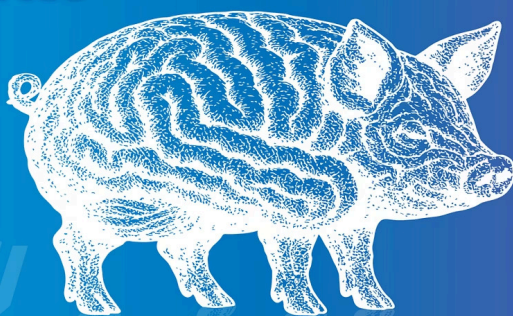


RECURSOS PARA MEJORAR LA **SALUD LABORAL** DEL VETERINARIO PORCINO

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 360°”**- 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 aislarse 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).

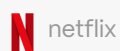


- **Apps y recursos digitales de gestión del tiempo:**

- [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:**

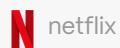
- **“The Mind, Explained”** (Netflix). Serie documental sobre cómo funciona la mente humana: estrés, ansiedad, mindfulness, memoria, etc. Capítulos cortos, muy visuales.



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.



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](#).



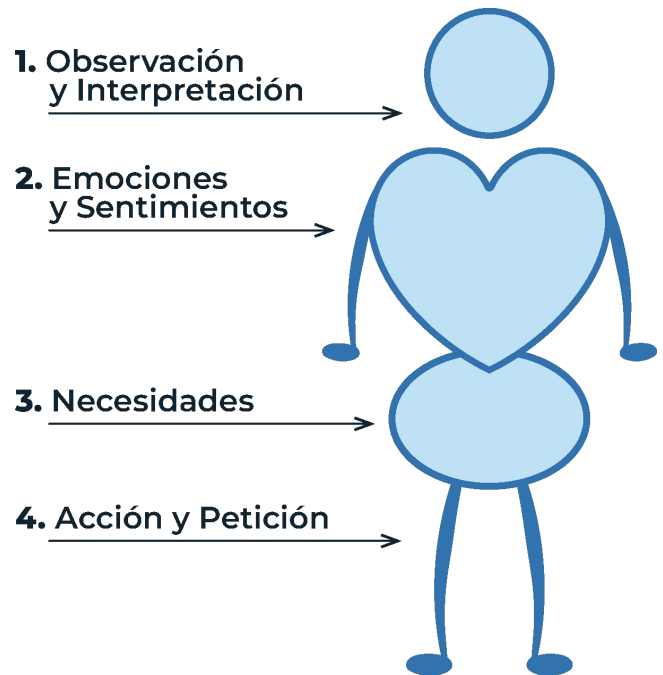
2. Gestión de conflictos

¿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 Delacámara](#) 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:



elenadiequezcnv.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 Revolution | 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...

- **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.



- **Páginas web de interés:**

- Foro Ganadero-Cárnico:



Foro Ganadero-Cárnico – FOROGC

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

- Interporc:



Interporc

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

- Somos Ganadería:



Home

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

Aleph 2020:



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:

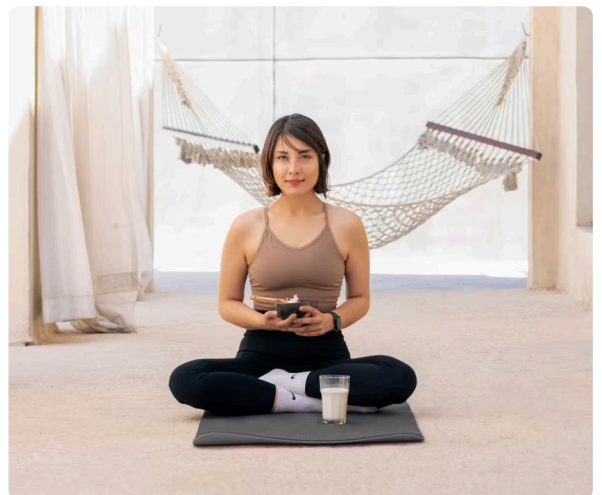
- Escoge una meditación guiada de menos de 10 minutos y practícala una vez al día, preferiblemente antes de dormir o al comenzar la jornada.
- En días de mucho estrés, puedes hacer una pausa de entre 2 y 5 minutos para meditar.

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.

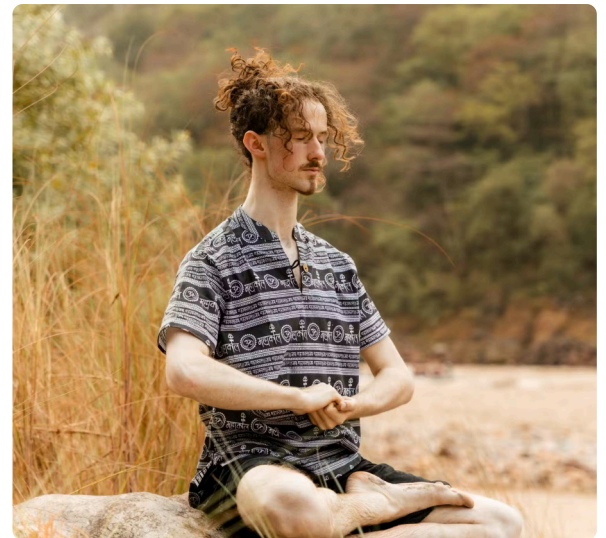
Coherencia cardíaca:


- 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.



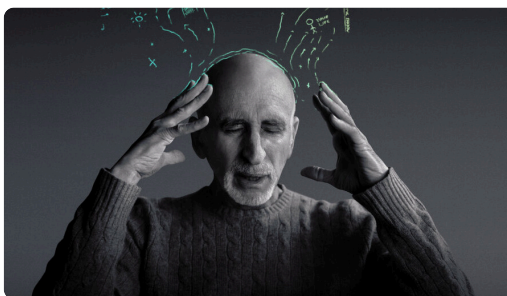
- **“Sorprende a tu mente: Entrena tu cerebro y descubre el poder de transformar tu vida”** – Ana Ibáñez. Expone técnicas y ejercicios para entrenar el cerebro, superar bloqueos y mejorar la salud mental. Invita a descubrir el potencial de la neuroplasticidad y a adoptar hábitos más saludables y positivos.
- **“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 destrabar asuntos que bloquean y estancan la vida de las personas.



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.



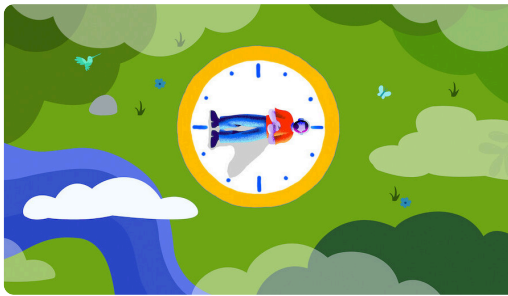
Heal | Netflix

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”.



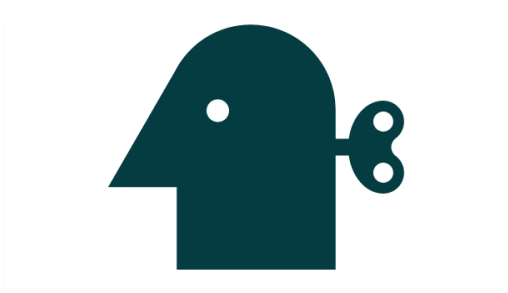
 iVoox



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 mantenla 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

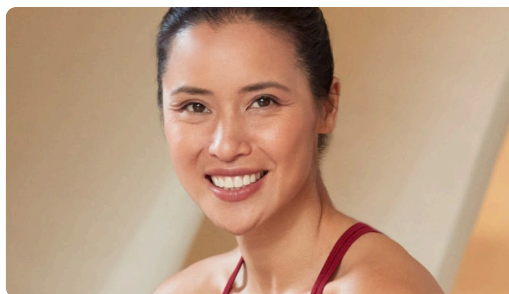
- Método de educación somática que usa el movimiento consciente para mejorar postura, reducir tensiones y ganar bienestar físico y mental.
- Libera tensiones, mejora la conciencia corporal, previene lesiones y aporta calma mental desde el cuerpo.

- 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 través...



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.abbott
- 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](https://www.netflix.com/title/81511608). 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:**

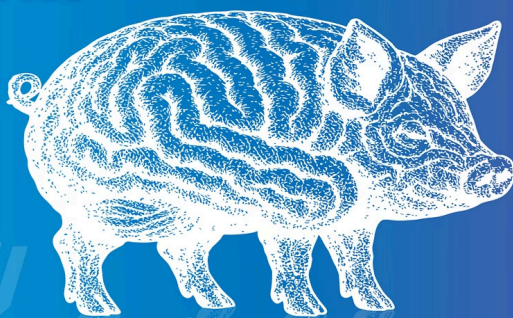
- Jessie Inchauspé (*La revolución de la glucosa*): glucosegoddess.com
- Matthew Walker (*¿Por qué dormimos?*): sleepdiplomat.com
- Daniel Lieberman (*Haz ejercicio, mejora tu vida*): harvard.edu
- Dr. José López Chicharro: lopezchicharro.com
- Kelly McGonigal (*El gozo del movimiento*): kellymcgonigal.com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