



FeelLead

Equipo



FeelLead



Mariana
Cabrera
Ospina



- Psicóloga y coach, con más de 13 años de experiencia en RH.
- Actualmente trabaja en CELO S.A. una empresa internacional de construcción e industria.

[\(6\) Mariana Cabrera Ospina | LinkedIn](#)



Guillermo
Cornet



- Psicólogo con más de 20 años de experiencia, ayuda a desarrollar líderes y construir culturas sólidas, alineando equipos con objetivos en diversos sectores.

[\(6\) Guillermo Cornet | LinkedIn](#)



Mario
González
Forrellad



- Ingeniero y coach, con 27 años de experiencia en ingeniería, administración de empresas, coaching y náutica, ha liderado proyectos internacionales en múltiples continentes.

[\(6\) Mario Gonzalez Forrellad | LinkedIn](#)

Feel better, Lead better



FeelLead



JUAN

- Líder bajo presión
- Alta autoexigencia
- Falta de herramientas emocionales inmediatas
- Impacto emocional en las relaciones
- Motivación para mejorar

Feel better, Lead better



FeelLead

Tiempo Real

Monitorización
de parámetros

Prevé el
Estado
Emocional

Ofrece
intervenciones
inmediatas



FeelLead

Cómo Funciona



Diagnóstico de Estrés

Responde las siguientes preguntas para obtener un análisis personalizado de tu nivel de estrés.

Iniciar Diagnóstico →



FeelLead

¿Cómo ha sido tu calidad de sueño?

Excelente

Regular

Mala

¿Cómo percibes tu carga de trabajo actual?

Manejable

Estresante

Abrumadora

¿Cómo describirías tu estado de ánimo reciente?

Positivo

Neutral

Negativo

¿Cuánto consumo de cafeína tienes al día?

Bajo

Moderado

Alto

¿Cuánta actividad física realizas?

Regular

Ocasional

Poco

Cómo Funciona



FeelLead

Tu Diagnóstico de Salud y Recomendaciones

Aquí están los resultados de tu evaluación y pasos prácticos para mejorar tu bienestar.

Tu nivel de estrés está en un rango moderado. Aquí tienes recomendaciones personalizadas para ayudarte a mejorar tu salud mental y emocional.

Indicadores de Salud

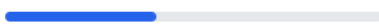
Estrés



Sueño



Actividad Física



Estado Emocional



Tu nivel de estrés actual es moderado. Presta atención a tu sueño y equilibrio emocional.

Tus Recomendaciones Generales



Sueño

Intenta dormir al menos 7-8 horas diarias. Usa técnicas de relajación antes de acostarte.



Alimentación

Incluye alimentos ricos en magnesio y omega-3 para reducir el estrés.



Ejercicio

Realiza 30 minutos de actividad física moderada al menos 3 veces por semana.



Mindfulness

Practica 10 minutos de meditación diaria usando nuestra sección de ejercicios guiados.

Tu Plan de Acción Personalizado

Día 1-3

Realiza ejercicios de respiración 2 veces al día

Añadir al Calendario

Día 4-7

Camina al menos 20 minutos al aire libre

Añadir al Calendario

Semana 2

Dedica 15 minutos diarios a una actividad relajante

Añadir al Calendario

Explora Más Recursos

Ejercicios de Relajación

Guiados

Podcast de Manejo del Estrés

Audio

Artículos Educativos

Lectura

Seguimiento de Tu Bienestar

Has completado el 30% de tu plan de manejo del estrés.



Configurar Recordatorios

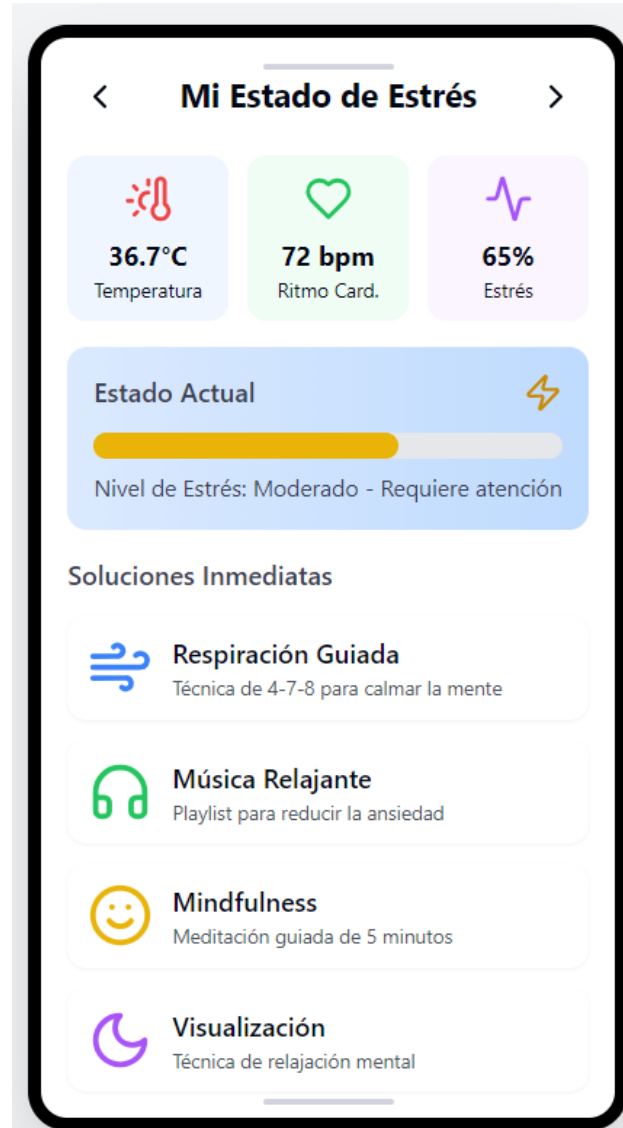
Cómo Funciona



FeelLead



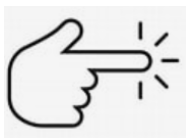
JUAN



Cómo Funciona



FeelLead



Tu Plan Personalizado de Gestión del Estrés

Acciones Inmediatas

Estrategias a Largo Plazo



Técnicas de Relajación Inmediata

Respiración profunda, meditación guiada y mindfulness para reducir estrés instantáneo.

- Ejercicio de respiración 4-7-8
- Meditación guiada de 10 minutos
- Práctica de mindfulness



Evaluación de Niveles de Estrés

Seguimiento continuo de indicadores de estrés y salud mental.

- Diario de estrés digital
- Monitoreo de patrones de sueño
- Seguimiento de niveles de energía



FeelLead

Reinicio Energético Inmediato

Técnica de respiración de 2 minutos

 2 min

Pasos:

1. Siéntate en una posición cómoda
2. Inhala profundamente por 4 segundos
3. Retén el aire por 4 segundos
4. Exhala lentamente por 6 segundos
5. Repite el ciclo 5 veces

 Iniciar

Recalibración de Enfoque

Micro-meditación para claridad mental

 5 min

Pasos:

1. Cierra los ojos
2. Concentra tu atención en tu respiración
3. Visualiza un espacio tranquilo
4. Observa tus pensamientos sin juzgarlos
5. Vuelve suavemente al centro cuando te distraigas

 Iniciar

Descompresión de Estrés

Relajación muscular progresiva

 10 min

Pasos:

1. Acuesta o siéntate en posición cómoda
2. Tensa cada grupo muscular por 5 segundos
3. Relaja completamente por 10 segundos
4. Comenzar por pies, subir a piernas, torso...
5. Terminar con cara y cuello

 Iniciar

Cómo Funciona



FeelLead

Tu Plan Personalizado de Gestión del Estrés

Acciones Inmediatas

Estrategias a Largo Plazo



Técnicas de Relajación Inmediata

Respiración profunda, meditación guiada y mindfulness para reducir estrés instantáneo.

- Ejercicio de respiración 4-7-8
- Meditación guiada de 10 minutos
- Práctica de mindfulness



Evaluación de Niveles de Estrés

Seguimiento continuo de indicadores de estrés y salud mental.

- Diario de estrés digital
- Monitoreo de patrones de sueño
- Seguimiento de niveles de energía

Cómo Funciona



FeelLead

Tu Plan Personalizado de Gestión del Estrés

Acciones Inmediatas

Estrategias a Largo Plazo



Emparejamiento con Profesionales

Recomendación personalizada de coaches y terapeutas según tu perfil.

Psicólogo Clínico - Match 85%

Maria Rodríguez

10 años - Cognitivo-Conductual

Contactar

Carlos Martínez

8 años - Mindfulness

Contactar

Life Coach - Match 75%

Ana López

12 años - Desarrollo personal

Contactar

Luis García

7 años - Productividad

Contactar



Formación y Desarrollo

Programas educativos para gestión del estrés a largo plazo.

- Curso de Inteligencia Emocional
- Taller de Gestión del Tiempo
- Programa de Resiliencia

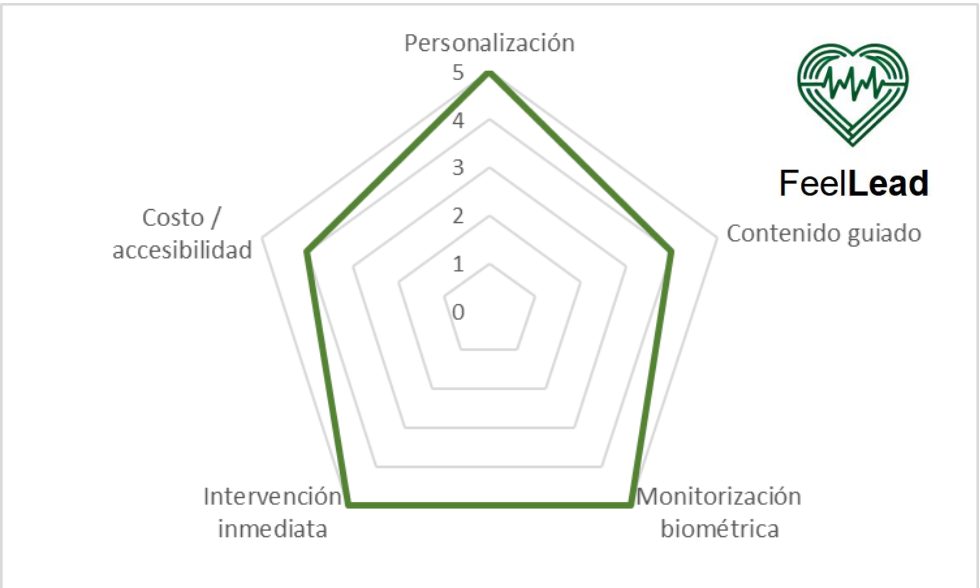
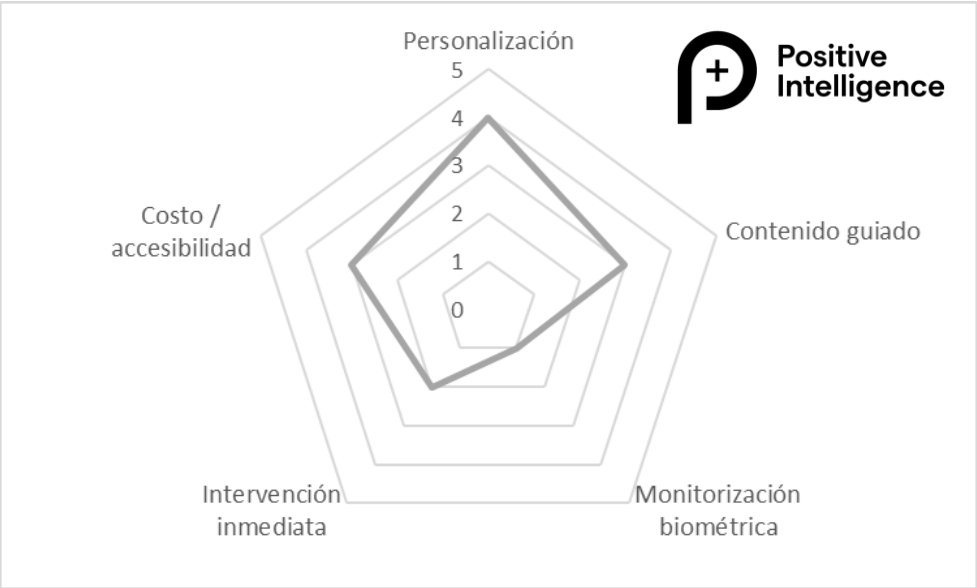
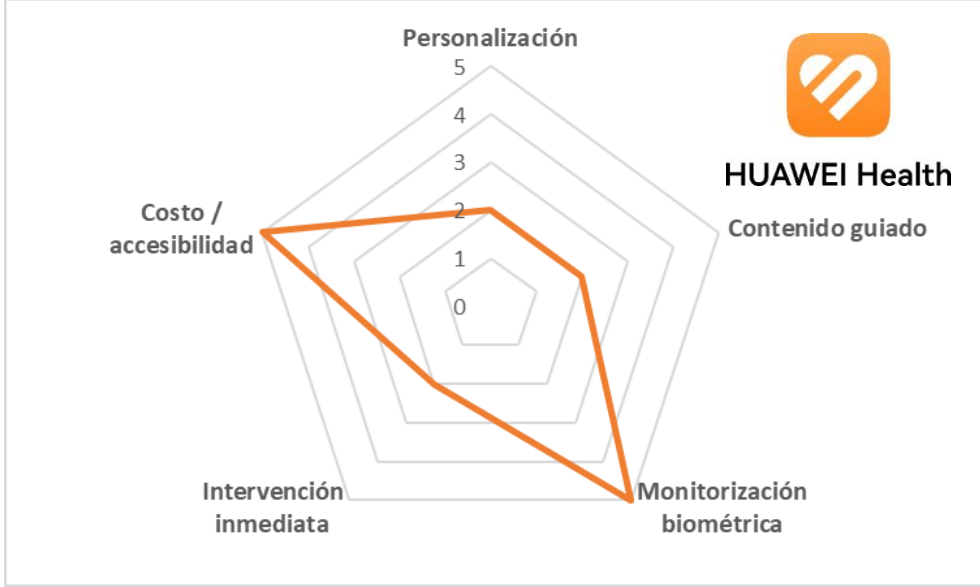
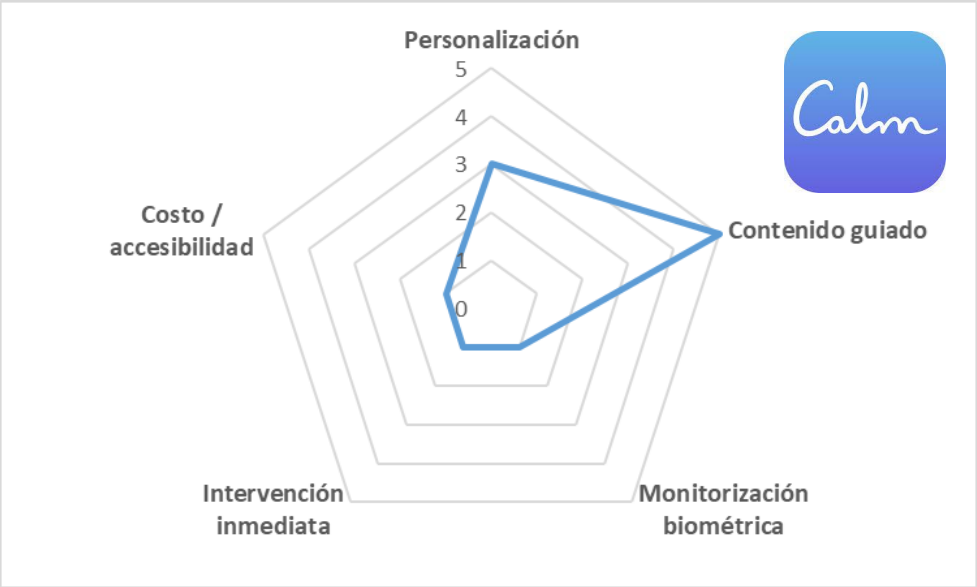


Plan de Seguimiento

Estrategia personalizada de acompañamiento y mejora continua.

- Revisiones trimestrales
- Ajuste de estrategias
- Seguimiento de progreso

Beneficios y Competidores



Plan de Negocio y MVP



FASE 0 | Desarrollo

Tareas
Desarrollo del concepto
Definición usuario
Prototipo | Validación

Inversión

€15k | Desarrollo conceptual

Tiempo
Sep 2024 | Dic 2024

3 meses

FASE 1 | MVP

Funciones (MVP)
Evaluación inicial del usuario
Monitorización parcial

Mercado
Cataluña

Inversión | Sponsor

€60k | Desarrollo MVP
€10k | Marketing Cataluña
€20k | Gestión

Tiempo
Dic 2024 | Abr 2025

4 meses

FASE 2 | Crecimiento

Funciones (Premium)
Monitorización completa
Coaches en España

Mercado
Resto de España

Inversión | Sponsor

€30k | Desarrollo Premium
€20k | Marketing España
€35k | Gestión

Tiempo
May 2025 | Dic 2025

7 meses

FASE 3 | Expansión

Funciones
Sin funciones adicionales
Coaches en otras regiones

Mercado
Países de habla hispana

Inversión | Sponsor

€30k | Marketing otros países
€55k | Gestión

Tiempo
Ene 2026 | Dic 2026

11 meses

Modelo de Negocio



FeelLead

B2C

Suscripciones
Premium

3.200.000 asalariados en
Cataluña, un 0,5% de
objetivo como usuarios
160.000 usuarios

De ellos, un 0,5% se hace
Premium

8.000 suscr. Premium

9 EUR/mes x 12 meses x
8.000 suscripciones
Premium
864.000 EUR / año

B2B

Licencias
empresariales

1.000.000 de empleados
en Cataluña

(empresas +50 empleados)

Objetivo: 5% de estos
empleados

50.000 usuarios

9 EUR/mes x 12 meses x
50.000 usuarios

5.400.000 EUR / año

Publicidad

Publicidad no
intrusiva

En un día laboral, un 15%
de los usuarios totales
(210.000) usan la app
31.500 usuarios / día

Cada usuario tiene mínimo
3 interacciones al día

94.500 interacciones / día

2 EUR RPM x 94,5k
interacciones al día x 243
días laborales
46.000 EUR/ año



**Feel better
Lead better**

FeelLead

Mariana Cabrera anair10@hotmail.com
Guillermo Cornet gcornet@globalhumancon.com
Mario González mario@gonzalezforrellad.com