

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**

**TOULOUSE
LAUTREC**



**CREACIÓN DE KIT ANTIINCENDIOS PARA LA PREVENCIÓN
DEL SÍNDROME DE BURNOUT ANTE EL ESTRÉS LABORAL EN
JÓVENES DE 20 A 35 AÑOS DE LIMA METROPOLITANA**

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

AUTORES

Ruth Esther Soriano Saavedra
(ORCID: 0000-0003-0526-7073)

Freddy William Verán Sánchez
(ORCID: 0000-0001-7463-6974)

Lima - Perú
2021

Resumen

El proyecto de innovación Kit Antiincendios para la prevención del Síndrome de Burnout ante el estrés laboral se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Salud y bienestar social y la actividad económica de Información y comunicaciones y busca brindar una solución para el *burnout* de forma preventiva, teniendo como población beneficiaria en jóvenes de 20 a 35 años.



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 prevenir el *burnout* a través de técnicas de afrontamiento y así lograr que la persona tenga un mayor control con lo que hace y siente en el ámbito laboral, se trata de un Kit que incluye fichas de metas, bloc de notas, planner semana, un tablero de pendientes, tarjetas de cualidades, materiales de escritorio, un fidget spinner y una vela aromatizante, esto logrará que el usuario sienta mayor control con lo que hace, siente una mayor motivación en su trabajo y logra reconocer cualidades y sentimientos en situaciones que pueda estar pasando en su ambiente laboral.

Para la experimentación se diseñaron prototipos del Kit Antiincendios para recoger datos de los usuarios cuando tengan el kit. Se recogieron los siguientes resultados después de que el usuario utilizó y completó las fichas (implementos del kit) que se le entregó. Logró organizar mejor sus proyectos dependiendo de la urgencia e importancia que tiene con nuestro tablero de tareas inspirado en la técnica de Einshower, este producto y el calendario semanal sirven a corto y mediano plazo para poder incrementar hábitos de organización en la persona. Así mismo la persona logró concentrarse mejor en sus trabajos gracias a las herramientas como la playlist inspirada en la técnica de Pomodoro, el bloc de notas y el Fidget spinner. Como se mencionó antes, nos dirigimos a las emociones y motivaciones que la persona pueda tener para prevenir el síndrome del burnout, es por eso que después de rellenar los tableros de metas del kit podrán tener sus objetivos y motivaciones claras, además al momento de realizar sus metas a corto y mediano plazo logra tener reconocimiento y orgullo por el objetivo logrado incrementando sus ganas de trabajar.

Se concluye que la solución propuesta propone habilitar a nuestro usuario con herramientas que lo conduzcan a afrontar el estrés laboral y otorgarle control y estabilidad, se han tomado en cuenta algunas mejoras propuestas por nuestro mismo target al momento de probarlas, quiere decir que como producto inicial no satisfizo al cien por ciento las expectativas, pero sí fue muy útil en su mayoría.

El Kit, producto probado entre un número de 10 usuarios voluntarios, tuvo en su mayoría, resultados favorables, mostraron interés de usarlo, al ser herramientas manuales, los sacó un poco de la rutina de las apps y los mantuvo concentrados. De los 10 voluntarios, 3 tuvieron cierto rechazo con uno de los elementos propuestos, debido a que suponía exigir que se propongan metas de largo plazo nunca pensadas.

En general, se logró estimular el deseo de afrontar su problema en su espacio de trabajo, obtuvo de manera sencilla el material que necesitaba y con las instrucciones pudo reorganizar sus labores, podemos decir que nuestro usuario pasó por dos fases, la primera de sentirse auxiliado por medio de los elementos de nuestro kit, y la segunda cuando el usuario siente que ha recuperado el control.

Lo que no se logró, es que algunos de los voluntarios no reconocieron el beneficio de uno de los elementos del kit, sintieron cierto conflicto, lo que nos llevó a replantear la forma y las indicaciones para que el usuario no se quede en estado de parálisis y conflicto emocional, sino que sea alentado a descubrir su beneficio. Algo que se implementó luego fue la auto recompensa, para estimular la autovaloración por sus avances y logros de tareas, así como de su nuevo hábito de organización.