





# Bienestar Corporativo

 Ejercicio 

 Alimentación Saludable 

 Manejo del Estrés

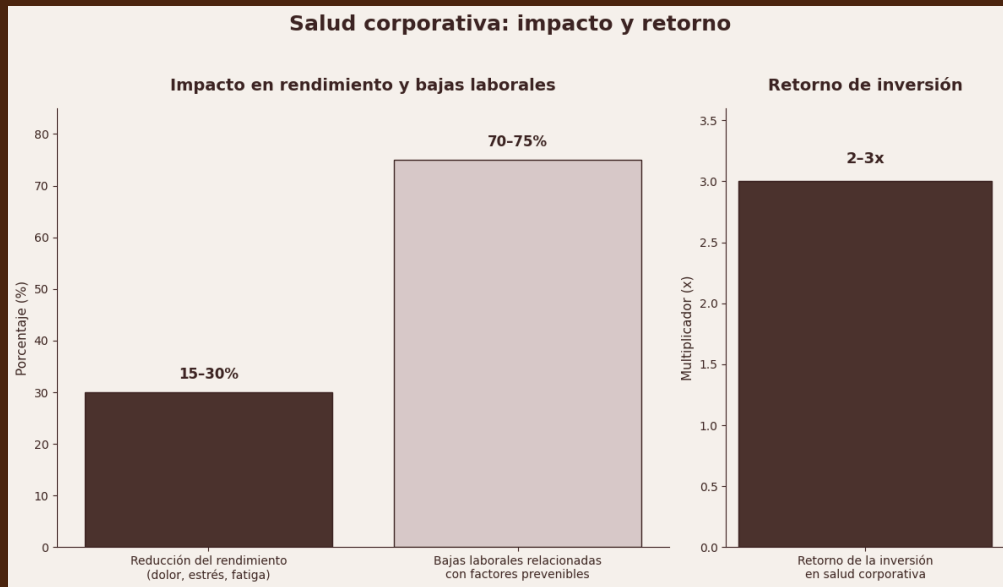


# dSalook

La Revolución de la Salud Corporativa

2026

El 100% de las empresas mide ventas, costes y rentabilidad.  
Pero pocas miden el impacto económico real de la salud de su equipo.



La salud del equipo no es un beneficio social.  
Es un indicador estratégico.





# EL IMPACTO REAL EN CIFRAS

50% de las bajas laborales están asociadas a dolor musculoesquelético.

25% están relacionadas con estrés, ansiedad y agotamiento.

El presentismo improductivo puede duplicar el coste del absentismo.

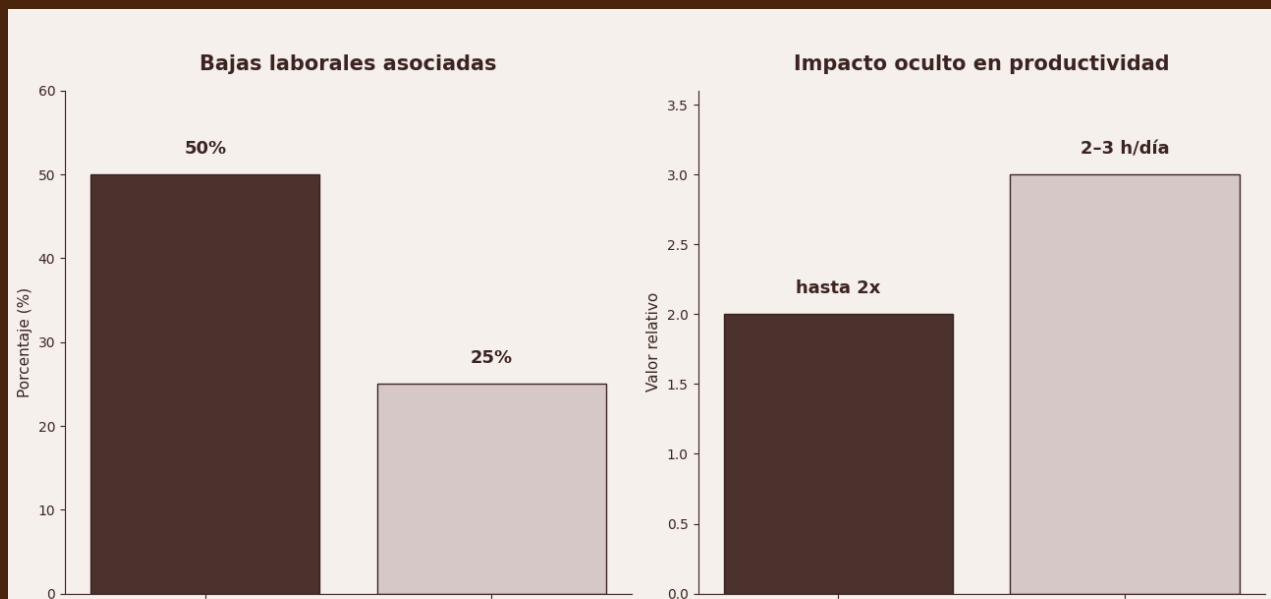
La fatiga postprandial puede reducir 2-3 horas de rendimiento efectivo diario.

**Invertir en salud corporativa puede generar un retorno estimado de 2-3€ por cada euro invertido.**

**El resultado no es solo mejorar las bajas médicas, si no también el presentismo improductivo, desmotivación y rotación.**

# 2.5 eur (ROI)

Por cada 1 eur invertido en programas de salud corporativa, se obtiene un retorno del 2,5 eur.



El resultado no es solo mejorar las bajas médicas, si no también el presentismo improductivo, desmotivación y rotación.

# ÁREAS ESTRATÉGICAS DE INTERVENCIÓN

Tres pilares integrados, medibles y 100% bonificables por FUNDAE

**01**

## Salud Física & Prevención Musculoesquelética

Ergonomía, movilidad, automasaje,  
manipulación de cargas y prevención de  
recaídas.

**02**

## Salud Mental & Rendimiento Cognitivo

Gestión del estrés, burnout y higiene  
del sueño.

**03**

## Liderazgo corporativo

Liderazgo de equipo y comunicación  
eficaz

**04**

## Salud Nutricional

Estabilidad glucémica, alimentación  
estratégica y prevención de fatiga  
postprandial.

# 1. Salud Física & Prevención Musculoesquelética

## OBJETIVO FORMATIVO

Capacitar al trabajador para prevenir lesiones, mejorar postura y reducir dolor asociado a su puesto de trabajo.

## CONTENIDOS

1. Ergonomía funcional y Espalda saludable.
2. Técnicas de autocuidado postural.
3. Rutinas de movilidad y estiramientos (5 min).
4. Manipulación segura de cargas .
5. Prevención de recaídas.

## INDICADORES DE IMPACTO

- ↓ Dolor lumbar y cervical.
- ↓ Incidencia de bajas por sobrecarga y dolor.
- ↓ Quejas recurrentes posturales.
- ↑ Percepción de bienestar físico.



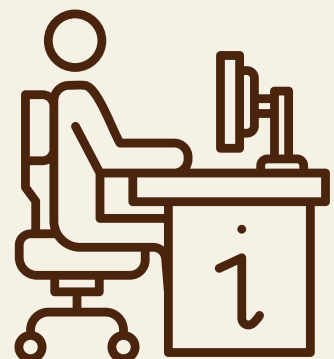
## ERGONOMÍA FUNCIONAL Y ESPALDA SALUDABLE

Formación dirigida y adaptada tanto para personal que trabaja muchas horas en la misma posición (personal de oficina, administrativos, informáticos, etc.), como para personas que realizan esfuerzos y soportan cargas en su puesto de trabajo (operario de almacén, carretillero, operario industrial...)

Se adaptará el contenido a los diferentes tipos de trabajo, tanto si son trabajos de carga (valorando puntos importantes para la correcta manipulación de cargas durante la jornada), como para trabajos sedentarios en los que los trabajadores pasan muchas horas en la misma posición.

### Se incluye:

- Nociones básicas sobre anatomía adaptada al trabajo.
- Rutina de estiramientos y trabajos isométricos.
- Movilidad y activación de la musculatura profunda.
- Correcta manipulación de cargas y corrección postural.



# TÉCNICAS DE AUTOMASAJE

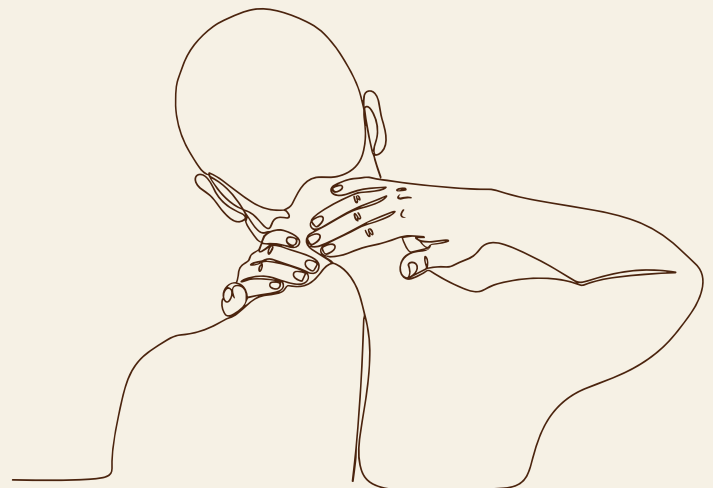
Formación dirigida a empleados que pasan largas horas en posiciones estáticas o sedentarias en su puesto de trabajo (oficinistas, teletrabajadores, personal administrativo, etc.), o personas que hacer cargas repetidas a lo largo de su jornada laboral.

Durante la formación, se explorarán diversas técnicas de automasaje y terapias alternativas para aliviar tensiones musculares acumuladas y prevenir molestias derivadas de su puesto laboral.

Además, se enseñarán prácticas simples que los empleados puedan incorporar en su rutina diaria para combatir los efectos negativos de su práctica laboral.

## Se incluye:

- Anatomía básica de sus zonas más afectadas.
- Técnicas simples para descargar y aliviar tensiones propias de sus puestos de trabajo.
- Corrección anatómica para sus puestos de trabajo.



# RUTINAS DE MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO

(Técnicas para combatir el sedentarismo laboral)

Formación orientada tanto para personal que desempeña su actividad laboral sentado o que realiza actividad física durante su jornada laboral.

Durante la formación se trabajarán diferentes puntos importantes para la correcta posición en su espacio de trabajo y diferentes técnicas y rutinas de movilidad y estiramientos para poder aplicar en el día a día.

## Se incluye:

- Rutina para la correcta posición en su puesto habitual.
- Hábitos de movilidad de aplicación diaria.
- Programa de estiramientos para combatir la inactividad física y posibles dolencias asociadas.
- Movilidad y estiramientos para combatir el sedentarismo laboral



# MANIPULACIÓN SEGURA DE CARGAS Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Formación dirigida a empleados que hacen algún tipo de esfuerzo físico y/o que suelen sufrir dolencias crónicas que impiden realizar su trabajo.

Durante la formación se abordarán aspectos clave para mejorar la postura en el espacio de trabajo, así como ejercicios de movilidad y fortalecimiento que se pueden integrar fácilmente en la rutina diaria para promover la salud y el bienestar físico en el entorno laboral.

## Se incluye:

- Ergonomía básica y movilidad segura de carga.
- Fortalecimiento Físico para Empleados de Oficina.
- Rutinas de Bienestar para Espacios Laborales.
- Entender las bases de las recaídas y como prevenir el dolor.



## 2. Salud Mental & Rendimiento Cognitivo

### OBJETIVO FORMATIVO

Desarrollar herramientas prácticas para regular estrés y mejorar claridad mental.

### CONTENIDOS

1. Regulación fisiológica del estrés.
2. Prevención del burnout.
3. Comunicación eficaz.
4. Gestión emocional.
5. Higiene del sueño.
6. Resolución de conflictos.

### INDICADORES DE IMPACTO

- ↓ Percepción de estrés.
- ↓ Conflictos internos.
- ↑ Capacidad de concentración.
- ↑ Clima laboral.



# GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL

Esta formación ofrece diferentes claves con las que lograr un mayor control frente al estrés laboral, a través del coaching y la psicología emocional.

Dentro del curso trabajaremos diferentes modalidades para aliviar el estrés a través de ejercicios prácticos aplicables, para ayudar a mantener la mente y el cuerpo saludable y a sentirse mejor en el ámbito laboral.

## Se incluye:

- ¿Qué es el coaching y en qué consiste?
- Ejercicios prácticos para dominar el estrés laboral.
- Gestión del estrés en el ámbito laboral.
- Sesiones para aprender a regular la carga de trabajo y asumir nuevos objetivos laborales.



# AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL ENTORNO LABORAL

Curso de aproximación a las claves para entender los procesos de alteración y relajación, así como proporcionar las herramientas para su control.

Nos ayudará a tomar consciencia de cómo ciertos pensamientos o enfoques mentales nos provocan malestar, ansiedad y estrés. Aprenderemos a controlarlos y a gestionarlos

## Se incluye:

- Reconocer y prevenir la alteración emocional.
- Influencia del entorno laboral en el bienestar personal
- Capacitar a los participantes para mejorar el bienestar de todo el equipo.
- Dotar de conocimientos y herramientas básicas que permitan afrontar con tranquilidad situaciones inesperadas, complicadas y conflictivas.



# 3. Liderazgo empresarial

## OBJETIVO FORMATIVO

Desarrollar herramientas prácticas para regular estrés y mejorar claridad mental.

## CONTENIDOS

1. Regulación fisiológica del estrés.
2. Prevención del burnout.
3. Comunicación eficaz.
4. Gestión emocional.
5. Higiene del sueño.
6. Resolución de conflictos.

## INDICADORES DE IMPACTO

- ↓ Percepción de estrés.
- ↓ Conflictos internos.
- ↑ Capacidad de concentración.
- ↑ Clima laboral.



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y COMUNICACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

Este curso te proporcionará las herramientas y habilidades necesarias para gestionar conflictos de manera constructiva y comunicarte de forma efectiva en el ámbito laboral. Aprenderás a identificar los diferentes tipos de conflictos, comprender sus causas y consecuencias, y aplicar estrategias de resolución pacífica y colaborativa.

## Se incluye:

- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, como la escucha activa, la empatía y la asertividad.
- Comprender la importancia de la comunicación y la resolución de conflictos en el entorno laboral.
- Aplicar técnicas para manejar situaciones difíciles y emociones intensas.
- Identificar los diferentes tipos de conflictos y sus causas



# GESTIÓN DE EQUIPOS Y LIDERAZGO EFECTIVO

Este curso te proporcionará las herramientas y habilidades necesarias para liderar equipos de alto rendimiento y gestionar el talento de manera efectiva.

Aprenderás a comunicarte de forma clara y persuasiva, motivar a tus colaboradores, delegar tareas de manera eficiente y resolver conflictos de manera constructiva.

## Se incluye:

- Delegar tareas de manera eficiente y gestionar el tiempo de forma efectiva.
- Fomentar el desarrollo del talento y el crecimiento profesional de sus equipos
- Liderar equipos de alto rendimiento.
- Motivar a sus colaboradores y crear un ambiente de trabajo positivo.



# 4. Salud Nutricional para mejorar la productividad

## OBJETIVO FORMATIVO

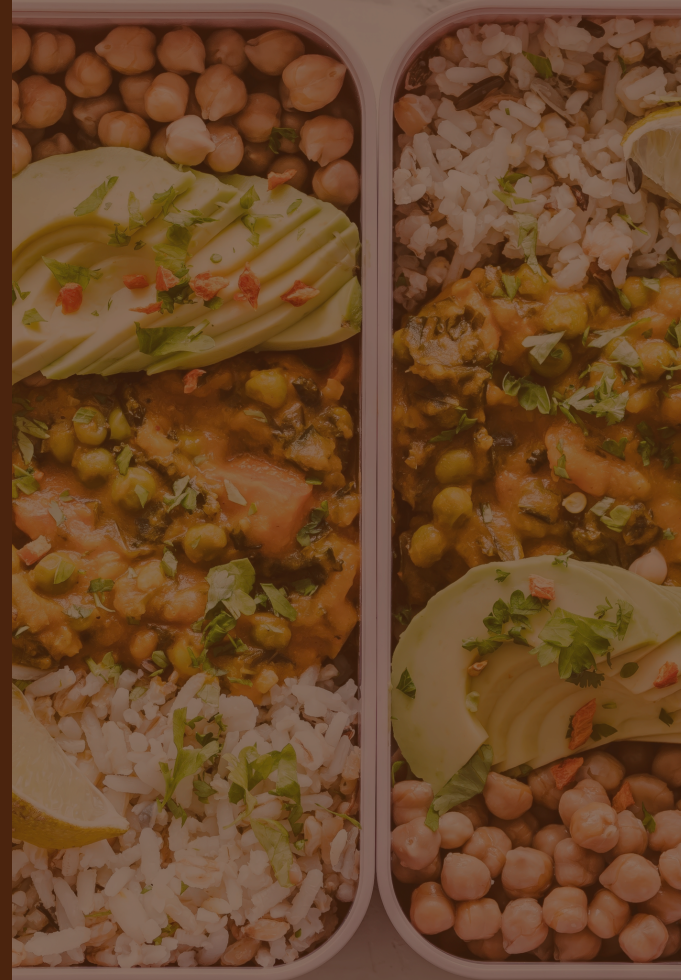
Optimizar energía sostenida y reducir bajones energéticos en jornada laboral a través de la alimentación estratégica.

## CONTENIDOS

- Estabilidad glucémica.
- Alimentación estratégica.
- Prevención de fatiga postcomida.
- Organización nutricional en teletrabajo.
- Inflamación subclínica y rendimiento.

## INDICADORES DE IMPACTO

- ↓ Somnolencia postprandial.
- ↓ Errores por fatiga.
- ↑ Energía percibida.
- ↑ Rendimiento sostenido.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ENTORNO LABORAL

Curso enfocado en entender y controlar los procesos relacionados con la alimentación saludable en el entorno laboral.

Conciencia sobre cómo los hábitos alimenticios impactan en el bienestar físico y mental en el trabajo.

## Se incluye:

- Reconocimiento y prevención de problemas alimentarios que afectan al rendimiento laboral.
- Análisis de la influencia de la alimentación en el bienestar personal y la productividad.
- Adquirir habilidades prácticas para preparar comidas saludables para llevar al trabajo.
- Reconocimiento y prevención de problemas alimentarios que afectan al rendimiento laboral.





# PLANES CORPORATIVOS

*Diseñados para adaptarse a tu empresa*

## PLAN ESENCIAL

Duración: 2-4h

- Diagnóstico corporativo.
- 1 área estratégica.
- Evaluación inicial.
- Bonificable FUNDAE.

## PLAN TRIMESTRAL

Duración: 6-12 h  
(trimestral)

- Diagnóstico corporativo.
- 2 áreas estratégicas.
- Seguimiento intermedio.
- Evaluación comparativa.
- Bonificable FUNDAE.

## PLAN ESTRATÉGICO

Programa anual completo

★ RECOMENDADO

- Diagnóstico corporativo.
- 4 áreas estratégicas.
- Seguimiento completo.
- Evaluación comparativa.
- Bonificable FUNDAE.

**El precio se tramita según el plan y el número de participantes.**



# MISIÓN & VISIÓN

## Vision

Ser el partner estratégico de salud corporativa que transforma el bienestar del equipo en ventaja competitiva sostenible.

## Mission

Optimizar el rendimiento físico, mental y metabólico de las empresas mediante intervenciones basadas en ciencia aplicada, medición objetiva y estrategias ejecutables.



Florinda P.

*Fundadora de dSalook*

- Fisioterapeuta colegiada · +20 años de experiencia clínica
- Nutricionista especialista en nutrigenómica



# dSalook

La Revolución de la Salud Corporativa



**Teléfono:**

+34 610887833



**Email:**

infodsalook@gmail.com



**Dirección:**

Ronda de Don Bosco  
30,2ºA  
36202  
Vigo

**Solicita tu diagnóstico gratuito y recibe en 48h una propuesta personalizada para tu empresa.**

→ SOLICITAR DIAGNÓSTICO GRATUITO



[www.dsalook.com](http://www.dsalook.com)