



APD TALKS

# BIENESTAR Y DESCONEXIÓN: el nuevo reto de las organizaciones

Barcelona, 1 de octubre de 2026

#EncuentroAPD



# BIENESTAR Y DESCONEXIÓN: el nuevo reto de las organizaciones

En un contexto marcado por la hiperconectividad, la flexibilidad laboral y la consolidación de los modelos híbridos de trabajo, el bienestar de las personas se ha convertido en una prioridad estratégica para las organizaciones. La posibilidad de trabajar desde cualquier lugar y en cualquier momento ha aportado nuevas oportunidades, pero también ha difuminado las fronteras entre la vida profesional y personal, haciendo cada vez más complejo garantizar espacios reales de descanso y desconexión.

Las empresas se enfrentan hoy al desafío de crear entornos de trabajo que favorezcan tanto el rendimiento como el bienestar de sus profesionales. Encontrar el equilibrio adecuado entre productividad, flexibilidad y desconexión se ha convertido en un factor clave para atraer y fidelizar talento, fortalecer el compromiso de los equipos y construir organizaciones más sostenibles y resilientes. En este encuentro abordaremos la importancia del descanso en el entorno laboral y su impacto en la salud, la motivación y el desempeño de las personas. Además, analizaremos cómo están evolucionando las políticas y prácticas empresariales para proteger el bienestar en los entornos híbridos, compartiendo iniciativas y experiencias que están demostrando un impacto positivo en la promoción de una cultura más saludable, equilibrada y centrada en las personas.

09:30h **RECEPCIÓN DE ASISTENTES**

09:45h **BIENVENIDA**

**Jaume Agudé**

HR & People Excellence Manager Spain & Portugal

**MESSER IBÉRICA DE GASES**

09:50h **EL TIEMPO DEL BIENESTAR:**  
**Hacia una nueva cultura del descanso**

**Dr. Javier Albares**

Experto Europeo en Medicina del Sueño

Neurofisiología clínica | Fundador y director Medicina del

Sueño Doctor Albares, Centro Médico Teknon

10:10h **CÓMO CONSTRUIR UNA CULTURA DEL DESCANSO EN  
LAS ORGANIZACIONES**

Modera:

**Francesc Vega**

Director Zona Catalunya en **CIGNA** España

Participa:

**Laura Castro**

Global People Operations Director de **ISDIN**

**Lidia Torres**

Coordinadora de Bienestar en **CIRSA**

10:45h **COLOQUIO**

11:00h **CAFÉ NETWORKING**

# BIENESTAR Y DESCONEXIÓN: el nuevo reto de las organizaciones

## EL TIEMPO DEL BIENESTAR: hacia una nueva cultura del descanso

El tiempo se ha convertido en uno de los factores que más influyen en el bienestar de las personas. La posibilidad de estar conectados en cualquier momento y la dificultad para separar la vida profesional y personal están modificando la forma en que se organiza el trabajo y también la manera en que se entiende el descanso.

Descansar ya no depende únicamente del tiempo libre o de las horas de sueño, sino también de la capacidad para desconectar, reducir la carga de tareas y encontrar espacios de desconexión a lo largo del día. Y es que, esta nueva forma de entender el descanso está modificando las expectativas de los profesionales y la manera en que las organizaciones abordan el bienestar. Por todo ello, la ponencia analizará cómo está evolucionando esta realidad y qué papel desempeñan las organizaciones en la promoción de una cultura del descanso más saludable, equilibrada y sostenible.



### Dr. Javier Albares

Experto Europeo en Medicina del Sueño  
Neurofisiología clínica | Fundador y director Medicina  
del Sueño Doctor Albares, Centro Médico Teknon

# BIENESTAR Y DESCONEXIÓN: el nuevo reto de las organizaciones

## CÓMO CONSTRUIR UNA CULTURA DEL DESCANSO EN LAS ORGANIZACIONES

La nueva forma de entender el descanso está llevando a las organizaciones a replantear la manera en que gestionan el tiempo, la disponibilidad y el bienestar de sus profesionales. Proteger los espacios de desconexión, favorecer una relación más equilibrada con el trabajo y promover hábitos más saludables se está convirtiendo en una prioridad para aquellas empresas que buscan mejorar la experiencia de sus equipos y construir entornos más sostenibles.

Las políticas de desconexión, la gestión de los horarios, los tiempos de respuesta o la organización de las reuniones son tan solo algunos ejemplos que forman parte de esta evolución. La mesa analizará cómo están evolucionando estas prácticas y compartirá iniciativas y experiencias que están contribuyendo a impulsar una cultura del descanso más saludable, equilibrada y centrada en las personas.



**Francesc Vega**

Director Zona Catalunya  
en CIGNA España



**Laura Castro**

Global People Operations  
Director de ISDIN



**Lidia Torres**

Coordinadora de  
Bienestar en CIRSA

SAVE THE DATE

---



# Barcelona

**APD Catalunya**

Avinguda Diagonal 520, 2-3  
08006 Barcelona

---



**1 de octubre de 2026**

# BIENESTAR Y DESCONEXIÓN: el nuevo reto de las organizaciones

APD Catalunya | Avinguda Diagonal 520 – 2-3 | 08006 Barcelona

1 de octubre de 2026

Formaliza tu inscripción  
a través de nuestra web  
**www.apd.es**

- ❶ Regístrate en nuestra web (recibirás un mail de confirmación con tu clave de acceso)
- ❷ Dirígete a la actividad a la que quieres inscribirte (Agenda APD)
- ❸ Pulsa el botón “Inscribirme” y rellena los campos solicitados

## Información práctica

- **Fecha:** 1 de octubre de 2026
- **Lugar:** APD Catalunya  
Avinguda Diagonal 520, 2-3  
08006 Barcelona
- **Horario:** de 09.30h. a 11.30h.
- **Teléfono:** 93 440 76 05
- **Correo electrónico:** nbriolle@apd.es

## Cuota de inscripción

Asistencia gratuita y exclusiva  
para socios de APD e invitados.

No socios consultar a:  
Didier Picas  
dpicas@apd.es

SER SOCIO DE APD TIENE  
IMPORTANTES VENTAJAS,  
consulte en el 93 440 76 05

**INSCRÍBETE AQUÍ**



## LA COMUNIDAD GLOBAL DE DIRECTIVOS

APD Zona Catalunya  
Avinguda Diagonal 520, 2-3.  
08006 Barcelona  
inscripcionesmediterranea@apd.es  
93 440 76 05

Síguenos en



[www.apd.es](http://www.apd.es)