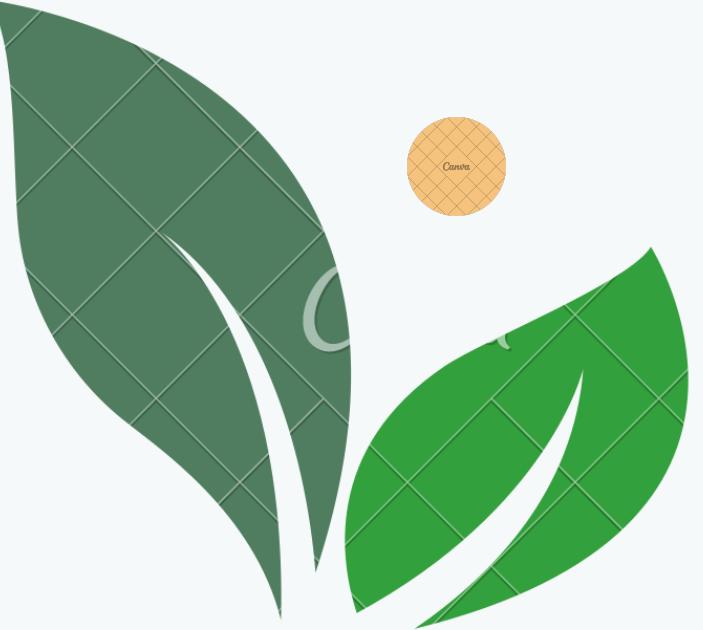
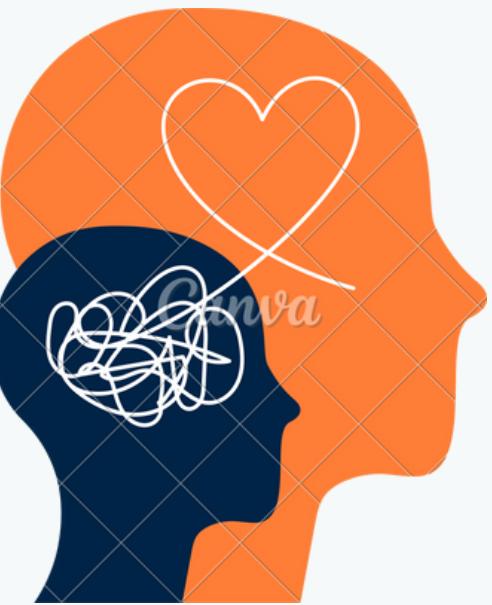


PROGRAMA DE SALUD Y BIENESTAR INTEGRATIVO

JORJADAS DE BIENESTAR  
INDIVIDUALES Y GRUPALES  
PARA EQUIPOS DE TRABAJO

DIC.2025

Oferta de servicios disponibles





# Quienes somos

Bienestar Integrado es una iniciativa de salud y bienestar que ofrece programas preventivos y terapéuticos orientados al cuidado integral de las personas. Integrados prácticas adaptadas a contextos laborales e institucionales. Nuestro enfoque combina cuidado humano, criterio sanitario y promoción de la salud, contribuyendo a la reducción del estrés, la mejora del bienestar físico y emocional, y al fortalecimiento del desempeño y la calidad de vida de las personas.

# Nuestras Prácticas

## Medicina Tradicional China

Combinamos Acupuntura, auriculoterapia y microsistemas para mejorar el estado de tu salud

## Prácticas de movimiento

Meditaciones en movimiento como el QiGong y Taichi

## Medicina manual

Prácticas como masaje tuina y técnicas de manipulación corporal para el alivio de condiciones.



# Introducción



En el contexto laboral actual, el bienestar integral de las personas se ha convertido en un factor estratégico para las organizaciones. El estrés crónico, el sedentarismo y las exigencias mentales impactan directamente en la salud, el clima laboral y la productividad.

La presente propuesta ofrece un programa de bienestar corporativo basado en Medicina Tradicional China y prácticas corporales conscientes, orientado a la prevención, el manejo del estrés y la mejora del rendimiento físico y mental de los colaboradores.



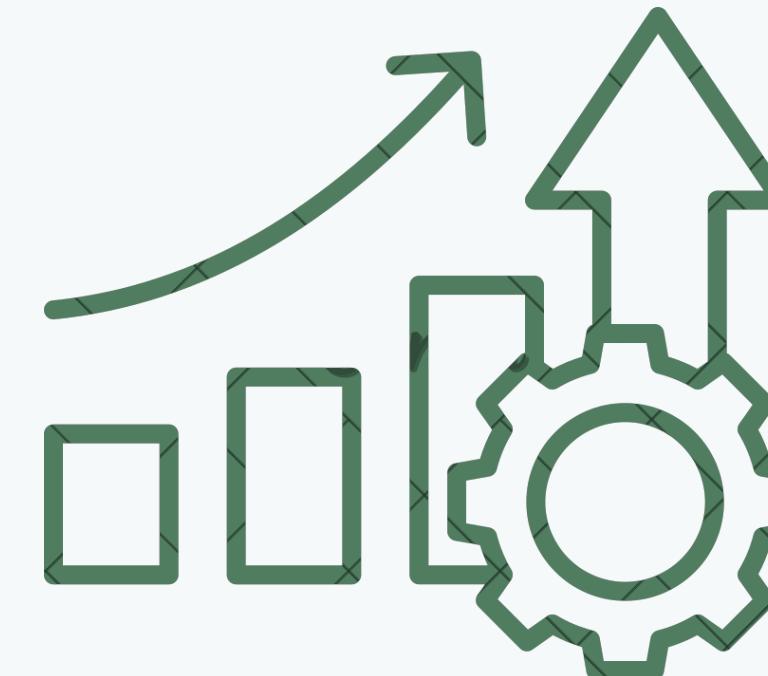
# Objetivo

Promover la salud física y emocional de los trabajadores.

Reducir estrés, tensiones musculares y molestias asociadas al trabajo.

Mejorar la concentración, el ánimo y la energía vital.

Contribuir a un mejor clima laboral y menor ausentismo.





# Nuestros servicios

## Acupuntura



Terapia individual que consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante agujas estériles y de un solo uso, con el fin de regular el sistema nervioso y energético.

Previo a cada sesión, se realiza una evaluación básica de salud, que incluye:

- Control de signos vitales básicos (presión arterial, frecuencia cardíaca).
- Evaluación general del estado del paciente.
- Toma de glicemia capilar, cuando el contexto clínico o los antecedentes de la persona así lo requieran.

### Beneficios para la empresa y los trabajadores:

- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Alivio de dolores musculares, cervicales y lumbares.
- Mejora del sueño y la recuperación.
- Apoyo en cefaleas, fatiga crónica y trastornos digestivos funcionales.





# Nuestros servicios

## Auriculoterapia



Técnica que utiliza puntos reflejos en la oreja para estimular respuestas terapéuticas en todo el organismo, mediante agujas y semillas.

En las atenciones individuales se incluye, cuando corresponde, una evaluación básica de signos vitales y, de ser necesario, control de glicemia capilar, como medida preventiva y de seguridad.

### Beneficios:

- Regulación del estrés y la tensión emocional.
- Apoyo en el control del dolor.
- Mejora de la concentración y el equilibrio emocional.
- Técnica rápida y compatible con la jornada laboral.

# Nuestros servicios

## Tuina (Masoterapia China)



Masaje terapéutico que combina técnicas manuales profundas para liberar tensiones musculares y mejorar la circulación.

### Beneficios para la empresa y los trabajadores:

- Disminución de contracturas por trabajo prolongado o posturas mantenidas.
- Prevención de lesiones musculoesqueléticas.
- Sensación inmediata de alivio y relajación.
- Mejora de la movilidad y el bienestar físico general.



# Nuestros servicios

## Qi Gong (Grupal)



45 min

Práctica corporal suave que integra respiración, movimiento consciente y atención plena. Puede realizarse en pausas activas grupales.



### Beneficios:

- Reducción del estrés laboral y la fatiga mental.
- Mejora de la postura y la respiración.
- Aumento de la energía y la claridad mental.
- Fácil adaptación a espacios de trabajo.





# Nuestros servicios

## Taichi (Grupal)



Disciplina de movimiento lento y coordinado que promueve equilibrio físico y mental, adaptable a distintos niveles y edades.

### Beneficios:

- Mejora del equilibrio y la coordinación.
- Reducción del estrés y la sobrecarga emocional.
- Fortalecimiento suave del cuerpo.
- Fomento de la concentración y la calma.

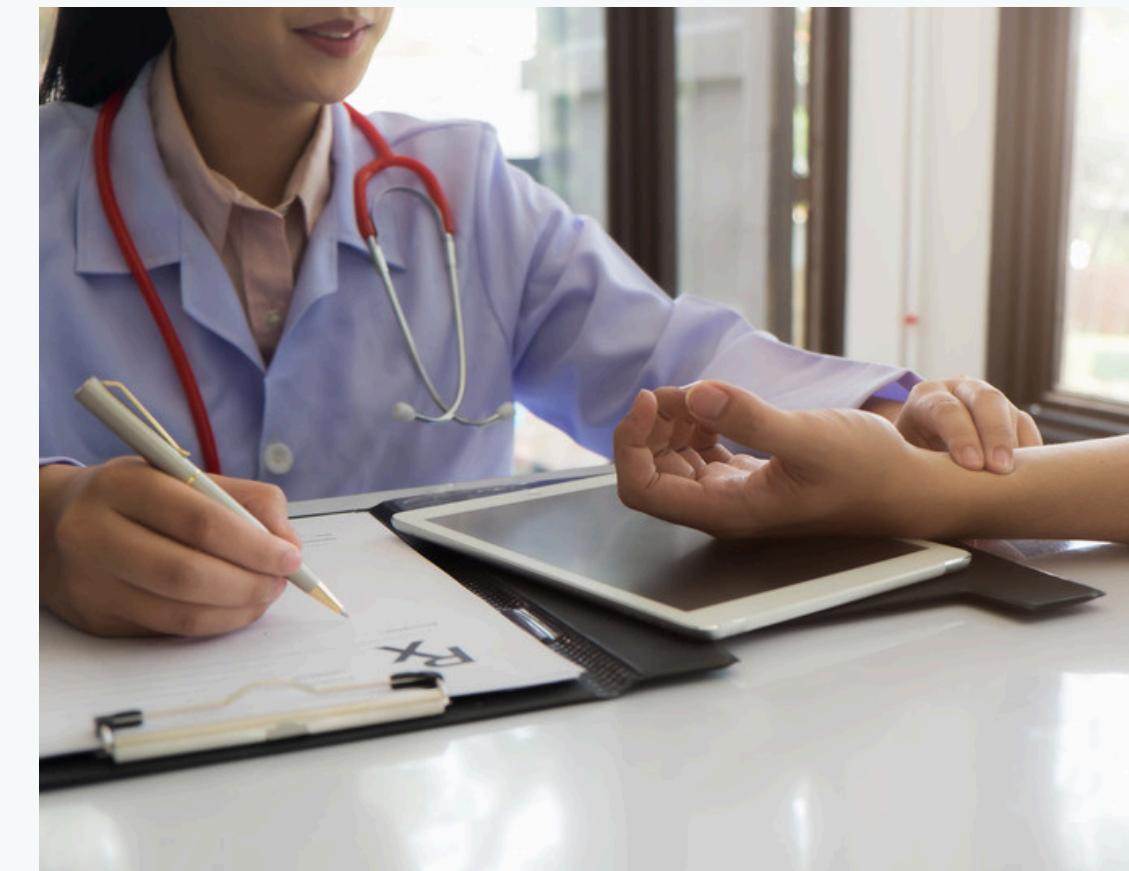
# Consideraciones Clínicas y de Seguridad



**En todas las atenciones individuales realizadas en el marco del programa Bienestar Integrado, se contempla:**

- Evaluación inicial breve del estado de salud.
- Control de signos vitales básicos.
- Toma de glicemia capilar cuando exista antecedente, sospecha clínica o requerimiento específico.

**Estas medidas refuerzan el enfoque preventivo del programa y aportan un valor adicional de cuidado y responsabilidad sanitaria para la organización.**



# Modalidades de atención

- Atención individual y/o sesiones grupales.
- Servicios presenciales en dependencias de la empresa.
- Programas puntuales (jornadas de bienestar) o planes mensuales continuos.
- Adaptación del programa según necesidades y objetivos de la organización.



# Valor para la Empresa

- Invertir en bienestar integral genera beneficios directos y medibles:
- Menor ausentismo laboral.
- Mayor satisfacción y compromiso de los colaboradores.
- Mejora del rendimiento y la productividad.
- Refuerzo de la imagen corporativa y responsabilidad social empresarial.





# Nuestro Sello

Bienestar Integrado se posiciona como un programa de salud integrativa serio, cercano y técnicamente responsable, que combina terapias de la Medicina Tradicional China con prácticas corporales adaptadas al contexto laboral e institucional.

## **Valores que transmitimos:**

- Profesionalismo y confianza
- Cuidado humano y preventivo
- Equilibrio entre cuerpo y mente
- Adaptabilidad a distintos entornos organizacionales

El programa Bienestar Integrado busca cuidar a las personas para fortalecer a las organizaciones, integrando prácticas terapéuticas seguras, efectivas y alineadas con un enfoque preventivo y sostenible de la salud. Quedamos disponibles para adaptar esta propuesta a los requerimientos específicos de cada organización y definir un plan de implementación acorde a sus necesidades.

Atte. Eduardo Gómez S.