

INFORME TRIMESTRAL DE IMPACTO

Resumen Ejecutivo

Durante este trimestre, los equipos han integrado el programa de meditación personalizada con una participación estable y un uso continuo del contenido. Se observan mejoras claras en bienestar, regulación emocional y capacidad de concentración, junto con un incremento en el uso autónomo de la plataforma. Los datos y observaciones recogidos sirven como base para ajustar la estrategia del próximo trimestre y seguir consolidando una cultura interna de bienestar consciente.

1. Tendencias de Participación

Accesos totales a la plataforma

Número total de sesiones iniciadas por mes, con tendencia comparativa ascendente o estable.

Frecuencia de uso por empleado

- Alta (3–5 veces por semana)
- Media (1–2 veces por semana)
- Baja (≤ 1 vez por semana)

Momentos del día más utilizados

- Inicio de jornada (8:00–10:00)
- Pausa media mañana / mediodía
- Final de jornada

Dispositivos más utilizados

Móvil / Desktop / Tablet

(útil para personal operativo vs. administrativo)

2. Contenido Más Escuchado

Selección de las meditaciones con mayor impacto según visualizaciones y retención:

- Sesiones breves de regulación emocional
- Meditaciones para foco y claridad mental
- Sesiones de autoconsciencia y resiliencia
- Meditaciones para cierre del día

Esto indica que el equipo busca regular tensión, mejorar su capacidad de enfoque y equilibrar estados internos antes de finalizar la jornada.

3. Observaciones Cualitativas

Insights recogidos a partir de mensajes internos (si los hay), patrones de uso y feedback informal:

- Preferencia por sesiones breves en semanas de alta carga laboral.
- Aumento del uso en días de reuniones importantes.
- Empleados reportan sensación de "pausa real" durante la jornada.
- Buena acogida del estilo de voz, ritmo y calidad sonora.

Estas observaciones orientan la dirección emocional y temática del siguiente bloque.

4. Recomendaciones para el Siguiente Trimestre

Basadas en las tendencias observadas:

- Incluir más micro-meditaciones para días de alta presión.
- Reforzar contenido sobre claridad mental, comunicación consciente y manejo de incertidumbre.
- Añadir una meditación mensual centrada en cohesión del equipo o propósito.
- Reforzar la comunicación interna para aumentar participación sostenida.

5. Ajustes Metodológicos Sugeridos

Para maximizar impacto:

- Ajustar frecuencia de envíos internos.
- Proponer un "reto mensual" opcional (10 días de pausa consciente).
- Reforzar la narrativa de beneficios concretos en el lenguaje corporativo.
- Mantener un equilibrio entre sesiones breves y sesiones profundas.

Conclusión

El programa está funcionando como un recurso de bienestar real y práctico. La participación constante y la acogida emocional positiva indican que la meditación personalizada está contribuyendo directamente al foco, la calma y la calidad interna del equipo.

Con los ajustes recomendados, el impacto puede escalar de manera orgánica y sostenida a lo largo de los próximos meses.