

PLAN ORGANIZATIVO · MENTES TRANQUILAS

Estructura estratégica de bienestar para RRHH y facilitadores internos

1. INTRODUCCIÓN

Bienestar organizativo con estructura, coherencia y visión a largo plazo

El Plan Organizativo de Mentes Tranquilas está diseñado para empresas que desean **gestionar el bienestar emocional de forma interna**, con criterio, planificación y continuidad.

No es un programa de consumo para empleados.

Es una **herramienta estratégica para RRHH y equipos de bienestar**, que permite diseñar, implementar y evaluar un programa anual alineado con la realidad de la organización.

Este documento muestra **una versión demo** del plan, para que puedas entender cómo funciona, qué aporta y cómo se integra en tu empresa.

2. ENFOQUE DEL PLAN ORGANIZATIVO

Del bienestar reactivo a la planificación consciente

Muchas iniciativas de bienestar fracasan por falta de estructura:

- acciones aisladas,
- actividades sin continuidad,
- ausencia de métricas claras.

El Plan Organizativo soluciona esto ofreciendo:

- una **arquitectura anual clara**,
- guías aplicables por facilitadores internos,
- y un sistema de seguimiento realista.

Aquí, el bienestar deja de ser improvisación y se convierte en **gestión consciente del clima emocional**.

3. MÓDULO 0 · DIAGNÓSTICO ORGANIZATIVO INICIAL

Conocer antes de actuar

Todo comienza con un diagnóstico inicial que permite entender:

- el contexto emocional de la organización,
- el nivel de estrés percibido,
- y las necesidades reales de los equipos.

En esta fase se incluye:

- guía para el briefing inicial de RRHH,
- explicación de la encuesta pre de bienestar,
- y orientación para interpretar los resultados.

¿Por qué es clave?

Porque este diagnóstico es la base para:

- definir focos trimestrales,
- adaptar las guías de meditación,
- y evaluar impacto de forma honesta.

En esta demo se muestra la estructura del diagnóstico.

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

4. MÓDULO 1 · BIENVENIDA Y FUNCIONAMIENTO DEL PLAN ORGANIZATIVO

Qué es este plan y cómo sacarle partido

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

- qué es el Plan Organizativo,
- qué no es (y qué expectativas evitar),
- el rol de Mentes Tranquilas,
- y el rol de RRHH y facilitadores internos.

El objetivo es claro:

alinear expectativas y garantizar una aplicación eficaz desde el primer momento.

5. MÓDULO 2 · ESTRUCTURA ANUAL DE IMPLEMENTACIÓN

Coherencia mes a mes, visión trimestre a trimestre

El núcleo del Plan Organizativo es su **estructura anual de bienestar**.

En el Hub, el equipo interno puede consultar:

- el calendario anual de contenidos,
- los bloques temáticos por mes,
- y los objetivos emocionales por trimestre.

Esta estructura permite:

- anticiparse,
- planificar acciones,
- y adaptar el programa a la realidad cambiante de la empresa.

No se trata de rigidez, sino de **coherencia sostenida en el tiempo**.

6. MÓDULO 3 · GUÍA ANUAL DE MEDITACIONES PARA FACILITADORES INTERNOS

Aplicación sencilla, sin improvisación

El plan incluye una guía de meditación por mes, diseñada para ser aplicada por facilitadores internos.

Cada guía mensual incluye:

- objetivo del mes,
- enfoque emocional principal,
- pauta clara de aplicación,
- y recomendaciones prácticas.

Ejemplo de estructura mensual (demo):

- Guía de Meditación – Enero
- Guía de Meditación – Febrero
- Guía de Meditación – Marzo
- (...hasta diciembre)

En esta demo se muestra el formato y enfoque.

En el plan completo, las guías se adaptan al diagnóstico de la empresa.

7. MÓDULO 4 · DINÁMICAS MENSUALES Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

El bienestar como experiencia compartida

Además de la meditación, el plan incorpora dinámicas que refuerzan:

- la cohesión de equipo,
- la reflexión consciente,
- y la pausa productiva.

Estas actividades están pensadas para:

- reuniones,
- cierres de semana,
- o espacios internos de conexión.

No requieren formación previa ni recursos complejos.

Buscan **integrar el bienestar en la cultura diaria**, no añadir carga.

8. MÓDULO 5 · SISTEMA DE SEGUIMIENTO E IMPACTO

Medir sin invadir, evaluar con criterio

El Plan Organizativo incorpora un sistema de seguimiento realista y legal-friendly.

Incluye:

- métricas clave de bienestar organizativo,
- plantillas de autoevaluación,
- recogida de feedback cualitativo,
- y orientación para el análisis trimestral.

Uso responsable de las métricas

- Los datos son agregados y anónimos.
- No se evalúa a personas, sino tendencias.
- No se prometen resultados cerrados, sino lectura honesta de la evolución.

9. MÓDULO 6 · ASESORAMIENTO Y EVOLUCIÓN DEL PROGRAMA

Acompañamiento estratégico

El plan se completa con espacios de revisión junto a Mentes Tranquilas, donde se trabaja:

- la lectura de resultados,
- ajustes metodológicos,
- y la evolución del programa.

Estas revisiones permiten:

- mejorar el encaje del plan,
- reforzar su impacto,
- y asegurar continuidad a largo plazo.

10. QUÉ MUESTRA ESTA DEMO

Y qué se activa al contratar

Esta demo permite:

- entender la lógica del programa,
- visualizar el rol de RRHH,
- y comprobar la estructura anual.

Al contratar el Plan Organizativo se activa:

- el diagnóstico profesional completo,
- la personalización de guías y dinámicas,
- el acompañamiento continuado,
- y la evolución estratégica del programa.

11. CIERRE

Bienestar gestionado, no improvisado

El Plan Organizativo de Mentes Tranquilas transforma el bienestar en una **herramienta estratégica para la empresa**.

Planificación, coherencia y seguimiento al servicio de una cultura más consciente y sostenible.