



**PYEMSA**  
personas y empresas saludables

Nuria Carrasco  
CEO y Fundadora  
coaching expert  
team coaching  
practitioner PNL

[ncarrasco@pyemsa.com](mailto:ncarrasco@pyemsa.com)

*Mobile 0034-667 63 69 19*



PONENTE

PROGRAMA

0 PRESENTACIÓN PYEMSA

1 OBJETIVO: ENTORNOS SALUDABLES

2 MISIÓN: PARA QUÉ?

VISIÓN: POR QUÉ?

3 PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

4 TALLERES

5 CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

# PONENTE

Coach Expert, Team Coaching, Practitioner en PNL, Perito Judicial en Accidentes Laborales, Técnico Superior en Prevención de Riesgos (3 especialidades incluyendo Ergonomía y Psicología Aplicada), Doctorada en Ingeniería Ambiental y Lda. En Ciencias Ambientales.

Mi capacidad de resiliencia, junto con mi perseverancia, tenacidad y actitud positiva me trasladó a Barcelona en 2013 y desde entonces llevo inmersa en el área empresarial.

Durante mi experiencia y trayectoria he colaborado para que las personas y empresas lleven una vida segura en sus puestos de trabajo, ejerciendo un control y gestión de los actos inseguros y apostando por una Cultura Preventiva dentro de la empresa.

Desde que innové con la metodología del Coaching, experimenté un cambio personal y toma de conciencia que me ayudó en mi entrenamiento a conocer más sobre la información inconsciente que llevamos todos y cada uno de nosotros, así como a establecer los valores que hacen posible mi existencia y que posibilitan tener una vida «sana» en un medio insano.

Como Coach, proporciono al cliente herramientas para alcanzar habilidades saludables aplicables al mundo ejecutivo, de la consultoría, la formación, la educación, los deportes y otras disciplinas similares.

PYEMSA, personas y empresas saludables, tiene el propósito de impulsar ENTORNOS SALUDABLES, para mejorar las condiciones de vida y trabajo, aportando bienestar personal y creando empresas felices.

Basado en la metodología del Coaching Preventivo, para acompañar a las personas en su empoderamiento hacia un cambio sostenido que les permita adquirir una personalidad resistente de compromiso, control y disposición para responder ante los retos.

Los beneficios que genera son nuevos comportamientos y actitudes que reflejan un incremento del rendimiento, productividad, compromiso, fidelidad, calidad de vida, satisfacción e innovación. Mejorando en las Capacidades Técnicas y de orientación a resultados, Comunicación y habilidades interpersonales, Habilidades Internacionales, Habilidades de gestión del cambio (proactividad, gestión personal, autoliderazgo), Habilidades de colaboración (gestión de conflictos, trabajo en equipo).



# O PRESENTACIÓN: PYEMSA

*Coaching Preventivo para Entornos Saludables: bienestar personal y empresas felices. Hacia el cambio sostenible con nuevas competencias*

PYEMSA, nace para contribuir a que cada día exista más empresas, directivos y profesionales que adquieran "Un nuevo estilo de liderazgo de conciencia y gerencia de la felicidad", facilitando que las personas puedan disfrutar de una vida profesional plena, con más bienestar y satisfacción ("egolista laboral" sería una interpretación psicoanalítica de ser feliz en el trabajo).

Impulsar **ENTORNOS SALUDABLES** mediante el desarrollo de una metodología de intervención y prevención centrada en el comportamiento humano: **COACHING PREVENTIVO**.

Para ello, se cuenta de un gran equipo con perfiles expertos y una visión multisectorial, enfocados en las personas y gestión del cambio.



## MÉTODO: COACHING PREVENTIVO

- International Association of Coaching (IAC)

“es un proceso transformacional de consciencia personal y profesional, descubrimiento y crecimiento”

- Metodología de acompañamiento para la consecución de objetivos y metas

# MODELO GROW

GOAL

1  
DEFINICION  
OBJETIVO

Cuál es exactamente tu objetivo?  
SMART/PURE/CLEAR

REALITY

2  
DIAGNOSTICO  
REALIDAD

Cuál es la situación actual?  
Qué recursos necesita?

OPTIONS

3  
GENERAR  
OPCIONES

Qué opciones para ese objetivo?  
Brainstorming?

ACTIONS

4  
PLAN DE  
ACCION

Qué hacer específicamente?  
Cómo?  
Cuándo?  
Quiénes?  
Compromiso?

EVALUATION

5  
SEGUIMIENTO

Evaluar progreso  
Analizar logros,  
obstáculos, cambios  
Rediseñar PA

# *PREGUNTAS PODEROSAS*

## GENERACIÓN DEL CONTEXTO/OBJETIVO:

- \* En qué puedo ayudarte?
- \* Qué es lo que quieres trabajar?

## SITUACIÓN ACTUAL/REALIDAD:

- \* Quién estás siendo en estos momentos?
- \* Cuales son tus fortalezas? Y dificultades?
- \* Cuáles son los aspectos esenciales de tu éxito?
- \* Qué es lo que aporta energía?
- \* De qué te sientes satisfecho u orgulloso?
- \* Si pudieras liberarte de algunas cargas, cuál elegirías la primera?
- \* De qué estás insatisfecho?
- \* Qué crees que está fallando?
- \* Qué áreas de mejora tendrías que trabajar?
- \* Qué te está fallando?
- \* Para qué haces lo que haces?

# *PREGUNTAS PODEROSAS*

## SITUACIÓN IDEAL:

- \* Qué es lo que quiere?
- \* Cuales son tus sueños?
- \* Para qué estás aquí?
- \* Describe tu situación ideal
- \* Crees que te lo mereces?
- \* Cómo te ves si ya lo hubieras conseguido?
- \* Con qué ayuda has tenido que contar?
- \* Con qué recursos?
- \* Qué elecciones tuviste que hacer?
- \* Has tenido que renunciar a algo en el camino?
- \* Qué ganas y qué pierdes al final de tu visión?
- \* Qué tienes que hacer para llegar allí?
- \* Qué cualidades o fortalezas ven los demás en ti para conseguir tu objetivo o resolver tu problema?
- \* Qué carencias ven en ti?



# *PREGUNTAS PODEROSAS*

## OPCIONES:

- \* Describe la emoción y la intensidad (1-10)
- \* Qué piensas cuando te sientes así?
- \* Describe el acontecimiento o el momento concreto en el que te sientes así
- \* Dónde está la evidencia de que esto sea como tú piensas?
- \* Consecuencias: Qué ocurriría si realmente fuese como tú piensas?
- \* Rentabilidad: Te sirve para algo pensar así?
- \* Otras interpretaciones: Puede no haberse dado cuenta?
- \* Cómo te sientes?

## PLAN DE ACCIÓN

- \* Qué vas a hacer?
- \* Cómo lo vas a hacer?
- \* Cuándo lo vas a hacer?

## CIERRE SESIÓN

- \* Hay algo más que quieras aportar? Grado de compromiso para tu plan de acción?

# 1 OBJETIVO: ENTORNOS SALUDABLES



***MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA Y TRABAJO***

*Equilibrio entre la vida profesional y familiar*

# EMPRESA SALUDABLE

“Aquella que tenga en cuenta los requisitos legales y la información sobre los factores que pueden influir en la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores. Contar con buena salud influye positivamente en el estado físico, psíquico y emocional de los trabajadores”

- Disponer de personas sanas y satisfechas, sin estrés, sin depresión, motivadas y dispuestas para ayudar al equipo y contribuir a desarrollar todo su potencial.
- Crear hábitos saludables: ejercicio físico moderado, buena alimentación, cuidar y ejercitar la mente, dormir las horas necesarias, chequeos médicos
- Velar por la seguridad de los trabajadores, evitando accidentes y bajas laborales
- Promover una cultura sostenible del espacio de trabajo e integridad con la vida familiar

# OBJETIVOS INTERMEDIOS

1. Acompañar en los **RIESGOS PSICOSOCIALES**
2. Favorecer la Gestión integral e integrada: **CORPORATE WELLNESS**
3. Desarrollar nuevas **OPORTUNIDADES DE DESARROLLO**

# 1. RIESGOS PSICOSOCIALES

*\* Desde la PREVENCIÓN DE RIESGOS, se evalúa y gestiona los riesgos psicosociales y se establecen medidas preventivas para su control, actuando en aquellos Factores de Riesgo relacionados con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea:*

## FR DERIVADOS DE LAS CT DE LA ORGANIZACIÓN

1. Factores físicos y ambientales
2. Ergonomía y seguridad
3. Formación
4. Comunicación
5. Participación/Reuniones
6. Definición del rol/Resolución conflictos
7. Recursos materiales
8. Horarios/Turnicidad/Descansos
9. Expatriados
10. Hábitos saludables

## FR DERIVADOS DE LAS CT DE LA TAREA

1. Estilo de liderazgo
2. Estabilidad de empleo
3. Desarrollo de carrera
4. Reparto y contenido de la tarea
5. Autonomía
6. Presión de tiempo
7. Atención
8. Gestión integral envejecimiento
9. Recursos materiales
10. Igualdad género

# 1. RIESGOS PSICOSOCIALES

*\* Desde el COACHING PREVENTIVO, se pretende acompañar a las personas que sufren riesgos psicosociales que les generan consecuencias para la salud:*



# ***ESTRÉS LABORAL***

OIT, Organización Internacional del Trabajo afirma que es una enfermedad peligrosa para las economías industrializadas: perjudica la producción y afecta la salud física y mental de los trabajadores.

**ACTUACIONES:** autorregular las habilidades profesionales y desarrollar otras competencias emocionales, como motivación, autoconciencia, empatía y relaciones sociales.

**HERRAMIENTA:** Pausas activas y Mindfulness, desarrolla la habilidad de prestar atención plena, el aquí y el ahora, y la de aceptar la realidad sin juzgarla. Reduce la frecuencia cardíaca y tensión muscular, potencia el sistema inmunitario, mejora la digestión, aumenta la concentración y contribuye a resolver problemas del sueño.

# MOBBING/ACOSO LABORAL

**ACTUACIONES:** Establecer un Protocolo donde se especifican las conductas que son causa de «moobing». No se admitirá ningún tipo de acción, conducta, comentario o contacto físico ofensivo o degradante que pueda ocasionar en el receptor un sentimiento de amenaza, humillación o intimidación, es decir, cualquier comportamiento que atente contra la dignidad de los empleados de esta corporación.

**HERRAMIENTA:** preguntas que pueden ayudar en el proceso de toma de decisión:

- ¿Ante esta situación qué puedo hacer?
- ¿Con qué recursos cuento? ¿Qué opciones tengo?
- ¿Cuáles de estas opciones están en mis manos poder conseguir? ¿Qué está en manos de otro?
- De uno a diez, cuan real es que lo consiga. ¿Qué pasos he de seguir?
- ¿Aquello que está pasando de uno a diez cuanto está afectando mi salud física, mi salud psicológica y a mi familia?
- ¿Cuánto de conforme te sientes con aquella decisión que has tomado?
- ¿Cuándo todo acabe, dónde me veo, haciendo qué cosas, de qué personas me quiero ver rodeado?

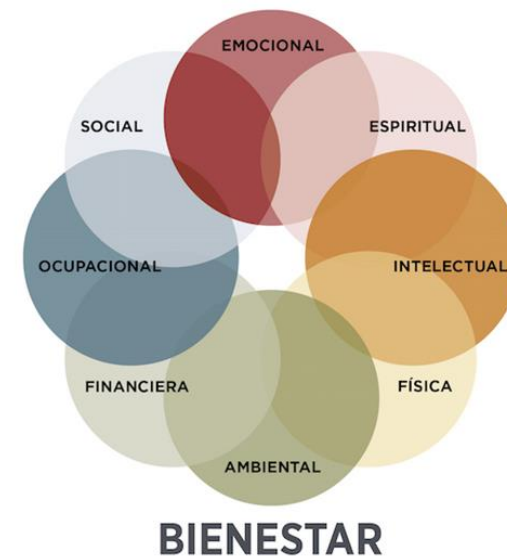


## 2. CORPORATE WELLNESS/BIENESTAR CORPORATIVO

*\* Permite mejorar la eficiencia laboral mediante la gestión integral e integrada de la persona (ser más capaces de tomar decisiones complejas, ser más creativos, estar mejor concentrados, y tener una mayor resistencia al estrés)*



# BIENESTAR



Integración al cambio en la cultura empresarial (Cultura de Salud), pertenencia y participación dentro de la organización, compartiendo visión, misión y valores. Rediseñar la estructura de la organización. Empoderamiento de la mujer activa laboralmente. Mejora de las relaciones laborales, el clima laboral, el trabajo en equipo, la reducción de conflictos, la cooperación, la empatía, la creatividad, y la motivación.

# CULTURA DE SALUD

## \* Beneficios de la Actividad física saludable:

- Prevención de enfermedades (infarto, derrames) y retraso del envejecimiento.
- Mejora de la resistencia física y mental: reducción de dolencias provocadas por la fatiga y el estrés.
- Incremento de las capacidades intelectuales: mayor velocidad de procesamiento de información, más memoria, aumento de la capacidad de percepción y aprendizaje.



### 3. OPORTUNIDADES DE DESARROLLO

*\* Desarrollar nuevas competencias que permitan modificar la actitud ante los problemas y el estrés y que permitan paliar las consecuencias adversas para la salud que ya se han manifestado. Se trata de adquirir competencias y habilidades para dominar, tolerar y hacer frente a las exigencias internas y externas.*

- Personalidad Resistente: es una actitud de la persona ante su situación en la vida y su entorno, y que refleja su compromiso, control y disposición para responder ante los retos. Mantiene hábitos saludables. Resuelve problemas y conflictos. Desarrolla actitud creativa e innovadora. Cultiva el pensamiento positivo. Buena gestión del tiempo.

- Profesional influyente: desarrolla sus dotes de inteligencia emocional, confianza, asertividad y comunicación.

# COMPETENCIAS DIRECTIVAS



# 2 MISION: PARA QUÉ?

## PROPOSITO:

Para qué?

## AUTO-REALIZACION:

creatividad, espontaneidad, competencia, oportunidad

## IDENTIDAD:

¿Quién eres como individuo o empresa? ¿Qué papel representas?  
¿Cuáles son tus acciones en el marco de tu propósito en la vida? ¿Qué piensas sobre ti mismo?

## AUTOESTIMA/ referencia:

confianza, éxito, respeto, participación, reconocimiento

## VALORES/CREENCIAS:

¿Por qué haces las cosas que haces? ¿En qué crees o qué es lo que valoras?

## ACEPTACION/ interrelaciones:

afecto, amor, pertenencia, compañerismo

## CAPACIDADES/HABILIDADES:

¿Cómo haces las cosas que haces? Siendo un individuo o una empresa, ¿cuáles son tus capacidades, habilidades, estrategias o planes de acción?

## SEGURIDAD/ asentamiento:

seguros, prestaciones, antigüedad, estabilidad

## COMPORTAMIENTO:

¿Qué cosas haces? ¿Cuáles son tus comportamientos?

## FISIOLOGICAS/ supervivencia:

alimentación, respiración, descanso, sueldo, conservación

## ENTORNO:

¿Dónde, cuándo y con quién pones en práctica tus comportamientos? ¿Cuáles son las influencias y las limitaciones que están actuando sobre ti?

Satisfacer las Necesidades Básicas asociadas a los Niveles Neurológicos de las personas

1. **Generar** un Impacto Individual, Económico, Corporativo y Social.
2. **Mejorar** la imagen de la empresa y su ventaja competitiva.
3. **Facilitar** el cumplimiento de las exigencias de los clientes/trabajadores, cubriendo sus necesidades básicas.
4. **Enfocar** hacia la mejora continua y el éxito de la organización
5. **Permitir** la integración con otros sistemas (MODELO CASA - 24H/7D) y la cohesión de equipos gestionados por un Lider Coach/Liderazgo de Conciencia.
6. **Desarrollar** competencias directivas, valores, habilidades e inteligencia emocional, claves para la supervivencia de la compañía, mantenimiento de objetivos comunes y obtención del éxito.
7. **Tomar conciencia**, mejorar automotivación y autogestión de los empleados y comunicación con distintos niveles jerárquicos. Facilidades para conciliar, el ambiente de trabajo o el reconocimiento que obtiene el empleado por su contribución

## 2 VISION: POR QUÉ?

**1 Establece** la formalización de políticas y sistemas de gestión en los ámbitos económico, ambiental y social; la transparencia informativa sobre los resultados

**2 Permite** visualizar la imagen de la empresa y cambios organizacionales

**3 Mejora** el ambiente laboral siendo beneficioso para empresa, trabajadores y sociedad

**4 Cuenta** en las organizaciones con personas implicadas, comprometidas y abiertas a la constante movilidad y polivalencia de los mercados

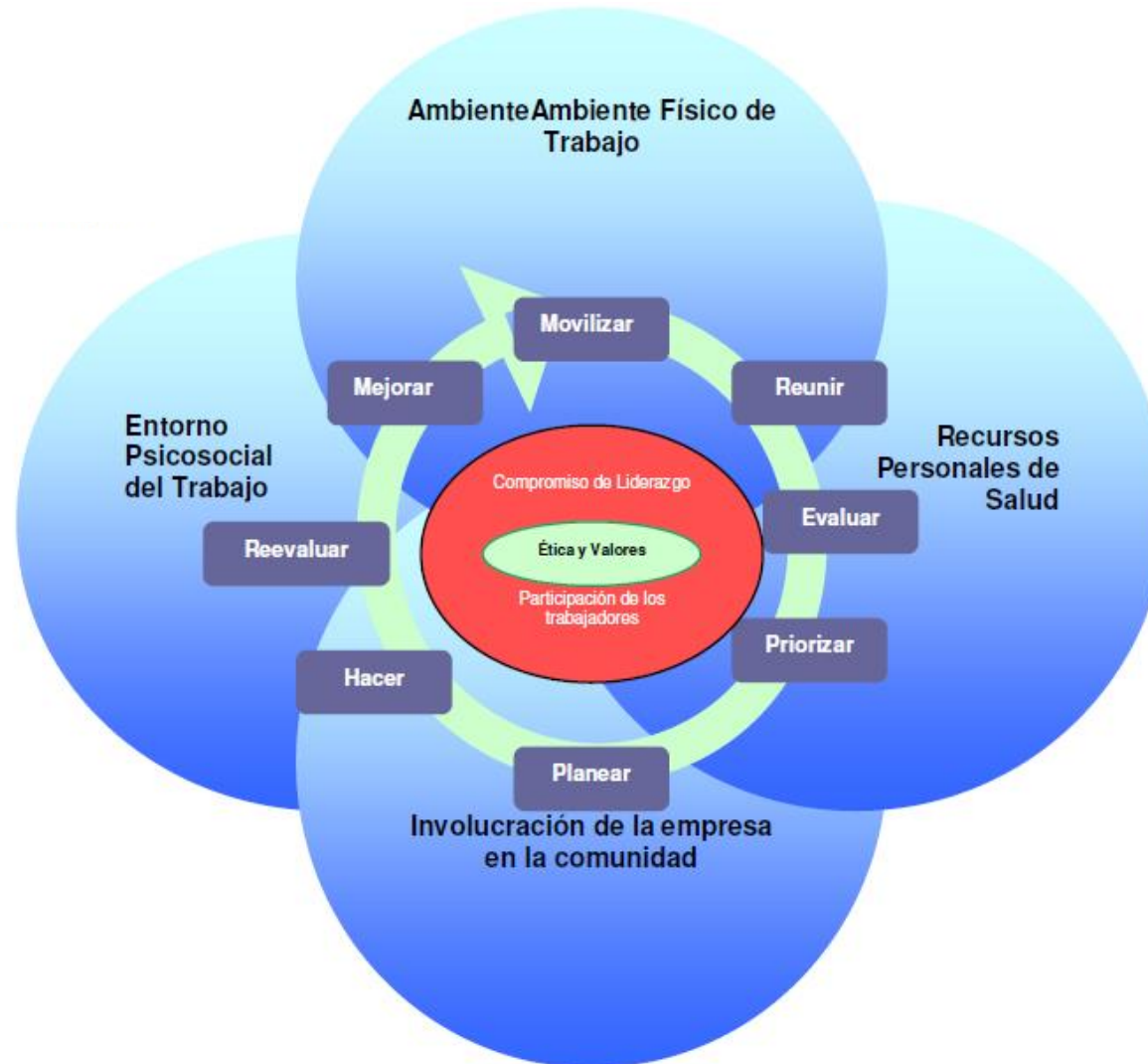
**5 Reduce** accidentabilidad, enfermedades y demás consecuencias para la salud (violencia psicológica en el trabajo, estrés, depresión, ansiedad, fatiga)

**6 Aporta** a las personas inteligencia, autonomía, creatividad y habilidades, como agentes activos y proactivos

**7 Facilita** la comunicación organizacional



# 3 PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN



## Participación empresa en la comunidad

**Factores tipo:**  
servicios  
complementarios, falta  
infraestructura o de  
seguridad en la  
comunidad

**Actuaciones:**  
seguros médicos,  
políticas igualdad,  
gestión edad, planes  
movilidad/vuelta tras  
ausencia

## Recursos de Salud

**Factores tipo:**  
inactividad/sedentarism  
o, nutrición, alteraciones  
sueño/descanso, salud  
mental, cervicales

**Actuaciones:**  
desplazamiento activo,  
alimentación sana,  
actividad física, tratar  
insomnio, seguros  
médicos

## Ambiente Psicosocial Trabajo

**Factores tipo:**  
estilo gestión de mando  
y control, falta apoyo,  
conciliación laboral y  
familiar, evolución  
mercado

**Actuaciones:**  
flexibilidad,  
entrenamiento  
habilidades, gestión  
conflictos, manejo  
estrés/tiempo, gestión  
talento

## Ambiente Físico Trabajo

**Factores tipo:**  
químicos, físicos,  
ergonómicos, biológicos,  
mecánicos, energía

**Actuaciones:**  
controles de  
ingeniería/diseño/  
administrativos/de  
gestión

# 4 TALLERES

Capacidades Técnicas y de orientación a resultados	HERRAMIENTAS	OBJETIVO
Orientación al cliente	NECESIDADES BÁSICAS NECESIDADES NEUROLOGICAS	Satisfacer las necesidades del cliente, ofreciendo oferta de valor, cuidando detalles y dando respuesta a peticiones
Visión de negocio	MATRIZ DAFO	Capacidad de reconocer los peligros y aprovechar las oportunidades
Negociación	ROLES Y PERSONAJES 6 SOMBREROS DE PENSAR	Alcanzar acuerdos satisfactorios. Establecer los pasos ordenados en reunión ideal desde la preparación a conclusiones.

<b>Comunicación y habilidades interpersonales</b>	<b>HERRAMIENTAS</b>	<b>OBJETIVO</b>
Coaching	MÉTODO GROW	Definir fases proceso coaching: meta, realidad, opciones, acción y evaluación
Comunicación	ASERTIVIDAD FEEDBACK	Escuchar y transmitir de manera efectiva. Mejorar las relaciones con los demás
Lider coach	VISUALIZACIÓN FIESTA CUMPLEAÑOS LEGO Y CAMBIO ROLES	Definir actitudes y habilidades coach. Crear equipos de alto rendimiento. Alcanzar objetivos y acuerdos

<b>Habilidades Internacionales</b>	<b>HERRAMIENTAS</b>	<b>OBJETIVO</b>
Red relaciones	CONSTELACIONES INFORMALES	Relacionarse con efectividad y confianza con el sistema.
Orientación interfuncional	RAPPORT	Permite la alineación de objetivos. Ser observador, analítico e innovador
Gestión de recursos	GESTIÓN DE TALENTOS	Utilizar recursos de manera eficaz

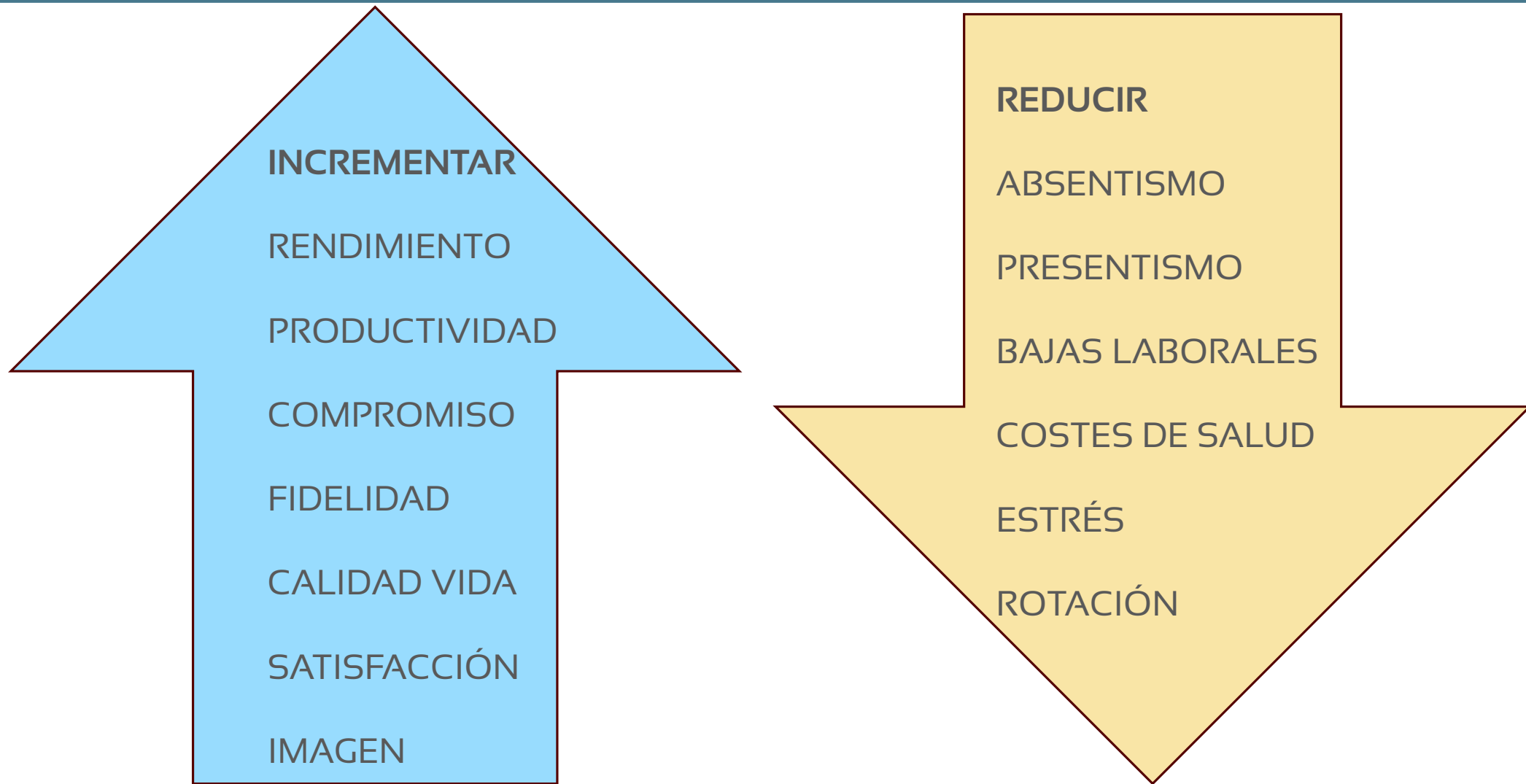
Habilidades de gestión del cambio	HERRAMIENTAS	OBJETIVO
<p>* PROACTIVIDAD</p> <p>Iniciativa</p> <p>Ambición</p> <p>Optimismo</p>	<p>PROCRASTINACIÓN</p> <p>TENGO QUE/DEBO</p> <p>ESTRATEGIAS</p> <p>ANCLAJES</p>	<p>Asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan</p> <p>Usar estrategias para conseguir metas de forma efectiva</p>
<p>*GESTIÓN PERSONAL</p> <p>Gestión del tiempo</p>	<p>MINDFULNESS</p> <p>SWISH</p>	<p>Priorizar objetivos. Programar actividades para ejecutar en plazo.</p> <p>Cambiar el modo de organizar el trabajo</p>
<p>Gestión del estrés</p>		<p>Mantener el equilibrio personal ante situaciones de especial tensión</p>
<p>Gestión de la información</p>	<p>SSRR (VAK)</p> <p>ACCESOS OCULARES</p> <p>METAPROGRAMAS</p>	<p>Identificar y tratar de manera efectiva la información relevante</p> <p>Cómo se procesa información</p>

Gestión de la imagen propia	HERRAMIENTAS	OBJETIVO
*MEJORA PERSONAL	VALORES/CREENCIAS	Clarificar objetivos. Toma de conciencia. Definir la identidad. Percepción & Realizad
Autocrítica	CAMBIAR CREENCIAS	Aceptar y asumir las limitaciones y errores personales
Autoconocimiento	CxV	Entender cómo es y cómo reacciona uno mismo ante circunstancias
Aprendizaje	RUEDA VIDA	Adquirir nuevos conocimientos
*AUTOGOBIERNO/AUTOLIDERAZGO	EMOCIONES/COMPORTAMIENTOS	Gestionar las respuestas ante emociones.
Toma de decisiones	SABOTEADOR	Conocer y analizar comportamientos limitantes
Equilibrio emocional	VISUALIZACIÓN NIÑO INTERIOR DINAMICA LIBERACIÓN	Tomar decisiones adecuadamente
Autocontrol	MIEDOS, FOBIAS	Reaccionar apropiadamente a cada situación
Integridad	HABITOS SALUDABLES	Acometer acciones costosas
		Comportarse de manera correcta y honrada



Habilidades de colaboración	HERRAMIENTAS	OBJETIVO
Gestión de conflictos	PONER EL PROBLEMA FUERA TU, YO, VOZ SISTEMA	Normalizar el conflicto dentro del sistema sin dañar la relación personal
Trabajo en equipo	DISEÑO DE ALIANZA ENTREA LAS PARTES (DAP) SIKKONA	Viaje hacia la excelencia grupal. Conocer el funcionamiento real de los equipos y su rol dentro del mismo para facilitar la cooperación, confianza y comunicación entre los miembros

# 5 CONCLUSIONES: VENTAJA COMPETITIVA



Cada € invertido en Programas de promoción de la salud en el trabajo, se obtiene una rentabilidad de la inversión entre 2,5 y 4,8 €



- 1) Disponer de una Empresa Saludable= **Plantilla Sana**= crear entornos de trabajo que promuevan el bienestar y la salud mental de trabajadores.
- 2) **Empleado feliz** es más rentable: ¿Es tu empresa un lugar excelente para trabajar?  
Egolisto/ feliz en el trabajo?
- 3) Agregar **Responsabilidad** Civil Corporativa.
- 4) Conseguir objetivos finales de proceso a través de objetivos intermedios, mediante uso de la **Metodología de Coaching**.
- 5) **Beneficios** para las personas, ya que mejora el rendimiento respecto a sus objetivos.
- 6) Desarrollar entornos propicios y estrategias de **comunicación**.
- 7) Asegurar cumplimiento de estándares de **calidad, salud, seguridad, medio ambiente y responsabilidad social**.
- 8) Presencia de personas verdaderamente comprometidas y con un alto grado de responsabilidad. **Implicación y Apoyo de la dirección**. Intentar trabajar las prioridades personales

# BIBLIOGRAFÍA

- La vuelta al trabajo después de ausencia por un problema de salud mental
- Alimentación saludable y jornada laboral
- Ejercicio laboral para controlar factores riesgo de TME y medida preventiva (COMSA)
- Prevención del alcohol y drogas en el ámbito laboral (FCC)
- Plan Movilidad, Proyecto Estiramientos, Nos movemos con corazón (Henkel)

## Para tener éxito:

- Ponerse manos a la obra cuanto antes y comenzar con disciplina y compromiso.
- Al actuar, a veces nos equivocamos. Al no hacer nada, nos equivocamos siempre

*24 H/ 24 D creando Modelo Empresa Saludable*





**PYEMSA**  
personas y empresas saludables

Nuria Carrasco  
CEO y Fundadora  
coaching expert  
team coaching  
practitioner PNL

[ncarrasco@pyemsa.com](mailto:ncarrasco@pyemsa.com)

*Mobile 0034-667 63 69 19*

