ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA

"TOULOUSE LAUTREC"

INTERRUPTOR DE EMOCIONES HÍBRIDO QUE PERMITE LA GESTIÓN EMOCIONAL EN COLABORADORES DE LAS EMPRESAS EN LIMA METROPOLITANA

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y Diseño Gráfico

MAYRA LUCIA DELGADO DEL CARPIO

(https://orcid.org/0000-0003-1440-0083)

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación Audiovisual y Multimedia

JACKELIN SONIA GONZÁLEZ SOLÍS

(https://orcid.org/ 0000-0002-9242-3902)

ASESORA:

LÍA REBAZA LOPEZ

(https://orcid.org/0000-0003-2147-5358)

Lima-Perú

MARZO – 2022

LP-INTERRUPTOR DE EMOCIONES HÍBRIDO-T_INNOV-MAYRA LUCIA DELGADO Y GONZALES J...

ENVÍO 45 REPOSITORIO

ENVÍO 45 REPOSITORIO

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:464655663

Fecha de entrega

4 jun 2025, 7:45 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 jun 2025, 8:09 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

LP-INTERRUPTOR DE EMOCIONES HÍBRIDO-T_INNOV-MAYRA LUCIA DELGADO Y GONZALES JACK....docx

Tamaño de archivo

8.4 MB

87 Páginas

7179 Palabras

41.319 Caracteres

23% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

20% Internet sources
2% Publications
14% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Resumen del Trabajo de Investigación

La presente investigación, se enfoca en la falta de gestión emocional dentro del entorno laboral en Lima Metropolitana, a través de un aplicativo móvil y actividades interactivas presenciales, enfocadas en procesos introspectivos para estimular la motivación intrínseca del colaborador; además de acercarlos a desarrollar actividades de gestión emocional y seguir una orientación psicológica, con el fin de optimizar su bienestar dentro del entorno laboral y así mejorar su productividad.

Al iniciar el proyecto se descubrió que la ansiedad laboral no es el único síntoma en los colaboradores. Se identificó que la falta de atención en la gestión emocional es un problema resaltante dentro del ambiente laboral; puesto que, se evidencia un desinterés por parte de las empresas; que, al ser resuelto y atendido, podría ser un primer paso y guía para aliviar los síntomas y patologías psicológicas que enfrentan los colaboradores.

El proyecto plantea ejecutar un interruptor de emociones como un recurso híbrido para el apoyo en la gestión de las emociones; basado en un aplicativo que brindará diferentes interacciones, entre ellas, un diario emocional, salas de audio, sesiones psicológicas y activaciones interactivas de forma presencial.

En primera instancia los beneficiarios serán los colaboradores activos de 25 a 35 años, cuyo impacto se verá reflejado en el desarrollo de sus labores dentro de las empresas.

A través de los procesos propuestos dentro de este servicio, los colaboradores serán capaces de interiorizar sus emociones dentro del ambiente laboral; mejorando su productividad, manteniendo un buen clima laboral y logrando lidiar con su gestión

emocional frente a situaciones cotidianas.

Asimismo, cuenta con planes corporativos para emplear, mantener y beneficiar a gran escala cada necesidad.

Se realizó una encuesta de 83 colaboradores, quienes en un 100% han aceptado haber tenido cuadros de ansiedad dentro del centro laboral, además se realizaron 12 entrevistas sobre el tema de investigación, en donde la falta de gestión emocional fue una constante para empezar a elaborar una solución viable y accesible.

Al finalizar el proceso, el resultado fue favorable, siendo validada con un taller, empleando los 4 interruptores de emociones para los futuros beneficiarios de este servicio. Este producto mínimo viable fue ejecutado con 6 colaboradores activos dentro del target , los cuales manifestaron haberse sentido liberados y escuchados, además de estar interesados en realizar más sesiones y compartir más experiencias con otros colaboradores independientemente del rubro.

Palabras claves: Gestión emocional, recurso híbrido, introspección, motivación intrínseca, colaboradores, productividad laboral.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del Trabajo de Investigación

1. Contextualización del problema 6

2. Justificación 7

3. Reto de Innovación 13

4. Sustento teórico 15

    4.1 Estudios previos 15

    4.2 Marco teórico 21

5. Beneficiarios 26

6. Propuesta de valor 27

    6.1 Propuesta de valor 28

    6.2 Segmento de clientes 29

    6.3 Canales 29

    6.4 Relación con los clientes 29

    6.5 Actividades clave 30

    6.6 Recursos clave 30

    6.7 Aliados clave 31

    6.8 Fuentes de ingreso 31

    6.9 Presupuesto 32

7. Resultados 34

8. Conclusiones 37

9. Bibliografía 38

10. Anexos 43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Presupuesto* 32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. App JADE - Interruptor JADE ¿Estás? 13

Figura 2. Vehículo JADE ¿Dónde? 13

Figura 3. Encuesta Validación JADE. Pregunta 1… 35

Figura 4. Encuesta Validación JADE. Pregunta 2… 36

Figura 5. Validación Interruptor JADE ¿Cómo? 36

1. Contextualización del Problema

Cada vez tiene mayor importancia el concepto de la gestión emocional en el ámbito laboral. Se considera que una mala gestión de emociones puede afectar el desarrollo y desempeño laboral de los colaboradores.

Esta preocupación se encuentra presente en el área de recursos humanos. Se busca generar un mayor empeño laboral, motivación y satisfacción por parte de los colaboradores. Un colaborador satisfecho emocionalmente brinda una mejor calidad de trabajo y atención. (Goleman D, 2001).

Se entiende de tal forma que la inteligencia emocional juega un papel fundamental, siendo una herramienta para dar resolución a los problemas y desafíos dentro del entorno laboral.

Goleman D. (2001) plantea que en muchas investigaciones se afirma, que un colaborador con un dominio de la gestión emocional conoce y controla de manera adecuada sus propios sentimientos, afrontando con mayor virtud los sentimientos de los demás y generando mayor empatía con su entorno laboral.

Garcia J. (2019) *Gestión de emociones en el lugar de Trabajo* comenta que la visión antigua de gestión de personal tiene una metodología mecanicista, considerándose que el colaborador solo está para realizar lo que se le mande y cómo se le mande. El colaborador no importa como individuo, solo como un recurso, los sentimientos y emociones no son tomadas en cuenta por parte del empleador, son asuntos ajenos al área de trabajo y que debe quedar fuera del entorno laboral (Párr.3) .

Además, Goleman D. (1998) publicó un reconocido libro *Inteligencia emocional en las empresas.* Esta publicación nos enseña cómo la inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en nosotros mismos y cómo la ausencia de la misma puede influir en el intelecto o estropear nuestro desarrollo personal. (P.3).

Según el INEI (2019) La evolución de la población ocupada según rangos de edad, el grupo de 25 a 44 años está conformado por 123 200 trabajadores (P.6).

Esta investigación se enfoca en colaboradores de 25 a 35 años de Lima Metropolitana que tiene como problemática, la falta de la gestión emocional. Este target enfrenta un mercado y ambiente laboral desinteresado en la salud mental, por ello, se busca brindar un soporte para gestionar emociones dentro del área de trabajo.

Por lo tanto, en esta investigación, se propone brindar un interruptor de emociones, presentado en un recurso híbrido, que ayude a gestionar las emociones de los colaboradores, mediante un aplicativo móvil y actividades interactivas presenciales, con el soporte de profesionales en la salud mental, teniendo como objetivo brindar un soporte a la gestión emocional del colaborador dentro de su entorno laboral.

Por conclusión se busca concientizar el manejo de gestión emocional en los colaboradores para así influenciar de forma positiva a un mejor desempeño dentro de su entorno laboral.

2. Justificación

2.1. Justificación Social

La investigación se enfoca en la falta de gestión emocional en colaboradores de 25 a 35 años, un hecho que venía siendo invisibilizado pero que se evidenció

y agudizó más debido al contexto de la pandemia. Asimismo, la OPS (2020) señala que la salud mental va más allá de la ausencia de trastornos mentales, su atención requiere distintos frentes para promoverla y emplear su tratamiento.

Según Manuel Saravia (2020), En el aspecto laboral se presentan muchos riesgos en torno a la salud mental y estos se dan cuando los colaboradores sienten que no tienen apoyo, trabajan con horarios muy rígidos, no tienen objetivos, no tienen supervisión, hay mala comunicación y sienten que no tiene seguridad ni atención para su salud. (Párr. 6).

Más allá del riesgo hacia la salud mental del colaborador, este también se ve reflejado en la productividad y el clima laboral en la empresa. Según Manuel Escudero (2019), Cada persona desarrolla a lo largo de su vida métodos de afrontamiento para manejar momentos difíciles, sin embargo, no siempre son los más adecuados. Por ello, es favorable que los colaboradores cuenten con herramientas psicológicas y que adquieran habilidades para controlar sus emociones. (Párr 9 y 10).

Como valor social se busca generar conciencia en la gestión emocional de los colaboradores a su vez ayudar a las empresas a tener un mejor desarrollo gracias a que un colaborador emocionalmente estable tiene un mejor desempeño dentro de su entorno laboral. Por lo tanto, el proyecto busca favorecer a los colaboradores mejorando su salud mental mediante el

interruptor de emociones para optimizar su gestión emocional, su productividad y el servicio en las empresas de Lima Metropolitana. Asimismo, es importante resaltar que el papel de un psicólogo laboral es fundamental para desarrollar intervenciones en situaciones problemáticas, diseñar un entorno laboral psicológicamente saludable.

2.2 Justificación Práctica

El uso práctico en la presente investigación se enfoca en conocer la condición emocional en la que se encuentra el colaborador; a través de un proceso introspectivo. Así mismo, busca reforzar la motivación intrínseca del colaborador para optimizar su bienestar emocional dentro del entorno laboral.

Según Manuel Escudero (2019), un empleado capaz de manejar de manera adecuada sus emociones, se muestra asertivo y comunicativo, favorece el buen clima laboral, mientras, un trabajador que se deja llevar por sus emociones en situaciones tensas puede generar más conflictos en el equipo, con los clientes, desarrollar adicciones no deseadas, etc. (Párr 13).

Según Julia Uliaque (2018), la motivación intrínseca es el tipo de motivación que es autoadministrado, y que predispone al individuo a esforzarse por aproximarse a la consecución de una meta. (Párr 5).

Asimismo, la introspección es una acción informal de reflexión y autoconciencia que ayuda a examinar los pensamientos y sentimientos propios.

Este proceso es formal y relevante bajo la supervisión de una orientación psicológica.

Por ello, Jade es un interruptor de emociones híbrido, conformado por un aplicativo móvil y actividades interactivas presenciales, este recurso va a permitir reconocer y validar emociones del colaborador, mejorando su desempeño y siendo un agente de cambio para fomentar un mejor clima laboral.

Este recurso híbrido, está compuesto por 4 puntos (Interruptores) importantes:

- **Jade ¿Cuándo?:** El Diario / calendario emocional en donde el colaborador podrá definir cuál ha sido su estado anímico en el trabajo. Acudiendo a la introspección del usuario formulando las siguientes preguntas:

- Diariamente: Respuesta de opción múltiple.

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

- Semanales: Respuesta en texto.

1. ¿Qué es lo que no te gustó esta semana?
2. ¿Qué harás para que sea diferente la próxima semana?
3. Define tres cosas que agradeces que te hayan pasado esta semana.

Gracias al diario/ calendario emocional, el colaborador podrá pasar por el proceso introspectivo para optimizar su gestión emocional de forma consciente.

- **Jade ¿Estás?:** Este interruptor consiste en que los colaboradores podrán ser moderadores u oyentes en una sala de audio, manteniendo conversaciones en tiempo real de manera grupal. En esta opción podrán compartir experiencias cotidianas del ámbito sociolaboral,

permitiéndoles explorar otras perspectivas y experimentar un soporte social para trabajar su gestión emocional.

- **Jade ¿Cómo?:** Este interruptor, está compuesto por sesiones

individuales y grupales moderadas por un psicólogo especialista.

En estas sesiones grupales, los colaboradores podrán tocar temas de gestión emocional dentro del ámbito laboral. Mientras que en la orientación psicológica, el colaborador podrá agendar su sesión personalizada en los horarios disponibles y visualizar su registro de sesiones con su especialista.

- **Jade ¿Dónde?:** Este interruptor plantea brindar la posibilidad de asistir a los centros de trabajo, dentro del horario laboral, realizando diferentes actividades interactivas en sesiones grupales que permitan incentivar el desarrollo de sus capacidades, entreteniendo y desconectando a los colaboradores de sus preocupaciones.

Se brindarán activaciones como:

- **Desbloqueo emocional:** Visita de Clowns para el desbloqueo de emociones mediante dinámicas.
- **Movimiento Polaroid:** Se tomarán capturas de momentos cotidianos del ámbito laboral con plus creativo de frases irónicas para un momento de desestrés.
- **De ti, para ti:** Un gran buzón llegó a tu centro laboral ¿Qué le dirías a la persona que va ocupar tu puesto? Respuestas anónimas.
- **Limpia tu escritorio:** Actividad de reciclaje en la que los colaboradores, podrán depositar papelería y residuos de oficina

para reciclar, como parte de nuestro compromiso con el cuidado del medioambiente.

Figura 1: App JADE, interruptor JADE ¿Estás?



Fuente: Propio del Autor.

Figura 2: Vehículo JADE ¿Dónde?



Fuente: Propio del Autor.

2.3 Justificación Metodológica

Para la presente investigación se determinó emplear la metodología User Centric Design, herramienta que permitirá obtener datos relevantes sobre el estado de la salud mental en los colaboradores de las empresas de Lima Metropolitana, y cómo estos se ven afectados. Así mismo, se utilizarán

instrumentos cuantitativos como encuestas y cuestionarios realizados a un grupo de personas como muestra del objetivo de investigación; donde el principal propósito es profundizar en las personas (usuarios), en este caso, los colaboradores afectados por el estrés y la falta de atención en la gestión de sus emociones en el ámbito laboral.

Este procedimiento ayudará a desarrollar un recurso híbrido para asistir a la gestión de las emociones de los colaboradores, brindando un soporte especializado para los profesionales encargados del área psicológica.

3. Reto de innovación

Este reto de innovación va a consistir en la creación de un interruptor de emociones híbrido, conformado por un aplicativo móvil y actividades interactivas presenciales, que permitan asistir en la gestión emocional de colaboradores en las empresas de Lima Metropolitana. Para poder desarrollar este reto, se han planteado algunas preguntas que presentamos a continuación:

3.1 Preguntas

3.1.1 Pregunta General:

¿De qué manera se puede asistir en la gestión emocional de los colaboradores de las empresas en Lima Metropolitana?

3.1.2 Preguntas Específicas:

P1: ¿Cuál será el diseño adecuado para hacer accesible este aplicativo?

P2: ¿Qué tipos de suscripciones se debe ofrecer a los diferentes usuarios?

P3: ¿Cómo se podría gestionar una plataforma adecuada para atender a la gestión emocional?

P3: ¿De qué manera el recurso puede generar impacto para que las empresas propongan mejorar la salud mental y gestión de emociones?

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo General:

Desarrollar un interruptor de emociones híbrido, para asistir en la gestión emocional de los colaboradores de las empresas en Lima Metropolitana.

3.2.2 Objetivos Específicos:

O1: Implementar iconografía adecuada e interactiva, como interruptores emocionales, que representarán ciertas actividades y a su vez, redirigirá a las mismas mediante un click emocional.

O2: Desarrollar suscripciones para empresas y para colaboradores.

O3: Desarrollar servicios especializados para la gestión emocional.

O4: Diseñar y desarrollar una plataforma eficaz para el tratamiento de datos de los colaboradores de las empresas. Así mismo, se pueda visualizar avances de manera progresiva.

4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

Buitrago,C , Gomez, F y Romero, P , (2021) Desarrollaron la tesis *Diseño de Aplicación Móvil para la Prevención de la Ansiedad en Situaciones de Evaluación Académica.* El objetivo fue el desarrollo de un aplicativo móvil para brindar apoyo a instituciones académicas en la prevención de síntomas de ansiedad.

Este trabajo de investigación, aporta a la propuesta datos que se deben tomar en consideración para identificar motivaciones de salud mental en clientes potenciales, además, proponen una aplicación con recursos interactivos y actividades para controlar sintomatologías relacionadas a la ansiedad. Es importante considerar estos puntos para plantear la solución.

Villacienco O. y Molina M. (2012) Desarrollaron la tesis *Estrategia de inteligencia emocional aplicada a la empresa distribuidora casaval y su impacto en el desempeño laboral*. El objetivo del estudio fue realizar un diagnóstico de Inteligencia Emocional y su impacto en el desempeño laboral, para aprender a desarrollar la capacidad para empatizar ante situaciones pesimistas o sentimientos negativos. Asimismo, resaltó que el conocimiento de la inteligencia emocional nos permite reconocer los sentimientos propios y ajenos que, al saber manejarlos, ayuda a tener un mejor desempeño laboral.

El estudio mencionado concluyó que el tema es interesante para los colaboradores y esto les motivó a realizar un manual que fue bien recibido. Sin embargo, lamentablemente no tuvo ningún impacto en el desempeño de ellos, debido a no tener un tiempo exclusivamente a actividades lúcidas o personales como la sugerida, la carga laboral y distintas realidades contribuyeron a no incrementar el grado de motivación esperado para mejorar el desempeño. La utilidad del estudio avala que los colaboradores muestran interés en tratar su salud mental y si los empresarios contribuyen a brindar un espacio exclusivamente para su bienestar mental, podrían tener un mejor desempeño laboral en su empresas. Asimismo, podemos resaltar que un manual no pudo ser eficiente, debido a que el colaborador no tuvo el tiempo o interés de leer, sin embargo, utilizar una aplicación interactiva en su celular puede ser más un recurso más cercano.

Samaniego E. (2016) Desarrolló la tesis *Inteligencia emocional y desempeño laboral según el personal de recursos humanos del Hospital Nacional Dos de Mayo.* Elaborando encuestas que mantienen relación con variables de inteligencia emocional y desempeño laboral, siendo su objetivo de estudio el personal de recursos humanos del Hospital Nacional "Dos de Mayo" para obtener conocimiento sobre las emociones, distinciones, y apreciaciones del personal. Asimismo, evaluando el manejo moderado e identificando sus emociones, utilizando la escala de Likert permitiéndoles obtener información sobre la relación de la inteligencia emocional y desempeño laboral.

De acuerdo a esta investigación, se concluye que la inteligencia emocional tiene una relación directa y significativa con el desempeño laboral. Puesto que, consiste en identificar las emociones, conocerlas a profundidad y así, manejarla de manera pertinente para obtener una buena gestión emocional. Por ello, esta conclusión reafirma que la salud mental tiene repercusión en la productividad y desempeño de los colaboradores, siendo de relevancia para la presente investigación. Esta tesis permite demostrar la importancia de la inteligencia emocional y cómo gestionarla de manera óptima. Así mismo, validar que el uso de la introspección es fundamental para autogestionar las emociones, mejorando el desempeño desde una perspectiva autodidacta.

Fleischhacker, I (2014) Desarrolló la tesis *Inteligencia Emocional y productividad laboral* en donde menciona que, el controlar las emociones de manera positiva es importante para ser competitivo y tener satisfacción laboral, además, concluyó poner en práctica talleres de inteligencia emocional para aumentar este factor en colaboradores y también el nivel de productividad que se tiene hasta el momento. Fleischhacker, basó su estudio en 40 colaboradores del Centro de diagnósticos por imágenes Policlínica, con edades comprendidas entre 18 y 60 años, en donde midió la inteligencia emocional relacionada con el área laboral, usando la escala de Likert, presentando un diseño de investigación descriptiva y estadística. A partir de aquí, concluyó que Controlar las emociones efectiviza la relación

interpersonal, contribuyendo a un mejor desarrollo de trabajo en equipo.

Es importante identificar y hacer un seguimiento a los colaboradores, debido a que, lograr su satisfacción personal repercute en el desarrollo de las propias empresas. Esta tesis es de mucha importancia porque gracias a este estudio previo se puede avalar que un mejor manejo de la gestión emocional en colaboradores de una empresa repercute en un mejor desempeño laboral..

Así mismo, se logra transformar el comportamiento de los colaboradores a través de la gestión de sus emociones, mejorando su capacidad cognitiva, desarrollando sus capacidades intelectuales y optimizando sus habilidades blandas mediante ejercicios de introspección. Dando una importante utilidad a la presente investigación; puesto que, se demuestra la importancia de llevar a cabo metodologías y prácticas que incentiven y mejoren el desempeño laboral, desde el desarrollo de las habilidades blandas y las capacidades cognitivas intelectuales; motivando la implementación de herramientas para su tratamiento.

Pereira. S (2012) Desarrolló la tesis *Nivel de Inteligencia Emocional y su Influencia en el Desempeño Laboral* donde menciona que, toda empresa dentro del mercado laboral debe velar por el bienestar físico y psicológico de sus trabajadores. siendo ellos el único recurso vivo y dinámico capaz de decidir el manejo y funcionamiento que encaminan a la empresa hacia el crecimiento, desempeño y desarrollo.

Pereira. S desarrolló su investigación con 36 colaboradores de la empresa Servipuertas S.A de la ciudad de Quetzaltenango, estableció como hipótesis de investigación que la inteligencia emocional influye en el desempeño laboral del

trabajador, para dicha investigación se evaluó por medio del test de inteligencia emocional T.I.E = G y un formato de evaluación de desempeño elaborado bajo el método de escalas gráficas, dando por conclusión que recomienda evaluar periódicamente la inteligencia emocional y desempeño laboral de los trabajadores y además de implementar talleres que promuevan el fortalecimiento emocional y motivacional para que sean más productivos y realicen su trabajo eficaz y eficientemente. Este estudio previo demuestra que la implementación de herramientas que ayuden en el manejo de gestión emocional de los trabajadores, ayuda a tener un desempeño y mejor productividad dentro de su entorno laboral.

Dávila D. y Mejía L. (2016) Desarrollaron la tesis *La inteligencia emocional para mejorar la calidad de servicio del personal de la Empresa de Transporte CIVA,* donde evidencian una baja inteligencia emocional en sus colaboradores, así como la insatisfacción general de los clientes por el servicio recibido en la empresa de transportes.

Dávila D. y Mejía L. indican que su población de estudio fueron 36 colaboradores de la empresa CIVA de la agencia de Chiclayo; y para medir la calidad de servicio, 50 clientes de la agencia seleccionados por muestreo intencional que hicieron uso del servicio durante los meses de marzo a mayo del 2016. En la investigación, midieron la inteligencia emocional utilizando como instrumentos el cuestionario de inteligencia emocional de Goleman y el cuestionario Servqual. En conclusión, se recomendó diseñar, elaborar y fundamentar un programa de inteligencia emocional para mejorar la calidad de servicio del personal de la empresa, tal como

realizar talleres enfocados a temas relacionados a inteligencia emocional, control emocional y salud mental laboral, en los cuales puedan desarrollar ejercicios que les permitan disminuir el estrés en situaciones incómodas.

Esta tesis es relevante porque busca el uso de ciertos instrumentos enfocados en inteligencia emocional dentro del ámbito laboral, además de, un cambio positivo para los colaboradores; en este caso específico, el objetivo fue mejorar el trato hacia los clientes y manejar un adecuado control emocional frente a situaciones críticas. Esta tesis prueba que los talleres presenciales tradicionales pueden ser un impedimento dentro del horario de los colaboradores, por lo tanto, elaborar un programa de inteligencia emocional de forma virtual facilitará el tratamiento de la salud mental de los colaboradores.

Rojas, C. Desarrolló la tesis *La motivación intrínseca y su influencia en el desempeño laboral de los trabajadores del sector hidrocarburos,* indicando y evidenciando que la motivación intrínseca, como parte del desarrollo laboral de un trabajador, es de suma importancia y primordial; puesto que, sin ella, la mayoría de los trabajadores no se sienten 100% involucrados en las decisiones de la empresa; así como, su palabra u opinión no toma valor frente a ello. También refirieron a la motivación y el rendimiento como pilares básicos para el buen desempeño de un colaborador, brindándoles armonía y seguridad en su espacio laboral. Como objetivo principal, se buscó precisar la influencia que tiene la motivación intrínseca y cómo esta repercute en el desempeño laboral de los colaboradores.

Este trabajo considera que el colaborador no es el único beneficiado al mantener el bienestar de su salud mental, sino también la empresa en la que se desempeña. Por ello, la recomendación de elaborar y diseñar un programa de desarrollo de inteligencia emocional refuerza el objetivo de la presente investigación.

4.2. Marco teórico

4.2.1 Aplicativo:

Los teléfonos inteligentes se han convertido hoy en día en una herramienta primordial para la población, muchos de ellos organizan parte de su día a día gracias a ellos, ya que tienen sus agendas, cuentas de correo, cuentas bancarias, etc.

Una aplicación es un software que se instala en el teléfono inteligente, de tal forma que la marca en este caso pasa a formar parte del ecosistema con el que el usuario convive, teniendo así la cercanía con ellos que es un elemento clave para la propuesta desarrollada “JADE” sin duda un lugar más privilegiado para el aplicativo.

4.2.2 Tipos de Aplicativos:

- **Aplicativos Nativos:**

  Los aplicativos nativos, se desarrollan para un sistema operativo en específico y de esta forma, pueden ser descargados a través de tiendas virtuales.

- **Aplicativos Web:**

Los aplicativos web son desarrollados con lenguaje de programación característico de las páginas web (HTML, CSS, Javascrip, etc) A diferencia de los aplicativos nativos, este tipo no requiere de una instalación previa. El acceso de estos aplicativos es mediante un navegador.

- **Aplicativos Híbridos:**

Los aplicativos híbridos, son una combinación de las anteriores mencionadas, de esta forma, pueden ser descargados desde tiendas virtuales y ser utilizado en diferentes sistemas operativos.

4.2.3 Funciones de los Aplicativos Móviles:

Las funciones de los aplicativos varían en base a lo que ofrece la herramienta en mención y también del sector o público objetivo al que apunta, a continuación, estas son algunas de las funciones que puede presentar un aplicativo, enfocado en gestión de emociones:

- **Diario Emocional:**

En el artículo de Rull A. Menciona que:

Es una herramienta usada desde el modelo de Inteligencia Emocional y que nos ayuda a obtener conocimiento sobre nosotros mismos, nuestras emociones y de cómo podríamos gestionarlas mejor.

Indicando de esta manera, que el Diario Emocional es una herramienta de autogestión emocional.

- **Salas de Audio:**

Un espacio para conversaciones de audio informales y directas con amigos y otros usuarios alrededor del mundo dentro del aplicativo.

Permitiéndole al colaborador la conexión en cualquier momento para conversar con contactos y no contactos o simplemente, para ingresar a diferentes salas como oyente.

Los datos a rellenar para poder empezar a participar se limitan a una foto de perfil y un breve texto para la biografía.

4.2.3.4 Orientación Psicológica:

Para la elaboración de esta investigación, se definirá el concepto de Orientación Psicológica.

- **Orientación:** El concepto de orientación está vinculado al verbo orientar. Esta acción hace referencia a situar una cosa en una cierta posición, a comunicar a una persona aquello que no sabe y que pretende conocer, o a guiar a un sujeto hacia un sitio.
- **Psicológica:** En este sentido, como psicológico se considera todo lo relativo a la manera de pensar, sentir y comportarse de un individuo o de un grupo de personas. De allí que como psicológico también se designe el estudio de la vida psíquica y la conducta de los individuos.

4.2.4 Activaciones:

Las activaciones son una estrategia de mercadeo para llegar a los consumidores de una forma innovadora; las actividades realizadas pueden lograr efectos

positivos para la construcción de marca.

4.2.5 Proceso de activación:

Las activaciones consisten en el desarrollo de eventos esporádicos, que se llevan a cabo de manera interactiva dentro de espacios públicos o privados según lo solicite el cliente; de manera que, en el momento que este lo necesite, solicitará una visita sorpresa con la temática elegida por el mismo.

- **Puntos de contacto:**

  En primera instancia, se debe definir los puntos de contacto con los clientes y cómo se va a entrar en contacto con el público interesado, a lo largo de todo el proceso.

- **Customer journey:**

  El Customer Journey, consiste en conocer los aspectos de la estrategia y detallar los momentos que se aplican durante el proceso de interacción con el público.

- **Desarrollo de estrategia:**

  En este punto, se pone en marcha las acciones específicas, se utiliza principalmente para activar una campaña o producto en el mercado y de esta forma, incorporar el concepto deseado y le agrega valor a la estrategia.

- **Monitorización del progreso**

  La monitorización es constante, este punto se define al revisar datos obtenidos en distintos canales.

Para la elaboración de este proyecto, se busca además del servicio de aplicativo, una interacción directa con clientes, además, el mantener la estrategia de publicidad móvil a través un vehículo, lo cual ayudará significativamente en

reforzar la identidad de marca dentro del servicio ofrecido.

4.2.6 Recurso Híbrido.

La importancia de este recurso híbrido, es la cercanía con los colaboradores, este no es solo un servicio dentro del entorno digital, sino que se busca la cercanía a ellos de forma presencial (activaciones BTL), demostrando una preocupación real por el bienestar de los usuarios para poder ofrecer una experiencia más completa, mediante actividades de entretenimiento dentro del horario laboral con la finalidad de llegar al colaborador y poder brindar un soporte adicional, al

ofrecido en el aplicativo.

A nivel laboral, el recurso híbrido se ve reflejado como una estrategia eficiente en una cultura empresarial mejorada, esto puede conllevar al equilibrio entre la vida laboral y personal.

4.2.7. Importancia de un recurso híbrido que trabaje la gestión emocional

Un recurso híbrido que busca ser un soporte para la gestión emocional responde a una problemática muy resaltante en la actualidad. Esta metodología busca la atención de la gestión de emociones enfocada a colaboradores de las empresas en Lima Metropolitana. La virtualidad hace esta herramienta, más cercana al colaborador, aplicando, además, un recurso presencial interactivo como

complemento potencial. Siendo el recurso híbrido enfocado en la gestión emocional una solución que alivia síntomas derivados del ambiente laboral y sanando también brechas personales del colaborador.

De esta forma, este recurso causará un gran impacto en las empresas, en la sociedad, mejorando el entorno y la calidad de vida de más colaboradores.

Asimismo, respondiendo favorablemente a la ODS 3 de la agenda 2030, el cual se enfoca en salud y bienestar.

5. Beneficiarios

En primera instancia, los beneficiados son los colaboradores de las empresas en Lima Metropolitana, dentro del rango de edad de 25 a 35 años que no pueden gestionar sus emociones en el entorno laboral, en segunda instancia las empresas de Lima Metropolitana y finalmente los Psicólogos ocupacionales.

Hablando particularmente del arquetipo de colaborador activo, es una persona con ganas de superación, es empeñoso con su trabajo ya que busca reconocimiento, crecimiento profesional y un mejor sueldo para mejorar su estilo de vida. Tiene un hijo pequeño, al cual le brinda cuidado y debe cubrir sus gastos. Su estilo de trabajo es híbrido, por lo cual está en casa y en la oficina de forma interdiaria. Se esfuerza por lograr las metas del área, sin embargo, la constancia y rutina hacen que se sienta muy ansioso por cumplir, este estado ha causado que se sienta agotado física y mentalmente en el trabajo, además, no puede gestionar sus emociones en momentos críticos, lo demuestra con ataques de ira o llanto, cuando se encuentra muy saturado de trabajo o no logra llegar a las metas planteadas.

Así mismo, las empresas de Lima Metropolitana a quienes se les plantea brindar programas especializados para atender las necesidades de sus colaboradores, trabajando en conjunto con el área ocupacional, de manera que, los colaboradores tendrán la posibilidad de recibir atención constante que les permita reforzar su gestión emocional, llevando un control y seguimiento de su estado y de sus avances; esto, como refuerzo emocional.

Los psicólogos ocupacionales son parte fundamental de este proyecto, ya que, con ellos se trabajará de manera constante, haciendo seguimiento a cada caso y brindando un perfil adecuado del progreso de los colaboradores de las empresas. Se percibe que, los psicólogos ocupacionales, como beneficiarios, tendrán la posibilidad de desarrollar nuevas estrategias efectivas, didácticas y dinámicas que permitan a los colaboradores elevar sus capacidades y reforzar sus habilidades cognitivas, las mismas que ayudarán a obtener un desempeño efectivo en sus labores diarias.

6. Propuesta de Valor

La propuesta de valor de este proyecto híbrido permite observar el comportamiento de los colaboradores, para identificar su poca gestión emocional y plantear una solución. Se observa con detenimiento el comportamiento del colaborador, permitiendo identificar y conocer de manera efectiva sus principales características: ¿Qué los aqueja?, ¿Cuáles son sus carencias?

6.1 Propuesta de Valor

Los colaboradores buscan sentirse tranquilos, apoyados y escuchados en el trabajo, ante la poca gestión de emociones, buscando compartir sus experiencias para desahogarse. También, los motiva un buen clima laboral, poder motivarse y desempeñarse positivamente para mejorar su gestión de emociones. Asimismo, no puede sentirse a gusto en su trabajo, se hace evidente cuando muestran cambios de humor en el trabajo; la inestabilidad emocional por la carga laboral constante hace que se sientan desmotivados y agotados, lo que repercute en un bajo desempeño

laboral.

Por ello, la propuesta "JADE: El Interruptor de Emociones Híbrido" Cuenta con elementos presenciales y virtuales. Se brindará un servicio donde el usuario contará con un asesoramiento y seguimiento de su desenvolvimiento durante asesorías y actividades dentro de los servicios ofrecidos, reflexionando y gestionando sus emociones de manera introspectiva y fortaleciendo su salud mental mediante la motivación intrínseca, con la finalidad de mantener el hábito de gestionar sus emociones de manera constante.

Se busca aliviar y ayudar en el control de la gestión emocional de los colaboradores activos, que se ven afectados en su desempeño laboral por una mala gestión emocional.

6.2 Segmento de clientes - Arquetipos

Según la investigación, se plantea como principal cliente usuario a los colaboradores de 25 a 35 años de las empresas de Lima Metropolitana, quienes cuentan con un perfil alto en carencia de atención hacia su salud mental y gestión emocional. Asimismo, se tendrá en suma consideración a los jefes y empleadores de los mencionados colaboradores para el seguimiento adecuado y el efectivo

tratamiento de los mismos.

6.3 Canales

Jade, estará disponible en las plataformas de AppStore y Play Store, de esta forma, los colaboradores activos de las empresas tienen libre acceso para descargarlo y utilizarlo por un costo mínimo.

A nivel de comunicación digital, las actividades y herramientas que ofrece "Jade", será evidenciado a través de redes sociales, principalmente Facebook, Instagram, Tik Tok y LinkedIn, a través de publicaciones e historias compartidas semanalmente; mostrando las actividades y herramientas ofrecidas.

6.4 Relación con los clientes

Se plantea una comunicación cercana y acertada con los colaboradores, brindándoles todas las herramientas adecuadas y necesarias para atender cada necesidad. Con ello, se desarrollará una mayor confianza en ellos, lo cual les permitirá compartir sus experiencias con los profesionales; y que estos, puedan brindar un mejor servicio y asistencia psicológica.

Es importante que el usuario en todo momento se sienta apoyado, respaldado y escuchado; así mismo, que sea bien orientado a la capacidad de des estrés dentro del horario laboral, lo que permitirá una mejora considerable en el desarrollo de su desempeño y sus tareas encomendadas.

Se procura una atención personalizada en cada caso de cada colaborador, contarán con herramientas específicas que los mantendrán cercanos y atendidos las 24 horas del día.

6.5 Actividades clave

El servicio planteado es híbrido, debido que el usuario no solo tendrá la interacción mediante el aplicativo sino que también, se contará con actividades interactivas en donde la empresa realizará interacciones por medio de activaciones dentro del horario laboral, con el fin de acercarnos al usuario y ofrecerles una experiencia diferente mediante actividades de entretenimiento.

6.6 Recursos clave

Para la elaboración de este aplicativo se requiere de una maquetación y diseño factible, funcional e intuitivo así el usuario tendrá una experiencia amigable de navegación.

Los recursos empleados para acercarse a los clientes serán personalizados y respaldados por profesionales. Entre ellos encontraremos las citas individuales y grupales, las cuales podrán ser agendadas para un óptimo seguimiento de su proceso por medio del calendario emocional; obteniendo así un control de su evolución con el uso de la aplicación

También contarán con las Salas de Audio, espacios donde podrán compartir y conversar de diversos temas específicos con otros usuarios dentro de la plataforma.

- **Aplicativo Móvil:**

  Un recurso accesible, sencillo e intuitivo diseñado para brindar un soporte en la gestión emocional del trabajador. Respaldado por profesionales que brindarán y darán un soporte al usuario de acuerdo con sus necesidades

- **Activaciones:**

  Un recurso necesario y primordial para poder hacernos con nuestros usuarios por medio de las activaciones BTL.

6.7 Aliados clave

Son las empresas, quienes pueden implementar estas herramientas en su centro de trabajo para mejorar la gestión emocional de sus colaboradores. También, los psicólogos ocupacionales son un elemento clave para apoyar en la gestión emocional de los colaboradores activos; guiando, orientando y tratando. Asimismo, para JADE, las áreas de recursos humanos son un nexo importante entre la empresa y los colaboradores.

6.8 Fuentes de ingresos

Dentro de las principales fuentes de ingresos, se encuentra en primera instancia a los colaboradores, quienes, en base a las membresías ofrecidas, serán nuestra principal fuente de ingreso mensual. Esta fuente de ingreso generará un mantenimiento de la

plataforma. Se tendrá también, una membresía especializada para que las empresas puedan implementar esta herramienta en los centros de trabajo.

Finalmente, contaremos con la organización de visitas y activaciones eco amigables en las empresas.

6.9 Presupuestos

Tabla 1: Presupuesto

PRESUPUESTO PROYECTO JADE

			P. UNITARIO	CANTIDAD	PARCIAL
1	**ALQUILER**				
1.1	Alquiler Co-Working (Oficina privada)		S/1,500.00	12	S/18,000.00
1.2	Alquiler Sala de Reuniones	S/	70.00	1	S/70.00
1.3	Alquiler Cochera	S/	250.00	1	S/250.00
	SUB TOTAL				S/18,320.00
2	**EQUIPO HUMANO**				
2.1	Gerente de Trade Marketing	S/	3,500.00	1	S/3,500.00
2.2	Gerente de Marketing Digital	S/	3,500.00	1	S/3,500.00
2.3	Gerente Administrativo	S/	3,500.00	1	S/3,500.00
2.4	Dirección Creativa	S/	3,500.00	1	S/3,500.00
2.5	Coordinador Administrativo	S/	2,000.00	1	S/2,000.00
2.6	Ejecutiva	S/	1,500.00	1	S/1,500.00
2.7	Coordinador - Trade Marketing	S/	1,800.00	1	S/1,800.00
2.8	Community Manager	S/	1,500.00	1	S/1,500.00
2.9	Diseñador Gráfico	S/	1,800.00	1	S/1,800.00
2.1	Creador de Contenido	S/	1,500.00	1	S/1,500.00
2.11	Programador	S/	2,000.00	1	S/2,000.00
2.12	Psicólogos	S/	2,000.00	3	S/6,000.00
2.13	Chofer	S/	1,000.00	1	S/1,000.00
2.14	Clown	S/	1,600.00	2	S/3,200.00
	SUB TOTAL				S/36,300.00
3	**COSTOS**				
3.1	Servicio de contabilidad	S/	150.00	12 S/	1,800.00
3.2	Clowns - 1 Hora de Servicios	S/	200.00	39 S/	7,800.00
3.3	Publicidad Instagram	S/	300.00	12 S/	3,600.00
3.4	Publicidad Facebook	S/	400.00	12 S/	4,800.00
3.5	Licencia office (Plan Anual)	S/	289.00	1 S/	289.00
3.6	Licencia Adobe (Plan Anual)	S/	3,588.00	1 S/	3,588.00
3.7	Hosting + Dominio	S/	224.00	1 S/	224.00
3.8	Play Store	S/	94.00	1 S/	94.00
3.9	App Store	S/	374.00	1 S/	374.00
3.10	Celulares	S/	276.00	12 S/	3,312.00
3.11	Alcohol en gel	S/	38.00	12 S/	456.00
3.12	Mascarillas x 100	S/	15.00	12 S/	180.00
3.13	Hojas A4	S/	58.00	12 S/	696.00
3.14	Lapiceros	S/	31.00	9 S/	279.00
3.15	Dominio Web	S/	56.00	1 S/	56.00
	SUB TOTAL				S/27,548.00
4	**INVERSIONES**				
	Materiales				
4.1	Archivadores	S/	7.00	20 S/	140.00
4.2	Laptops Hp 15-dw1085la	S/	1,500.00	4 S/	6,000.00
4.3	Papel (Paquete de 500 hojas)	S/	14.00	4 S/	56.00
4.4	Engrapadoras	S/	10.00	4 S/	40.00
4.5	Alcohol en Gel	S/	10.00	4 S/	40.00
4.6	Lapiceros PILOT	S/	3.00	20 S/	60.00
4.7	Lápices Stabilo x6	S/	13.00	4 S/	52.00
4.8	Borradores Stabillo x6	S/	2.00	8 S/	16.00
4.9	Marcadores	S/	1.00	8 S/	8.00
4.10	Mueble Archivero	S/	750.00	1 S/	750.00
4.11	Pizarra Acrílica 160*120	S/	180.00	1 S/	180.00
4.12	Plumones	S/	5.00	6 S/	30.00

4.13	Post It	S/	5.00	8	S/	40.00
4.14	Celulares Xioami Redmi Note9	S/	900.00	4	S/	3,600.00
	SUB TOTAL					S/11,012.00
5	Aplicación					
5.1	Desarrollo de Aplicación	S/	45,000.00	1	S/	45,000.00
6	Auto-Transporte					
6.1	Alquiler Van	S/	1,600.00	1	S/	1,600.00
7	Actividad de reciclaje - Limpia tu escritorio					
7.1	Megacaja con ruedas #90 56L	S/	40.00	10	S/	400.00
7.2	Recojo de Materiales		0	0	S/	-
8	Actividad de fotografía Polaroid					
8.1	Cámara Instantánea Fujifilm Instax mini 11	S/	350.00	1	S/	350.00
8.2	Pack de películas Fujifilm 20F	S/	75.00	15	S/	1,125.00
8.3	Cotillón	S/	250.00	1	S/	250.00
9	Actividad de buzón con cartas					
9.1	Maleta para cartas	S/	126.00	1	S/	126.00
10	Actividad del CLOWN					
10.1	Ropa para el Clown	S/	250.00	2	S/	500.00
	TOTAL					S/142,531.00

Fuente: Propio del autor

7. Resultados

En primera instancia, la investigación se enfocó en la ansiedad en colaboradores activos dentro del rango de edad de 25 a 35 años. Sin embargo, al desarrollar las encuestas, entrevistas, talleres generativos y sesiones de observación; la investigación encontró un nuevo rumbo, percatándose de la ausencia de gestión emocional en los colaboradores durante cuadros de ansiedad y el desinterés de las empresas en la salud mental de sus colaboradores. Un gran suceso que se tuvo en la investigación fue contar con la asesoría de una Psicóloga ocupacional y realizar una entrevista a profundidad,

para hacer un enfoque en este problema y continuar en la búsqueda de una posible solución.

En segunda instancia, se validó la solución mediante 1 sesión vía zoom con 7 colaboradores dentro del Target, poniendo a prueba cada uno de los interruptores, lo cual permitió constatar y corroborar un resultado óptimo del proyecto.

Para validar el interruptor de JADE ¿Cuándo? Los colaboradores respondieron 4 preguntas sobre su estado de ánimo en tiempo real, usando la introspección.

Los colaboradores fueron invitados a compartir la razón de sus respuestas de forma voluntaria, validando la simulación de las salas de audio propuestas en el interruptor JADE ¿Estás? De esta forma, se creó un espacio empático con las experiencias compartidas, esto les permitió entrar en un estado consciente de introspección donde pudieron reflexionar acerca de sus emociones.

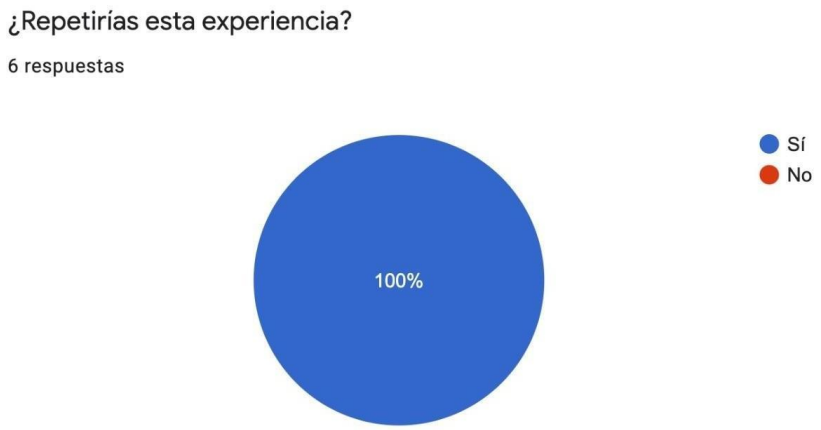
Para validar el interruptor de JADE ¿Cómo? Los 6 colaboradores que participaron de esta validación recibieron una charla con una psicóloga, quien expuso la importancia de la gestión emocional, permitiéndoles conocer cómo pueden seguir un tratamiento y normalizar este proceso.

Finalmente, se validó el interruptor de JADE ¿Dónde? Solicitando a los colaboradores tomar una fotografía simulando “La Experiencia Polaroid” como parte de las activaciones que se realizarán.

El 100% de los participantes logró identificarse con otros colaboradores, lo que les brindó comodidad para poder compartir sus propias experiencias, liberándose de cargas emocionales y descubriendo que no están solos en la cotidianidad del estrés

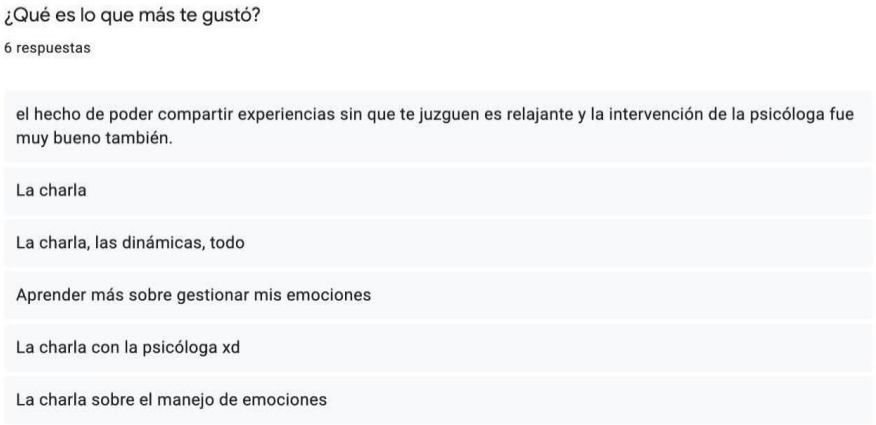
laboral. Los colaboradores validaron la propuesta como una idea innovadora que les ayudó a gestionar sus emociones y a liberar tensiones desencadenadas por la presión laboral.

Figura 3: Encuesta validación JADE, Pregunta 1.



Fuente: Propia del autor

Figura 4: Encuesta validación JADE, Pregunta 2.



Fuente: Propia del autor

Figura 5: Validación Interruptor JADE ¿Cómo? Charla Psicológica.



Fuente: Propia del autor

8. Conclusiones

Los colaboradores pueden desarrollar síntomas o patologías que no siempre serán ansiedad o estrés y pueden ser por distintos factores como género o edad. Es importante concientizar y visibilizar el cuidado de la salud mental, reforzando principalmente la gestión emocional, dado que es el primer paso para tratar la mayoría de las patologías o síntomas.

La motivación intrínseca es relevante en el desempeño de los colaboradores, independientemente del rubro en el que laboren.

No atender la salud mental puede afectar el desarrollo y desempeño laboral de un colaborador, puesto que, con un buen manejo de su gestión emocional, puede ofrecer un servicio de calidad y manejar con mayor asertividad los conflictos en el trabajo, incluso en su vida personal.

La falta de atención sobre la salud mental en las empresas puede llegar a tener repercusiones graves en sus colaboradores, afectando su seguridad y desarrollo de sus habilidades, causando daños en sus capacidades cognitivas.

Brindar un recurso que permita a los colaboradores tener una adecuada atención en la gestión de sus emociones, influirá de manera óptima en su desempeño.

JADE, es el primer recurso híbrido peruano, virtual/presencial, pensado para el apoyo de la gestión emocional de los colaboradores dentro de su entorno laboral.

Se recomienda a las empresas realizar más actividades que desarrollen un proceso de introspección diario, que les permita cuestionar y validar sus emociones.

Se recomienda crear espacios y actividades que estimulen la motivación intrínseca en los colaboradores para mantener y prolongar el bienestar de su salud mental.

9. Bibliografía

Bernal D. (2021, 27 de abril). *Principales tipos de aplicaciones móviles ventajas y desventajas*

https://profile.es/blog/tipos-aplicaciones-moviles-ventajas-ejemplos/

Buitrago C , Gomez F y Romero P. (2021). *Diseño de aplicación móvil para la prevención de la ansiedad en situaciones de evaluación académica* [Tesis de grado, Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia] Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia - RIUCaC: Diseño de aplicación móvil para la prevención de la ansiedad frente a situaciones de evaluación académica (ucatolica.edu.co)

Dávila D. y Mejía L. (2016). *La inteligencia emocional para mejorar la calidad de servicio del personal de la Empresa de Transporte CIVA* [Tesis para obtar el titulo profesional de licenciado, Universidad San Martin de Porres, Chiclayo, Perú] https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3425/davila_mejia.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Escudero, M. (2019, 12 de diciembre). *Autocontrol y gestión de las emociones en el trabajo* https://www.manuelescudero.com/autocontrol-y-gestion-de-las-emociones-e -el-trabajo/

Escuedero M. (2017, 13 de noviembre) *Los beneficios de ofrecer soporte psicológico a los trabajadores* https://www.manuelescudero.com/los-beneficios-ofrecer-soporte-psicologic o-los-trabadores/

Fleischaker A. (2014) *Inteligencia Emocional y Productividad Laboral* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, Ciudad de Guatemala, Guatemala] http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Fleischhacker-Ilma.pdf

Goleman. D (2001) *Emotional intelligence perspectives on a theory of performance.*

Garcia. J (2019, 17 de septiembre) *Gestión de emociones en el lugar de trabajo* La gestión de las emociones en el lugar de trabajo | Prevencionar

Hybo (2021, 11 de marzo) *Los 7 beneficios de un modelo de trabajo híbrido* https://hybo.raona.com/beneficios-trabajo-hibrido/?gclid=CjwKCAjwopWSBhB6EiwAjxmqDToxp0uKKvmoghnZmbRGJQfQM5CsXVZWnQs5SJjht8J2JivM3_vTwRoC15AQAvD_BwE

INEI (2019) *Comportamiento de los indicadores de mercado laboral a nivel nacional N°4* empleo-nacionaljulagoset-2019.pdf (inei.gob.pe)

Llorens C. (2019, 5 de agosto) *El plan de activación de marca: en qué consiste y cómo gestionarlo con éxito* https://summa.es/blog/activacion-de-marca-en-que-consiste-y-como-gestion arlo/

Menedéz M. (2018, 22 de junio) *Introspección en la psicología qué es y para qué sirve* https://www.psicologia-online.com/introspeccion-en-psicologia-que-es-y-tipos-3909.hml

OPS (2020, 8 de octubre) *No hay salud sin salud mental* https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental

Pereira S (2012) Tesis *Nivel de Inteligencia Emocional y su Influencia en el Desempeño Laboral* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, Ciudad de Guatemala, Guatemala] Pereira-Sulma.pdf (url.edu.gt)

Rojas C. (2020) *La motivación intrínseca y su influencia en el desempeño laboral de los trabajadores del sector hidrocarburos* [Tesis de grado, Universidad Continental,Arequipa, Perú] https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8070/2/IV_FIN_108_TI_%20Rojas_Paredes_2020.pdf

Rull A. (2018, 17 de octubre) *Diario emocional la mejor técnica para conocer y entender tus emociones* https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20181017/diario-emocional-tecnic a-7083384

Samaniego E. (2016) *Inteligencia emocional y desempeño laboral según el personal de recursos humanos del Hospital Nacional Dos de Mayo.* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo, Lima ,Perú] Acuña_SE.pdf (ucv.edu.pe)

Salvador, C. C., Villach, M. J. R., Sáiz, R. M. M., & Llanos, M. N. (2007). *Evaluación*

continua y ayuda al aprendizaje. Análisis de una experiencia de innovación en educación superior

Saravia, M. (2020, 2 de septiembre). *Salud mental y productividad*. https://elperuano.pe/noticia/102065-salud-mental-y-productividad

Uliaque. J (2018) Motivación intrínseca: ¿qué es y cómo promoverla? https://psicologiaymente.com/psicologia/motivacion-intrinseca

Valdez F. (2013) *Compresión y aplicación de la estadística* https://web.cortland.edu/flteach/stats/stat-sp.html

Villacienco O y Molina M (2012) *Estrategia de inteligencia emocional aplicada a la empresa distribuidora casaval y su impacto en el desempeño laboral* [Tesis de grado.Universidad Politecnica Salesiana, Guayaquil, Ecuador] "Estrategias de inteligencia emocional aplicada a la empresa distribuidora Casaval y su impacto en el desempeño laboral" (ups.edu.ec)

10. Anexos

Anexo 1: Imágenes Prototipo









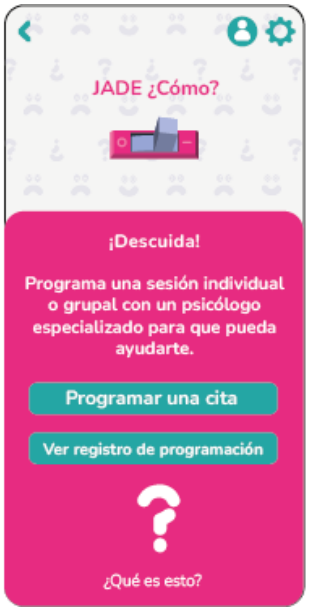


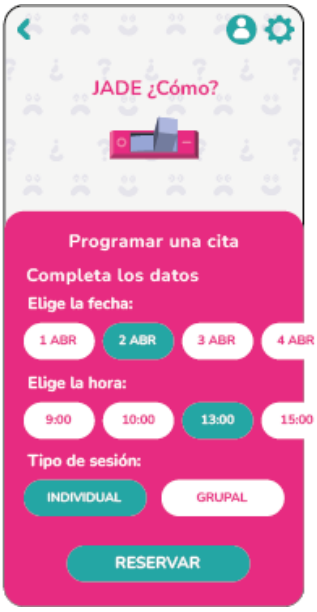




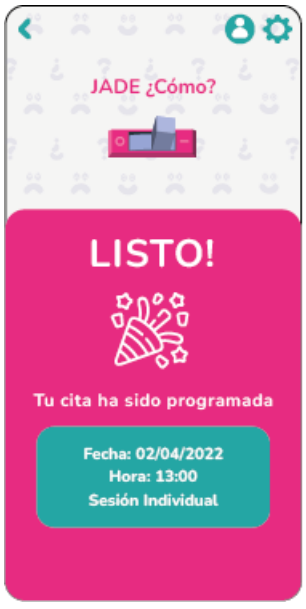



Hablemos de Ansiedad
06 de Participantes
Tanya
Jacky
Mayra
Jonathan
Marlon
Joseph
Ingresar texto.....


JADE ¿Cómo?
¡Descuida!
Programa una sesión individual o grupal con un psicólogo especializado para que pueda ayudarte.
Programar una cita
Ver registro de programación
¿Qué es esto?


JADE ¿Cómo?
Programar una cita
Completa los datos
Elige la fecha:
1 ABR
2 ABR
3 ABR
4 ABR
Elige la hora:
9:00
10:00
13:00
15:00
Tipo de sesión:
INDIVIDUAL
GRUPAL
RESERVAR


JADE ¿Cómo?
Registro de programación
Lista de registros:
DIARIO
SEMANAL
MENSUAL
Hoy, 2 de abril
11:00 Maria Vargas Individual
13:00 Jacky Villa Individual
14:00 Carlos Cuba Grupal
CONTÁCTANOS

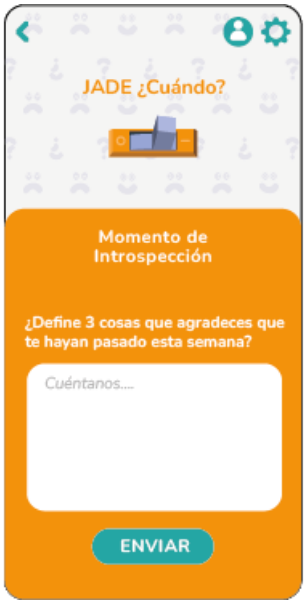

JADE ¿Cómo?
LISTO!
Tu cita ha sido programada
Fecha: 02/04/2022
Hora: 13:00
Sesión Individual


JADE ¿Cuándo?
Diario/Calendario Emocional
Hola Jacky, cuéntanos, cómo te sientes hoy.
12:00
MUY BIEN
BIEN
REGULAR
MAL

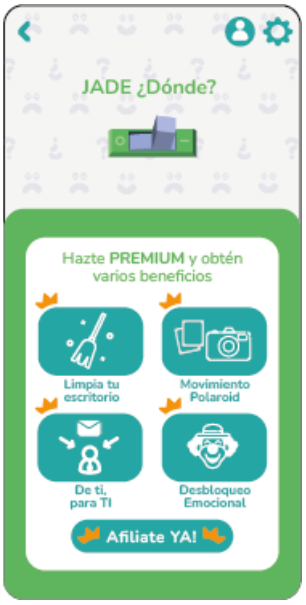

JADE ¿Cuándo?
Momento de Introspección
Descubrámos como te siente
¿Cómo te has sentido hoy en el trabajo?
Cuéntanos....


JADE ¿Cuándo?
Momento de Introspección
¿Qué es lo que no te gustó esta semana?
Cuéntanos....


JADE ¿Cuándo?
Momento de Introspección
¿Qué harás para que sea diferente la próxima semana?
Cuéntanos....


JADE ¿Cuándo?
Momento de Introspección
¿Define 3 cosas que agradeces que te hayan pasado esta semana?
Cuéntanos....
ENVIAR


JADE ¿Dónde?
Llegamos dentro de tu horario laboral, para que puedas relajarte con tus compañeros de trabajo
Limpia tu escritorio
LO QUIERO
Movimiento Polaroid
LO QUIERO
De ti, para TI
LO QUIERO
Desbloqueo Emocional
LO QUIERO


JADE ¿Dónde?
Hazte PREMIUM y obtén varios beneficios
Limpia tu escritorio
Movimiento Polaroid
De ti, para TI
Desbloqueo Emocional
Afíliate YA!

Anexo 2: Entrevistas

ENTREVISTA 1
Entrevistador/a: Tanya Reategui
Nombre del entrevistado/a: Andrea Caballero
Fecha y hora: 22/01/2022 8:40 pm

PARA TENER EN MENTE:
Trabajador dentro del rango de edad 25 - 35 años

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Andrea Gianella Caballero Blanco
¿Cuántos años tienes?	25 años
¿Cuál es tu situación laboral actualmente?	Ehhh, híbrido sí, una parte home office y otra parte presencial, el horario es de 9 a 6 de la tarde, es que depende... Home office es de 9 a 6 de la tarde, cuando voy a oficinas es de 9 a 6:30 pero los viernes sago a las 3 y voy una semana a presencial y la otra no, pero por el momento estamos en home office.
¿Qué cargo ocupas actualmente?	Estoy como Practicante audiovisual, en edición, post producción y eso principalmente, esa es mi función, editar, animar, post producción, uso premiere y after effects.
¿Logras comunicarte con efectividad cuando te encuentras ansiosa?	En el trabajo, sí creo que sí, trato de mantener mucho la calma jaja.
¿Cuando estas ansioso, te cuesta mucho concentrarte?	Cuando estoy ansiosa en el trabajo,lo que me juega mucho en contra son los pensamientos intrusivos,entonces, trato de concentrarme y vienen esos pensamientos y me desestabilizan todo. Estos pensamientos de que puede haber un temblor o de que de repente algo le ha pasado a mi papa en la casa, o si no hay luz en el barrio, o si no hay luz en el barrio, me pueden asaltar o **me puede pasar algo regresando del trabajo, pensamientos así...**
¿Qué acción involuntaria sueles hacer cuando estas ansiosa?	¿Acción? A ver... Ah ya sí....Mover las piernas, muevo mucho las piernas y no me doy cuenta, muevo mucho las piernas, los pies, los dedos de los pies y no me doy cuenta, pero mas que todo la pierna, ese movimiento de arriba abajo con las rodillas, y más me estresa cuando la gente me dice que pare.
¿Has desarrollado algún hábito para combatirlo?	¿La acción? Uhmnnnn... nooo del todo, no para combatir la acción, no sé, siento que a mucha gente le molesta pero no entiendo por qué jaja, pero sí para las ansias, estuve yendo a terapia y me dijeron que tal vez hay una actividad que haces con las manos como mariposas, haces como si tus manos fuesen las alas de una mariposa o tratar de pensar que los pensamientos son eso y verlo como si fuera un perrito al que si le doy más atención va a acapararme más ¿no?, algo así y creo que eso podría afectar, es que como te digo que no me doy cuenta cuando hago la acción, de repente esto sí me calma este movimiento y las ansias ¡Ah! Y también cuando estoy ansiosa veo mucho historias de terror o relatos que me calman un poco por alguna razón

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Has huido o evitado alguna situación por estar ansioso?	Sí, Por ejemplo, una de las primeras semanas en las que fui a oficina, este... unas compañeras dijeron para ir a comer terminando la semana a "pollos primos" y cancelé... Osea, dije que sí, pero luego lo cancelé porque estaba demasiado ansiosa y lo único que quería era regresar a mi casa, estar con mis gatos y llegar bien a mi casa, y "cancelé" (Repite 4 veces la palabra) esta actividad.
¿Haz llorado por ansiedad?	Sí, también... Osea por ansiedad general sí, por ansiedad en el trabajo... sí también *ríe* ehh en el trabajo como te digo, como te comenté con estos pensamientos intrusivos, era tanto el miedo que me generaban que me iba al baño y bueno.. primero trataba de respirar y sí lloraba un poco, luego trataba de calmarme y entender de que son pensamientos que no van a pasar, que solamente están en mi mente ¿No? **Esto más que todo lo generó el hecho de haber ido a oficinas, el no sentirme segura e ir a un espacio que no conozco, después de pandemia ¡Sí me chocó!**
¿Alguna vez un mal manejo o control de tu ansiedad te afectó en tu entorno social?	¿Social? Uhmn... por ejemplo sí, este anécdota que te contaba, una amiga pensó que estaba cancelando la actividad porque no me caían.. No sé por qué pensó eso *ríe* pero **yo metí un cuento de que era porque tenia que ver a mis sobrinos porque mi hermana no tenia con quién dejarlos, trate de salir de eso y no decir que era por ansias.** Pero así como algo grave no..
Pin pong: ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente cuando escuchas:	Trabajo: computadora y celular (Son mis herramientas de trabajo) Familia: Casa Amigos: pandemia Jefe: camisa *ríe*
¿Crees que la ansiedad puede influir en tu gestión financiera?	Uhmnnn Tal vez no tanto pero sí... Usualmente cuando estoy ansiosa o como mucho más o compro cosas, pero igual no me ha afectado de una forma así grave como ¡Ay, esto así!. Pero no me veo afectada en bancarrota por eso, con tal de que no saque cosas de mis ahorros es como que todo esta perfecto...
¿Compartirías cómo realmente te sientes con alguien más?	Depende... Creo que sí la hago, me gustaría expresar lo que siento, para que otras personas no se sientan solas. **No me gustaría que a otras personas les pase lo que a mí me ha sucede, la salud mental es importante, no todos pueden acceder y la terapia me ha ayudado bastante.**

ENTREVISTA 2
Entrevistador/a: Tanya Reategui
Nombre del entrevistado/a: Camila Bernui
Fecha y hora: 23/01/2022 03:00 pm

PARA TENER EN MENTE:
Puesto de Coordinadora - A cargo de 5 personas.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Mi nombre completo es Camila Bernui Alvarado
¿Cuántos años tienes?	Tengo 28 años
¿Te encuentras trabajando actualmente?	Sí, actualmente me encuentro en el área de Recursos humanos como coordinadora.
¿Cuántas personas manejas / has manejado en tu equipo de trabajo?	El equipo de people, está compuesta por 4 personas, próximamente 5, incluyéndome.
¿Qué es la ansiedad para ti?	Para mí, la ansiedad es... digamos algo que se genera, digamos por algun trauma que atraviesa alguna persona ya sea físico, mental o experiencias pasadas, presentes que han vivido, viven y los lleva a un estado donde la preocupación que puedes sentir por no llegar a querer pasar por algo malo, lo puede llegar a somatizar de forma física, mental, emocional, etc.
En tu trabajo ¿Identificas a una persona con ansiedad?	Sí definitivamente, creo que se presenta principalmente cuando la persona, **te pide espacio** para conversar 1 a 1. El primer indicio, cuando se empiezan a disculpar mucho por el tiempo que te piden, **no saben como expresarlo** y al final, **muchos se rompen a veces a llorar**, no te hablo en este trabajo en particular sino a lo largo de mi experiencia, o de repente se ponen muy nerviosos, empiezan a tartamudear y a divagar por situaciones que están pasando. **En otros casos no expresan directamente su disconformidad** y tú estás en una reunión con esas personas, por ejemplo cuando **ves que tienen muy poca paciencia o sucede algún mínimo inconveniente y se disculpan bastante como si tuvieran miedo. Se siente miedo, ira**; no necesariamente me ha pasado, pero lo he visto.
¿Con tu equipo de trabajo, te han ocurrido situaciones que te han generado tensión? .. Coméntanos	Sí definitivamente, a lo largo de todos los trabajos en los que he estado siempre hay tensión y ansiedad. Mi área de gestión humana siempre es un área que está expuesta a distintos tipos de personas, es como un área de Call Center pero interna. Nos hacemos responsables de que las personas busquen la mejor solución dentro de la empresa, inclusive fuera, varía muchísimo.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Haz recibido algún comentario desalentador por parte de tu equipo y esto te ha afectado o ha afectado tu estado de ánimo?	Sí definitivamente; siempre se reciben comentarios de todos lados, **cada área al final quiere priorizar las necesidades de su propio equipo**; cuando no se cumple con todo, sí suelen haber respuestas y tú les explicas, al final lo entienden pero el primer comentario es: "Oye ¿Por qué no lo hiciste?" Entonces definitivamente he sentido ese tipo de malestar, es parte de...
¿Le brindarías tu apoyo a una persona con ansiedad? Menciona: ¿Cómo lo harías?	sí, totalmente, osea, he tenido a suerte de trabajar con personas muy buenas y también concientes de la importancia de la salud mental y creo que cuando vemos una persona que está llegando a un nivel bastante algo, por ejemplo me pasó hace poquito esa persona tuvo que tomar un a pausa porque la ansiedad y los nervios la estaban tratando muy duro. Pero sí, definitivamente siempre que estuviera en la capacidad de hacerlo.
¿Qué consejo le darías a tu equipo para manejar la ansiedad? ¿Qué herramientas utilizarías para ayudarlos?	Creería que es bastante difícil, **incluso diría que hay momentos en los que también me pongo bastante ansiosa** y no sé muy bien como manejarlo, pero creo que **la mejor forma es darnos un espacio para escucharnos, creo que por lo pronto es algo que ayuda bastante, al menos una llamada por teléfono en el que la persona pueda sacar y decir como se siente o plasmarlo, o decir cuales son sus miedos y preocupaciones y eso... escuchar**. Si el estrés o ansiedad se empieza a somatizar o mostrarse de una forma física o mental mucho más grave ahí conversar con la persona y ver qué solución le gustaría tomar, muchos a veces quieren tratarlo con un profesional. Yo no soy psicóloga, ni colegiada ni licenciada no soy psicóloga de carrera, no me puedo tomar la libertad de dar ese tipo de consejos muy abiertamente; pero sí consejos en base a quién es la persona y yo sé que podría manejarlo, también **dándoles su espacio, que tomen vacaciones si necesitan salir o que se tomen la tarde libre, no importa lo vemos después; pero darles su espacio para que la persona se sienta escuchada**, quizás es un cuadro de nervios/ansiedad del momento y solo necesita sacarlo, a veces dar ese espacio para ser escuchados ayuda un montón. **A nivel empresa, creo que es importante que cada uno tenga una solución, así como hay médicos ocupacionales para que las personas estén sanas y todo, creo que el tema de salud mental también debería ser una opción para todos lo que estén ahí; si tuviese eso a la mano definitivamente lo recomendaría, porque no hay nada mejor que un especialista para que se encargue del tema**, yo no me puedo dar esa libertad pero sí facilitarle la vida de alguna manera.

ENTREVISTA 3
Entrevistador/a: Tanya Reategui
Nombre del entrevistado/a: Loriany Lara
Fecha y hora: 23/01/2022 08:00 pm

PARA TENER EN MENTE:
Trabajador dentro del rango de edad
25 - 35 años

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Mi nombre es Loriany Lara
¿Cuántos años tienes?	Tengo 29 años
¿Cuál es tu situación laboral actualmente?	Bueno, al principio me dijeron que iba a ser 100% remoto pero a medida que iba avanzando con mis funciones, la cosa se volvió medio híbrida. Ir a la oficina depende un poco de mí , pero tambien de la exigencia que tengamos en ese momento, las cosas en marketing salen de la nada, todo tuvo que estar hecho para ayer, entonces es un poquito desordenado.
¿Qué cargo ocupas actualmente?	Yo trabajo en el área de Marketing de una inmobiliaria, en la posición de estoy en un principio me dieron unas funcionas pero a medida que pasaba el tiempo en el trabajo, algunas cambiaron y fueron viniendo más. **Lo positivo es que he ido aprendiendo, lo negativo que es muy cansado, hay mucha exigencia y el sueldo no es muy competitivo parece que no hubiera línea de carrera, parece que no hubiera a donde más ir.**
¿Logras comunicarte con efectividad cuando te encuentras ansiosa?	Llegan momentos, ya lo he podido controlar yo misma, pero llegan momentos en los que se me van las palabras o no sé qué decir, llegan momentos en los que me quedo totalmente bloqueada
¿Cuando estas ansioso, te cuesta mucho concentrarte?	Sí, sí, sí... De hecho por la pandemia me costaba concentrarme en una cosa, tenía tantos pendientes que me costaba enfocarme y más eso de que no puedes respirar porque ya va a llegar la hora y no he podido terminar, Luego alguien te llama para pedirte algo y sí me ha pasado, que tengo mucha ansiedad y no puedo concentrarme.
¿Qué acción involuntaria sueles hacer cuando estas ansiosa?	A veces tengo problemas para dormir, salto por las noches y veo la hora, pero todavía falta para comenzar a trabajar, o siento que no puedo respirar.
¿Has desarrollado algún hábito para combatirlo?	Lo que hago es meditar... meditar a veces en las noches o lo que hago en medio cuando estoy trabajando, para concentrarme me pongo a escuchar podcast de personas a las que sí les está yendo bien en la vida o trato de encontrar el testimonio de alguien que reafirme que lo que estoy pasando es momentáneo, que tengo que relajarme. El año anteaño pasado me diagnosticaron TDAH y estuve medicada, luego decidí combatirlo con yoga, meditación y ahora esos momentos para que no me jalen tanto, me siento escucho podcast y me voy sintiendo bien, de que pronto va a terminar. Algo que hago ahora, es llamarme con mis compañeros de trabajo me río bastante y el día pasa más rápido, ya no me concentro en malas sensaciones.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Has huido o evitado alguna situación por estar ansioso?	No, no no... porque ya al ser mamá siento que no puede haber nada peor en el trabajo. No he evitado alguna situación, he tenido ganas ¿No? pero mi lema es que evitar no es la solución, lo he afrontado he tratado de dar la cara.
¿Haz llorado por ansiedad?	Sí claro, llegó un momento en el que no podía ver a mis amigos, me sentía muy encerrada que no le enseñaba nada a mi hija, **me sentía muy sola y sumándole toda la chamba que tenía y no tenía a quien recurrir, me he puedo a llorar con todo el sentimimiento**, con todo el drama.
¿Alguna vez un mal manejo o control de tu ansiedad te afectó en tu entorno social?	La ansiedad a veces, me hace ponerme muy negativa en la vida, me hace como no querer intentar algunas cosas por el mal momento, entonces he tenido actitud negativa frente a varias cosas, frente a comentarios a alguna cosa que me han podido decir mis amigos pero luego lo pienso: "Ay que bad que haya pasado esto"
Pin pong: ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente cuando escuchas:	Trabajo: estres Familia: Energía Amigos: Energía, risas Jefe: Aversión *risas*
¿Crees que la ansiedad puede influir en tu gestión financiera?	Uy, es bien interesante ¿No? Porque a veces cuando uno está muy ansioso, tiende a no sé... tratar de llenarlo con felicidades efímeras que pueden ser compras, de esas de cualquier tipo de cosas, a mí si me ha pasado que estoy triste y empiezo a comprar cosas, que en realidad no necesitaba... cosas así, sí creo que tienen una relación no directa pero sí. En resumen, siento que sí podrías organizar mejor tu vida si no tuvieras estos periodos de ansiedad en los que te desordenas, te desordenan la vida, el estado de ánimo y te puede desordenar financieramente hablando.
¿Compartirías cómo realmente te sientes con alguien más?	Claro, de hecho yo sí prefiero compartirlo... Antes de eso, obviamente analizo bastante a la persona a la que le voy a compartir ¿no? porque hay personas y personas. Hay personas que no saben recepcionar bien lo que les tienes que decir, no es tan fácil de contar, hay personas que no toman la debida importancia con la que uno lo siente y eso te frustra, no te hace sentir una persona normal; **yo sí lo comparto y obviamente recomiendo compartir, porque al sentirse escuchado, la otra persona puede decir: "Oye, yo también me siento igual" y te sientes menos loco, te sientes más normal y piensas que nos pasa a todos , porque ves a una persona y piensas que tiene todo bajo control pero también tiene sus episodios de ansiedad**, obviamente yo lo seguiría haciendo ahora con 29 años, ya sé quienes son mis amigos y se los seguiría confiando.

ENTREVISTA 4
Entrevistador/a: Mayra Delgado
Nombre del entrevistado/a: Lizeth Castro
Fecha y hora: 24/01/2022 - 04:00pm

PARA TENER EN MENTE:
Trabajador dentro del rango de edad
25 - 35 años

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Lizeth Castro Marquina
¿Cuántos años tienes?	32 años
¿Cuál es tu situación laboral actualmente?	Actualmente trabajo en Home Office, virtual, remoto; gracias a Dios conseguí un trabajo que se acopla a mi día a día no... porque tengo un niño de 4 años que también necesita de mi, así que ahí me estoy organizando; gracia a Dios este... ahí voy con el trabajo es exclusivamente ventas y bueno ya tengo más de un año trabajando ahí.
¿Qué cargo ocupas actualmente?	Soy ejecutiva de servicios, soy asesora de ventas doy información, gestiono el tema de prestamos personales por compra de deuda directamente para le banco Scotiabank.
¿Logras comunicarte con efectividad cuando te encuentras ansiosa?	Bueno este... yo ya sé manejar el tema de la ansiedad porque ya lo tengo hace bastante años y trato de manejarlo, ehhhh, trato de darme una pausa, tomarme un tiempo para relajarme, respirar y poder concentrarme en mis laborales porque sabes que todo influye no?, el estado de ánimo es super importante para tu poder comunicarte con los clientes no? y poder tener una buena actitud, entusiasmo y todo lo demás todo influye. Cuando tengo ese tipo de situaciones de eventos, si trato de darme un pausa no se escuchando alguna música que me relaje o derepente darme un duchazo o pensar positivo, conversar con Dios, escuchar música de Dios, que me pone tranquila, me da paz.
¿Cuando estas ansioso, te cuesta mucho concentrarte?	Sí definitivamente, derepente hay momentos en que estas tan concentrada que igual puede que no continúes para evitar ponerte un poquito más nerviosa ansiosa, pero hay momentos que no, entonces si si, definitivamente tengo que parar no?, tengo que parar para poder continuar este... y decirme a mi misma que ya va a pasar no? que ya va a pasar que mantenga la calma, que todo tiene solución y que es temporal no? todo está en la mente.
¿Qué acción involuntaria sueles hacer cuando estas ansiosa?	Eh bueno, normalmente cuando me da pues este tipo de pánico o ansiedad me da taquicardia siempre o como que siento que me voy a marear o como que no puedo respirar pero digo no soy yo o sea no es que me pase algo es un momento de no se tensión no? que va a pasar que es involuntario no? son bastante frecuentes y yo ya sé que es producto de mi ansiedad entonces este trato de mantener la calma, de respirar no sé, ponerme alcohol, mojarme que se yo, pero si ese tipo de situaciones me pasa cuando me pongo nerviosa, cuando me da ese tema de la ansiedad. Bueno al inicio hace un par de años atrás, no lo podía controlar definitivamente no sabía que era eso, pensé que me pasaba algo no? no sé que me iba a dar algo, un ataque, que se yo y ya poco a poco con el tiempo fui descubriendo que era ansiedad; y que era algo bastante común no? que no era la única persona con la, o sea la que padecía esto. Yo obviamente tuve que ir al psicólogo, al psiquiatra y antes de eso a médico general que era

PREGUNTA	RESPUESTA
	que yo pensaba que tenía algo pero nunca tenía nada y me decía pero porque tan joven puede sentir este tipo de situaciones y no tienes preocupaciones y no tienes responsabilidad porque obviamente en esa época pues era soltera no? entonces ha sido pues algo continuo no? ha sido de un momento a otro yo he podido ver de manejar esta situación no? igual conversando con mi mejor amiga, con mis amigas que también habían pasado por situaciones similares me di cuenta que bueno que esa es una enfermedad mental y que necesita pues ser controlada a tiempo. Si no la puedes controlar tú directamente, definitivamente con fármacos no? que te den tranquilidad. Yo estuve en tratamiento pero cayó mal, y no solo me ayude con la medicina sino también en foros, en YouTube comencé a buscar información, comencé a leer de otras personas y veía testimonios de personas que también pasaban por lo mismo, que tenían los mismo síntomas y que bueno no se sabe el porqué no? puede ser la personalidad también, hay personas que son más prácticas. Entonces me di cuenta que no estaba sola, que habían otras personas que también tenían lo mismo y eso dio tranquilidad para tratar de manejarlo yo sola sin necesidad de la medicina.
¿Has huido o evitado alguna situación por estar ansioso? ¿Haz llorado por ansiedad?	Ehhh.. si, definitivamente me causa mucha ansiedad ir al hospital, trato de evitar ir, de hecho cuando siento no sé derepente algún malestar o algo digo no! mejor no voy, no vaya a ser que me van a decir .... entonces ahí como que me comienzo a inquietar y trato de evitar a este tipo de eventos o no sé derepente tengo alguna exposición o hablar en público, eso también me pone bien nerviosa, trato de evitar; aun que ya no tanto, es que tu sabes que ya uno va creciendo, va pasando el tiempo y vas mejorando vas teniendo más confianza en ti no?
¿Alguna vez un mal manejo o control de tu ansiedad te afectó en tu entorno social?	Si definitivamente, no?, hubo un periodo de tiempo donde yo no quería ni salir, esteee.... no podía relajarme, mis amigas me decían se daban cuenta también. También trataban de ayudarme, gracias a Dios he tenido personas que me han ayudado felizmente, con el ánimo de ellas, de mi novio he podido distraerme.
Pin pong: ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente cuando escuchas:	Trabajo: Intensidad, ganas de salir adelante, me encanta trabajar Familia: mi motor, mi motivo, por ellos todo Amigos: mis amigos también, compartir, energía, entusiasmo Jefe: Energía también, impulso, motivación, admiración.
¿Crees que la ansiedad puede influir en tu gestión financiera?	Si podría ser, te limita, sobre todo con el trabajo y el estado de ánimo, a veces ya no te da ganas de trabajar y eso no te ayuda a generar. Sin embargo, a mi la ansiedad en el tema financiero, gracias a Dios no me afecta.

ENTREVISTA 5
Entrevistador/a: Mayra Delgado
Nombre del entrevistado/a: Mauricio Chávez
Fecha y hora: 24/01/2022 11:15 pm

PARA TENER EN MENTE:
Puesto de Coordinador

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Mauricio Chávez
¿Cuántos años tienes?	30 años
¿Cuál es tu situación laboral actualmente?	Trabajo Híbrido
¿Qué cargo ocupas actualmente?	Yo soy coordinador de servicios de valor agregado
¿Logras comunicarte con efectividad cuando te encuentras ansiosa?	Si, normalmente si, cuando he tenido o creo haber tenido ansiedad, normalmente no tengo problemas de comunicación. Derepente por mi forma de ser, tampoco es que yo sea una persona super comunicativa, me comunico con las palabras justas y necesarias, puntuales entonces eso también es parte de mi trabajo, no me puedo explayar mucho.
¿Cuando estas ansioso, te cuesta mucho concentrarte?	Cuando tengo ansiedad en el trabajo, más que me cueste concentrarme, me ayuda a concentrarme un poquito más exactamente en lo que estoy haciendo, porque me pongo ansioso por terminar, porque se cumplo o porque se logre, entonces mi mente automáticamente se aísla y me concentro en lo que estoy haciendo y me desconecto del resto, me desconecto del mundo y me enfoco en una cosa.
¿Qué acción involuntaria sueles hacer cuando estas ansiosa?	Mover la pierna, yo cuando estoy sentado no estoy quieto, soy una persona que no puede estar mucho rato quieto, si yo estoy sentado unos 10 15 minutos, ya estoy empezando a mover la pierna involuntariamente y sea por ansiedad o no creo ya es como un tic que se me ha quedado perenne, que debe haber empezado como una ansiedad que era una manera de descargar esa energía o ansiedad y se volvió costumbre. No lucho contra mi mismo, a estas alturas de mi vida y creo que es algo que voy a tener. Esta acción involuntaria se da cuando estoy en una posición en específica, pero cuando estoy en cualquier otra posición a l acostumbrada entonces no hago el movimiento.

¿Has huido o evitado alguna situación por estar ansioso?	No, nunca. Felizmente no, al momento en que ya uno va pasando por distintas situaciones ya sea en tu vida personal o laboral, ya aprendes a manejar un poquito el problema emocional y más cuando te dedicas al rubro de atención al cliente o trato con personas, te vuelve más frío.
¿Alguna vez un mal manejo o control de tu ansiedad te afectó en tu entorno social?	No, felizmente no. Mi forma de ser también me ayuda, soy una persona que le importa poco o nada ciertas cosas entonces si yo se que no se logró algo por x motivo, sé que no es tu culpa.
Pin pong: ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente cuando escuchas:	Trabajo: 8 horas ni un minuto más Familia: Esposa Amigos: Pocos Jefe: Bueno
¿Crees que la ansiedad puede influir en tu gestión financiera?	No, felizmente no. Mi forma de ser también me ayuda, soy una persona que le importa poco o nada ciertas cosas entonces si yo se que no se logró algo por x motivo, sé que no es tu culpa.

ENTREVISTA 6
Entrevistador/a: Jonathan Tovar
Nombre del entrevistado/a: María del Carmen Casa Franca Ramos
Fecha y hora: 24/01/2022 12:55 pm

PARA TENER EN MENTE:
Trabajador dentro del rango de edad
25 - 35 años

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	María del Carmen Casa Franca Ramos
¿Cuántos años tienes?	32 años
¿Cuál es tu situación laboral actualmente?	Soy Dependiente e Independiente
¿Qué cargo ocupas actualmente?	Soy bailarina de ballet primera solista y tengo mi propia empresa
¿Logras comunicarte con efectividad cuanto te encuentras ansioso?	No recuerdo una situación en general, no se si estaba en un momento de ansiedad pero si un momento complicado con una clienta, se presente un percance y no le entregue su pedido si no al día siguiente, la clienta se enfadó mucho como que no entendió mucho el motivo y la dilatación del tiempo no afecto mucho porque su boda era todavía en un mes. entonces si me causo estrés que la cliente se molestara tanto por un día de retraso pero trate de manejarlo de la mejor manera pese al fastidio de manejar este tipo de clientes complicados poco empáticos. No entendió mucho el motivo de mi retraso, simplemente respire y trate de escucharla y explicar y al día siguiente entrégale lo que quedaba pendiente. En el ballet es un poco diferente porque influye mucho el valor emocional, las situaciones complicadas ahí son temas de frustración cuando algo no te sale bien o temas del físico que no te sientes contenta contigo, ahí si es más difícil manejar el tema del estrés porque me deprime un poco, me bajonea un poco. Porque es un tema emocional el ballet conmigo a diferencia que con lilum (empresa) que puedo manejarlo de mejor forma, pero como el ballet es distinto se podría decir que me afecta más la situación si de manejar la frustración, manejar el estrés, ansiedad no me da, más que todo son situaciones de frustración cuando algo no sale bien.
¿Cuándo estas ansioso te cuesta mucho concéntrate?	Si estoy pensando en lo que me tiene distraída, hasta cierto punto, pero como yo me distraigo muy rápido, como que me olvide, pero después me pongo a pensar. Y soy de olvidar de muy rápido, si me cabeza se olvida del problema demasiado rápido.
¿Qué acción involuntaria sueles hacer cuando estas ansioso?	No de mal humor, pero si un poco mas callada un poco fastidiada pero no es que este de manera de reactiva o grite o le llame la atención a alguien. Simplemente no estoy tan feliz. Mi mal humor no se traduce en gritar a la gente. No de mala gana estoy bajoneada, no tan contenta como podría estar siempre. Un poco callada de pronto me podría fastidiar más las cosas, que alguien se me meta en el carro me molestaría más fácilmente, estando en una situación de ansiedad que cuando estoy de buen humor
¿Has Huido o evitado alguna situación por estar ansioso ?	No para nada, no lo he hecho voluntariamente, si lo hecho de pronto sin darme cuenta. Por eso es que no recuerdo este tipo de situación.

¿Alguna vez un mal manejo o control de tu ansiedad te afectó en tu entorno social ?

De que manera me puede afectar, es que soy una persona muy sensible, lloro mucho siempre manifiesta mis emociones a través del llanto ya sea en un momento de felicidad bueno cuando las cosas me emocionan un poco, soy mucho de llorar botando mucho el estrés la ansiedad a través del llanto me sirve bastante a mi, me es muy efectivo, siempre me siento mucho mejor después de haber llorado o haber renegado un poco y eso afecta en cierto punto a mi esposo que no le gusta verme llorar. También manifiesto el llanto un tanto sola porque se que es un tanto pesado, manejar a alguien que se siente frustrado o llorando, pero creo que es a través de eso, pero es eso que puede perjudicar no perjudicar si no molestar a alguien como manejo mi estrés a través del llanto, es la única manera que me siento mejor después de hacerlo.
Con ballet tengo a cada raro, pero ahora ultimo es con el tema de mi empresa lilum , que estoy teniendo problemas con mi proveedor de muebles hasta el día de hoy tiene mas de un mes de atraso con la entrega de los muebles, esa situación en si en mis 32 años de vida es la situación que mas tensa me puede tener y más frustración , estas ultimas semanas. Si he estado de mucho más mal humor, porque yo nunca he estado de mal humor estoy viendo las cosas un poco más negativas , me fastidia un poco más rápido , me fastidio un poco más rápido estoy un poco mas irritable por el tema que no logro completar mi implementación de mi atelier lo que ha sido tanto esfuerzo a sido mucho dinero invertido en teoría yo tenía que abrir en febrero y ya estamos a mitades de marzo y no tengo ningún mueble y eso me genera mucha ansiedad que las cosas estén bien que ya estén las cosas listas y poder recibir a mis clientas como siempre he querido , esta situación en si ha sido la mas pesada a lo largo del tiempo.
Porque en el ballet sucede todo el tiempo es un carrusel un día estas arriba otro día estas abajo, luego estas un mes perfecto y otro estas en el suelo frustrada.
Pero esta situación si me tiene mas de un mes con toda esta ansiedad, cuando me va a entregar los muebles y hasta ahora no tengo nada, esta situación me tiene de mas mal humor y con un poco más de negatividad, porque estoy viendo las cosas mas negativas que antes yo que soy toda positivismo, si me he dado cuenta y reflexionando un poco que estoy mas negativa que respecto a antes
Como la gran mayoría de proveedores, siempre tiene un justificación de dar, es difícil tener el control de ello porque ya le he pagado casi el 90% de todo el presupuesto y no lo puedo coger por ahí y dos porque el tiene todo mis muebles todo mi material , estoy yo un tanto con la soga al cuello. Entonces no puedo tomar algún tipo de medida hasta que me entregue mis muebles. Porque el simplemente se puede hacer el desentendido y ya. El simplemente se justifica sus demoras, que el proveedor esto, que se fue de viaje o se puso mal. Ahora que escusa me vas a dar eso si cansa y carga muchísimo.

Pin Ping: ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente cuando escuchas:

Trabajo: esfuerzo
Familia: amor
Amigos: diversión
Jefe: enseñanza

¿Crees que la ansiedad puede influir en tu gestión financiera?

Totalmente, porque creo que las situaciones de ansiedad no te tienen en tu 100% y puedes tomar decisiones equivocadas o decisiones sin pensarlo bien, porque siento la ansiedad te quita los niveles de concentración o al menos a mi porque me produce cansancio mental, entonces de pronto la ansiedad podría a mi dejar pasar un poco las cosas. Por no tener que pensar tanto
No soy de hacer compras compulsivas por temas de ansiedad, lo que podría llevarme la ansiedad es a comer.

ENTREVISTA 7
Entrevistador/a: Jonathan Tovar
Nombre del entrevistado/a: Marlon Zubiat Aguilar
Fecha y hora: 24/01/2022 14:37 PM

PARA TENER EN MENTE:
Puesto de Jefe

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Marlon Zubiat Aguilar
¿Cuántos años tienes?	35 años
¿Trabajas actualmente?¿Cuántas personas manejas en tu equipo?	Soy gerente en una inmobiliaria y actualmente tengo 23 personas a mi cargo
¿Qué es la ansiedad?	Es una dificultad para mi es eso, porque la ansiedad muchas veces hace que nubles muchas veces o tomes decisiones apresuradas, eso es la ansiedad para mi una dificultad constante en la vida profesional de los trabajadores lo veo todo el tiempo, siempre termina acarreando problemas ser demasiado ansioso o sentir ansiedad por algo ya sea por estrés o porque las cosas no salen tan bien como uno quiere o por otros motivos
¿En tu trabajo ¿identificas a una persona con ansiedad?	Si claro, por ejemplo, nosotros vemos negocios inmobiliarios, al ver negocios inmobiliarios es muy fácil sentir ansiedad por los mismos negocios, es muy fácil sentir ansiedad porque las operaciones inmobiliarias no están saliendo como uno quiere, nosotros no somos lo que tomas la decisión nosotros asesoramos. Entonces como nosotros no contralamos la decisión si no que tratamos de que lleguen a un acuerdo ese momento en que todavía están negociando, analizando y decisión genera muchísima ansiedad. La expectativa del cierre o no cierre del negocio genera mucha ansiedad.
¿le brindarías tu apoyo a una persona con ansiedad?¿Cómo lo harías?	Escuchándolo para empezar saber cual es su motivo de su ansiedad. no puedes tu abordar a alguien el porque o todos los alcances del porque le ocurre esas cosas. Lo primero que haría yo es ir por ahí saber cual es el motivo de su ansiedad, una vez que ya se cual es el motivo de su ataque de ansiedad, hacerle entender que el motivo de su ansiedad no genera nada que dificulta mas el tema mas bien complica el tema, la ansiedad mas bien en lugar de aportar a tomar una decisión hacer que uno se equivoque o se apresure de solucionar algo. Es lo primero que tomaría en cuenta, lo segundo es trata de acompañar a la persona en su proceso poco a poco con ejemplo y yo como ejemplo porque se supone que yo lidero el grupo de trabajo, demostrarle que muchas veces el estar presuroso por algo con lleva a errores es lo que llevo diciendo desde que me preguntaste, tratando de hacer eso manejar su inteligencia emocional tratando que la ansiedad no nuble su razón y no nuble su estrategia.
¿Haz recibido algún comentario desalentador por parte de tu equipo y esto te ha afectado o ha afectado tu estado de ánimo?	Como todo equipo de trabajo existe gente toxica es muy normal, yo creo que depende mucho de uno como afrontas eso, alguna vez un buen amigo me dijo cuando pasa algo tienes dos decisiones o te molestas o no te molestas. Entonces cuando existe este tipo de gente toxica elijo no afectarme, más bien trato de escuchar y orientarme frente a eso. Lo que pasa es que uno entre mas trate de razonar algo mas complicado es, entre uno trate de emocionarse mas por algo peor es también ósea dentro del tema de agente inmobiliario uno tiene que tener bien claro que la inteligencia emocional es tu estandarte de batalla, si no manejas un nivel de inteligencia emocional importante sobre lo que tu sientes, tú decides terminas trepándote a eso y pisando el palito sobre algo. Considero que sobre eso he trabajo bastante

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Con tu equipo de trabajo, te han ocurrido situaciones que te han generado tensión? .. Coméntanos	Es algo que ocurre mucho como te digo nosotros trabajamos sobre un entorno muy estresante. entonces es muy común que la gente se sobre salte o que la gente sube al coche emocional y no sepa calamar sus decisiones. Me paso alguna vez que estábamos viendo una negociación el comprador de esta propiedad estaba muy convencido que quería comprar esa propiedad y el vendedor estaba muy convencido de que quería vender. Entonces en algún momento de la conversación tuvieron un cruce de palabras importante y eso casi casi hizo que el negocio no se cierre, justo cuando estábamos hablando de la estrategia de negocio justo en el peor día de que podía pasar paso. Bueno lo que toco en ese momento a lo señores creo que nos calmamos un poco, respiramos un poco porque si estamos aquí es porque usted quiere comprar y usted quiere vender. Pero si seguimos con este nivel de conversación ni usted va a comprar ni usted va a vender, así que, por el bien de la negociación, se calmen respiren tomen un poco de agua y es lo que se hizo, hicimos una pausa importante. Luego de esa pausa retomamos y se cerro el negocio, como esa situación es algo muy común es algo que suele ocurrir como hablamos de una cantidad de dinero importante, es muy común que la gente piense que la quiere estafar y se sobre salte o en ocasiones que he tenido mi oficina a gente pasando muchos malos momentos porque a perdido su propiedad o que va a perder su propiedad por falta de pago y que vienen por asesoría. En esos casos hay que decirle como se procede, en mi medio de trabajo es muy común esos problemas de ansiedad. Todo parte por primero escuchar si escuchar y no si no abres la oreja no vas a poder lograr nada.
¿Qué consejo le darías a tu equipo para manejar la ansiedad? ¿Qué herramientas utilizarías para ayudarlos?	Todo parte primero por conocerse uno debe saber cuales son sus límites emocionales, sus estados emocionales como esta o como se reacciona en diferentes estados emocionales para luego poder entender los estados emocionales de los demás, todo parte por conocerse si uno no se conoce como va a conocer al resto. Dos, aunque suene a cliché eso de contar hasta 10 antes de decir algo es algo fundamental y no termina con contar hasta 10 si no hacer una pausa hasta que puedas pensar con claridad, decirle a mi equipo en este tema de las negociaciones y el manejo emocional precisamente el que pierde el control de sus emociones es que pierde todo en una negociación o en un trabajo finalmente. Conocer hasta que punto es recomendable ceder y no ceder, hasta que punto decir esto es un stop y hacer las cosas de otra manera y no para de las decisiones que uno a tomado buenas o malas hacer una pausa para poder hacer para mejorar esto. Hay que estar constantemente aprendiendo

ENTREVISTA 8

Entrevistador/a: Jackelin Gonzales
Nombre del entrevistado/a: Darling María Arana Pereira
Fecha y hora: 23/01/2022 10:24 am

PARA TENER EN MENTE:

Madre de un hijo que es trabajador activo en rango de edad 25 - 35 años.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Darling María Arana Pereira
¿Cuántos años tienes?	60 años
¿Cuántos hijos tienes?	Sólo 1 hijo
¿Cuántos trabajan?	Él, mi hijo trabaja
¿Ha identificado cambios de actitud de manera repentina durante sus horas de trabajo?	Sí, anda un poco estresado por el mismo trabajo que es en casa y él esta acostumbrado a salir. Pero igual ya se adaptó, de todas maneras el cambio es un cambio, valga la redundancia. Ahora ya se ha acostumbrado, se ha adaptado.
¿A su hijo le cuesta esperar?	No
¿Ha observado durante el último mes movimientos recurrentes y(o) sudoración de manos?	No sudoración pero si se pone un poco ansioso. Trabaja más horas.
¿A causa del miedo ha dejado de salir o no puede concentrarse en el trabajo?	No, si se concentra en el trabajo.
¿Le aconsejaría a su hijo que vaya al psicólogo?	Claro
Sí, no ¿Por qué?	Por la angustia que veo que siente.

ENTREVISTA 9
Entrevistador/a: Jonathan Tovar
Nombre del entrevistado/a: Andrea Belén Alcántara
Fecha y hora: 24/01/2022 20:34 pm

PARA TENER EN MENTE:
Trabajador dentro del rango de edad
25 - 35 años

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Andrea Belén Alcántara
¿Cuántos años tienes?	28 años
¿Cuál es tu situación laboral actualmente?	Trabajadora dependiente, actualmente trabajo en un estudio de arquitectos hace 4 años
¿Qué cargo ocupas actualmente?	Arquitecta - jefa de Proyectos
¿Logras comunicarte con efectividad cuanto te encuentras ansioso?	No siempre, es un poco complicado tener las ideas mas claras cuando tienes las emociones revueltas, laboralmente como yo lo demuestro si me encuentro en una de estas situaciones prefiero no responder para no decir cosas fuera de lugar y tal vez esto aumente el acaloramiento de la situación.
¿Cuándo estas ansioso te cuesta mucho concéntrate?	Tal vez un poco sí, me genera estrés el no estar tranquila Depende de cada situación , he tenido situaciones en la oficina inicialmente me he encontrado con personas que tiene con un cargo superior, daba a notar mi posición y prácticamente que se estaba equivocando esta otra persona, siempre depende de cada persona como se torne, estas situaciones generaban cada vez más choques, aprendí con quien transmitirle mi posiciones y con quienes prefería dejar pasar entre comillas esta situación, pero al dejar pasar para mi esta situación a lo largo del tiempo, esto te carga emocionalmente. Encarga el entorno laboral por la falta de comunicación que se tiene, creo que depende de cada persona como te puedes desenvolver, creo que es complicado más que congeniar es complicado poder llegar a un acuerdo, aparte de que ambas partes no están en la misma dirección o camino. Prefiero no chocar con esa persona, esto lo he ido aprendiendo con el tiempo, siento que es una pérdida de energía, de palabras y tiempo hacer tratar de entender a la persona o simplemente llevar una conversación, no es que aplique en todo los caso es solo para aquellas personas que son complicadas de llegar con otras no hay problema, siempre creo yo que por mi carrera estamos en general acostumbrados a estar 24/7 bajo presión si bien hay picos de estrés porque es netamente laboral , creo que lo que personalmente lleva a un pico de estrés es la interacción social. Los choques ya sean entre el cliente o dentro de la misma oficina con la gente que trabaja
¿Qué acción involuntaria sueles hacer cuando estas ansioso?	No soy de las que se comen las uñas, pero si en ocasiones me arranco los pellejitos de la mano, no me siento cómoda me muevo un montón de mi sitio incluso no respiro bien. En mi caso puede que se presente más en algo físico.
¿Has Huido o evitado alguna situación por estar ansioso ?	Ha habido ocasiones donde he querido huir, no afrontar la situación por la cantidad de estrés, ansiedad que me produjeron en su momento ciertas situaciones, estas situaciones nacieron a raíz de mal entendidos o de estas comunicaciones con estas personas como en toda oficina hay habladurías, estas situaciones que puedes encontrar en todas las oficinas en todos los lugares, con el tiempo aprendí por consejo de mi familia que logras encontrar siempre en todas partes la situación es ver como afrontas esto, no siempre puedes tener a una persona que te aconseje siempre que te logre dar aliento para afrontar las situaciones que estas pasando.

¿Alguna vez un mal manejo o control de tu ansiedad te afectó en tu entorno social ?	Si pudiera decir que si, tanto familiar como laboral. Lo que mayormente me suele suceder ante situaciones de poco manejo emocional, situaciones de presión o ansiedad. Lo que mas reacciona impulsividad del momento, si bien puedo tener la razón doy mi posición. Pero tal vez el tono o las palabras que doy a conocer mi posición no llegan de la forma que uno espera. es lo que genera el conflicto esta falta de manejo por mi parte puede generar mayo conflicto y a la larga me vuelve a afectar a mi con situaciones de ansiedad.
Pin Ping: ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la mente cuando escuchas:	Trabajo: estrés Familia: amor Amigos: fiesta Jefes: guías
¿Crees que la ansiedad puede influir en tu gestión financiera?	Bueno en mi caso diría que no, yo si me considero una persona bastante organizada en mi administración económica, tal vez porque en un inicio gasta todo lo que pasaba por mis manos, no llegaba a fin de mes. Pero si tengo familiares hermanas que ante situaciones de ansiedad o estrés gastan en comprarse cosas, ropa, accesorios, comer lo que sea. Depende de cada uno.

ENTREVISTA 10
Entrevistador/a: Mayra Delgado
Nombre del entrevistado/a: Carmen Fuentes
Fecha y hora: 24/01/2022 - 06:30 pm

PARA TENER EN MENTE:
Madre de dos hijas que es trabajador activo en rango de edad 25 - 35 años.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre?	Carmen Fuentes
¿Cuántos años tienes?	55 años
¿Cuántos hijos tienes?	02 hijas
¿Cuántos trabajan?	Las 02 trabajan
¿Ha identificado cambios de actitud de manera repentina durante sus horas de trabajo?	Si claro, con esto de la pandemia que de alguna manera no alejo y no estábamos preparados para esta nueva convivencia, etapa de trabajo. Con mi hija la mayor estuve haciendo trabajo remoto en casa y veía como se iba estresando, se alteraba, con todos estos cambios que hubo, tuvimos que acomodarnos en casa, adecuarnos ya desde una asiento que te molesta porque todo el día estar en la misma posición, que te duele la columna, si hubo cambios marcados en la conducta y ahí desencadeno la ansiedad sobre todo.
¿A su hijo le cuesta esperar?	Roci que es la mayor es un poquito más tolerante, es más pausada, más tranquila. Karlita que es la segunda ella es más hiperactiva quiere muchas cosas, quiere todo para ayer, quiere rápidas las cosas, ambas son totalmente diferentes. Las dos son proactivas pero una es la que más acentúa su carácter.
¿Ha observado durante el último mes movimientos recurrentes y(o) sudoración de manos?	Roci es un poquito más nerviosa, más ansiosa y se ha acentuado con esto de la pandemia que nos tuvo separados, a ella si la vi más ansiosa, más estresada, frustrada. Karla por ejemplo, a raíz de que le dio covid ella si quedo un poco mal de los nervios entonces con todo esto, cuando esta ansiosa le tiemblan las manos o en algunos pocos casos ha llorado, de hecho si han alterado los nervios.
¿A causa del miedo ha dejado de salir o no puede concentrarse en el trabajo?	Si, al comienzo todos nos encerramos, en el caso de mi hija Roci, ella, por ejemplo, tuvo que evitar salir porque ella vive con nosotros y como yo soy vulnerable entonces se reprimía un poco por temor a que se vaya a desencadenar algo. Nos tuvo a todos muy alejados esto de la pandemia, a pesar de vivir cerca o estar cerca nos teníamos que alejar. Todo eso a conllevado a malestares, entre otras cosas.
¿Le aconsejaría a su hijo que vaya al psicólogo?	Si claro, lo hemos tocado en algún momento de hacer eso, de visitar a un especialista que les pueda ayudar, más por Roci porque ella por su carácter se estresa rápido, se cierra no comenta sus cosas y eso con lleva a estrés, ansiedad, o que está contractura da, pero no se llego a realizar, hasta el momento no hemos ido pero sería ideal.
Sí, no ¿Por qué?	

ENTREVISTA 11
Entrevistador/a: Jackelin Gonzales
Nombre del entrevistado/a: Alexandra Chávez
Fecha y hora: 19/02/2022 - 08:00 pm

PARA TENER EN MENTE:
Psicóloga Ocupacional

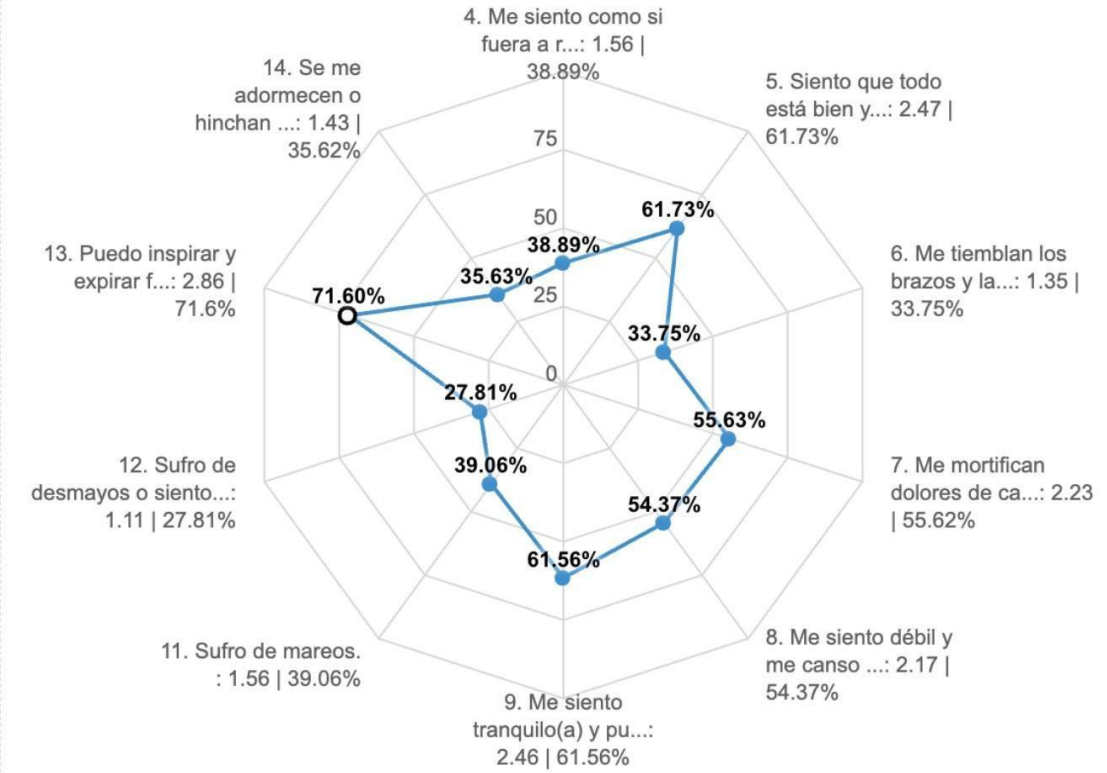
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu nombre y ocupación?	Alexandra Chávez y soy Psicóloga
¿Cuántos años tienes?	27 años
¿En qué área de la psicólogia laboral actualmente?	En el área Clínica y Ocupacional
¿Haz realizado alguna investigación sobre la ansiedad?	En específico sobre la ansiedad no, pero si sobre la psicólogia enfocado a indicadores dónde se encontraba la ansiedad en los colaboradores en el área ocupacional. También, otros síntomas.
Desde tu punto de vista profesional ¿Qué es la ansiedad?	La ansiedad viene a ser la respuesta orientada al futuro, un miedo en exceso. Cuando forma parte de nuestra vida, busca la ayuda de una ayuda adicional y allí ya hablamos de algo más patológico, porque hay que reconocer también que el miedo es una emoción normal que todos en algún momento lo hemos sentido y no está mal sentirlo. Al contrario, es algo que debemos validarlo y ver para que nos sirve, incluso nos puede alejar del peligro. Pero cuando hablamos de un estado de ansiedad permanente o una patología o trastorno de ansiedad, hablamos de un miedo en exceso el cual te impide que trabajes, impide que tu relación de pareja prospere, vínculos familiares. Hablamos de un tema de mayor cuidado.
¿Existen diferentes tipo de ansiedad? ¿Cuáles son?	Si, cuando hablamos específicamente de transtornos, es más común la ansiedad generalizada, también las fobias. Por ejemplo, miedo a los espacios cerrados, miedo a la gente, esos también son un tipo de ansiedad, un miedo excesivo.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Crees que la ansiedad es un aspecto muy presente hoy en día pero la gente ignora mucho al respecto?	Si, es más estamos viviendo un contexto a algo nuevo y lo nuevo genera temor, por ello las personas están más predispuestas a un estado de ansiedad. Lógico porque es una respuesta algo desconocido pero también hay que tener conciencia sobre ello.
En las empresas que haz trabajado ¿Qué porcentaje de colaboradores padecen de ansiedad laboral o de qué otro estado de salud mental haz encontrado?	Si, hemos encontrado que más del 20 % padecen de ansiedad, estrés, otros síntomas que sugieren ansiedad como dolores de cabeza, transtornos de sueño. Pero hay algo que quisiera acotar que no es algo que ponen las instituciones pero si es una realidad en nuestro país que más personas están en riesgo en su salud mental. Antes está la cifra de 7 de cada 10 Peruanos están en riesgo su salud mental a causa del covid, pero ahora alos estudios del 2021 ya han revelado que son 8 de cada 10 Peruanos.
De acuerdo a tu experiencia ¿Qué género es más propenso de padecer ansiedad u otro estado de salud mental?	Específicamente si hablamos de ansiedad, me voy a basar en lo que dicen la investigación, consideran que las mujeres son más propensas de sufrír ansiedad y esto no quiere decir que los hombres no sufran de ansiedad. Pero en estadísticas, hay una mayor afectación en las mujeres. Con respecto a otro estados como la depresión dependen además del género como la edad, a mayor edad hay más vulnerabilidad a la depresión. Como la adicciones, la vulnerabilidad se da más en los varones. No hay excepciones porque incluso niños lo pueden padecer pero, las estadísticas son las que te comento.
¿Qué otros estados como el estrés se puede encontrar en los colaboradores en el ambiente laboral?	El estrés negativo por ejemplo, porque el estrés también te permite un aprendizaje, en cambio el estrés negativo que agobian, que es frecuente, que te desgasta, se denominado distres y ha sido encontrado en muchos trabajadores, con más frecuencia en los trabajos remotos, es un dato socio demográfico que hemos encontrado.
¿Hay una diferencia entre los trabajadores presencial y remoto?	si, en el trabajo presencial, tienen un lapso de camino a casa de distracción laboral a diferencia del trabajo remoto, porque ellos están en el trabajo 24/7 y definitivamente hay una confusión. Hasta que margen tengo mi vida y mi ambiente laboral. También, hay muchos mecanismos de adaptación como el adaptarse a tecnologías nuevas, porque se les es difícil el uso de estas nuevas plataformas. Todo lo nuevo requiere una adaptación y no tener un camino a la adaptación puede desencadenar en estrés.

PREGUNTA	RESPUESTA
Cuéntame sobre la nueva ley del cuidado de salud mental en el ambiente laboral	Esta ley busca realizar el cuidado de factor humano, como principal base para productividad, para bienestar organizacional. De hecho, el marco de esta ley es el instrumento más que todo, que nos permite darnos cuenta si valoramos la salud mental como tal, como esencial en el desarrollo en el cuidado del bienestar del trabajador, vamos a obtener muchos beneficios en lo cooperativo. En este caso la ley tiene muchos factores, parámetros, que nos ayuda a darnos cuenta que podemos implementar acciones, que desde lo laboral puedan curar algunas brechas que puedan curar a nivel personal, a nivel individual. Involucra a las organizaciones de forma más activa a atender a las necesidades de cada no de su trabajadores desde el plano emocional, mental. Esta ley plantea programas de hábitos saludables, consultorios virtuales, campañas psicológicas, entre otros.
¿Qué beneficios podemos ver al ejecutar estos programas que trae esta ley?	Tenemos muchos beneficios, se viene hablando mucho de la implicancia que tienes factor psicosocial, psicoemocional, en los resultados para una organización por ejemplo. Hace ya muchos años se tiene implementado como algo importante o algo normativo, el monitores de riesgos psicosociales. Es decir, es importante reconocer que riesgos existen, que factores están siendo udn tanto desfavorables porque eso puede permitir orientar a la conducta del colaborador, reducir el riesgo accidental laboral. Lo mismo pasa en salud mental, un soporte, por ejemplo si tenemos un trabajador que tiene una complicación familiar, si la empresa que brinda servicios de consultoría gratuito y esto puede ser un alivio para el trabajador, esto puede impactar favorablemente en su productividad, va estar más atento para su actividad laboral
¿Qué herramientas puedes aconsejar a una persona para tratar sus crisis estrés, ansiedad o cualquier estado de salud mental?	Hay muchas herramientas que podemos poner en practica, de hecho en buscar apoyo social, hablar con otra persona del tema es importante, los hábitos saludables, nos ayudan a cuidar nuestra salud mental, como la alimentación, la actividad física, el sueño. Sin embargo, también es importante tener el acceso a un especialista. como especialistas podemos recomendar algunas técnicas que ayudan a estas personas que necesitan un espacio para desfogar, para conectarse consigo mismo y desconectarse. No solo la psicologia, hay muchas actividades que van complementándoselos y pueden ayudar al bienestar. Si deseas que menciones una técnica en especifica, yo trabajo con la técnicas derivadas del Mindfuless, de la consciencia plena, es una visión de vida, es un modo de como tú actuas conectándote con el presente y es una de las técnicas que yo aplico para trabajar en terapia con mis pacientes, ahora del él hay algunas técnicas que se derivan de la meditación, relajación. con la tecnología hay una mayor llegada a las personas .

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Podría a la gestión emocional una solución o apoyo para tratar patologías de salud mental?	Si, de hecho la gestión de emociones es un primer paso. Por ejemplo, hace un rato hablamos de la ansiedad y la emoción que mediaba este estado que es el miedo. Las emociones no son buenas ni malas, todas las emociones son validas, es cierto que algunas son agradables. Por ejemplo, es un poco desagradable sentir miedo pero no esta mal sentirlo. Entonces ¿Que te permite la gestión de emociones? Te permite tener un proceso para poder primero que la emoción esta bien sentirla, segundo que esta bien sentirla para dejar de ir esa emoción .Ver que tengo miedo pero que alternativas puedo darle a mi cuerpo a mi estado para dejar de sentir ese miedo. Por ejemplo miedo y tal vez me escondo en mi cuarto y no quiero salir, es una alternativa que no es productiva. Pero tal vez si tengo una asesoría con un especialista o busco una actividad que me funciono para dejar de sentir miedo, como el pintar o aproximando para enfrentar el miedo. Pero para eso hay que hacer un proceso, como la psicoeducación. Por ejemplo, hay personas que creen que esta mal sentir miedo, o enojarse que empiezan a reprimir, que en un momento se desborda y no es nada favorable. Entonces, hay que ir primero cambiando el chip lo importante que es y con esto decir que es importante empezar por una gestión de emociones.
En qué momento una persona debe considerar ir al psicólogo.	De hecho esta bien pedir ayuda, es como un indicador de buena salud mental. A veces, hay un estigma allí. Son actitudes que creen que si van a psicologia es débil, cuando es lo contrario, una persona que pide ayuda es un indicador que es sana y puede recurrir a un profesional. Primero es necesario romper con el estigma y si ha tu pregunta, el psicólogo atiende distintas áreas, puede ser para tratar a nivel o emocional o desarrollarme mejor a nivel profesional, también puedo ir a un psicólogo. Si me doy cuenta que en mi trabajo estoy rindiendo bien pero quiero rendir mejor, puedo ir a un psicólogo para que me de unas herramientas para seguir trabajando. No es solo ver el enfoque negativo, de hecho hay un enfoque en la psicologia positiva que se encarga de eso, de ver esas variables. Asimismo, trabajar en algo negativo, es darnos cuenta cuando este impide el desarrollo de mi actividad, cuando este miedo me desconcentra me puedo dar cuenta que ya no es natural y me esta generando un estado de angustia, es importante darnos cuenta en ese momento que debemos recurrir a una ayuda profesional.

Anexo 3: Encuestas



Anexo 4: Observación

OBSERVACIÓN

ACTIVIDAD
Pintar una mandala con un periodo de tiempo ilimitado, para observar cuan propenso el sujeto de estudio es a un cuadro de ansiedad.





RESULTADO
Fecha: 23/01/2022 - 11:49 am
Tiempo: De 11:49 a 12:12 pm Duración: 23:23 minutos
La persona movía mucho las piernas mientras realizaba la actividad, se encorbó y apoyó mucho sobre la mesa para concentrarse en pintar los detalles de la mandala, además, se agarró la cabeza un total de 5 veces durante el ejercicio. Al concluir, indicó que empezó con muchos ánimos para terminar la actividad pero mediante pasaban los minutos ya no le gustaba como le estaba quedando su mandala y ello le generó mucha ansiedad, por lo que prefirió dejarlo ya que era libre de hacerlo en cualquier momento.

OBSERVACIÓN

ACTIVIDAD
Pintar una mandala con un periodo de tiempo ilimitado, para observar cuan propenso el sujeto de estudio es a un cuadro de ansiedad.





RESULTADO
Fecha: 23/01/2022 - 10:13 pm
Tiempo: De 10:13pm a 12:17 am Duración: 2 horas y 21 minutos
La persona empezó a descansar su brazo izquierdo en su hombro izquierdo. Seleccionaba un color para pintar varias formas y cambiar de color. Rascaba algunas parte de su cuerpo como el rostro o la mano. Sostenía la hoja con su codo izquierdo o mano izquierda. Se acercaba a la hoja para pintar más intenso el color. Giraba la hoja en distintas direcciones. En el minuto 44 se quito los lentes por un momento y canto por ratos. Me comento que hubiera preferido tener algo que comer y beber. A las 2 horas me comento que tenia que trabajar, sin embargo, seguía pintando porque quería terminar de pintar todas las formas y pintar le relajaba. Al terminar, se sintió con más energía para trabajar.

OBSERVACIÓN

ACTIVIDAD
Pintar una mandala con un periodo de tiempo ilimitado, para observar cuan propenso el sujeto de estudio es a un cuadro de ansiedad.





RESULTADO
Fecha: 24/01/2022 - 19:20 pm
Tiempo: De 19:20pm a 21:57 am Duración: 2 horas y 32 minutos
La persona empezó muy entusiasmada el ejercicio, empezó con colorear desde el exterior al interior del dibujo, en repetidas ocasiones tiende aproximarse a la mesa, piensa mucho sobre que colores emplear para el dibujo dado que su objetivo es que se algo bonito pero con criterio. luego de terminar el dibujo, se sintió muy relajada , feliz, considera que es una persona muy perseverante. Por momentos el ejercicio fue un poco agotador, pero conforme pudo observar la forma que iba obteniendo, las ganas por terminarlo y ver como quedaría fue lo que termino motivándola a acabar con la mándala.

OBSERVACIÓN

ACTIVIDAD
Pintar una mandala con un periodo de tiempo ilimitado, para observar cuan propenso el sujeto de estudio es a un cuadro de ansiedad.





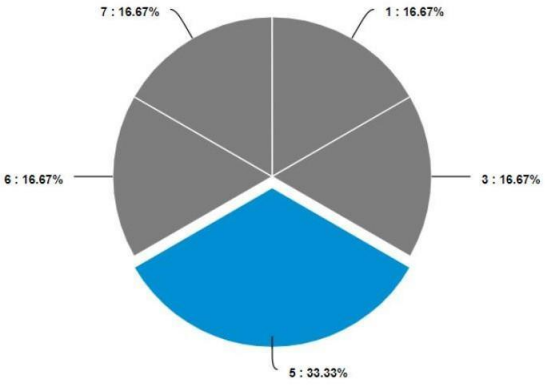
RESULTADO
Fecha: 25/01/2022 - 11:55 pm
Tiempo: De 11:55am a 12:50pm Duración: 55 minutos 08 segundos
La persona observada inició y culminó el ejercicio en la misma posición. Se percibió cierta ansiedad por querer terminar rápido, se recomendó concentración. Sin embargo, en repetidas veces se puso de pie para el baño, tomó su teléfono celular, pregunto por la hora, volteó varias veces la hoja, se tocó la nariz. Cambiaba de posición continuamente pero siempre volvía a la posición original. En el transcurso del ejercicio me comento repetidas veces que le empezaba a gustar, minutos después de haber empezado refirió que pensaba iba a ser aburrido pero que le estaba gustando y que quería terminarla pero que quizá no tenga tanto tiempo. Finalmente logró terminarla combinando varios colores porque uso todos los que se le puso en la mesa. Actividad que repetiría sin problema.

PRE - TALLER GENERATIVO - GRUPO A

ACTIVIDAD
Grupo de 6 Personas
Horario de 5:00 - 6:30 pm

Anexo 5: Taller Generativo

En la escala del 1 al 10, donde 1 es poco y 10 es mucho , ¿Qué tal ansioso me siento en estos momentos?



¿Qué expectativa tienes de este taller?

01/23/2022	64811255	Aprender nuevas cosas
01/23/2022	64811250	Conocer mejor mi estado anímico y de ansiedad.
01/23/2022	64811248	entender que hay más personas con ansiedad laboral y ansiedad gneral, que es algo común
01/23/2022	64811244	Poder desarrollar herramientas para manejar la ansiedad laboral
01/23/2022	64811241	Informarme un poco más sobre la ansiedad
01/23/2022	64811235	aprender

TALLER GENERATIVO - GRUPO A

ACTIVIDAD
Grupo de 6 Personas
Horario de 5:00 - 6:30 pm

¿Qué se viene a la mente cuando escuchas la palabra "TRABAJO"??

Mentimeter

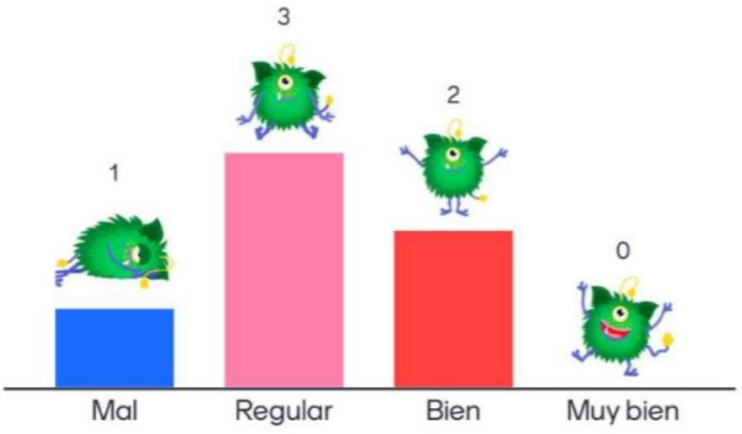
- Responsabilidad, organización, compromiso, puntualidad y estrés
- Crecimiento
- Responsabilidades, tareas que realizar, puesto que asumir, personas a liderar
- computador
- actividad diaria a veces satisfactoria otras no tanto, donde desarrollo mi profesión y experiencia
- Ansiedad :(

Describe: ¿Porqué marcaste esta opción?

Mentimeter

- No pude completar las actividades que tenia planificado en la semana, por imprevistos que salieron
- tenia un pedriente fuerte esta semana pero no se llegó a concretar, la espera me causó ansiedad pero también más tiempo para descansar.
- Un poco de presión con la entrega de comisiones y de cuadros de ventas y el tiempo se hace corto
- Porque pese a las complicaciones y dificultades se cumplieron las metas,
- No me pude desempeñar como normalmente lo hago y por el clima y carga laboral , la situación me tuvo estresada y ansiosa .
- Ya no me siento comodo en el trabajo y estoy evaluando renunciar para cambiar de ambiente laboral

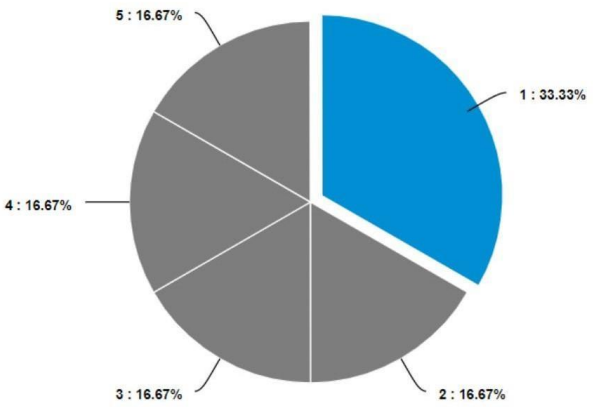
¿En la última semana, como te has sentido en el trabajo? Marca la opción con la cual te sientas mas identificado.



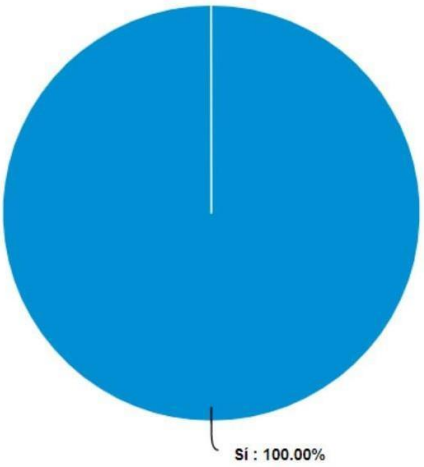
POST - TALLER GENERATIVO - GRUPO A

ACTIVIDAD
Grupo de 6 Personas
Horario de 5:00 - 6:30 pm

En la escala del 1 al 10, donde 1 es poco y 10 es mucho , ¿Qué tal ansioso me siento en estos momentos?



¿Repitirías una actividad de este tipo?



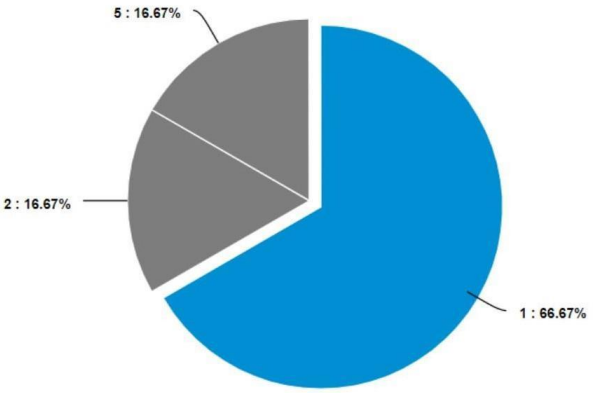
¡Déjanos un comentario!

01/23/2022	64812706	Fue muy fructífero poder escuchar la manera en como otros manejan su ansiedad y poder ver qué hay soluciones en medio de la ansiedad que podría estar pasando
01/23/2022	64812299	Me gustó mucho comentar y aprticipar, me ayudó saber que no soy la única y aportar para que todos demos solucionjes ante las ansias que tenemos.
01/23/2022	64812297	Conversar de estos temas con diferentes personas me ayuda para sentirme mejor.
01/23/2022	64812289	Encantada de haber participado en el taller .
01/23/2022	64812282	Me gustó el taller, y si participaría mil veces más
01/23/2022	64812281	Excelente iniciativa, espero se repito, éxitos

PRE - TALLER GENERATIVO - GRUPO B

ACTIVIDAD
Grupo de 6 personas
Horario de 6:30 - 8:30pm

En la escala del 1 al 10, donde 1 es poco y 10 es mucho , ¿Qué tal ansioso me siento en estos momentos?



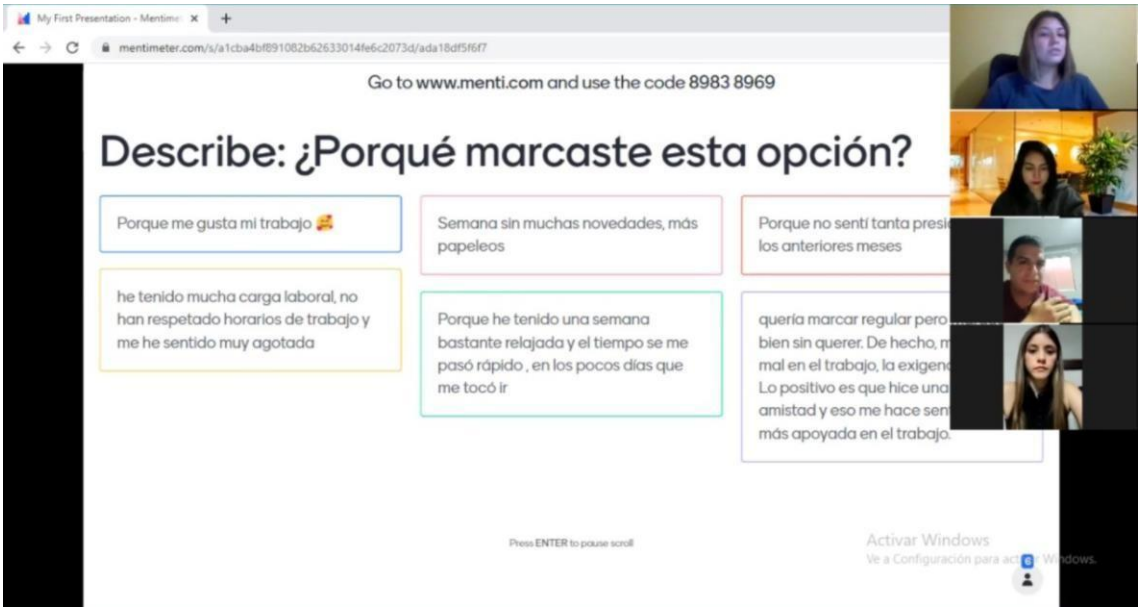
¿Qué expectativa tienes de este taller?

01/23/2022	64812745	Interesante
01/23/2022	64812686	Poder mejorar el manejo de ansiedad y estres
01/23/2022	64812683	Aprender una herramienta útil
01/23/2022	64812676	De poder ayudar a su investigación
01/23/2022	64812670	Poder ayudarlos con su tesis
01/23/2022	64812672	Reconocer que me causa ansiedad
01/23/2022	64812664	Apoyar a la investigación

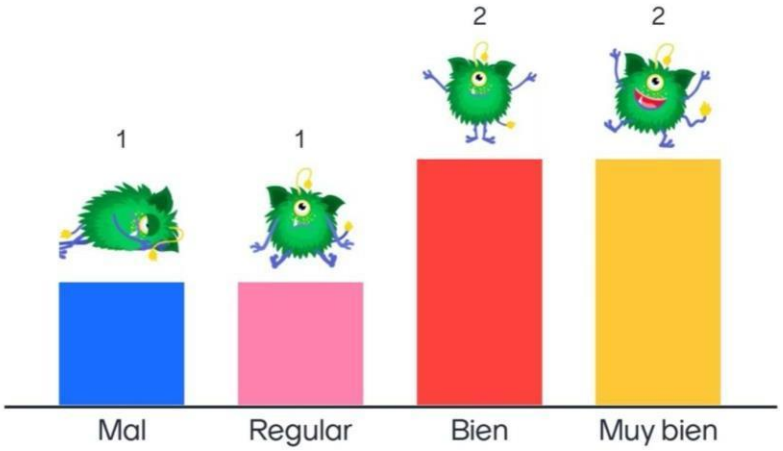
TALLER GENERATIVO - GRUPO B

ACTIVIDAD
Grupo de 6 personas
Horario de 6:30 - 8:30pm





¿En la última semana, como te has sentido en el trabajo? Marca la opción con la cual te sientas mas identificado.



Anexo 6: Validación JADE

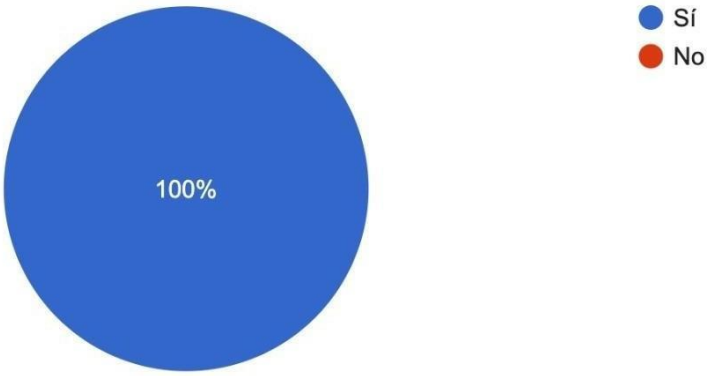
¿Estarías dispuesto a pagar por recibir un servicio que se preocupe por tu gestión emocional en el trabajo?

6 respuestas



¿Repetirías esta experiencia?

6 respuestas



¿Qué es lo que más te gustó?

6 respuestas

el hecho de poder compartir experiencias sin que te juzguen es relajante y la intervención de la psicóloga fue muy bueno también.

La charla

La charla, las dinámicas, todo

Aprender más sobre gestionar mis emociones

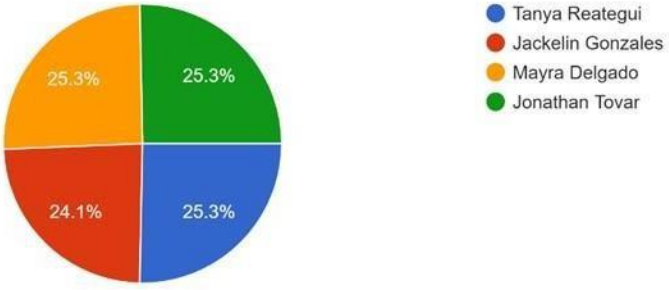
La charla con la psicóloga xd

La charla sobre el manejo de emociones

Anexo 7: Resultados de Encuesta JADE

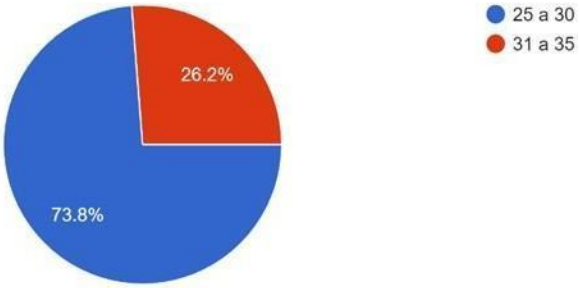
Esta encuesta ha sido enviada por:

79 respuestas



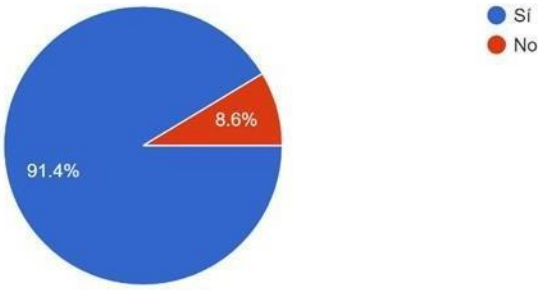
1:¿Cuál es tu rango de edad?

80 respuestas



2:¿Te encuentras trabajando actualmente?

81 respuestas



3:¿Qué entiendes por gestión emocional?

79 respuestas

Autocontrol

Comprender.nuestros estados de ánimo y saber que hacer ante diversas situaciones

Una forma de pensar sobre mi salud mental

Manejo de emociones

Manejo de mis emociones acorde a la situación.

Manejo de habilidades para mejorar tu inteligencia emocional

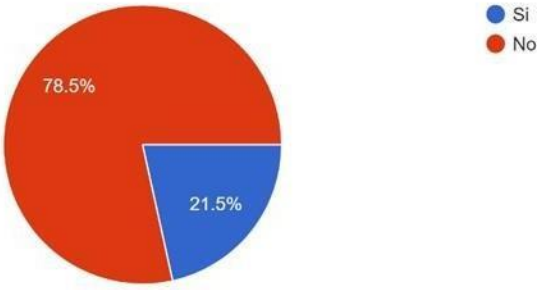
Algo referente a la salud mental o temas emocionales que de puedan ver afectados por distintos factores

Importancia sentimientos

La forma como expresarse sobre un sentir

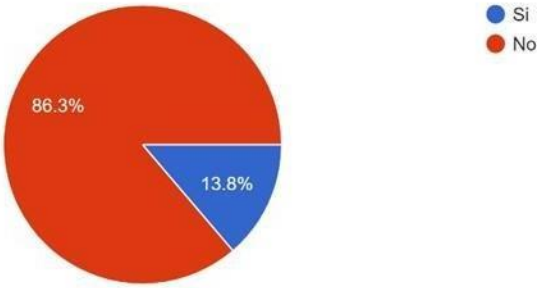
4:¿Consideras que es un tema atendido en tu trabajo?

79 respuestas



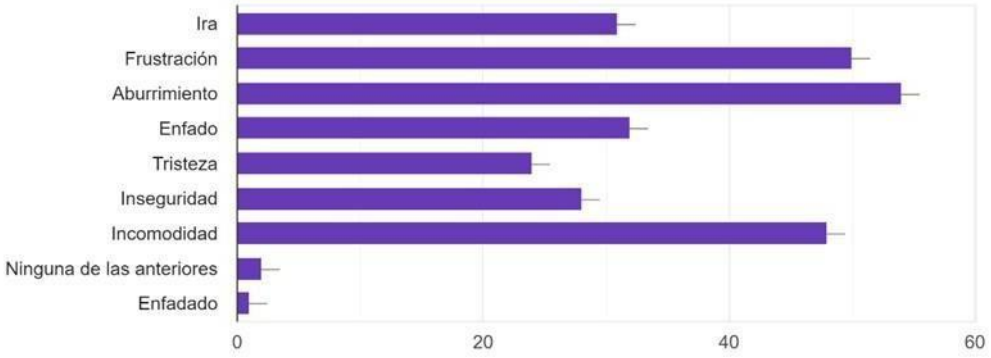
5:¿Has ido al psicólogo debido a tu ambiente laboral?

80 respuestas



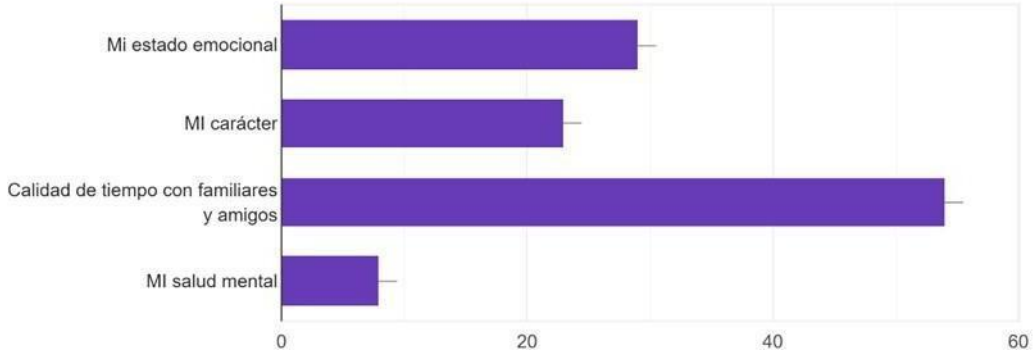
6:¿Has sentido alguna de estas emociones dentro de tu ambiente laboral?

80 respuestas



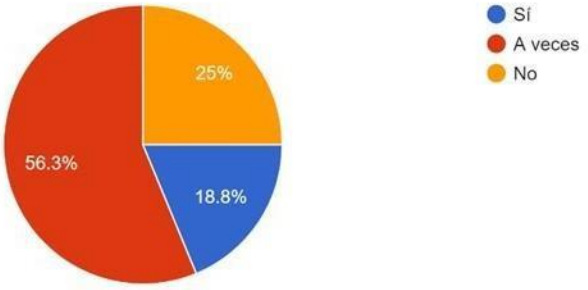
7:¿Qué cambio negativo tuviste desde que empezaste a trabajar en donde estás laborando actualmente?

78 respuestas



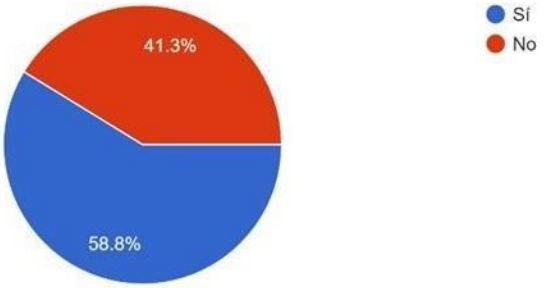
8:¿Has sentido la necesidad de huir de tu trabajo?

80 respuestas



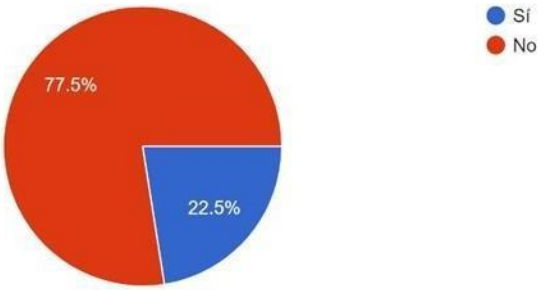
8:¿Te sientes valorado en tu trabajo?

80 respuestas



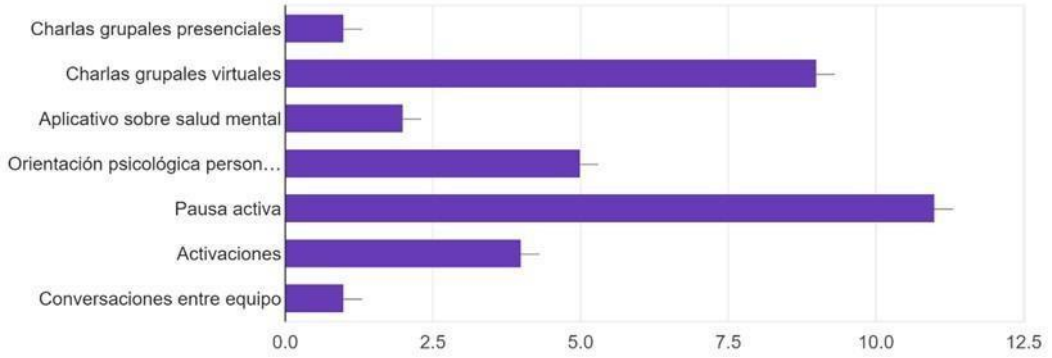
9:¿En tu centro de trabajo te han ofrecido algún soporte para tu gestión emocional?

80 respuestas



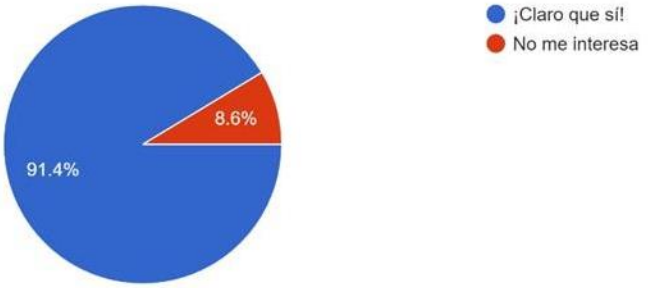
10:Si marcaste que sí, ¿Qué tipo de soporte te han brindado?

19 respuestas



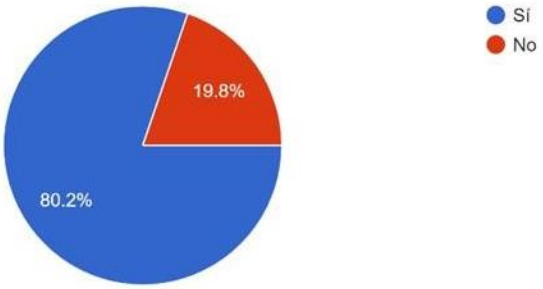
11:¿Estarías interesado en un servicio que te ayude a gestionar tus emociones en tu centro laboral?

81 respuestas



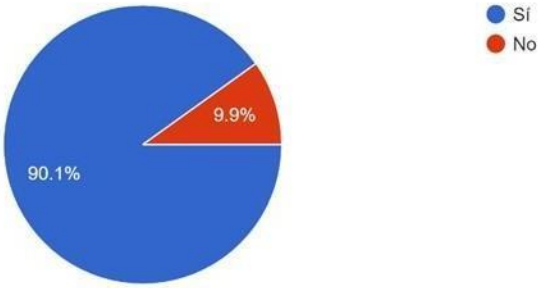
12:¿Estarías interesado en compartir tus experiencias laborales con otros colaboradores?

81 respuestas



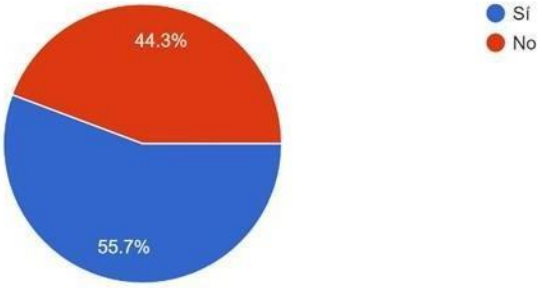
13:¿Te gustaría descubrir tu proceso de mejoría en la gestión de tus emociones?

81 respuestas



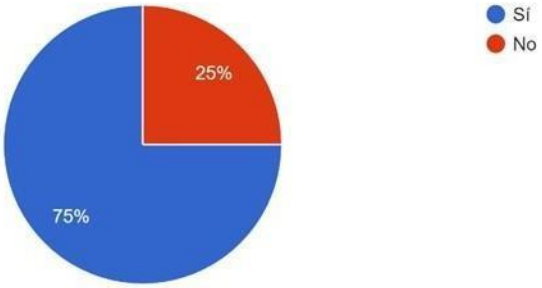
14:¿Tu empresa considera el reciclaje como un valor importante?

79 respuestas



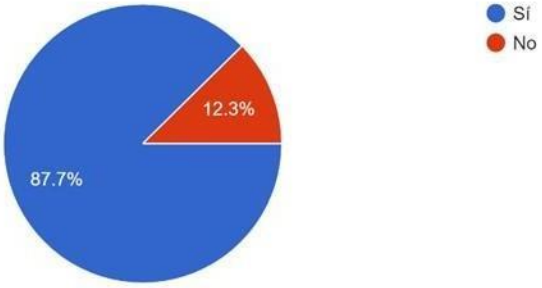
15:¿Te gustaría ser un agente de cambio medioambiental dentro de tu empresa?

80 respuestas



16:¿Descargarías un aplicativo gratuito con herramientas para gestionar tus emociones?

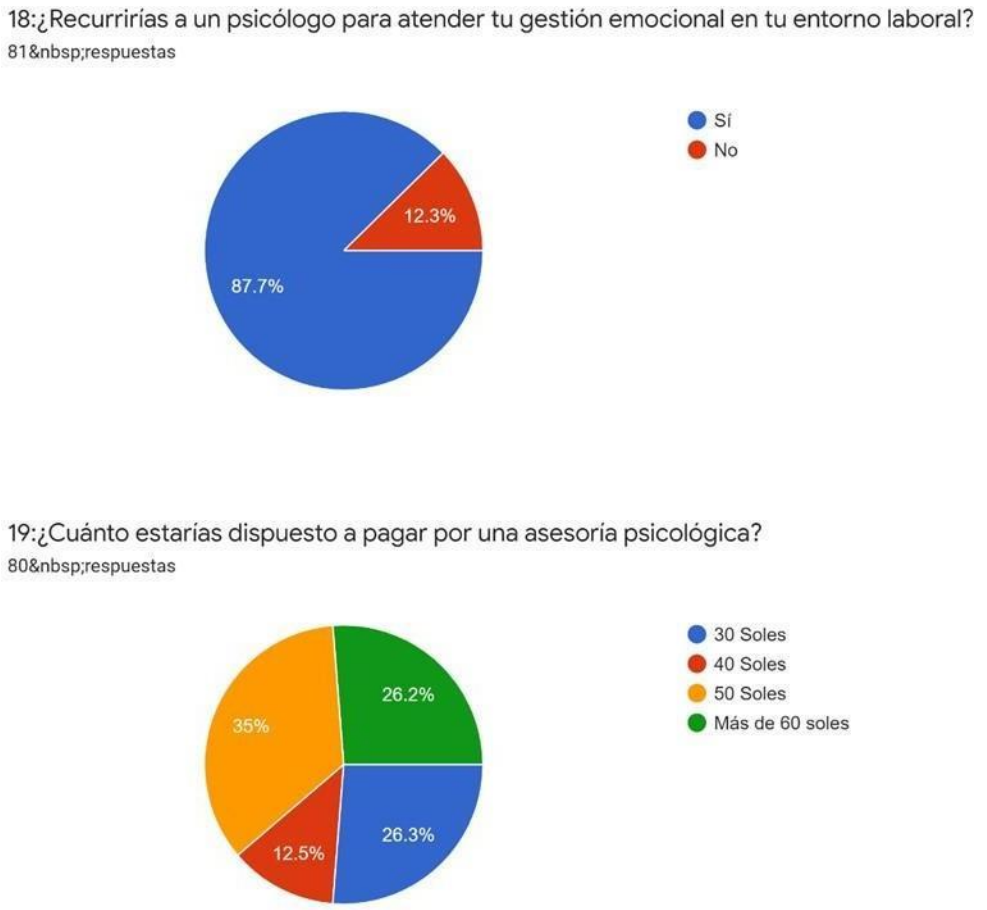
81 respuestas



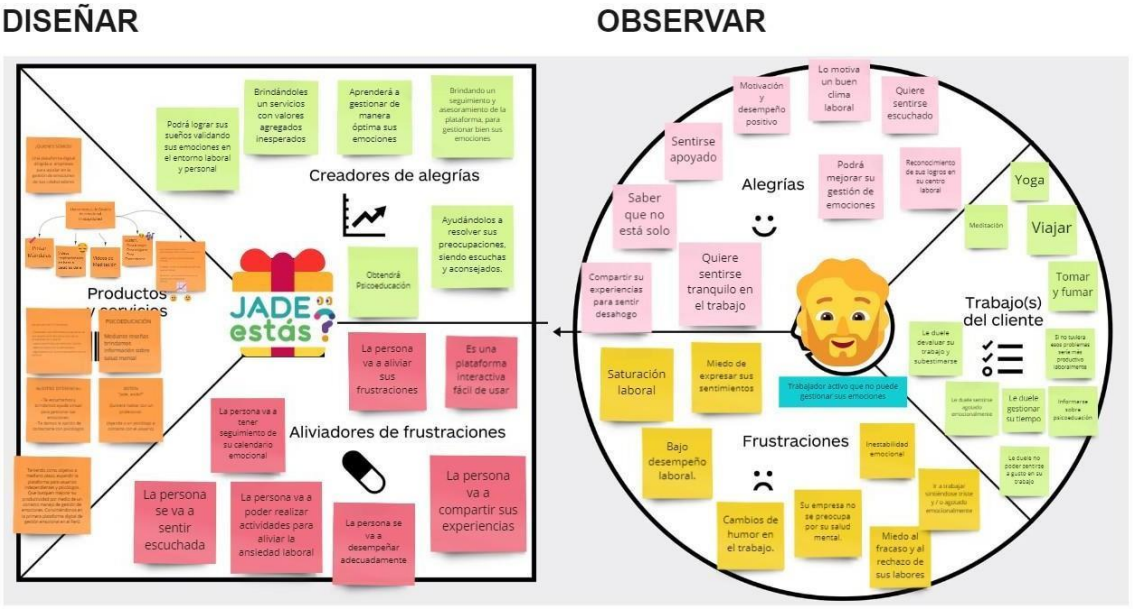
17:Sólo si marcaste que NO, explica por qué

9 respuestas

- Prefiero hablar con alguien
- Porque creo que sé manejar mis emociones
- Siento que es demaciado, sin emabargo podría cambiar de opinión si viera esa aplicación
- Tiempo
- No considero útil esta herramienta porque me olvidaría de utilizarla.
- No tengo tiempo
- Tal vez lo dejaría por x razones, ya sea tiempo o preferir hacer otra cosa.
- Creo que se debe ver con un especialista
- No me gusta tener más apps de las estrictamente necesarias



Anexo 8: Propuesta de valor



Anexo 9: Lienzo Modelo de Negocio

0. Visión Utópica: ¿Cuál es el propósito de tu modelo de negocio? ¿Para qué sirve tu proyecto?

8. Aliados clave

- Empresas de Lima Metropolitana
- Psicólogos Ocupacionales
- Colaboradores de Lima Metropolitana
- Proveedores /Marcas
- Helados, red bull,

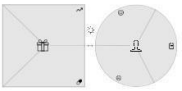
7. Actividades Clave

- Servicio híbrido
- Música relajante y actividades de Pintura
- Visitas a las empresas dentro del horario laboral
- Mental Gym
- Servicios de Fondo y salas de conversación
- Actividades relajantes - juegos
- Servicio de asesoría Psicológica
- Calendario Emocional

6. Recursos clave

- Soporte para empleados
- Vehículo para visita a las empresas
- Aplicativo móvil
- Psicólogos

2. Propuesta de valor



- Ayudamos gestionar las emociones de los colaboradores en su cotidianidad.
- Buscamos mejorar el rendimiento laboral del personal

4. Relación con los clientes

- Asistencia psicológica
- Compartir experiencias
- Desestrés dentro del horario laboral

3. Canales

- Página Web informativa
- Redes Sociales
- Publicidad BTL
- Campaña de Mailing masivo

1. Segmento de clientes: Arquetipos



9. Presupuestos

- Desarrollo del aplicativo
- Vehículo empresarial
- Mano de obra / implementación vehículo de la empresa
- Pago a psicólogos

5. Fuentes de ingreso

- Membresías empresariales Aplicativo
- Organización de visitas y activaciones ecoamigables en las empresas
- Suscripción de Psicólogos