



SESABI

SÉ SALUD Y BIENESTAR

2024



QUIENES SOMOS

# Somos tus socios estratégicos para impulsar una cultura de bienestar en tu organización

Como consultores expertos, creamos estrategias personalizadas que impulsan la implementación de programas altamente efectivos.

Brindamos consultoría en la NOM035, estrategias de bienestar y felicidad laboral, implementación de programas a gran escala y desarrollo organizacional para fortalecer tu empresa.

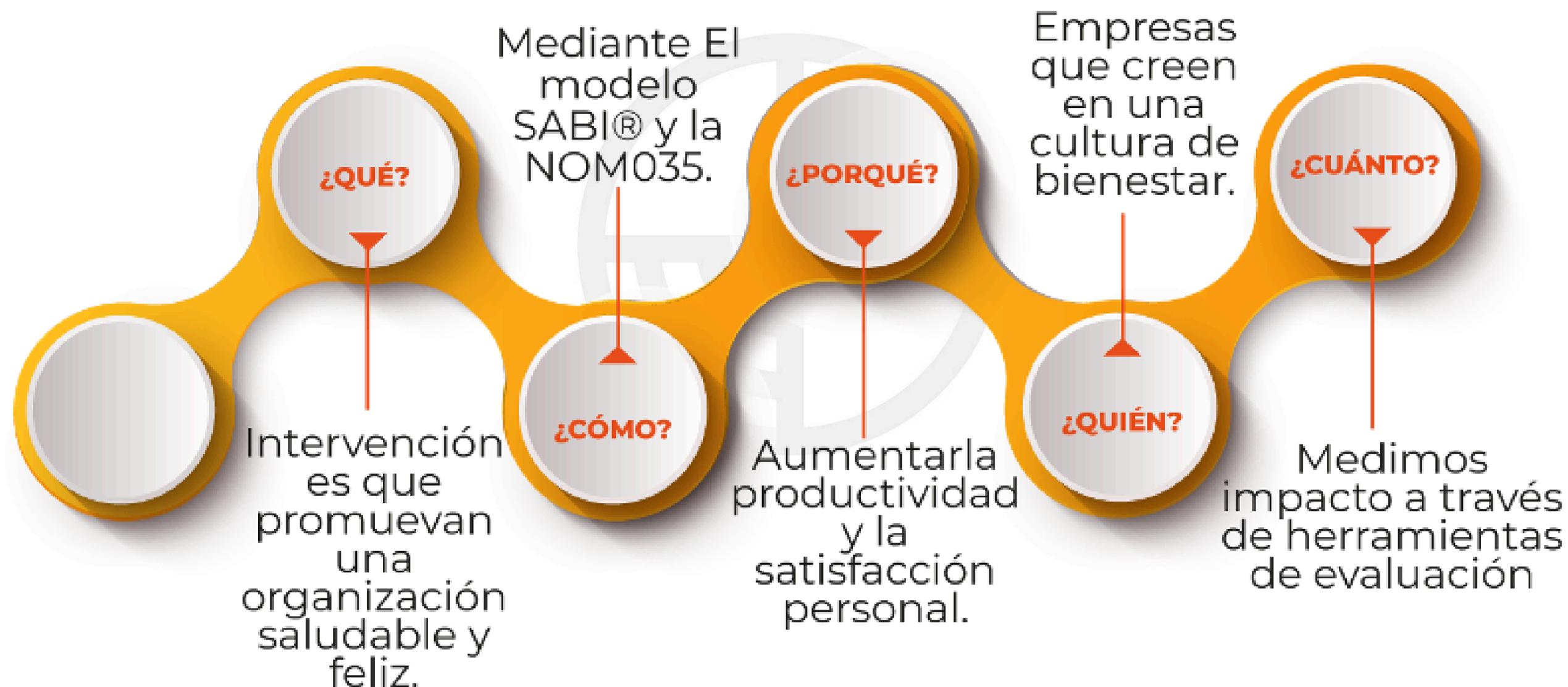
Trabajamos contigo en todas las etapas, desde el diagnóstico, la planificación, hasta la medición.

Nuestra visión es simple: permitir que cada individuo despliegue su potencial y alcance la satisfacción laboral, mientras tu organización avanza hacia sus metas estratégicas.





## QUIENES SOMOS





**Servicios**



**Metodología**



**Conferencias y Talleres**



**Ventajas y Beneficios**



1

**Consultoría para implementar la NOM035 y los Protocolos para prevenir la violencia laboral**

2

**Consultoría para implementar estrategias de salud, bienestar, salario emocional y felicidad**

3

**Salud Mental y Ambiente Laboral Saludable 2.0**

**Consultoría para implementar proyectos a gran escala con éxito**



1

## Consultoría para implementar la NOM035 y los Protocolos para prevenir la violencia laboral

El objetivo es asesorar a la organización durante las etapas de planeación, implementación y cultura organizacional relativas al cumplimiento de la NOM-035 STPS-2018.

A través de sesiones semanales logramos dar cumplimiento en 2 - 3 meses.



# SERVICIOS

# 1

## Consultoría para implementar la NOM035 y los Protocolos para prevenir la violencia laboral

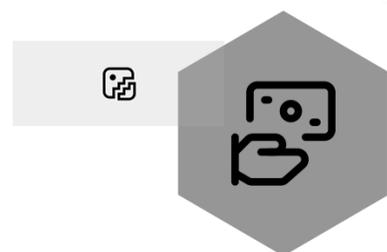
Taller de Capacitación al Equipo Implementador



Reporte y Análisis de Resultados



Plan de Acción, canalización y Medidas de Prevención



Registro Documental y Acompañamiento por 6 meses.



Política de Riesgos Psicosociales y Estrategia de Comunicación



Cuestionarios y Levantamiento de información



## Semáforo de Riesgos Psicosociales

Categoría	Almín. Opin.		Dominio	Almín. Opin.	
	Bajo	Medio		Bajo	Medio
Ambiente de trabajo	6.0	9.5	Condiciones en el ambiente de trabajo	6.0	9.5
Factores propios de la actividad	39.0	46.0	Carga de trabajo	Muy alto	Alto
			Falta de control sobre el trabajo	Alto	Medio
Organización del tiempo de trabajo	Muy alto	Alto	Horario de trabajo	Muy alto	Alto
	33.0	10.0		Interferencia en la relación trabajo/familia	Medio
Liderazgo y relaciones en el trabajo	49.0	18.2	Liderazgo	Medio	Medio
				Relaciones en el trabajo	Medio
Entorno organizacional	Bajo	Medio	Violencia	Muy alto	Nulo
	11.0	15.5		Recorrido del desempeño	Bajo
			Insuficiente sentido de pertenencia e inestabilidad	Nulo	Bajo
<b>Total</b>	Alto	Alto			
	115.0	109.3			



1

## Protocolos para prevenir la violencia laboral

Entregable	Descripción	Unidad de medida
Capacitación al equipo implementador	Sensibilización y capacitación de acciones a implementar.	4 horas de capacitación
Formatos y Mecanismo	Mecanismo para brindar atención a las presuntas víctimas de algún caso de violencia	Formatos
Plan de Actividades	Promover una cultura organizacional de igualdad de género y un clima laboral propicio para la erradicación de la violencia laboral.	Formatos
Sensibilización para evitar la Violencia Laboral	Plática de sensibilización	Plática máximo 1 hora.



2

## Estrategia e intervenciones de Salud, Bienestar, Salario Emocional y Felicidad

### Ejemplo de Estrategias

- Reto de nutrición "Tu peso en tus manos"
- Reto de fitness "Un equipo en forma"
- Curso de manejo del estrés
- Mindfulness y Espacios reflexivos
- Emociones y entornos positivos
- Curso de manejo del tiempo en home office
- Coaching objetivos personales y profesionales
- Liderazgo y comunicación acertiva
- Intervenciones de felicidad y Capital Psicológico (CapPsi)





3

## Salud Mental y Ambiente Laboral Saludable 2.0



### ENTORNO ORGANIZACIONAL FAVORABLE

Se refiere a aquellos aspectos psicosociales y materiales que influyen en cómo los trabajadores experimentan su calidad de vida, felicidad y satisfacción en su entorno laboral.

Ej: Sentido de pertenencia, formación, descripción de puestos, comunicación etc,

# Metodología

- **Toda gestión tiene una duración de 6 a 12 meses, depende del tamaño de la empresa y proyecto**
- **La consultoría se compone de tres grandes fases y cada proyecto se hace a la medida.**
- **Se lleva a cabo a través de acompañamiento en sesiones semanales con la participación del equipo interno**



# Etapa Uno

## Diagnóstico



### Definición de Objetivos y Justificación:

- En esta etapa, realizamos un pre-diagnóstico con los líderes de la empresa para conocer la situación actual y definir los objetivos a alcanzar, así como el target audience.



### Análisis de Datos del pre - diagnóstico y Selección de Herramientas de Evaluación:

- En esta etapa, se analizan los datos del pre-diagnóstico para proponer el diagnóstico general a los participantes de la empresa. Se eligen las encuestas y se define el proceso y los tiempos para recopilar la información.



### Planificación del Diagnóstico

- Diseñar un plan detallado que incluya la logística, la selección de participantes y el cronograma de aplicación de las herramientas de evaluación.



### Recopilación de Datos:

- Aplicación de las herramientas de evaluación seleccionadas a todos los empleados de la empresa.

# Etapa Dos

## Análisis de resultados y Plan de acción



### Análisis de Datos:

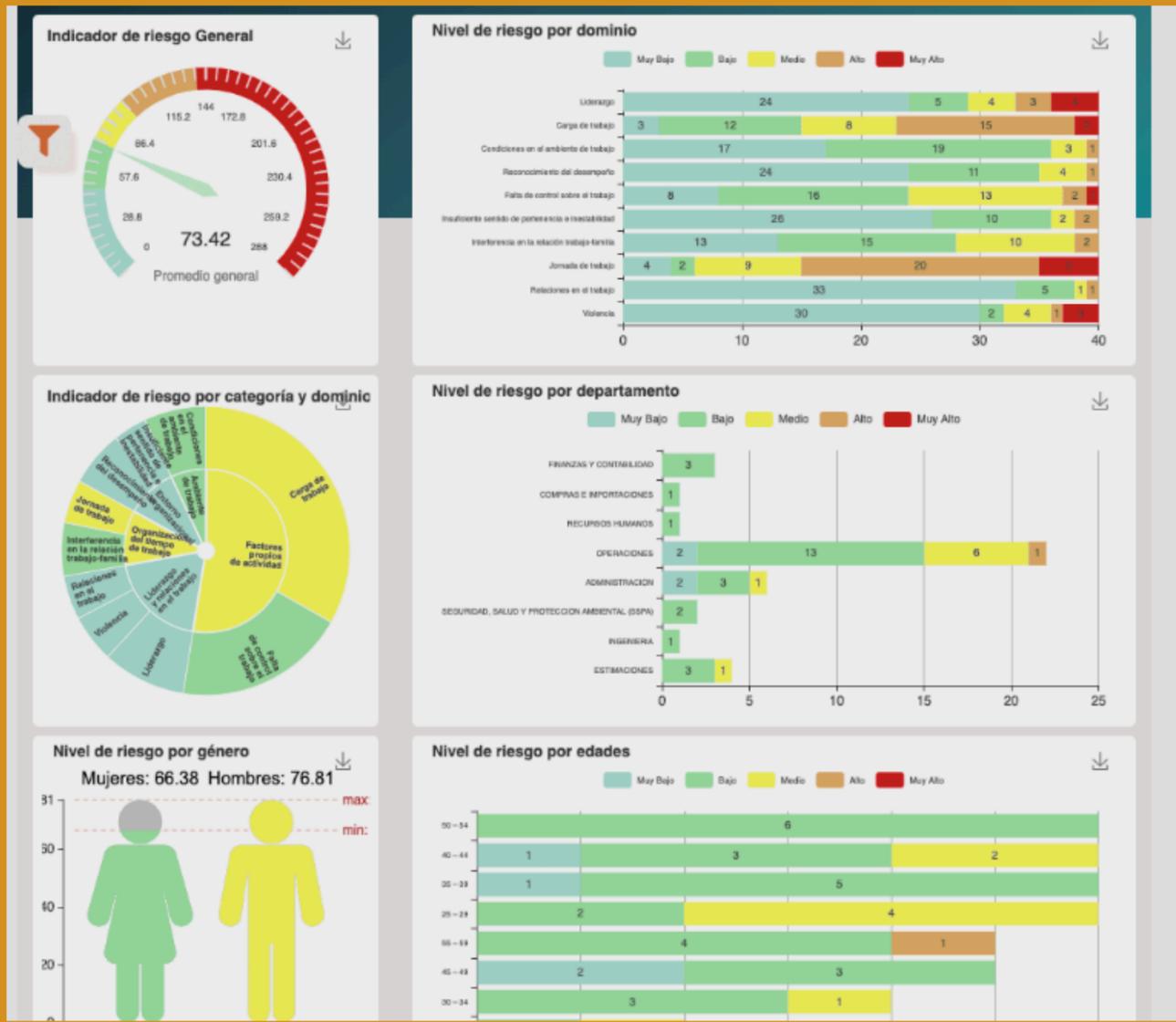
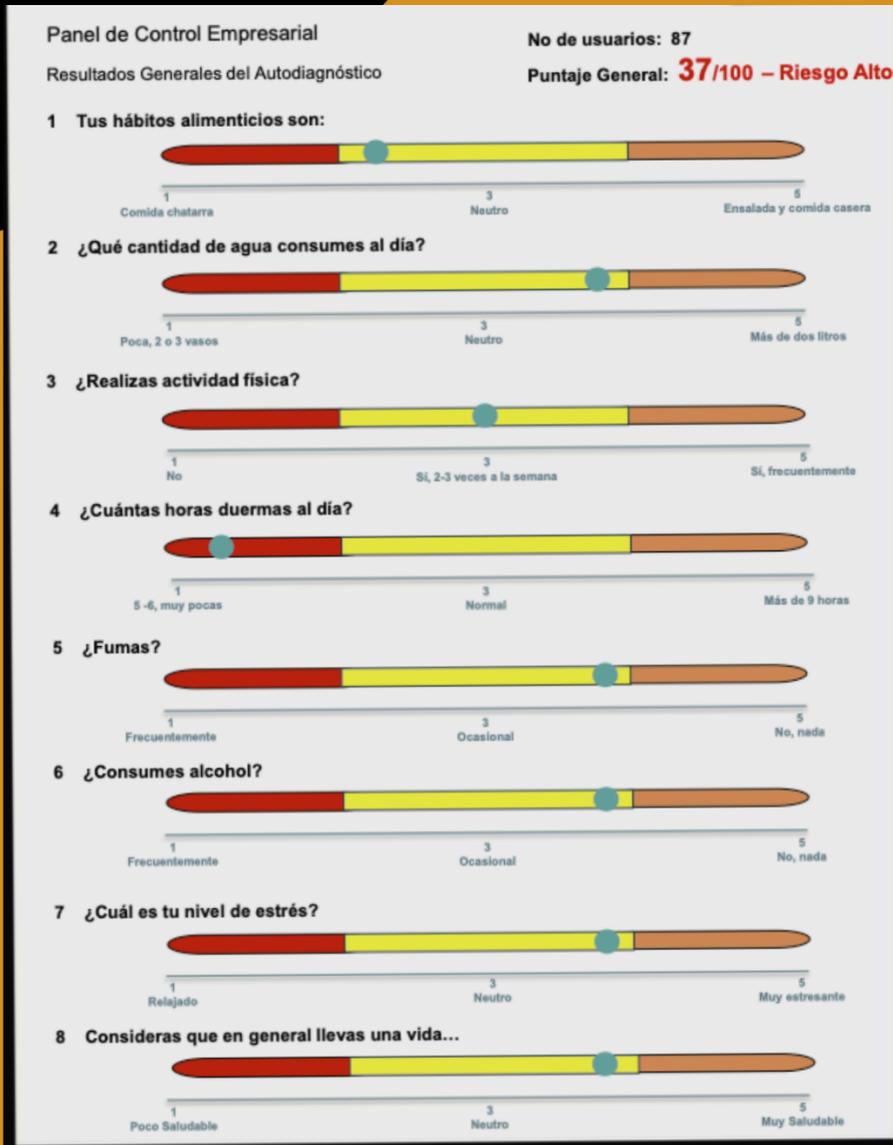
- Analizar los datos recopilados para identificar patrones, tendencias y áreas de preocupación en relación con el mobbing, el estrés y el burnout.



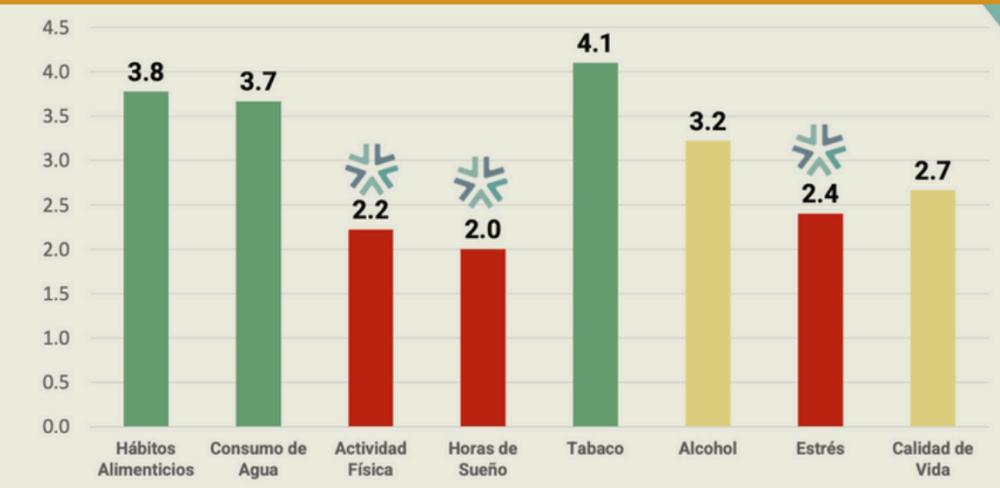
### Informe y Recomendaciones con un Plan de Acción

- Elaborar un informe detallado que resuma los hallazgos del diagnóstico y proporcione recomendaciones específicas para abordar los problemas identificados.

# Dashboard Analítica de Data



Se analizaron los resultados del Autodiagnóstico y se determinaron los **Riesgos de Salud** más altos dentro de la Organización.



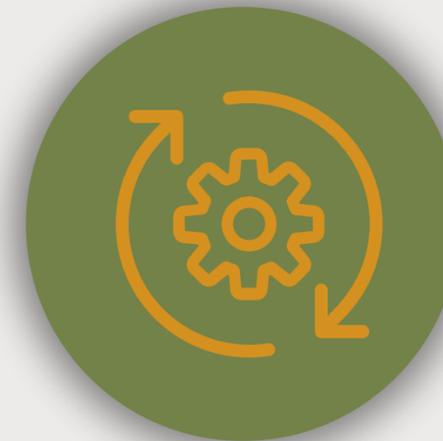
# Etapa Tres

## Acompañamiento y mentoría continúa



### **Implementación de Acciones Correctivas:**

Desarrollar e implementar un plan de acción con medidas específicas para abordar los problemas de salud identificados y promover un ambiente laboral saludable.

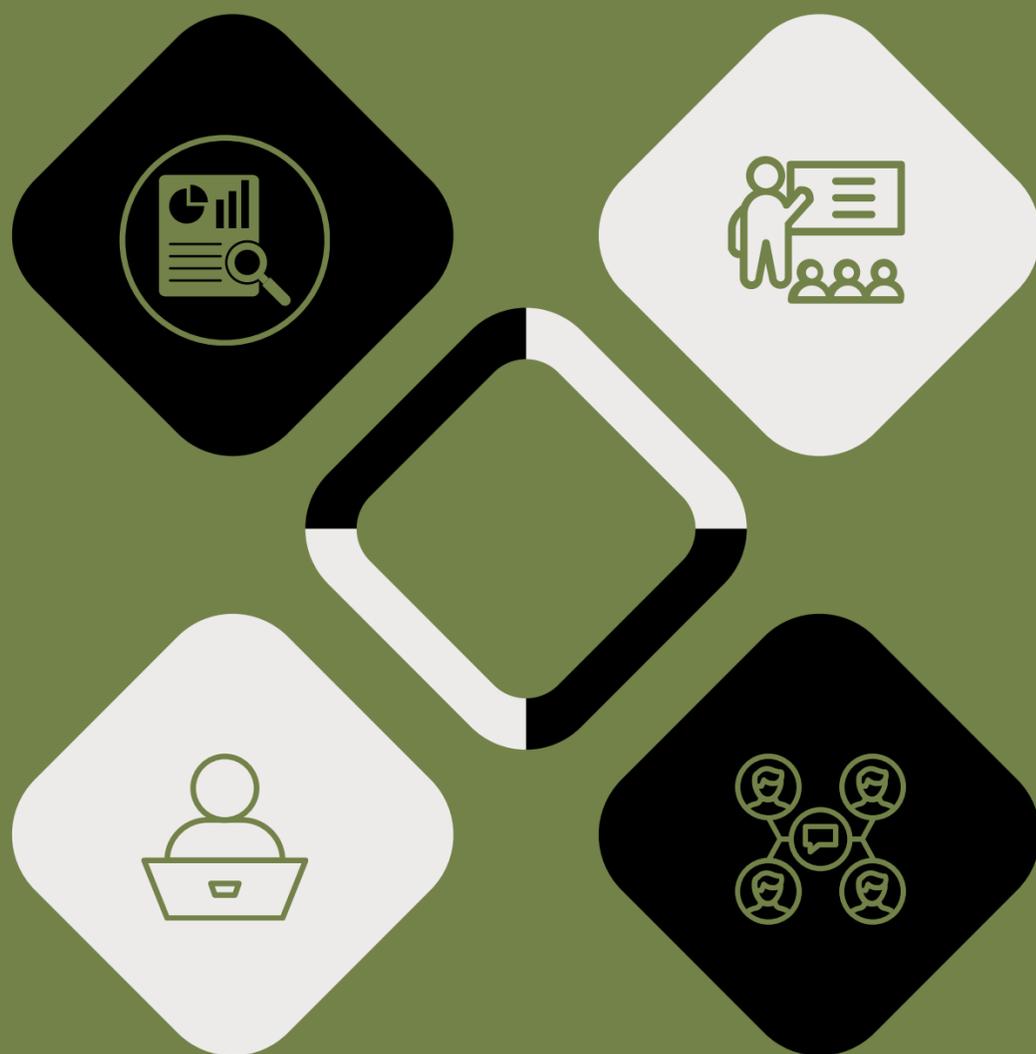


### **Seguimiento y Evaluación Continua:**

Monitorear regularmente el progreso de las acciones implementadas y realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto en la salud mental de los empleados.

# Etapa Cuatro

## Resultados Finales



### ● **Reporte Final con evidencias y KPIS**

Al concluir la consultoría, se proporcionará un informe detallado con los resultados, intervenciones, conclusiones y evidencias.

### ● **Presentación Final**

Una vez finalizada la consultoría, se entregará un informe detallado con los resultados, intervenciones, conclusiones y pruebas. Además, se realizará una presentación con el equipo de implementación para dar por terminada la consultoría.



[Ver Video aquí](#)

**“Educa a un hombre y educarás a un individuo, educa a una mujer y educaras a una familia”**

**Ruby Manikan**

**Lic. Sara Eshkenazi**  
**Presidenta de Plus Sociedad Activa A.C.**



## CONFERENCIAS PARA EMPODERAR A LA MUJER



**No Somos Machas Somos Musas los diez mandamientos de la MUSA**



**Salud Mental en el trabajo y en la vida**



**Liderazgo Femenino y Consciente**



**Musa Sana, Familia Sana**

Duración 45 min.



**Los Tres Pilares de la Salud (Autocuidado)**



**Sensibilización e Implementación de la NOM035 para un ambiente laboral exitoso (Gerentes y Directores)**



**Gestión del Tiempo, manejo de conflicto y comunicación efectiva para un liderazgo consciente**



**Salud mental en el trabajo para un Ambiente Laboral Exitoso y Saludable**

Duración: 1 a 4 horas.





## TALLERES / CURSOS



**Happiness at Work**



**CAPSI – Capacidades Psicológicas para el trabajo en equipo**



**Medidas de Prevención y Control para gestionar los factores de riesgo psicosocial con éxito**



**Poner la casa en orden para un ambiente laboral exitoso  
(Entorno, Liderazgo, herramientas para enfrentar el estrés)**

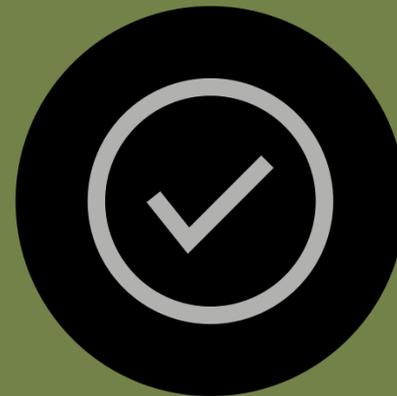
Duración: 1 a 4 horas.

# Beneficios



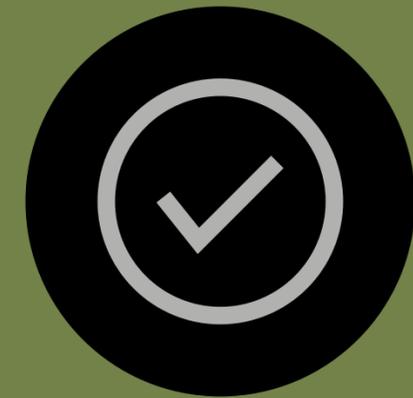
## Mejora del ambiente laboral

Identificar y abordar los factores que afectan la salud mental de los empleados promoverá un ambiente laboral más positivo y colaborativo.



## Reducción del ausentismo y aumento de la productividad

Al gestionar de manera proactiva el mobbing, el estrés y el burnout, se puede reducir el ausentismo laboral y mejorar la productividad y el rendimiento general de los empleados.



## Fomento de la lealtad y retención de talento:

Demostrar preocupación por el bienestar de los empleados puede aumentar la satisfacción laboral, la lealtad a la empresa y la retención del talento.

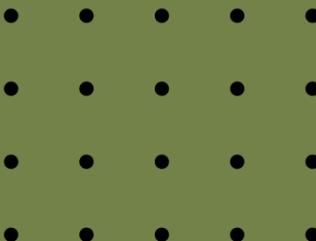
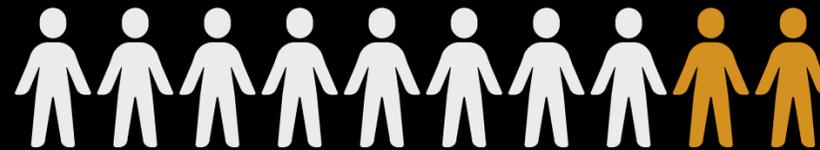


# Statistics

Las empresas que invierten en el bienestar de sus empleados fomentan un entorno laboral positivo y productivo. Ofrecer beneficios como programas de salud mental y desarrollo profesional, junto con un buen equilibrio trabajo-vida personal, retiene talento. Un liderazgo empático refuerza la lealtad y crea una cultura corporativa inclusiva.

# 85%

Retención

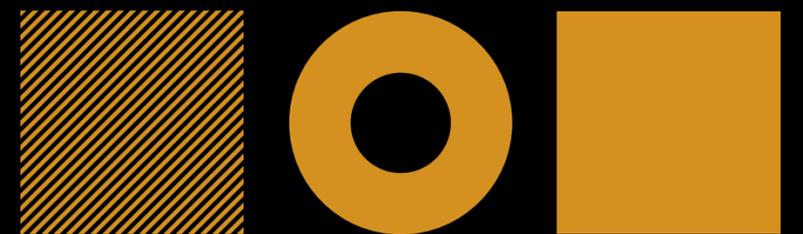


---

# **VENTAJAS de una consultoría continua**

---

- **Experiencia Especializada:** Aporta conocimientos especializados en salud mental laboral.
- **Perspectiva Objetiva:** Brinda una visión imparcial y externa para identificar problemas de forma efectiva y objetiva.
- **Soluciones Personalizadas:** Adapta servicios a las necesidades individuales de cada cliente, proporcionando intervenciones personalizadas y eficaces.



# DESVENTAJAS de una Consultoría

01

Seguir un calendario establecido para alcanzar resultados.

02

Equipo implementador muestra resistencia a entregar lo requerido en tiempo y forma.

03

Necesita recursos adicionales para llevarse a cabo y supervisarse.

04

Compromiso con el cambio y la integración de una nueva cultura laboral

# Responsabilidades del consultor

Organizar una reunión previa al lanzamiento para hacer una presentación formal del equipo de consultores y exponer la propuesta.

Investigar, recopilar y analizar la información necesaria para realizar un diagnóstico profesional de la situación.

Poner mucha atención a todos los detalles relacionados con el tema planteado.

Cumplir con las obligaciones planteadas en tiempo y forma

Acompañar y asesorar durante el término de la propuesta.

Conservar toda la información con confidencialidad

# Responsabilidades del Consultante

Asistir a las juntas establecidas en el calendario. proporcionar la información que se le solicite en tiempo y forma.

Tener disposición de aclarar cualquier duda que se pueda presentar por parte del consultor.

Cumplir con las fechas y horarios para las entrevistas, juntas o reuniones.

Mencionar en tiempo las dudas e inquietudes sobre el desarrollo del proyecto.

Conformar un equipo implementador eficiente

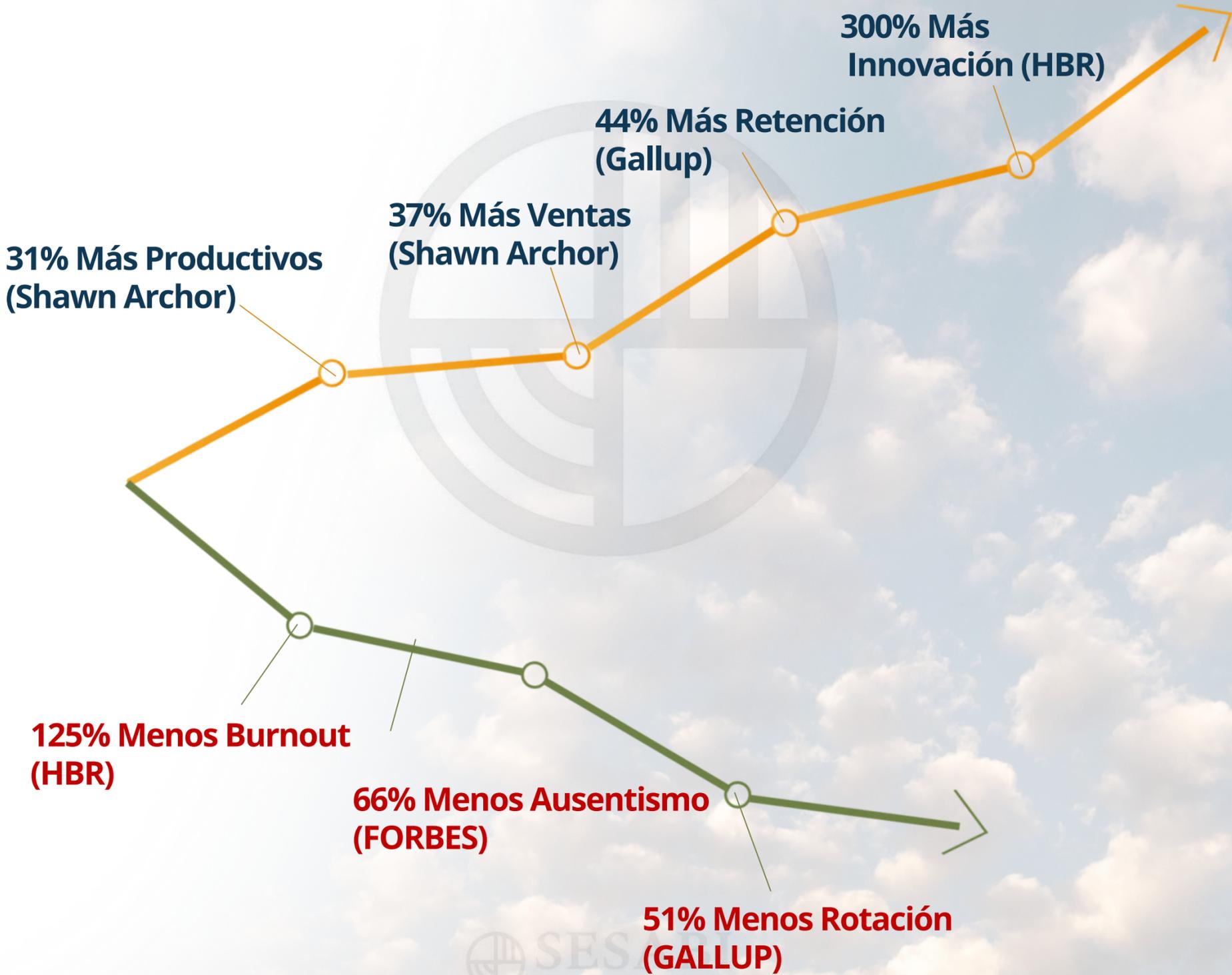
# Stakeholders

Identify the important stakeholders concerned with the project.

	<i>Internal Stakeholder</i>	<i>External Stakeholder</i>	<i>Priority Stakeholder</i>
<i>BOARD</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>CEO</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Sponsors</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



# IMPACTO EN LA ORGANIZACIÓN





# BENEFICIOS TANGIBLES



+ INNOVACIÓN



+ VENTAS



+ PRODUCTIVIDAD



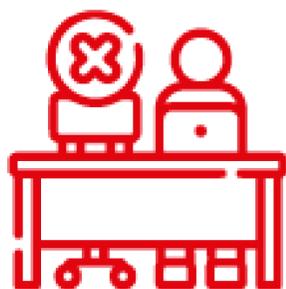
+ MEJOR ATENCIÓN



+ ATRACCIÓN TALENTOS



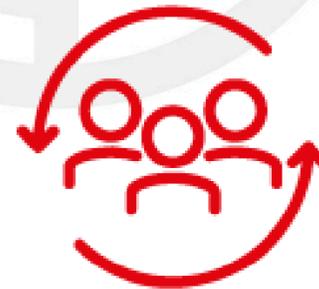
+ RENDIMIENTO



- AUSENTISMO



- ACCIDENTES



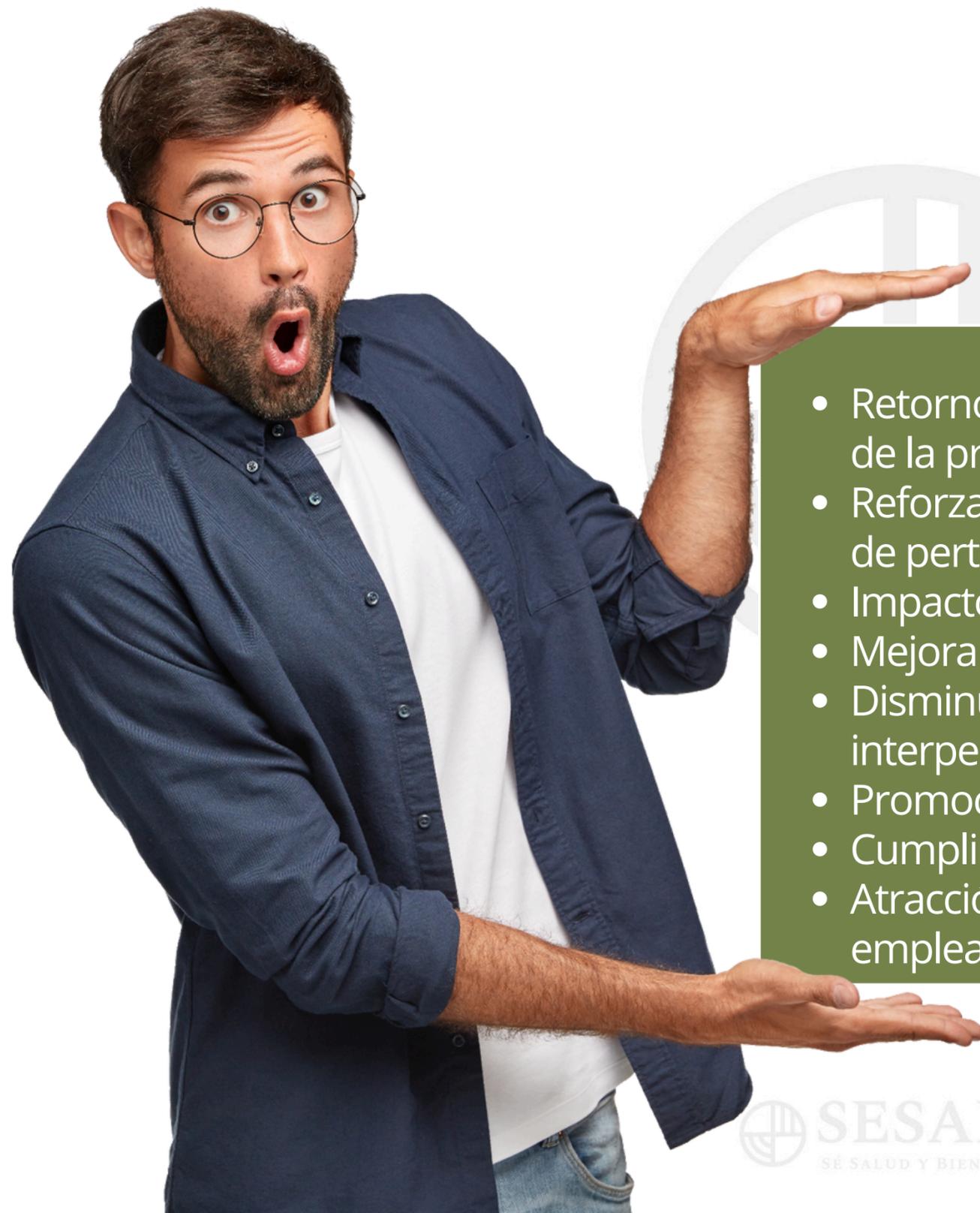
- ROTACIÓN



- CONFLICTOS LABORALES



## RETORNO DE INVERSIÓN



- Retorno de \$2.71 USD por cada \$1 USD invertido (aumento de la productividad)
- Reforzamiento de la cultura e identidad que generan sentido de pertenencia
- Impacto al sistema reactor de capital humano
- Mejoramiento de la percepción por salario emocional
- Disminución del estrés y mejora de las relaciones interpersonales
- Promoción de un ambiente laboral favorable
- Cumplimiento con la norma NOM035
- Atracción de talento a través de la propuesta de valor al empleado (PVE)



# CONSULTORÍA PASO A PASO



Llamada Introductoria



Llenado del formato de solicitud



Creación de propuesta inicial



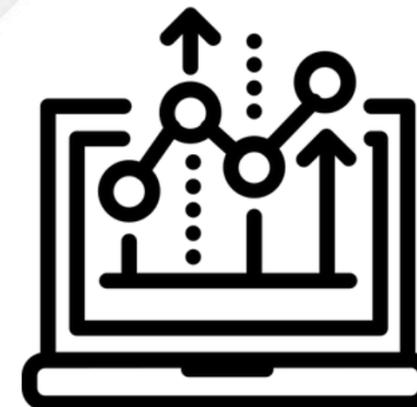
Firma de Contrato



Desarrollo de Propuesta



Implementación y Seguimiento



Evaluación de Resultados



Reporte Final

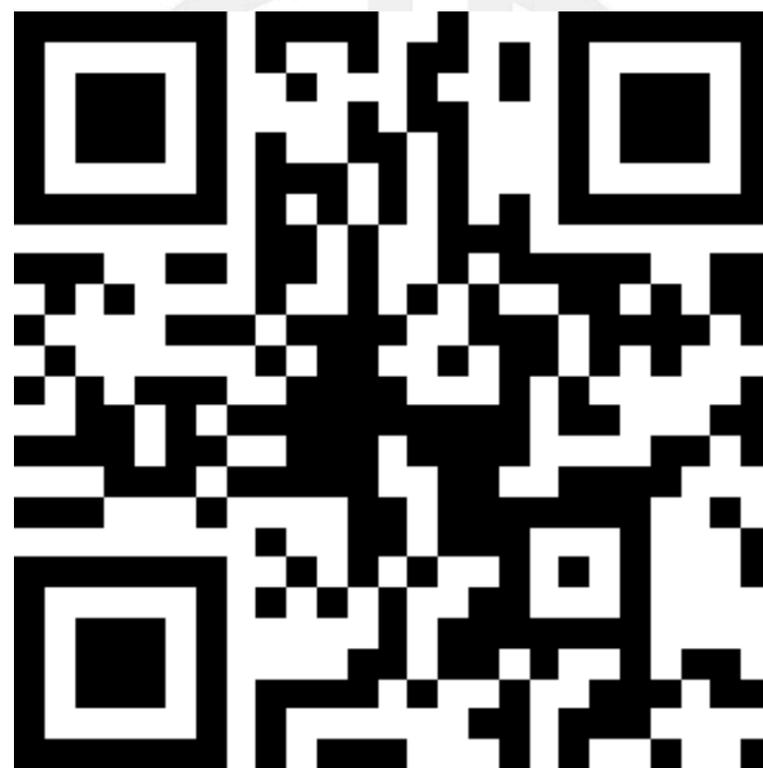


# Sara Eshkenazi



Sara Eshkenazi es una líder destacada en el campo de la salud y el bienestar, reconocida como autora Best Seller en Amazon por su libro "Tu Peso en tus manos". También ha escrito "Empowering Women: A Strategy to Mitigate NCD Risk Factors in Developing Countries". Con una Licenciatura en Nutrición y una Maestría en Salud Pública, además de un MBA del ITAM, Sara combina conocimientos en salud y negocios para crear estrategias efectivas.

Es fundadora de SESABI, donde ha implementado exitosamente programas como "MUSA - Mujeres Unidas por la Salud" y el innovador movimiento Bienestar 2.0, que utiliza tecnología e inteligencia artificial para mejorar el bienestar. Su trabajo se destaca por su compromiso con la innovación y la promoción del bienestar a nivel global, inspirando a las personas a mejorar su calidad de vida y fomentar un impacto positivo en la sociedad.



Código QR para hacer una cita  
y saber más



Correo: [sara@sesabi.com](mailto:sara@sesabi.com)

**Gracias por su confianza**

[www.sesabi.com](http://www.sesabi.com)