

# PROPUESTA DE BIENESTAR CORPORATIVO

## "RESPIRA Y RECONECTA"

**Preparado para:** Empresas del Sector Tecnológico, Finanzas, e-commerce, Desarrollo Inmobiliario, IA y Marketing Estratégico.

**Facilitado por:** Sanando Juntos - Mateo Krenz

### 1. El corazón de la eficiencia: sinergia entre claridad mental, tecnología avanzada y procesos efectivos

En entornos de alta demanda —donde cada día se toman decisiones estratégicas, se forjan acuerdos clave y se desarrollan soluciones innovadoras— el verdadero motor del éxito es la sinergia perfecta entre los recursos de la empresa y la mente de quien los opera. Para que un equipo pueda utilizar de manera óptima el software y todas las herramientas que la compañía provee, requiere de su estado más valioso: la claridad mental y la atención plena.

Cuando un empleado opera bajo estrés crónico, su sistema nervioso entra en un estado de supervivencia. En este estado, la irrigación sanguínea hacia la corteza prefrontal (la zona del cerebro encargada de la lógica, la empatía y la resolución de problemas) disminuye. Como resultado, la capacidad analítica se reduce y aumenta la probabilidad de errores técnicos o de juicio, limitando el potencial de las herramientas tecnológicas a su disposición.

Nuestra propuesta busca **armonizar y equilibrar el sistema nervioso** de los equipos de trabajo. Al devolver a las personas a un estado de regulación, logramos que la biología humana y los recursos tecnológicos de la empresa trabajen en perfecta sintonía, asegurando una operatividad efectiva, negociaciones exitosas y un desarrollo de estrategias con total precisión.

### 2. El valor estratégico de cuidar los equipos de trabajo: un retorno de inversión humano y corporativo

Invertir en la salud integral de los empleados ha dejado de ser una iniciativa opcional para convertirse en el pilar fundamental de las empresas líderes. Al integrar el programa de **Sanando Juntos**, su compañía no solo atiende de manera proactiva los desafíos modernos del entorno laboral —como el *burnout*, el estrés crónico, la falta de motivación y el ausentismo—, sino que transforma radicalmente la relación entre el empleador y su equipo.

Cuando una empresa provee herramientas tangibles para la liberación de la tensión acumulada y la regulación emocional, envía un mensaje claro: **valoramos a la persona detrás del profesional**. Este nivel de cuidado directo genera un impacto doblemente positivo. Por un lado, el empleado experimenta una mejora sustancial en su calidad de vida, logrando un estado de bienestar que trasciende la oficina y llega a su hogar. Por otro lado, la empresa cultiva un ambiente de trabajo donde la lealtad, la motivación intrínseca y el sentido de pertenencia florecen de manera natural.

El resultado es un ecosistema corporativo altamente resiliente. Al mitigar el desgaste mental y físico, se reduce drásticamente la rotación de personal y el ausentismo por enfermedad, reteniendo el talento clave que su empresa tanto necesita. En definitiva, al crear oportunidades que mejoran el bienestar real de su equipo, el empleador se posiciona como un catalizador de salud y propósito, transformando la reducción de errores y el aumento de la productividad en una consecuencia natural de un equipo feliz, enfocado y profundamente cuidado.

### 3. El programa "Respira y Reconecta": 4 pasos hacia la claridad

Este programa ha sido diseñado con total **flexibilidad para adaptarse a la operatividad de su empresa**. Las sesiones grupales y dinámicas se realizan de forma online y pueden ajustarse a formatos de **30, 45 o 60 minutos**, integrándose estratégicamente dentro del horario laboral.

Al incluirse en la jornada, estas sesiones no se perciben como una carga extra, sino como un regalo de la empresa: una pausa activa y guiada para recargar energía.

#### Estructura del Recorrido (4 Semanas)

- **Sesión 1: El poder de la pausa (Reconocimiento y Presencia)**

*Enfoque:* El primer paso es salir del "piloto automático". Los empleados aprenderán a mapear su propia respiración y a identificar cómo se refleja la tensión en su postura frente al escritorio.

*Resultado:* Una toma de conciencia profunda que les permite identificar sus propios picos de estrés antes de que se conviertan en fatiga.

- **Sesión 2: Soltar el peso (Liberación de estrés y carga mental)**

*Enfoque:* Prácticas dinámicas de respiración somática y micro-movimientos (uso de las manos, cuello y hombros). Se enfoca en liberar la energía estancada y la tensión muscular que genera el trabajo continuo frente a pantallas.

*Resultado:* Alivio físico inmediato, reducción de dolores posturales y liberación de la "niebla mental".

- **Sesión 3: Volver al centro (Equilibrio y reseteo del sistema nervioso)**

*Enfoque:* Trabajar directamente con el sistema nervioso para devolverlo a su estado original de armonía (estado parasimpático). Aquí enseñamos herramientas de autorregulación que los participantes pueden usar de forma independiente.

*Resultado:* Reducción drástica del ritmo cardíaco acelerado, devolviendo al cuerpo una sensación de seguridad, calma y control.

- **Sesión 4: Claridad en acción (Toma de decisiones efectivas)**

*Enfoque:* Integrar lo aprendido para aplicarlo en los momentos de mayor exigencia. Cómo utilizar la respiración antes de una negociación difícil, la entrega de un código crítico o la resolución de un conflicto con un cliente.

*Resultado:* Un equipo empoderado, capaz de responder a los desafíos desde la claridad mental y la asertividad, en lugar de reaccionar desde el estrés.

## **El impacto en la cultura del equipo**

Más allá de la salud individual, estas sesiones grupales actúan como un poderoso catalizador humano. Al compartir este espacio de bienestar, las barreras jerárquicas y operativas se relajan, **fomentando relaciones laborales más significativas, empáticas y cohesionadas.**

## **Implementación y Continuidad**

- **Asistencia Comprometida:** Para garantizar el retorno de su inversión, llevamos un registro de asistencia y participación.
- **Visión a Largo Plazo:** "Respira y Reconecta" es el cimiento ideal. A partir de los resultados medibles de este primer mes, ofrecemos la posibilidad de evolucionar hacia un **Plan de Acompañamiento Anual** o módulos personalizados según las necesidades específicas que identifiquemos en su equipo.

## 4. Inversión en tu Equipo: Paquetes de Implementación

Entendemos que cuidar de su equipo no es un gasto, es la **inversión más inteligente** que puede hacer una empresa de alto nivel.

Este programa no solo previene el desgaste, sino que también se convierte en una acción positiva y medible para su portafolio de **Bienestar Corporativo y Responsabilidad Social**, elevando su atractivo como marca empleadora para retener y atraer al mejor talento del sector.

Hemos estructurado el programa de **4 semanas (1 sesión por semana)** en formato de tarifa plana, simplificando la implementación según el tamaño de su equipo:

- **Plan Equipo Clave (Hasta 10 empleados):** Ideal para gerencias, negociadores o grupos focales que enfrentan la mayor presión diaria. \$1000 USD (\$100 por persona por el programa completo).
- **Plan Crecimiento (Hasta 20 empleados)** Diseñado para equipos de proyecto, creativos o departamentos tecnológicos que trabajan bajo metodologías ágiles. Inversión: \$1600 USD (\$80 por persona).
- **Plan Expansión (Hasta 50 empleados).** Perfecto para departamentos operativos completos, áreas de finanzas integradas o equipos de atención al cliente (Online/Telefónica). Inversión: \$3,500 USD (\$70 por persona).
- **Plan Cultura Corporativa (Hasta 100 empleados).** Una transformación a gran escala. Integra múltiples departamentos en una experiencia de bienestar individual y colectiva, unificando la cultura de la empresa. Inversión: \$5,000 USD - (\$50 por persona).

## Agenda tu sesión de diagnóstico

Cada empresa tiene un ecosistema único y desafíos específicos. Entendemos que tomar la decisión de invertir en el bienestar de su personal requiere confianza y alineación con los valores de su compañía.

Por eso, antes de avanzar con un paquete, le invitamos a agendar una **Llamada de Diagnóstico Gratuita de 15 minutos**.

En este breve espacio, podrá conocer personalmente a Mateo y a Sara, compartir los desafíos específicos que enfrenta su equipo actualmente y descubrir cómo podemos adaptar el programa "Respira y Reconecta" para generar el mayor

impacto, alineando la salud de sus empleados con los objetivos estratégicos de la empresa.

Estamos listos para ayudar a su equipo a transitar del estrés a la claridad.

**Contacto para agendar su reunión:**

**Email:** [info@sanandojuntos.org](mailto:info@sanandojuntos.org)

**Web:** [sanandojuntos.org](https://sanandojuntos.org)

**WhatsApp:** [wa.me/34607666413](https://wa.me/34607666413) - Mateo Krenz - Fundador de Sanando Juntos

***Sanando Juntos — Elevando el rendimiento a través del bienestar corporativo.***

---