

## Programa Thyssen Saludable

---

El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza tiene como uno de sus pilares estratégicos una política de Recursos Humanos orientada al desarrollo y crecimiento profesional que se basa en valores de confianza, respeto, participación, fomento de la iniciativa, creatividad y trabajo en equipo, en la búsqueda de la plena integración, espíritu de colaboración, ética y compromiso profesional de la persona, como elemento diferenciador de la identidad y cultura de la Fundación.

La gestión de las personas es clave para el Museo que continuará implementando medidas necesarias para que la organización sea cada vez más competitiva, eficiente y productiva, mantenga altos estándares de calidad acordes a la conciliación, la igualdad de oportunidades y la diversidad.

Somos un museo comprometido con el empleo estable y de calidad, el bienestar del empleado, la accesibilidad, la igualdad y el desarrollo profesional.

Desde 2008, la Fundación está certificada como Empresa Familiarmente Responsable, otorgado por la Fundación Mas Familia, que renovó en 2023 con la categoría de Empresa B proactiva +, que reconoce cómo la política de conciliación familiar y profesional está consolidada en la institución y entre sus empleados.

La fundación tiene como objetivo establecer políticas para facilitar el bienestar de los trabajadores y dar soporte a los equipos en la gestión emocional, desarrollando el programa wellbeing Thyssen saludable puesto en marcha en el año 2012.

La Fundación promueve programas específicos en materia de RSC donde los valores como la salud, la sostenibilidad o la solidaridad son prioritarios a la hora de la formación del equipo que trabaja en el Museo.

### Acciones:

1. **Reparto de fruta fresca una vez por semana** para todos los empleados del Museo Thyssen. (durante todo el año)
2. **Proyecto colaborativo que busca impulsar ciudades y ciudadanos más sostenibles y saludables participando en la campaña de Sanitas Healthy Cities.**

El museo se unió a la iniciativa lanzada por Sanitas, para impulsar estilo de vida saludables entre ciudadanos y construir ciudades más saludables y sostenibles. El reto consistía en caminar 6.000 pasos al día, desde el 1 de mayo al 30 de junio y dejar el coche en casa un día a la semana. Por cada participante que lo consigue Sanitas plantará un **árbol**.

3. **Programa mindfulness.** Durante los últimos años se han impartido cursos sobre mindfulness para el personal.

En el año 2023 Seguimos trabajando en la práctica de mindfulness con los **videos de meditación** semanales para favorecer la concentración y facilitar y mejorar el rendimiento tanto en el trabajo como en la vida personal.

Vídeos semanales para una breve meditación que consistía en:

- Una práctica de atención plena, visualización y meditación de máximo 6/7 minutos
- Un reto para la semana o una propuesta para integrar el estar presentes en el día a día.
- Una frase inspiradora para la reflexión.

Todas las meditaciones, visualizaciones y ejercicios están basados en el Programa MBSR (Reducción del estrés basado en Mindfulness), el programa de Mindfulness que más recomiendan los neurocientíficos debido a la gran cantidad estudios sobre sus mecanismos de actuación y sus beneficios.

El programa incluye + 30 minutos de asesoría al mes para cada empleado.

#### **4.- Charlas de concienciación sobre temas de salud.**

- Charla online impartida por la Dra. Nazareth Castellano “La cara oculta de la Memoria” Licenciada en física teórica y doctora en Neurociencia por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Actualmente dirige la investigación Interacción cerebro -cuerpo en la Cátedra extraordinaria de La Universidad Complutense de Madrid.

En esta conferencia hicimos un viaje por las estructuras cerebrales más involucradas en la memoria, para comprender el olvido, las distracciones, los sesgos que aportamos y su dependencia del resto de órganos como el corazón y la respiración.

Analizamos la generación de la memoria de la vida, donde hablamos de imaginación, estrés, dieta, ejercicio físico y cómo las relaciones afectan a los sistemas de memoria y vimos estudios científicos que muestran los hábitos de estilo de vida que mejoran esa capacidad.

Esta conferencia fue un viaje a través de la memoria, el recuerdo y el olvido.

"La memoria sigue siendo una gran desconocida, sin embargo, cada vez conocemos más facetas que nos ayudan a entender sus fortalezas y debilidades"

- Charla online para toda la Fundación impartida por la Unidad de Medicina del Sueño sobre “Sueño saludable, empresa bien dormida”.
- Charla “**La piel no es una moda**” de la mano de una dermatóloga especializada Dermatología médico-quirúrgica y Venereología. Charla para concienciar sobre una piel cuidada e identificar los problemas más habituales para prevenir futuras enfermedades.
- Charla Rafael Santandreu. “**Cómo trabajar de forma exitosa y feliz**”  
La psicología cognitivo-conductual es la forma de terapia más demostrada científicamente y dispone de muchas herramientas comprobadas para mejorar la gestión emocional. Para muchos altos ejecutivos o deportistas de élite es el secreto de su éxito. En esta charla vimos el ABC de esta gestión emocional: cómo motivarse más y mejor; cómo eliminar el estrés o la ansiedad de rendimiento; cómo mejorar las relaciones (incluso con personas difíciles).

Cómo motivarse más y mejor; cómo eliminar el estrés o la ansiedad de rendimiento; cómo mejorar las relaciones (incluso con personas difíciles).

# Programa videos meditación

Intranet Recursos Humanos

THYSSEN-BORNEMISZA MUSEO NACIONAL | EL MUSEO DE TODOS

## Canal de empleados

Inicio

Bienvenido al Museo

Videos RRHH

...

Editar

★ Siguiendo

🔗 Acceso a sitios

+ Nuevo ▾

⬇ Cargar ▾

📄 Editar en vista de cuadrícula

🔗 Compartir

🔗 Copiar vínculo

🔄 Sincronizar

...

📄 Fichas\* ▾

🔍

ⓘ

↗

### Videos RRHH > Mindfulness



Nombre

1 INTRODUCCION Y SESION 1.mp4

Modificado



Nombre

10 SESION 10\_ LOS DESEOS.mp4

Modificado



Nombre

11 SESION 11\_ GRATITUD.mp4

Modificado



Nombre

14 sesion 14\_ Dejar ir -Soltando l...

Modificado

# Charlas Thyssen saludable

Intranet Recursos Humanos

THYSSEN-  
BORNEMISZA  
MUSEO NACIONAL

EL  
MUSEO  
DE TODOS

## Canal de empleados

Inicio

Bienvenido al Museo

Videos RRHH

...

Editar

★ Siguiendo

🔗 Acceso a sitios

+ Nuevo

↶ Cargar



Editar en vista de cuadrícula

🔗 Compartir

🔗 Copiar vínculo

🔄 Sincronizar

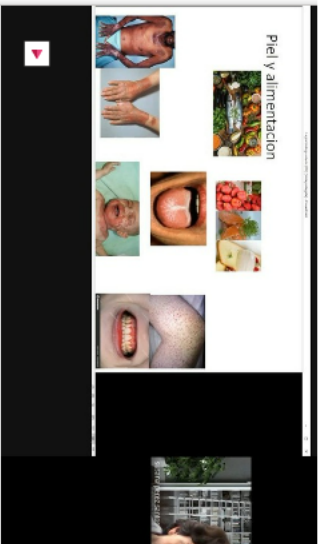
...

📄 Fichas\*



### Videos RRHH > Charlas Thyssen Saludable

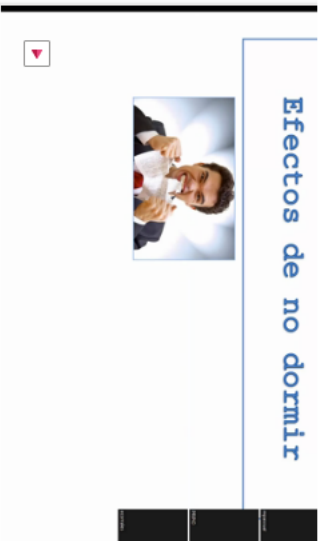
Piel y alimentación



Nombre  
**1 Charla La piel no es una moda d...**

Modificado  
06/07/2023

Efectos de no dormir



Nombre  
**2 Charla Sueño saludable. Empres...**

Modificado  
06/07/2023