

Portfolio:

Formaciones
corporativas en
salud y bienestar
laboral

Ángela Sierra

Tratandoel dolor



Mis formaciones corporativas

Mis formaciones corporativas están diseñadas para prevenir y/o reducir el dolor u otros síntomas persistentes (estrés, ansiedad, cansancio extremo...) , y fomento de salud y bienestar laboral, desde un enfoque natural, con base científica y herramientas prácticas.

No se trata de motivación puntual ni de ergonomía clásica, sino de formación preventiva real, orientada a dotar a las personas de comprensión, seguridad, confianza y herramientas útiles para su día a día laboral.

Resultados que buscan las empresas:

- Reducción de bajas y recaídas
- Mejora y equilibrio del bienestar físico y emocional
- Mayor regulación del estrés
- Personas más autónomas, seguras y autoempoderadas

Las formaciones pueden realizarse presenciales u online en directo y son bonificables a través de FUNDAE (si la empresa lo desea).

El problema invisible...

El dolor que no siempre se ve... pero sí se paga

- Dolor musculoesquelético persistente
- Estrés crónico y fatiga
- Ansiedad, insomnio, síntomas somáticos
- Recaídas constantes y cronificación

Muchas personas trabajan con dolor, hasta que ya no pueden hacerlo.

Impacto en las empresas

Consecuencias directas en la organización

Aumento de bajas laborales y bajas prolongadas

Disminución del rendimiento y la concentración

Presencialismo con bajo desempeño

Rotación, desmotivación y desgaste del talento

Costes sanitarios y de sustitución

El dolor persistente es uno de los principales factores de incapacidad laboral.

Qué dicen los estudios



La evidencia es clara:

- El estrés laboral, la insatisfacción y la angustia predicen más bajas que los factores físicos
- Las intervenciones exclusivamente físicas o invasivas muestran baja eficacia a medio-largo plazo
- El dolor persistente se relaciona directamente con el sistema nervioso, el contexto y la percepción de amenaza

Talleres y formaciones

Taller 1



Por qué duele y qué podemos hacer para revertirlo

Taller 2



Estrés, ansiedad, dolor y salud laboral

Taller 3



Cómo moveros de forma segura para prevenir el dolor

Talleres y formaciones

Plan anual premium: prevención de dolor físico disfuncional y bienestar laboral



Taller 1

Por qué duele y qué podemos hacer para revertirlo



Muchas personas conviven con dolor físico recurrente (espalda, cuello, cabeza, ATM, dolor generalizado) sin encontrar una causa clara ni una solución duradera.

Esta formación ayuda a comprender por qué el dolor puede aparecer y mantenerse y cómo empezar a desactivar los mecanismos que lo perpetúan.

Objetivos

- Comprender el funcionamiento del dolor persistente
- Reducir miedo, incertidumbre y culpa
- Introducir estrategias prácticas de regulación
- Favorecer la prevención de bajas laborales

Contenidos

- El dolor como sistema de alarma
- Estrés y sistema nervioso
- Por qué los tratamientos convencionales no siempre funcionan
- Primeros pasos para revertir el dolor

Formato y duración

- 2-3 horas · Teórico-práctico

Taller 2

Estrés, ansiedad, dolor y salud laboral



El estrés sostenido y la ansiedad no siempre se manifiestan de forma emocional. A menudo lo hacen a través del cuerpo, en forma de dolor, fatiga o síntomas físicos recurrentes. Esta formación ayuda a detectar estas señales y a intervenir antes de que deriven en bajas prolongadas.

Objetivos

- Identificar la relación entre estrés y síntomas físicos
- Comprender las señales tempranas del cuerpo
- Aprender herramientas de autorregulación aplicables en el entorno laboral

Contenidos

- Estrés y activación del sistema nervioso
- Síntomas físicos sin causa estructural
- Prevención de cronificación
- Prácticas breves de regulación

Formato y duración

- 2 horas · Teórico-práctico

Taller 3

Cómo moveros de forma segura para prevenir el dolor



Muchas personas evitan el movimiento por miedo al dolor o a lesionarse, lo que termina perpetuando el problema. Esta formación ofrece una nueva relación con el movimiento, basada en la seguridad corporal y la confianza.

Objetivos

- Reducir el miedo al movimiento
- Recuperar confianza corporal
- Introducir movimiento seguro y consciente en la jornada laboral

Contenidos

- Miedo al movimiento y dolor
- El cuerpo como sistema adaptable
- Movimiento desde la seguridad
- Experiencia práctica guiada

Formato y duración

2 horas · Teórico-Práctico

Plan anual premium

Prevención de dolor físico disfuncional y bienestar laboral



Programa continuo de prevención dirigido a empresas que desean ir más allá de intervenciones puntuales. A través de una acción mensual, se trabaja la reducción del dolor persistente, la regulación del estrés y la prevención de bajas desde una perspectiva integral.

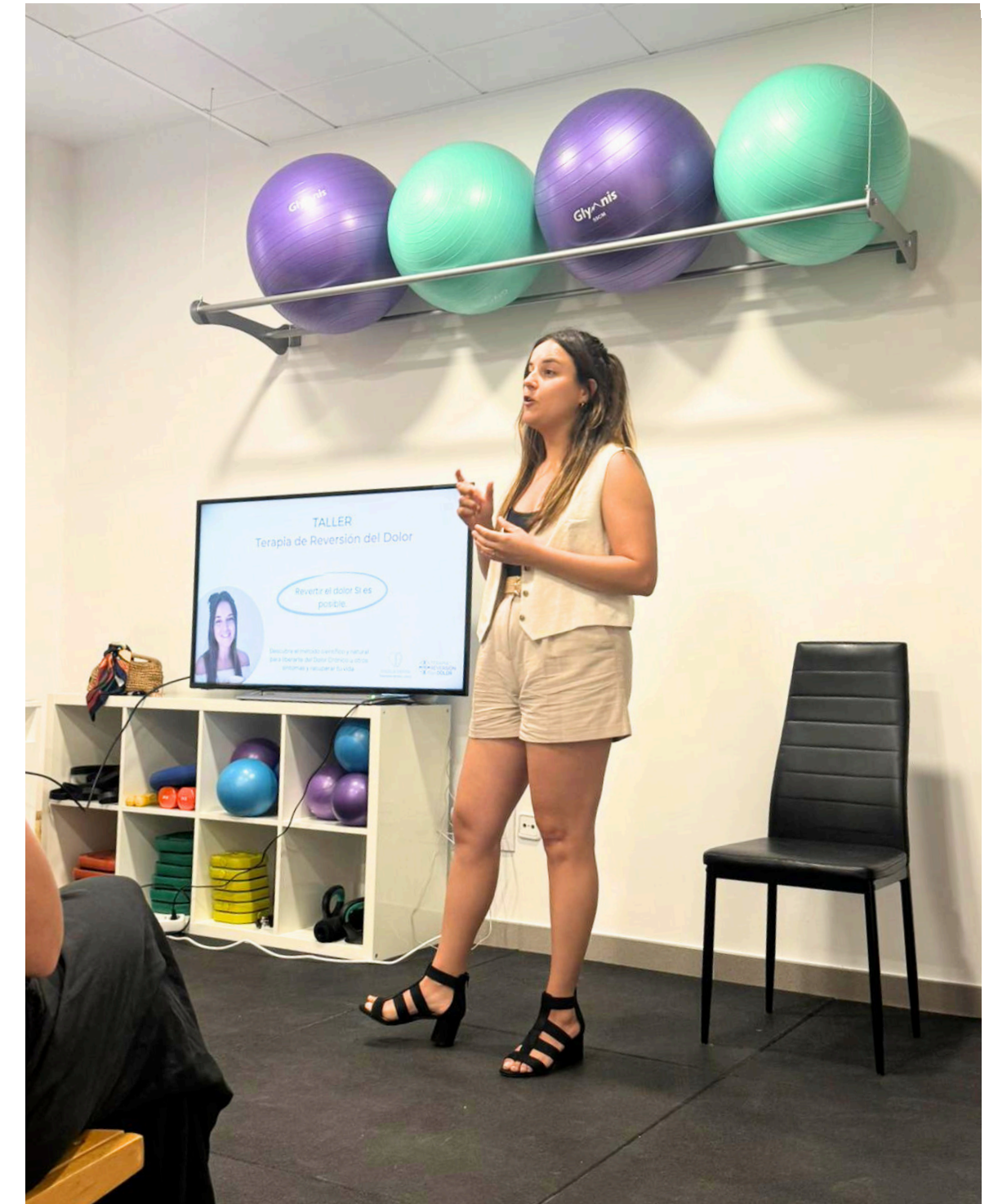
Estructura

- 12 acciones anuales (1 al mes), combinando formación y práctica.

Plan anual premium

Prevención de dolor físico disfuncional y bienestar laboral

- Mes 1: Bienvenida e introducción
- Mes 2: Lo nuevo del dolor
- Mes 3: El miedo y el dolor
- Mes 4: La ansiedad
- Mes 5: Las emociones y cómo gestionarlas
- Mes 6: El estrés
- Mes 7: Autocompasión
- Mes 8: La comunicación en el trabajo
- Mes 9: Cómo gestionar el enfado en el trabajo
- Mes 10: Movimiento seguro
- Mes 11: Gestión de recaídas
- Mes 12: Organización y hábitos saludables, Integración y cierre



Plan anual premium

Prevención de dolor físico disfuncional y bienestar laboral

Beneficios para la empresa

- Prevención real y sostenida
- Reducción de absentismo
- Mejora del clima laboral
- Mayor compromiso y bienestar

Metodología

- Lenguaje claro y accesible
- Base científica y clínica
- Enfoque práctico y experiencial
- Sin culpabilización ni tecnicismos innecesarios
- Las personas comprenden lo que les ocurre, recuperan seguridad y aprenden a relacionarse de otra forma con su cuerpo.

Modalidad y logística

- Presencial u online en directo
- Posibilidad de gestión de sala externa
- Formaciones bonificables a través de FUNDAE



Tipos de empresas que acompañan

Empresas que quieren ir un paso más allá

- Empresas con bajas recurrentes por dolor y otros síntomas
- Organizaciones que cuidan a su equipo, no solo el rendimiento
- RRHH y PRL que buscan soluciones eficaces, no parches
- Equipos sometidos a carga física, mental o emocional elevada

No hay un modelo único. Cada empresa es diferente.

ANGELA SIERRA

Vamos a trabajar juntos



Web

www.tratandoeldolor.com

Teléfono

635-97-71-75

Correo

hola@tratandoeldolor.com
