

MENTES TRANQUILAS

Plan Completo · Corporate

Bienestar emocional corporativo con acompañamiento estratégico

Documento de visión del programa (Demo)

Introducción · Bienestar emocional cuando el rendimiento importa

Las organizaciones de alta exigencia operan en entornos donde la presión, la carga cognitiva y la velocidad de decisión forman parte del día a día. En este contexto, el bienestar emocional deja de ser una iniciativa complementaria para convertirse en un factor clave de sostenibilidad, foco y rendimiento humano.

El **Plan Completo de Mentes Tranquilas** nace para acompañar a organizaciones que quieren abordar el bienestar emocional de sus equipos de forma estructurada, responsable y alineada con la realidad del trabajo, sin invadir la privacidad de las personas ni añadir más carga operativa a RRHH.

Este documento presenta la **visión general del programa**, su enfoque y su estructura a alto nivel.

Qué es el Plan Completo de Mentes Tranquilas

El Plan Completo es un **programa anual de bienestar emocional corporativo**, diseñado para integrarse en la jornada laboral real y acompañar de forma continuada a los equipos en la gestión del estrés, el foco y la claridad mental.

Qué integra

- Meditaciones guiadas personalizadas
- Un sistema de acompañamiento continuo
- Un marco de seguimiento e impacto agregado

Cómo se aplica

- Voluntario
- Confidencial
- Respetuoso con la privacidad individual

El Plan Completo no es una biblioteca de contenidos ni una acción puntual. Es un **sistema vivo**, que se adapta y evoluciona con la organización.

A quién está dirigido este programa

El Plan Completo está diseñado para organizaciones que:

- Operan en entornos de alta demanda cognitiva y emocional
- Quieren cuidar el bienestar sin interferir en la productividad
- Buscan una solución estructurada, no improvisada
- Valoran la medición responsable sin invadir la intimidad
- Necesitan acompañamiento experto externo

No está pensado para iniciativas aisladas ni para programas autogestionados sin soporte.

Principios que sostienen el programa

El Plan Completo se apoya en cinco principios fundamentales:

Integración real en la jornada laboral

Las prácticas se adaptan al ritmo de trabajo, no lo interrumpen.

Personalización responsable

El contenido se diseña a partir de un diagnóstico inicial y se ajusta en el tiempo, sin individualizar datos sensibles.

Voluntariedad y espacio seguro

La participación es libre y confidencial, garantizando un entorno de confianza.

Continuidad y evolución

El programa no es estático: se revisa y ajusta de forma periódica.

Acompañamiento experto externo

La coherencia metodológica se sostiene gracias al acompañamiento de Mentes Tranquilas.

Estructura general del Plan Completo

Diagnóstico → Implementación → Seguimiento → Evolución

El programa se articula en varias fases que permiten una implementación ordenada y sostenible:

- Diagnóstico inicial y arranque
- Implementación progresiva del programa
- Seguimiento y lectura de participación
- Ajustes de enfoque y contenido
- Evolución del programa en el tiempo

Esta estructura permite que el bienestar emocional no dependa de acciones aisladas, sino de un **marco estable y coherente**.

Experiencia de los empleados

Desde la perspectiva del empleado, el Plan Completo ofrece:

- Meditaciones guiadas breves y accesibles
- Un espacio de pausa consciente dentro del día laboral
- Herramientas para reducir la tensión diaria
- Apoyo para mejorar el foco y cerrar la jornada con mayor claridad

La experiencia está diseñada para ser:

- Sencilla
- No invasiva
- Compatible con cualquier rol

Rol de la organización y de RRHH

La organización y el área de RRHH cumplen un papel clave en el programa, pero **no asumen la carga operativa ni metodológica**.

Su rol se centra en:

- Facilitar el acceso al programa
- Acompañar la comunicación interna
- Contar con información agregada para la toma de decisiones

Mentes Tranquilas actúa como **partner externo**, garantizando:

- Coherencia metodológica
- Continuidad del enfoque
- Lectura estratégica del programa

Medición y seguimiento del impacto

El Plan Completo incorpora un sistema de seguimiento basado en:

- Indicadores agregados de participación
- Tendencias generales de uso
- Lecturas pre y post a nivel global

En ningún caso se monitoriza información individual ni se vulnera la privacidad de las personas. La medición está pensada para **apoyar decisiones organizativas**, no para evaluar a individuos.

Acompañamiento y evolución continua

Uno de los elementos diferenciales del Plan Completo es su carácter evolutivo.

A lo largo del programa se realizan revisiones periódicas que permiten:

- Ajustar el enfoque del contenido
- Adaptar el programa a cambios organizativos
- Escalar o redefinir el alcance si es necesario

Este acompañamiento asegura que el programa se mantenga vivo y alineado con la realidad de la organización.

Qué NO es este programa

Para evitar malentendidos, el Plan Completo **no es**:

- Una app de mindfulness genérica
- Un curso cerrado
- Una biblioteca de audios descargables
- Un sistema autogestionado sin soporte
- Una iniciativa puntual de bienestar

Es un **programa estructurado y acompañado**.

Próximo paso

Este documento presenta la visión general del Plan Completo.

La activación del programa implica una definición conjunta del alcance, los tiempos y el acompañamiento necesario para cada organización.

Si este enfoque encaja con vuestra realidad, el siguiente paso es conversar para valorar el encaje, el alcance y el acompañamiento más adecuado para vuestra organización.