

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA  
"TOULOUSE LAUTREC"

**TOULOUSE  
LAUTREC**

PAGE

## **BYE BURNOUT**

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en  
la carrera de Dirección y Diseño Gráfico

### **Autores:**

**RUTH ESTHER SORIANO SAAVEDRA**

(<https://orcid.org/0000-0003-0526-7073>)

**FREDDY WILLIAN VERÁN SÁNCHEZ**

(<https://orcid.org/0000-0001-7463-6974>)

### **Asesor**

**SERRANO FUERTES, MARTA**

(<https://orcid.org/0009-0004-9923-3230>)

Lima – Perú  
**2024**

# P\_INNOV\_BYE BURNOUT\_FREDDY\_VERÁN (Actualizado).pdf

 Envío 24

 Envío 24

 Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

## Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:419508276

Fecha de entrega

6 ene 2025, 1:40 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 ene 2025, 1:45 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

P\_INNOV\_BYE BURNOUT\_FREDDY\_VERÁN (Actualizado).pdf

Tamaño de archivo

2.1 MB

19 Páginas

1,479 Palabras

8,070 Caracteres

# 18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado

## Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
308 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Resumen

El proyecto de innovación denominado "Kit Antiincendios para la prevención del Síndrome de Burnout ante el estrés laboral" se desarrolla dentro del área estratégica de Salud y bienestar social, así como en el ámbito de la economía de la información y comunicaciones. Su objetivo principal es proporcionar una solución preventiva frente al síndrome de burnout, enfocándose en jóvenes entre 20 y 35 años como población objetivo.



Se adoptó una metodología combinada de Design Thinking y Lean Startup, que incorpora herramientas colaborativas y visuales, tales como la técnica persona para definir perfiles de usuarios, el mapa de actores para entender el contexto y el mercado, el mapa de trayectoria para estructurar la propuesta, el canvas de propuesta de valor para consolidar el concepto innovador, y el canvas de modelo de negocio, que ayuda a evaluar la viabilidad y sostenibilidad de la solución. Estas herramientas se detallan más extensamente en el documento que sigue.

La innovación propuesta radica en la prevención del burnout mediante técnicas de afrontamiento, brindando a las personas un mayor control sobre sus acciones y emociones en el entorno laboral. El Kit consiste en diversos elementos, como fichas de metas, un bloc de notas, un planner semanal, un tablero para tareas pendientes, tarjetas con cualidades, materiales de oficina, un fidget spinner y una vela aromática. Este conjunto busca proporcionar al usuario una sensación de control sobre sus tareas, aumentando su motivación laboral y ayudando a identificar cualidades y emociones en el contexto laboral.

Para evaluar la efectividad del kit, se crearon prototipos que permitieron recopilar datos del uso de los usuarios. Los resultados indicaron que, al utilizar el tablero de tareas, basado en la técnica de Eisenhower y el calendario semanal, fueron de ayuda para que los usuarios lograron organizar mejor sus proyectos según su urgencia e importancia, lo que promovió una mejor organización tanto a corto como a mediano plazo. Además, herramientas como la playlist basada en la técnica Pomodoro, el bloc de notas y el fidget spinner ayudaron a mejorar la concentración en las tareas. La idea principal es trabajar sobre las emociones y motivaciones de los usuarios para prevenir el burnout. Al llenar las fichas de metas, los usuarios lograron claridad sobre sus objetivos y motivaciones. El cumplimiento de metas a corto y mediano plazo generó satisfacción y orgullo, lo que incrementó su motivación para seguir trabajando.

En conclusión, el proyecto tiene como propósito dotar a los usuarios de herramientas para gestionar el estrés laboral y recuperar el control y la estabilidad. Aunque algunas mejoras sugeridas por los usuarios fueron implementadas, la solución inicial no cumplió completamente con las expectativas, pero resultó útil en su mayoría. El Kit fue probado por 10 usuarios voluntarios, quienes mostraron un interés generalizado, destacando que el uso de herramientas manuales los desconectó de las aplicaciones y los ayudó a concentrarse. Sin embargo, 3 de los usuarios expresaron resistencia hacia uno de los elementos del kit, ya que les pedía establecer metas a largo plazo que nunca habían considerado.

En términos generales, el kit estimuló el deseo de afrontar los problemas laborales de manera efectiva. Los usuarios recibieron el material necesario de manera sencilla y, con las instrucciones adecuadas, pudieron reorganizar sus actividades. El proceso involucró dos fases: primero, la sensación de apoyo a través de las herramientas del kit, y segundo, el sentimiento de haber recuperado el control. No obstante, algunos usuarios no percibieron el beneficio de uno de los elementos, lo que provocó cierto conflicto emocional. Esto llevó a replantear la forma en que se presentan las instrucciones, para evitar que el usuario se quede en un estado de parálisis. Se implementó también un sistema de **auto recompensa** para fomentar la autovaloración por los avances y logros obtenidos, así como para reforzar el nuevo hábito de organización.