

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



**LA MEDICINA HOLÍSTICA Y SU SOLUCIÓN A LOS NIVELES
DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EMOCIONAL EN JÓVENES QUE
REALIZAN TELETRABAJO**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en
Publicidad y Marketing Digital

AUTOR:

Andrea Maria Sihuay Torres

(ORCID: 0000-0003-2874-3554)

ASESOR:

César Augusto Oshiro Gusukuma

(ORCID: 0000-0002-4221-5232)

Lima-Perú

Mayo 2021

Resumen

La presente investigación titulada “La medicina holística y su solución a los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que realizan teletrabajo” tiene como objetivo analizar el impacto de este no convencional tratamiento que ha estado y está ayudando a muchas personas a poder encontrar una conexión entre mente, cuerpo y alma, dejando así de lado males que los aquejan en el día a día.

La raíz de nuestro proyecto parte de una problemática social, una problemática por la que todos hemos tenido que pasar debido a la adaptación a una nueva normalidad por la COVID-19, las cuarentenas impuestas por el gobierno y el ya conocido teletrabajo que empezó a formar parte importante de la vida de muchos trabajadores jóvenes en el Perú y ha repercutido en desencadenar dolencias y molestias tanto físicas como mentales que se han ido acentuando con el pasar del estado de emergencia nacional.

La metodología que se aplicó para esta investigación son las técnicas de recolección de datos; como encuestas y validaciones por reuniones virtuales con el posible usuario. Luego de recolectar los resultados, se optó por mantener la lista de clientes iniciales que han depositado su confianza en un nuevo tipo de tratamiento que los ayudará a sentirse mejor consigo mismos.

Palabras Clave: Medicina Holística, COVID-19, Teletrabajo, Medicina Alternativa, Estrés, Ansiedad,

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema.....	1
2. Justificación.....	2
3. Reto de Innovación.....	3
4. Sustento teórico.....	4
4.1 Estudios previos.....	4
4.2 Marco teórico.....	7
5. Beneficiarios.....	12
6. Propuesta de valor.....	13
6.1 Propuesta de valor.....	13
6.2 Segmento de clientes.....	14
6.3 Canales.....	15
6.4 Relación con los clientes.....	16
6.5 Actividades clave.....	17
6.6 Recursos clave.....	18
6.7 Aliados clave.....	19
6.8 Fuentes de ingreso.....	20
6.9 Presupuesto.....	21
7. Resultados.....	23
8. Conclusiones.....	25
9. Bibliografía.....	27
10. Anexos.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Materiales de inversión	22
Tabla 2. Precios por servicios	23
Tabla 3. Ventas del servicio	24
Tabla 4. Resultados, ventas, costos fijos y costos variables.....	24

1. Contextualización del Problema

Esta pandemia dió lugar a muchos cambios en el convivir diario, uno de los principales tiene que ver con la "cuarentena" o aislamiento, en donde las personas y sus familias permanecen en sus casas para no estar expuestos al contagio del virus COVID-19, dicho aislamiento y dentro de la estructura familiar, social y laboral han generado cambios importantes producto de la convivencia más cercana entre los seres humanos.

Es necesario comprender que actualmente el ser humano a nivel intelectual se encuentra desmotivado y a nivel espiritual lo percibimos con muy baja energía, es por ello que Social, M. (2020) indica que:

“En estos tiempos de pandemia, el desgaste emocional y físico se ha desarrollado en corto plazo, lo que se refleja en cuadros de cefalea, nerviosismo excesivo, desórdenes gastrointestinales y alteraciones del sueño, que se traducen en un mayor ausentismo laboral, desmotivación, baja autoestima, tendencia al aislamiento y mayor riesgo de errores involuntarios u omisiones en el quehacer, lo cual toma gran importancia en la situación de crisis que estamos viviendo.”
(p. 26).

Entre una de las adaptaciones a la que nos estamos enfrentando en esta nueva normalidad apareció el ya conocido teletrabajo, y aunque hasta el momento se sabe muy poco sobre la situación sobre la carga laboral y la carga psicológica que tengan las personas que ahora les toca trabajar desde sus hogares (Belzunegui-Eraso & Erro-Garcés, 2020) se han percibido distintos tipos de desafíos que algunos de los

colaboradores que realizan teletrabajo deberán enfrentar o ya se encuentran enfrentando ya que notamos que a nivel económico según la O.I.T. (2020):

“Se estima que un 40,8% del empleo de Perú se encuentra en sectores de riesgo alto y otro 8,4%, en sectores de riesgo medio-alto, lo cual refleja una alta probabilidad de que estos trabajadores pierdan su empleo o vean reducidas sus horas de trabajo, con posibles recortes salariales” (p. 7).

Con ello ratificamos lo que indicó Mora, R. (2020) de que “la pandemia del COVID-19 ha generado una crisis en el ser humano y en su contexto de cómo vivir ante lo desconocido, estableciendo parámetros de un desequilibrio de la salud mental y una reinención de sostenimiento imaginario de lo incomprensible” (Mora, R. S. J., 2020, pp. 13-16).

Sabemos que a la fecha la situación ha traído de un momento a otro distintos tipos de problemas ya sean laborales y psicológicos que antes de la pandemia no se encontraban, lo cual nos deja distintas interrogantes entre las cuales están el hecho de ¿qué tan comprometida se está viendo la salud mental en estos tiempos de encierro? y si ¿en verdad se está tratando o le estamos dando la debida importancia a ello? (Mora, R. S. J., 2020, pp. 13-16).

También queremos denotar que según Santos F. J.A en los últimos años se ha visto un incremento en el interés por las medicina alternativa o medicina natural ya que muchas personas han optado por asistir o contratar “naturistas” de dudosa formación profesional para tratar un padecimiento que el médico no ha podido solucionar. (Mora, R. S. J., 2020, pp. 13-16).

2. Justificación

El objetivo de esta investigación es darle una solución a los altos niveles de estrés y ansiedad que se está dando específicamente en personas que realizan teletrabajo.

Para esta oportunidad nos enfocaremos en jóvenes de entre los 25 a 35 años de edad debido a que según el estudio del CPI este segmento representa 24.5% del total de la población total de Lima (CPI, 2018), siendo este un número importante para el desarrollo del estudio de la evaluación del teletrabajo ya que según Grisolia, J. (2012) nos encontramos frente a un público que:

“Utiliza muchas veces sus propias herramientas de trabajo (notebooks, micro-pc, notebooks, subnotebooks y laptops, celulares multifunción, etc) con software de autor o no provisto por el empresario, para quienes estos instrumentos representan más que una herramienta de trabajo, un vehículo de comunicación inmediata con círculos de estudio, amistades y otros contactos” (p.2).

La idea es crear un formato que resulte familiar y práctico para el usuario y así los ayude a poder encontrar lo que necesite dentro de la categoría en cualquier lugar y momento del día.

3. Reto de innovación

Pregunta de Investigación:

Pregunta General: ¿De qué manera impacta la medicina holística en los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que hacen teletrabajo?

Pregunta Específica I: ¿De qué manera impacta la meditación en los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que hacen teletrabajo?

Pregunta Específica II: ¿De qué manera impacta la quiropraxia en los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que hacen teletrabajo?

Objetivo de Investigación:

Objetivo General: Analizar el impacto de la medicina holística para solucionar los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que hacen teletrabajo.

Objetivo Específico I: Evaluar el efecto de la meditación para solucionar los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que hacen teletrabajo.

Objetivo Especifico II: Evaluar el efecto de la quiropraxia para solucionar los niveles de estrés y ansiedad emocional en jóvenes que hacen teletrabajo.

Para este proyecto se realizó una encuesta realizada en google forms a 319 personas, con ella se quiso explorar más a fondo cómo es que estos jóvenes de entre 25 a 35 años que realizan teletrabajo han percibido este nuevo contexto de vida y cómo se sienten desde que realizan teletrabajo. Estos fueron los resultados obtenidos:

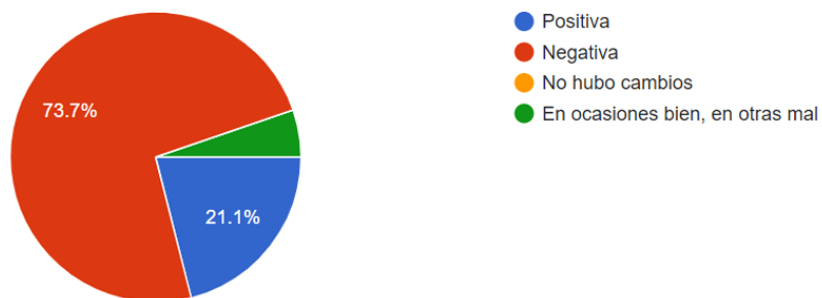
¿Desde hace cuanto te encuentras laborando bajo la modalidad de home office?

319 respuestas



¿De qué manera crees que influye el distanciamiento social en tu vida?

319 respuestas



¿Describe cuál es la emoción que predominó en tus días de cuarentena?

319 respuestas

Ansiedad

Ansiedad

Incertidumbre

Fastidio

Amor, el cariño familiar

Incertidumbre

Optimismo

Frustración

¿Has notado algún cambio en tu actitud durante este último año? Si la respuesta es positiva ¿Cuáles fueron?

319 respuestas

Falta de sueño, sedentarismo

Más estresada

Ser más consciente en cuanto las decisiones que tomo, pensar más en la vida del planeta y muchas más

Si,

Agotamiento excesivo

Le doy más tiempo a mis gatos

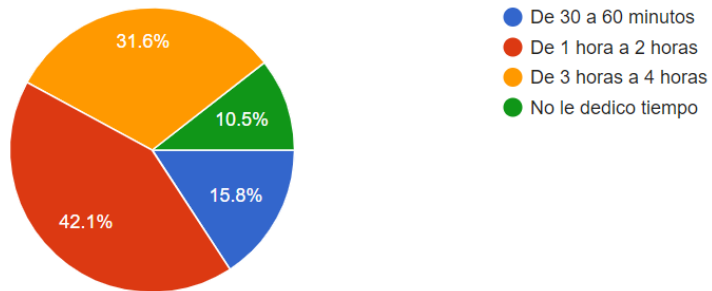
Madurez, control y conocimiento

Si

Sí

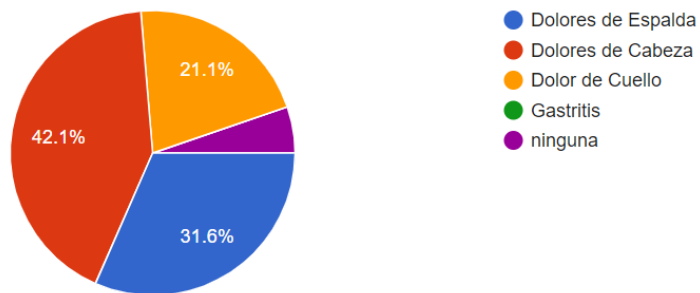
¿Cuántas horas al día dedicas para alguna actividad personal? (sin incluir las horas de sueño)

319 respuestas



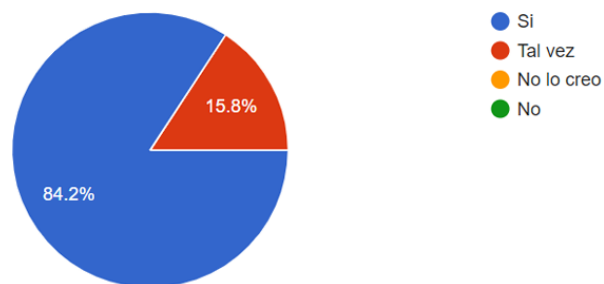
¿Tienes alguna dolencia física?

319 respuestas



¿Estarías dispuesto a utilizar alguna acción a favor de tu bienestar emocional/espiritual/corporal?

319 respuestas



4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

1. Fuentes, M. E. M., & Arellano, V. M. (2021) desarrolló la tesis El Quigong en la intervención de la depresión, la ansiedad, y el estrés psicológico laboral en donde se tuvo como objetivo medir el impacto dramático ocasionado por el deterioro en la calidad de vida y de posibilidades de acceso a una justa atención sanitaria causada por el contexto actual. Los resultados de los estudios revisados concluyeron que existen evidencias significativas de que el Quigong (también conocido como medicina china tradicional - derivado de la medicina holística) puede mejorar la clínica de pacientes con diagnóstico de depresión, ansiedad y estrés laboral. Asimismo, los autores del trabajo realizado coinciden en la necesidad de proseguir la línea de investigación relativa a las aplicaciones del Quigong como terapia preventiva y curativa en estrés psicológico, ansiedad y depresión.
2. Márquez Calsin, Y., & Jimenez Guerrero, A. R. (2019) desarrolló la tesis La Efectividad del Mindfulness para el Tratamiento de la Sintomatología del Trastorno de Ansiedad en donde se tuvo como objetivo analizar la efectividad de este método que abarca distintas categorías de la medicina holística como la meditación, homeopatía, aromaterapia y demás en donde el 90% de las evidencias encontradas señalaron que la terapia de mindfulness (derivado de la medicina holística) demuestra una tendencia positiva para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión. Con lo ya expuesto se concluyó que esta técnica denominada mindfulness es efectiva para mejorar los síntomas en el trastorno de la ansiedad porque aumenta la resiliencia individual, así como también reduce los niveles de estrés y depresión, siendo importante considerar la motivación del paciente.

3. Oblitas-Guadalupe, L. A., (2017) desarrolló el artículo de investigación científico Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral en donde se realizó un taller para el mejoramiento de la salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y reducción del estrés el cual tuvo una duración de 8 horas y se tuvo la participación de 52 trabajadores. El resultado fue que la combinación de mindfulness y qi gong (ambas ramas importantes de la medicina holística) produjo una mejoría en el estado de salud de los trabajadores, energía, eficiencia, actividades domésticas y disminución del dolor, también hubieron cambios importantes en el bienestar psicológico, adaptación, confianza, claridad, apertura y autoestima, también se notó un mejoramiento de la satisfacción vital y productividad.
4. Gaeta, T. J. (2020) desarrolló el artículo de investigación científico El Enfoque Holístico para reducir el agotamiento y promover el bienestar en el cual describe que el agotamiento puede ser causado por un “desajuste” entre el trabajador y el lugar de trabajo teniendo en cuenta los siguientes dominios: carga de trabajo, control, recompensa, comunidad, justicia y valores. También se indica que los factores estresantes interpersonales crónicos en el trabajo se conceptualizan en 3 dimensiones clave: agotamiento abrumador, sentimientos de cinismo y desapego del trabajo, y sensación de ineficacia y falta de realización. Se concluyó que debe abordarse el agotamiento teniendo un enfoque más holístico ya que la pandemia de COVID-19 ha sacado a la luz la determinación y resistencia que tiene la medicina holística como especialidad y que ahora, más que nunca, se debe trabajar de manera conjunta para desarrollar el camino de restablecer los niveles de estrés y ansiedad en trabajadores.

5. Lovera, A., & Fuentes, D. (2013) desarrolló el artículo científico Actividades relacionadas con la práctica y tipos de terapias de medicina alternativa y complementaria en Lima y Callao (Perú) en donde se buscaba identificar las actividades relacionadas con la práctica y tipos de terapia que tienen mayor acogida dentro de Lima y Callao. El resultado fue que dentro de las distintas especialidades que se conocen la quiropraxia tomó un lugar importante, no obstante se desconocía quién era el responsable de aplicar este tipo de terapia; lo que podría indicar limitaciones en la eficacia, seguridad y calidad de esta práctica a pesar de que la mayoría de estos servicios se dan de manera privada y se encuentran distribuidas mayoritariamente en los distritos de Miraflores, San Isidro y Surco.

4.2.Marco teórico

Sobre la medicina holística Vicente, F. (2018) menciona que:

“El ser humano no es solo un cuerpo al que se le somete a todo tipo de pruebas, sino que es también una mente y una psique con sus cualidades volitivas, emocionales, intuitivas, perceptivas y pensantes que además no son fáciles de medir ni de cuantificar con aparatos científicos y no por eso todas estas facetas del ser humano son menos importantes y no deben nunca ser desechables.” p (40-46).

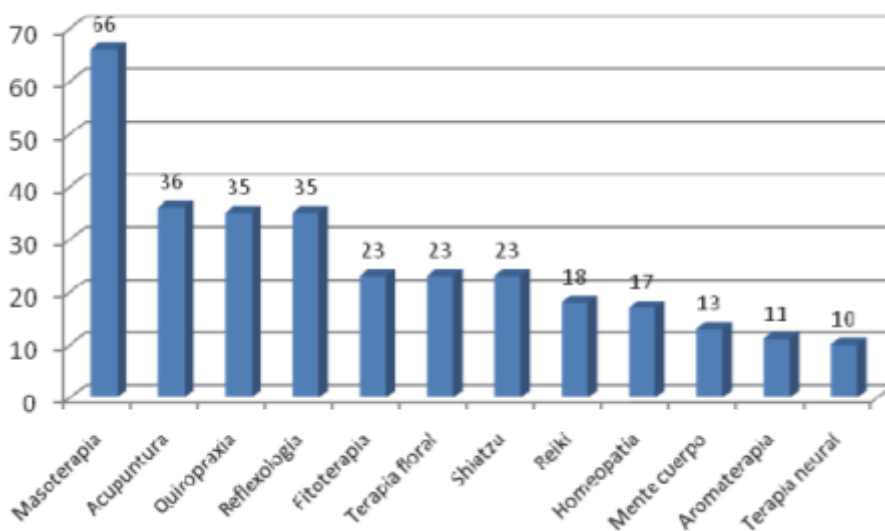
Fritjof Capra dice al respecto: “Un enfoque holístico de la salud y de la curación estará en armonía con muchas concepciones tradicionales, además de ser coherente con las teorías científicas modernas (...) será útil estudiar los sistemas médicos tradicionales, no solo porque nos sirven de modelo para nuestra sociedad, sino también porque el

estudio de otras culturas ampliará nuestra perspectiva y nos ayudará a ver las ideas corrientes sobre la salud y la curación bajo otra luz”.

Según lo expuesto, Perez Monteza, G. (2018) indica que :

“En los últimos años la medicina natural ha ido adquiriendo mayor importancia en el Perú, y aunque falten muchas cosas más por conocer, cada vez somos más las personas que nos damos cuenta de la influencia de las emociones en la salud del ser humano. Está comprobado que permanecer en estados prolongados de estrés debilita el sistema inmunológico y nos vuelve vulnerables a muchas enfermedades. Los hospitales están implementando terapias complementarias en sus tratamientos como la masoterapia, la terapia floral entre otras y promoviendo un estilo de vida más saludable implementando el Yoga, Tai Chi y técnicas de respiración a los pacientes”. (p. 13)

Y según Galvez, J. (2017) en Lima los centros de medicina holística con “respecto al tipo de terapia, las de mayor aplicación fueron: masoterapia (66), acupuntura [36], quiropraxia [35], reflexología [35], fitoterapia [23], terapia floral [23], shiatzu [23], reiki [18], homeopatía [17], mente-cuerpo [13], aromaterapia [11] y terapia neural [10]”.



“Asimismo, de los 154 establecimientos que aplican este tipo de medicina alternativa, 75 (48,7%) aplican un solo tipo de terapia, mientras que 79 (51,3%) aplican varios tipos de terapias”. (Galvez, J. 2018).

Específicamente el teletrabajo en el Perú ha desencadenado distintos aspectos negativos en el organismo y de acuerdo con el artículo de (Nora Inés Rubbinni, 2012). “Los riesgos psicosociales en el trabajo son los riesgos para la salud mental, física y social, ocasionados por las condiciones de empleo y los factores organizacionales y relacionales susceptibles de interactuar con el funcionamiento mental” (pág. 1). En consecuencia podemos decir que los cambios en el ambiente de trabajo como la aplicación de un teletrabajo emergente debido a la pandemia del COVID-19 e incluso la preocupación por la situación económica que enfrenta el país, podrían desencadenar sintomatologías de estrés, depresión y ansiedad.

5. Beneficiarios

Basado en la investigación para el reto de innovación, se obtuvieron los siguientes arquetipos:

- Una de las primeras beneficiarias se llama Silvana Castro de 26 años, es soltera, bachiller en comunicaciones y además trabaja de manera remota tanto de manera dependiente como independiente. Suele conectarse a aplicaciones como instagram, tik tok, spotify, youtube, tinder, rappi y también plataformas de streaming. Desde que inició la pandemia ella se ha enfrentado a distintas situaciones entre las cuales estuvo el hecho de no poder disponer de su tiempo por el toque de queda y cuarentena impuesta por la pandemia, el hecho de no sentirse relajada debido a que siente que todo el día debe estar produciendo o haciendo algo ya que de otro modo no está aprovechando el tiempo se ha vuelto una

cuestión del día a día y todo lo expuesto también ha repercutido en su alimentación ya que no es balanceada haciendo que se sienta cansada y le cueste llegar al final del día. Ella ha estado tratando de organizarse a nivel personal para así no caer en la rutina que sabe puede traer mucho más estrés y ansiedad del que ya siente pero no quiere cargarse con más plataformas o personas que hagan sus días más difíciles, sino que siente que necesita un aliado, alguien o algo con lo que ella esté familiarizada. Este primer arquetipo representa a una persona soltera, independiente y que no tiene a ninguna otra persona bajo su cargo y solo depende de ella misma.

- Nuestro segundo beneficiario se llama Oscar Carillo, él tiene 32 años, actualmente convive con su pareja, bachiller en ingeniería industrial y además trabaja de manera remota de manera dependiente en una empresa logística desde hace 3 años y medio. Suele conectarse a facebook, instagram, se acaba de instalar tik tok, linkedin, spotify, uber y usa streaming como Netflix, HBO, Disney, entre otros. Desde que comenzó la pandemia tuvo que detener algunas actividades que él realizaba como es el ir al gimnasio, debido a ello empezó a sentir que no tenía el mismo físico de antes y eso repercute también en su estado de ánimo, las actividades de entretenimiento que tenía con su pareja empezaron a verse como una rutina lo cual desencadenó constantes problemas entre ambos. Adicional a lo ya expuesto, como ya se sabe, muchos de los planes que tenía se truncaron, la incertidumbre ha llenado su cabeza y siente que los años le juegan en contra, su novia inicio un tipo de terapia debido a lo mismo pero él aún no se encuentra del todo convencido acerca de también tomarlo él. Como muchos, Oscar lleva una rutina de teletrabajo lo cual ha generado dolores corporales como de espalda,

cuello y lumbares, constantemente se siente contracturado y opta por realizar pausas activas para tratar de mejorar ello. Este segundo arquetipo representa a una joven conviviente, económicamente independiente y que toma decisiones basado en acuerdos con su pareja.

- Nuestro tercer beneficiario se llama Vanesa Padilla, ella tiene 35 años, tiene un hijo de 3 años y convive con su pareja, es administradora y trabaja en el área de recursos humanos en donde labora desde hace 8 años, ella sabe que a raíz de la pandemia muchas personas fueron removidas de sus puestos laborales lo cual genera una total incertidumbre para su caso ya que no sabe si podrá ascender o se quedará “estancada” en la posición que ya tiene. Constantemente está en la búsqueda de nuevas soluciones para el personal que tiene a cargo ya que sus indicadores de bienestar organizacional y clima laboral vienen decayendo día tras día. Está también tratando de adaptarse a las clases online de su menor hijo teniendo en cuenta que las horas de home office se han vuelto interminables y debe conseguir tiempo de donde ya no lo tiene. Desde hace más de un año empezó a sufrir de dolores de cabeza y migrañas las cuales empezó a tratar con pastillas medicadas por un especialista de la salud pero estas mismas hicieron que otros males la empezaran a aquejar como la gastritis ya que su organismo no tolero los medicamentos. Ha estado en la búsqueda de algún tipo de terapia que la pueda ayudar con esto pero se siente tan cansada y con falta de tiempo que no lo ha vuelto a considerar. Usualmente se entera de la mayoría de cosas ya sea por facebook, linkedin, youtube y usa muchas aplicaciones como rappi y uber debido a que siente que le facilitan el poco tiempo que tiene. Este tercer arquetipo

representa a una persona con una carga familiar de por medio y con una carga económica mayor a la de los demás ya expuestos.

- También tenemos a un cuarto beneficiario, su nombre es Macarena Guillen, tiene 29 años, vive con una amiga tipo roommate y trabaja de manera independiente brindando terapias de acupuntura. Anteriormente ella laboraba en un centro holístico ubicado en Cieneguilla pero desde inicios de la pandemia su centro laboral tuvo que cerrar y por ende ella tuvo que ingeniarse la manera de seguir produciendo. Una de sus mayores preocupaciones es que sus ahorros se acaben y no pueda seguir viviendo del modo en el que ella está acostumbrada, los trabajos que tienen son con pacientes que ella ya conoce, estuvo tratando de expandir su negocio en redes pero no contaba con asesoría y eso hizo que se le complicara el hacerlo, es por ello que empezó a trabajar en una cafetería ubicada en Barranco para poder cubrir algunos gastos. Las redes que más utiliza son facebook, instagram, youtube y spotify, por el trabajo también ha iniciado a usar tanto uber como rappi.

6. Propuesta de Valor

6.1. Propuesta de valor:

Crear un mundo para los jóvenes de entre 25 a 35 años en donde exista armonía entre cuerpo, mente y alma en el momento que más lo necesites y en donde lo necesites brindando servicios de sanación alternativa en sus diferentes categorías.

6.2. Segmento de clientes:

Jóvenes de entre 25 y 35 años que realizan teletrabajo. Tenemos 4 arquetipos distintos en los cuales uno de ellos vive solo y no tiene carga familiar, el segundo convive con su pareja, el tercero ya tiene una carga familiar y el cuarto es un especialista en el rubro

holístico que está emprendiendo. La similitud es que todos hacen home office de manera dependiente e independiente. Lo que vamos a hacer es encontrar el equilibrio que ellos necesitan tanto para su vida personal como para su vida laboral.

6.3. Canales:

Nuestra aplicación móvil llamada Sinergia permite loguearte ya sea a través de tu correo electrónico como de facebook. Una vez que se ingresa a la plataforma se podrá escoger cualquiera de los 7 servicios (quiropaxia, meditación/yoga, acupuntura, homeopatía, aromaterapia, masoterapia y nutrición terapéutica) teniendo la opción de colocar en el mapa tu dirección y así ubicar a los especialistas más cercanos al usuario.

Al continuar también tendrán la opción de seleccionar la opción de tu preferencia, ya sea un servicio presencial, virtual o a empresa. Una vez seleccionado podrás ver a los especialistas disponibles incluyendo una calificación de cada uno de ellos.

Cuando este procedimiento se encuentre realizado figurará la tarifa de la especialidad escogida dirigiendo a un chat con el especialista seleccionado para que puedan acordar el horario y recomendaciones a seguir al momento de que se de la atención.

Cada usuario contará con un perfil en donde también será calificado según el especialista que realice la atención, se tendrá la secciones de pagos en donde se podrá hacer la vinculación de tarjetas, una sección de noticias, otra de comunidad para que así conozcan y tengan reviews acerca de las personas que utilizan la app y también la opción de programar un servicio, es decir, si se necesita la terapia dentro de hasta 1 mes esta podrá ser agendada desde la app escogiendo a especialistas disponibles.

Cabe resaltar que también tendremos un botón dentro de la app que te permitirá ingresar directamente a la web en donde se encontrará información a detalle de nuestras

especialidades, información de los especialistas, testimonios de nuestro servicio y el contacto respectivo.

Nuestra aplicación móvil llegará de forma directa a través de redes sociales como Facebook, Instagram, Tiktok y Spotify. Así mismo, de forma indirecta a través de nuestros aliados como centros holísticos presenciales y especialistas que trabajen con nosotros.

Nosotros seremos el nexo directo entre cliente final y especialista, de esta manera apoyamos tanto el trabajo independiente en este rubro y además brindamos una solución al alcance de las manos del usuario que está interesado en cualquiera de los 7 servicios a brindar los cuales son: quiropraxia, meditación/yoga, acupuntura, homeopatía, aromaterapia, masoterapia y nutrición terapéutica.

6.4. Relación con los clientes:

La manera en la que se conseguirán clientes es realizando campañas digitales en las plataformas antes mencionadas usando intriga y lanzamiento, llegando de manera eficaz a nuestro público objetivo (uso de testimoniales en una primera acción) para que así se decidan usar de nuestro servicio.

La forma en la que se mantendrán a estos clientes será generando contenido de valor que sea del pleno interés del target como videos en distintas plataformas, videotutoriales, interacción entre servicio-cliente de manera horizontal y demás tipos de formatos en tendencia. Y la manera en la que se desarrollarán más clientes será invirtiendo en publicidad en redes sociales y expandiendo el servicio a empresas llegando de esta forma a equipos de recursos humanos que notaran la necesidad de sus colaboradores y de esta manera encontrarán una solución a este tipo de “problema” laboral que se vive en la actualidad, ya que esto aumentaría la productividad de los colaboradores.

Nuestro cliente espera que este servicio sea fácil de utilizar, que puedan usarlo en cualquier momento y lugar, que no se le limite o restrinja el uso de este servicio y sea accesible según sus ingresos. Con esto ellos buscarán el poder experimentar una solución alternativa a males que los aquejan en su día a día desde la comodidad de su smartphone.

6.5. Actividades clave:

Se realizarán testimoniales acerca de cómo funciona cada uno de los servicios que se estarán brindando, acompañados de material informativo de amigable duración y entendimiento para el usuario. Nuestros especialistas también serán encargados expositores de webinars y talleres a realizarse. Cabe resaltar que la realización de este proyecto no sería el mismo sin la ayuda e implementación de las redes sociales.

6.6. Recursos clave:

Para poder realizar el proyecto, se requerirá de una maquetación factible y funcional del diseño de la app (programador), desarrollo de estrategia de campaña sostenible en el tiempo (planner estratégico y social media manager), alianzas clave gracias a relacionistas públicos y una persona encargada de las finanzas.

Recurriremos a las redes sociales como Facebook, Instagram, Tiktok y Spotify para interactuar con nuestros usuarios y por último contar con el apoyo de nuestros aliados como los centros holísticos y especialistas quienes darán a conocer parte del servicio.

6.7. Aliados clave:

Uno de nuestros aliados principales son los centros holísticos, también se encuentran nuestros especialistas independientes y área de recursos humanos para el caso de empresa. Cabe resaltar que toda empresa que desee apoyar es bienvenida.

6.8. Fuentes de ingresos:

Nuestra app tiene un tipo de monetización de tipo colaborativa, es decir, se basa en la generación de negocio peer 2 peer (persona a persona). Este consiste en crear un tipo de catálogo en donde podrán elegir el tipo de servicio que más se acomode a su necesidad teniendo en cuenta que incluiremos un sistema de evaluación mediante el cual los usuarios (tanto especialista como cliente) adquieren reputación y ofrecen confianza al resto de participantes.

Nuestra app se basa en ser un intermediario entre cliente y especialista, es decir, cada vez que un cliente contrate uno de los servicios nosotros recibiremos un 20% del total facturado. Además también tendremos la modalidad de venta de paquetes a empresas ya que sus colaboradores son una buena parte del sector afectado y con ello la productividad se encuentra decayendo.

6.9. Presupuestos:

Como inversión inicial en materiales tenemos un gasto de S/. 34,036

Tabla 1: Materiales de Inversión

Materiales de inversión	Gastos	
Implementación de oficina	S/	11,443.00
Gasto alquiler de oficina anuales	S/	14,400.00
Gastos servicios básicos anuales	S/	8,193.00
Total	S/	34,036.00

Se proyecta que los sueldos sean los siguientes: tanto la planner estratégica como la social media manager percibirán un sueldo de S/. 2,400.00 mensuales, la PR un sueldo de S/. 2,200.00 mensuales y tanto el programador como el contador un sueldo mensual de S/. 1,200.00. El proyecto también contempla el alquiler de un espacio que servirá como oficina central de la empresa siendo un departamento de 55 m2 ubicado en el distrito de Lince, el monto del alquiler será de S/. 1,200.00 mensuales.

Nuestros servicios se dividen en 2 tipos de ventas, la venta a persona natural y a empresa, estos dos tipos incluyen nuestras 7 especialidades como quiropraxia, meditación/yoga, acupuntura, masoterapia, aromaterapia, homeopatía y nutrición terapéutica siendo dirigidos principalmente a personas que realizan teletrabajo (Ver anexos 1, 2 , 3 y 4).

Los ingresos se darán de la siguiente manera:

Tabla 2: Precios por servicio

*Persona Natural:

Servicio	Precio (por sesión)	Porcentaje de Comisión por Servicio	Monto Unitario Recaudado
Quiropraxia	S/ 120.00	20%	S/ 24.00
Meditación / Yoga	S/ 50.00	20%	S/ 10.00
Homeopatía	S/ 50.00	20%	S/ 10.00
Acupuntura	S/ 100.00	20%	S/ 20.00
Aromaterapia	S/ 50.00	20%	S/ 10.00
Masoterapia	S/ 80.00	20%	S/ 16.00
Nutrición Terapéutica	S/ 70.00	20%	S/ 14.00

*Empresa:

Servicio	Precio Unitario (por paquete)
Quiropraxia	S/ 950.00
Meditación / Yoga	
Homeopatía	
Acupuntura	
Aromaterapia	
Masoterapia	
Nutrición Terapéutica	

Y para el caso de las ventas se hizo la proyección de unidades vendidas de manera mensual de la siguiente manera:

Tabla 3: Ventas del servicio

Tipo de Servicio	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Persona Natural	140	210	280	350	420	490	560	630	630	630	630	630
Empresa	6	7	8	9	9	10	12	12	12	15	15	18

En el primer mes se están proyectando 140 ventas de servicios a personas naturales y 6 ventas a nivel de empresa, para el segundo mes estas ventas incrementaran a 210 para

personas naturales y a 7 las ventas a empresas, progresivamente el número irá subiendo gracias a las estrategias comerciales a implementar y de esta manera llegar al mes doce con un total de 5,600 unidades vendidas para el caso de personas natural y 133 ventas a empresa. (Ver anexo 5)

Tabla 4: Resultados, ventas, costos fijos y costos variables

	Resultados
Ventas / anuales	S/ 209,550.00
Costos fijos / anuales	S/ 154,656.00
Costos variables / anuales	S/ 5,337.00
Utilidad / anuales	S/ 49,557.00
Margen	49% de ganancia

En la siguiente tabla se detalla y especifica cada uno de los puntos correspondientes a los resultados del proyecto, en el primer mes tendremos una pérdida de S/. 5,639.00 hasta el punto de quiebre que llega en el mes número cuatro en donde obtendremos nuestra primera ganancia y finalizando el mes doce con un rendimiento de S/. 13,092.00. (Ver anexo 6)

7. Resultados

Para la validación del presente proyecto fue necesario una reunión vía Zoom con 30 personas que en la actualidad realizan teletrabajo y tienen entre 25 y 35 años, entre ellos había tantos hombres como mujeres de distintas áreas laborales como administradores, comunicadores, psicólogos, abogados, contadores y personas que realizan trabajos independientes. (ver anexo 7)

El presente conversatorio tuvo como objetivo el explicar cada especialidad de la medicina holística que brindamos acorde a las necesidades que cada uno de los asistentes tenía como dolores corporales, insomnio, estrés, mala alimentación, ansiedad, entre otros que se acentuaron a raíz de que empezaron a realizar teletrabajo. (ver anexo 8).

Al momento de explicar cada una de estas especialidades se noto que no todos estaban familiarizados con los temas debido a que muchos de los nombres no eran conocidos para ellos pero una vez que se les detallo en qué consisten mostraron mayor interés, los que mayor acogida tuvieron fueron tanto la meditación/yoga y también la quiropraxia ya que se detalló la manera en que este último beneficiaba a su organismo y como una parte tan mínima puede abarcar un todo.

Una vez detallada cada una de estas especialidades se le dio pase a 2 especialistas, una de ellas era de yoga/meditación y la segunda de quiropraxia para que puedan presentarse y también hacer una breve explicación acerca del tipo de servicio que brindan, que incluye, la cantidad de sesiones recomendadas para poder sentir una mejora tanto interna como externa y además de tips para reconocer que el tipo de trabajo que ellos realizan necesita una plena conexión entre mente y cuerpo para que puedan llegar a rendir de manera productiva (ver anexo 9). Una vez finalizada esta exposición por parte de las especialistas se indicó que por haber sido parte del conversatorio podrían acceder a un 30% de dscto en cualquiera de estos dos servicios. (ver anexo 10).

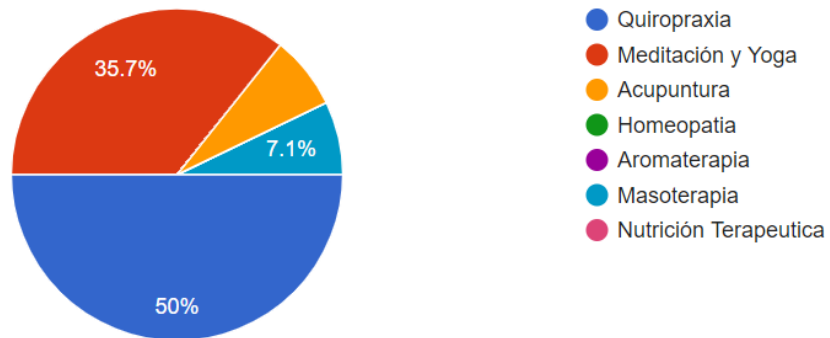
Ya para finalizar se les mostró un mockup de la aplicación a los asistentes para que pudieran entender la manera en que se brindara el servicio y como es que ellos podrán interactuar con él, nos indicaron que se veía bastante sencillo de usar y que definitivamente se descargarían la aplicación.

Cabe resaltar que de las 30 personas que asistieron un total de 24 personas accedieron a adquirir el servicio (15 para quiropraxia y 9 para yoga/meditación) y se procedió a derivar los datos con las especialistas en cada uno de los temas.

Una vez finalizada la reunión se procedió a enviar una encuesta a los 30 asistentes para entender cuál había sido la percepción posterior a la charla brindada y se obtuvieron las siguientes respuestas:

¿Cuál de las siguientes especialidades fue la que más te interesó?

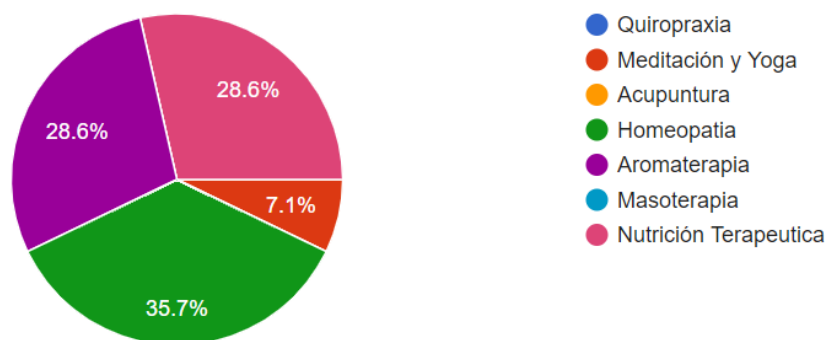
30 respuestas



De las especialidades mencionadas en la aplicación las que tuvieron mayor acogida fueron la quiropraxia alcanzando hasta un 50% de votos, seguido de la meditación con un 35.7% de votos.

¿Cuál de las siguientes especialidades fue la que menos te interesó?

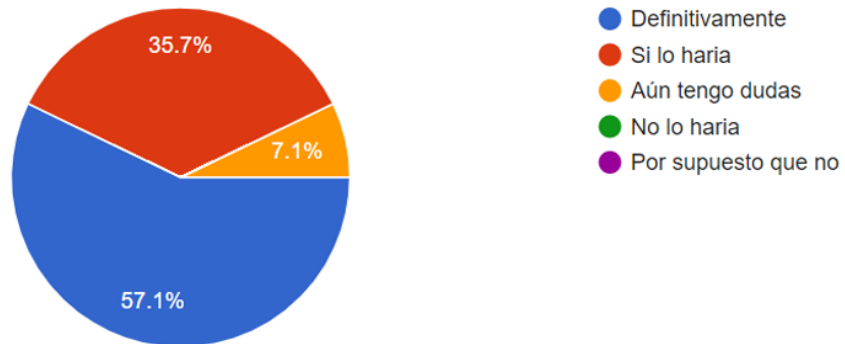
30 respuestas



No obstante, también consultamos acerca de cuáles eran las que menos les llamaban la atención viendo que la homeopatía fue la que encabeza esta categoría con un 35.7% de votos, seguido del aromaterapia y la nutrición terapéutica con un 28.6% de votos.

Según lo expuesto, ¿recomendarías el uso de la aplicación?

30 respuestas



La recomendación también es uno de nuestra fuente de descargas de la app ya que sabemos que un boca a boca puede ser tan fuerte como una actividad estratégica digital, para este caso vemos que más del 90% de las personas encuestadas recomiendan el uso.

¿Qué opinas de la interfaz de la aplicación mostrada en la reunión y enviada a tu correo electrónico?

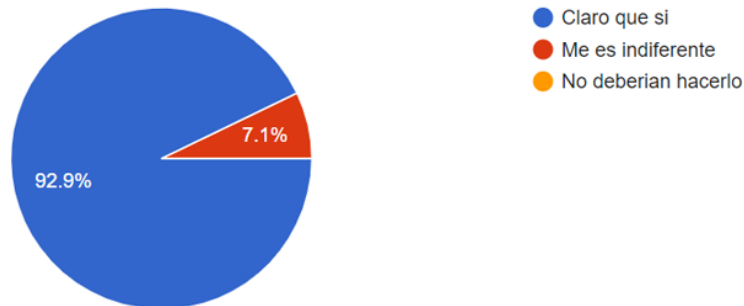
30 respuestas

- estaba muy bien detallado y el proceso para pedir me parecio bacan, parecia un delivery de bienestar jaja
- Siento que es una necesidad! yo he hecho sesiones vía zoom de yoga y meditación pero esta modalidad me parece mucho mas amigable y sencilla.
- Similar a las que ya existen pero me gusto el hecho de que puedas entablar una conversacion con el mismo especialista antes de cada sesion
- Me recuerdo a la de interbank, lo digo porque es una app bien facil de usar a pesar de ser de banca. Perdon, es que todo lo suelo comparar con eso :(
- Me gusto todo chicas. Desde la explicación de cada una de las especialidades que no tenia idea que existian y las especialistas que presentaron son unas top, muy bueno todo
- Hace tiempo andaba buscando un quiropractico y no saben lo imposible que ha sido porque no hacia ese "match" con ninguno pero despues de la expo de la especialista me encanto y voy a adquirir su servicio
- No estoy seguro si este tipo de tratamientos sean reales pero para ser sincero no tenia idea que la quiropraxia estaba dentro de ella y creo que solo por eso lo podría comprar

Quisimos tener un pequeño review de la percepción que tenían hacia la app, obtuvimos en su mayoría comentarios positivos en donde indican que la funcionalidad era sencilla y destacaron algunos aspectos importantes que tiene el usuario al buscar un especialista.

¿Crees que las empresas deberían darle más peso a este tipo de temas e implementar este tipo de servicios para mejorar el clima laboral?

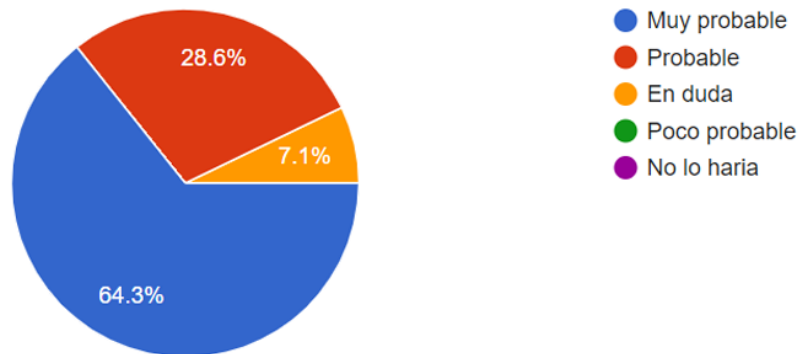
30 respuestas



Uno de los puntos que también quisimos destacar es el hecho de la empresa, cuando comprometido puede estar un empleador con su colaborador y como este último percibe que definitivamente este tipo de servicios debería implementarse a su centro de labores.

¿Cuál es la probabilidad de que descargues la aplicación a tu móvil?

30 respuestas



Por último, no solo nos debemos a una recomendación, sino también a una fidelización y quisimos saber cuántas personas descargarían la app, teniendo como resultado que más del 90% lo haría.

8. Conclusiones

Podemos concluir de que la solución propuesta para tratar los niveles de estrés y ansiedad en jóvenes que hacen teletrabajo no solo es una necesidad por el contexto en el

que vivimos, sino que también es una solución con una buena acogida por nuestro público objetivo e inclusive podría expandirse a muchas más personas.

Teniendo en cuenta la creación de esta aplicación, sabemos que las redes sociales serán nuestro apoyo para que se pueda dar la interacción con nuestros arquetipos y de esta manera mantener informados y actualizados acerca de nuestro servicio que es bien conocido para algunos pero para otros muchos no, por esto último debemos de afianzar el contenido informativo, de valor y con una llegada precisa para nuestro cliente.

Entre los servicios con mayor acogida se encuentran tanto la quiropraxia como la meditación ya que son ramas mucho más conocidas y con mejor aceptación debido a que hubo una previa exposición con especialistas que resolvieron las dudas de las personas que estuvieron en el focus.

También tuvimos especialidades que no llamaron la atención del público y esto nos sirve para saber a qué tipo de servicio debemos de darle mayor enfoque de información y al igual que a las de mayor demanda generar webinar de apoyo que hagan que conozcan a profundidad este tipo de solución alternativa.

Debido al tiempo de duración del proyecto no se pudo determinar el efecto tanto de la meditación como de la quiropraxia ya que esto conlleva una cantidad de sesiones de terapia y a la fecha no se agendó una entrevista con alguna de las personas que adquirieron el servicio ya que se encuentran en un periodo inicial del proceso, sin embargo, una de nuestras misiones a corto plazo es dar seguimiento a todas estas sesiones y con ellas seguir con la evidencia de los testimoniales y material informativo para los usuarios.

Los resultados obtenidos de toda la investigación cumplieron con nuestras expectativas en su mayoría debido a que nos enfocamos y definimos nuestros arquetipos necesarios plasmando las soluciones a sus necesidades.

9. Bibliografía

- Santillan, W. (2020). El teletrabajo en el COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 65-76.
- Social, M. (2020). Recomendaciones y guías de acompañamiento frente a duelos por COVID-19.
- Belzunegui-Eraso, A., & Erro-Garcés, A. (2020). Teleworking in the context of the COVID-19 crisis. *Sustainability*, 123(6), 2-6.
- OIT (2020). Perú: Impacto de la COVID-19 en el empleo y los ingresos laborales. Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_756474.pdf
- Mora, R. S. J. (2020). Pandemia y ansiedad social. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*, 38(1), 13-16.
- Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI). (2018). Estadística poblacional 2018. Recuperado de http://www.cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/26/mr_poblacional_peru_201805.pdf
- Grisolia, J. A. (2012). El teletrabajo, una puerta al futuro. *Teletrabajo, motor de inclusión sociolaboral*.
- Fuentes, M. E. M., & Arellano, V. M. (2021). El Quigong en la intervención de la depresión, la ansiedad, y el estrés psicológico laboral. *Revista Arbitrada: Orinoco, Pensamiento y Praxis*, (13), 44-57.

Márquez Calsin, Y., & Jimenez Guerrero, A. R. (2019). EFECTIVIDAD DEL MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO DE LA SINTOMATOLOGIA DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD.

OBLITAS-GUADALUPE, L. A., TURBAY-MIRANDA, R. O. S. M. E. R. Y., SOTO-PRADA, K. J., CRISSIEN-BORRERO, T. I. T. O., CORTES-PEÑA, O. F., PUELLO-SCARPATI, M. I. L. D. R. E. D., & UCRÓS-CAMPO, M. M. (2017). Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 99-113.

Gaeta, T. J. (2020). Enfoque Holístico para reducir el agotamiento y promover el bienestar. *Journal of the American College of Emergency Physicians Open*, 1(5), 1050.

Lovera, A., & Fuentes, D. (2013). Actividades relacionadas con la práctica y tipos de terapias de medicina alternativa y complementaria en Lima y Callao (Perú). *Vitae*, 20(2), 118-124.

Vicente, F. T. V. (2018). OMS u OMC. Sobre las medicinas tradicionales y complementarias. *Medicina naturista*, 12(1), 40-46.

Capra F. *El Punto Crucial*, Ed. Integral. Pág.357

Pérez Monteza, G. E. (2018). *Centro de Medicina Holística en Cieneguilla*.

Galvez, J. A. M., Carrasco, E., Miguel, J. L., & Flores, S. A. (2017). Conocimiento, aceptación y uso de medicina tradicional peruana y de medicina alternativa/complementaria en usuarios de consulta externa en Lima Metropolitana. *Revista peruana de medicina integrativa*, 2(1), 47.

Carrión, A., & Daniela, M. (2020). *Sintomatologías de estrés, ansiedad y depresión en el teletrabajo ante el COVID-19: el caso de una empresa de turismo en la ciudad de Quito-Ecuador*, 2020.

10. Anexos:

Anexo 1:

- Inversiones:

Materiales	Cantidad	Precio	Total
Publicidad			2,650
Hosting			200
Escritorios	4	180	720
Sillones de escritorio	4	100	400
Sillas de visita	7	70	490
Archivadores	2	240	480
Computadores portatiles	4	2,200	8,800
Impresora	1	350	350
Telefonos	1	59	59
Engranpadoras	2	5	10
Papel (Paquete de 500 hojas)	3	10	30
Perforadores	3	4	12
Lapiceros	10	1	5
Corrector	5	2	10
Lapices	15	1	15
Borrador	5	1	5
Resaltadores	6	2	12
Reglas	5	1	5
Sobres (De 50 unidades)	4	10	40
TOTAL			S/. 11,443

Anexo 2:

- Alquiler:

Gastos de Alquiler	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Alquiler mensual	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00
Locales necesarios	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Total Alquiler	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00	1,200.00

Anexo 3:

- Sueldos:

Planner Estrategico	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00
Total Mes	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00

Social Media Manager	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00	S/. 2,400.00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00
Total Mes	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00

PR	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00	S/. 2,200.00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00
Total Mes	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00	S/. 2,750.00

CONTADOR	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de Personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00
Total Mes	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00

TOTAL SALARIOS GERENCIA	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00	S/. 10,250.00

Anexo 4:

- Costo:

Ítem \ Año	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Luz												
Facturacion de luz al año	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/140.00	S/150.00	S/160.00
Agua												
Facturacion de agua al año	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/60.00	S/70.00	S/60.00	S/70.00
Internet + Teléfono (duos) + Celulares (planes de 29.90)												
Costo	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00	S/238.00
Gasto servicios basicos	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/438.00	S/448.00	S/448.00	S/468.00
OTROS COSTOS MENSUALES - Ejemplo: Materiales												
PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES	S/200.00	S/200.00	S/200.00	S/200.00	S/200.00	S/200.00	S/300.00	S/200.00	S/200.00	S/200.00	S/300.00	S/250.00
TACHOS	S/50.00											
ESCOBA	S/20.00											
RECOGEDOR	S/15.00											
ALCOHOL MEDICINAL	S/16.00										S/16.00	
BIDÓN DE AGUA	S/30.00			S/30.00			S/30.00			S/30.00		
Gasto servicios basicos	S/331.00	S/200.00	S/200.00	S/230.00	S/200.00	S/200.00	S/330.00	S/200.00	S/200.00	S/230.00	S/316.00	S/250.00

Anexo 5:

- Ventas:

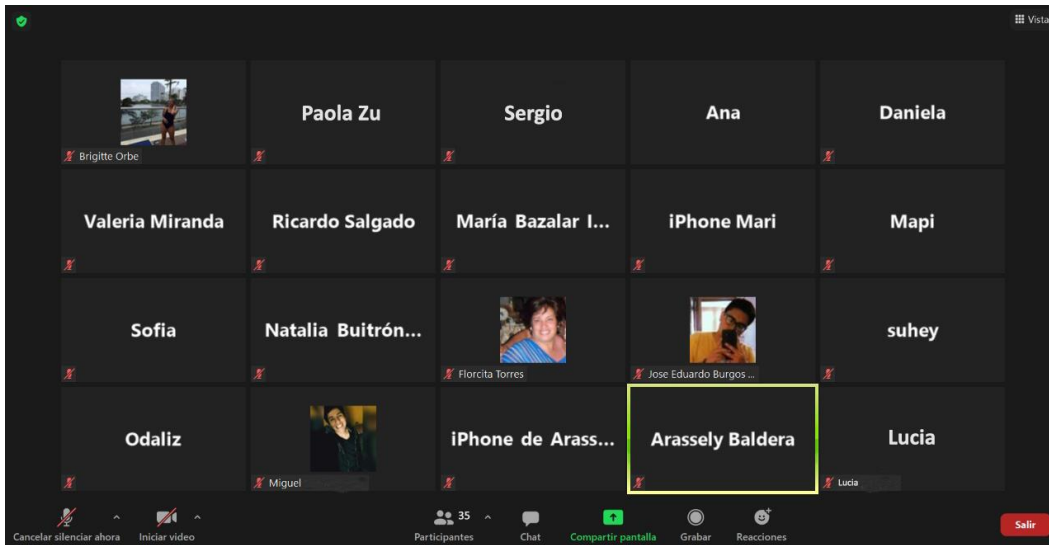
Rubro/Mes	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Unidades a vender (servicios persona natural)	140.00	210.00	280.00	350.00	420.00	490.00	560.00	630.00	630.00	630.00	630.00	630.00
Precio Unitario (persona natural)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Servicios Quiropraxia (costo unitario)	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
Servicios Meditación / Yoga (costo unitario)	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00
Servicios Homeopatia (costo unitario)	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00
Servicios Acupuntura (costo unitario)	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Servicios Aromaterapia (costo unitario)	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00
Servicios Nutrición Terapeutica (costo unitario)	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00
Servicios Masoterapia (costo unitario)	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00
% de comisión servicio por especialidad (20% del costo total)	2,080.00	3,120.00	4,160.00	5,200.00	6,240.00	7,280.00	8,320.00	9,360.00	9,360.00	9,360.00	9,360.00	9,360.00
Unidades a vender (servicios a empresa)	6.00	7.00	8.00	9.00	9.00	10.00	12.00	12.00	12.00	15.00	15.00	18.00
Precio Unitario (para empresa)	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00	950.00
Ingreso total	7,780.00	9,770.00	11,760.00	13,750.00	14,790.00	16,780.00	19,720.00	20,760.00	20,760.00	23,610.00	23,610.00	26,460.00

Anexo 6:

- Resultados:

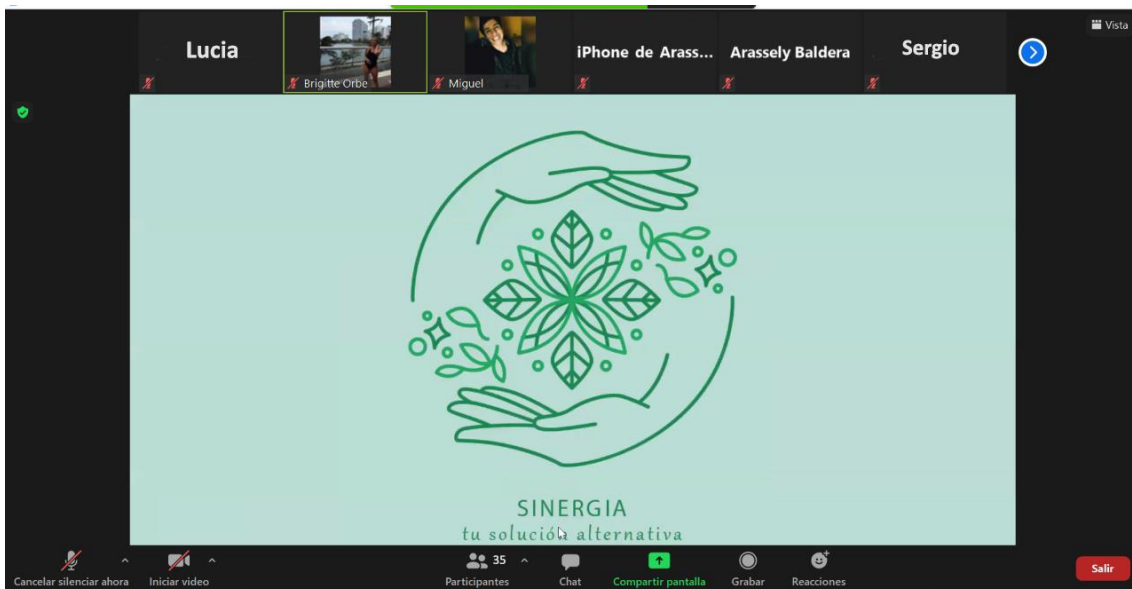
RESULTADOS.												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ventas	S/. 7,780	S/. 9,770	S/. 11,760	S/. 13,750	S/. 14,790	S/. 16,780	S/. 19,720	S/. 20,760	S/. 20,760	S/. 23,610	S/. 23,610	S/. 26,460
Costos Fijos	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888	S/. 12,888
Costos Variables	S/. 531	S/. 400	S/. 400	S/. 430	S/. 400	S/. 400	S/. 530	S/. 400	S/. 400	S/. 440	S/. 526	S/. 480
Utilidad	S/. -5,639	S/. -3,518	S/. -1,528	S/. 432	S/. 1,502	S/. 3,492	S/. 6,302	S/. 7,472	S/. 7,472	S/. 10,282	S/. 10,196	S/. 13,092
Margen	-72%	-36%	-13%	3%	10%	21%	32%	36%	36%	44%	43%	49%

Anexo 7:



*Conexión de 35 personas (30 público objetivo + 3 investigadores + 2 especialistas).

Anexo 8:



* Inicio de exposición en donde se explicó cada uno de los servicios a brindar.

Anexo 9:



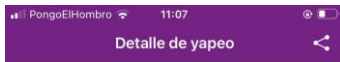
* Exposición de 2 especialistas (una correspondiente a meditación y la otra de quiropraxia).



* Red social de Fabi Uribe, especialista en Meditación invitada a la reunión.

*La especialista María del Pilar (Mapi) Requejo actualmente labora en un centro quiropractico y es por ello que no cuenta con redes sociales propias, el proyecto le pareció interesante para poder ser independiente.

Anexo 10:



Has yapeado

S/ 84.00

REQUEJO TORRES MARIA DEL PILAR

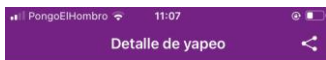
Dom 16/05/2021 - 11:07 am

Quiropraxia - Sinergia

Nuevo Yapeo

[Ir a inicio](#)

* Uno de los sustentos de venta realizada para servicio de quiropraxia (precio incluye 30% de dscto)



Has yapeado

S/ 35.00

URIBE SOTO, FABIOLA DANIELA

Dom 16/05/2021 - 15:58 pm

Clase Meditación - Sinergia

Nuevo Yapeo

[Ir a inicio](#)

* Uno de los sustentos de venta realizada para servicio de meditación/yoga (precio incluye 30% de dscto)

