



Bienestar corporativo integral: psicología, nutrición
y terapia postural en un mismo equipo.

PROPUESTA DE COLABORACIÓN PARA EMPRESAS

VIGO · CALLE CORUÑA | NIGRÁN · PORTO DO MOLLE

espaciado.es · info@espaciado.es · 696 108 793

Espacio Dō

Espacio Dō es un centro multidisciplinar con sede en Vigo (Calle Coruña) y en Nigrán (Porto do Molle) que integra psicología, nutrición y terapia postural en un mismo equipo.

El sedentarismo, la desconexión digital insuficiente y la falta de tiempo para una alimentación planificada inciden directamente en la ansiedad, el dolor musculoesquelético y el absentismo. Trabajamos estos tres frentes con métricas objetivas y seguimiento continuado.

El equipo suma más de 15 años de experiencia conjunta en salud. Cada área está liderada por una responsable especializada.

El método, en tres pasos

Valorar	Intervenir	Acompañar
Conocer el punto de partida y definir prioridades.	Trabajar con el equipo mediante acciones ajustadas a su realidad.	Facilitar la implantación y revisar la evolución.

Dónde trabajamos: Vigo (Calle Coruña) y Nigrán (Porto do Molle), online o mixto según el proyecto.

¿Qué necesita tu empresa?

La situación que tenéis hoy y la línea de trabajo que le corresponde.

Situación	Línea de trabajo
Absentismo y bajas recurrentes	Factores de salud física, emocional y de hábitos; medidas preventivas y de apoyo.
Dolor, fatiga y molestias físicas	Terapia postural — valoración, reeducación y pautas de seguimiento.
Estrés, agotamiento y desconexión	Psicología — detección temprana y recursos de afrontamiento.
Conflictos y coordinación de equipo	Psicología — comunicación, liderazgo y funcionamiento del equipo.
Atención, foco y productividad	Neuropsicología aplicada — concentración, memoria y toma de decisiones.
Hábitos de alimentación y salud	Nutrición — cambios realistas, composición corporal y energía.
Implantar un programa de bienestar	Programa Integral Dō — calendario, seguimiento y revisión.

Equipo y credenciales

Marta Carneiro Pazo

Psicología y Terapia postural

Psicóloga y fisioterapeuta, aborda la salud laboral de forma integrada: estrés, dolor, movimiento y regulación emocional como partes de un mismo proceso. Trabaja con terapia cognitivo-conductual, terapia breve, EMDR, mindfulness y ACT; desde el área corporal, con reeducación postural (RPG, SGA), ejercicio terapéutico, pilates terapéutico y osteopatía.

Antía Tejeda Chas

Equipo de Psicología · Neuropsicología aplicada

Máster en Neurociencia Cognitiva y Máster en Psicología General Sanitaria. Especializada en evaluación psicológica y neuropsicológica — atención, memoria, planificación y funciones ejecutivas — aplicada a la mejora de la concentración, la organización mental y la toma de decisiones en el entorno laboral.

Bárbara Pérez Fernández

Nutrición

Dietista con enfoque integrativo, especializada en nutrición deportiva, salud hormonal femenina, salud digestiva y cambio de hábitos. Fundadora de EatLike en 2018. Experiencia en valoración mediante bioimpedancia y escaneo corporal 3D, y en docencia: charlas y talleres en asociaciones, centros deportivos y empresas.

Menchu Rosales Graña

Equipo de Nutrición

Dietista con enfoque integrativo, especializada en nutrición deportiva aplicada al crossfit y deportes de resistencia, salud hormonal femenina e interpretación nutricional de analíticas clínicas. Experiencia en valoración de la composición corporal mediante bioimpedancia y escáner corporal 3D, y en divulgación nutricional a través de charlas. Forma parte del equipo de EatLike.

Servicios

Psicología, nutrición y terapia postural se contratan en el formato que mejor se ajuste a la empresa, y pueden combinarse entre sí.

Psicología

El estrés laboral, la falta de comunicación y el desgaste emocional inciden directamente en el clima de equipo, la rotación y el rendimiento.

Formato	En qué consiste
Acción puntual	Charla o taller sobre una necesidad concreta: estrés, regulación emocional, comunicación, desconexión digital, o neuropsicología aplicada (atención, memoria, gestión del tiempo).
Programa focalizado	Detección precoz de burnout, liderazgo saludable, gestión de equipos o toma de decisiones bajo presión. Valoración inicial, varias sesiones y revisión de resultados.
Programa de implantación	Intervención grupal e individual, trabajo con responsables, seguimiento periódico y reevaluación. La neuropsicología aplicada se integra como parte del programa completo.

Nutrición

La alimentación incide directamente en el riesgo cardiovascular, la obesidad, los problemas digestivos y el absentismo.

Formato	En qué consiste
Acción puntual	Charla o taller: alimentación general, salud hormonal femenina, prevención de patologías, alimentación en turnos, entre otros.
Programa focalizado	Trabajo sostenido sobre un tema elegido tras el cribado inicial. Varias sesiones a lo largo del trimestre y revisión de resultados.
Programa de implantación	Programa continuado a lo largo del año: talleres y consultas individuales, coordinación con RRHH sobre el entorno alimentario de la empresa, y seguimiento con reevaluación.

Terapia postural

El dolor musculoesquelético, la rigidez postural y el sedentarismo son causas frecuentes de baja laboral y pérdida de productividad.

Formato	En qué consiste
Acción puntual	Charla o taller: reeducación postural, ergonomía, prevención de dolor cervical y lumbar, movilidad, autocuidado físico.
Programa focalizado	Valoración postural sobre el colectivo o los puestos con más incidencia de dolor, seguida de un programa de reeducación adaptado a lo detectado.
Programa de implantación	Valoración al inicio y al final del año, programa de reeducación distribuido en el tiempo, y coordinación con RRHH sobre el entorno de trabajo (mobiliario, ergonomía de los puestos).

Ejemplos de configuración

Las tres áreas están disponibles en cualquier entorno. Estos son ejemplos ya trabajados; el contenido real se ajusta tras la valoración inicial.

Entorno	Ejemplos de talleres y servicios
Oficina, tecnología o servicios	Prevención de patologías cardiovasculares · Postura y ergonomía frente a la pantalla · Gestión del estrés y desconexión digital · Energía y rendimiento en el trabajo
Industria, producción o logística	Alimentación adaptada a turnos · Reeducación postural y prevención de dolor por carga física · Gestión del absentismo y clima de equipo
Empresa en crecimiento o cambio	Comunicación y liderazgo de equipos · Alimentación equilibrada y hábitos sostenibles · Autocuidado físico y prevención de sobrecarga
Programa de salud para toda la plantilla	Programa Integral Dō: las tres áreas combinadas, valoración completa y seguimiento trimestral