

INSTRUCCIONES DE ACCESO Y NAVEGACIÓN EN LA PLATAFORMA

1. Cómo acceder al programa

Para entrar al contenido del plan completo, cada usuario debe crear primero su cuenta en la plataforma Mentes Tranquilas Hub.

Pasos:

1. Crear usuario en: <https://www.mentestranquilas.com>
2. (Acceder a “Iniciar sesión” → “Crear cuenta”)
3. Una vez creada la cuenta, acceder al enlace privado del programa facilitado por la empresa.
4. El sistema reconocerá automáticamente el permiso y mostrará el contenido del plan mensual.

El proceso es sencillo, totalmente seguro y compatible con cualquier dispositivo (móvil, ordenador o tablet).

2. Estructura del menú principal

Al entrar en Mentes Tranquilas Hub, el usuario verá un diseño limpio e intuitivo organizado en:

- **Inicio del curso**

Para reanudar el contenido donde lo dejó.

- **Módulos y contenido mensual**

Acceso a las meditaciones guiadas personalizadas de cada mes.

- **Documentos de acompañamiento**

Guías, recomendaciones y materiales descargables.

- **Foro interno**

Espacio privado donde los empleados pueden:

- Hacer preguntas
- Compartir experiencias
- Consultar dudas sobre las prácticas
- Intercambiar sinergias entre compañeros

Este foro fomenta una cultura de bienestar participativa, permitiendo que el equipo crezca y evolucione de forma conjunta.

3. Contenido del programa

Dentro del plan completo, cada usuario encontrará:

- **Meditaciones personalizadas de cada mes**

Organizadas por semanas y días, con 20 sesiones mensuales adaptadas a los objetivos corporativos.

- **Guías y recomendaciones prácticas**

Para aprovechar mejor cada sesión.

- **Informes trimestrales**

Con análisis de participación e impacto global del equipo.

Todo el contenido está estructurado de forma clara para facilitar su uso diario, tanto en pausas breves como en momentos de desconexión más profunda.

4. Cómo navegar por las meditaciones

- Cada bloque mensual muestra las semanas y días de práctica.
- Las sesiones pueden escucharse en cualquier orden, aunque se recomienda seguir la estructura semanal para obtener el máximo beneficio.
- El progreso queda guardado automáticamente.
- Los audios pueden reproducirse desde cualquier dispositivo sin necesidad de descarga.

5. Recomendaciones de uso

Para una experiencia óptima:

- Dedicar entre 6 y 25 minutos al día, según la sesión.
- Utilizar auriculares para una mayor inmersión emocional.
- Practicar preferiblemente en momentos de calma o antes de reuniones importantes.
- Revisar el foro interno para resolver dudas comunes o compartir avances.

6. Soporte Técnico

Si algún usuario tiene dificultades de acceso, reproducción o navegación, puede contactar con:

juanma.mentestranquilas@gmail.com

Tiempo de respuesta habitual: 24–48 horas laborables.

Conclusión

Mentes Tranquilas Hub es un espacio diseñado para acompañar a los equipos durante 12 meses, de forma práctica, cercana y accesible.

El objetivo es integrar bienestar real en la jornada, sin fricción y de manera natural.