

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



PRANAYAMA

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en
la carrera de Arquitectura de Interiores:

AUTORES

Angie Antonella Lozano Soto
(ORCID: 0000-0001-7879-4638)

Lourdes del Carmen Martínez Calderón
(ORCID: 0000-0001-8236-0138)

Lima - Perú
2021

Resumen

El proyecto de innovación Pranayama se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Salud y bienestar social y la actividad económica de Salud humana y asistencia social y busca resolver la falta de bienestar y equilibrio en el entorno de las personas ([problema que busca resolver, necesidad a satisfacer ú oportunidad que se espera aprovechar](#)), teniendo como población beneficiaria Mujeres y hombres de 25 a 40 años de Nivel socioeconómico A y B que vivan en Lima ([ver canvas de propuesta de valor o canvas de negocio](#)).



Se aplicó la metodología de Design Thinking y Lean Startup, que contempla herramientas colaborativas y de pensamiento visual como la técnica persona para plantear arquetipos y validar usuarios, mapa de actores para reconocer el contexto y mercado, mapa de trayectoria, para delinear la mecánica de la propuesta, canvas de propuesta de valor, para consolidar el concepto innovador, canvas de modelo de negocio que permita observar la sostenibilidad de la propuesta, entre otras, que son presentadas en detalle en el documento a continuación.

La solución innovadora presentada en forma de propuesta de valor consiste en Nos encargaremos que los clientes sientan bienestar en su entorno y conexión de mente, cuerpo y espacio a través del servicio que brindaremos: un programa progresivo de ayuda a nuestros usuarios que incluirá distintas actividades. Se trata de un equipo formado por nutricionistas, psicoterapeutas, espiritualistas e interioristas que juntos se encargarán de ayudar a la población beneficiario a poder sentir bienestar y conexión de mente, cuerpo y espacio a través de nuestras actividades [.\(describir las características físicas/digitales del producto/servicio, mecánica del servicio, aspectos triple balance: social, económico, medio ambiental, etc.\)](#)

Para la experimentación se diseñaron prototipo(s) Ana, tiene 28 años, es alegre y le gustaría sentirse tranquila, en paz y equilibrada con ella misma. [\(describir el prototipo\)](#) para validar el problema realizamos encuestas y así se identificó la falta de bienestar y equilibrio en el entorno de las personas, asimismo se realizó talleres donde se desarrollaron actividades de conexión, mente y cuerpo, en donde se logró obtener buenos resultados ya que al finalizar los usuarios dieron su testimonio de manera positiva validando nuestro servicio y problema identificado. [\(describir las actividades, pruebas, testeos o interacciones desarrolladas con los usuarios, presenciales o digitales. Resultados, validación que el producto/servicio ha tenido con potenciales usuarios. Métricas y hallazgos si tuviera\).](#)

Se concluye que la solución propuesta fue realizar dos talleres virtuales, uno gratuito y otro pagado, llegando a la conclusión que las personas tienen la voluntad de poder generar un cambio en sus vidas de la mano del proyecto realizado.

Se sintieron muy conectados con las clases de meditación y yoga, muchos de ellos no tenían experiencia previa en dichas clases pero obtuvieron buenos resultados, nuevas emociones y situaciones donde pudieron sentir el nexo con su interior, les aportó tranquilidad, paz y conexión de mente y cuerpo.

Dentro de nuestros talleres, observamos que nuestros usuarios vivieron experiencias únicas ya que cada uno se llegó a conectar y más allá de eso es que pudieron experimentar otros tipos de conexiones que les hizo generar recuerdos agradables y estados que vivieron tiempos atrás.

(describir principal hallazgo) Se recomienda seguir haciendo seguimiento a los clientes, mediante diversos talleres virtuales y presenciales, conferencias, podcasts y redes sociales. (próximos pasos, monitoreo/seguimiento, etc.).

--

Lista 1, Área estratégica de desarrollo prioritario (Perú)

¿A qué clase de problema le da solución mi proyecto?

1. Seguridad alimentaria
2. Salud y bienestar social
3. Tecnología ambiental sostenible
4. Tecnología de materiales
5. Biotecnología y valoración de la biodiversidad
6. Competitividad y diversificación industrial

Lista 2. Actividad económica en la que se aplicará la innovación

Las actividades económicas en el Perú son 17:

1. Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca
2. Explotación de minas y canteras
3. Industrias manufactureras
4. Electricidad, gas y agua
5. Construcción
6. Comercio
7. Transporte y almacenamiento
8. Actividades de alojamiento y servicios de comida
9. Información y comunicaciones
10. Actividades financieras y seguros
11. Actividades inmobiliarias
12. Actividades profesionales, científicas y técnicas
13. Administración pública
14. Enseñanza
15. Salud humana y asistencia social
16. Actividades artísticas de entretenimiento y recreativas
17. Otras actividades de servicios