

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC



**TALLERES TERAPÉUTICOS ESPECIALIZADOS PARA
REDUCIR EL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN JÓVENES DE 25 A 30
AÑOS QUE ESTUDIAN Y/O TRABAJAN PRESENCIALMENTE EN
LA CIUDAD DE LIMA METROPOLITANA. (AÑO 2022)**

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

AUTORES:

Bruno Vela, Romina Cesia

(<https://orcid.org/0000-0001-5799-5668>)

Martinez Prinz, Kiara Melanie

(<https://orcid.org/0000-0003-0023-3587>)

Asesor

FERNANDO GUILLERMO ARCE VIZCARRA

(<https://orcid.org/0000-0002-5343-3753>)

Lima-Perú

Setiembre 2022

Resumen del Proyecto de Investigación

La presente investigación responde al tercer objetivo de desarrollo sostenible: “Salud y Bienestar”, de la agenda 2030 de las Naciones Unidas. Esta propuesta se enfoca en la necesidad de reducir los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente, teniendo como consecuencia la disminución de productividad y bajo rendimiento en sus labores.

Actualmente en Lima Metropolitana, el 57.2% de personas sufren de estrés moderado a severo, según indicó el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) del Ministerio de Salud (Minsa), luego del aislamiento social por la pandemia por el COVID-19 al 2021.

Es por eso, que el propósito de este proyecto de innovación es disminuir los efectos causados por el estrés y ansiedad en los jóvenes, mediante el desarrollo de talleres terapéuticos multidisciplinarios que influyen positiva y directamente en la salud mental de dicho segmento. Estas actividades se llevarán a cabo en las instalaciones físicas de oficinas, universidades e institutos, para lo cual se propone una alianza con el área encargada de velar por el bienestar de cada institución.

Keywords: Talleres terapéuticos, estrés, ansiedad, espacio laboral, trabajo presencial, estudiantes, colaboradores, productividad, rendimiento.

Abstract

This research responds to the third objective of sustainable development: “Good health and well-being”, from the 2030 United Nations (UN) agenda. This proposal is focus in reducing stress and anxiety levels in young adults from 25 to 30 years old, who studies and/or works presencially, giving consideration to the decrease of productivity and low performance in their labors.

Currently in Lima Metropolitana, 57.2% of people suffer from stress from moderate to severe, according to the National Institute of Mental Health (INSM by its acronym in Spanish) from the Peruvian Health Department (MINSA), after the social isolation due to Covid-19 pandemic in 2021.

Therefore, the main purpose of this innovation project is to decrease the effects that stress and anxiety have caused in young adults, through therapeutic multidisciplinary workshops that influence positively and directly in the mental health of this group. These activities would take place in physical spaces such as offices, universities and colleges, for which it is proposed to make alliances with the area in charge of the well being of each institution.

Keywords: Therapeutic workshops, stress, anxiety, work space, presencial work, students, workers, productivity, performance.

Tabla de Contenido

Resumen del Proyecto de Investigación.....	2
I. Contextualización del Problema.....	8
II. Justificación.....	10
II.I Justificación social	11
II.II Justificación práctica	12
II.III Justificación Metodológica.....	13
III. Reto de innovación.....	13
III.I Preguntas	13
III.I.I Pregunta General	13
III.I.II Preguntas específicas.....	14
III.II Objetivos.....	14
III.II.I Objetivo general	14
III.II.II Objetivos específicos	14
IV. Sustento Teórico.....	15
IV.I Estudios previos.....	15
IV.II Marco teórico	17
IV.II.I Estrés y ansiedad académica y laboral	17
IV.II.II Disminución en rendimiento académico y productividad laboral	19
IV.II.III Implementación de actividades en espacios físicos.....	21
V. Beneficiarios	25
V.I Beneficiarios directos.....	26
V.II Beneficiarios indirectos.....	27
VI. Propuesta de Valor	30
VI.I Propuesta de Valor.....	30
VI.II Segmento de clientes	30
VI.III Canales	31
VI.IV Relación con los clientes.....	31
VI.V Actividades Clave	32
VI.V.I Branding general del proyecto	33
VI.V.II Diseño 3D del proyecto	34
VI.VI Recursos Clave	35
VI.VII Aliados Clave	37

VI.VIII Fuentes de ingreso.....	37
VI.IX Presupuesto	37
VII. Resultados.....	39
VIII. Conclusiones	39
IX. Bibliografía	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Medidas recomendadas para aula de Musicoterapia.....	34
Tabla 2. Medidas recomendadas para aula de Clown.....	35
Tabla 3. Medidas recomendadas para aula de Realidad virtual.....	35
Tabla 4. Mapeo de la inversión inicial.....	37
Tabla 5. Mapeo de gastos mensuales.....	38
Tabla 6. Lienzo de ingresos.....	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Versión única del logotipo de “NUNA”	34
--	----

I. Contextualización del Problema

La presente investigación se centra en la necesidad de reducir los efectos del estrés y ansiedad en los jóvenes que estudian y/o trabajan presencialmente. Existen problemas frecuentes generados por la falta de tiempo, la sobrecarga de actividades y adversidades coyunturales, los cuales son detonantes en el día a día que les impiden llevar una vida en calma y bienestar. Es por eso que a continuación, presentaremos la contextualización del problema, que responde directamente al Objetivo de Desarrollo Sostenible “Salud y Bienestar”.

Según el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS indicó a través de un comunicado de prensa, que la información actual sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental se ha incrementado exponencialmente, esto ha provocado una alerta para tomar medidas en todos los países sobre la protección y apoyo hacia la salud mental de toda la población (WHO, 2022).

El aislamiento social durante la pandemia ha sido una de las principales causas del aumento de estrés y ansiedad, lo que trajo consigo dificultades en las personas para conectar con otras, preocupación por conseguir ingresos económicos y buscar apoyo en sus seres queridos. En el 2020, en la Universidad Autónoma de Aguascalientes México se investigó el estrés en los estudiantes de educación superior, cuyo objetivo era determinar en qué nivel de este se encontraban mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes. Se descubrió que un 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, seguido de un nivel profundo de 11.4% y un nivel leve con 2.4%. Respecto a la ocupación, el 69.8% de ellos estudian y el 30.2% estudia y trabaja, paralelamente (Silva Ramos, López Cocotle, & Meza Zamora, 2020).

Sin acceso a la atención presencial muchos recurrieron al soporte en línea, lo que demuestra la necesidad urgente de invertir en herramientas confiables, efectivas y de fácil acceso. Es por ello, que gran parte de las organizaciones que velan por el bienestar mental ofrecieron atención gratuita virtual a las poblaciones afectadas. Sin embargo, no resultó como una solución efectiva del problema y aún existe un alto porcentaje de casos sin poder acceder a una atención de calidad para tratar sus afecciones de salud mental. Asimismo, el desarrollo y la implementación de intervenciones cercanas y presenciales, sigue siendo una carencia y desafío a la vez para países con recursos limitados (WHO, 2022).

En el Perú, la pandemia generó agotamiento emocional debido al estrés de la población. Estas restricciones han tenido un impacto negativo, particularmente en los jóvenes que están adaptados a una vida social activa con relaciones interpersonales, actividades culturales y ejercicio físico al aire libre (Nieves Altamirano Peceros , 2022).

Según el artículo publicado en el portal de Conexión ESAN, el estrés y ansiedad laboral afectan significativamente a nivel empresarial. En primer lugar, viene afectando el rendimiento y la productividad de los trabajadores que son sometidos a niveles desproporcionados de estrés, llegando a manifestar malestares físicos y por consecuencia, la pérdida de concentración; causando la disminución en un 41% de su productividad, según Compare Camp. En segundo lugar, los trabajadores a menudo faltan a sus centros laborales a causa de la fatiga crónica, desorden digestivo, insomnio, entre otros síntomas. Es por eso que incentivar prácticas útiles como pausas activas para aumentar la energía y mejorar el desempeño son fundamentales en el horario de trabajo. Por último, el estrés laboral genera en ellos gran inconformidad por asistir a sus centros

de trabajo, lo que recae en altas tasas de rotación generando pérdidas económicas para la empresa (Conexión ESAN, 2021).

En Lima Metropolitana, el 52.2% de los pobladores padecen de estrés moderado severo, causados por problemas de salud, económicos o familiares. Este fue el porcentaje preliminar del estudio efectuado por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), lo que implica una oportunidad para fomentar y potenciar el desarrollo en la capital (Ministerio de Salud , 2021).

Pese a dicho contexto, muchas entidades públicas y privadas han empezado a asumir los retos que enfrentan en la nueva normalidad y por eso adoptaron el enfoque de una cultura laboral apropiada para sus trabajadores, ya que las circunstancias han influenciado en su rendimiento y productividad. Es así, como la compañía transnacional Google, inauguró sus nuevos espacios físicos en Lima bajo la temática de las 8 regiones naturales del Perú, celebrando la riqueza de este País y combinando aspectos que destacan en las sedes de Google a nivel internacional, como su compromiso para construir un ambiente laboral productivo en el que cada colaborador se sienta motivado. De esta forma, la compañía se ha convertido en un referente para muchas empresas peruanas que aún no priorizan el bienestar de sus colaboradores (Redacción EC, 2022). El problema presente es la disminución del rendimiento laboral y/o académico y baja productividad causada por estrés y ansiedad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan rutinariamente y llegan a tener un estilo de vida abrumador, en la ciudad de Lima Metropolitana.

II. Justificación

En el presente capítulo se detallará a quienes está dirigida la propuesta de innovación y de qué manera les beneficiará, partiendo de la necesidad existente de ofrecer espacios

que buscan estimular la conexión de los miembros de trabajo y/o académicos consigo mismos, consiguiendo desarrollar aspectos emocionales que son importantes para la lograr reducir el estrés y ansiedad de sus rutinas de vida.

II.I Justificación social

La presente investigación tiene como principales beneficiarios a los jóvenes de 25 a 30 años de edad, que viven en la ciudad de Lima Metropolitana y acuden presencialmente a sus centros de labores y/o estudios. Este segmento, tiene la característica de padecer estrés y ansiedad por temas multifactoriales, lo que impacta en su estilo de vida, desencadenando un bajo rendimiento y disminución de productividad en el entorno laboral y/o académico.

Como menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS): “El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Función Pública del Estado Colombiano, 2013).

En el Perú, la salud mental no tuvo mayor relevancia para las autoridades hasta la llegada de la pandemia por el COVID-19, situación que agravó el contexto de casos de padecimiento por afecciones mentales. Muchas empresas, al implementar el trabajo remoto, asumieron que de esta manera sus colaboradores iban a tener más tiempo libre y procedieron a implementar medidas casi abusivas para poder controlar su productividad, lo que generó mayor estrés y ansiedad en las personas.

En ese sentido, la Universidad San Martín de Porres, en su artículo “Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19”, enfatiza que el contexto de la crisis mundial presenta ciertas características que podrían aumentar los

niveles de reacción al estrés tanto en la población en general como en los trabajadores de salud. (Horizonte Médico, 2020)

Por las razones descritas, la propuesta busca desarrollar talleres terapéuticos especializados en contribuir con la mejora de aspectos emocionales y sociales, además de aportar en el desarrollo personal y laboral de dicho público. La ejecución será en espacios implementados adecuadamente dentro de oficinas, universidades e institutos. De todas las maneras posibles, se busca ser la alternativa accesible porque no tendrán que alejarse de sus lugares ni atravesar el caos del tráfico, el costo será asumido por la institución y el principal valor será la hospitalidad.

II.II Justificación práctica

En base a la experiencia personal de los integrantes de este grupo de investigación, se encontró una gran necesidad por implementar espacios de bienestar dentro de lugares donde los jóvenes pasan la mayor parte del día, ya que el estrés y ansiedad causados por la sobresaturación de actividades ha ido en aumento durante los últimos años. Dichos factores, causaron gran disminución de productividad y rendimiento en el desempeño laboral y/o académico. Los integrantes de este equipo han confirmado que atravesaron por situaciones que los llevaron a querer entender el origen de sus emociones y el deseo de saber qué pueden hacer por ellos mismos que esté dentro de sus posibilidades. Por estas razones, se inició con esta investigación, teniendo en cuenta que, para el desempeño de cualquier carrera creativa, se necesita poder tener la mente despejada y dispuesta a crear diariamente.

Esta propuesta de innovación consiste en un Servicio de talleres terapéuticos especializados en reducir el estrés y ansiedad, serán guiados por terapeutas certificados. Esta iniciativa beneficia tanto a trabajadores de oficina o cualquier espacio físico,

estudiantes universitarios o de institutos, ya que cada institución empleadora o educativa será encargada de llevar este servicio hasta sus espacios laborales.

II.III Justificación Metodológica

La metodología utilizada para el desarrollo de la presente investigación y propuesta de innovación es “Toulouse Thinking”, que permite desarrollar ideas mediante la gestión de un proceso sencillo, rápido y adaptable, con el propósito de llegar a un resultado innovador. Esta metodología Toulouse Thinking tiene la característica de presentar un proceso circular interactivo que posee cuatro importantes etapas: Investigar, idear, desarrollar y transferir. En cada una de las etapas se debe analizar y validar los resultados obtenidos, con la finalidad de llegar a una solución.

Asimismo, se ha utilizado el lienzo “lean canvas” como guía para el desarrollo óptimo y viable de esta propuesta de innovación, que es una representación gráfica de la evolución estratégica de un modelo de negocio, y que a su vez es una mejor visualización de las estrategias a aplicar en la estructura y procesos, además se comprobará si la necesidad del usuario ha sido atendida.

III. Reto de innovación

El reto a desarrollar: ¿Cómo podríamos aumentar el rendimiento y productividad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan?

III.I Preguntas

III.I.I Pregunta General

Según la problemática entonces ¿Los talleres terapéuticos especializados aumentan el rendimiento y productividad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

III.I.II Preguntas específicas

P1: ¿Los talleres terapéuticos especializados en Clown, reducen el estrés y la ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

P2: ¿Los talleres terapéuticos especializados en Musicoterapia, reducen el estrés a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

P3: ¿Los talleres terapéuticos especializados en Realidad Virtual, reducen la ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

III.II Objetivos

III.II.I Objetivo general

Desarrollar talleres terapéuticos especializados para reducir el estrés y la ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

III.II.II Objetivos específicos

O1: Desarrollar talleres terapéuticos especializados en Clown con el fin de reducir el estrés y la ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

O2: Desarrollar talleres terapéuticos especializados en Musicoterapia con el fin de reducir el estrés a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

O3: Desarrollar talleres terapéuticos especializados en Arteterapia con el fin de reducir la ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

IV. Sustento Teórico

IV.I Estudios previos

Los resultados de dicha investigación fueron que se identificó y se corroboró las asociaciones entre la perspectiva temporal y las sintomatologías de ansiedad rasgo, por un lado, y de depresión, por otro, sobre todo al considerar las correlaciones significativas entre las escalas globales. Dicho antecedente guarda relación con el presente estudio porque sus resultados dan a notar que no hay suficiente responsabilidad en la salud mental, por ese motivo el acceso a servicios de salud mental de alta calidad sería algo primordial y accesible para los residentes de Lima metropolitana.

Christian Mejia, et al (2018) desarrollaron la investigación “Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica” donde se planteó como objetivo determinar distintos factores socio-laborales que tienen asociación con el estrés y ansiedad en trabajadores de Latinoamérica. Respondieron un total de 2608 trabajadores divididos en países como Venezuela, Ecuador, Panamá, Honduras, Perú, Colombia, donde el nivel de estrés fueron 63%, 54%, 49%, 29% y 26% respectivamente, por otro lado notaron que el nivel de estrés generado por mujeres es mayor 44,8% versus un 37,6% de los hombres (Mejía, Christian; Chacon, Jhosselyn; Enamorado-Leiva, Olga; Garnica, Lilia; Chacón-Pedraza, Sergio; García, Yislem;, 2019). Resulta favorable esta investigación ya que aporta en este proyecto a evidenciar el nivel del problema en trabajadores de distintos países y la importancia la presente propuesta.

En el 2018 Luz Amparo Bernal Villareal y Yuleisi Milagros Yarlaque Roman desarrollaron el artículo “Condiciones laborales y estrés de los trabajadores administrativos de la Municipalidad distrital de Huaura” donde se planteó el objetivo de identificar la relación entre las condiciones de trabajo y el estrés del personal administrativo de dicha municipalidad. Se realizaron un total de 72 test dando como resultado por el lado de condiciones de trabajo, que el 0% de los trabajadores considera que hay buenas condiciones, 08 que representa el 11% indican regulares condiciones y el 89% percibe malas condiciones laborales. Por otro lado, del 100% de trabajadores el 03% que vendría a ser 02 trabajadores presentan un estrés leve, el 12% que consta de 09 empleados presentan estrés moderado y el 85% que son 61 personas presentan un estrés severo (Bernal & Yarlaque, 2018). Esta investigación resulta relevante, ya que nos confirma la evidencia del nivel de estrés y ansiedad en los trabajadores, además de que nuestra propuesta ofrece solucionar este problema.

Lorena Nava Debernardi (2019) realizó la investigación “Estrés laboral y ansiedad en conductores de una empresa de transporte público”, tiene como objetivo precisar la relación entre el estrés laboral y la ansiedad en conductores. La muestra constó de 400 trabajadores donde se concluyó que más de la mitad de los empleados presentan estrés laboral en un grado promedio que consta del 21% y un alto de 39%. Además de que 6 de cada 10 conductores presentan una ansiedad promedio que se compone del 21.3% y de nivel alto que se compone del 39.3% por lo cual sufren constantemente de movimientos torpes al hacer su trabajo como también dolor corporal, palpitaciones, miedo, etc. (DEBERNARDI, 2019) Esta tesis ayuda a conocer de manera clara y con evidencia, cómo el estrés y ansiedad afecta a los trabajadores de distintos sectores

socioeconómicos, además de justificar y reforzar la importancia de la propuesta presente.

Chuzón Roque Ana Melliza, Enríquez Severino Pamela Yajarí (2018) desarrollaron la investigación “El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores de la empresa Edpyme Alternativa S.A Motupe”. Esta investigación tiene como objetivo determinar las causas y factores que producen el estrés laboral, y así mismo lograr plantear diferentes estrategias para reducirlo. Se tuvo como población a todos los colaboradores (30) de la empresa Edpyme Alternativa S.A Motupe, a lo cual se concluyó que existe un estrés laboral dado por diferentes factores como el mal clima, desconfianza, además de actitudes negativas entre trabajadores, igualmente la sobrecarga laboral genera estrés, angustia, etc. Todo esto es debido a la falta de organización y planificación al momento de trabajar, además la mayoría de empleados realizan sus actividades de manera monótona. (Chuzón & Enriquez, 2018)

Esta tesis ayuda a comprobar que el desempeño de cada trabajador disminuye a causa del estrés y ansiedad, además de validar la importancia de investigar este problema.

IV.II Marco teórico

IV.II.I Estrés y ansiedad académica y laboral

En el año 2020 el virus SARS-CoV-2 ocasionó una pandemia que generó el confinamiento de diversos países en todo el mundo, culminando a los 103 días en Perú, esto afectó en su mayoría al sector educativo y provocó una crisis laboral.

Gran parte de países poseen recursos y plataformas digitales en óptimas condiciones para una conexión remota excepcional. Sin embargo, pocos países de América Latina cuentan con estrategias enfocadas en la educación por medios digitales. Entre los que se encuentran son: México, Colombia, Panamá y Perú, teniendo en el país solo un 14% de

acceso a internet en hogares más vulnerables, lo cual es debido a la conectividad inferior en comparación con otras naciones (Rieble-Aubourg & Viteri, 2020).

Esto generó un ingente cambio que solo un porcentaje reducido de peruanos logró adaptarse. A causa de esto, la influencia de ambas emociones en el ámbito educativo ha sido de considerable interés para los docentes, pues es frecuente observar cómo algunos estudiantes se ven notablemente afectados en su desempeño académico. Es el caso del Perú, en donde alrededor de 1.895.907 universitarios, entre hombres y mujeres, han sido afectados con respecto a sus estudios (UNESCO, 2020).

El estrés es un fenómeno cada vez más frecuente en nuestra sociedad. El subempleo y la informalidad, cuya cifra llegó a los 9,45 millones de personas según el último reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) siendo el máximo histórico en el país. Exponiendo a los jóvenes trabajadores de nuestro país configuran estructuras laborales que favorecen la aparición de factores de riesgo del estrés, afectando la salud física y emocional de los trabajadores, y la productividad de las empresas (Torres Sillau, 2017).

Por consiguiente, en la vida académica y laboral específicamente en Lima, se observa que los altos niveles de estrés y ansiedad se pueden asociar con el estado emocional; esto puede comportar incapacidad para tomar decisiones, sentimientos de culpa, falta de motivación en el trabajo, irritabilidad y poca concentración. El estrés y la ansiedad en el trabajo también pueden provocar un distanciamiento social, que puede provocar un entorno de trabajo en equipo deficiente.

Si bien el estrés laboral puede afectar al trabajador, éste factor también tiene impacto a la organización a la que la persona pertenece puesto que al presentar este problema, el individuo pierde el interés en aportar a su compañía, lo que genera en la entidad una

disminución en el rendimiento y en la producción; también se ven afectadas las relaciones entre los compañeros de trabajo y esto acarrea con quejas, reclamos y demás puntos negativos que hacen que la empresa caiga y pierda su rendimiento (Acero Montoya, 2020).

Esto puede generar un punto de inflexión que no ha sido abordado por cada empresa, debido a que pueden generar mayores gastos a la organización por los factores mencionados anteriormente.

IV.II.II Disminución en rendimiento académico y productividad laboral

A consecuencia de la pandemia, los casos de estrés y ansiedad han aumentado de manera notable en nuestro país, padeciendo un 70% de peruanos trabajadores estrés laboral (Conexión ESAN, 2021).

La población económicamente activa se redujo en 47,6% siendo un total de 2 millones 318 mil 300 personas en Lima Metropolitana. Además, el ingreso promedio mensual disminuyó en un 8,1% y la masa salarial también tuvo una reducción de 52,0% en comparación al año anterior (INEI, 2020). Lo que provocó una serie de eventos negativos que liberaron altos niveles de cortisol provocando estrés y por consiguiente ansiedad a los jóvenes estudiantes y trabajadores.

En Latinoamérica, la disminución de la productividad laboral promedio es aún más pronunciada, puesto que en su mayoría los países no tienen seguro de desempleo y tampoco ahorros proporcionados a la pérdida de ingresos laborales, lo que conlleva a la disminución de empleos en el sector formal y al aumento de las tasas de desempleo, por ende a una expansión desmesurada del sector informal y, como resultado, al trabajo ineficiente como lo refiere la Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (CEPAL).

Transcurridos casi dos años, muchos han hecho esfuerzos considerables para volver a trabajar o encontrar un empleo; sin embargo, el estrés y ansiedad trascienden en su mayoría a sus deberes laborales. Como expresa Jaramillo (2022)

“El resultado central es que nos encontramos con un mercado laboral menos productivo y más desigual y precario que el que se tenía previo a la emergencia sanitaria”. (Jaramillo, Miguel;, 2022)

No obstante, los jóvenes que trabajan no son las únicas personas afectadas, también lo son las empresas. Disminuye la productividad, debido a las sensaciones percibidas psicológica y físicamente, esto conlleva a que los empleados puedan cometer errores en un mayor margen. Aumenta la falta de compromiso como consecuencia de estas emociones, generando sentimientos de estancamiento, apatía, frustración y desmotivación. El estrés físico se manifiesta como fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas en la piel, dolor torácico con palpitaciones y presencia de ataques neuro tónicos en diferentes partes del cuerpo (CHANG LAZO, 2020).

Lo mencionado previamente puede suscitar una alta rotación de personal, disminuyendo la productividad en las empresas por el aumento de tareas inconclusas y, en consecuencia, la sobrecarga laboral para otro trabajador generando así un dialelo.

Asimismo, es de conocimiento empresarial, la inversión adicional que se realizaría en el proceso de reclutamiento y capacitación; sumado a ello la pérdida de un valor irremplazable, el tiempo. De acuerdo a Josh Bersin; analista y líder de opinión en Forbes, Harvard Business Review, entre otros; el costo de perder a un empleado puede oscilar entre 1.5 y 2.0 veces su salario anual, generando una merma de decenas de miles de dólares (Conexión ESAN, 2021).

IV.II.III Implementación de actividades en espacios físicos

Taller de Realidad Virtual

La realidad virtual es una tecnología informática en donde se producen conjuntos de espacios tridimensionales simulados con los que una persona, mediante un dispositivo visual y auditivo, interactúa en tiempo real. De esta manera, crea una sensación de inmersión semejante a la que se produce en una situación real.

La realidad virtual tiene como objetivo reflejar la realidad y crear un mundo que sea a la vez inmersivo e interactivo (Maples-Keller, Bunnell, & Rothbaum, 2017). Dado que nuestro cerebro recibe estímulos mediante nuestros ojos, tanto reales como artificiales, que producen una representación mental en 3D. Asimismo, si se adiciona información auditiva, tendrá como resultado una sensación de sonido envolvente espacial que transportará al usuario en una experiencia adaptada a sus necesidades.

La incorporación de esta tecnología en la terapia puede aumentar la facilidad, aceptabilidad y eficacia del tratamiento para la ansiedad (Boeldt, McMahon, McFaul, & Greenleaf, 2019). Teniendo como objetivo, para ciertas afecciones de la salud mental, contribuir a la reducción del estrés y la ansiedad. Proporcionando un espacio seguro en donde la persona podrá enfrentar sus miedos, explorar nuevas aficiones y entrar en un estado de relajación absoluta.

En vista del poder inmersivo e interactivo que envuelve esta terapia, ha logrado brindar mayores beneficios en comparación con los métodos de tratamiento convencionales. De acuerdo con Kirsten Weir (2021) indica que

“La realidad virtual puede ser particularmente adecuada para la terapia de exposición por otra razón clave: las personas responden fisiológicamente a sus experiencias virtuales. Una parte importante del manejo de la ansiedad es aprender a controlar la respuesta al miedo del cuerpo” (Weir, 2018).

Es imprescindible que este tratamiento sea desarrollado por un especialista terapéutico, quien es capaz de monitorear la reacción de la persona y proporcionar, de una manera guiada, los estímulos artificiales para que sea posible un resultado efectivo. En la terapia convencional no se ha obtenido un nivel de personalización tan considerable, puesto que, la exposición de la intrusión en la privacidad disminuye enfocando sus sentidos a un espacio virtual. (Baghaei, y otros, 2021).

Esta práctica terapéutica favorece a los participantes en este taller especializado, gracias a su alto nivel de personalización sin llegar a ser intrusiva en un contexto laboral y/o social.

Taller de Clown

En el teatro, la técnica del clown es conocida como un método para revelar la verdadera naturaleza cómica de un actor, al ir más allá de su realidad existencial y exagerar sus características físicas o psicológicas para canalizar diversas emociones. De acuerdo con, Saavedra V (2019), indica que

De cierta manera, todos los seres humanos son actores, cada uno tiene su personaje en particular, pero al acatar unas normas sociales que se siguen por convicción o no, aparecen ciertas máscaras que impiden ver la realidad que hay dentro de cada uno y esto conlleva a actuar de cierto modo para evitar, en lo posible, el tan temido ridículo. Con todo y esto, el evitarlo no quiere decir que se esté exento de experimentarlo y mientras se compruebe que todos los seres humanos son y están vulnerables al ridículo, se podrá afirmar que todos los seres humanos llevan un Clown dentro (Saavedra, 2022).

La humanización del proceso educativo mediante la técnica del clown se ha convertido en una estrategia activa en el campo de la educación, pues empatiza tanto a docentes

como a estudiantes, acrecentando así el entorno social y señalando una comunicación humana más asertiva.

El Clown debe tener los ojos bien abiertos y una expresión clara que quiere sentir y experimentar, y esta mirada representa su transparencia. Su mirada es fiel compañera de lo que puede pensar y hacer, en el proceso se detiene para la observación y continuación. Esta mirada le permite explorar todo constantemente y maravillarse con todas las experiencias al mismo tiempo (Unocc & Germán, 2017).

Libertad, espontaneidad, intensidad, energía, compromiso, consistencia y presencia son algunos de los beneficios que se pueden obtener al permitirte entrar en este estado transformador. Puede mejorar la forma en que reaccionas ante diferentes situaciones que se presentan.

Este arte enriquece todo lo relacionado en el campo de la comunicación, especialmente su lenguaje expresivo, porque ayuda a abordar significativamente las emociones y expresiones de los participantes, recurriendo al humor para la resolución de conflictos.

Taller de Musicoterapia

La musicoterapia es una práctica científica que conecta el arte y la salud y amplía el conocimiento en el campo de la expresión. Cuando hablamos de arte pensamos en la música como un lenguaje, una estructura estable con una organización discursiva. En esta estructura, voz, cuerpo y movimiento juntos constituyen un sujeto que genera y despliega su mundo interior.

Después de las dos guerras mundiales, especialmente en Gran Bretaña, los músicos comenzaron a acudir a los hospitales para tocar música a los soldados que sufrían lesiones físicas y psicológicas. La violonchelista francesa Juliette Alvin, en la década de

1960, fue pionera en la musicoterapia clínica en el Reino Unido y fundadora de British Society for Music Therapy.

Esta terapia combina varios componentes de la música para brindar una forma de comunicarse en una relación terapéutica, con ello, Miranda M, Hazard S y Miranda V (2017) mencionan que

La música tiene un efecto bien documentado en aliviar ansiedad, depresión y el dolor en enfermedades somáticas. Las respuestas que gatilla la música en estructuras que dan input dopaminérgico como el área tegmental ventral y el núcleo accumbens (parte del sistema límbico), sugieren que la música reduce el dolor al aliviar la ansiedad y distraer la atención de estímulos aversivos, ayudando a sobrellevar así el estrés emocional (Miranda, Hazard, & Miranda, 2017)

En relación con el cerebro, la música se involucra tanto cortical como subcortical, lo que significa que el oyente no se ve obligado a pensar mientras escucha el sonido, lo que es ideal para las personas que tienen dificultades para concentrarse. Proporciona estímulos que ayudan al cerebro para que responda mejor a esos estímulos, emplea recuerdos trascendentales y los asocia como experiencias de una forma terapéutica aliviando el estrés.

La música no se usa para procesar el comportamiento porque no evoca emociones, sino que transmite información emocional. Pero observamos respuestas fisiológicas a las emociones y respuestas emocionales a la música. La música, al igual que otros estímulos emocionales, puede provocar en nosotros cambios fisiológicos (Bernal, 2015).

Además, escuchar música, tiene propiedades terapéuticas que ayudan a desarrollar habilidades cognitivas, además de mejorar la memoria y la atención, ya que afecta

positivamente al sistema nervioso. De la misma forma, puede favorecer aislando nuestra atención de los elementos más desagradables.

Dicho de otra manera, Gonzáles M, Jorge A y Lorenzo N (2018) sostienen que los Efectos fisiológicos: la música influye en el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. También es capaz de alterar los ritmos eléctricos del cerebro e indica que las terapias musicales abarcan problemas y enfermedades, desde el Alzheimer a un dolor de muelas (González Díaz, Jorge Herrer, & Lorenzo Rojas, 2018)

Genera la construcción de la confianza en uno mismo, ayuda a los individuos a asumir la responsabilidad de sus decisiones y hacer más elecciones de forma independiente.

Los pensamientos y sentimientos de ansiedad pueden ser intervenidos con el uso de la música, con melodías calmantes que ayudan a reducir el estrés, incluso bajar la presión arterial como se citó anteriormente.

De manera creativa, también ayuda profundamente a desarrollar estrategias para hacer frente a situaciones caóticas y gracias a su versatilidad, tiene el potencial de ayudar a múltiples grupos sociales universalmente y sin ningún tipo de barrera, ahí el gran valor de implementar este taller en la presente propuesta de innovación.

V. Beneficiarios

En el siguiente capítulo, se mencionan a detalle cada arquetipo de beneficiario de la propuesta de innovación a presentar, es por ello que se ha dividido de la siguiente manera:

V.I Beneficiarios directos

El proyecto de innovación de esta investigación está enfocado directamente en los jóvenes adultos estudiantes y/o trabajadores de 25 a 30 años de edad que buscan un tiempo libre para poder relajarse y reducir su estrés y ansiedad, ellos se encuentran en un perfil demográfico de nivel socioeconómico “B” y “C”. Además, ocupan la mayor parte de sus días en responsabilidades presenciales e invierten en educación para permanecer en constante crecimiento profesional, y en consecuencia, han formado un estilo de vida saturado y rutinario, sin acceder a espacios libres para disfrutar de momentos de calidad y mantener una óptima salud mental.

El primer arquetipo de beneficiario directo es un joven oficinista que actualmente continúa su formación profesional cursando una maestría en una universidad privada de Lima. Debido a la gran congestión vehicular que hay en la ciudad, consume mucho tiempo en medio del tráfico generando una frustración en él, puesto que limita su tiempo en aficiones que disfruta. Pasa la mayor parte de su día en su centro de labores, liderando proyectos comerciales para impulsar las estrategias de ventas en Hipermercados Tottus, haciendo sus mayores esfuerzos para llegar a escalar hacia un cargo gerencial a pesar de la competitividad laboral. Sin embargo, los conflictos políticos y económicos de los últimos años han despertado el temor de no poder llegar a tener la estabilidad necesaria para ser el sustento de su familia, causando un gran estrés que ha tenido efectos fisiológicos como problemas estomacales, intestinales y también dolores en el pecho. Asimismo, ha manifestado cuadros de ansiedad por lo que vendrá en el futuro e incertidumbre por cumplir sus metas.

El segundo arquetipo de beneficiario directo es una joven estudiante universitaria que fue becada para poder completar la carrera de Economía y Finanzas, diariamente se enfoca en desarrollar sus asignaciones de manera impecable y en estudiar arduamente

para sus pruebas calificadas, lo cual le genera una presión muy grande por ser parte del quinto superior de su aula para mantener la subvención económica otorgada por su centro de estudios. En forma paralela, está realizando sus prácticas preprofesionales en Interbank, dedicada a dar soporte en el área de análisis financiero y adquirir conocimientos fructíferos tanto de sus jefes como de sus compañeros, siendo su gran objetivo culminar el programa para practicantes y posteriormente la contraten bajo el perfil de junior. Estas dos grandes responsabilidades y preocupaciones, se han somatizado en constantes migrañas y fuertes dolores de espalda, pero lamentablemente la salud no es su prioridad, debido a su edad no lo siente tan grave y puede sobrellevarlo. Del mismo modo, vive con el constante miedo y siente vulnerabilidad de que pueda sufrir un daño físico debido a la alta inseguridad ciudadana, puesto que diariamente atraviesa diferentes distritos de la ciudad de Lima para cumplir con sus deberes. Lo que ambos tienen en común, además de querer destacar laboral y profesionalmente; es que desean salir de sus hábitos rutinarios pese a su falta de tiempo. Quieren realizar actividades que disfruten, los ayude a entrar en calma y equilibrio mental y así, eliminar sus altos niveles de estrés y ansiedad, es por ello que desean encontrar una manera de relajarse sin interferir con sus obligaciones y puedan adaptarlas a su rutina.

V.II Beneficiarios indirectos

A continuación, se mencionará los beneficiarios directos definidos para realizar la presente propuesta, se han dividido en dos grupos:

Las empresas

En primer lugar, el enfoque será hacia las empresas que actualmente trabajan bajo la modalidad presencial o híbrida y cuentan con una cultura organizacional, teniendo como prioridad relacionarse internamente bajo políticas de bienestar y un clima laboral

favorable para todos los colaboradores. Estos aspectos trascienden a nivel externo, transmitiendo una imagen corporativa con alto nivel de confianza y credibilidad. Además, muchas de ellas han obtenido un reconocimiento nacional de excelencia denominado Great Place to Work. Asimismo, el actual proyecto de innovación contribuye de manera coherente con la filosofía de cada compañía, siendo una propuesta clave a la hora de reclutar nuevos talentos y sumar en la continuidad del crecimiento empresarial.

El primer arquetipo de beneficiarios indirectos es un hombre que actualmente es el encargado de la jefatura del área de recursos humanos en Maestro, teniendo como parte de sus funciones la organización de programas integrales enfocados en cultivar los valores de la empresa y enriquecer el ambiente de trabajo. El proyecto favorecerá en tres importantes aspectos, disminución de procesos en la organización de programas de bienestar laboral y, por consecuencia, ahorro de dinero en la ejecución de dichas actividades. Y, en tercer lugar, impactará de manera inmediata en el rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores, impulsando el cumplimiento de objetivos e indicadores organizacionales.

Las universidades e institutos

En segundo lugar, el enfoque de beneficiarios indirectos será hacia las universidades e institutos que dictan clases de manera presencial o híbrida y cuentan con un área de Bienestar Estudiantil, teniendo como primacía cumplir adecuadamente con importantes aspectos como la educación, los valores humanos y el desarrollo social. Procurando mantener alineados los pilares de cada institución educativa para estimular el compromiso y responsabilidad entre alumnos y sus carreras profesionales. Estas razones disponen a sus alumnos a participar de actividades físicas y recreativas con un enfoque terapéutico orientadas a complementar su formación. Por lo tanto, el proyecto en

desarrollo brindará espacios físicos, amigables y reconfortantes que mejorarán su rendimiento e incentivarán la predisposición por ir a clases presenciales luego de más de dos años de pandemia y fidelizándolos con su institución educativa.

El segundo arquetipo de beneficiarios indirectos es una profesora que actualmente es la encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL, siendo parte de sus funciones apoyar a los estudiantes para contribuir lo mejor posible en su desarrollo personal e integral. Asimismo, identifica las necesidades académicas y promueve el bienestar emocional a través de programas que potencian las habilidades blandas y destrezas sociales. El presente proyecto ayudará a la coordinación a eliminar el gran problema del estrés y ansiedad en el alumnado, generando un alto rendimiento académico que dará oportunidad a un mayor porcentaje de inserción laboral e impulsará el desarrollo de nuevas habilidades que los apasionen.

Los terapeutas

En tercer lugar, el enfoque de beneficiarios indirectos será hacia los terapeutas especializados en musicoterapia, arteterapia y clown, que dictan talleres de manera presencial y cuentan con las herramientas necesarias para enseñar el manejo de las emociones de manera asertiva, clases de improvisación y estimular el autoconocimiento teniendo como objetivo lograr la mejor versión de sus pacientes.

El tercer arquetipo de beneficiarios indirectos es un terapeuta que actualmente renunció a su trabajo dependiente para realizar proyectos freelance, siendo parte de su labor ayudar a las personas a llevar una vida saludable, sentirse plenas y liberadas para eliminar los efectos del estrés y la ansiedad, pues existen suficientes evidencias de los beneficios del bienestar mental sobre el bienestar físico. Es por eso que, en el presente proyecto de innovación, cada terapeuta especializado liderará los tres talleres

mencionados anteriormente y será la guía para que los participantes puedan desenvolverse de manera intrínseca, a su vez, obtendrán reconocimiento al colaborar con empresas que tienen valores alineados y a través de esta ejecución les generarán nuevos beneficios económicos.

VI. Propuesta de Valor

VI.I Propuesta de Valor

La propuesta de valor es un espacio físico en el que se desarrollarán tres tipos de talleres terapéuticos especializados e innovadores, los cuales prometen reducir el estrés y ansiedad laboral en los jóvenes que trabajan y/o estudian la mayor parte del día y por consecuencia, potenciar sus niveles de productividad y rendimiento, sin salir de sus centros laborales o académicos por lo que no va a invertir tiempo ni dinero para lograr su propio bienestar mental.

VI.II Segmento de clientes

A continuación, se explicará el segmento de clientes del presente proyecto de innovación, en el que se desarrollaron tres importantes subdivisiones.

El cliente externo

En primer lugar, se segmenta a los jóvenes que estudian y/o trabajan presencialmente, tienen entre 25 a 30 años de edad y residen en la ciudad de Lima Metropolitana dentro de los distritos de nivel socioeconómico B y C. Este público acostumbra permanecer en ambientes cerrados debido a sus obligaciones y compromisos, creando una rutina extenuante que se manifiesta en agotamiento mental hasta afecciones físicas, lo que les ha impedido darse la oportunidad de entrar en momentos de relajación para liberar el

estrés y ansiedad. Dicho cliente será quien goce del servicio para disminuir su estrés y ansiedad.

El cliente interno:

En segundo lugar se segmenta a los terapeutas que dictan talleres presencialmente, tienen desde 30 años a más y residen en la ciudad de Lima Metropolitana. Este cliente interno será el encargado de transmitir los valores y filosofía de NUNA, teniendo como principal objetivo desarrollar todos los talleres especializados de manera exitosa, por lo que su trabajo es indispensable para la existencia de esta propuesta.

El comprador

En tercer lugar se segmenta a las empresas y/o instituciones educativas que cuentan con espacios físicos y actualmente trabajan bajo la modalidad presencial o híbrida, están ubicadas en la ciudad de Lima Metropolitana. Estas tienen como principal objetivo mejorar el clima laboral y obtener mayor productividad dentro de sus colaboradores, para mantener de esta forma una cultura organizacional de éxito.

VI.III Canales

Se utilizarán principalmente los canales digitales, teniendo como primera ejecución crear una campaña de intriga en las siguientes redes sociales: Instagram, Facebook, Tik Tok y Youtube. En segundo lugar, se realizará una campaña de branding, por medio de las redes mencionadas anteriormente, añadiendo la página web para que los clientes conozcan de una manera formal y detallada del servicio. Finalizando ambas campañas, se procederá a realizar la etapa de engagement, donde se hará uso del correo corporativo en donde se incluirá formatos de presentación dirigida a los representantes gerenciales y áreas de recursos humanos de empresas públicas y privadas.

La página web se convertirá en el canal principal donde contendrá toda la información de la marca y los servicios. Además, se podrán registrar para separar citas para acceder a las cotizaciones y solicitar información adicional a través de un link que los llevará directamente al Whatsapp Business, este canal será monitoreado por una persona encargada del trato directo con clientes.

Asimismo, se implementarán canales físicos de atención a los clientes, donde se llevarán a cabo las reuniones, muestras piloto de las actividades, oficinas del personal administrativo, además estará el almacén de todos los implementos que se necesitarán durante la ejecución del proyecto.

VI.IV Relación con los clientes

La relación con los clientes será física, ya sea que ellos quieran conocer las instalaciones o al equipo encargado de brindar los servicios en cada institución. Podrán visitar la oficina principal de NUNA para que así puedan acceder a una clase piloto de cada taller terapéutico especializado. También se mantendrá un tono de comunicación cálido y cercano a través de los canales digitales y telefónicos. Además, nuestra área encargada de la atención hará un seguimiento personalizado para ayudar a resolver dudas e inconvenientes, y de esta manera se fortalezca el vínculo con el cliente.

VI.V Actividades Clave

Las principales actividades claves a realizar son preparar y organizar un plan de trabajo estable y designar roles a cada miembro del equipo, de esta manera definiremos funciones claras. El siguiente paso será la compra de los materiales necesarios para los espacios físicos, siguiendo el presupuesto ya establecido. Luego se realizará un proceso de selección para reclutar terapeutas especializados en los talleres que brindaremos, lo que destacaremos en estas personas será experiencia, referidos y valores.

Antes de dar a conocer los servicios que ofrece NUNA, se construirá la identidad en base a los tres pilares de cada uno de nuestros talleres, autenticidad en el taller de Clown, libertad en el taller de musicoterapia y confianza en el taller de VR. Así como la elección de colores representativos, de tipografías e imago tipo.

Posteriormente se realizará la elección de nuestros medios de comunicación: Instagram, Facebook, Tik Tok, YouTube y Whatsapp bussines. En cada uno de ellos crearemos campañas publicitarias pagadas para llegar a nuevos usuarios y puedan conocer nuestros servicios, diariamente haremos seguimiento a cada una de las redes sociales y se actualizará la información constantemente.

VI.V.I Branding general del proyecto

Para el desarrollo del proyecto, lo primero que se realizó fue el branding, que es el punto de partida para desarrollar este proyecto. Esto ayudará al usuario a identificar con mayor facilidad nuestra empresa con un nombre símbolo o diseño. Fue así que se creó NUNA, el nombre que se colocó a la marca. Como parte visual de nuestro logo, se incluyó una planta con 3 hojas, que a la vez refleja los 3 talleres terapéuticos propuestos. El nombre tiene un gran significado: ALMA en quechua. La elección del idioma fue porque este proyecto se identificará como empresa peruana que tiene raíces en su cultura y el propósito es ir hacia adentro para conectar con lo más profundo del ser.



Figura 1. Versión única del logotipo de “NUNA”

VI.V.II Diseño 3D del proyecto



Tabla 1. Medidas recomendadas para aula de Musicoterapia

	Área Mínima	Altura Estándar	Área del Espacio del prototipo	Total
Aula	30 m ²	2.40m	A= 7m x L=7m	49m ²



Tabla 2. Medidas recomendadas para aula de Clown

	Área Mínima	Altura Estándar	Área del Espacio del prototipo	Total
Aula	30 m2	2.40m	A= 7m x L=7m	49m2



Tabla 3. Medidas recomendadas para aula de Realidad virtual

	Área Mínima	Altura Estándar	Área del Espacio del prototipo	Total
Aula	30 m2	2.40m	A= 7m x L=7m	49m2

VI.VI Recursos Clave

Recursos Físicos:

1.-Oficina.

2.-Herramientas tecnológicas: laptops, internet portátil, celulares, proyector portátil, equipo de sonido.

Áreas:

1.-Equipo de marketing y publicidad.

2.-Equipo de diseño.

3.- Área contable y administrativa.

Equipamiento interactivo:

Para todas las actividades los participantes usarán un overol que les facilite desarrollar las diferentes sesiones, sin temor a ensuciarse o verse diferente al resto. Implementaremos a detalle cada ambiente que nos proporcionen las empresas según el taller respectivo, en los cuales cada participante pueda desenvolverse a gusto.

A. Sesión de Taller de Clown:

1.Narices Rojas

B. Sesión de musicoterapia:

1. Instrumentos naturales: Como el uso del cuerpo como objeto sonoro, la percusión corporal, y la voz.

2. Instrumentos musicales: Como la guitarra, el metalófono y el xilófono, cajas chinas, maracas, claves, cascabeles, triángulos, panderos, entre otros.

3. Material Auditivo: Cds con música relajante, sonidos blancos y sonidos de la naturaleza.

C. Sesión de VR:

1. Se contará con 2 lentes de realidad virtual.

VI.VII Aliados Clave

- 1.- Empresas del sector privado y público.
- 2.-Terapeutas.
- 3.- Nuestro público "Jóvenes".

VI.VIII Fuentes de ingreso

La propuesta de valor obtendrá 3 fuentes de ingreso:

- Contrataciones de empresas, con las que trabajaremos para poder ayudar a mejorar el ambiente laboral.
- Patrocinadores que deseen apoyarnos con materiales para poder mejorar nuestro servicio.
- Suscripción a un plan mensual donde las personas podrán obtener el ingreso a los talleres y la ayuda necesaria para manejar su estrés y ansiedad.

VI.IX Presupuesto

CATEGORIA	RECURSOS QUE TU PROYECTO NECESITA	TOTAL
Recursos producción	Terapeuta s/ 2400.00 + Overol y polos s/ 2400.00 + Materiales didácticos s/ 300.00 + lentes de realidad Virtual s/ 5000.00	s/8000.00
Recursos Administrativos	Proyector s/ 189.00	s/189.00
Recursos Logísticos	Gasolina/gas s/ 150.00 + Internet Portatil s/ 100.00	s/250.00
		s/8439.00

Tabla 4. Mapeo de la inversión inicial

CATEGORIA	RECURSOS QUE TU PROYECTO NECESITA			TOTAL
Recursos producción	Terapeuta	s/ 2400.00		s/2400.00
Recursos Administrativos	Material de actualización	s/ 200.00		s/200.00
Recursos Logísticos	Gasolina/gas	s/ 200.00	+ Internet Portatil s/ 70.00	s/2700.00
Recursos de difusión	Publicidad FB	s/ 40.00	+ Publicidad instagram s/ 40.00 + Publicidad Tik tok s/ 40.00	s/120.00
				s/2990.00

Tabla 5. Mapeo de gastos mensuales

CATEGORIA		COSTO UNITARIO	ESTIMADO DEL TOTAL DE UNIDADES VENDIDAS AL MES	INGRESO ESTIMADO MENSUAL	INGRESO ESTIMADO TRIMENSTRAL
Contratación de empresas	Plan Despega	s/ 5000.00	1	s/5000.00	s/15,000.00
	Plan Basico	s/ 2500.00	1	s/5000.00	s/15,000.00
					s/30,000.00

Tabla 6. Lienzo de ingresos

VII. Resultados

Se realizó una encuesta a 14 personas de nuestro público objetivo, se les explicó en qué consistía el proyecto y el propósito de cada taller terapéutico especializado.

Un 74% considera que los talleres de musicoterapia aportarían en los momentos donde más necesiten entrar en calma. Por otro lado, un 93% considera que los talleres especializados en VR reducirían sus ataques de ansiedad y fobias. Por último, un 57% de nuestros encuestados consideran que los talleres especializados en Clown les servirían para perder el temor al desenvolvimiento, relacionarse mejor socialmente y despejar su mente del estrés laboral.

La mayoría de encuestados también responde que sus empresas no se preocupan por su salud mental, sino todo lo contrario, provocando el deseo de renunciar u optar por otra compañía que tenga más consideración con temas de salud mental y protejan su bienestar, también consideran que en reiteradas ocasiones los permisos laborales son para tratar los problemas ocasionados por estrés y ansiedad. Por consecuencia, han perjudicado en su rendimiento y productividad con respecto a sus obligaciones laborales y/o académicas.

VIII. Conclusiones

Teniendo en cuenta todo lo desarrollado, se concluye que los trabajadores y/o estudiantes podrían reducir sus niveles de estrés y ansiedad, a través de nuestros talleres terapéuticos, ya que estos les servirían de relajación en medio de sus labores.

Con esta propuesta además de poder mejorar la calidad de sus procesos y el clima laboral en las empresas y/o universidades de Lima metropolitana, podrán aplicar a distintos galardones que los posicionarán mejor frente a la competencia.

Desde el punto de vista como estudiante y trabajador, nos gustaría que nuestros centros de trabajo y/o estudio desarrollen la empatía para poder hacer actividades en beneficio de la salud mental y comiencen a escuchar que es lo que desean hacer los jóvenes para mejorar su calidad de vida.

IX. Bibliografía

- Acero Montoya, M. A. (2020). *Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento*.
- Baghaei, N., Chitale, V., Hlasnik, A., Stemmet, L., Liang, H.-N., & Porter, R. (2021). *Virtual Reality for Supporting the Treatment of Depression and Anxiety: Scoping Review*. doi:10.2196/29681
- Bernal, I. G. (2015). *¿Cómo influye la música en los estados de ánimo?*
- Bernal, L., & Yarlaque, Y. (2018). *CONDICIONES LABORALES Y ESTRES DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE HUAURA*. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrion. Obtenido de <http://200.48.129.169/index.php/BIGBANG/article/view/435/423>
- Boeldt, D., McMahon, E., McFaul, M., & Greenleaf, W. (2019). *Using Virtual Reality Exposure Therapy to Enhance Treatment of Anxiety Disorders: Identifying Areas of Clinical Adoption and Potential Obstacles*.
- Carhuavilca Bonett, D., Sánchez Aguila, A., Hidalgo Calle, N., Gutiérrez Espino, C., & Mendoza, D. (2020). *INEI*. Obtenido de Situación del Mercado Laboral en Lima Metropolitana: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-empleo_marzo-abril-mayo-2020.pdf
- Carhuavilca Bonett, Dante; Sánchez Aguilar, Aníbal; Gutiérrez Espino, Cirila; Arias Chumpitaz, Arturo; Castro Angeles, Zoraida; Valle Gómez, Nórvil. (2021). *INEI*. Obtenido de Comportamiento de los indicadores de mercado laboral a nivel nacional: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/03-informe-tecnico-empleo-nacional-abr-may-jun-2021.pdf>
- CEPAL. (s.f.). *Comisión Económica para América Latina y el Caribe*. (J. Weller, Ed.) Obtenido de La pandemia del COVID-19 y su efecto en las tendencias de los mercados laborales: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45759/1/S2000387_es.pdf
- CHANG LAZO, C. L. (2020). *Diseño de aplicativo para contrarrestar los efectos negativos del síndrome de "burnout" en los jóvenes de 19-23 años que estudian y trabajan*.
- Chuzón, A., & Enriquez, P. (2018). *El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores de la empresa Edpyme Alternativa S.A Motupe*. Motupe. Obtenido de

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4381/Chuzon%20Roque%20-%20Enriquez%20Severino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Conexión ESAN. (2021). ¿Cómo afecta el estrés laboral a nivel empresarial? Obtenido de <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-afecta-el-estres-laboral-a-nivel-empresarial>
- DEBERNARDI, L. N. (2019). *ESTRÉS LABORAL Y ANSIEDAD EN CONDUCTORES DE*. Lima. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/991/Nava%20debernardi%2c%20Lorena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Función Pública del Estado Colombiano. (2013). *Función Pública del Estado Colombiano*. Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938
- González Díaz, M., Jorge Herrer, A. J., & Lorenzo Rojas, N. (2018). *Investigación Científica sobre el Papel Terapéutico de la Música*.
- Horizonte Médico. (2020). *Horizonte Médico*. Obtenido de <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1218>
- Jaramillo, Miguel;. (2022). *Forbes*. Obtenido de Mercado laboral del Perú: menos productivo, menos equitativo y más precario: <https://forbes.pe/red-forbes/2022-04-30/mercado-laboral-del-peru-menos-productivo-menos-equitativo-y-mas-precario/>
- Maples-Keller, J., Bunnell, B., & Rothbaum, B. (2017). *The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders*.
- Mejía, Christian; Chacon, Jhosselyn; Enamorado-Leiva, Olga; Garnica, Lilia; Chacón-Pedraza, Sergio; García, Yislem;. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 1. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552019000300004&script=sci_arttext&lng=pt#B18
- Ministerio de Salud . (2021). *Plataforma digital única del Estado Peruano*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limeno-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
- Miranda, M., Hazard, S., & Miranda, P. (2017). *La música como una herramienta terapéutica en medicina*. doi: <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000400266>
- Nieves Altamirano Peceros . (2022). Venciendo el estrés y la ansiedad en la tercera ola de la COVID-19. *Noticias FCCTP*.
- Redacción EC. (2022). *El Comercio*. Obtenido de <https://elcomercio.pe/tecnologia/empresas/google-peru-inaugura-nueva-sede-inspirada-en-las-8-regiones-naturales-del-pais-espana-mexico-colombia-noticia/>
- Rieble-Aubourg, S., & Viteri, A. (2020). *Nota CIMA # 20 COVID-19: ¿Estamos preparados para el aprendizaje en línea?* Banco Interamericano de Desarrollo.

- Saavedra, V. (2022). *El Clown como Herramienta Pedagógica* .
- Silva Ramos, M., López Cocotle, J. J., & Meza Zamora, M. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- Torres Sillau, M. J. (2017). *Análisis de los factores que desencadenan estrés en los jóvenes trabajadores: El contexto de Lima Metropolitana*.
- UNESCO. (2020). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura* . Obtenido de <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>
- Unocc, S., & Germán, A. (2017). *Taller de Clown para la mejora de Habilidades Sociales en un grupo de estudiantes universitarios*. Lima, 2016.
- Weir, K. (2018). *Virtual reality expands its reach*.
- WHO. (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. *WHO News*.