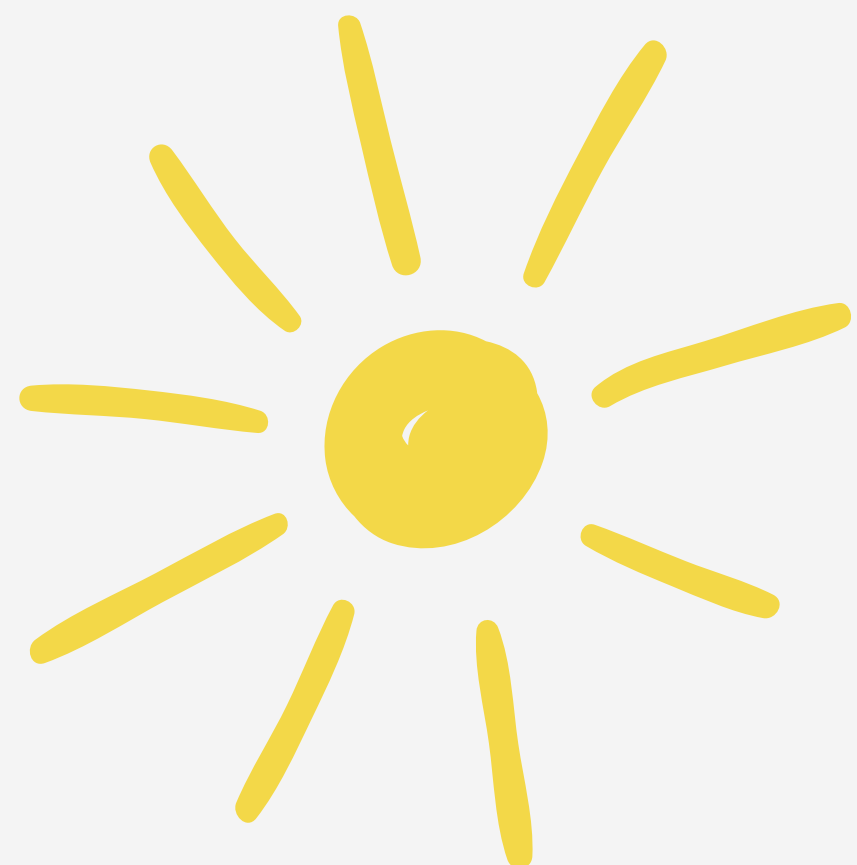




tuconsejería



Bienestar Al



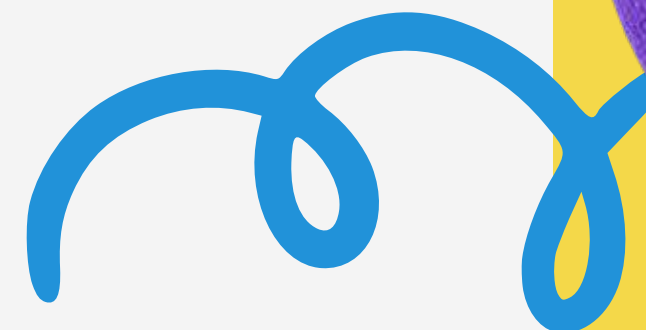
El inicio del camino al Bienestar

¿Quiénes somos?

Somos una empresa en búsqueda de mejorar la **salud mental** de los colaboradores en las empresas integrando **herramientas** psicológicas y tecnológicas.



tuconsejería





tuconsejería

Se ha demostrado que las empresas que invierten en la salud mental de sus colaboradores obtienen un **retorno sobre la inversión** de hasta **6x** veces mayor en comparación a las que no lo hacen.
(Deloitte 2019)





¿Sabías que los colaboradores
emocionalmente saludables son
hasta 23% más productivos?

¿Una Solución Innovadora e Integral?

En un mundo acelerado, el **bienestar emocional y mental** es clave para el éxito y la productividad.





Bienestar AI



Es una plataforma innovadora de bienestar impulsada por la inteligencia artificial mediante el uso de **sistemas de chat por WhatsApp.**

Plataforma por WhatsApp

Canal familiar y de uso diario para todos que garantiza una interacción **fácil, rápida y eficiente**.

Técnicas de Bienestar Personalizadas

Acceso a ejercicios de mindfulness, respiración, gestión del estrés y técnicas de productividad basadas en sus **necesidades**.

Apoyo en Salud Mental

Herramientas y recursos para manejar la ansiedad, mejorar la resiliencia y fortalecer la **inteligencia emocional**. Los recursos y la información es validada y de fuentes confiables.

Información Interna de la Empresa

Herramienta para compartir noticias, eventos, recursos internos, manuales de operación; manteniendo informado a los equipos sobre **iniciativas de bienestar y políticas de la organización.**

Interacción 24/7

BIENESTARE AI está disponible en todo momento para responder preguntas, ofrecer recomendaciones y acompañar en el camino de **bienestar.**

Totalmente Confidencial

Un espacio seguro donde pueden recibir apoyo y herramientas priorizando la **privacidad y bienestar.**



¿Cómo Funciona?





Conversaciones con BIENESTAR AI a través de WhatsApp para recibir información y herramientas en tiempo real.



Obtención de recomendaciones personalizadas según tu estado de ánimo y necesidades diarias.

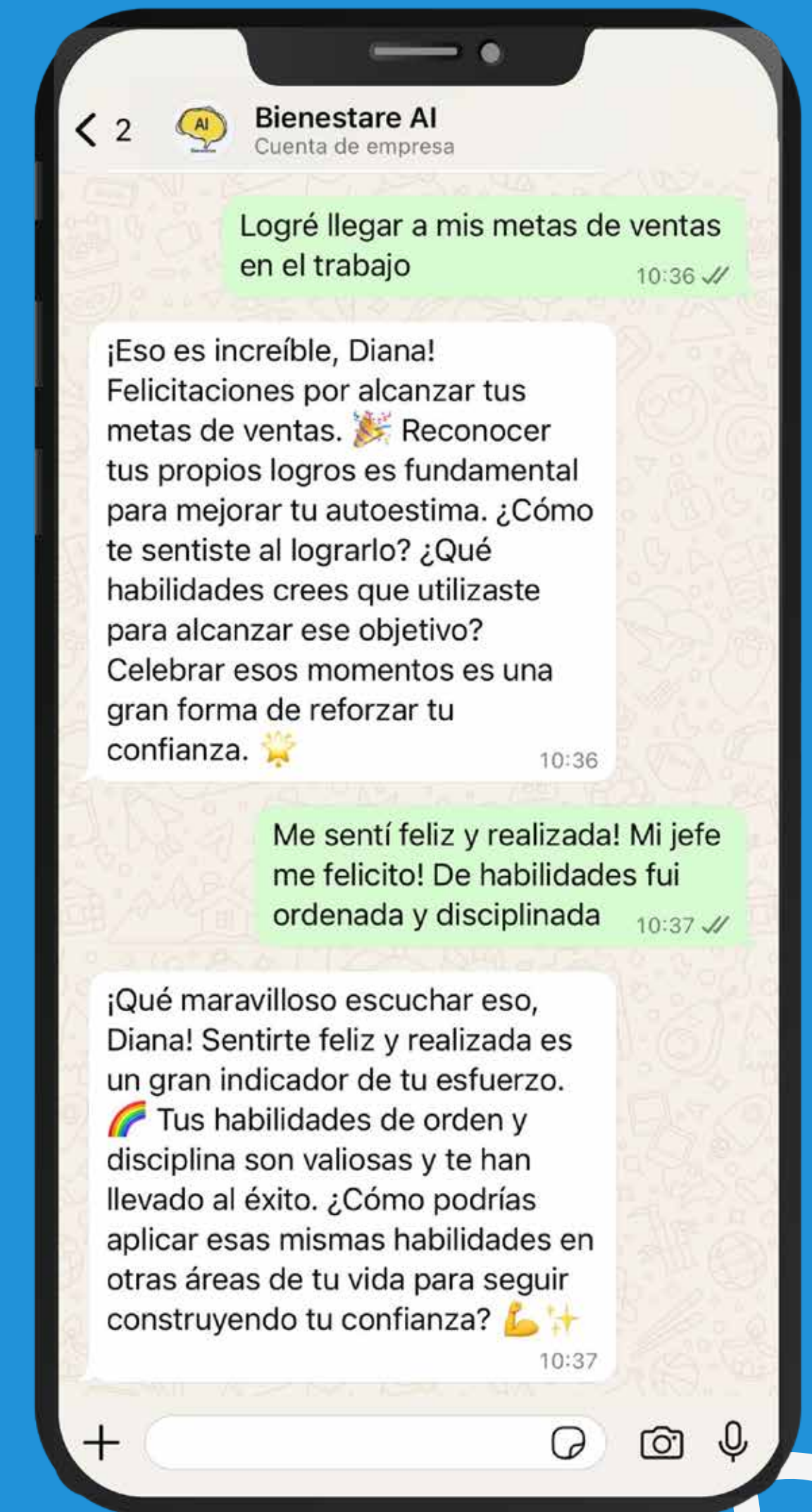
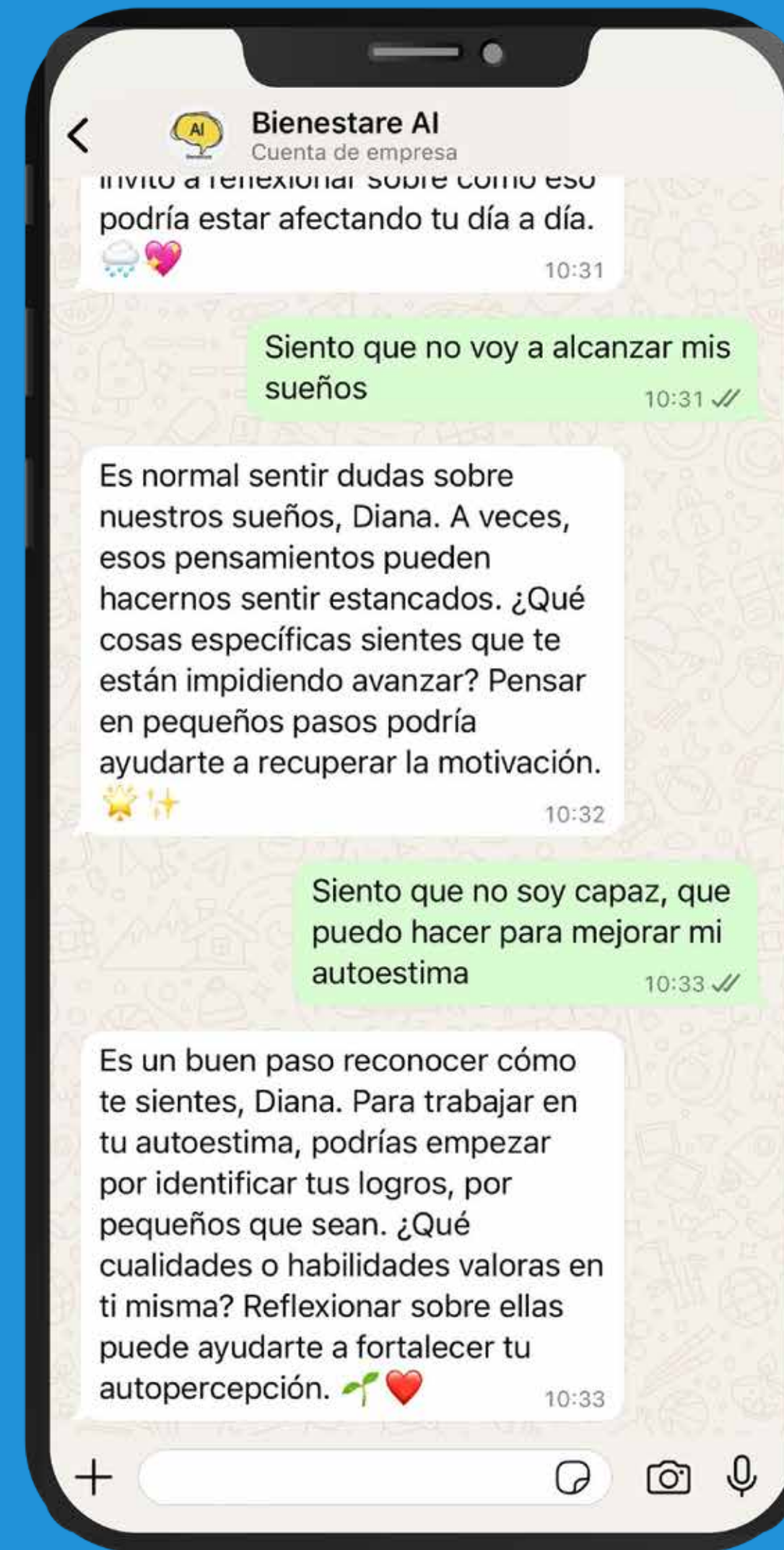
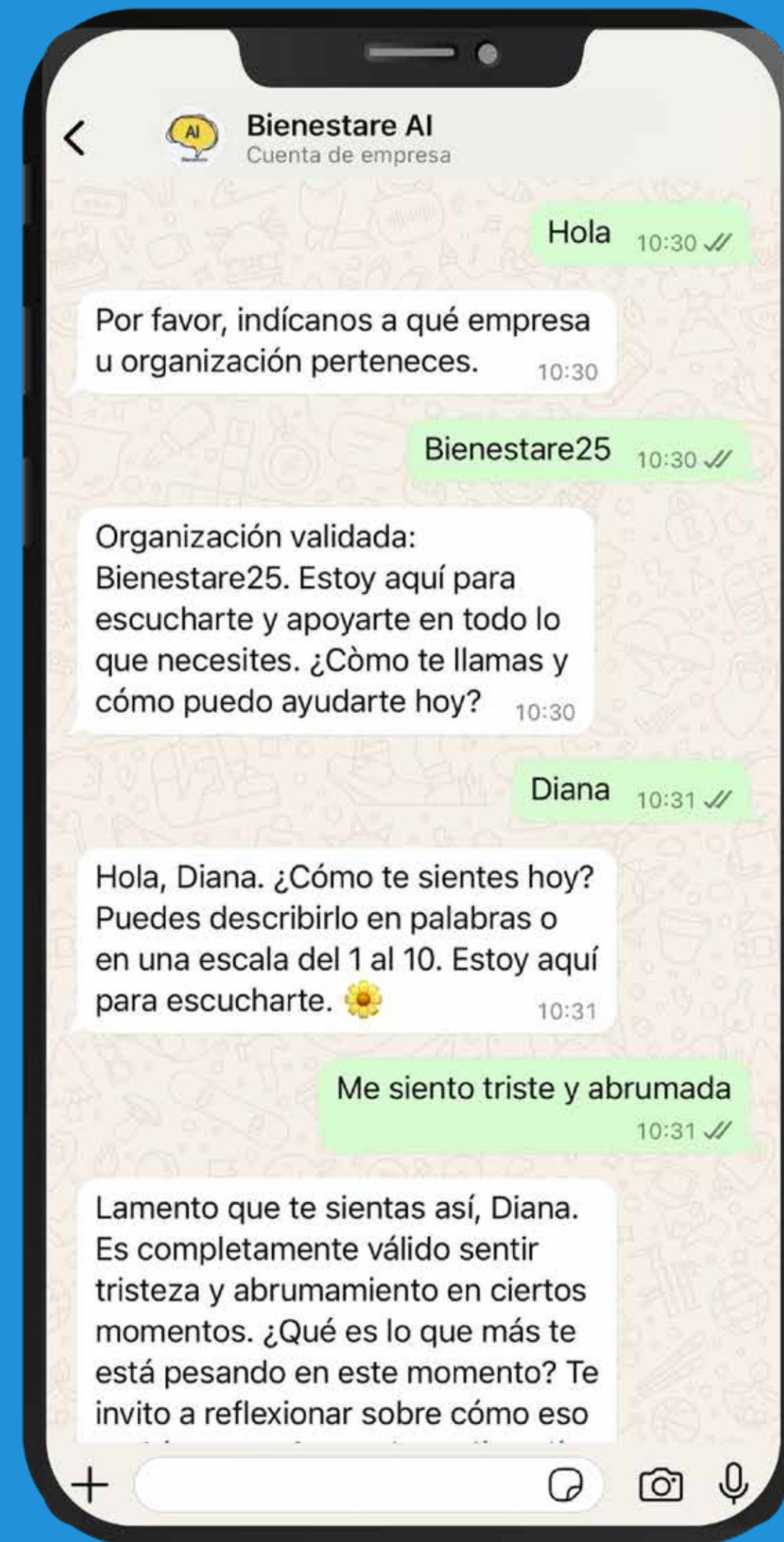


Descubrir contenido exclusivo y guías prácticas desarrolladas por expertos en bienestar.

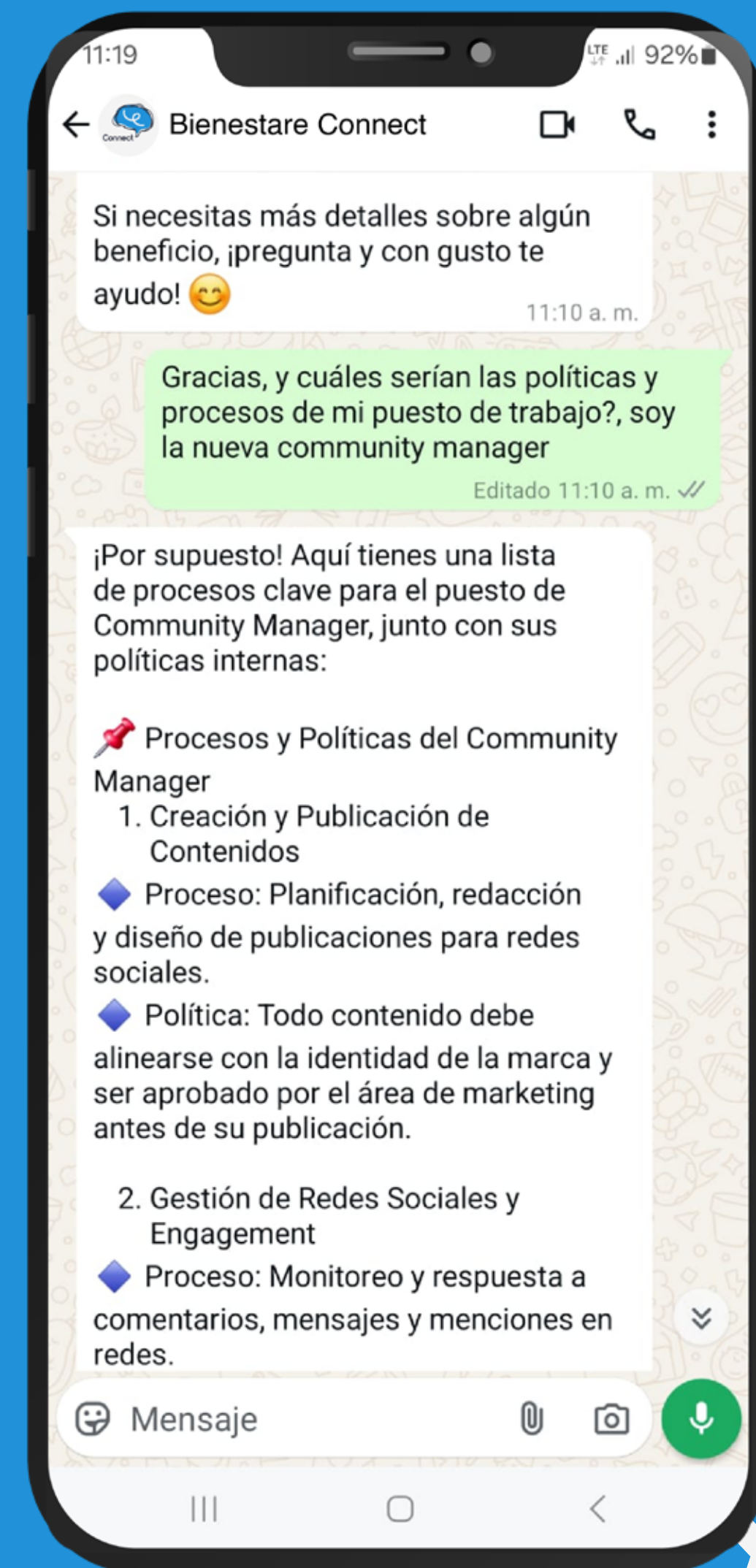
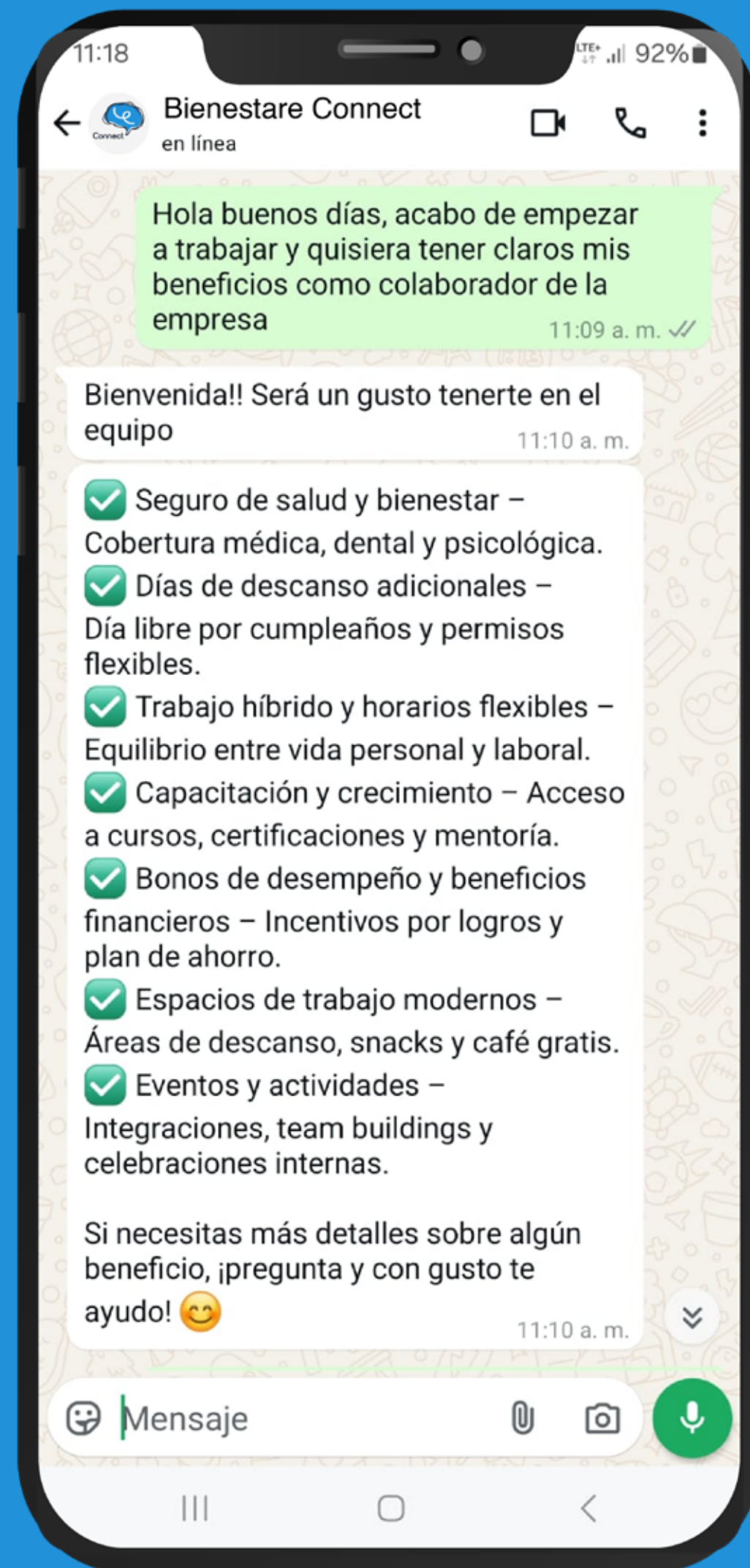


Información interna de la empresa de forma eficiente y segmentada.

Cómo se ve una conversación con un tema de Salud Mental



Cómo se ve una consulta de información interna de la empresa.





Beneficios

Aprendizaje y desarrollo
continuo

Obtener información
valiosa

Asistencia Personalizada

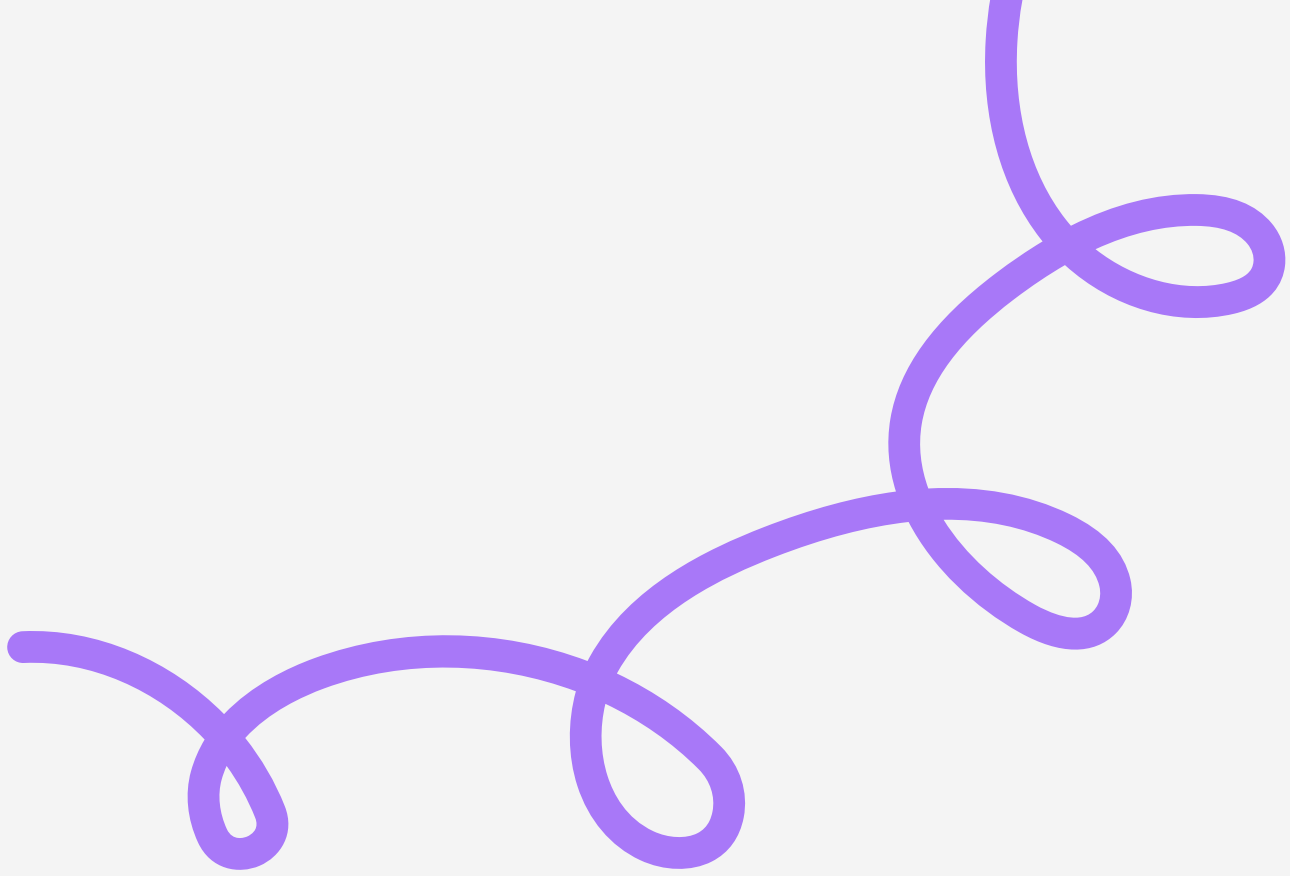


Resultados

Acceso a la información
en tiempo real

Reducción en el estrés y
rotación laboral

Aumento en la
productividad y compromiso



Planes Bienestar AI



	Costos de Implementación Inicial	Conversaciones	Inversión Mensual Impuestos Incluidos
BIENESTAR Básico	\$250.00	200	\$300.00
BIENESTAR Vital	\$250.00	500	\$600.00

	Costos de Implementación Inicial	Conversaciones	Inversión Mensual Impuestos Incluidos
BIENESTAR Avanzado	\$250.00	1000	\$1,200.00
BIENESTAR Sin Límites	\$500.00	Ilimitadas	\$1,600.00

La importancia de conocer el estado de salud mental de tu equipo

Todos los planes incluyen el servicio de **Check in** de bienestar, que consiste en un **diagnóstico inicial emocional** para conocer los niveles de estrés, equilibrio y estado actual de los colaboradores de la empresa.



Resultados del Checkin de Bienestar



- Analizar mejores prácticas
- Estado emocional en general
- Áreas de mejora
- Seguimiento personalizado
- Medición de indicadores

☆ Planes de Suscripción Personalizado



Check in



Material Educativo
e Informativo



Talleres



Capacitaciones



Terapias



Dashboard
Metricas



Check in

Información de valor para conocer el estado actual en relación a la **salud mental** de las personas y detectar áreas de oportunidad para brindar **herramientas**.

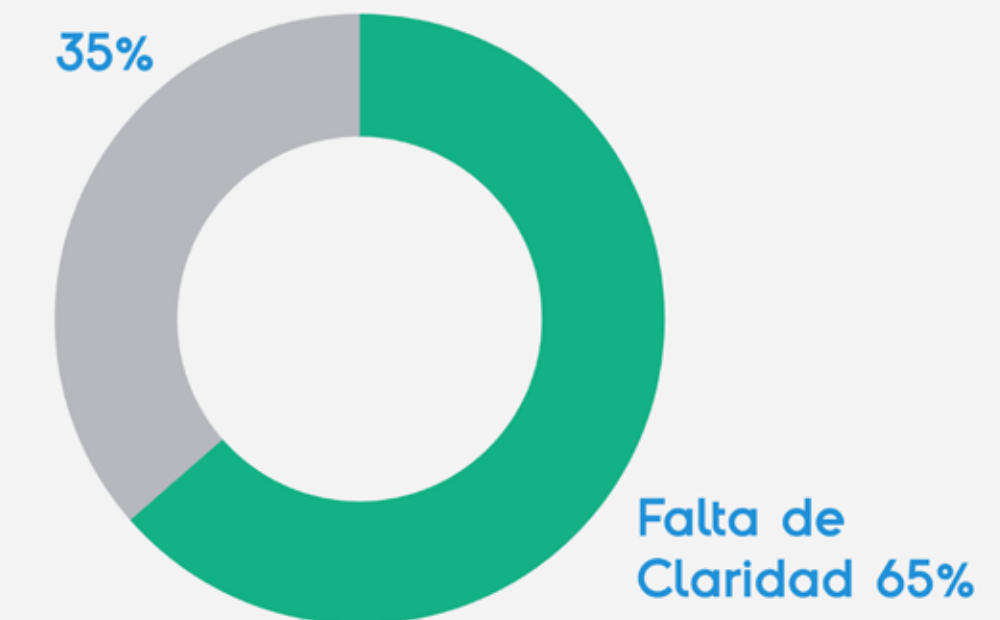
Resultados del Diagnóstico



Áreas clave identificadas

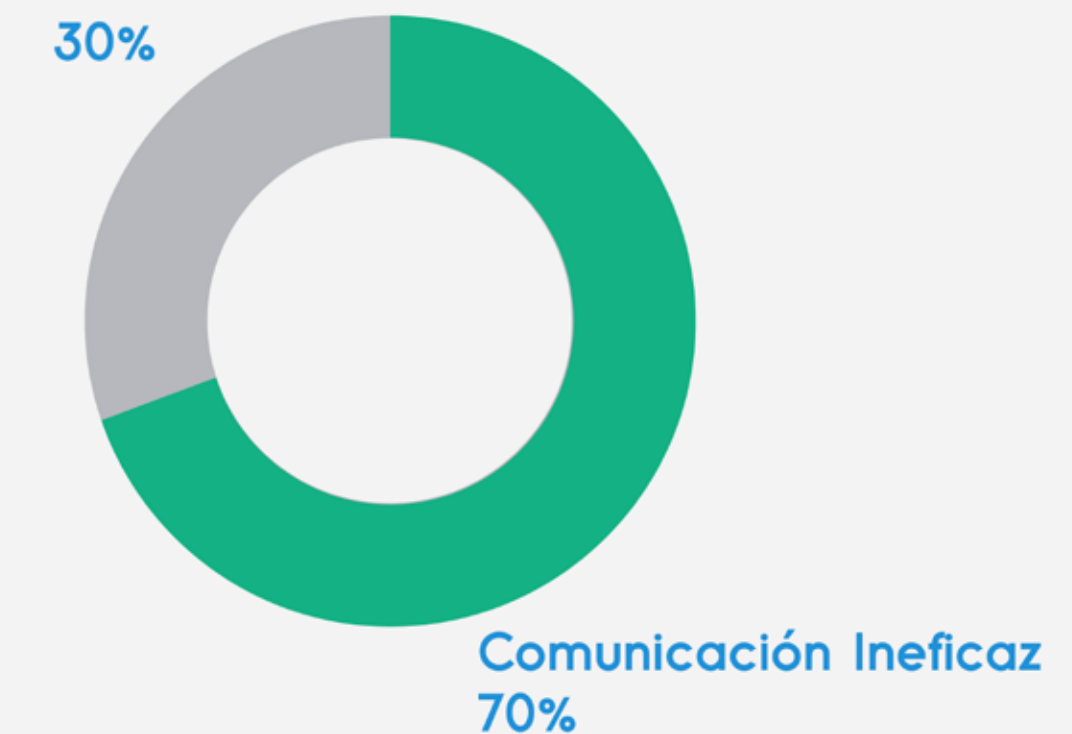
- **Falta de Claridad en los Roles y Responsabilidades:**

El 65% de los participantes identificó ambigüedad en las funciones como una barrera para una comunicación efectiva.



- **Canales de Comunicación Ineficaces:**

El 70% reportó que los mensajes importantes no siempre llegan a todas las partes interesadas, generando confusión y pérdida de tiempo.



- **Tensiones Interpersonales:**

A través de observación clínica y entrevistas, se identificaron tensiones derivadas de malentendidos y falta de espacios de retroalimentación constructiva.



Material Educativo e Informativo

Se brinda material **informativo, educativo, reflexivo**, creando una invitación a participar y hacer uso de los servicios y herramientas disponibles. El material incluye pdf, videos, artes para difundir, tests, e información que motive e incentive el uso de las herramientas.

Practicar la autoobservación y la regulación emocional:

Una herramienta práctica es el escaneo corporal de emociones. Tómase un momento, cierra los ojos y haz un recorrido mental desde la cabeza hasta los pies. Identifica dónde sientes tensión o incomodidad, y respira conscientemente para liberar la emoción atrapada. También puedes complementar este ejercicio con un diario emocional: escribir lo que sientes y lo que desencadenó esas emociones puede ayudarte a identificar patrones y gestionarlas de manera saludable.

Reflexión final

Ignorar nuestras emociones puede parecer una solución para evitar el malestar a corto plazo, pero en el largo plazo, puede afectar nuestra salud, nuestras relaciones y nuestro desempeño en el trabajo. En una región donde el cuidado comunitario y la interacción social son fundamentales, reconocer y expresar nuestras emociones de manera saludable es clave para nuestro bienestar personal y el de quienes nos rodean.



Referencias

Organización Panamericana de la Salud (OPS). "Salud Mental en América Latina y el Caribe". 2023.
Centro de Psicología de la Salud, Universidad de Costa Rica. "Impacto del Estrés en la Salud Física". 2022.
American Psychological Association (APA). "The Effects of Emotional Suppression". 2021.
Gross, J. J. (2015). "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects". Psychological Inquiry.



✉ info@bienestare.com

www.bienestare.com

☎ 30306938



Talleres

Talleres dinámicos, con información relevante y de **apoyo** a los resultados de los informes.





Capacitaciones

Capacitaciones mensuales sobre la importancia de cuidar la **salud mental personal**, de los equipos, herramientas y mejores prácticas.





Terapias

Opciones y diferentes tarifas para agendar **sesiones de terapia** individuales. Toda la información obtenida en terapia es confidencial.





Dashboard Metricas

Tablero con **información** sobre **avances** y uso de las herramientas por parte de los equipos de trabajo.



Valores

Confidencialidad

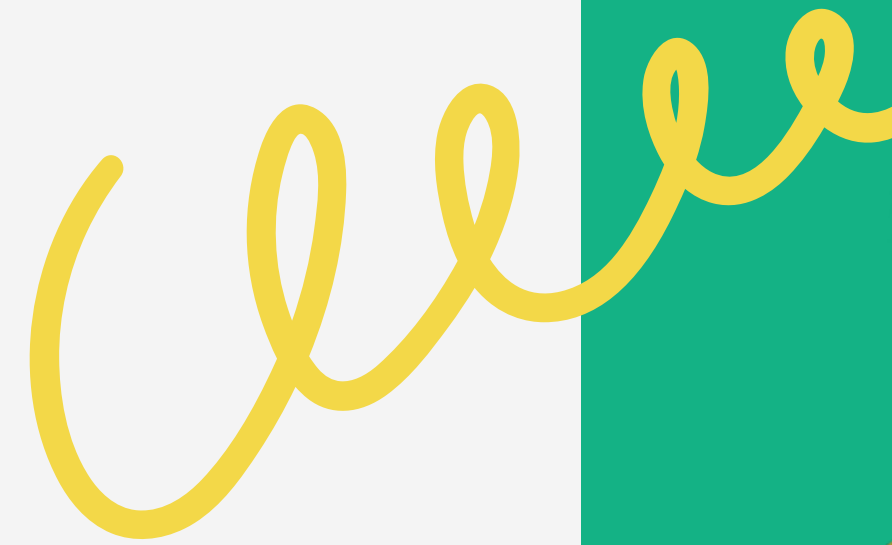
Confianza

Compromiso

Empatía

Flexibilidad

tuconsejería



¿Te gustaría dialogar con Bienestar AI?

Para vivir la experiencia escanea el
código QR y escribe **Bienestare25**.



Lo que hemos logrado

tuconsejería

tuconsejería

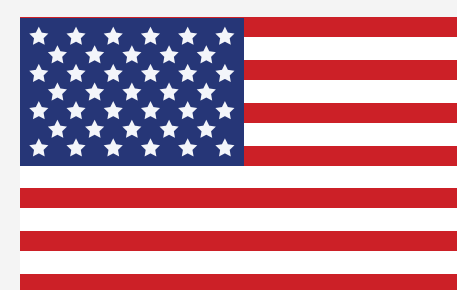
+15,000 horas en terapias
por chat



9,500 usuarios de terapias
virtuales



Hemos atendido alrededor de
+28,000 mujeres víctimas y
sobrevivientes de violencia



Hemos atendido alrededor de 2,300
personas en situaciones de crisis en
Estados Unidos



Hemos brindado alrededor de
200 sesiones de terapia a
trabajadores

Reconocimientos

tuconsejería



Perú 2020



USA 2022



Halcyon, USA 2022



Colombia 2023

skoll

UK 2025



tuconsejería

**Estamos listos para acompañarte en
este camino, ¿y tú?**

www.tuconsejeria.com

 Tu Consejería

 Tu Consejería

 @tuconsejeriالا