

BIENESTAR EMOCIONAL, MÚSICA Y SALUD MENTAL

Una empresa sana

Siempre suena mejor



In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía

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

Este programa responde con **rigor, profundidad e impacto medible** al desafío actual que supone la gestión del bienestar y en particular de la salud mental en las organizaciones.

Según el **diagnóstico inicial** recomendamos las sesiones, en las que se incorpora la música como palanca potenciadora. Finalmente se realiza una medición y seguimiento.

Psicología



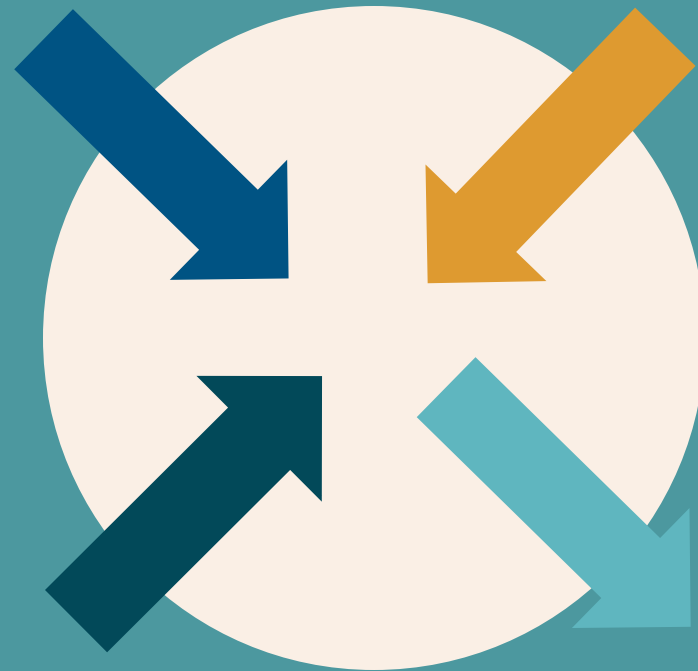
Management



Música



In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía



Impacto medible en salud mental y bienestar

Equipo multidisciplinar

Este programa está liderado por un equipo de expertos de referencia en su ámbito.



Liderado por María Jesús Álava Reyes, el equipo de Apertia está especializado en la consultoría desde su experiencia de más de 25 años aplicando su expertise de psicología al ámbito corporativo. Pertenece al Grupo Álava Reyes, que lidera el centro de psicología privado mayor de España, compuesto por más de 100 profesionales del ámbito sanitario y social: psicólogos, psiquiatras, neurólogos, neuropsicólogos....



La consultora boutique **Oficina del CEO**, liderada por **Enrique Salas**, se caracteriza por un enfoque humanista y experimentado del management y el liderazgo. Formado por un equipo senior multidisciplinar, ayudan a los CEOs en procesos de transformación y cambio, aportando una visión externa profesional y de valor



Fundada por **Pedro Alfaro**, **MusicalThinkers**, en alianza con la **Escuela Superior de Música Reina Sofía**, es pionera en la aplicación de herramientas y dinámicas musicales a procesos de desarrollo de personas y equipos desde hace más de 18 años.

María Jesús Álava Reyes

“La diferencia entre una persona que triunfa en su vida y una que fracasa no reside tanto en su potencial intelectual, sino en la capacidad para controlar sus propias emociones y las de las personas que la rodean.”

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Máster en Dirección de Recursos Humanos, Especialista en Coaching Ejecutivo, Experta en Psicoterapia por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (EFPA), Máster en Psicología Pedagógica y Especialista en Psicodiagnóstico, es también profesora de la Universidad de Navarra y de la Universidad Politécnica de Madrid. Premio 2017 a la mejor labor de Divulgación de la Psicología, otorgado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Premio 2024 José Luis Pinillos a la mejor Psicóloga del Año y a la excelencia e innovación en psicología.

Igualmente, M.^a Jesús ha ocupado diversos puestos de responsabilidad en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en el Ministerio de Fomento y en Aeropuertos Españoles y Navegación Aérea (Aena).

En la actualidad es Presidenta de **Apertia-Consulting** y de la Fundación FUDEPI, también dirige el Centro de Psicología Álava Reyes, donde trabajan más de cien profesionales en las áreas de la psicología, medicina, logopedia...

Desde **Apertia** han puesto en marcha el proyecto **SALUD MENTAL** en las organizaciones, que está teniendo un profundo impacto en las empresas.

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

Ha desarrollado su carrera profesional en Compañías de los sectores de servicios, financiero, telecomunicaciones y turismo, en concreto en FCC, FG Inversiones Bursátiles, AT&T, Lucent Technologies y Best Day Travel Group.

Ha ocupado diversos puestos directivos en el Área Económico-Financiera y también en el Área Comercial y de Operaciones. Su última posición ha sido la de Vicepresidente Ejecutivo de la empresa líder de agencias de viaje on line de México

En el año 2001 fundó la Consultora de negocio y formación AD HOC Business Solutions, de la que fue Socio-Director. Ha sido Socio Consejero Delegado de Otto Walter Consulting y Socio Director de Critería Advisors y CEO de Ekam Partners.

En la actualidad es socio de Oficina del CEO

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales y Diplomado en Derecho Tributario Internacional, es Master en Finanzas (CSEE), en Profesional Program Management (Stevens Institute of Technologies) y en Contract Management (George Washington University). Certificado Emeritus en el Programa Leading Organizations and Change (MIT Sloan School of Management)

Es profesor de importantes Escuelas de Negocio dentro y fuera de España. Así mismo es miembro del Instituto de Consejeros-Administradores de España desde su fundación (es consejero independiente de varias empresas). Además, es profesor invitado en varias Universidades españolas y extranjeras. También es mentor y coach de altos directivos en empresas nacionales (Ibex 35) y multinacionales

Es coautor de varios libros y artículos sobre comunicación, liderazgo y trabajo en equipo





Pedro Alfaro

Socio fundador y director de MusicalThinkers, violonchelista y compositor, máster en Humanidades por la UFV.

Coach de equipos certificado por el IDDI, Colaborador habitual del IE.

También ha desarrollado su carrera como consultor en especializado en transformación cultural en CEE-Management (Francia).

En los últimos 18 años ha dirigido más de 800 actividades de transformación de equipos, cultura y desarrollo del talento. Ha co-creado y diseñado más de 25 nuevos formatos presenciales y on-line, aprovechando el poder transformador de la música.

Pedro Alfaro también ha puesto en marcha el proyecto de *Agrupación Musical Inclusiva del Teatro Real de Madrid* y es Presidente de la *Orquesta Sinfónica y Coro JMI* así como colaborador de *Hakuna Group Music*.

MUSICAL
THINKERS

E

In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía

Retos actuales respecto a la salud mental en nuestras Organizaciones



Estrés laboral y agotamiento emocional (burnout)

- ▶ Exceso de trabajo, presión constante, falta de descanso, conflictos y falta de reconocimiento.



Falta de habilidades para la autogestión emocional

- ▶ Escaso manejo del estrés, la frustración y los conflictos.



Liderazgo poco empático y comunicación deficiente

- ▶ Supervisión centrada en resultados más que en las personas.



Desequilibrio entre vida personal y laboral

- ▶ Horarios extensos, dificultad para desconectarse y límites difusos.



Falta de vivencia de propósito personal y sentido en el trabajo

- ▶ Desconexión entre propósito personal y propósito de la organización.



Indiferencia / desconocimiento para el apoyo en los equipos

- ▶ Persisten prejuicios y poca capacidad de los equipos para apoyar.




Carencia de políticas de bienestar sólidas y de seguimiento riguroso

- ▶ Falta de programas estructurados y evaluación constante de resultados.

Situación actual en datos

33%



Adultos

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

50%

Jóvenes

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

X2

Mujeres

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

Situación actual en datos

Absentismo laboral en alza.

- 1,46 millones de empleados faltan cada día a su puesto de trabajo. 2024 Randstad Research.

Problemas de salud mental.

- Las bajas por salud mental se disparan un 11% en 5 años. Diario El Mundo.
- El 34% de los españoles reconoce que tiene algún problema de salud mental. 2024 AXA.

Costes económicos.

- Las empresas asumen el 49% del coste del absentismo. 12.245 millones. El País 2024.

Servicios de bienestar en las empresas

- EL 82% de los trabajadores lo consideran importante pero solo el 33% lo recibe.
- El 67% lo consideran importante al cambiar de empresa. Savia MAPFRE 2025

EL PAIS

europa press

WORLD
ECONOMIC
FORUM

valenciaplaza

elEconomista.es



World Health
Organization



EL MUNDO

ethic

LIBRE MERCADO

CaixaBank

Un management y un estilo liderazgo coherentes como claves de mejora

AFINANDO LA ORGANIZACIÓN: UN DESAFÍO SISTÉMICO

Desde el management y el liderazgo, la salud mental se aborda afinando la organización.

La psicología detecta el malestar, pero la empresa es la que debe reescribir la partitura: aclarar expectativas, reducir ruido y crear un entorno donde los empleados no tengan que estar resistiendo todo el tiempo.

La salud mental no es individual: es sistémica.

Por eso es fundamental actuar tanto sobre el estilo de liderazgo como sobre la cultura del management.

Los equipos no se queman por trabajar mucho sino por trabajar desafinados

Es importante hacer pausas para que el equipo ventile, para que se afine bien. No es perder el tiempo es mejorar el sistema

Una empresa sana suena bien y cuando suena bien rinde mejor

La claridad y coherencia: expectativas claras, feedback consistente y cambios bien explicados reducen ansiedad e incertidumbre.

La carga y priorización: gestionar capacidad, negociar el alcance y evitar urgencias permanentes previene sobrecarga y burnout.

La autonomía y confianza: delegar y evitar micromanagement disminuye estrés e impulsa la creatividad y el sentido de pertenencia.

Seguridad psicológica y respeto: un clima sin miedo (sin humillación ni culpas) facilita pedir ayuda, hablar y aprender de errores.

Justicia y límites saludables: decisiones transparentes, trato equitativo y modelar los silencios (horarios, descansos) protegen la salud mental.

¿Qué aporta la Música?

¿Qué hace de la música un catalizador de transformación, descubrimiento y bienestar privilegiada?



Propósito y creatividad

Estimula la creatividad y la conexión con las emociones internas, reforzando el sentido de propósito. Permite alinear valores personales con el propósito organizacional.



Inteligencia emocional

Facilita la identificación y regulación de emociones, fortaleciendo la inteligencia emocional. Ayuda a reconocer el estado anímico propio y a gestionar la frustración.



Conexión interpersonal

Fomenta la empatía, la escucha activa y la cooperación en contextos grupales. La sincronía rítmica fortalece la conexión interpersonal entre líderes y equipos.



Reducción del estrés

Disminuye los niveles de cortisol, promueve la recuperación mental y reduce la sensación de presión constante. La práctica grupal ayuda a liberar tensiones.



Inclusión y pertenencia

Rompe barreras sociales y fomenta la inclusión mediante la comunicación no verbal. Favorece la empatía, la confianza y el sentido de pertenencia en grupos diversos.



Herramienta accesible

Supone una herramienta accesible y medible para integrar en programas de bienestar corporativo. Algunas experiencias musicales breves refuerzan la salud emocional con un impacto muy inmediato.

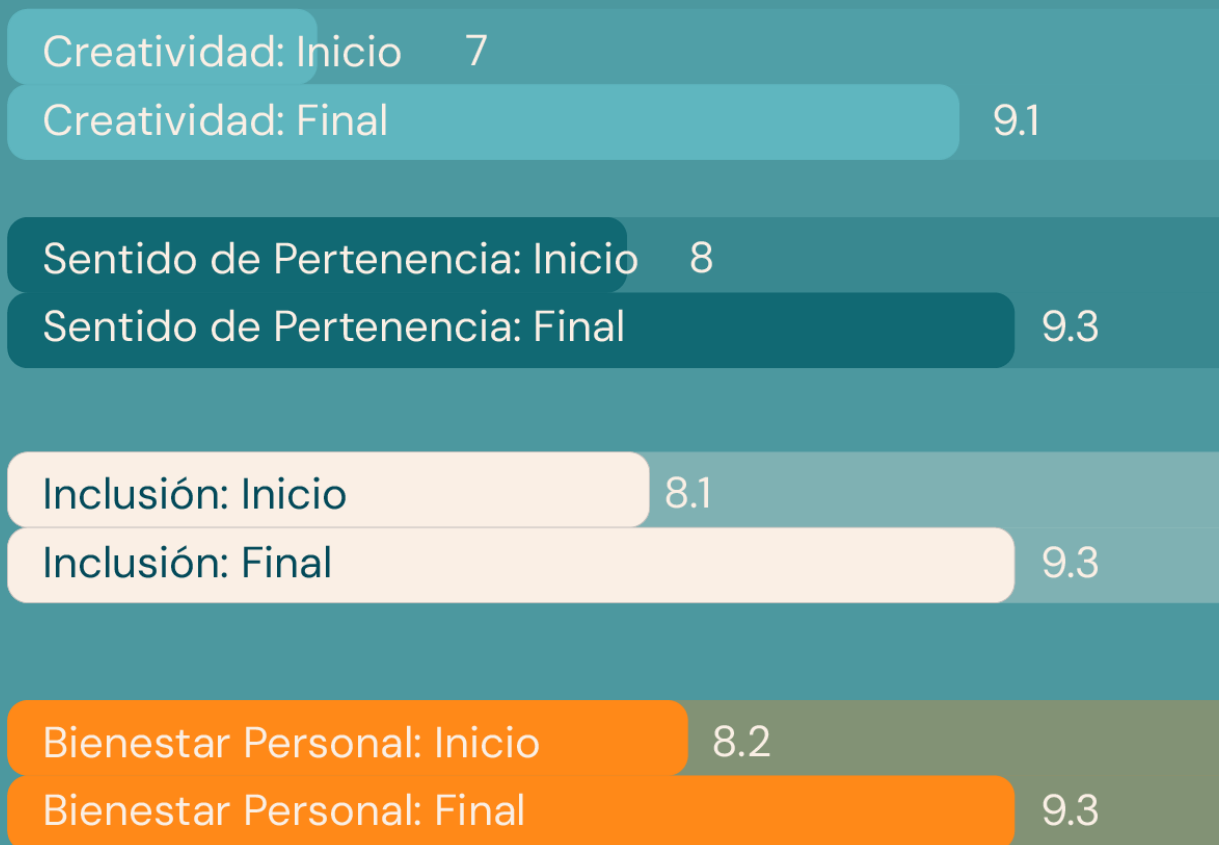


Recuperación cognitiva

Favorece la desconexión mental del trabajo y mejora la recuperación cognitiva. Escuchar música relajante reduce la activación fisiológica y facilita el Descanso.

Resultados del impacto de la música en actividades formativas

Encuestas comparativas inicio-final *



*TFG de Lorena Muñoz (Universidad Autónoma de Madrid)
Muestra de 36 grupos. 764 pax. 2023-2025

¿Cómo aplicamos la música a lo largo del programa?

Generando espacios de participación, creatividad y conexión desafiantes e inspiradores para despertar el ideal que se busca

Explorando estados de ánimo con música en vivo o grabada

Generando resultados musicales (piezas, canciones...) que ayuden a anclar los compromisos y palancas a adoptar

Acompañando en vivo en momentos de reflexión

Aprovechando el poder de regulación emocional de la música y explorando sus usos para el día a día

Generando espacios seguros y de confianza entre las personas que facilitan la puesta en común de reflexiones constructivas



Programa de Bienestar: Modelo de implantación

ÁMBITO PSICOLÓGICO: Desarrollo personal y relacional

FASE 1

Análisis y diagnóstico inicial

1. Análisis de la situación:

- Palancas personales
- Palancas organizativas

2. Elaboración del **Informe de Capital Emocional**

FASE 2

Intervención

2.1. Plan de acción

1. Conferencia de apertura con presencia de Ma. Jesús Álava Reyes, Enrique Salas y Pedro Alfaro.

2. Talleres: 4-6 sesiones presenciales en grupos reducidos

2.2. Coaching

Sesiones de coaching individuales

Sesiones de psicología (y/o psiquiatría) individuales en caso necesario

FASE 3

Seguimiento y control

Medición del impacto personal del proceso

Información relevante para la empresa

Impacto personal y organizacional

ÁMBITO MANAGEMENT: Estilo de liderazgo y cultura organizacional

Conferencia de Apertura: Salud, Música y Bienestar

Actividad participativa sobre el impacto de la salud mental en la organización | Duración: 120 minutos

OBJETIVOS

- Comprender la relevancia del cuidado de la salud mental y bienestar
- Descubrir herramientas útiles y valiosas para el cuidado de la salud
- Conectar emocionalmente con el proceso desde la música
- Reforzar nuestro anclaje y compromiso a través de la música

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

1. Bienvenida musical e introducción
2. Expresión de nuestra realidad, costes económicos y emocionales
3. Herramientas y recursos
4. Creación de nuestro camino común
5. Cierre, reflexión final y pieza musical final

METODOLOGÍA

Cada tema es introducido por una experiencia musical (escucha o participación activa).

Al final, todos los participantes participan en la creación de una pieza musical junto a los músicos sobre la salud mental en la organización.

PONENTES

María Jesús Álava Reyes

Psicóloga, presidenta de Apertia Consulting, experta en salud mental organizacional.

Enrique Salas:

Senior Leadership Advisor

Pedro Alfaro

Socio fundador de MusicalThinkers, violonchelista, coach de equipos.

POSIBLES ENTREGABLES

Libro de Ma. Jesús Álava Reyes
Documento de guía de iniciación
Vídeo resumen de la sesión

Programa de Bienestar: Talleres (Sesiones 1-3)

Talleres para 10-14 personas | Duración: 5 horas por sesión

SESIÓN 1: MI BIENESTAR MENTAL

CONTENIDO:

- Autoconocimiento: talentos y habilidades
- Identificar áreas de mejora
- Afrontar la adversidad y resiliencia

DINÁMICA MUSICAL:

Música en vivo. Compartir mi música en relación a mi historia y talentos

SESIÓN 2: BIENESTAR EN EQUIPO

CONTENIDO:

- Comprender a las personas
- Comunicación en situaciones complejas
- Importancia de la confianza

DINÁMICA MUSICAL:

Tocar juntos. Gestión de incertidumbre, confianza y escucha

SESIÓN 3: GESTIÓN DEL TIEMPO

CONTENIDO:

- Objetivos y prioridades
- Gestión de interferencias
- La desconexión como bienestar

DINÁMICA MUSICAL:

Experiencia rítmica: el ritmo como clave de gestión del tiempo



Programa de Bienestar: Talleres (Sesiones 4-6)

Talleres para 10-14 personas | Duración: 5 horas por sesión

SESIÓN 4: LIDERAZGO EN BIENESTAR

CONTENIDO:

- Autoliderazgo
- Feedback y gestión de conflictos
- Conexión emocional con el equipo

DINÁMICA MUSICAL:

Ejemplos de directores. Dirigir a compañeros y recibir feedback

SESIÓN 5: GESTIÓN DE CONFLICTOS

CONTENIDO:

- Naturaleza de los problemas
- Tipos de conflictos
- Técnicas de resolución creativas

DINÁMICA MUSICAL:

Gestión del desafíe y la desincronización. Ejemplos en bandas musicales

SESIÓN 6: GESTIÓN DEL CAMBIO

CONTENIDO:

- Visión y lógica del cambio
- Mentalidad fija vs crecimiento
- Gestión de resistencias

DINÁMICA MUSICAL:

Canto y movimiento: confianza en nuestra capacidad creativa



Cierre: anclar y expandir el compromiso con la Salud Mental

Actividad participativa para la puesta en común de resultados y proyección a futuro | Duración: 90 minutos

OBJETIVOS

- Reiterar la relevancia del cuidado de la salud mental y bienestar
- Recordar las principales herramientas trabajadas durante las sesiones
- Celebrar y poner en común los resultados musicales a modo de anclaje
- Difundir un mensaje impactante y la importancia otorgada por la organización respecto al cuidado de la salud mental

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

1. Bienvenida musical e introducción
2. Resumen del camino recorrido a través de las obras creadas
3. Recordar herramientas, recursos y su impacto
4. Proyección del camino a futuro
5. Cierre, reflexión final y pieza musical final

METODOLOGÍA

Cada tema es introducido por una obra musical creada durante las sesiones de trabajo con los equipos y algunas piezas ya existentes y significativas.

En momentos puntuales todos los participantes se sumarán a las obras creadas.

PONENTES

María Jesús Álava Reyes

Psicóloga, presidenta de Apertia Consulting, experta en salud mental organizacional.

Enrique Salas:

Senior Leadership Advisor

Pedro Alfaro

Socio fundador de MusicalThinkers, violonchelista, coach de equipos.

ENTREGABLES

- Libro de Ma. Jesús Álava Reyes
- Acceso a píldoras de vídeo
- Documento de guía
- Vídeos de las sesiones y materiales sobre los que se ha trabajado
- Encuestas realizadas
- Nubes de palabras y documentos
- Informe final

Medición final, seguimiento y control

- **Medición de pulso:** pasado un mes, medición de Pulso sobre aquellos aspectos en los que se ha centrado la intervención
- **Reuniones de seguimiento:** podrán realizarse reuniones de seguimiento con los responsables de salud de la organización
- **Relanzamiento:** en caso necesario se propondrán las acciones que puedan impulsar nuevos desafíos y relanzar con nuevos colectivos el programa desarrollado



BIENESTAR EMOCIONAL, MÚSICA Y SALUD MENTAL

Una empresa sana

Siempre suena mejor



In partnership with Escuela Superior de Música Reina Sofía