



**“DA EL PASO, AVANZA,  
DE EMPRESA SEGURA A  
EMPRESA SALUDABLE”**

## **JORNADA: CALIDAD DEL SUEÑO Y BIENESTAR ORGANIZACIONAL.**

### **UNA PALANCA CLAVE PARA LA EMPRESA SALUDABLE**

SEA Empresas Alavesas, dentro del marco de actuaciones de EMPRESA SALUDABLE organiza, el próximo **27 de mayo**, este encuentro junto a **ISEPCLINC**.

**El descanso ya no es una cuestión exclusivamente personal, es un factor estratégico para la salud, el rendimiento y la sostenibilidad de las organizaciones.** En el contexto de los modelos de empresa saludable, la calidad del sueño emerge como un elemento crítico que influye directamente en la productividad, la toma de decisiones, la seguridad y el clima laboral.

En esta jornada **abordaremos el sueño desde una perspectiva rigurosa y aplicada al entorno profesional.** Analizaremos cómo los hábitos de descanso impactan en variables clave como la concentración, la regulación emocional, la creatividad y la prevención de errores, así como su relación con el absentismo, el presentismo y los riesgos psicosociales.

A lo largo de la sesión, exploraremos los principales factores que afectan negativamente al sueño en contextos laborales y aprenderemos a identificar

señales de una mala calidad de descanso y su impacto progresivo en la salud física y mental.

### **OBJETIVOS:**

El objetivo es promover una mirada más amplia sobre la salud en el trabajo, incorporando el sueño como un eje esencial en las estrategias de bienestar corporativo y facilitando cambios sostenibles que beneficien tanto a las personas como a la organización.

### **PONENTE:**

Carmen Blazquez – Gerente **ISEP Clínic Vitoria-Gasteiz**

| Fecha      | Lugar                              | Duración | Horario          |
|------------|------------------------------------|----------|------------------|
| 27/05/2026 | SEA, Calle Alava 37<br>Planta (-1) | 1 horas  | De 9.00 a 10.00H |

Confiando sea de su interés, atentamente:

**Fdo.: Aitor Otaola Díaz de Alda**  
Director Adjunto

**Vitoria-Gasteiz, a 7 de mayo de 2026**

### **Patrocina:**

