

RECURSOS PARA MEJORAR LA SALUD LABORAL DEL VETERINARIO PORCINO

Salud laboral y reputación social
de los veterinarios
de porcino

19 MIÉRCOLES
NOV.
PALACIO DE
CONGRESOS
HUESCA



**JORNADA
TÉCNICA
2025**



Índice

1. Actitud, gestión del tiempo y productividad	pàg. 3
2. Gestión de conflictos	pàg. 5
3. Sociedad y reputación: presión externa y autoestima profesional	pàg. 7
4. Mindfulness y gestión emocional	pàg. 11
5. Cuerpo y movimiento	pàg. 17
6. Alimentación y salud digestiva	pàg. 18





1. Actitud, gestión del tiempo y productividad



Recursos

- **Libros clave:**
 - **"Cuatro mil semanas: Gestión del tiempo para mortales"** – Oliver Burkeman. Enseña a priorizar lo esencial y a dejar de perseguir la productividad tóxica.
 - **"Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva"** - Stephen Covey. Desarrolla la teoría del círculo de la preocupación y de la influencia y de la importancia de tener una actitud proactiva.
 - **¿Por qué motivar a la gente no funciona, y qué sí?** - Susan Fowler. Explica evidencias científicas de cómo funciona la motivación.
 - **"Liderar con la sistémica -HS 360º"**- Angel de Lope. Introducción a la sistémica aplicado a empresas.
 - **"Esencialismo"** – Greg McKeown. Sobre cómo centrarse en lo verdaderamente importante y aprender a decir no.
 - **"Deep Work" (Trabajo profundo)** – Cal Newport. Cómo aislar del ruido y rendir mejor en menos tiempo.
 - **"Los secretos de la mente millonaria"** – T. Harv Eker. No es solo sobre dinero, sino sobre mentalidad y gestión de creencias limitantes.
 - **"El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda"** – Mark Manson. Un enfoque directo para lidiar con expectativas, presión y estrés existencial.
 - **"Hábitos atómicos"** – James Clear. Cómo cambiar rutinas pequeñas que, acumuladas, producen grandes resultados (incluyendo autocuidado y estrés).



- **Apps y recursos digitales de gestión del tiempo:**

- Toggl (control del tiempo por tarea).
- Notion o Trello (para organizar proyectos personales y profesionales).
- Pomodoro Timer (gestión del tiempo en bloques con pausas).
- Google Calendar (organización del trabajo por bloques de tiempo).

- **Podcasts y documentales:**

- “**The Mind, Explained**” (Netflix). Serie documental sobre cómo funciona la mente humana: estrés, ansiedad, mindfulness, memoria, etc. Capítulos cortos, muy visuales.



N netflix

La mente, en pocas palabras | Sitio oficial de Netflix

¿Cómo funciona el cerebro? Esta fascinante serie muestra lo que ocurre dentro del cerebro, desde los sueños a los trastornos de...



- “**Minimalism: A Documentary About the Important Things**” (Netflix). Sobre la importancia de simplificar la vida y reducir el estrés derivado del exceso.



N netflix

Minimalismo: las cosas importantes | Netflix

Este documental muestra los beneficios del "menos es más" a través de los testimonios de personas en contra del consumo...



- **Páginas web de interés:**

- “**Getting Things Done**” de David Allen: <https://gettingthingsdone.com/>
- **James Clear:** <http://www.jamesclear.com>

- **Cuentas de redes sociales:**

- Greg McKeown: [Instagram](#), [LinkedIn](#).
- James Clear: [Instagram](#).

2. Gestión de conflictos

¿Qué es la Comunicación No Violenta (CNV)?

- Enfoque desarrollado por Marshall B. Rosenberg que enseña a expresarse con autenticidad y escuchar con empatía, evitando juicios y reproches.
- Se basa en 4 pasos: Observación, Emociones y sentimientos, Necesidades y Acción/Petición.

¿Por qué es clave la CNV en el sector porcino?

- Porque convivimos con críticas externas (animalistas, sociedad, clientes...), conflictos internos (equipo, clientes, jefes) y la autoexigencia propia del sector.
- La CNV ayuda a transformar el conflicto en diálogo constructivo y cuida la salud emocional.



Recursos

- **Libros:**
 - **"Conversaciones Cruciales - Tercera Edición revisada: Nuevas claves para gestionar con éxito situaciones críticas"** – Al Switzler, Joseph Grenny, Kerry Patterson, Ron McMillan. Ofrece herramientas y estrategias para abordar conversaciones difíciles de forma eficaz, manteniendo el respeto y la claridad incluso en situaciones de alta tensión.
 - **"Indomable: Deja de complacer, empieza a vivir"** – Glennon Doyle. Una invitación a dejar atrás el perfeccionismo y las expectativas ajenas para vivir con autenticidad, escuchando la propia voz interior.
 - **"El sorprendente propósito de la rabia: Más allá de la gestión de la rabia"** – Marshall B. Rosenberg. Explora la rabia como una emoción legítima que, si se comprende, puede convertirse en una poderosa aliada para el cambio personal y social.
 - **"Comunicación no violenta: un lenguaje de vida"** – Marshall B. Rosenberg. Presenta un método práctico y empático para expresar necesidades y escuchar sin juicios, clave para resolver conflictos personales y profesionales.
 - **"Desescalar: Cómo calmar a una persona furiosa en menos de 90 segundos"** – Douglas E. Noll. Explica paso por paso cómo validar emociones para lidiar con los conflictos.



- **Apps y recursos digitales:**

- [**Newsletter diaria Alexandre Escot**](#) (Psicólogo especializado en mentalidad y regulación emocional en la resolución de crisis y conflictos).
- [**Newsletter diaria Dani Delacámarra**](#) con humor y comunicación.

- **Podcasts y documentales:**

- Échale morro porcinfluencer - Hablamos de comunicación no violenta como herramienta para el sector porcino, con Elena Diéguez: [YouTube](#), [iVoox](#), [Spotify](#).

- **Páginas web de interés:**

- Web oficial CNV internacional:

Center for Nonviolent Communication
[The Center for Nonviolent Communication | Home of NVC...](#)
THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION When was the last time you experienced being seen and understood? Every day...

- Elena Diéguez (experta española en CNV y gestión de conflictos, formadora:

elenadieguezcnv.com
[Blog Elena Diéguez | Comunicación No Violenta](#)
Sobre Comunicación No Violenta, gestión de conflictos, relaciones de pareja, educación... Novedades, eventos y ponencias de Elena...

- **Cuentas de redes sociales:**

- Elena Diéguez: [Instagram](#), [YouTube](#) y [TikTok](#).
- David Del Rosario: [LinkedIn](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).
- Dani Muxi: [LinkedIn](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).



3. Sociedad y reputación: presión externa y autoestima profesional

Ante una crítica, es imprescindible seguir un plan de acción para:



Evitar Impulsos

No actuar por impulsos ni improvisar.



Mejorar Imagen

"Limpiar" la imagen de nuestro negocio.



Optimizar Protocolos

Sacar conclusiones para mejorar protocolos.

Este plan de acción tiene 5 fases:



Análisis de la Situación

Qué ha sucedido.



Preparación Emocional

Es importante no responder jamás enfadado y tener claro que no respondes tú como persona, sino el negocio.



Análisis de la Crítica

Leer entre líneas.



Elaboración de la respuesta perfecta (La tipo sandwich)

- Saludo (emoción): Empatiza, háblale directamente (usa el TU).
- Respuesta (hecho, opinión, crítica): Responde con tu verdad, nunca ataques ni juzgues.
- Cierre (emoción): Da la gracias. Empatiza: "quedamos a tu disposición para lo que necesites".



Autocrítica

Si es necesario, para que no vuelva a suceder.



Comunicación proactiva: pasos para empezar

1

Identifica tus Fortalezas

Haz una lista de los aspectos de tu trabajo que más te enorgullecen.

2

Crea un Mensaje Clave

Piensa en un mensaje corto (2-3 frases) que te gustaría que la sociedad supiera sobre tu profesión.

3

Comparte tu Mensaje

Comparte los mensajes en una conversación, clase, red social o charla en tu entorno.

4

Propon una Actividad Divulgativa

¿Te animas a proponer una charla o actividad divulgativa en el colegio de tus hijos, en el ayuntamiento de tu pueblo,...?

Recursos

- **Libros:**

- “**Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación en el siglo XXI**” – José Miguel Mulet. Desmonta mitos y bulos sobre la alimentación moderna con base científica, aclarando lo que realmente es peligroso y lo que no.
- “**Ecologismo real: Todo lo que la ciencia dice que puedes hacer para conservar el planeta y los ecologistas no te dirán nunca**” – J.M. Mulet. Expone qué acciones tienen verdadero impacto ambiental según la ciencia, y desvela incoherencias del ecologismo más dogmático. Ofrece recomendaciones realistas para cuidar el planeta sin caer en modas o soluciones ineficaces.
- “**Comemos lo que somos: Cómo la cultura y la sociedad han modificado la comida**” – J.M. Mulet. Analiza cómo la cultura, la religión y la historia han moldeado nuestra dieta, más allá de criterios nutricionales.
- “**¿Qué es comer sano?: Las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación**” – J.M. Mulet. Responde a las preguntas más frecuentes sobre alimentación saludable y desmiente creencias populares sobre dietas, productos milagro y hábitos. Un libro para distinguir la evidencia científica del marketing o las modas.



- “**Razones para ser OMNÍVORO. Por tu salud y la del planeta**” – Juan Pascal. Defiende el consumo equilibrado de alimentos como parte de una dieta saludable y sostenible. Presenta argumentos científicos y éticos para contrarrestar los mitos del veganismo y el vegetarianismo radical.
- “**Salud Global: La nueva estrategia frente a la amenaza medioambiental**” – Gorka Orive, Elisa Pérez-Ramírez. Propone la visión One Health: la salud humana, animal y ambiental están interconectadas y requieren estrategias conjuntas.
- “**La venganza del campo**” – Manuel Pimentel. Explora el papel esencial del mundo rural y la agricultura en la sostenibilidad, la alimentación y la sociedad actual. Reivindica el valor de los agricultores y ganaderos frente a la desconexión creciente del entorno urbano.

- **Apps y recursos digitales:**

- Los retos del sector porcino en España: <https://interporc.com/los-retos-sector-porcino>
- Fresh News: Entendiendo las fake news en el sector cárnico-ganadero:
https://mailchi.mp/thefarmrevolution.net/landiga_estudio_fres_news
- Canal de WhatsApp de Gemma Ticó para agentes del sector porcino que quieran formarse en comunicación y crear comunidad alrededor del objetivo de mejorar la imagen y reputación del sector: <https://chat.whatsapp.com/G1ptqJppzNn6pqud0qAwpk>
- Gemma Ticó - Recursos gratuitos formación en comunicación:
<https://www.gemmatico.com/recursos-gratis-comunicacion-sector-porcino/>

- **Podcasts y documentales:**

- The Farm On Air:



The Farm On Air | Consultora Agroalimentaria de...

The Farm On Air: el podcast del sector agroalimentario y ...

Descubre The Farm On Air, el podcast agroalimentario que conecta el campo con la sociedad. Sostenibilidad, innovación y...

EL PODCAST PARA LOS APASIONADOS DEL SECTOR PORCINO

El lugar que da cabida a todo tipo de charlas porcinas, desde una nueva vacuna hasta tendencias digitales en la industria agroalimentaria.

SUSCRÍBETE EN:

Apple Podcasts Spotify Google Podcasts

- Échale morro:



Gemma Ticó, veterinaria especializada en comunicación y...

Échale morro, porcinfluencer 2025: sector porcino y com...

“Échale morro, porcinfluencer” nació para ayudar a que mejore la reputación del sector porcino gracias a la comunicación.

**Échale morro
Porcinfluencer.**

Gemma Ticó



- **Páginas web de interés:**

- Foro Ganadero-Cárñico:

Carnicería

FOROGC

Foro Ganadero-Cárñico - FOROGC

La cadena ganadero-cárñica constituye uno de los principales sectores económicos de España. Nuestro objetivo es poner en...

- Interporc:

INTERPORC
Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Interporc

Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca que representa a todos los sectores de la cadena de valor...

- Somos Ganadería:

REALIDADGANADERIA

European Livestock Voice

Home

Los animales desempeñan un papel fundamental en la vida europea, desde la configuración de los paisajes rurales hasta.....

Aleph 2020:



fлерой1974

The ALEPH 2020 initiative

Discussing the controversies related to animal source foods and livestock farming

- **Cuentas de redes sociales:**

- José Miguel Mulet: [X](#).
 - Juan Pascual: [X](#).
 - Interporc: [Instagram](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#).
 - Miguel Ángel Higuera: [LinkedIn](#).
 - Gemma Ticó: [Instagram](#), [TikTok](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#).

4. Gestión del estrés y prevención del *burnout*

Recursos

- Técnicas/Herramientas

Mindfulness:

- Práctica de atención plena que consiste en prestar atención al momento presente, de forma intencionada y sin juzgar.
- Permite reducir el estrés, gestionar mejor los pensamientos automáticos y recuperar el equilibrio mental en situaciones de presión o cansancio.



□ Recurso práctico:

- Escoge una meditación guiada de menos de 10 minutos y practícalo una vez al día, preferiblemente antes de dormir o al comenzar la jornada.
- En días de mucho estrés, puedes hacer una pausa de entre 2 y 5 minutos para meditar.

Respiración cuadrada:

- Inhala 4 segundos, retén 4, exhala 4, retén 4 (ideal para “emergencias” de estrés).

□ Recurso práctico:

Úsala antes de una llamada difícil o tras un día intenso, incluso mientras conduces. También útil en momentos de insomnio.





Pintar mandalas:

- Colorear mandalas, dibujar libremente o practicar cualquier forma de arte sencillo, sin buscar un resultado bonito sino centrarse en el proceso.
- Favorece la atención plena, relaja el sistema nervioso, y ayuda a desconectar del pensamiento rumiante.



□ Recurso práctico:

Imprime mandalas gratuitos o utiliza cuadernos de colorear. Dedica unos minutos cuando notes ansiedad, estrés o al final del día.

Coherencia cardiaca:

- Técnica para sincronizar respiración y latido, bajando la activación y recuperando claridad mental.

□ Recurso práctico:

5 minutos al día, lo puedes hacer en cualquier momento. Para empezar, sigue este vídeo:

*Coherencia Cardíaca - Ejercicio 5 minutos
(respiración)*



YouTube



Coherencia Cardíaca – Ejercicio 5 minutos (respiración)

La coherencia cardíaca consiste en realizar seis respiraciones por minuto, durante cinco minutos y tres veces al día. En la práctica,...



Música Hemisync y sonidos binaurales:

- Música y sonidos especiales que utilizan frecuencias binaurales para estimular ambos hemisferios cerebrales a la vez, ayudando a inducir estados de relajación profunda, concentración o meditación.
- Facilitan la relajación, mejoran la calidad del sueño, potencian la concentración y pueden ayudar a reducir la ansiedad en momentos de estrés, incluso durante pausas cortas en la jornada.



□ Recurso práctico:

Tienes muchos canales de YouTube y listas en Spotify, elige la que más te guste. Prueba a escuchar 10 minutos de música binaural de relajación al final del día o antes de dormir y recuerda usar auriculares para aprovechar el efecto.

Escritura expresiva:

- Escribir libremente pensamientos, emociones o situaciones sin juzgar ni buscar corrección.
- Puede ser en forma de diario, cartas que no se envían, listas, o simplemente plasmar lo que venga a la mente.
- Permite descargar tensión, aclarar ideas, tomar distancia de preocupaciones y detectar patrones de pensamiento.



□ Recurso práctico:

Dedica unos minutos al inicio o al final del día a escribir “cómo ha ido mi jornada” o “qué necesito soltar”. No releas ni corrijas; solo déjalo salir.



- **Libros:**

- “**El cuerpo lleva la cuenta**” – Bessel van der Kolk. El libro de referencia sobre cómo el cuerpo guarda las huellas del estrés y el trauma. Muy útil para entender la importancia del trabajo corporal.
- “**La trampa de la felicidad**” – Russ Harris. Manual práctico sobre cómo convivir con emociones difíciles y no caer en la exigencia de “estar siempre bien”. Enfoque basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).
- “**El milagro de la atención plena**” – Thich Nhat Hanh. Introducción sencilla y profunda al mindfulness, con ejercicios prácticos.
- “**Respira**” – James Nestor. Un libro para entender (científicamente) la importancia de la respiración consciente.
- “**Cuando el cuerpo dice no**” – Gabor Maté. Relaciona el estrés crónico con la salud física desde una visión compasiva y médica.
- “**Saber decir no**” – Herbert Fensterheim. Clásico sobre asertividad y autocuidado, muy útil para perfiles acostumbrados a “complacer”.
- “**El poder del ahora**” – Eckhart Tolle. Referencia internacional sobre vivir en el presente y reducir el sufrimiento mental.
- “**El monje que vendió su Ferrari**” – Robin Sharma. Ficción inspiracional sobre gestión del estrés y sentido vital.
- “**Mindfulness para principiantes**” – Jon Kabat-Zinn. Un básico para iniciarse en atención plena y reducir el estrés diario.
- “**El libro que tu cerebro no quiere leer: Cómo reeducar el cerebro para ser más feliz y vivir con plenitud**” – David Del Rosario. Revela cómo el cerebro crea pensamientos y emociones que a menudo nos sabotean, y nos enseña a comprender y transformar esos procesos para vivir mejor. Incluye ejercicios prácticos para romper el piloto automático y ganar bienestar.
- “**Dopamina: Cómo una molécula condiciona de quién nos enamoramos, con quién nos acostamos, a quién votamos y qué nos depara el futuro**” – Daniel Z. Lieberman, Michael E. Long. Descubre cómo esta molécula determina gran parte de nuestra conducta cotidiana y nuestras aspiraciones.
- “**Cómo no hacer nada: Resistirse a la economía de la atención**” – Jenny Odell. Propone formas de reconectar con uno mismo y con el entorno, resistiendo la presión social de “estar siempre ocupados”.
- “**El valor de la atención: Por qué nos la robaron y cómo recuperarla**” – Johann Hari. Ofrece estrategias para reconquistar la concentración y disfrutar de una vida menos dispersa.
- “**Mindfulness para principiantes**” – Kabat-Zinn. Una guía sencilla para iniciarse en la práctica del mindfulness y la atención plena, con ejercicios fáciles para el día a día.
- “**Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo**” – Kristin Neff, Remedios Diéguez Diéguez. Presenta el concepto de autocompasión como clave para el bienestar y la resiliencia. Incluye prácticas y reflexiones para ser menos críticos con nosotros mismos y tratarnos con la misma amabilidad que a los demás.



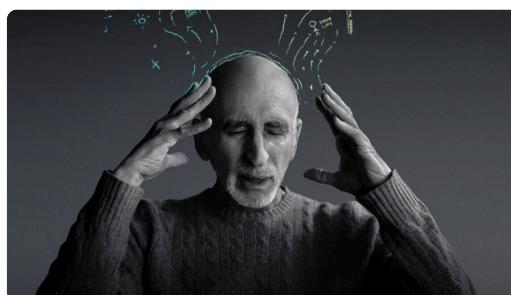
- “**Sorprende a tu mente: Entrena tu cerebro y descubre el poder de transformar tu vida**” – Ana Ibáñez. Expone técnicas y ejercicios para entrenar el cerebro, superar bloqueos y mejorar la salud mental. Invita a descubrir el potencial de la neuroplasticidad y a adoptar hábitos más saludables y positivos.
- “**La trampa de la felicidad**” – Russ Harris. Critica la obsesión moderna por la felicidad constante y propone aceptar las emociones difíciles como parte natural de la vida. Ofrece herramientas para vivir con más libertad y autenticidad.

- **Apps y recursos digitales:**

- [Insight Timer](#).
- [Petit BamBou](#).
- [Headspace](#).
- [Calm](#).
- Cuenta [YouTube KAIXIN project](#).
- Apps para pintar en el iPad como [Happy Color](#).

- **Podcasts y documentales:**

- “Stutz” (Netflix). Se trata de un ejercicio de perdón y amor basado en uno mismo y no en los demás. En esta visualización Stutz propone utilizar el amor como medio para destribar asuntos que bloquean y estancan la vida de las personas.



N netflix

Stutz | Sitio oficial de Netflix



En conversaciones informales con el actor Jonah Hill, el destacado psiquiatra Phil Stutz habla de sus experiencias vitales y su singula...

- “Heal” (Netflix). Documental sobre la relación entre mente, cuerpo y salud; entrevistas con médicos, psicólogos y personas que han transformado su bienestar.



N netflix

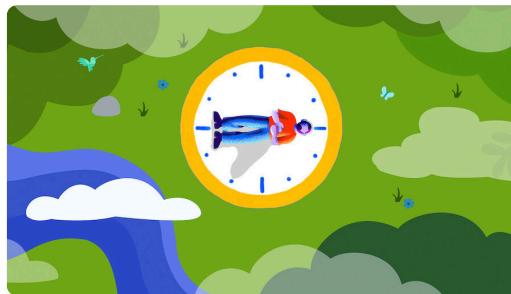
Heal | Netflix



Líderes espirituales, médicos y personas con enfermedades crónicas cuentan sus experiencias en las que se demuestra la...



- “Headspace: Meditación guiada” (Netflix). Miniserie ideal para empezar a meditar, entender el estrés y cómo gestionarlo.



 netflix

Guía Headspace para la meditación | Sitio oficial de Netflix

Headspace ofrece una visión alegre y animada de los beneficios de la meditación, acompañada de técnicas y sesiones guiadas...

- Podcast con meditaciones: “Mindfulness Zaragoza”.



 iVoox

Mindfulness Zaragoza – Podcast on iVoox

Audios con meditaciones guiadas mindfulness para disminuir el estrés y la ansiedad.

- Podcast “Entiende tu mente”:



 Entiende tu mente

Entiende Tu Mente | Pódcast

Compartimos ideas que tal vez puedan ayudarte a entenderte mejor y a activar cambios en tu día a día. ¡Dale al play a nuestro...

- **Cuentas de redes sociales:**

- Joaquín Caserza: [Instagram](#).



5. Cuerpo y movimiento

Recursos

- Técnicas/Herramientas

Yoga

- Práctica milenaria que combina posturas físicas, estiramientos y respiración consciente para fortalecer el cuerpo y relajar la mente.
- Ayuda a soltar tensiones acumuladas por la actividad física, mejora la flexibilidad y la postura, y aporta sensación de calma tras jornadas exigentes.



Recurso práctico:

- Elige una postura de estiramiento sencilla (como la postura del niño o “balasana”) y manténla respirando profundamente durante 2-3 minutos al finalizar el día.

Chi Kung

- Técnica ancestral china de movimientos lentos, respiración y atención plena.
- Ayuda a liberar el estrés y la fatiga acumulada.

Feldenkrais

- Método de educación somática que usa el movimiento consciente para mejorar postura, reducir tensiones y ganar bienestar físico y mental.
- Libera tensiones, mejora la conciencia corporal, previene lesiones y aporta calma mental desde el cuerpo.

• Libros:

- “*El cuerpo lleva la cuenta*” – Van der Kolk. Explica cómo el trauma y el estrés dejan huella en el cuerpo y la mente, afectando nuestra salud física y emocional. Ofrece enfoques innovadores para sanar, combinando neurociencia y terapias corporales como el yoga, la respiración y la conciencia corporal.
- “*Respira: La nueva ciencia de un arte olvidado*” – James Nestor, Arnau Figueras Deulofeu. Revela el poder transformador de la respiración consciente y cómo muchos problemas de salud se relacionan con malos hábitos respiratorios.



- “**Cuando el cuerpo dice no**” – Gabor Maté. Explica la relación entre el estrés crónico, las emociones reprimidas y las enfermedades físicas. Aboga por la importancia de escuchar y cuidar tanto el cuerpo como la mente para prevenir el desgaste.
- “**Entrena tu cerebro: Neurociencia para la vida cotidiana**” – Marta Romo Vega. Presenta ejercicios y hábitos basados en la neurociencia para mejorar la atención, la memoria y la gestión emocional.
- “**Estimula tu nervio vago: La clave para combatir el estrés, mejorar la digestión y reducir la inflamación**” – Antonio Valenzuela. Explora el papel del nervio vago en la regulación del estrés, la digestión y la inflamación. Ofrece técnicas y ejercicios prácticos para activar este “interruptor” natural del bienestar físico y emocional.

- **Apps y recursos digitales:**

- Yoga: Canal de YouTube Xuan Lan Yoga.

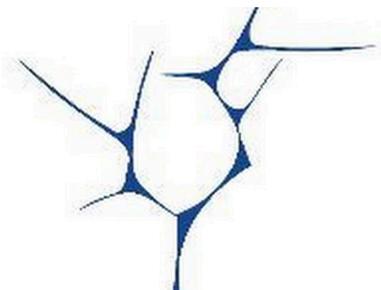


 YouTube

Xuan Lan Yoga

Crea tu rutina de yoga ideal, conecta cuerpo y mente. Suscríbete hoy. Hola, soy Xuan Lan, profesora de yoga y meditación,...

- Feldenkrais: Canal de YouTube Juan Rivas Bedmar.



 YouTube

Juan Rivas Bedmar

Bienvenida, bienvenido a mi canal. Este canal te ofrece clases prácticas del método Feldenkrais de Toma de Conciencia a travé...



6. Hábitos saludables

Recursos

- **Libros:**
 - “**Neurociencia del cuerpo**” – Nazaret Castellanos. Explica cómo la mente y el cuerpo están conectados a nivel cerebral, mostrando la influencia de la postura, la respiración y el movimiento en el bienestar mental.
 - “**Las 4 fases de la luna roja: Cómo sacar el mejor partido a cada fase de tu ciclo menstrual**” – Miranda Gray. Describe las cuatro fases del ciclo menstrual y cómo afectan la energía, el estado de ánimo y la creatividad de las mujeres.
 - “**Cerebro activo, vida feliz: Transforma tu cuerpo y tu mente y vive mejor**” – Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick. Revela el impacto del ejercicio físico y los hábitos saludables sobre el cerebro y la felicidad. Propone estrategias sencillas para transformar cuerpo y mente, logrando más energía, resiliencia y bienestar.
 - “**Cómo alcanzar la flexibilidad inmunometabólica**” - Dr. Hernandez. Explica cómo optimizar nuestro metabolismo.
 - “**La revolución de la glucosa**” – Jessie Inchauspé. Explica, de forma sencilla y práctica, cómo los picos de azúcar afectan a tu energía, tu concentración y tu salud, y cómo con pequeños cambios en la alimentación puedes controlarlos.
 - “**¿Por qué dormimos?**” – Matthew Walker. Un viaje al impacto del sueño en nuestra memoria, sistema inmune y rendimiento diario, mostrando que dormir bien es la herramienta más poderosa para prevenir enfermedades y recuperar energía.
 - “**Fisiología del Entrenamiento Aeróbico. Una visión integrada**” – José López Chicharro, Davinia Vicente Campos y Jorge Cancino. Integra las respuestas fisiológicas del organismo a distintas intensidades de ejercicio, facilitando el diseño de entrenamientos aeróbicos individualizados y eficaces.
 - “**El gozo del movimiento**” – Kelly McGonigal. Bestseller internacional que muestra cómo el movimiento (desde caminar hasta bailar o entrenar) no solo mejora la salud física, sino también la felicidad, la resiliencia emocional y la conexión social.
 - “**El milagro metabólico**” – Dr. Carlos Jaramillo. Explica de manera clara cómo funciona nuestro metabolismo y ofrece estrategias prácticas de alimentación y estilo de vida para recuperar la energía, controlar el peso y prevenir enfermedades.
 - “**La nueva menopausia**” – Mary Clare Haver. Una guía moderna que combina ciencia y hábitos prácticos para afrontar la menopausia con mejor nutrición, ejercicio y salud emocional, desmontando mitos y ofreciendo herramientas reales a las mujeres.



- **Apps y recursos digitales:**

- Oura Ring (AuraRim). Monitoriza sueño, recuperación, frecuencia cardíaca y estrés. Te ayuda a saber cuándo entrenar fuerte y cuándo descansar. ouraring.com
- WHOOP (Qt). Pulsera que mide recuperación, carga de entrenamiento y calidad del sueño. Da un score diario para optimizar energía y esfuerzo. whoop.com
- FreeStyle Libre (FreeStyle). Sensor que mide glucosa en tiempo real. Permite ver cómo afectan la comida, el ejercicio y el estrés a tu metabolismo. freestyle.abbot
- Fitbit (Feature). Reloj inteligente que registra actividad diaria, pasos, calorías y sueño. Muy útil para tomar conciencia del movimiento cotidiano. fitbit.com
- MyFitnessPal (MyFinispal). App para registrar la alimentación y calorías. Ayuda a entender qué comes y ajustar tu nutrición a tus objetivos. myfitnesspal.com
- Headspace (HeadspaceScan). App de meditación y mindfulness guiada. Reduce el estrés, mejora la concentración y facilita un sueño más profundo. headspace.com

- **Podcasts y documentales:**

- **Dr. Antonio Hernández – Inmunometabólico.** Podcast del Dr. Hernández sobre metabolismo, longevidad y salud integral, muy conectado con su libro Felicidad Inmunometabólica.
- **Peter Attia – The Drive.** Uno de los referentes mundiales en longevidad. Entrevistas y reflexiones sobre prevención, ejercicio, nutrición y medicina personalizada.
- **Huberman Lab – Dr. Andrew Huberman.** Neurocientífico de Stanford que explica de forma clara cómo el cerebro y el cuerpo responden al sueño, el estrés, la nutrición y el ejercicio.
- **The Proof – Simon Hill.** Podcast muy valorado en salud preventiva, nutrición basada en ciencia y longevidad.
- **“Hack Your Health: The Secrets of Your Gut” (2024).** Este documental explora el funcionamiento del sistema digestivo y su papel como eje central de nuestra salud general. A través de un enfoque dinámico, con humor y casos reales, muestra el impacto del microbioma (y por ende de la alimentación) en nuestro bienestar, inmunidad y metabolismo. Netflix+1Decider. También pone en escena casos como personas con problemas digestivos, obesidad o trastornos metabólicos, e incluso una intervención experimental con trasplante fecal (FMT) en casa.



- **Páginas web de interés:**

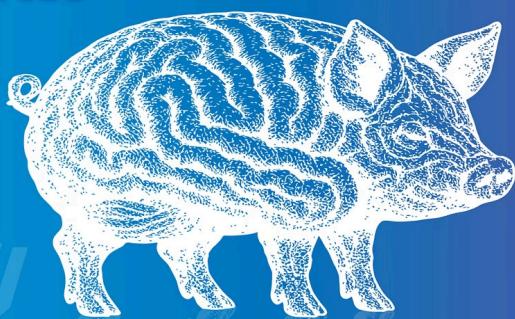
- Jessie Inchauspé (*La revolución de la glucosa*): glucosegoddess.com
- Matthew Walker (*¿Por qué dormimos?*): sleepdiplomat.com
- Daniel Lieberman (*Haz ejercicio, mejora tu vida*): harvard.edu
- Dr. José López Chicharro: lopezchicharro.com
- Kelly McGonigal (*El gozo del movimiento*): kellymcgonigal.com
- Dr. Carlos Jaramillo (*El milagro metabólico*): drcarlosjaramillo.com
- Mary Claire Haver (*La nueva menopausia*): drmaryclaire.com

- **Cuentas de redes sociales:**

- Omar Tayara: [Instagram](#)
- Isabel Castaño Ruiz: [Instagram](#)
- Jessie Inchauspé: [Instagram](#)
- Matthew Walker: [Instagram](#)
- Dr. José López Chicharro: [Instagram](#)
- Kelly McGonigal: [Instagram](#)
- Dr. Antonio Hernández: [Instagram](#)
- Gustavo Parra: [Instagram](#)
- Antonio Pérez “Toni”: [Instagram](#)

**Salud laboral y reputación social
de los veterinarios
de porcino**

19 MIÉRCOLES
NOV.
**PALACIO DE
CONGRESOS**
HUESCA



**JORNADA
TÉCNICA
2025**

avpa
ASOCIACIÓN DE VETERINARIOS
DE PORCINO DE ARAGÓN