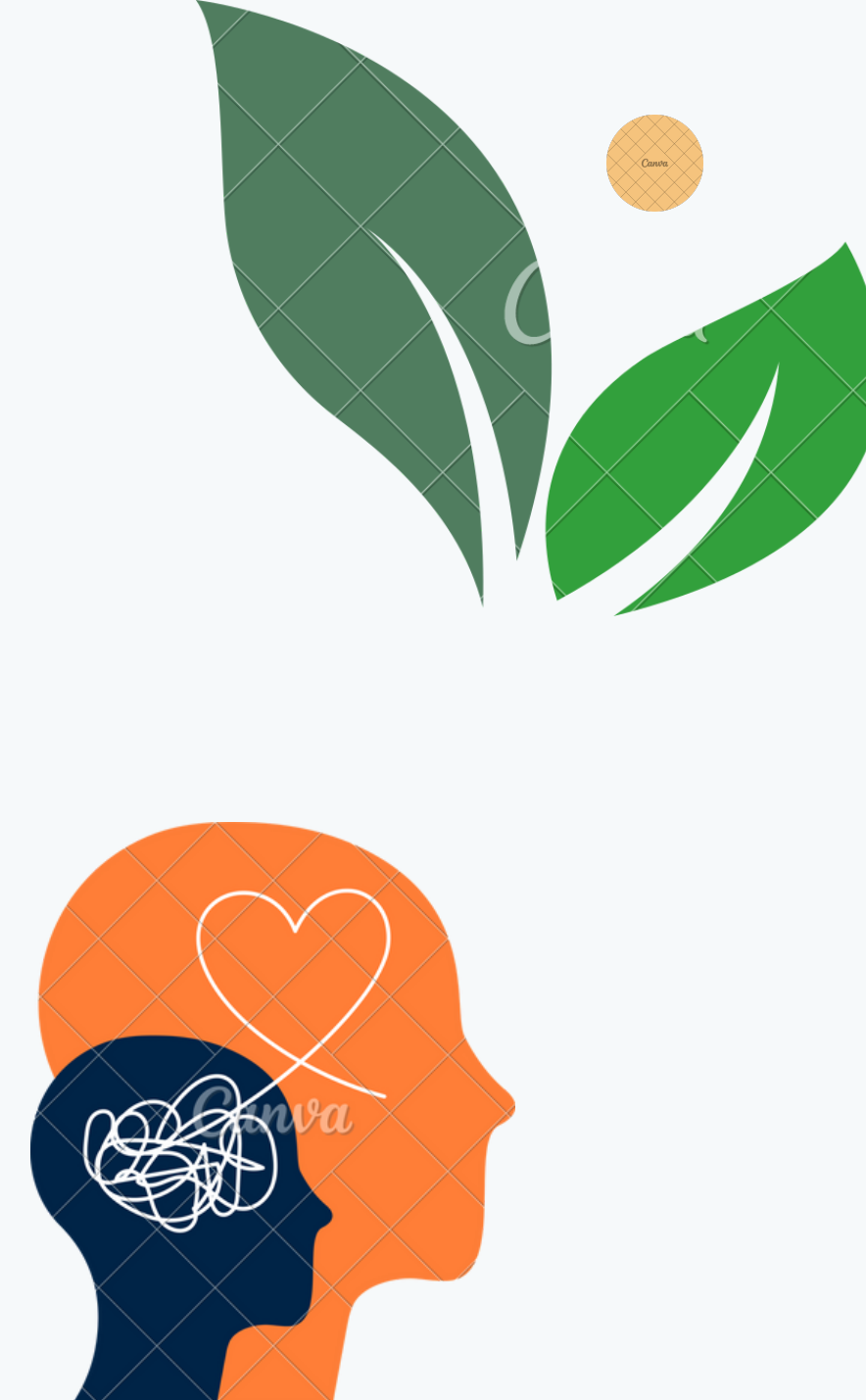


PROGRAMA DE SALUD Y BIENESTAR INTEGRATIVO

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. Integramos 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



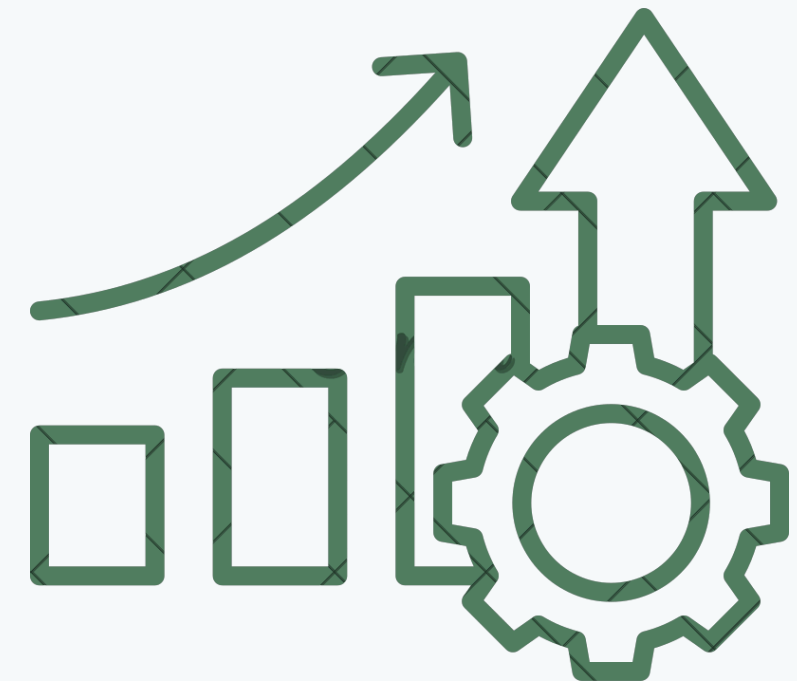
En el contexto laboral actual, el bienestar integral de las personas se ha convertido en un factor estratégico para las organizaciones. El estrés crónico, el sedentarismo y las exigencias mentales impactan directamente en la salud, el clima laboral y la productividad.

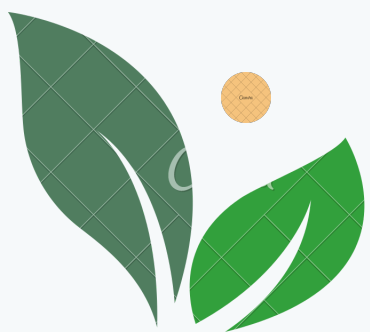
La presente propuesta ofrece un programa de bienestar corporativo basado en Medicina Tradicional China y prácticas corporales conscientes, orientado a la prevención, el manejo del estrés y la mejora del rendimiento físico y mental de los colaboradores.



Objetivo

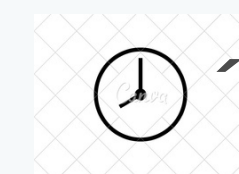
- Promover la salud física y emocional de los trabajadores.
- Reducir estrés, tensiones musculares y molestias asociadas al trabajo.
- Mejorar la concentración, el ánimo y la energía vital.
- Contribuir a un mejor clima laboral y menor ausentismo.





Nuestros servicios

Acupuntura



35 min

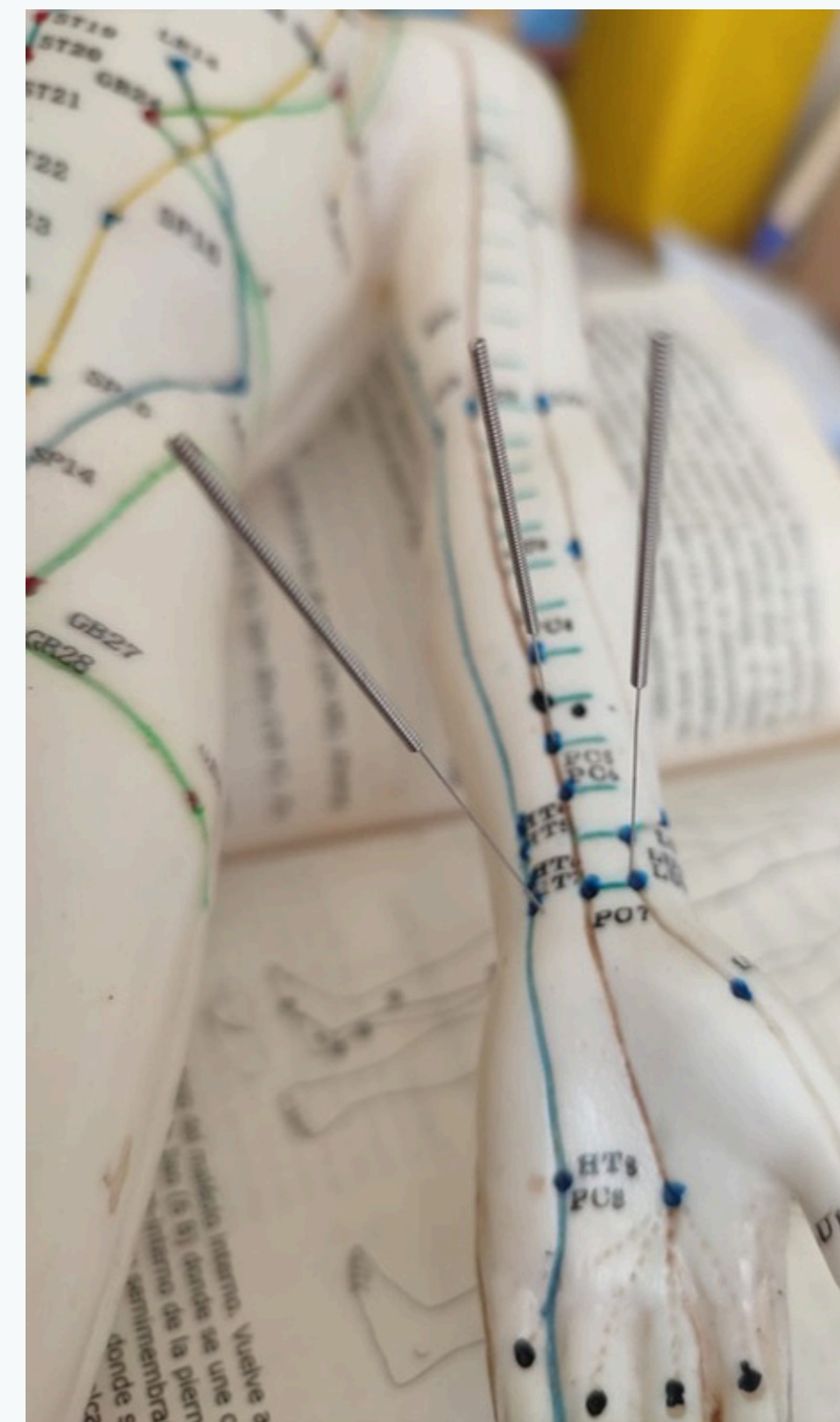
Terapia individual que consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante agujas estériles y de un solo uso, con el fin de regular el sistema nervioso y energético.

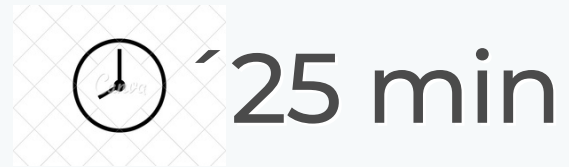
Previo a cada sesión, se realiza una evaluación básica de salud, que incluye:

- 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

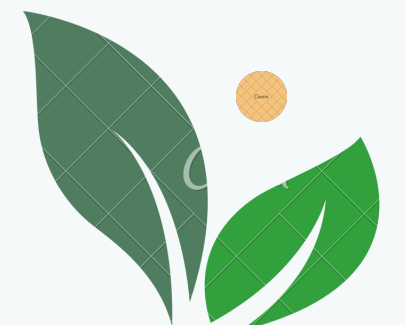
Tuina (Masoterapia China)



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

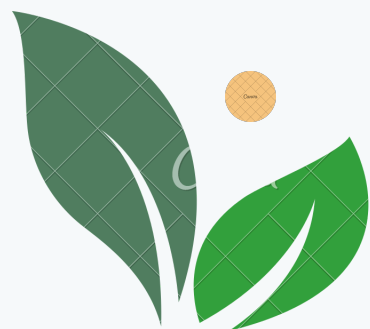
Qi Gong (Grupal)



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.

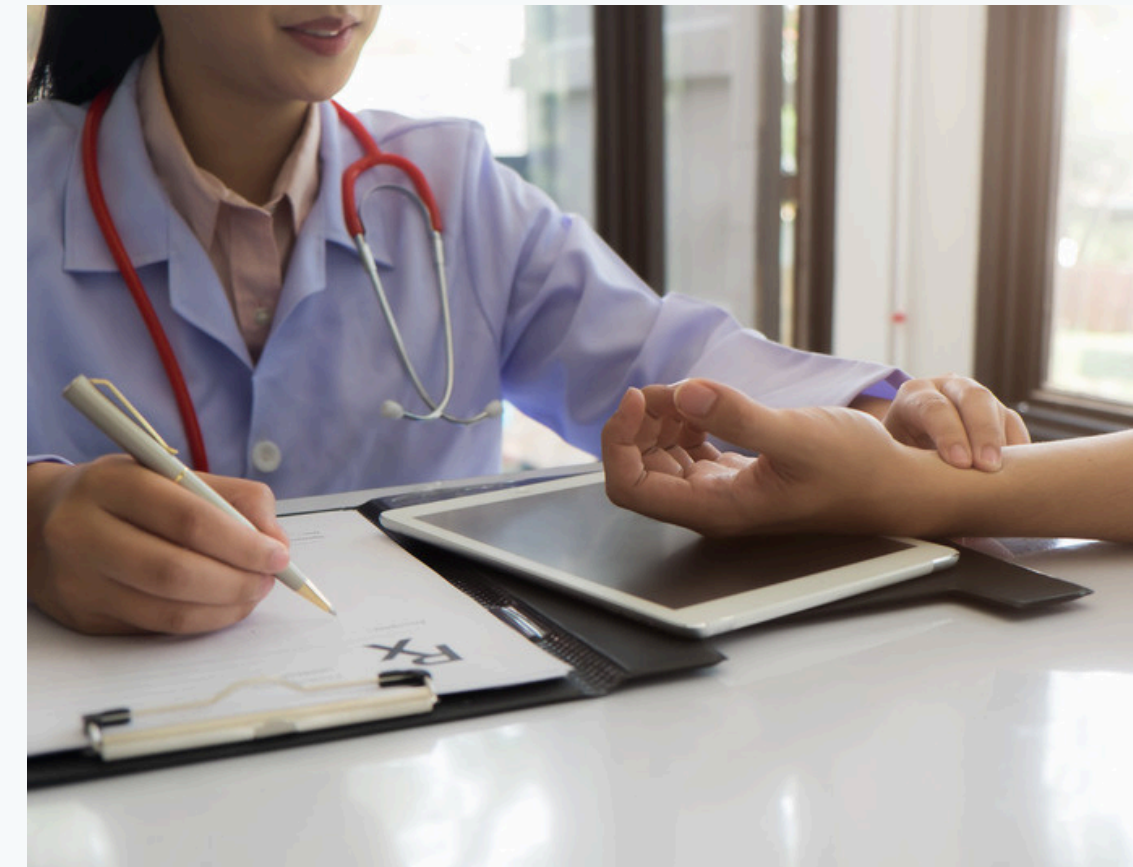
Consideraciones Clínicas y de Seguridad



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

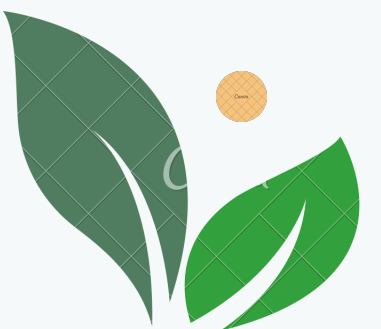
- Evaluación inicial breve del estado de salud.
- Control de signos vitales básicos.
- Toma de glicemia capilar cuando exista antecedente, sospecha clínica o requerimiento específico.

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



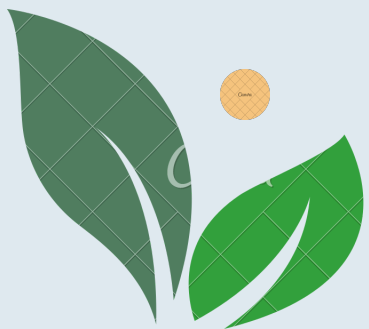
Modalidades de atención

- 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.