

PLAN COMPLETO · MENTES TRANQUILAS

Programa integral de bienestar emocional para empleados y RRHH

1. INTRODUCCIÓN

Bienestar que se vive. Datos que lo respaldan

El Plan Completo de Mentes Tranquilas está diseñado para integrar el bienestar emocional en la rutina diaria de los empleados, sin fricción y con impacto real, mientras ofrece a RRHH una visión clara, medible y estratégica del programa.

No se trata de ofrecer meditaciones aisladas ni soluciones genéricas.

Se trata de crear una experiencia continua de bienestar, alineada con la cultura de la empresa y acompañada por datos reales.

Este documento muestra una versión demo del programa para que puedas entender cómo funciona, qué aporta y cómo se adapta a tu organización.

2. ENFOQUE DEL PLAN COMPLETO

Un programa, dos espacios complementarios

El Plan Completo se apoya en una arquitectura clara:

un espacio para empleados y otro para RRHH, conectados entre sí.

- Los empleados viven el bienestar en su día a día.
- RRHH planifica, mide y toma decisiones con información real.

Así, el bienestar deja de ser una iniciativa puntual y se convierte en un sistema vivo dentro de la organización.

3. MÓDULO 0 · DIAGNÓSTICO Y ARRANQUE DEL PROGRAMA

Escuchar antes de diseñar

Todo programa de Mentes Tranquilas comienza con un diagnóstico inicial.

En esta fase:

- Analizamos el contexto emocional del equipo.
- Medimos estrés percibido y sensaciones generales.
- Identificamos necesidades reales antes de crear contenido.

¿Por qué es clave?

Porque los datos recogidos en este punto:

- definen el tono de las meditaciones,
- ajustan duración y lenguaje,
- y permiten medir evolución real más adelante.

En esta demo se muestra la estructura del diagnóstico.

En el programa activo, el análisis es completo y personalizado.

4. MÓDULO 1 · BIENVENIDA Y USO DE LA PLATAFORMA

Una experiencia sencilla, accesible y segura

El programa se inicia con un vídeo de bienvenida donde se explica:

- qué es el Plan Completo,
- cómo utilizar la plataforma,
- y cómo integrar las meditaciones en la rutina laboral.

La plataforma está pensada para:

- accesos rápidos,
- uso autónomo,
- y máxima claridad desde el primer día.

También se establecen normas de uso, privacidad y experiencia segura para todos los participantes.

5. MÓDULO 2 · MENTES TRANQUILAS HUB

Dos áreas que trabajan juntas:

Área de empleados — Bienestar que se vive día a día

Cada empleado accede a su propio espacio personal con:

- Meditaciones guiadas diarias.
- Guías breves de acompañamiento.
- Materiales complementarios.
- Sistema de participación con puntos y valoraciones.
- Foro interno de conexión consciente.

Este enfoque genera:

- constancia sin obligación,
- sensación de acompañamiento real,
- reconocimiento y motivación.

Motivación, compromiso y energía positiva que se reflejan en el trabajo diario.

Área de RRHH — Visión, control y coherencia

En paralelo, el equipo de RRHH dispone de un espacio específico donde puede:

- visualizar la estructura del programa,
- hacer seguimiento del uso,
- consultar métricas agregadas,
- y recibir informes de impacto.

Cada área ve únicamente la información que le corresponde, garantizando privacidad y uso responsable de los datos.

6. MÓDULO 3 · MEDITACIONES GUIADAS PERSONALIZADAS

Un ritmo claro, integrable y sostenible

El programa se estructura en 12 meses, con meditaciones organizadas por semanas.

Ejemplo de estructura mensual (demo)

Semana 1

- Día 1 · Respirar y reequilibrar el ritmo interno
- Día 2 · Soltar la tensión acumulada
- Día 3 · Renovar la energía mental
- Día 4 · Foco y presencia
- Día 5 · Cerrar la semana desde la calma

La misma lógica se aplica al resto del mes.

En el programa completo:

- las meditaciones se personalizan según diagnóstico,
- se ajusta tono, duración y lenguaje,
- y se adaptan a la realidad de cada empresa.

7. MÓDULO 4 · PULSE CHECKS Y ESCUCHA CONTINUA

Escuchar al equipo de forma sencilla y respetuosa

Durante el programa se activan pulse checks mensuales:

- encuestas muy breves (1–3 preguntas),
- fáciles de responder,
- sin interrumpir el trabajo diario.

Estos datos permiten:

- detectar tendencias,
- entender sensaciones reales,
- y ajustar el programa de forma continua.

8. MÓDULO 5 · ACOMPAÑAMIENTO Y SEGUIMIENTO (RRHH)

Mucho más que contenido

Mentes Tranquilas no solo entrega meditaciones.

Incluye:

- seguimiento operacional,
- ajustes continuos del enfoque,
- soporte para RRHH,
- y acompañamiento estratégico.

El programa puede:

- escalarse,
- adaptarse,
- o evolucionar según las necesidades de la organización.

9. MÓDULO 6 · INFORMES TRIMESTRALES DE IMPACTO

Bienestar con datos, no con suposiciones

Cada trimestre, RRHH recibe un informe que incluye:

- Tendencias de participación.
- Contenido más utilizado.
- Observaciones cualitativas del equipo.
- Comparativa pre / post (estrés percibido, satisfacción).
- Recomendaciones prácticas para el siguiente trimestre.

No se prometen porcentajes mágicos.

Se ofrece evidencia real basada en uso y percepción.

10. QUÉ MUESTRA ESTA DEMO

Y qué se activa al contratar

Esta demo permite:

- entender la experiencia del empleado,
- visualizar el rol de RRHH,
- y comprobar la estructura del programa.

Al contratar el Plan Completo se activa:

- el diagnóstico completo,
- el diseño personalizado,
- la producción total de contenidos,
- y el acompañamiento continuo.

11. CIERRE

Un programa vivo, no una acción puntual

El Plan Completo de Mentes Tranquilas convierte el bienestar en un sistema continuo, medible y alineado con los objetivos de la empresa.

Un espacio donde las personas se sienten mejor
y la organización toma decisiones con criterio.