COVID-19

Vivimos un tiempo de incertidumbre mundial debido a la pandemia del coronavirus. La Covid-19 está afectando a cada una de nuestras esferas vitales, tanto personales como laborales. Además de sus consecuencias directas, diversos estudios han empezado a llamar la atención sobre varios problemas de salud derivados del actual contexto.

**Devora Kestel**, directora del departamento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) dedicado a la salud mental, ha señalado que la situación que estamos viviendo de enfermedad y crisis económica puede causar diversos trastornos psicológicos.

Asimismo, en el terreno laboral, y **según un informe elaborado por CCOO y la UAB, el número de trabajadores que han empezado a consumir tranquilizantes (o han incrementado dicho consumo) se ha multiplicado por 2,5 a raíz de las presentes circunstancias.** El virus también ha contagiado de una gran inseguridad a los trabajadores: Miedo a perder el empleo (42,6%); miedo a no volver a encontrar otro trabajo (75,6%); miedo a ver como la empresa les baja el sueldo (69%); etc. No hablamos de temores infundados, puesto que contamos con datos como los ofrecidos por la consultora KPMG que, según un informe publicado este verano, señala que seis de cada diez compañías reconocen estar barajando bajadas salariales.

El dato está ahí: **un 36,7% de la población asalariada española considera que su salud ha empeorado durante la pandemia del COVID-19.**



## ¿POR QUÉ EMPRESA SALUDABLE?

Ya antes de la pandemia el estado de salud de los trabajadores era un tema que necesitaba ser convenientemente abordado. Tan importante cuestión requiere el desarrollo de planes de acción, protocolos y formaciones dentro de las empresas. Los datos antes de marzo de 2020 arrojaban las siguientes cifras:

- ✓ El 80% de las empresas europeas están preocupadas por el estrés laboral, pero menos del 30 % tienen procesos para gestionarlo.
- ✓ **Al menos la mitad de las jornadas laborales perdidas está relacionada con el estrés en el trabajo.**
- ✓ Por cada caso de enfermedad relacionada con el estrés hay una media de 30,9 días de trabajo perdido.
- ✓ El presentismo puede ser difícil de medir, pero los estudios sugieren que sus costes pueden ser 5 veces superiores a los del absentismo.
- ✓ **Se observa un incremento de trastornos mentales relacionados con el trabajo**, y un aumento del absentismo laboral y jubilación temprana debido a enfermedad mental en la mayoría de los países europeos.

# CIENCIA APLICADA A LA PREVENCIÓN

En las últimas décadas, y gracias, entre otros motivos, a las nuevas pruebas diagnósticas como la resonancia magnética funcional se han ampliado las investigaciones científicas referentes al funcionamiento de la mente.

Todo este conocimiento puede ser empleado hoy en día para elaborar programas de salud preventiva, los cuales ayudan a las personas a mejorar su estado de salud y, también, a equiparlas con recursos y herramientas con las que afrontar de forma más resolutiva situaciones complejas vitales.

La prevención del estrés, la ansiedad o la depresión, problemas acuciantes en nuestra sociedad, pueden ser abordados y gestionados mejor a través de programas formativos como los programas **RESET & SKILL**.



## PROGRAMA RESET

El **Programa RESET** nace de las siglas de los cursos de los que consta:

- **R**esiliencia
- Prevención del **E**strés
- **T**écnicas de Control de Estrés

En las actuales circunstancias, en las que nada es lo mismo que antes, (reuniones familiares, laborales, socialización, etc.) afrontamos retos que exigen contar con la mejor preparación posible. Debemos "resetear" viejas formas de concebir aspectos tan importantes de nuestra vida como el trabajo.

Comenzar de cero, y prepararnos para superar con éxito los desafíos a los que nos enfrentamos es la idea central de este programa que pretende prevenir el estrés, la ansiedad y depresión en el entorno laboral.

## PROGRAMA SKILL

Hemos desarrollado el **Programa SKILL** que recibe su nombre de las siglas en inglés "Soft Skills & Intelligent Life".

Es un programa que se centra en la persona y pretende mejorar las habilidades blandas de las personas que participan en los cursos (Autoestima, asertividad, inteligencia emocional, resolución de conflictos, etc.). El programa consta de los siguientes cursos:

- Inteligencia emocional personal
- Inteligencia emocional social
- Gestión de conflictos

A finales de 2018 la Universidad de Memphis propuso que la resolución de problemas en colaboración sería la habilidad más importante en las próximas décadas. Para saber trabajar en equipo y poder colaborar con otras personas necesitamos mejorar nuestra capacidad de inteligencia emocional, nuestra habilidad comunicativa, y nuestra capacidad de resolver conflictos.



# PROGRAMA "RESET" CURSOS ONLINE BIENESTAR PSICOEMOCIONAL



## PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Aprende a reconocer los síntomas del estrés y prevenirlos

**CONTENIDO**



## TÉCNICAS DE CONTROL DE ESTRÉS

Aprende a gestionar situaciones de estrés de múltiples formas y escoge la que mejor se adapte a ti

**CONTENIDO**



## RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CRISIS

Aprende habilidades de resiliencia para adaptarte mejor a situaciones de incertidumbre

**CONTENIDO**



# PROGRAMA RESET: BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EMPRESAS

	Curso Online	Objetivo Principal	Beneficio	Duración
	<b>Todos nuestros programas se documentan en literatura científico-médica</b>			
<b>1</b>	<b>Prevención del estrés, ansiedad y síndrome de Burnout</b>	Aprender a prevenir al estrés para disfrutar de una mejor calidad de vida	Cuando conocemos los síntomas del estrés prolongado podemos actuar a tiempo para evitar sus complicaciones	1 hora + Sesión en vivo o presencial de 2-3 horas
<b>2</b>	<b>Técnicas de Control de Estrés</b>	Ofrecer múltiples estrategias para aprender a manejar mejor el estrés	Enriquecernos con diverss técnicas para gestionar el estrés reducirá nuestros niveles de cortisol, y nos sentiremos más relajados	1 hora + Sesión en vivo o presencial de 2-3horas
<b>3</b>	<b>Resiliencia en tiempos de crisis</b>	Abordar los doce factores más importantes que nos hacen ser resilientes	Desarrollar las habilidades de resiliencia nos capacita mejor para enfrentarnos a situaciones de incertidumbre	1 1/2 horas + Sesión presencial de 2-3 horas



# PROGRAMA "SKILL" CURSOS ONLINE INTELIGENCIA EMOCIONAL



**INTELIGENCIA EMOCIONAL:  
HABILIDADES PERSONALES**

Mejora tu inteligencia emocional y aprende a gestionar emociones negativas intensas

**CONTENIDO**



**INTELIGENCIA EMOCIONAL:  
HABILIDADES SOCIALES**

Mejora tu nivel de autoestima, y aprende técnicas de comunicación como la asertividad

**CONTENIDO**



**GESTIÓN DE CONFLICTOS**

Mejora el ambiente laboral aprendiendo a gestionar mejor las situaciones conflictivas

**CONTENIDO**

# PROGRAMA SKILL: CURSOS ONLINE INTELIGENCIA EMOCIONAL

	Curso Online	Objetivo Principal	Beneficio	Duración
0	<b>Todos nuestros programas se documentan en literatura científico-médica</b>			
1	<b>Inteligencia emocional personal</b>	Aprender a gestionar mejor las emociones negativas intensas	Cuando sabemos gestionar nuestras emociones tomamos mejores decisiones que dedundan en una mayor calidad de vida	1 hora + Sesión en vivo o presencial de 2-3 horas
2	<b>Inteligencia emocional social</b>	Aprender a comunicarnos mejor para tener relaciones sociales satisfactorias	Ser más capaces de trabajar en equipo de forma satisfactoria y eficaz, y poder establecer vínculos sanos	1 hora + Sesión en vivo o presencial de 2-3 horas
3	<b>Gestión de Conflictos</b>	Aprender a gestionar conflictos de forma constructiva en el ámbito laboral mediante técnicas específicas	Mejora del clima laboral, bienestar psicológico, y rendimiento en el entorno empresarial	1 hora + Sesión en vivo o presencial de 2-3 horas

# HEALTH COACHING PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL



## Paso 1

### FORTALECE TU MENTE

Comprobaremos cuáles son tus niveles de estrés, focalizaremos el origen y te ofreceremos herramientas para que aprendas a gestionarlo mejor.

Revisaremos tus patrones de pensamiento y te daremos pautas para fortalecer tu mente



## Paso 2

### GESTIONA LAS EMOCIONES

No nos han enseñado a gestionar bien las emociones propias y ajenas y esto supone un reto en nuestras vidas.

Te guiaremos y ayudaremos a que explores tus habilidades intrapersonales y mejores aspectos como la asertividad y la empatía, claves de un buen liderazgo



## Paso 3

### AUMENTA TU ENERGÍA

Sabemos lo importante que es la alimentación para nuestra salud, pero no somos conscientes de todo su potencial. Te ayudaremos a trazar un programa para cambiar hábitos de alimentación y que empieces a nutrirte sabiamente para que así tus niveles de energía estén siempre en lo más alto.

# PROGRAMA DE HEALTH COACHING EN EMPRESAS MÉTODO OSATOKI

	Health Coaching	Objetivo Principal	Beneficio	Duración
	<b>Todos nuestros programas se documentan en literatura científico-médica</b>			<b>Sesiones de 45 min.</b>
<b>1</b>	<b>Paso I: Fortalece tu mente</b>	Comprobamos los niveles de estrés de la persona, buscamos el origen, y ofrecemos herramientas para gestionarlo. Revisamos los patrones de pensamiento, y damos pautas para fortalecer la mente y mejorar tu creatividad	Al identificar nuestros estresores y adquirir nuevos recursos somos capaces de disminuir nuestro estrés, y poder enfocarnos en lo realmente importante	De 3 a 5 sesiones
<b>2</b>	<b>Paso II: Gestiona las emociones</b>	Guiar y ayudar a explorar las habilidades personales, y mejorar aspectos como la asertividad y empatía, claves de un buen liderazgo	Estar más conectado con nuestras emociones, y saber reconocerlas y gestionarlas, nos facilita la toma de decisiones, y nos hace sentir más felices	De 3 a 4 sesiones
<b>3</b>	<b>Paso III: Aumenta tu energía</b>	Trazar un programa personalizado para cambiar pautas alimentarias	Conseguiremos mejorar nuestros niveles de energía, tema clave para poder realizar cualquier actividad cotidiana	De 2 a 3 sesiones



## **Responsable de Osatoki Salud Eva González Ayestarán**

**Osatoki Salud** es una empresa de conocimiento científico aplicado a la salud preventiva, con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas.

Porque la salud no entiende de edad, trabajamos en distintos ámbitos, como son instituciones, colegios, universidades y el sector privado.

**Crear entornos de trabajo saludables es el objetivo de la sección de Osatoki Salud "Empresa Saludable". Esto redundará favorablemente, tanto en la calidad de vida del personal de la empresa, como en el futuro de la propia organización.**

**[www.osatokisalud.com](http://www.osatokisalud.com) | [eva@osatokisalud.com](mailto:eva@osatokisalud.com) | 697 387 717**

**Responsable de Indartek  
Vicente Guzmán Sagredo**

**Indartek Soluciones e-Learning** es una consultoría especializada en formación on-line, que cubre de forma integral todas las necesidades formativas y comunicativas de las empresas.

**PEDAGOGÍA** - Dinamización de contenidos

**INFORMÁTICA** - Soporte Tecnológico

**DISEÑO AUDIOVISUAL** - Transformación visual

**Proponemos las ideas más actualizadas en formato on-line ayudando a nuestros clientes en la búsqueda de la mejor solución para su negocio.**



**[www.indartek.es](http://www.indartek.es) | [vguzman@indartek.es](mailto:vguzman@indartek.es) | 652 436 944**



# INDARTEK E-LEARNING-OSATOKI SALUD

**Programas de bienestar para empresas**

**MUCHAS GRACIAS**

