



Bienestar Empresarial y Wellbeing Corporativo

Para empresas que transforman el mundo

EMPRESAS CONSCIENTES

2026

¿Quiénes Somos?

UPAD Psicología y Coaching es una empresa con más de una década de experiencia situada en Madrid, que cuenta con un equipo de psicólogos expertos en el ámbito del desarrollo de capacidades personales y profesionales.

El equipo de UPAD está compuesto por un conjunto de profesionales interdisciplinar del mundo de la Psicología y el Coaching.

Además, contamos con otros **especialistas** de diferentes áreas y sectores tales como el mundo de la empresa, el deporte, la nutrición, la formación, entre otras.

Estamos enfocados en generar una mayor **sensibilización** dentro del ámbito empresarial con la elaboración de programas **orientados al** desarrollo del bienestar de sus empleados.

+10 años de experiencia

Acompañando a personas y organizaciones en su desarrollo.

Producto 100% estandar y ad hoc

Soluciones adaptadas a la realidad, cultura y objetivos del cliente.

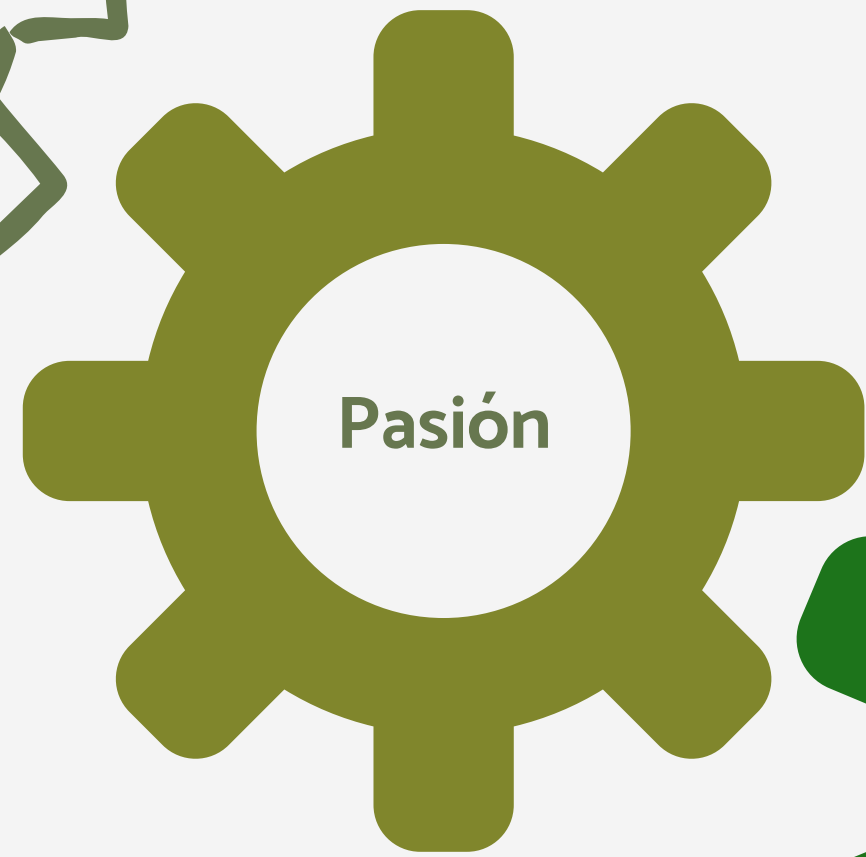
Equipo interdisciplinar

Psicología, coaching, nutrición, formación y bienestar

Metodología propia

Intervenciones prácticas orientadas a resultados con impacto medible

Nuestros Valores



Nuestro enfoque

“Desarrollar bienestar requiere equilibrar la teoría con la práctica”. Unimos conocimientos científicos y aplicaciones dinámicas para asegurar un impacto transformador que se transfiera al puesto de trabajo.



Rendimiento

Equipos más productivos y resilientes



Bienestar

Base del desempeño sostenible



Satisfacción

Compromiso y experiencia del empleado

Empresas + Conscientes

“El éxito sostenible empieza por las personas”

De acciones aisladas



A una cultura de bienestar

¿Qué significa esto en la práctica?

Tres pilares que transforman la experiencia del empleado y el rendimiento del equipo.



Hábitos

Rutinas que sostienen el cambio.



Desarrollo

Crecimiento personal y profesional.



Bienestar

Salud y equilibrio emocional.

Impacto Organizacional

¿Por qué apostar por el bienestar en tu empresa?



Bienestar emocional y salud psicológica

Equipos con más energía, equilibrio y capacidad de respuesta.



Hábitos saludables

Favorecen el bienestar físico y mental en el día a día.



Cultura de pertenencia

Más cohesión, confianza y trabajo en equipo.



Rendimiento sostenible

Mejores resultados sin desgaste a largo plazo.



Retención del talento

Mejora el compromiso y reduce la rotación no deseada.



Reducción del absentismo

Menos bajas, más presencia y continuidad.



Compromiso laboral

Mayor implicación, motivación y conexión con la organización.



Creatividad e innovación

Entornos que favorecen nuevas ideas y soluciones.



Entorno más inclusivo

Espacios dónde las personas se sienten valoradas y respetadas.



Espacios seguros y de confianza


Clima que facilita la comunicación abierta y el desarrollo.



**“Convierte tus problemas
en retos”**



¿Cómo lo hacemos?



ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Acompañamos a personas y equipos en su desarrollo a través de un enfoque cercano y adaptado.

Trabajamos sobre habilidades, gestión emocional y toma de decisiones para generar cambios sostenibles en el tiempo



PLATAFORMA DE BIENESTAR

Espacio online accesible y confidencial donde los empleados encuentran recursos y apoyo profesional.

Contenidos prácticos, sesiones y acompañamiento en psicología, coaching y nutrición.



ACCIONES FORMATIVAS

Diseñamos e implementamos intervenciones adaptadas a cada organización, tanto en formato presencial como online. ((formaciones, talleres, charlas, conferencias, workshops, etc.)

Orientadas a mejorar el bienestar, el desarrollo profesional y la cultura organizacional.

“Integramos acompañamiento, herramientas y formación para impulsar cambios medibles y sostenibles en el tiempo”

Asesoramiento Personalizado

“Invertir en Bienestar es invertir en el éxito empresarial”

01

PSICOLOGÍA

Apoyo psicológico para gestionar estrés, ansiedad y bienestar emocional. Sesiones confidenciales y personalizadas.

NUTRICIÓN

Planes personalizados para mejorar energía, salud y rendimiento. Fomento de hábitos saludables en el entorno laboral.

02

03

COACHING

Desarrollo de habilidades y soft skills orientadas a resultados. Acompañamiento en objetivos personales y profesionales.

ENFOQUES ALTERNATIVOS

Prácticas de regulación y energía sostenible. Mejora del foco, el equilibrio y el rendimiento diario (Respiración, yoga, mindfulness)

04

Plataforma de bienestar

¿Cómo funciona?

**Suscríbete, desbloquea contenido exclusivo para todos tus empleados
y accede a servicios personalizados de profesionales a precios reducidos**

Suscripción a medida

Una vez aceptada la propuesta establecemos una suscripción que se adapte a las necesidades de la empresa y sus empleados, brindándoles acceso a la plataforma.

Primer contacto

Nos reunimos para analizar las necesidades de la empresa y generar una propuesta.

Acceso a la plataforma

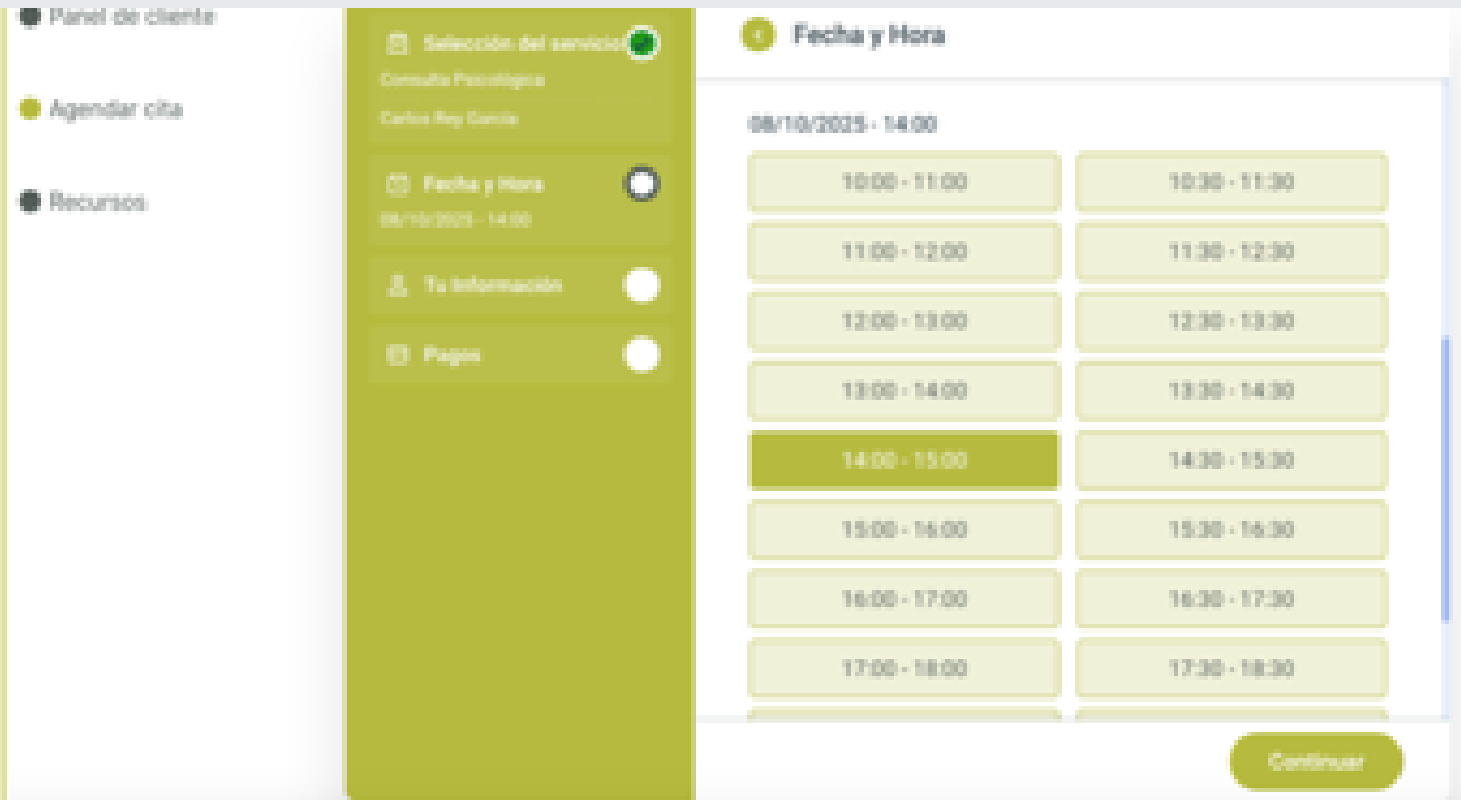
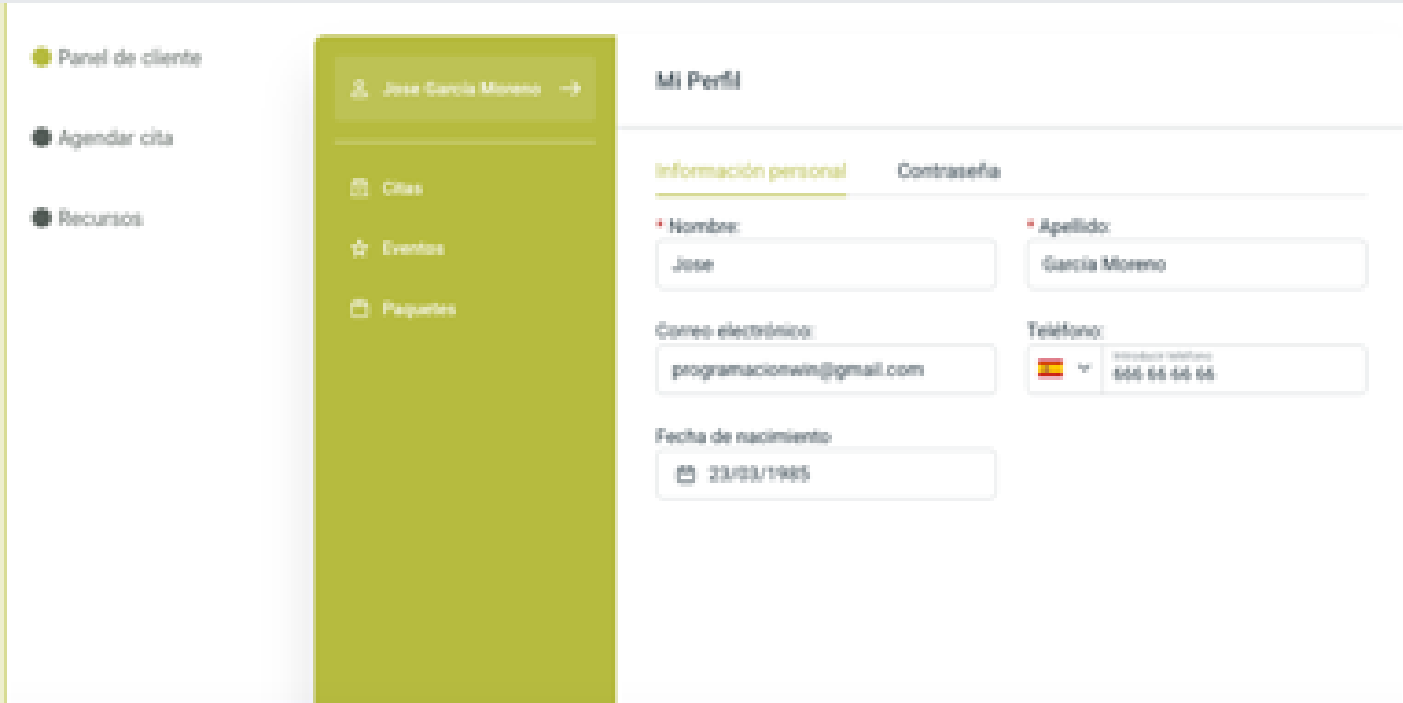
Cada empleado puede acceder a la plataforma de bienestar donde puede desbloquear contenidos y gestionar sus sesiones con los diferentes profesionales de forma privada e individual.



Plataforma de bienestar

“Invertir en Bienestar es invertir en la productividad sostenible de la empresa”

Nuestra plataforma digital ofrece a cada empleado el apoyo necesario para mejorar su bienestar y rendimiento. Con acceso confidencial a contenidos y a profesionales en Psicología, Coaching y Nutrición, brindamos orientación para afrontar retos, cuidarse y avanzar personal y profesionalmente.



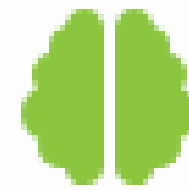
Acciones formativas Metodología de la formación

No solo enseñamos bienestar, lo accionamos. Combinamos evidencia científica con dinámicas aplicadas para asegurar que cada actividad se traduzca en una mejora real del clima laboral y en herramientas prácticas para el día a día del equipo.”



Identificación

Detección de necesidades de actuación y factores de riesgo para el bienestar en el entorno.



Comprensión

Introducción bases teóricas: conceptos como estrés laboral, resiliencia, beneficios del bienestar.



Habilidades

Estrategias de afrontamiento: técnicas de respiración, mindfulness, gestión del tiempo, límites saludables, comunicación efectiva.



Conexión

Desarrollo de relaciones positivas y construcción de un entorno de apoyo.



Acción

Implementación práctica de los aprendizajes en el día a día laboral.



Feedback

Espacio abierto para preguntas, inquietudes y cierre reflexivo.

Acciones formativas

Coaching, formación y acompañamiento

Bienestar Emocional

- Inteligencia emocional
- Psicoeducación
- Autogestión del estrés/ansiedad
- Autoestima y autoconfianza
- Habilidades de afrontamiento
- Mindfulness y mindful eating
- Técnicas de respiración y regulación del sistema nervioso
- Yoga aplicado al entorno laboral (desk flow, escaneo corporal, movilidad, relajación)

Desarrollo y Talento

- Coaching
- Organización y Planificación
- Liderazgo y gestión de personas
- Desarrollo de la motivación
- Optimización de la concentración
- Comunicación

Cultura Organizativa

- Compromiso organizacional
- Team building y clima laboral
- Entorno inclusivo

Rendimiento Sostenible

- Mejora de la productividad
- Gestión del tiempo
- Conciliación familiar
- Wellness laboral
- Gestión entornos VUCA

CASOS DE ÉXITO

Ejemplos prácticos bienestar empresarial

llevados a cabo



NIKE / EL CORTE INGLÉS: “Dormir Para Soñar”

Actividades de concienciación sobre factores determinantes del bienestar y el rendimiento deportivo.



URBASER / HARD ROCK HOTEL MADRID:

Programas de bienestar subvencionados para empleados.



KYOWA KIRIN: Workshop Wellness Corporativo

“Detox Digital” (Higiene Digital).



TD SYSTEMS: Workshop “Gestión Emocional y Comunicación Eficaz”

CASOS DE ÉXITO

Ejemplos prácticos bienestar empresarial

*Plan para impulsar
el bienestar emocional y
profesional de sus trabajadores*



VISADOS EMPRESAS -

Plan de bienestar emocional y desarrollo de empleados.



CD LEGANÉS: Psicología Deportiva para el desarrollo del Bienestar y el Alto Rendimiento.

COPA COCA COLA & DANONE NATIONS CUP: Plan de desarrollo de Valores.



FUNDACIÓN INFANTIL RONALD MCDONALD - HOSPITAL LA PAZ
Yoga, meditación y técnicas de respiración para controlar el estrés, depresión y dolor.



ENTIDADES DEPORTIVAS: Programas de desarrollo de la Cultura a través del trabajo con Valores Corporativos.

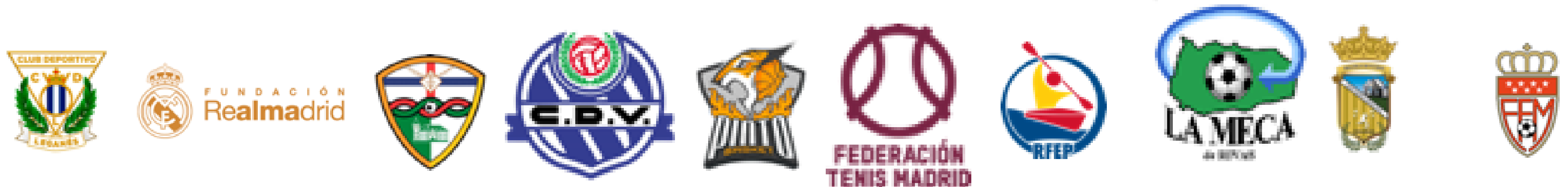
Empresas, Marcas y Organizaciones que ya han confiado en UPAD:



Centros y entidades educativas:



Clubes y Federaciones deportivas:



¿Empezamos a transformar tu Empresa Consciente?

UPAD Psicología y Coaching - Madrid 2026



www.upadpsicologiacoaching.com



upad@upadpsicologiacoaching.com



www.empresas-conscientes.com



[@upad_pc](https://www.instagram.com/upad_pc)



www.linkedin.com/company/upad-psicologia-y-coaching/



+34 666 742 810 / +30 653 442 096



“Para, Respira, Piensa”

