



mindplace

Un espacio para encontrarte y comprenderte.

Tu sitio para sentirte mejor.

Profesionales en psicología, psiquiatría y logopedia,  
ofreciendo terapias personalizadas.

**[saludmentalmindplace.es](https://saludmentalmindplace.es)**

# Cuidar la mente: una decisión empresarial estratégica

Según la Organización Mundial de la Salud (informe 2024), el 50% de la población tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida.

La Comisión Europea alerta de que **el estrés laboral ya es el segundo problema de salud más frecuente en el entorno de trabajo**, y la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2024) estima que **los trastornos mentales generan un coste anual de hasta el 4% del PIB mundial** debido a bajas, pérdida de productividad y rotación de personal.



# Cuidar la mente: una decisión empresarial estratégica

Entre 2018 y 2024 los diagnósticos de estrés grave asociados al trabajo crecieron un 230% y los trastornos de ansiedad subieron un 120%



# Cuidar la mente: una decisión empresarial estratégica

Un empleado con buena salud mental es hasta un 31% más productivo y tres veces más creativo (Harvard Business Review, 2024). Por el contrario, el estrés crónico y la ansiedad duplican el riesgo de rotación voluntaria.



# Cuidar la mente: una decisión empresarial estratégica

¿Sabes que el tiempo medio para acceder a una consulta de psicología en España es de 1 a 3 meses?





**Mindplace está para ayudarte a  
ti y a tus empleados**



# Cómo Mindplace ayuda a tu equipo

Cuando el bienestar emocional forma parte de la cultura empresarial, todos ganan. Genera beneficios tangibles tanto para las personas como para la empresa:

- Mayor compromiso y motivación.
- Menos bajas por enfermedad y casos de burnout.
- Una cultura más sólida de empatía y apoyo.
- Mejor marca empleadora y retención de talento.



# Cómo Mindplace ayuda a tu equipo

Potencia a los equipos con **talleres para el crecimiento emocional.**

Descubre lo que Mindplace puede hacer por ti y por tu equipo con un **primer taller gratuito.**

# Talleres

| Programa                                                            | Público objetivo                                            | Contenido clave                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Gestión del estrés y prevención del burnout”                       | Equipos con alta carga de trabajo, departamentos de soporte | Identificar fuentes de estrés, pausas activas, técnicas de respiración/mindfulness, señales de burnout  |
| “Mindfulness, regulación emocional y resiliencia”                   | Todos los empleados, especialmente en entornos de cambio    | Qué es mindfulness, ejercicios prácticos, resiliencia ante el cambio, reconocer emociones en el trabajo |
| “Salud mental en el trabajo: conciencia, comunicación y prevención” | Mandos, RRHH + plantilla general                            | Qué es salud mental, estigma, cuándo derivar, políticas saludables de empresa                           |
| “Logopedia para presentaciones y comunicación oral”                 | Equipos comerciales, mandos, personas que presentan mucho   | Proyección de voz, fatiga vocal, claridad, presentaciones efectivas, comunicación no verbal             |
| “Resiliencia ante el cambio y adaptación al entorno laboral”        | Equipos en transformación, empresas con cambios             | Cambio organizativo, afrontar incertidumbre, adaptabilidad, herramientas prácticas                      |
| “Prevención del conflicto y mejora del clima laboral”               | Equipos con tensiones, integración de nuevos miembros       | Detección de conflictos, mediación básica, comunicación para la resolución, role-playing                |
| “Inteligencia emocional para líderes”                               | Mandos, jefes de equipo, RRHH                               | Autoconocimiento, empatía, gestión de equipo, feedback emocional, liderazgo saludable                   |

# Gestión del estrés y prevención del burn out

Duración: de 2 a 3 horas

Impartido por un profesional de Mindplace

Modalidad: participativa (charla + dinámicas)

Objetivo general: Fortalecer las competencias emocionales y de autocuidado del personal para mejorar la gestión del estrés, prevenir el desgaste profesional (burn out) y promover un clima laboral saludable y equilibrado.

1. Comprender el estrés
2. Entender el “burn out”
3. Estrategias de gestión del estrés
4. Regulación emocional
5. Claves para prevenir el burn out
6. Actividad final: plan personal de bienestar

# Salud mental en el trabajo: conciencia, comunicación y prevención.

Duración: de 2 a 3 horas

Impartido por un profesional de Mindplace

Modalidad: participativa (charla + dinámicas + reflexión grupal)

Objetivo general: Promover una cultura laboral que cuide la salud mental, fomente la comunicación abierta y prevenga riesgos psicosociales.

1. Conciencia sobre la salud mental
2. Comunicación saludable y empática
3. Prevención de riesgos psicosociales y burn out
4. Cultura de bienestar y autocuidado
5. Reflexión colectiva

# Logopedia para presentaciones y comunicación oral

Duración: de 2 a 4 horas, dependiendo de la profundidad y las practicas.

Impartido por un profesional de Mindplace

Modalidad: participativa (charla + dinámicas)

Objetivo general: Desarrollar habilidades vocales, respiratorias y expresivas para lograr una comunicación oral clara, segura y profesional en presentaciones o contextos laborales.

1. La voz como herramienta profesional
2. Respiración y control del aire
3. Dicción, articulación y proyección
4. Expresión, ritmo y emoción en la voz
5. Comunicación integral: cuerpo, voz y mirada
6. Plan personal de mejora vocal



# Cómo Mindplace ayuda a tu equipo

Con **Mindplace**, los empleados pueden acceder fácilmente a sesiones de terapia y servicios de bienestar justo cuando más los necesitan.

**Precio especial** para tus empleados en **primera sesión y bonos**.

# Cuidar para crecer. La salud mental: el activo oculto de la rentabilidad empresarial.



Las organizaciones que implementan programas de bienestar emocional experimentan hasta un ROI de 4 euros por cada euro invertido (Comisión Europea, 2023-2024)



A man with a grey beard and hair, wearing a grey t-shirt and dark pants, is sitting cross-legged on a balcony. He is looking upwards with his eyes closed, appearing to be in a meditative or peaceful state. The balcony has a white railing, and there are several potted plants, including a large green bush and some smaller herbs. In the background, a dark brick building with white window frames is visible. The lighting is soft and natural, suggesting it might be early morning or late afternoon.

Si quieres cuidar la salud mental de tus  
empleados contacta con nosotros en  
**[mpinfo@saludmentalmindplace.es](mailto:mpinfo@saludmentalmindplace.es)** o  
llamando al **657 864 536**

A high-angle photograph of a person with reddish hair swimming in the ocean. The water is a deep blue with visible ripples and waves. The lighting suggests a sunset or sunrise, with a warm, golden glow on the horizon. The person is in the lower-left quadrant of the frame, creating a circular ripple pattern in the water.

mindplace

Hagamos que el bienestar emocional  
sea parte de la cultura de tu empresa