

SALUD MENTAL, LIDERAZGO Y MÚSICA

Una empresa sana
siempre suena bien



La Salud Mental: ¿Cómo abordarla de una manera integral?

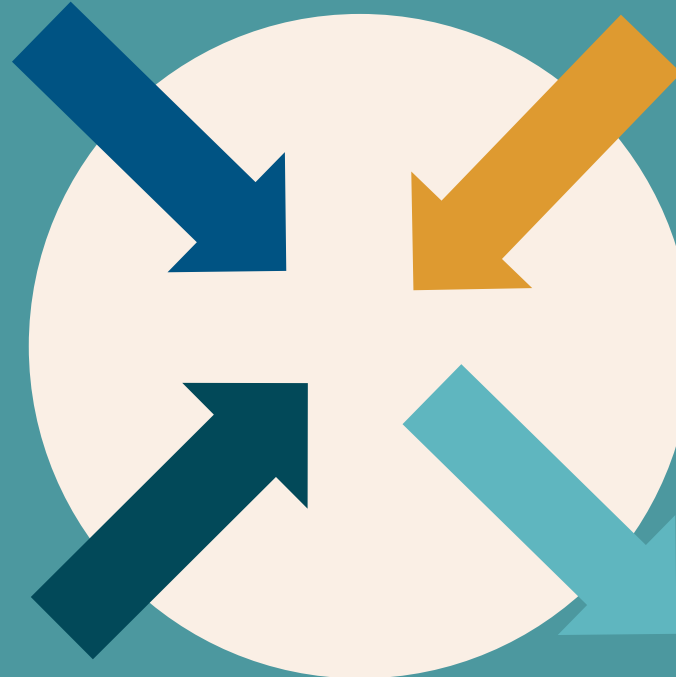
Psicología



Management



Música



Impacto medible en
salud mental y
bienestar

María Jesús Álava Reyes

Presidenta de **Apertia-Consulting** y de la Fundación FUDEPI.

Directora del **Centro de Psicología Álava Reyes**, donde trabajan más de cien profesionales en las áreas de la psicología, medicina, ingeniería, periodismo...

Autora de numerosos libros y colaboradora en diversos medios de comunicación.



*Elegida una de las TOP 100
Mujeres Líderes de España
en 2012, 2017 y 2021.
En 2022 se nombró a María
Jesús miembro de las TOP
100 Honorarias.*

Enrique Salas

Socio de **Oficina del CEO**

Miembro del Instituto de Consejeros–
Administradores de España desde su fundación (es
consejero independiente de varias empresas).

Es mentor y coach de altos directivos en empresas
nacionales (Ibex 35) y multinacionales





Pedro Alfaro

Socio fundador y director de **MusicalThinkers**.

Es violonchelista y compositor.

Ha puesto en marcha el proyecto de *Agrupación Musical Inclusiva del Teatro Real de Madrid* y es Presidente de la *Orquesta Sinfónica y Coro JMJ*.

MUSICAL
THINKERS

E

In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía

SALUD MENTAL, LIDERAZGO Y MÚSICA

Una empresa sana
siempre suena bien



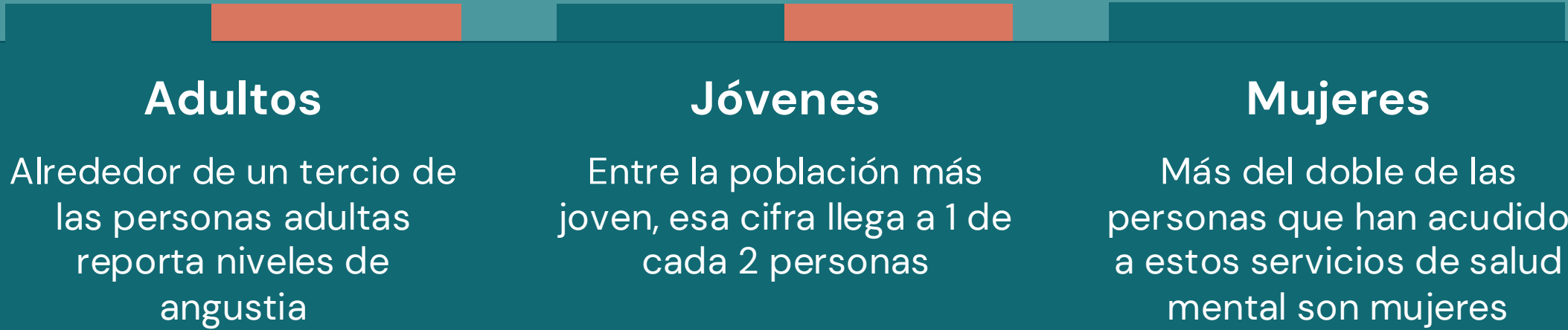
In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía

Estado de la salud mental de la población española

33%

50%

X2



Adultos

Alrededor de un tercio de las personas adultas reporta niveles de angustia

Jóvenes

Entre la población más joven, esa cifra llega a 1 de cada 2 personas

Mujeres

Más del doble de las personas que han acudido a estos servicios de salud mental son mujeres

Las personas con bienestar emocional en el trabajo

(Harvard Business Review: "Positive Intelligence")

+31%

+37%

-56%



Productividad

Un 31% más de
productividad

Ventas

Un 37% de mayores
ventas

Bajas

Un 56% menos de bajas
por enfermedad

SALUD MENTAL, LIDERAZGO Y MÚSICA

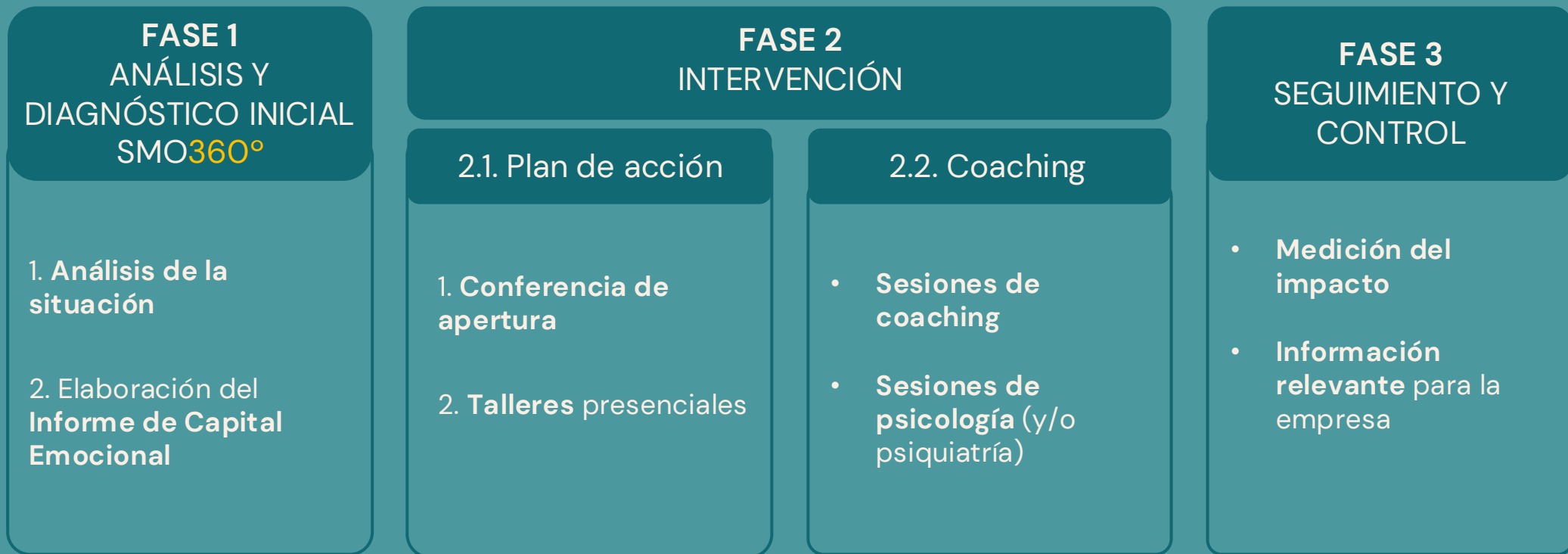
Una empresa sana
siempre suena bien



In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía

Programa de Salud mental y Bienestar

ÁMBITO PSICOLÓGICO: Desarrollo personal y relacional



ÁMBITO MANAGEMENT: Estilo de liderazgo y cultura organizacional

¿Qué mide SMO360°?

PALANCAS ORGANIZATIVAS

Eficiencia Operativa

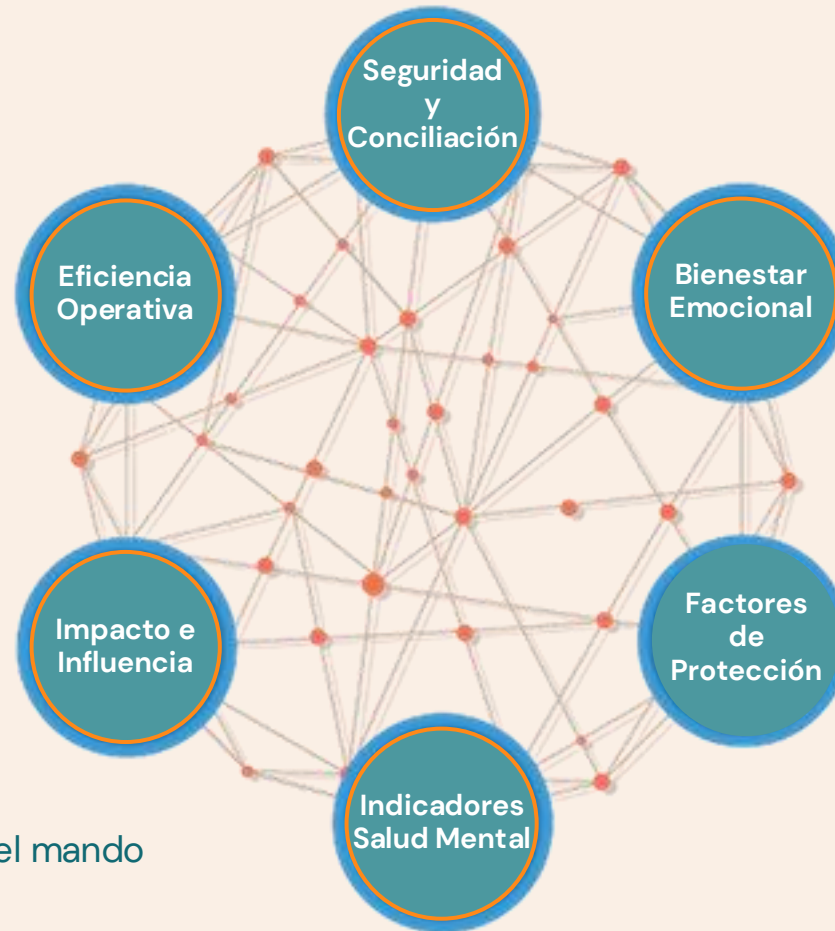
Claridad Operativa.
Productividad.
Carga de Trabajo.

Seguridad y Conciliación

Justicia organizativa.
Equipos colaborativos.

Impacto e influencia

Liderazgo inspirador y motivacional
Estilo de supervisión/liderazgo y empatía del mando



PALANCAS PERSONALES

Bienestar Emocional

Activación emocional adaptativa
Compromiso afectivo-laboral
Energía y motivación en el trabajo
Satisfacción emocional con el trabajo

Factores personales de protección

Conciencia emocional y relacional
Regulación emocional y cognitiva
Satisfacción relacional
Desarrollo personal y profesional
Autonomía psicológica

Indicadores de salud mental

Síntomas somáticos
Problemas de sueño
Patología mental grave (psicótico y bipolar)
Activación y ansiedad laboral
Estado de ánimo
Satisfacción emocional con el trabajo

Talleres presenciales acompañados de impactos musicales

SESIÓN 1
MI BIENESTAR MENTAL
Mi música, mi afinación

SESIÓN 4
LIDERAZGO EN BIENESTAR
Dirigiendo la orquesta

SESIÓN 2
BIENESTAR EN EQUIPO
Nuestra escucha, nuestra armonía

SESIÓN 5
GESTIÓN DE CONFLICTOS
Aprendiendo: reconstruyendo la técnica

SESIÓN 3
GESTIÓN DEL TIEMPO
Control del tempo, del ritmo

SESIÓN 6
GESTIÓN DEL CAMBIO
Orquestando la cuerda, las voces y el movimiento



Recordad:

*“Solo tenemos aquello
que hemos dado”*



In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía

SALUD MENTAL, LIDERAZGO Y MÚSICA

Una empresa sana
siempre suena bien



In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía