
CÁPSULAS DE
TRANSFORMACIÓN



ANTIESTRÉS Y CLARIDAD MENTAL



Dirigido a: Áreas de Recursos Humanos y Tomadores de Decisiones
Eje: Bio-autorregulación y equilibrio interno para liderar desde la calma estratégica.

Duración: 4 horas

Modalidad: Flexible (In Company / Indoor / Outdoor)

FRACTAL
LAB

01

— EL CONTEXTO

Liderar desde el agotamiento

Líderes y equipos operan hoy bajo una presión constante que agota su recurso más valioso: la energía. Observamos tres nudos críticos en las organizaciones:



- **Burnout y Desgaste:** El estado de alerta permanente eleva el estrés crónico, afectando la salud y el compromiso del equipo.



- **Rigidez Cognitiva:** El sistema nervioso saturado bloquea la flexibilidad, dificultando la escucha empática y la claridad para ver el panorama completo.



- **Reactividad Operativa:** Ante la presión, el equipo entra en "modo supervivencia", tomando decisiones defensivas en lugar de estratégicas.

02

— NUESTRA PROPUESTA

Dinámica Fractal

Proponemos una transformación sistémica basada en la lógica fractal: la coherencia interna de cada integrante (la parte) es el pulso que sostiene la vitalidad de toda la red (el todo).

Diseñamos esta experiencia para transformar la reactividad en un estado de equilibrio sostenido. Al aquietar el ruido interno, creamos el espacio necesario para que la claridad mental y el enfoque emerjan naturalmente

El objetivo es desanudar el estrés crónico, regenerar la energía vital y fortalecer la capacidad de adaptación del equipo.



03

— ¿CÓMO LO HACEMOS? (4 HORAS)

Desplegamos una experiencia inmersiva diseñada para regular el sistema nervioso y mitigar la carga tensional que drena el rendimiento del talento. A través de una secuencia estratégica de bioneuroregulación, guiamos al equipo desde el agotamiento de las funciones ejecutivas, causado por el estrés crónico, hacia un estado de coherencia fisiológica y enfoque sostenido.

Esta estructura nos permite integrar el bienestar no como una pausa pasiva o un simple descanso, sino como un reseteo biológico indispensable para recuperar la lucidez mental, blindar la resiliencia y optimizar la productividad organizacional.

SECUENCIA DE TRANSFORMACIÓN

1 Cápsula + 2 Técnicas Holísticas + 4 horas + 10 a 20 personas = Networking y Encuentro

- Nudo de Tensión (Descompresión): Identificación de los marcadores de estrés y fatiga cognitiva. Salimos de la inercia de la urgencia para desactivar la respuesta de "lucha o huida", preparando el sistema nervioso para la receptividad y la calma.
- Intervención y Plasticidad (2 Técnicas a medida): Aplicación de prácticas basadas en la neurociencia para equilibrar los estados internos y reducir los niveles de cortisol. Ejemplos: Sound Healing (frecuencias para la relajación profunda) y Respiración Consciente / Breathwork (para la regulación del nervio vago).
- Integración y Producto Final: Cocreación de una "Cultura de Calma". El equipo decanta la experiencia y establece acuerdos de cuidado mutuo y autorregulación, transformando el bienestar individual en un activo estratégico para la resiliencia colectiva.



“Además de nuestras cápsulas estándar, co-diseñamos experiencias 100% a medida junto a las organizaciones para resolver sus desafíos de cultura y bienestar”

04

**MODELOS FLEXIBLES PARA CADA
NECESIDAD**

A través de un abordaje que une neurociencia, tecnología y disciplinas holísticas, creamos experiencias inmersivas que desanudan tensiones estructurales y emocionales.

NUESTRAS OPCIONES

A

IN COMPANY (EN TU EMPRESA)

Realizamos jornadas en los espacios de trabajo. Una opción que brinda comodidad y accesibilidad total, integrando la pausa y el bienestar en el corazón de la dinámica laboral.

B

INDOOR (UMBRAL HOLISTIC WELLNESS)

Programas en el acogedor entorno de Umbral (Villa Crespo). Un espacio diseñado para la desconexión profunda donde la calma, la ciencia y la tecnología se integran para potenciar nuestras técnicas holísticas.

C

OUTDOOR (ENTORNOS NATURALES)

Retiros inmersivos en paisajes inspiradores. Experiencias memorables de alto impacto transformador donde la naturaleza actúa como catalizador para la expansión mental y la cohesión del grupo.



“Nos enfocamos en que tu equipo solo tenga que estar presente. Proveemos los recursos holísticos necesarios, adaptándonos ágilmente al entorno elegido”



05

— QUIÉNES SOMOS: LAS FUNDADORAS



Natalia Fernández Laya

Co-fundadora de Fractal Lab.
Lic. en Educación y Magíster en
Tecnología Educativa con +25 años
liderando transformación digital en
América Latina (IIPE UNESCO).
Como experta en Liderazgo
Transformacional e IA, Natalia
diseña culturas colaborativas. Con
su enfoque “Promptear tu liderazgo
con propósito”, co-diseña junto a
las organizaciones el camino para
gestionar la complejidad
tecnológica y reconectar con lo
esencial: el Ser Humano.



Virginia Guerrero Bravo

Co-fundadora de Fractal Lab.
Psicóloga experta en técnicas
holísticas y bienestar
organizacional. Con una profunda
trayectoria en el desarrollo del
potencial humano, Virginia se
especializa en herramientas de
bioneuroregulación y prácticas
ancestrales para la gestión de las
emociones. Su enfoque busca
armonizar los estados internos
(mentales y espirituales) para
generar un impacto positivo y
consciente en el entorno colectivo.



07

ECOSISTEMA FRACTAL LAB (OTROS SERVICIOS)

- **Experiencias 100% a Medida:** Cada organización tiene su propio pulso. Si nuestras cápsulas listas para usar, no cubren tu necesidad actual, realizamos un diagnóstico y diseñamos programas, retiros o jornadas personalizadas combinando nuestras técnicas para resolver los nudos de tensión de tu equipo.
- **Membresías de Bienestar:** Programas de acompañamiento recurrente y preventivo para mantener la sintonía y la claridad mental del equipo a largo plazo.
- **Contenidos Digitales Exclusivos:** Herramientas asincrónicas (meditaciones guiadas, pausas conscientes y neurodinámica) disponibles para el día a día de las personas.
- **Armonización de Espacios Corporativos:** Consultoría para transformar tus oficinas físicas en entornos que reduzcan el estrés y potencien la creatividad de forma orgánica.



Diseñemos tu próximo nivel de expansión. Escríbinos para agendar una reunión y armar tu cotización a medida.



FRACTAL LAB



somos@fractallab.com.ar

fractallab.com.ar