



**SALUD MENTAL,  
EL NUEVO RETO  
DE LAS ORGANIZACIONES**

---

18 DE OCTUBRE 2022

# Bienestar y salud emocional en la empresa

**Paula Fernández-Ochoa**

Consultora & Speaker  
Marketing Jurídico y Marca Personal  
en entornos de alta competición  
*Que a reír no te gane nadie*

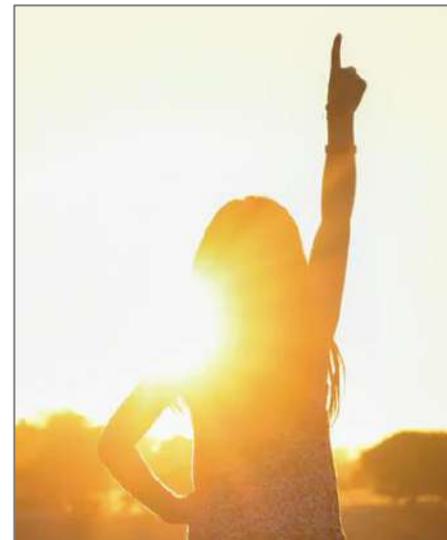
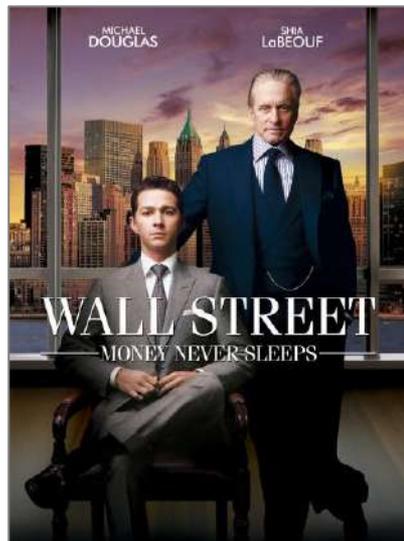
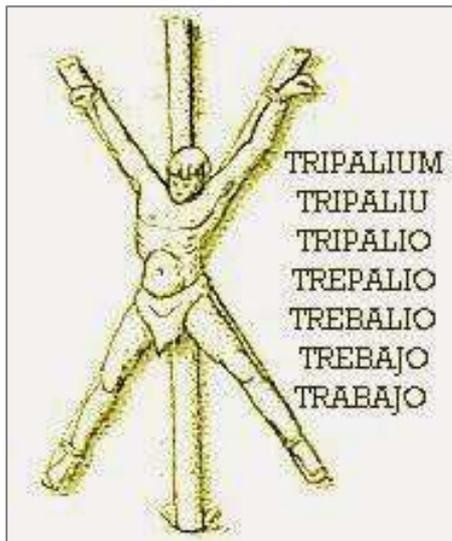
# EL CAMBIO ES LA ÚNICA CONSTANTE



VUCA + H + COVID19  
O te adaptas  
o estás fuera de mercado



# EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO “TRABAJO”





La Gran Renuncia



El Gran Despertar

**Hacer** es la enfermedad de la era moderna,  
mientras que **estar** es un arte  
que se perdió y ahora toca recuperar



## Oportunidad de **SER** mejores

Estrés, sedentarismo, sobrepeso, insomnio, depresión, alcoholismo, suicidios, ingesta de sustancias ilegales, consumo de medicamentos

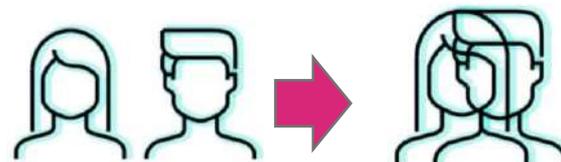


Desmotivación, irritabilidad, ganas de cambiar de profesión, desconfianza en uno mismo, tristeza, dolor de cabeza, falta de energía y concentración, problemas estomacales, ...

- Corporativas
- Institucionales
- Individuales

**EN TI. ¡Sé tú el cambio!**

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



El valor de una Marca no se debe medir sólo desde p.d.v. económico, sino también **social**



“Aquella que tiene entre sus objetivos **ayudar** a sus miembros a mantener un tono vital corporal y mental **sano**. Son prácticas que a medio y largo plazo aumentan la **productividad** de los empleados, con ejercicio físico vigorizante, nutrición sana y descanso reparador”.

Fte.: Informe sobre Productividad y Empresa, IESE



Equilibrio  
trabajo y vida personal  
19,2%



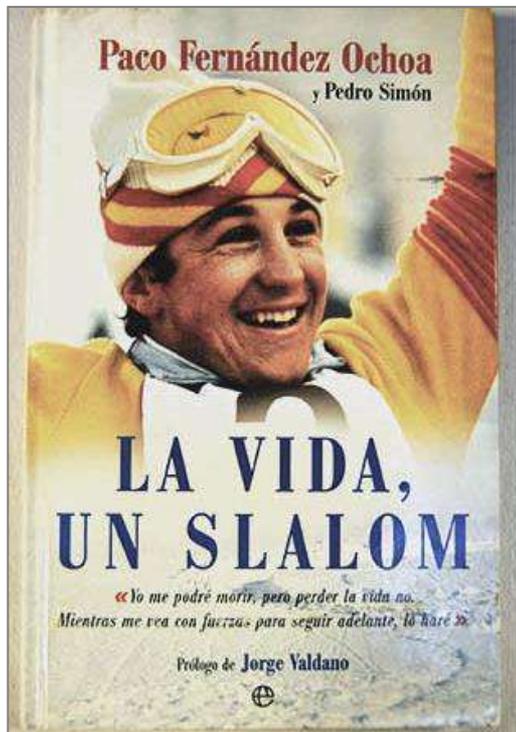
Si no somos capaces de liderar nuestra propia vida,  
¿Cómo vamos a liderar la de otros? Autoliderazgo





## Plenitud y alto rendimiento

- ✓ Salud (física, mental y anímica)
- ✓ Gestión del tiempo
- ✓ Productividad
- ✓ Liderazgo
- ✓ Valores
- ✓ Nos empodera
- ✓ Metáfora de Vida



*“Me podrán quitar la vida,  
pero perderla jamás”*

## Paco Fernández Ochoa



*“La Vida es como un Slalom,  
habrá que ir pasando puertas,  
sorteando curvas, cambios de peraltes,  
que harán más difícil el descenso,  
pero jamás, jamás hay que rendirse.”*



“Estamos enseñando a ganar, cuando deberíamos **enseñar a perder**. Porque ocurre más (...) Ganar es el objetivo, pero no es lo que define al deportista. Lo que le define es todo el **trabajo**”.

**Perico Delgado**

## Blanca Fernández Ochoa





## Simone Blesi

*“La salud mental  
es más importante  
que las medallas”*

*“Sólo quiero que un médico  
me diga cuándo  
voy a superar esto”.*

## Rafa Nadal

*“He tenido una **“lesión mental”**. La cabeza se convierte en un protagonista tan activo como los músculos encargados de dar un raquetazo. Si el ‘coco’ no funciona el resto da igual*

*“La clave de este deporte se encuentra en la **mente**; y si se tiene la mente despejada y fuerte, se puede vencer casi cualquier obstáculo, incluido el dolor. La mente puede vencer a la materia”*





*“Vuela. En mí siempre podrás aterrizar”*  
Chus Vargas



**TED<sup>x</sup>Eixample** | Speakers

x = independently  
organized TED event

**PAULA FERNÁNDEZ-OCHOA**



Salud  
y Persona  
fundación

No es cuestión de tiempo sino de ganas  
**Bienestar integral**



[TEDx Eixample, Barcelona mzo 2019](#)

“Cómo hacer deporte en 10 minutos y 2 metros cuadrados”

**MORETHANLAW+**  
Branding  
& Business  
Development

**VIVIR  
CORRIENDO**  
*Paula Fdez-Ochoa*

Paula Fernández-Ochoa  
@PaulaFdezOchoa @VivircorRiendo  
paula@morethanlaw.es





¡Polilla, Vuela!

*Que a reir no te gane nadie!*

# ¡GRACIAS!

**Paula Fernández-Ochoa**

Consultora & Speaker  
Marketing Jurídico y Marca Personal  
en entornos de alta competición  
*Que a reír no te gane nadie*

