

# Plan de Bienestar y Salud 360°

FEMETAL

## Descripción general del programa

**Bienestar y Salud 360° para Empresas del Sector Metal** es una formación orientada a mejorar la salud, el bienestar y la cultura preventiva en las organizaciones del sector.

A través de cuatro áreas clave **nutrición, entorno laboral saludable, salud física y prevención musculoesquelética y bienestar emocional**— el programa impulsa la creación de empresas más seguras, saludables y eficientes, alineadas con la normativa de Prevención de Riesgos Laborales y con los estándares actuales de empresa saludable.

El enfoque es global: integra la dimensión física, mental y organizacional, con el objetivo de que las personas trabajadoras puedan estar **sanas, fuertes y emocionalmente estables**, facilitando un mejor equilibrio entre trabajo, vida personal y familiar.

Nutrición y Energía Saludable	Bienestar Emocional y Gestión del Estrés	Entorno Laboral Saludable y Cultura de Bienestar	Salud Física y Prevención Musculoesquelética
			

## Datos generales del programa

- **Título del programa:** Plan de Bienestar y Salud 360° para Empresas del Sector Metal
- **Duración total:** 24 horas formativas
- **Número de áreas:** 4
- **Número de sesiones:** 24

---

# Estructura del Programa por Áreas

## Área 1: Nutrición y Energía Saludable

- Claves para Mantener el Peso Corporal
- Vida Cardiosaludable
- La Dieta Perfecta
- Alimentación Antiinflamatoria
- La Digestión es la Cuestión

## Área 2: Bienestar Emocional y Gestión del Estrés

- ¿Seguro que Comes por Ansiedad?
- ¿Cómo Evitar el Burnout o Síndrome del Quemado?
- Herramientas de Regulación Emocional y Gestión del Estrés
- Descanso, Sueño y Desconexión
- Relaciones Saludables en el Trabajo

## Área 3: Entorno Laboral Saludable y Cultura de Bienestar

- Tupper Saludable
- Salud para Equipos en Turnos Nocturnos
- Alcohol con Ciencia
- Autocuidado para el Día a Día
- La Compra Inteligente

## Área 4: Salud Física y Prevención Musculoesquelética

- Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Entorno Laboral
  - Articulaciones Sanas
  - El Ejercicio Más Allá del Cuerpo
  - Ganar Músculo para Vivir Mejor
  - Entorno Activo
-

# Guion Simplificado del Programa

**Sesión 1.** Presentación del programa

**Sesión 2.** Claves para Mantener el Peso Corporal

**Sesión 3.** ¿Seguro que Comes por Ansiedad?

**Sesión 4.** Tupper Saludable

**Sesión 5.** Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Entorno Laboral

**Sesión 6.** Vida Cardiosaludable

**Sesión 7.** Cómo Evitar el Burnout

**Sesión 8.** Salud para Equipos en Turnos Nocturnos

**Sesión 9.** Articulaciones Sanas

**Sesión 10.** La Dieta Perfecta

**Sesión 11.** Herramientas de Regulación Emocional y Gestión del Estrés

**Sesión 12.** Alcohol con Ciencia

**Sesión 13.** El Ejercicio Más Allá del Cuerpo

**Sesión 14.** Alimentación Antiinflamatoria

**Sesión 15.** Descanso, Sueño y Desconexión

**Sesión 16.** Autocuidado para el Día a Día

**Sesión 17.** Ganar Músculo para Vivir Mejor

**Sesión 18.** La Digestión es la Cuestión

**Sesión 19.** Relaciones Saludables en el Trabajo

**Sesión 20.** La Compra Inteligente

**Sesión 21.** Entorno Activo

**Sesión 22.** Acompañamiento Personalizado I

**Sesión 23.** Acompañamiento Personalizado II

**Sesión 24.** Cierre final y conclusiones del programa

## Conclusión

Este programa formativo no busca solo transmitir conocimientos, **sino generar un cambio real, progresivo y sostenible en la cultura preventiva y en los hábitos cotidianos**, integrando la salud en todas las dimensiones de la vida: laboral, personal y familiar.

Con esta formación, **la apuesta es avanzar hacia un modelo de empresas saludables, comprometidas con el bienestar, la seguridad y el desarrollo de sus equipos**, y preparada para afrontar el futuro con solidez, humanidad y excelencia preventiva.

# Contacto

---

Para más información o coordinación del programa:

**Iraima Fernández González**

 [info@iraimafernandez.es](mailto:info@iraimafernandez.es)

 **672 320 888**

 [www.iraimafernandez.es](http://www.iraimafernandez.es)



# ÁREA 1 · Nutrición y Energía Saludable

## Objetivos del área

- Promover hábitos alimentarios equilibrados que favorezcan la salud, la energía y la capacidad de concentración durante la jornada laboral.
- Reducir riesgos derivados de la mala nutrición (fatiga, somnolencia, falta de atención), que pueden aumentar la probabilidad de accidentes o errores en el trabajo.
- Fomentar la adopción de pautas nutricionales que ayuden a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la salud laboral (obesidad, hipertensión, diabetes), reduciendo bajas asociadas.
- Impulsar una cultura alimentaria saludable dentro de la empresa como parte de la estrategia global de prevención y bienestar.

## Sesión 1. Claves para Mantener el Peso Corporal

### Contexto:

Sesión orientada a comprender por qué, en ocasiones, se gana peso a pesar de “comer sano” y qué factores influyen en el equilibrio energético. Se explicarán las bases para escoger alimentos adecuados, distribuir las comidas y ajustar la ingesta a las necesidades individuales, con el objetivo de favorecer un metabolismo eficiente y evitar la acumulación excesiva de tejido adiposo.

### Contenidos:

- Principios del equilibrio energético y factores que influyen en el aumento o pérdida de peso.
- Selección adecuada de alimentos según necesidades individuales.
- Distribución eficiente de las comidas para regular energía y apetito.
- Relación entre metabolismo, tejido adiposo y hábitos diarios.
- Estrategias para evitar la acumulación de grasa sin recurrir a dietas restrictivas.

## Sesión 2. Vida Cardiosaludable

### Contexto:

Sesión destinada a conocer cómo funciona el sistema cardiovascular y qué hábitos permiten protegerlo y fortalecerlo. Se abordarán recomendaciones prácticas de alimentación y ejercicio que ayudan a reducir factores de riesgo, mejorar la salud del corazón y prevenir alteraciones cardiovasculares frecuentes en la población actual.

### Contenidos:

- Funcionamiento básico del sistema cardiovascular y factores de riesgo.
- Alimentos y patrones dietéticos que favorecen la salud del corazón.
- Actividad física recomendada para mejorar la función cardiovascular.
- Hábitos que ayudan a controlar presión arterial, colesterol y glucosa.
- Estrategias preventivas frente a enfermedades cardiovasculares.

## Sesión 3. La Dieta Perfecta

### Contexto:

Sesión centrada en entender los distintos modelos dietéticos y las claves para elegir un patrón de alimentación realmente efectivo. Se explicarán enfoques nutricionales, su relación con los alimentos procesados y cómo seleccionar la “dieta perfecta” según la edad, el nivel de actividad, el tipo de trabajo y las necesidades personales, manteniendo un cuerpo fuerte y bien nutrido.

### Contenidos:

- Revisión de modelos dietéticos actuales: ventajas y limitaciones.
- Impacto del mercado alimentario y los ultraprocesados en la salud.
- Criterios para elegir una dieta adaptada a la edad, trabajo y actividad física.
- Conceptos evolutivos aplicados a la nutrición moderna.
- Cómo construir un patrón alimentario equilibrado y sostenible.

## Sesión 4. Alimentación Antiinflamatoria

### Contexto:

Sesión orientada a comprender qué es la inflamación de bajo grado y cómo influye en la salud. Se analizarán los alimentos más proinflamatorios, las causas de su impacto y las estrategias para construir una alimentación antiinflamatoria que favorezca un equilibrio óptimo tanto a nivel físico como mental.

### Contenidos:

- Concepto de inflamación silenciosa y su relación con la salud.
- Alimentos proinflamatorios: causas, efectos y sustituciones saludables.
- Principios de una dieta antiinflamatoria basada en evidencia.
- Relación entre inflamación, salud metabólica y bienestar mental.
- Estrategias prácticas para reducir la inflamación desde la alimentación.

## Sesión 5. La Digestión es la Cuestión

### Contexto:

Sesión destinada a conocer el funcionamiento del aparato digestivo y los factores que influyen en su equilibrio. Se tratarán aspectos como la microbiota, la disbiosis, el estreñimiento y la inflamación intestinal, junto con pautas de higiene alimentaria que ayuden a mejorar la digestión y mantener un sistema digestivo saludable.

### Contenidos:

- Funcionamiento del aparato digestivo y factores que afectan su equilibrio.
  - Microbiota, disbiosis y su relación con el bienestar general.
  - Trastornos digestivos frecuentes: estreñimiento, distensión, gases, inflamación.
  - Hábitos de higiene alimentaria para mejorar la digestión.
  - Estrategias para mantener un sistema digestivo saludable en el día a día.
-



## ÁREA 2 · Bienestar Emocional y Gestión del Estrés

### Objetivos del área

- Prevenir riesgos psicosociales mediante el desarrollo de habilidades de gestión del estrés, resiliencia y regulación emocional.
- Favorecer un entorno laboral emocionalmente sano que reduzca la aparición de ansiedad, agotamiento o burnout.
- Facilitar herramientas para mejorar la comunicación, el clima social y la seguridad psicológica dentro de la empresa.
- Aumentar la capacidad de los trabajadores/as para afrontar presiones, cargas de trabajo o situaciones de conflicto de forma saludable.
- Integrar la salud emocional como un componente clave del sistema de prevención de riesgos laborales, al mismo nivel que los riesgos físicos o ergonómicos.

### Sesión 6. ¿Seguro que Comes por Ansiedad?

#### Contexto:

Sesión orientada a comprender la relación entre emociones, estrés y conducta alimentaria. Se explicará qué ocurre a nivel biológico y cerebral cuando recurrimos a la comida o a la bebida para aliviar malestar, y cómo influyen el estrés y el cortisol en estos impulsos. Se ofrecerán estrategias para identificar el hambre emocional y gestionar sin utilizar la comida como vía de escape.

#### Contenidos:

- Relación entre emociones, estrés y conducta alimentaria.
- Mecanismos biológicos del hambre emocional.
- Identificación de desencadenantes y señales de ansiedad alimentaria.
- Estrategias para regular impulsos sin recurrir a la comida.
- Alternativas saludables para gestionar el malestar emocional.

### Sesión 7. ¿Cómo Evitar el Burnout o Síndrome del Quemado?

#### Contexto:

Sesión destinada a reconocer las señales tempranas de desgaste profesional y burnout, así como las condiciones de trabajo que lo favorecen. Se abordarán sus efectos sobre la salud y el rendimiento y se propondrán pautas de autocuidado, límites saludables y búsqueda de apoyo.

#### Contenidos:

- Señales tempranas del burnout y factores laborales asociados.
- Impacto del desgaste emocional en salud y rendimiento.
- Organización del trabajo y establecimiento de límites saludables.
- Técnicas de recuperación física y mental.
- Recursos personales y organizativos para prevenir el burnout.

## Sesión 8. Herramientas de Regulación Emocional y Gestión del Estrés

### Contexto:

Sesión práctica centrada en entrenar recursos para manejar el estrés en el día a día: pequeñas técnicas de relajación, organización del tiempo y cambios de enfoque mental. El objetivo es que las personas dispongan de herramientas sencillas para reducir la activación, mejorar la claridad mental y responder de forma más equilibrada ante las demandas laborales.

### Contenidos:

- Técnicas de relajación y respiración para reducir activación.
- Estrategias cognitivas para gestionar pensamientos estresantes.
- Organización del tiempo y priorización sin sobrecarga.
- Pausas conscientes y atención plena en la jornada laboral.
- Recursos para manejar situaciones difíciles con equilibrio.

## Sesión 9. Descanso, Sueño y Desconexión

### Contexto:

Sesión orientada a poner el foco en la recuperación como parte esencial de la prevención del estrés. Se abordarán hábitos de higiene del sueño, la importancia de la desconexión fuera del horario laboral, tiempos de pantalla, así como rutinas previas al descanso que favorecen el sueño.

### Contenidos:

- Factores que afectan a la calidad del sueño y la recuperación.
- Hábitos de higiene del sueño aplicables al entorno laboral y personal.
- Estrategias para la desconexión digital y reducción de estímulos.
- Rutinas para mejorar el sueño reparador.
- Relación entre descanso, estrés y rendimiento.

## Sesión 10. Relaciones Saludables en el Trabajo

### Contexto:

Sesión destinada a fortalecer las habilidades de comunicación y las relaciones dentro de los equipos como factor protector frente a los riesgos psicosociales. Se trabajarán aspectos como la escucha activa, la petición de ayuda, el feedback constructivo y el apoyo entre compañeros.

### Contenidos:

- Principios de comunicación efectiva y escucha activa.
  - Expresión adecuada de necesidades y límites.
  - Feedback constructivo para mejorar relaciones laborales.
  - Apoyo emocional y cohesión en los equipos.
  - Estrategias para crear un clima de trabajo seguro y colaborativo.
-



## ÁREA 3 · Entorno Laboral Saludable y Cultura de Bienestar

### Objetivos del área

- Integrar hábitos saludables y medidas preventivas dentro del puesto de trabajo para mejorar la seguridad, el bienestar y el cumplimiento de la legislación en PRL.
- Fomentar una cultura preventiva en la que la salud sea un valor compartido por toda la organización.
- Sensibilizar sobre la importancia de mantener un entorno laboral seguro: organización adecuada del trabajo, pausas, orden, limpieza, ventilación y condiciones ergonómicas.
- Aumentar la participación activa de los trabajadores/as en la adopción de buenas prácticas de salud preventiva.
- Promover la formación continua en salud laboral como estrategia para reducir incidentes, accidentes y enfermedades profesionales.

### Sesión 11. Tupper Saludable

#### Contexto:

Sesión destinada a ofrecer herramientas prácticas para planificar y preparar comidas saludables adaptadas a las necesidades individuales. Se abordarán combinaciones óptimas de nutrientes, gestión de la energía a lo largo del día y pautas para ajustar el tupper según la actividad, la edad y el estilo de vida, con el fin de evitar la somnolencia y el cansancio en el puesto de trabajo.

#### Contenidos:

- Organización del tupper según necesidades individuales y ritmo laboral.
- Combinaciones equilibradas para mantener energía estable en la jornada.
- Alimentos que favorecen concentración y rendimiento.
- Planificación semanal y uso práctico del batch cooking.
- Errores comunes del tupper laboral y cómo corregirlos.

### Sesión 12. Salud para Equipos en Turnos Nocturnos

#### Contexto:

Sesión centrada en los desafíos específicos del trabajo nocturno y los turnos rotativos. Se explicarán pautas nutricionales según ritmos circadianos, recomendaciones para mejorar el descanso, la gestión hormonal, el tipo de ejercicio más adecuado y la suplementación que puede resultar útil en estas circunstancias.

#### Contenidos:

- Impacto de los ritmos circadianos en nutrición, sueño y energía.
- Alimentación recomendada antes, durante y después del turno nocturno.
- Ejercicio físico adecuado para personas que trabajan de noche.
- Suplementación útil y segura en turnos nocturnos.
- Estrategias para mejorar descanso, adaptación y bienestar general.

## Sesión 13. Alcohol con Ciencia

### Contexto:

Sesión destinada a comprender, de forma clara y sin juicio, cómo actúa el alcohol a nivel metabólico y qué efectos puede tener en la energía y el bienestar. Se ofrecerán estrategias para eliminar su consumo así como conocimientos para minimizar su impacto cuando se consume y recursos para tomar decisiones más conscientes en situaciones sociales habituales.

### Contenidos:

- Cómo procesa el cuerpo el alcohol y sus efectos metabólicos.
- Relación entre alcohol, energía, recuperación y rendimiento.
- Alternativas y pautas para minimizar el impacto del consumo.
- Estrategias para gestionar eventos sociales y decisiones alimentarias.
- Herramientas para un consumo más consciente o reducción progresiva.

## Sesión 14. Autocuidado para el Día a Día

### Contexto:

Sesión orientada a incorporar pequeñas prácticas de autocuidado dentro de la jornada y la vida cotidiana. Incluye estrategias para planificar desplazamientos más activos, elegir picoteos saludables, integrar snacks de movimiento, organizar tiempos personales en la agenda y establecer micro-hábitos que faciliten la mejora progresiva del estilo de vida.

### Contenidos:

- Microhábitos para favorecer bienestar y energía diaria.
- Snacks de movimiento y rutinas activas integradas en la jornada.
- Elección de picoteos saludables y organización de tiempos personales.
- Planificación del día con espacios de autocuidado.
- Acciones sencillas para mejorar progresivamente el estilo de vida.

## Sesión 15. La Compra Inteligente

### Contexto:

Sesión destinada a facilitar la planificación y realización de la compra semanal. Se abordarán estrategias para elegir alimentos de forma rápida, interpretar etiquetados nutricionales, diseñar menús sencillos y aplicar ideas de batch cooking. El objetivo es optimizar el tiempo, mejorar la calidad de la cesta y simplificar la organización de las comidas del día a día.

### Contenidos:

- Cómo planificar una compra rápida, eficaz y saludable.
  - Interpretación de etiquetados nutricionales y uso de Nutri-Score.
  - Selección de alimentos de calidad en poco tiempo.
  - Diseño de menús sencillos y equilibrados para la semana.
  - Aplicación de batch cooking para ahorrar tiempo y mejorar organización.
-



## ÁREA 4 · Salud Física y Prevención Musculoesquelética

### Objetivos del área

- Reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos mediante la implementación de pautas ergonómicas y formación en posturas y movimientos seguros.
- Detectar y prevenir riesgos derivados de tareas repetitivas, cargas, manipulaciones o posturas mantenidas durante largos periodos.
- Fomentar la práctica de actividades y hábitos que contrarresten el sedentarismo y la fatiga física de los trabajadores/as apostando por una vida más sana.
- Fomentar pausas activas, snack de movimiento en el trabajo y ajustes posturales para reducir tensiones y prevenir lesiones.
- Promover la adaptación del puesto a las características de cada persona trabajadora, garantizando comodidad, eficiencia y seguridad.

### Sesión 16. Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Entorno Laboral

#### Contexto:

Sesión destinada a comprender los principios del entrenamiento de fuerza como herramienta clave para mejorar la funcionalidad corporal y prevenir lesiones. Se abordarán patrones de movimiento básicos del entrenamiento con cargas, ejercicios accesibles y recomendaciones prácticas que pueden integrarse fácilmente en la rutina diaria.

#### Contenidos:

- Principios básicos del entrenamiento de fuerza y su relación con PRL.
- Patrones de movimiento fundamentales y seguros.
- Ejercicios accesibles para incorporar en la rutina diaria.
- Adaptación del entrenamiento según capacidades individuales.
- Beneficios de la fuerza en prevención de lesiones y productividad.

### Sesión 17. Articulaciones Sanas

#### Contexto:

Sesión centrada en el conocimiento, cuidado y prevención de molestias habituales a nivel articular. Se trabajarán ejercicios de movilidad, activación y estabilidad, junto con estrategias para aliviar tensiones, mejorar la calidad del movimiento y mantener articulaciones fuertes y funcionales.

#### Contenidos:

- Funcionamiento y cuidados básicos de las articulaciones.
- Ejercicios de movilidad para prevenir rigidez y molestias.
- Técnicas de activación y estabilidad articular.
- Estrategias para aliviar tensiones acumuladas por postura o repetición.
- Hábitos para mantener articulaciones fuertes y funcionales.

## Sesión 18. El Ejercicio Más Allá del Cuerpo

### Contexto:

Sesión orientada a comprender cómo la actividad física influye en aspectos cognitivos, emocionales y metabólicos. Se explicará cómo el movimiento mejora la concentración, el sueño, el bienestar emocional, la creatividad, el autoestima, el aprendizaje, la tolerancia y la regulación del estrés, entre otros, ampliando la visión del ejercicio como herramienta integral de salud.

### Contenidos:

- Efectos del ejercicio en el cerebro: concentración, memoria, creatividad.
- Relación entre actividad física, bienestar emocional y estrés.
- Beneficios del movimiento sobre la microbiota y la salud metabólica.
- Mejora del sueño y la regulación emocional a través del ejercicio.
- Rol del movimiento en la motivación, autoestima y resiliencia.

## Sesión 19. Ganar Músculo para Vivir Mejor

### Contexto:

Sesión enfocada en entender la importancia de mantener una masa muscular activa y funcional a lo largo del tiempo. Se abordarán los principios básicos del entrenamiento orientado al desarrollo y mantenimiento del músculo, con especial atención a la prevención de la sarcopenia y a la mejora de la fuerza, la postura y la autonomía.

### Contenidos:

- Importancia del músculo como órgano de salud.
- Prevención de la sarcopenia mediante hábitos sostenibles.
- Claves del entrenamiento para estimular y mantener masa muscular.
- Relación entre fuerza, postura y autonomía funcional.
- Estrategias para mantener musculatura activa a lo largo de la vida laboral.

## Sesión 20. Entorno Activo

### Contexto:

Sesión dedicada a incorporar hábitos y estrategias que fomenten el movimiento a lo largo del día. Incluye ideas prácticas sobre pausas activas, cambios posturales, ergonomía dinámica y snacks de movimiento, rutinas breves y sencillas que permiten reducir el sedentarismo y mejorar el bienestar general.

### Contenidos:

- Integración del movimiento en la jornada laboral.
  - Pausas activas, cambios posturales y ergonomía dinámica.
  - Snacks de movimiento para reducir sedentarismo.
  - Creación de micro hábitos de movilidad en el trabajo.
  - Estrategias para hacer los espacios de trabajo más activos.
-