



**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

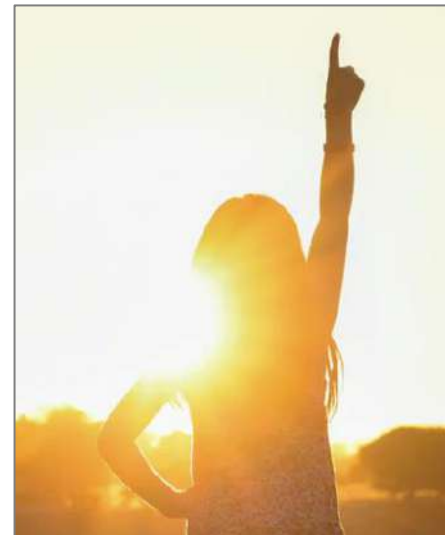
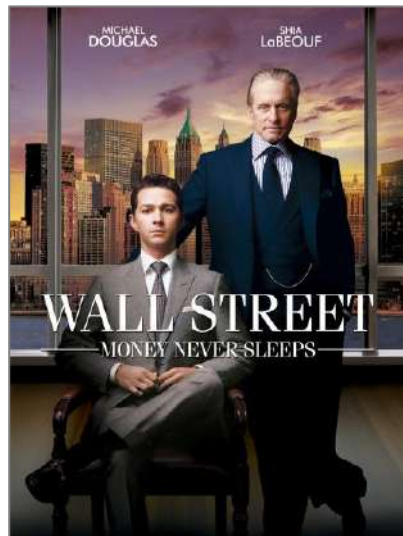
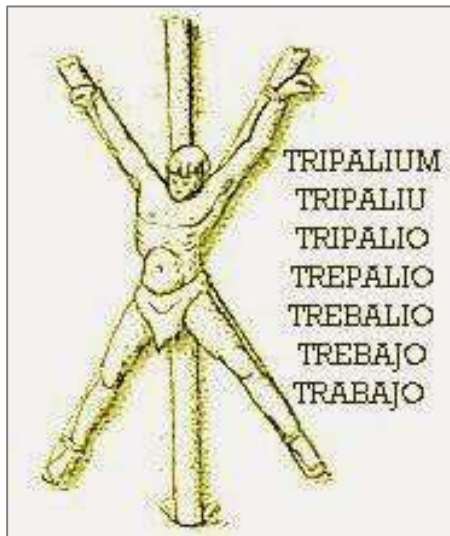
EL CAMBIO ES LA ÚNICA CONSTANTE



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

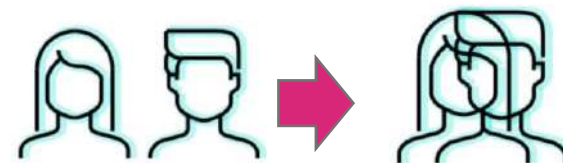


Desmotivación, irritabilidad, ganas de cambiar de profesión, desconfianza en uno mismo, tristeza, dolor de cabeza, falta de energía y concentración, problemas estomacales, ...

- Corporativas
- Institucionales
- Individuales



EN TI. ¡Sé tú el cambio!



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%



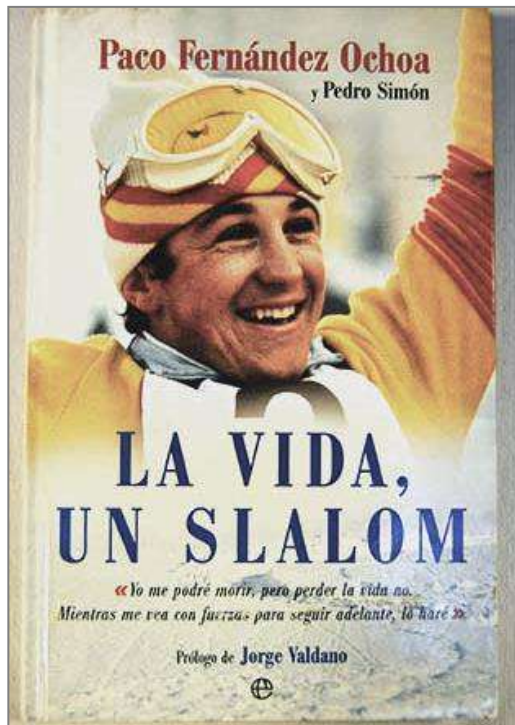
Si no somos capaces de liderar nuestra propia vida,
¿Cómo vamos a liderar la de otros? Autoliderazgo





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



TEDxEixample | 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

