



ZURKIZUNA

EL FUTURO SE ESCRIBE EN MADERA

BIENESTAR EMOCIONAL

21 MAYO 2026





ITINERARIO: DE LA ESCUCHA A LA ACCIÓN



LANZAMIENTO Y SENSIBILIZACIÓN

Empresas tractoras

OCT 2025



RADIOGRAFIA DEL SECTOR

Escuchar para comprender
Encuestas
Entrevistas
Focus Group

DIAGNÓSTICO



ASAMBLEA

Compartir el proyecto y hacer partícipes al conjunto de las empresas asociadas a AROTZGI

MARZO 2026



TALLERES DE TRANSFORMACIÓN

Talleres de trabajo orientados a dar respuesta a las necesidades y oportunidades detectadas en la fase de diagnóstico

MAYO 2026

TALLERES DE TRANSFORMACIÓN



5 MAYO

LIDERAZGO INNOVADOR

El liderazgo empieza por uno mismo. Exploraremos cómo liderar con propósito y generar un impacto real en nuestros equipos.



14 MAYO

MEJORA DE LA COMUNICACIÓN

Muchos problemas de producción son, en realidad, problemas de comunicación. Compartiremos claves para que la información fluya de manera clara y efectiva.



21 MAYO

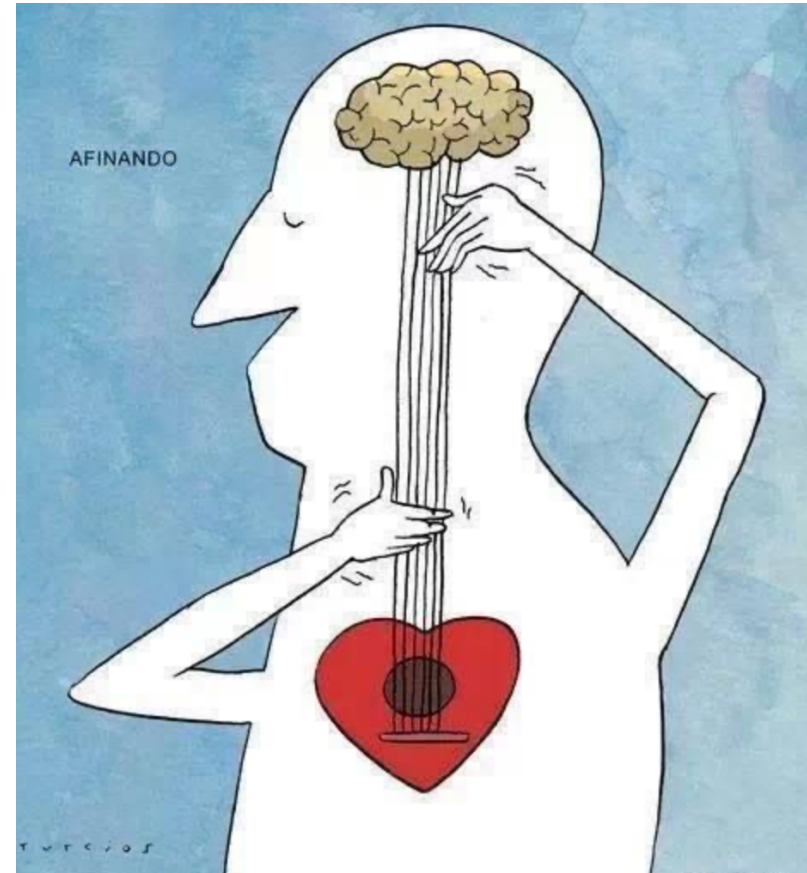
BIENESTRAR EMOCIONAL

Sin bienestar, no hay estrategia que aguante. Las personas son el motor del rendimiento.



Check in - Centramiento

¿CON QUÉ EMOCIÓN VENGO?





Bienestar y Salud mental

La OMS define el concepto de salud **no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social.**

La salud mental es definida como un **estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias habilidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida y trabajar de forma productiva, siendo capaz así de contribuir a su comunidad.**





Dinámica - Bienestar

**¿QUE ES PARA MI
CUIDARME - NOS?**





Bienestar Emocional

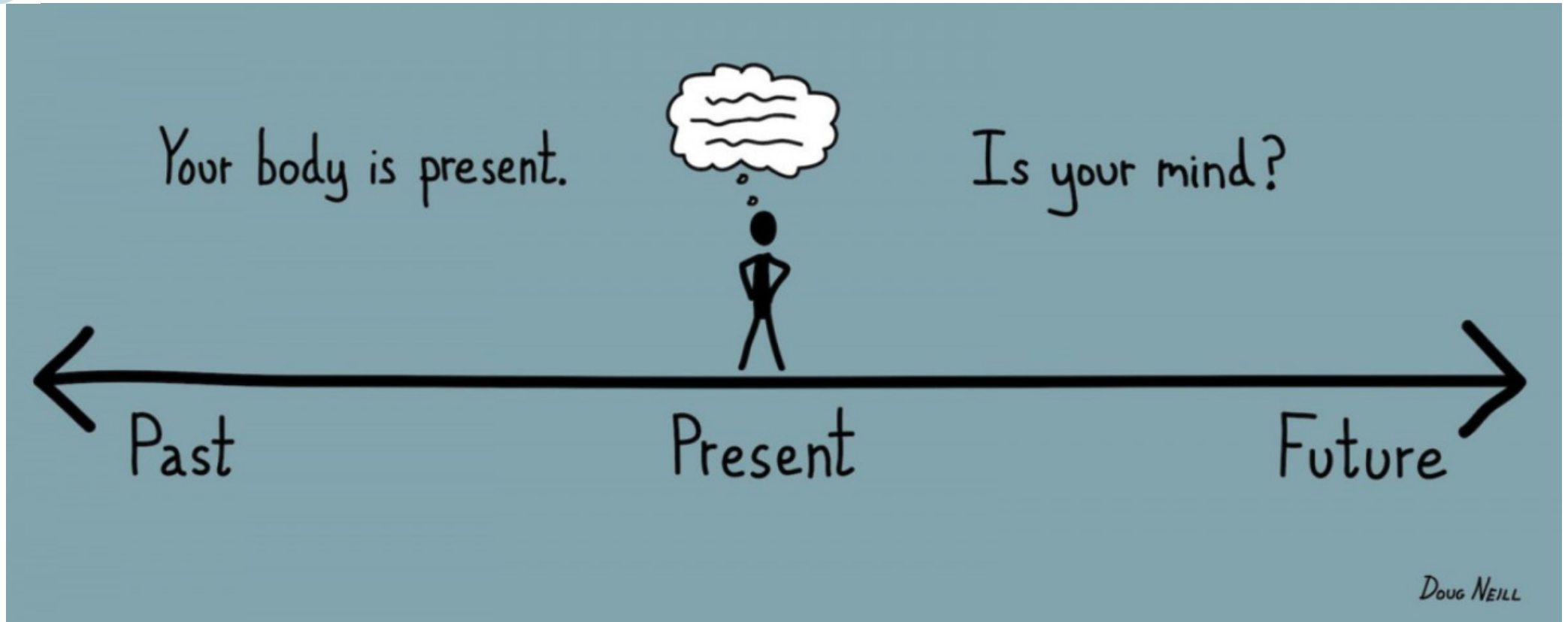


Gozar de una BUENA SALUD EMOCIONAL nos ayuda a incrementar la percepción de **control sobre nosotros mismos y la confianza en nuestras propias habilidades de comunicación, establecer relaciones más beneficiosas y generar emociones más placenteras.**

La salud emocional de los trabajadores ocupa el eje central de las organizaciones ya que el ***bienestar de los equipos implica el aumento de productividad, la reducción del absentismo, mayores niveles de compromiso y mayor productividad organizacional.***



Mindfulness- Atención



Mindfulness- Atención

Your body is present.

Past

Presente

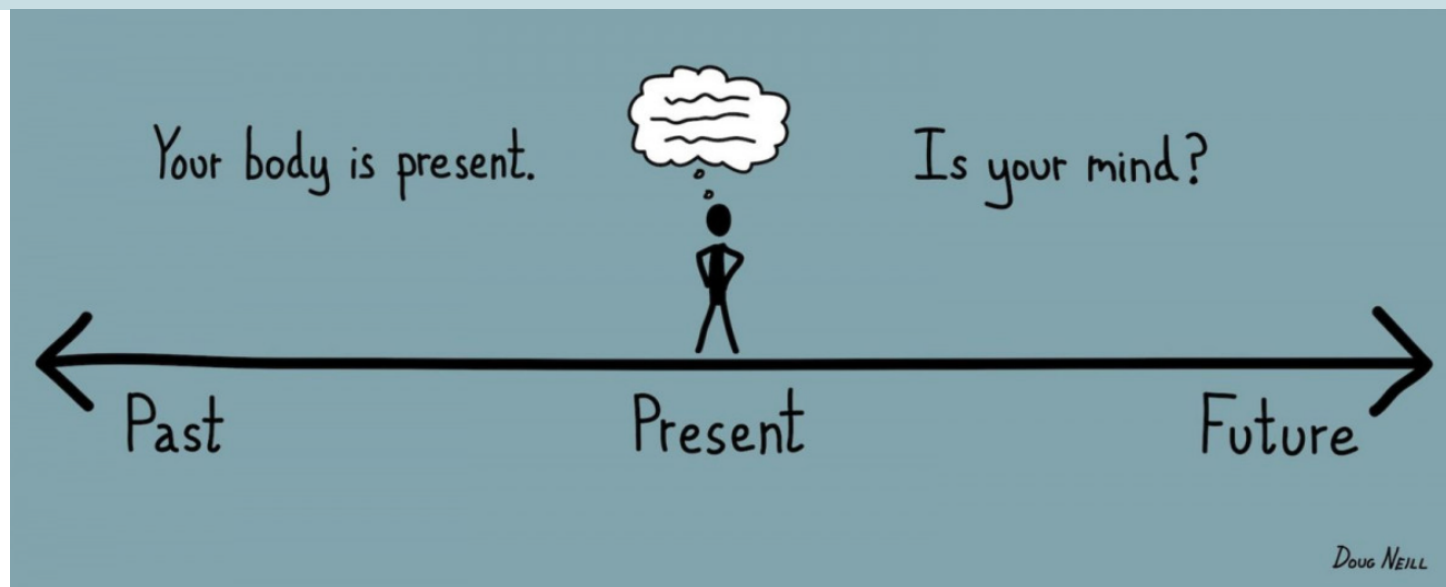
Escucha al
Corazón

Amor





Mindfulness- Atención



"El Mindfulness consiste en ser plenamente consciente de lo que ocurre en el momento presente, sin filtros ni prejuicios. Consiste en activar la conciencia de mente y cuerpo para vivir aquí y ahora, el único momento en el que podemos hacer algo."

Jon Kabat- Zinn-fundador y director de la Stress Reduction Clinic y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la Universidad de Massachusetts



Mindfulness- El Piloto Automático

Son muchas las actividades que realizamos en lo que denominamos "**Piloto automático**". A medida que nos vamos haciendo expertos en algo, delegamos el control de esa actividad al **subconsciente**.

Ventajas: rapidez de ejecución, realizar varias acciones al mismo tiempo, conservar en la memoria procesos complejos.

Desventajas: repetir viejos hábitos no útiles, dudar de si hemos hecho algo o no, reaccionar en lugar de responder.





Mindfulness- Conciencia Plena

¿ME IDENTIFICO?





Mindfulness- Conciencia Plena

Bases para cultivar la conciencia Plena

1. **Vive el momento presente**
2. **No juzgues tanto, no te juzgues**
3. **Confía en tus capacidades, tu sabiduría, tus recursos**
4. **Cultiva la mente abierta, interesada, de principiante**
5. **No busques solo resultados, fíjate también en el proceso y haz lo mejor que puedas**
6. **Acepta la realidad como es, conoce tus límites y aprende a soltar**
7. **Cuídate, trátate con cariño y amor**

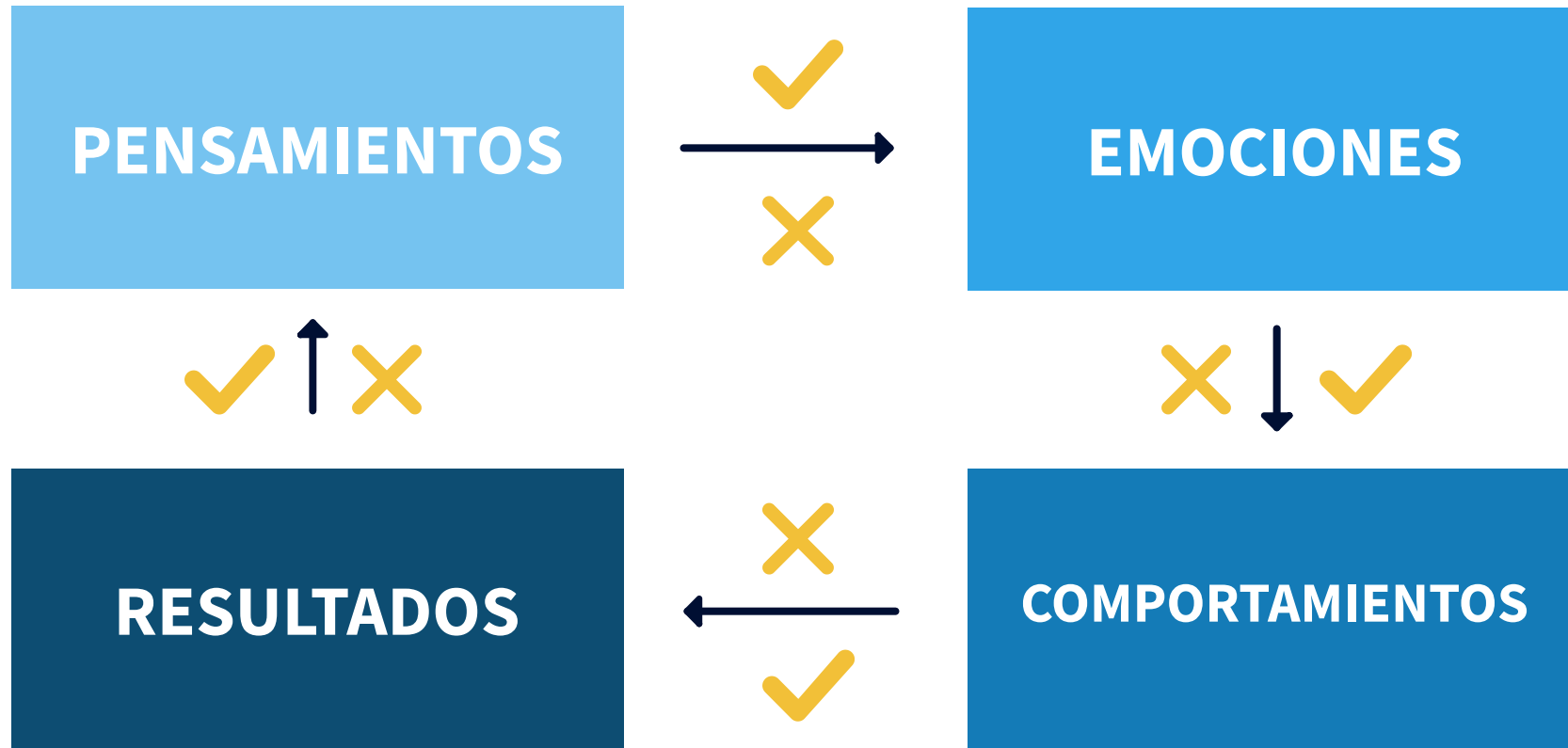


Tenemos 90.000 pensamientos de media al día, los pensamientos para resolver problemas están entre el 7 y el 10% y el resto son fantasiosos o negativos





Del círculo vicioso al círculo virtuoso



¿QUÉ PODEMOS HACER?



CULTURA DEL RECONOMIENTO

Motivación intrínseca
y
bienestar emocional



SENTIDO DEL TRABAJO

Propósito, el para qué.
Sentido de pertenencia y
compromiso



RELACIÓN EN LOS EQUIPOS

Comunicación, cohesión y
colaboración



DESARROLLO DE LAS PERSONAS

Aprendizaje, gestión del
talento y del conocimiento



LIDERAZGO

Coherencia, confianza y
transparencia



Reconocimiento desde la Neurociencia

El sistema reticular activador ascendente
SAR

Es una zona que se encuentra en el tallo encefálico que posee pocas neuronas, pero cuya función es muy interesante ya que **se basa en filtrar todo lo que nos sucede en el día a día y rescatar solamente aquello que realmente nos interesa.**

Nuestro cerebro recibe constantemente mucha información a través de los sentidos, pero solo se queda con lo que le interesa.





688 772 199 / 687 406 222



info@arbola.es



www.arbola.es

NEWSLETTER

