



MINDTHY

WELLNESS

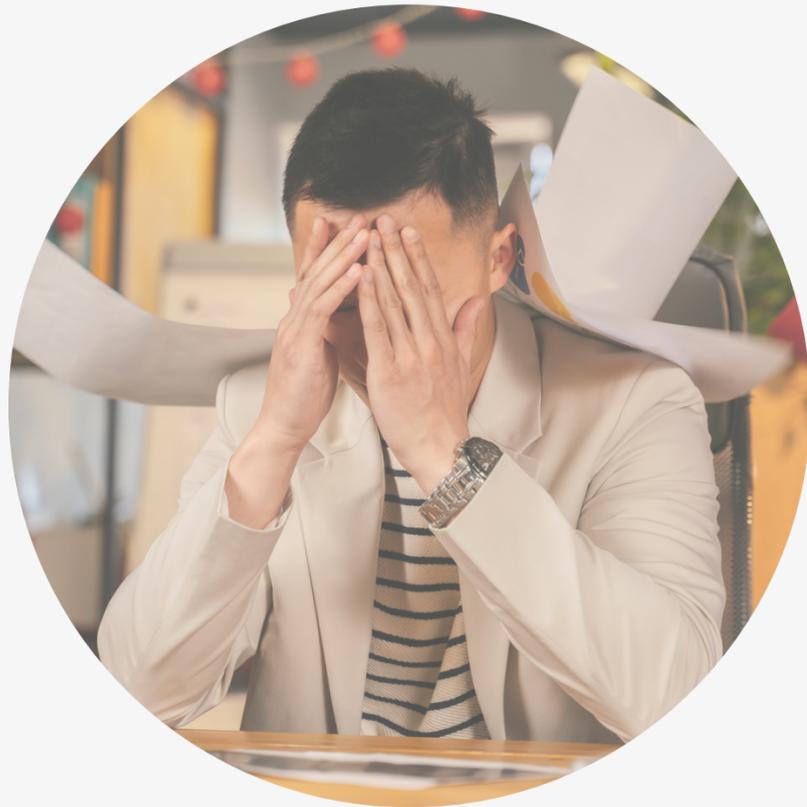


COMMUNITY



# | DATOS RELEVANTES

## BURNOUT



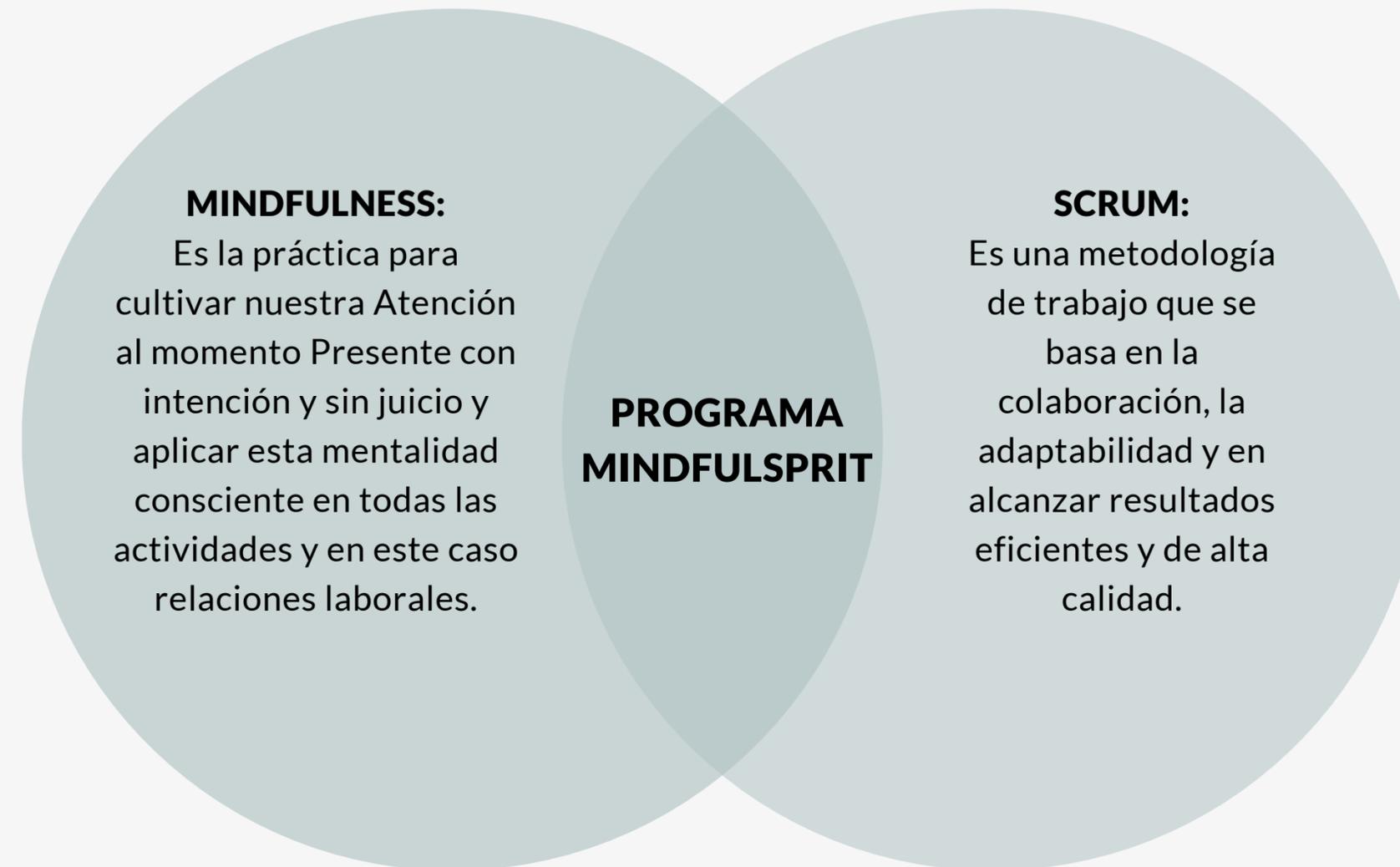
La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce al Burnout como una enfermedad de índole ocupacional y la incorporó a su Clasificación Internacional de Enfermedades, defendiéndola como un estado de agotamiento físico y emocional que puede afectar a los colaboradores en cualquier industria y sector.

- En LATAM más de la mitad de los colaboradores están agotados y esta estadística aumenta en las generaciones Centennials y Millennials (70%)
- El 61.8% de los encuestados aseguró que su significado de bienestar está ligado a poder ser parte de un equipo de trabajo en donde exista buen clima laboral y al hecho de sentirse feliz (60.3%) al momento de desarrollar sus tareas.
- En cuanto a lo que demandan hoy, el 69.1% de la generación Z el tema clave es: el apoyo mental y emocional-

Bloomberg: Burnout en America Latina, octubre 2022

# | NUESTRA PROPUESTA:

Hemos creado una solución innovadora que combina el poder del Mindfulness con las metodologías Ágiles para llevar bienestar a tus colaboradores y crear equipos colaborativos y de alto rendimiento.



**"Del Burnout al Bienestar y la Productividad"**

# | NUESTRA SUSCRIPCIONES:

¡Estamos emocionados de presentarte nuestras soluciones diseñadas especialmente para tus necesidades!

Enfocados en brindarte lo mejor, hemos creado tres programas escalables que te permitirán alcanzar tus objetivos con total flexibilidad y eficiencia.

## **Suscripción Básica:**

Perfecta para aquellos que buscan una entrada al mundo del éxito. Tendrás acceso a un conjunto de herramientas fundamentales que te ayudarán a impulsar tu camino hacia el triunfo. ¡Comienza a explorar el potencial que te espera!

## **Suscripción Estándar:**

¿Listo para llevar las cosas al siguiente nivel? Con nuestra Suscripción Estándar, desbloquearás un abanico de oportunidades que te permitirán crecer y destacarte en tu sector. Obtén acceso a características exclusivas y recursos que te impulsarán hacia el éxito.

## **Suscripción Master:**

Para aquellos que aspiran a la grandeza, nuestra Suscripción Master te brinda la experiencia más completa y personalizada. Con un arsenal de herramientas avanzadas y soporte exclusivo, alcanzarás niveles que nunca imaginaste. ¡Domina el juego y llega a la cima!

Ya sea que estés comenzando tu camino hacia el éxito o busques consolidar tu posición de liderazgo, nuestras suscripciones están diseñadas para adaptarse a tus objetivos y hacer que cada paso sea un paso hacia adelante.

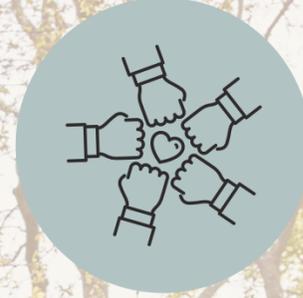
**No esperes más, ¡toma el control del futuro de tu empresa, con nuestros programas escalables! ¡El éxito te espera!**

# SUSCRIPCIÓN BÁSICA - 3 MESES

## MINDFULPRINT PROGRAMA

### Alcance:

-  Encontrar soluciones eficaces y prácticas a los signos del estrés y burnout.
-  Incrementar la sensación de bienestar y emociones positivas.
-  Promover relaciones laborales profundas y auténticas para generar equipos colaborativos cohesionados.
-  Iniciar una Cultura Organizacional en donde se valoran a las personas.
-  Iniciar la transformación organizacional a través de prácticas ágiles conscientes.



### Especificaciones generales:

Durante 3 meses recibirás:

- 1 Sesión de "Entrenamiento Mental - Mindfulness": 1h al mes.
- 1 Sesión de "Taller de Marcos Agile": 1h al mes.
- Sesiones de Integración y Colaboración: 15 min.
- Sesiones de Meditación en Vivo: 15 min.
- Sesión de Feedback con la Empresa: 1h al mes
- Recursos Para Comunicación Interna/ Infográficos: 3 al mes.
- 1 Retiro Online Wellness Para los Participantes.
- Modalidad: Online
- Duración Total del Programa: 19 horas
- Retiro Anual Presencial (opcional)

# SYLLABUS PROGRAMA - 3M

## OBJETIVO

Este programa desarrolla y crea consciencia a todos tus colaboradores sobre la importancia del bienestar y la productividad. Comprenderán que una organización internamente fuerte, puede enfrentar exitosamente entornos Volátiles, Inciertos, Complejos y Ambiguos.



# 1

### **MINDFULNESS:**

Reconociendo la situación actual.

### **AGILE BASIC:**

Principios e introducción a Marcos Ágiles.

### **SESIONES MEDITACIÓN.**

# 2

### **MINDFULNESS:**

Inicia tu entrenamiento.

### **AGILE BASIC:**

¿Cuál es Marco Ágil más conveniente para nuestra organización?

### **INTEGRACIÓN COLABORATIVA:**

Capital Emocional y la importancia de la intención en toda acción.

### **SESIONES MEDITACIÓN.**

# 3

### **MINDFULNESS:**

Integrando Mindfulness

### **AGILE BASIC:**

Principios básicos de SCRUM y KANBAN.

### **INTEGRACIÓN COLABORATIVA:**

El papel de la confianza y el compromiso en equipos de trabajo.

Prácticas de integración y colaboración entre integrantes.

### **SESIONES MEDITACIÓN.**



# SUSCRIPCIÓN STANDAR - 9 MESES

## MINDFULPRINT PROGRAMA

### Alcance:

-  Encontrar soluciones eficaces y prácticas a los signos del estrés y burnout.
-  Incrementar la sensación de bienestar y emociones positivas.
-  Promover relaciones laborales profundas y auténticas para generar equipos colaborativos cohesionados.
-  Iniciar una Cultura Organizacional en donde se valoran a las personas.
-  Iniciar la transformación organizacional a través de prácticas ágiles conscientes.
-  Generar auténticas relaciones fraternales entre los integrantes de los equipos de trabajo.
-  Generar modelos de trabajo orientados al bienestar común, la mejora continua, la autogestión y la alta productividad.
-  Generar prácticas y técnicas individuales que fomenten una mejor toma de decisiones.

### Objetivo:

Con este programa implementaremos buenas prácticas para generar equipos de trabajo fraternales, cohesionados, productivos y orientados a la mejora continua.

### Especificaciones generales:

Durante estos 9 meses recibirás:

- 1 Sesión de "Entrenamiento Mental - Mindfulness": 1h al mes.
- 1 Sesión de "Taller de Marcos Agile": 1h al mes
- Sesión de Feedback con la empresa: 1h al mes
- Recursos para comunicación interna/ infográficos: 3 al mes.
- 2 Retiro Online Wellness para los participantes.
- 1 Retiro Online Directivo.
- Dailys (meditación y práctica).
- Dailys equipo muestra.
- Dailys practica básica.
- Bolsa Coaching Gerencial (1 a 1): 2h al mes.
- Modalidad: Online
- Duración total del programa: 75 horas

# SYLLABUS PROGRAMA - 9M

1

**MINDFULNESS:**

Reconociendo la situación Actual.

**AGILE BASIC:**

Principios e Introducción a Marcos Ágiles.

**SESIONES MEDITACIÓN.**

4

**MINDFULNESS:**

Cultivando Mindfulness

**AGILE BASIC II:**

Esquema de roles colaborativos en SCRUM (Coaching Gerentes)

**DAILYS CAPACITACIÓN:**

Meditación más práctica.

7

**MINDFULNESS:**

Mindfulness y los equipos de trabajo.

**AGILE BASIC II:**

Estudiando los procesos de trabajo en SCRUM: Sprint Retrospectiva.

**DAILYS DE EQUIPO MUESTRA:**

Meditación más práctica.

2

**MINDFULNESS:**

Inicia tu entrenamiento.

**AGILE BASIC:**

¿Cuál es Marco Ágil más conveniente para nuestra organización?

**INTEGRACIÓN COLABORATIVA:**

Capital Emocional y la importancia de la intención en toda acción.

**SESIONES MEDITACIÓN.**

5

**MINDFULNESS:**

Floreciendo Mindfulness en el entorno Laboral.

**AGILE BASIC II:**

Estudiando los procesos de trabajo en SCRUM: Product backlog, Sprint planning.

**DAILYS DE CPACITACIÓN:**

Meditación más práctica.

8

**MINDFULNESS:**

Desarrollando otras cualidades.

**AGILE BASIC II:**

Practicas y ajustes en procesos de trabajo SCRUM.

**DAILYS DE PRACTICA BÁSICA:**

Meditación más práctica.

3

**MINDFULNESS:**

Integrando Mindfulness

**AGILE BASIC:**

Principios básicos de SCRUM y KANBAN.

**INTEGRACIÓN COLABORATIVA:**

El papel de la confianza y el compromiso en equipos de trabajo.

Prácticas de integración y colaboración entre integrantes.

**SESIONES MEDITACIÓN.**

6

**MINDFULNESS:**

Floreciendo Mindfulness en el entorno Laboral II.

**AGILE BASIC II:**

Estudiando los procesos de trabajo en SCRUM: Sprint, Sprint Review (resultados)

**DAILYS DE EQUIPO MUESTRA:**

Meditación más práctica.

9

**MINDFULNESS:**

Desarrollando otras cualidades II.

**AGILE BASIC II:**

Practicas y ajustes en procesos de trabajo SCRUM II - Innovación.

**DAILYS DE PRACTICA BÁSICA:**

Meditación más práctica.



# SUSCRIPCIÓN MASTER - 12 MESES

## MINDFULSPRINT PROGRAMA

### Alcance:

-  Encontrar soluciones eficaces y prácticas a los signos del estrés y burnout.
-  Incrementar la sensación de bienestar y emociones positivas.
-  Promover relaciones laborales profundas y auténticas para generar equipos colaborativos cohesionados.
-  Iniciar una Cultura Organizacional en donde se valoran a las personas.
-  Iniciar la transformación organizacional a través de prácticas ágiles conscientes.
-  Personalizar el Programa de Transformación Cultural, a las estrategias y objetivos de la empresa.
-  Evolucionar las perspectivas de Liderazgo y Gobernanza para mejorar los resultados de la empresa.
-  Entrar en la etapa de maduración de las prácticas de Mindfulness y Ágiles, para que formen parte de los "activos" intangibles de la Organización.
-  Generar la auto-sustentabilidad de las buenas prácticas de los procesos de trabajo.

### Objetivo:

Con este programa generaremos una enorme ventaja competitiva en los procesos de trabajo, que incrementarán sustancialmente el índice de valor del Capital Cultural de la Organización.

### Especificaciones generales:

Durante estos 12 meses recibirás:

- 1 Sesión de "Entrenamiento Mental - Mindfulness": 1h al mes.
- 1 Sesión de "Taller de Marcos Agile": 1h al mes
- Sesión de Feedback con la empresa: 1h al mes
- Recursos para comunicación interna/ Infográficos: 3 al mes.
- 2 Retiro Online Wellness para los participantes.
- 1 Retiro Online Directivo.
- Bolsa Coaching Gerencial (1 a 1): 2h al mes.
- Dailys: Capacitación, Equipo Muestra, Práctica Básico, Intermedio y Avanzada.
- Coaching Directivo (1-1) (Estrategía y Perspectiva)
- Capacitación en Marcos Ágiles Scrum Organizacional Intermedio-Avanzado
- Diseño a la Medida de Buenas Prácticas Ágiles
- Bolsa de tiempo para consultas particulares
- Modalidad: Online
- Duración total del programa: 171 horas

# SYLLABUS PROGRAMA - 12M

1

**MINDFULNESS:**

Reconociendo la situación Actual.

**AGILE BASIC:**

Principios e Introducción a Marcos Ágiles.

**SESIONES MEDITACIÓN.**

3

**MINDFULNESS:**

Integrando Mindfulness

**AGILE BASIC:**

Principios básicos de SCRUM y KANBAN.

**INTEGRACIÓN COLABORATIVA:**

El papel de la confianza y el compromiso en equipos de trabajo.

Prácticas de integración y colaboración entre integrantes.

**SESIONES MEDITACIÓN.**

5

**MINDFULNESS:**

Floreciendo Mindfulness en el entorno Laboral.

**AGILE BASIC II:**

Estudiando los procesos de trabajo en SCRUM: Product backlog, Sprint planning.

**DAILYS DE CPACITACIÓN:**

Meditación más práctica.

2

**MINDFULNESS:**

Inicia tu entrenamiento.

**AGILE BASIC:**

¿Cuál es Marco Ágil más conveniente para nuestra organización?

**INTEGRACIÓN COLABORATIVA:**

Capital Emocional y la importancia de la intención en toda acción.

**SESIONES MEDITACIÓN.**

4

**MINDFULNESS:**

Cultivando Mindfulness

**AGILE BASIC II:**

Esquema de roles colaborativos en SCRUM (Coaching Gerentes)

**DAILYS CAPACITACIÓN:**

Meditación más práctica.

6

**MINDFULNESS:**

Floreciendo Mindfulness en el entorno Laboral II.

**AGILE BASIC II:**

Estudiando los procesos de trabajo en SCRUM: Sprint, Sprint Review (resultados)

**DAILYS DE EQUIPO MUESTRA:**

Meditación más práctica.



# SYLLABUS PROGRAMA - 12M

7

**MINDFULNESS:**

Mindfulness y los equipos de trabajo.

**AGILE BASIC II:**

Estudiando los procesos de trabajo en SCRUM: Sprint Retrospectiva.

**DAILYS DE EQUIPO MUESTRA:**

Meditación más práctica.

9

**MINDFULNESS:**

Desarrollando otras cualidades II.

**AGILE BASIC II:**

Practicas y ajustes en procesos de trabajo SCRUM II - Innovación.

**DAILYS DE PRACTICA BÁSICA:**

Meditación más práctica.

11

**MINDFULNESS:**

Floreciendo Mindfulness en el entorno Laboral.

**CAPACITACIÓN DIRECTIVA:**

Capital Cultural Organizacional.

**CAPACITACIÓN EN MARCOS ÁGILES SCRUM ORGANIZACIONAL INTERMEDIO Y AVANZADO :**

Entregables de Producto.

8

**MINDFULNESS:**

Desarrollando otras cualidades.

**AGILE BASIC II:**

Practicas y ajustes en procesos de trabajo SCRUM.

**DAILYS DE PRACTICA BÁSICA:**

Meditación más práctica.

10

**MINDFULNESS:**

Cultivando Mindfulness

**CAPACITACIÓN DIRECTIVA:**

Líderazgo y Gobierno en Alta Dirección

**CAPACITACIÓN EN MARCOS ÁGILES SCRUM ORGANIZACIONAL INTERMEDIO Y AVANZADO :**

La importancia de Soft Skills en SCRUM

12

**MINDFULNESS:**

Floreciendo Mindfulness en el entorno Laboral II.

**CAPACITACIÓN DIRECTIVA:**

capital Intelectual Organizacional.

**CAPACITACIÓN EN MARCOS ÁGILES SCRUM ORGANIZACIONAL INTERMEDIO Y AVANZADO :**

Métricas individuales, de equipos sobre los procesos y resultados.



# COMPARATIVO

Desde:

**BÁSICO**

**STANDAR**

**MASTER**

**\$1,200 USD**

**\$2,300 USD**

**Contáctanos**

Entrenamiento Mental - Mindfulness



Taller Básico de SCRUM



Actividades de Integración y Colaboración



Sesiones de Meditación



Sesión de Feedback



Comunicación Interna - Feedback



Retiro Online Wellness



Bolsa de Coaching Gerencial Virtual (1 a 1)



Retiro Online Wellness Directivo



Capacitación en Dailys



Dailys Equipo Muestra



Dailys Práctica Basic



Dailys Práctica Intermedio



Dailys Práctica Avanzada



Capacitación Directivo Uno a Uno



Diseño a la Medida de Buenas Practicas Agile



SCRUM Organizacional - Intermedio/Avanzado



Bolsa de tiempo para consultas particulares



\*Los precios son mensuales dependiendo la duración de la suscripción



## OFERTA ESPECIAL

**AL CONTRATAR HOY EL PAQUETE  
STANDARD OBTIENES UN 30% DE  
DESCUENTO, SOBRE EL VALOR ORIGINAL.**

**DE: \$2,300 USD  
A: \$1,610 USD**

\*La suscripción es mensual, por un periodo de nueve meses.  
Los precios son más IVA

**ADEMÁS, AL  
CONTRATARNOS,  
DONAREMOS EL 10% DE  
LA UTILIDAD DE TU  
PROGRAMA, PARA  
APOYAR A DIFERENTES  
CAUSAS SOCIALES.**



# FACILITADORA



## JUDY BALLESTEROS

Lic. en Administración y Dirección (UP), Certificación internacional como Facilitador Profesional de Mindfulness (IMTA), Certificación en la Ciencia de la Felicidad (UC BERKELEY), Sustainable Leader (UPG, Ginebra)  
Fundadora Mindthy, Wellness Community



Fundadora de Mindthy, Wellness Community. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad Panamericana, con más de 15 años de experiencia profesional. La mayor parte de su experiencia ha sido en el sector de Banca Empresarial. Uno de sus mayores intereses ha sido por el crecimiento y desarrollo de las organizaciones hacía la sostenibilidad y el cuidado de las personas que colaboran con en ella. Certificación Internacional como Facilitadora de Mindfulness por el IMTA (International Mindfulness Teachers Association. Certificación Profesional de la Ciencia de la Felicidad en el Trabajo por la UCBERKELEYX, entre otros cursos como Anatomía de la Mente, Retiro Vipassana 10 días de silencio, Mindfulness y Compasión por la Universidad de Standford y Compassion Institute, Liderazgo Sostenible por United People Global y Hurricane Island Center For Science And Leadership, Psicología Positiva, Diversidad e Inclusión y más. Ha impartido cursos en más de 15 países. Su propósito es llevar Bienestar a cada persona de una forma sencilla y práctica, en donde cada una de ellas encuentre armonía en las diferentes áreas de su vida y con ello que las misma organizaciones aumenten su cultura de bienestar y compromiso con sus colaboradores Disfruta de hacer colaboraciones y equipo. Todos podemos sembrar algo positivo en los demás.

“La base de todo es la consciencia de vivir en el presente, pero sobre todo, saber relacionarte con él de una forma sana”

– Judy



# FACILITADOR



## ALFONSO GARCIA

Lic. en Desarrollo Humano , Maestría en Desarrollo Organizacional  
Facilitador Profesional en Risoterapia Empresarial, Master Coach Ontológico Ejecutivo, Grafólogo Certificado y Locutor Certificado por la Universidad Anáhuac, entre otros.

Tiene una Licenciatura en Desarrollo Humano y una Maestría en Desarrollo Organizacional. Cuenta con 5 años de experiencia en la banca empresarial, 15 años como empresario en implementación de tecnología de telecomunicaciones y 10 años en reestructuración organizacional para generar: liderazgo y gobernanza directiva, orientada al bien común, formación de equipos de trabajo auto-gestionables de alto desempeño orientados a la mejora continua que generan una enorme ventaja competitiva y por ello un alto Capital Cultural a la organización.

Actualmente está tomando una mentoría sobre Sucesión de Empresas Familiares.

Su filosofía de trabajo es implementar buenas prácticas dentro de las organizaciones para que el conocimiento no se quede solamente en lo teórico. Sus técnicas de trabajo son mayormente lúdica, enfocada en el aprendizaje significativo por medio del juego, (Risoterapia), el trabajo colaborativo (Team Building) y orientados al resultado (Coaching), con temas como: Gestión de Emociones, Trabajo en Equipo, Comunicación Efectiva, Resolución de Conflictos, Liderazgo Para el Bien Común, Marcos de Trabajo Ágiles, etc.

Su Propósito es: provocar cambios profundos en las personas y las organizaciones a través de auténticas experiencias de vida que generen consciencia para lograr el bien común. Su Misión de Vida es: “Incrementar sustancialmente el índice de valor de las personas y las empresas dentro de sus mercados” Es un idealista convencido que cree que: Juntos, ¡Hacemos Magia!

“Hoy en día, el recurso no renovable más valioso, ya no es el tiempo o la información, es la consciencia”  
Al García.

MINDTHY  
WELLNESS  COMMUNITY





Esríbenos por Whatsapp:  
**+52 33 1954 8451**



**organizaciones@mindthy.com**



**www.mindthy.com**



**linkedin.com/company/mindthy**



**@Mindthy**



**@Mindthy**

**MINDTHY**  
WELLNESS  COMMUNITY