

BIENESTAR EMOCIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL

Cómo cuidar el mundo interno de tu
equipo para transformar los resultados
de tu empresa

Jasmin Galindo

COACH

UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com

INTRODUCCIÓN

¿Y si el verdadero ausentismo no fuera físico... sino emocional?

El estrés, la culpa y los conflictos no resueltos en casa no se quedan allá. Se infiltran en los correos sin responder, en las decisiones apresuradas, en los errores que se repiten...

El verdadero ausentismo no siempre es visible. Pero afecta profundamente la motivación, el clima laboral y la cultura de tu empresa.

Esta guía nace para acompañarte en un nuevo paradigma: el de las empresas emocionalmente sostenibles. Te compartiremos claves prácticas para acompañar a tu equipo más allá del rendimiento... cuidando su humanidad.

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com

EL COSTO OCULTO DEL MALESTAR EMOCIONAL

✓ Cuando las emociones no se gestionan, se desbordan...
y lo hacen justo en el lugar donde más esperamos resultados.



Síntomas comunes en equipos emocionalmente
sobrecargados:

- Falta de motivación o desconexión
- Baja productividad (no por falta de talento, sino de energía)
- Clima laboral tenso o reactivo
- Rotación de personal no explicada
- Dificultad para innovar o colaborar

"Lo que no se habla... se actúa."

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com

¿QUÉ ES BIENESTAR EMOCIONAL LABORAL?

- ✓ Bienestar emocional no es “sentirse bien todo el tiempo”.
Es tener herramientas para navegar lo que sentimos, incluso en días difíciles.



Una persona emocionalmente saludable puede:

- Reconocer lo que siente sin culpa
- Pedir ayuda cuando lo necesita
- Recuperarse del estrés
- Cuidar su energía y la de los demás



Una empresa emocionalmente sostenible es aquella que:

- Ve más allá de los KPI
- Escucha, no solo mide
- Acompaña a las personas a ser su mejor versión desde la empatía

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com

LAS 5 CLAVES PARA TRANSFORMAR TU CULTURA



1. Espacios de escucha activa

Pequeñas reuniones sin agenda para hablar de cómo se sienten.



15 minutos de atención... pueden evitar 15 días de burnout.



2. Capacitación en inteligencia emocional

Talleres donde se aprenda a gestionar emociones, poner límites y comunicarse con claridad.



3. Recursos para la crianza y la vida familiar

Padres y madres necesitan apoyo emocional. Lo que viven en casa influye directamente en el trabajo.



4. Descansos conscientes y micro-reconexiones

No todo es productividad: una pausa bien tomada puede resetear la energía del día.



5. Cultura de ayuda, no de exigencia constante

Pedir ayuda no es debilidad. Es madurez emocional.

Una empresa que normaliza el autocuidado, retiene talento con alma.

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com

¿QUÉ PUEDES LOGRAR SI CUIDAS A TU EQUIPO?

✓ Antes vs. Después:

Sin bienestar emocional	Con cultura emocionalmente sostenible
Alta rotación	Retención por compromiso
Clima tenso	Comunicación empática
Agotamiento crónico	Energía regenerativa
Productividad reactiva	Productividad con propósito

Cuando las personas se sienten vistas, escuchadas y valoradas...
trabajan desde su mejor versión.

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com

¿QUIERES LLEVAR ESTO A TU EQUIPO?

Agenda una sesión gratuita de diagnóstico emocional para tu empresa.

Descubramos juntos cómo transformar tu cultura desde el bienestar emocional.

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

info@jasmingalindo.com | www.jasmingalindo.com



Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA



¡CONTÁCTANOS!

info@jasmingalindo.com
www.jasmingalindo.com