ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

TOULOUSE LAUTREC



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

AUTORES



JOSELLYN KARINA
CERVERA
CASTILLO

CARRERA: ARQUITECTURA DE INTERIORES



FRANCESCA
CRISTINA
DEZA VASQUEZ

CARRERA: DISEÑO Y GESTION DE MODA

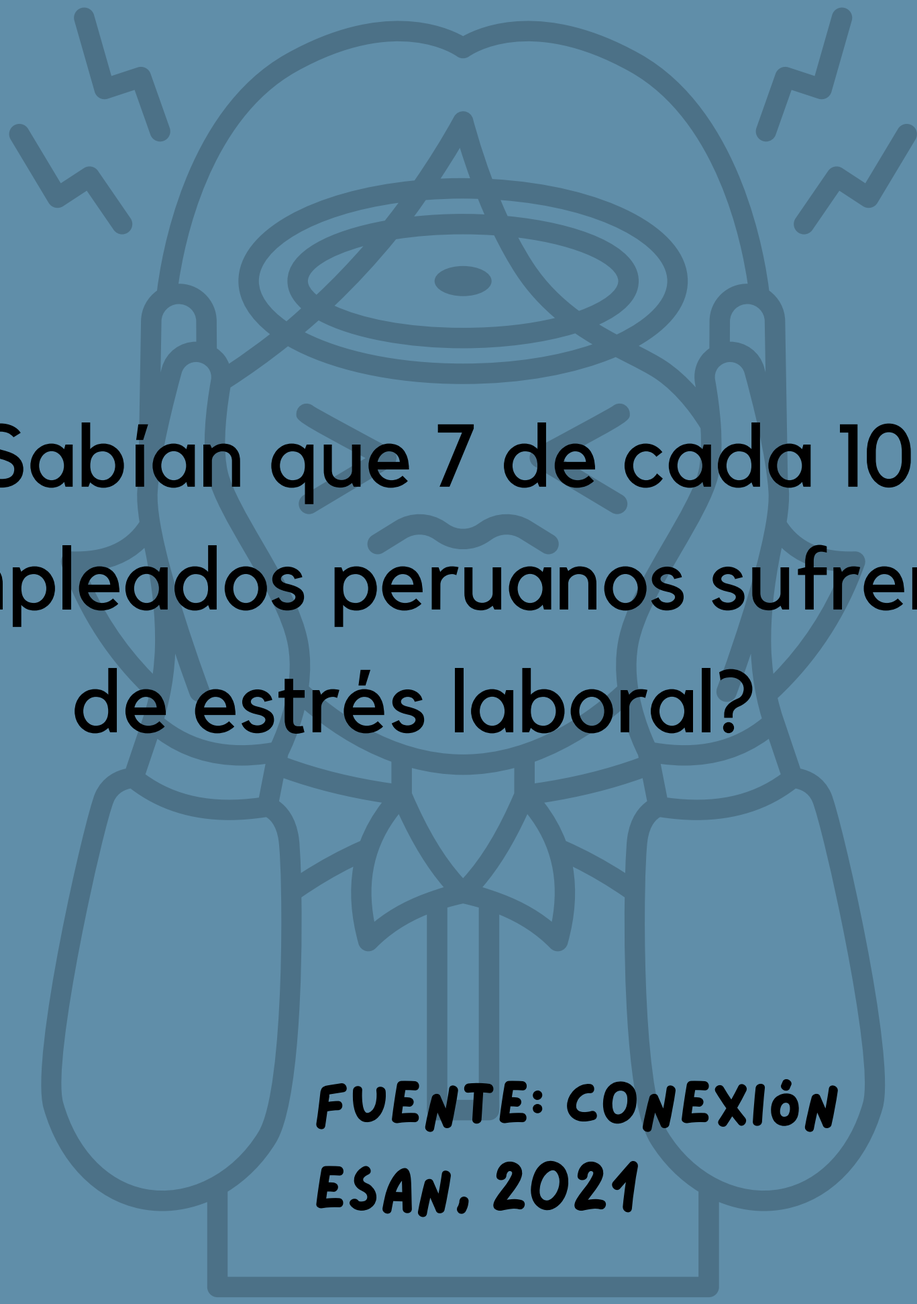


SEBASTIAN JOFRE
TIRADO MELENDEZ

CARRERA: COMUNICACION AUDIOVISUAL



¿Sabían que 7 de cada 10 empleados peruanos sufren de estrés laboral?



FUENTE: CONEXIÓN ESAN, 2021

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR

"Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades"



TEMA DEL PROYECTO

ME APASIONA

Aprender a construir hábitos saludables

Escuchar podcast de temas de actualidad

Temas actuales

SE HACER

Sociabilizar, organizar y planear

Pensamiento analítico

Aprendizaje rápido

Comprender

Escucha activa

se escuchar y aconsejar

LO QUE EL MUNDO NECESITA

Aceptar que todos pensamos de diferentes formas

Disfrutar fuera de las redes sociales

Construir seguridad emocional

Tolerancia y aceptación

ser amables

Escuchar

Construir fortaleza emocional

Reducir los síntomas del estrés y ansiedad

Capacidad para organizar ideas y planes a futuro

NUNA Sentirse bien

MAPA DEL PROBLEMA



Programas del estado que tratan la salud mental

Terapias psicológicas

Tratamientos psiquiátricos

Aromaterapia, musicoterapia, arte terapia, clown, terapia de realidad virtual



Programas deportivos para jóvenes IPD

Psicólogos sociales en universidades y centros laborales

Tratamientos a base de hierbas naturales

Falta de difusión de iniciativas del estado

Las terapias son costosas y no tienen la solvencia suficiente

Dependencia a los psicofármacos

Falta de difusión y acceso a terapias alternativas

Pocas campañas con grupos limitados en los talleres del IPD

Falta de promoción y acercamiento hacia los alumnos

Falta de información sobre las medicinas naturales

MENOS URGENTE DE RESOLVER

Dependencia a los psicofármacos

Falta de información sobre las medicinas naturales

Falta de difusión y acceso a terapias alternativas

Falta de promoción y acercamiento hacia los alumnos

Pocas campañas con grupos limitados en los talleres del IPD

Falta de difusión de iniciativas del estado

Las terapias son costosas y no tienen la solvencia suficiente

MAS URGENTE DE RESOLVER

PROBLEMÁTICA

"Reducir los síntomas del estrés y ansiedad"



CONTEXTO DPESTA

CONTEXTO DPESTA

D

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

- encuesta reciente de U-Report de UNICE entre los jóvenes generó más de 8.000 respuestas y reveló que más de una cuarta parte había sufrido casos de ansiedad, y un 15% depresión.
- El 20% de la población adulta y adulta mayor padece de un trastorno mental (estrés, ansiedad) en Perú.
- El estrés afecta a más del 30% de limeños
- El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19

OPORTUNIDADES

- El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19
- Ejemplo de superación para nuevas generaciones

AMENAZAS

- Durante la pandemia el 41% de personas presentaron sintomatología asociada a depresión moderada a severa y el 12.8% refirió ideación suicida.
- inseguridad ciudadana

P

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

- Línea 113 Salud: opción 5. En este servicio telefónico, atienden especialistas de la salud mental.
- El Ministerio de Salud cuenta con 208 centros de salud mental a nivel nacional.

OPORTUNIDADES

- Programas del estado
- Cultivar una cultura política

AMENAZAS

- No lo consideran un tema de primera necesidad
- La incertidumbre política
- El estado no se preocupa en invertir en el bienestar de la salud mental.

E

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

- El subsidio llego finalmente a 7.5 millones de hogares con la entrega de segundo tramo del Bono Familiar Universal en 2020
- Bono "yo me quedo en casa" y bono "rural" para las personas de los sectores mas vunerables

OPORTUNIDADES

- Mercados itinerantes
- Bonos para todos ya no más corrupción

AMENAZAS

- Alza de los precios en la canasta básica
- Alza del precio de la gasolina/gas
- La presión de llegar a fin de mes a cubrir los gastos
- La presión de la carga laboral

CONTEXTO DPESTA

S

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

El difícil acceso a servicios de salud mental fluctúan entre 69% en Lima Metropolitana y el Callao, y 93,2% en Lima Rural

Personas con cero empatía frente jóvenes con problemas en su salud mental.

Poco interés en buscar ayuda psicológica al sentirse juzgados

OPORTUNIDADES

Se ha normalizado hablar sobre estos problemas.

Identifica con facilidad las enfermedades como estrés y ansiedad.

Correcto uso y cuidado de los equipos

AMENAZAS

Carencia de los medios para acceder a una pc

Presión de la sociedad sobre los estereotipos

Presión por cumplir con los trabajos en las fechas de entrega + responsabilidades propias

T

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

El tecnoestrés lo padece en promedio uno de cada 4 latinoamericanos y afecta tanto al rendimiento, carácter y salud de personas y se relaciona con el miedo o ansiedad en el uso de tecnología o al abuso de la misma.

El acuñador del término tecnoestrés ha sido el psiquiatra norteamericano Craig Brod
Se podría definir como un estado psicológico negativo relacionado con el uso de las TIC y la incapacidad para gestionarlas de manera saludable

OPORTUNIDADES

Lineas de ayuda abiertas las 24horas

Contenido visual que nutra y despierte interés sobre la salud emocional

AMENAZAS

Falta de acceso a equipos

Sobrexposición a las pantallas genera estrés

A

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

El Instituto Peruano del Deporte (IPD), a través de la Dirección Nacional de Recreación y Promoción del Deporte, llevó sana diversión y la actividad física a varios distritos de Lima con sus programas Al Aire Libre y el Camión del Deporte.

En el caso del estrés ambiental, se trata de una reacción de la persona ante una situación concreta en la que se presenta un conjunto de variables ambientales cuya disposición e intensidad hace que sean percibidas como aversivas para la persona.

OPORTUNIDADES

Espacios al aire libre reservados especialmente para talleresn y/o actividades del manejo del estres

Presencia de síntomas en el cuerpo detectables fácilmente

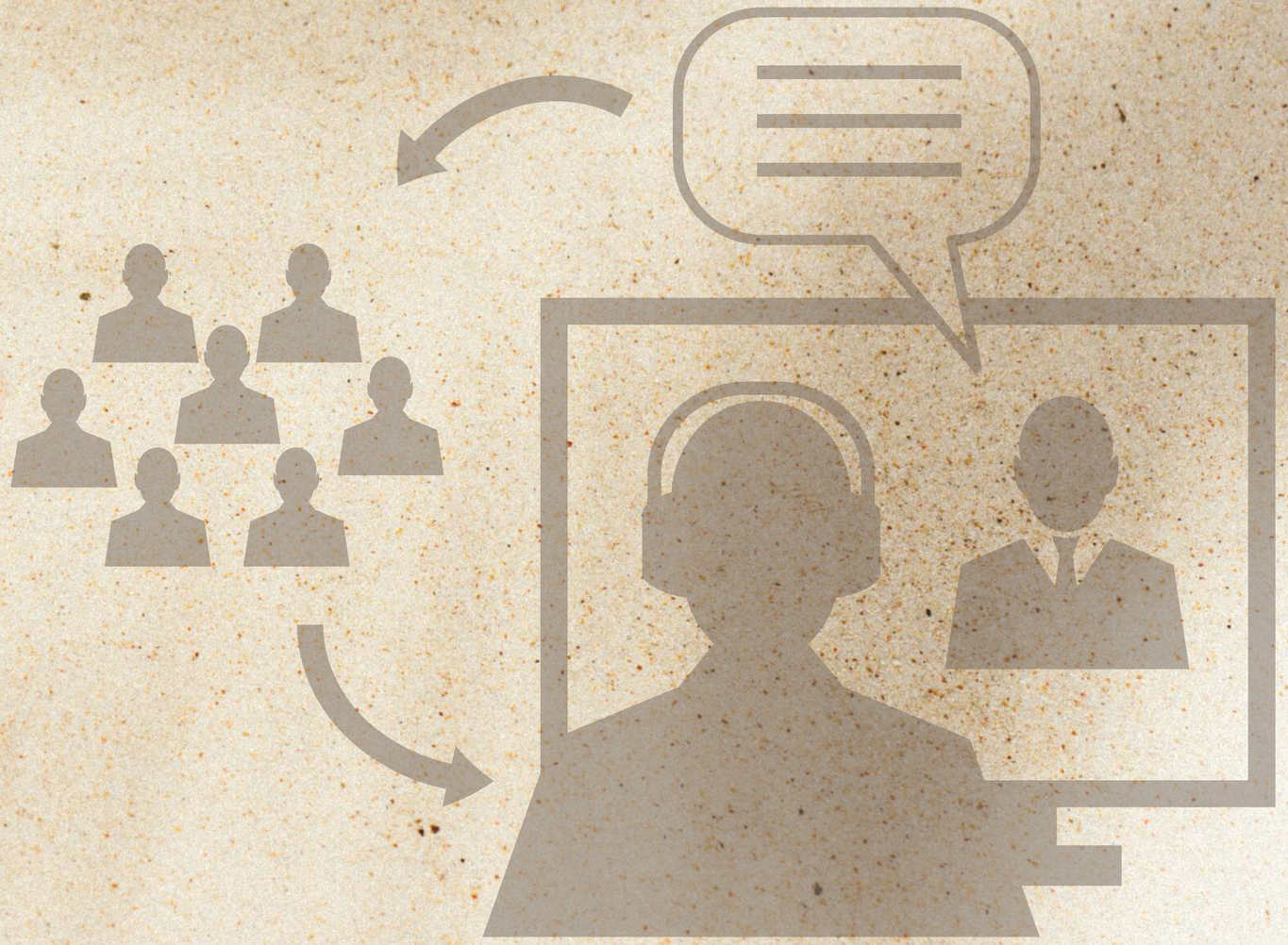
AMENAZAS

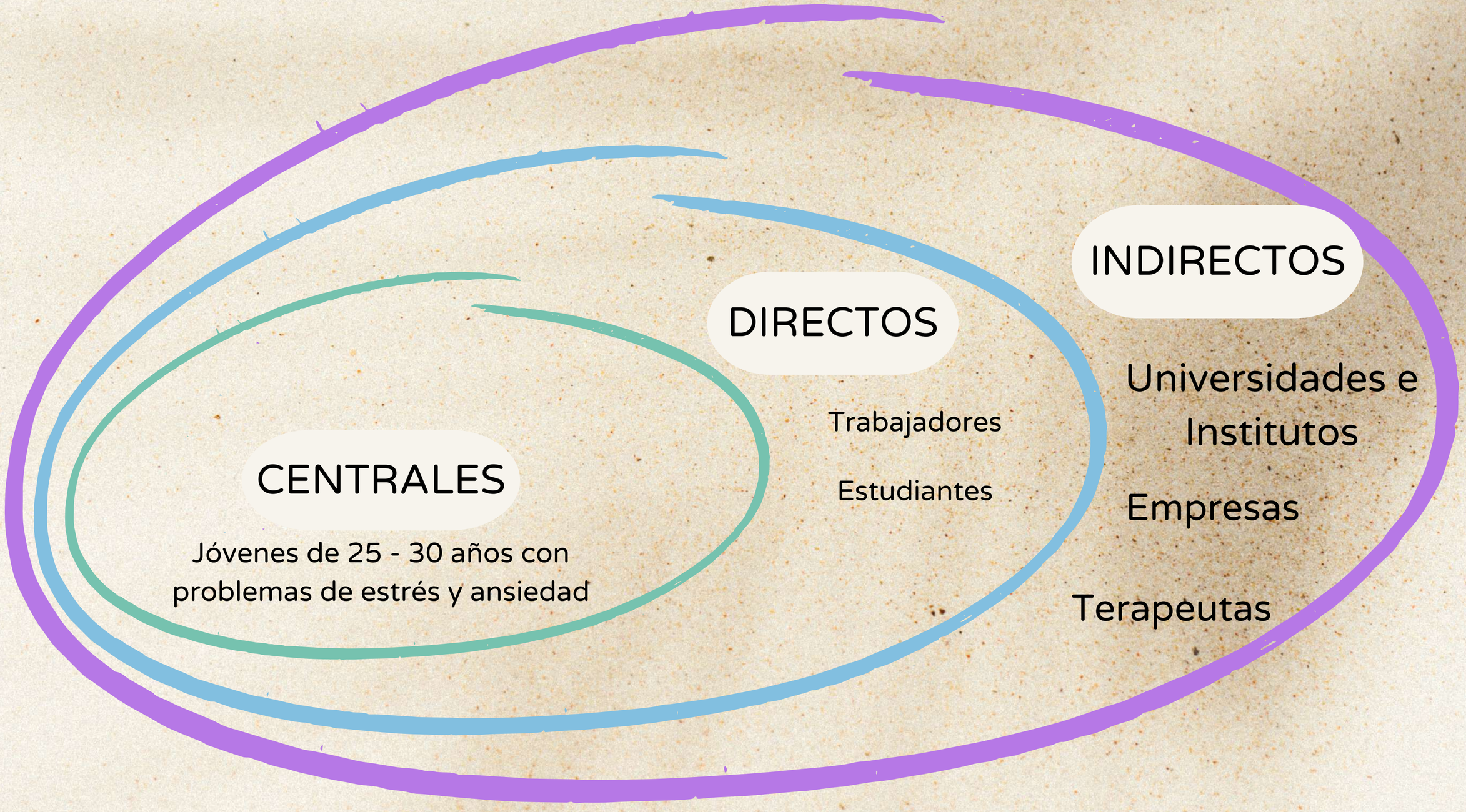
Contaminación del smog genera pieles irritables

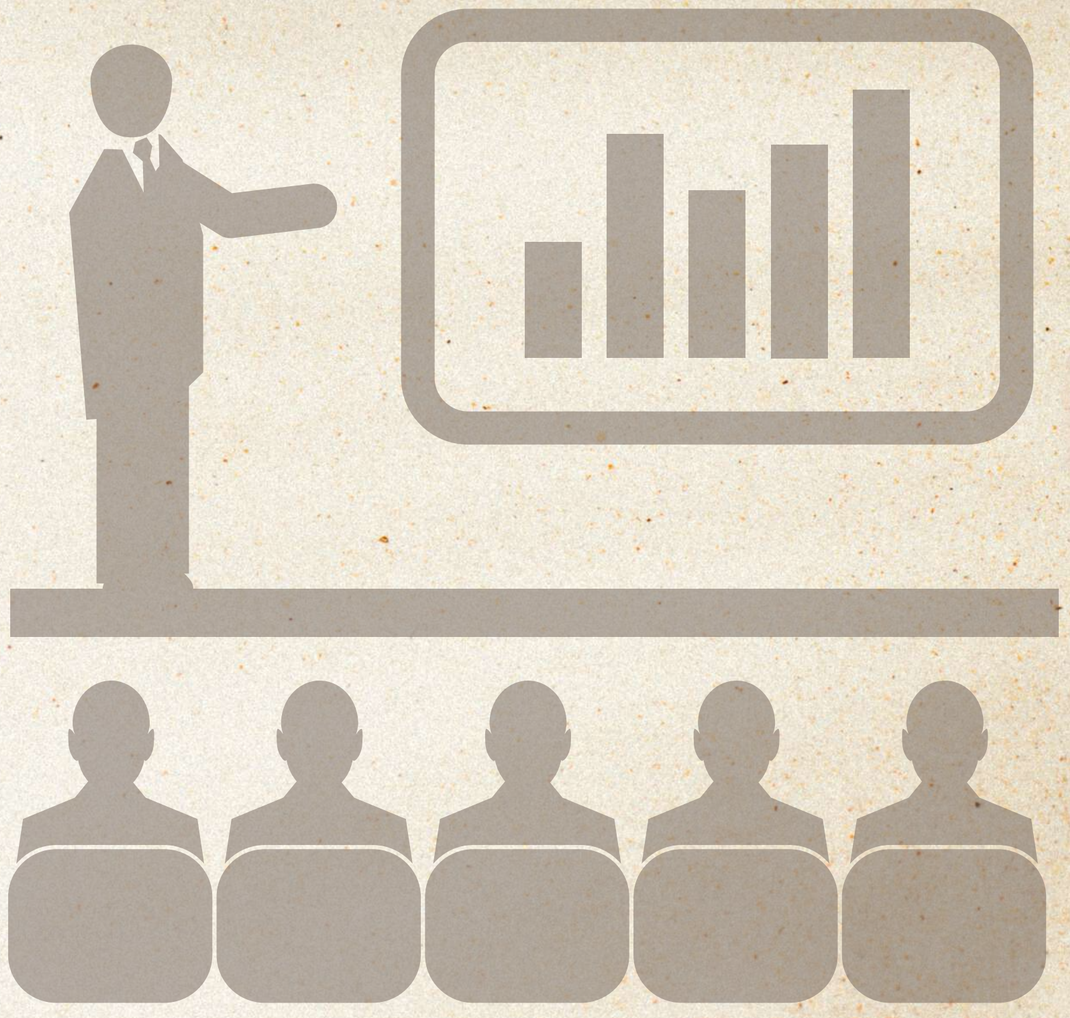
Contaminación auditiva genera estrés

Contaminación visual

MAPA DE ACTORES




CENTRALES
Jóvenes de 25 - 30 años con problemas de estrés y ansiedad
DIRECTOS
Trabajadores
Estudiantes
INDIRECTOS
Universidades e Institutos
Empresas
Terapeutas



PLAN DE INVESTIGACIÓN

PLAN DE INVESTIGACION

Contrarrestar el incremento de estrés y ansiedad en jóvenes de 25 – 30 años en la ciudad de Lima Metropolitana.

OBJETIVO	METODO	CARACTERISTICA DE LA MUESTRA	RECURSOS
• Entender con mayor profundidad las formas en el que el estrés se manifiesta y como logran manejarlo	40 ENCUESTAS	• Personas de 25 - 30 años y viven en Lima Metropolitana • Padecen de estrés y ansiedad	• Computadora / Celular • Google Forms • Internet
• Conocer la cercanía que existe hacia las personas con las que interactúan constantemente.	40 ENCUESTAS	• Profesores de Institutos y universidades Limeñas • Trabajan directamente enseñando a jóvenes	• Computadora / Celular • Google Forms • Internet
• Conocer las principales causas que generan estrés en los jóvenes de 25 a 30 años	10 ENCUESTAS	• Psicólogos que estén trabajando con jóvenes limeños • Psicólogos con experiencia en clínica, con atención a pacientes con estrés y ansiedad	• Computadora / Celular • Google Forms • Internet

PLAN DE INVESTIGACION

Contrarrestar el incremento de estrés y ansiedad en jóvenes de 25 – 30 años en la ciudad de Lima Metropolitana.

OBJETIVO	METODO	CARACTERISTICA DE LA MUESTRA	RECURSOS
• Obtener información directa sobre cómo manejan el estrés y ansiedad. • Especificar la mayoría de síntomas que sufren por la ansiedad	5 ENTREVISTAS	• Personas de 25 - 30 años y viven en Lima Metropolitana. • Padecen de estrés y ansiedad	• Grabadora de voz y video. • Computadoras con cámara • Lapiceros y hojas.
• Saber que medidas toman frente a estas situaciones desde su posición. • Saber como percibe el estrés y ansiedad en sus alumnos	3 ENTREVISTAS	• Profesores de Institutos y universidades Limeñas. • Trabajan directamente enseñando a jóvenes	• Grabadora de voz y video. • Computadoras con cámara • Lapiceros y hojas.
• Conocer que patrones repitentes hay en la vida de los jóvenes que padecen esto. • Que síntomas son comunes en ellos y como los puede ayudar.	2 ENTREVISTAS	• Psicólogos que estén trabajando con jóvenes limeños. • Psicólogos con experiencia en clínica, con atención a pacientes con estrés y ansiedad	• Grabadora de voz y video. • Computadoras con cámara • Lapiceros y hojas.

PLAN DE INVESTIGACION

Contrarrestar el incremento de estrés y ansiedad en jóvenes de 25 - 30 años en la ciudad de Lima Metropolitana.

OBJETIVO	METODO	CARACTERISTICA DE LA MUESTRA	RECURSOS
• Llegar a profundizar en las actitudes de los jóvenes con estos problemas. • Ver la interacción en redes que tienen con su círculo social	2 OBSERVACIONES	• Tienen responsabilidades académicas y/o laborales. • Personas de 25 - 30 años que viven en Lima.	• Computadora/Celular • Redes sociales • Internet
• Conocer investigaciones sobre las formas en la que los jóvenes manejan el estrés y ansiedad	INVESTIGACION	• Artículos • Tesis • Revistas	• Investigación de escritorio. • Google académico • Fuentes bibliográficas
• Comprender los métodos psicológicos que se utiliza para abordar estos temas	INVESTIGACION	• Artículos • Tesis • Revistas	• Investigación de escritorio. • Google académico • Fuentes bibliográficas

INVESTIGACIÓN DE ESCRITORIO





World Health Organization

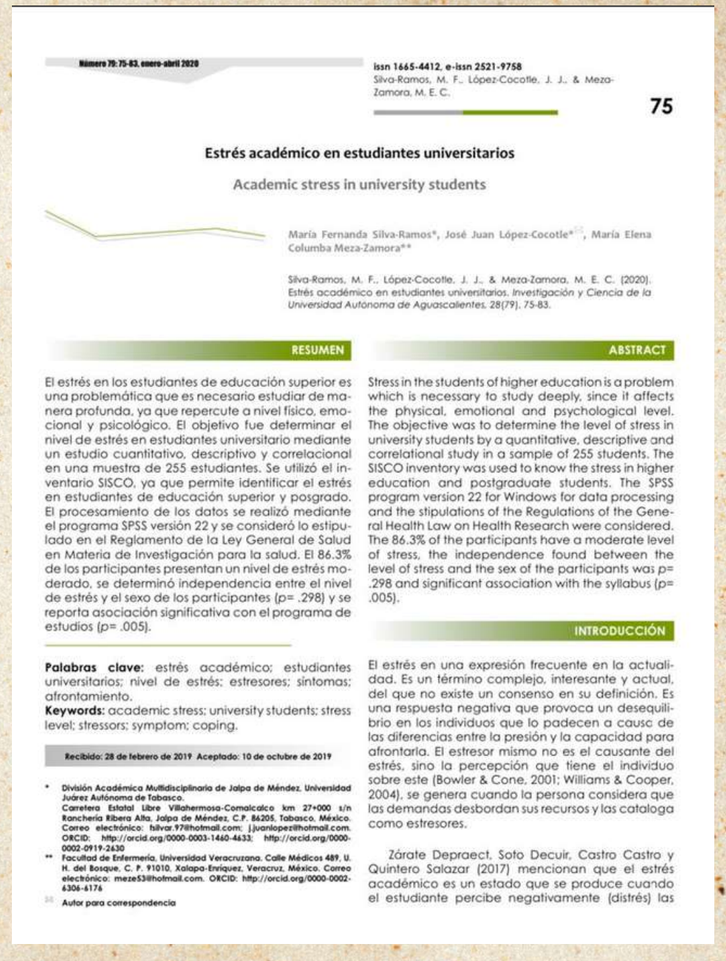
Inicio / Noticias /

La pandemia de COVID-19 desencadena un aumento del 25 % en la prevalencia de ansiedad y depresión en todo el mundo

La pandemia de COVID-19 desencadena un aumento del 25 % en la prevalencia de ansiedad y depresión en todo el mundo

Llamada de atención a todos los países para intensificar los

https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide



Número 79: 75-83, enero-abril 2020

issn 1665-4412, e-issn 2521-9758

Estrés académico en estudiantes universitarios

Academic stress in university students

María Fernanda Silva-Ramos*, José Juan López-Cocotle*, María Elena Columba Meza-Zamora**

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

RESUMEN

El estrés en los estudiantes de educación superior es una problemática que es necesario estudiar de manera profunda, ya que repercute a nivel físico, emocional y psicológico. El objetivo fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitario mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes. Se utilizó el inventario SISCO, ya que permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y posgrado. El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa SPSS versión 22 y se consideró lo estipulado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud. El 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes (p= .298) y se reporta asociación significativa con el programa de estudios (p= .005).

Palabras clave: estrés académico; estudiantes universitarios; nivel de estrés; estresores; síntomas; afrontamiento.
Keywords: academic stress; university students; stress level; stressors; symptom; coping.

Recibido: 28 de febrero de 2019 Aceptado: 10 de octubre de 2019

* División Académica Multidisciplinaria de Jalpa de Méndez, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Carretera Estatal Libre Villahermosa-Comalcalco km 27+000 s/n Ranchería Ribera Alta, Jalpa de Méndez, C.P. 86205, Tabasco, México. Correo electrónico: hsilvar.97@hotmail.com; jjuanlopez@hotmail.com. ORCID: http://orcid.org/0000-0003-1460-4633; http://orcid.org/0000-0002-0919-2630

** Facultad de Enfermería, Universidad Veracruzana, Calle Médicos 489, U. H. del Bosque, C. P. 91010, Xalapa-Enríquez, Veracruz, México. Correo electrónico: mezes53@hotmail.com. ORCID: http://orcid.org/0000-0002-6306-6176

✉ Autor para correspondencia

ABSTRACT

Stress in the students of higher education is a problem which is necessary to study deeply, since it affects the physical, emotional and psychological level. The objective was to determine the level of stress in university students by a quantitative, descriptive and correlational study in a sample of 255 students. The SISCO inventory was used to know the stress in higher education and postgraduate students. The SPSS program version 22 for Windows for data processing and the stipulations of the Regulations of the General Health Law on Health Research were considered. The 86.3% of the participants have a moderate level of stress, the independence found between the level of stress and the sex of the participants was p= .298 and significant association with the syllabus (p= .005).

INTRODUCCIÓN

El estrés en una expresión frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causc de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este (Bowler & Cone, 2001; Williams & Cooper, 2004), se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores.

Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar (2017) mencionan que el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las

https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf



Venciendo el estrés y la ansiedad en la tercera ola de la COVID-19

Febrero 21, 2022

Por: Dra. Nieves Altamirano Peceros
Servicio Psicológico de la FCCTP

Estamos viviendo en un mundo desafiante en el que nuevas experiencias y conflictos ponen en peligro nuestra estabilidad mental. La evolución de la tercera ola de la pandemia está provocando agotamiento emocional debido al estrés permanente en la población.

La prolongación de la pandemia y las restricciones impuestas afectan negativamente, en especial a los jóvenes, acostumbrados a la vida activa de las

fcctp.usmp.edu.pe

https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/articulos-tips-y-consejos/venciendo-el-estres-y-la-ansiedad-en-la-tercera-ola-de-la-covid-19/

esan GRADUATE SCHOOL OF BUSINESS / conexiónesan

El 70 % de empleados peruanos sufre de estrés laboral a consecuencia de la pandemia. ¿Cómo puede impactar este problema la productividad de las organizaciones? ¿Qué medidas se deben tomar para evitarlo?

Por: Conexión ESAN el 26 Mayo 2021

Compartir en:



El estrés laboral es provocado por el trabajo o el entorno laboral. A consecuencia de la pandemia, los casos de este tipo de estrés han aumentado de manera considerable en nuestro país: de acuerdo a una encuesta elaborada por Trabajando.com y replicada en el diario El Comercio, 7 de cada 10 empleados sufren de estrés laboral.

https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-afecta-el-estres-laboral-a-nivel-empresarial

Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19

Candy Palomino-Oré
Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, Departamento de Investigación, Docencia y Atención Especializada de Niños y Adolescentes, Lima, Perú
http://orcid.org/0000-0002-3576-8234

Jeff Huarcaya-Victoria
Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú; Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú; Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen - EsSalud, Lima, Perú
http://orcid.org/0000-0003-4525-9545

DOI:
https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10

Palabras clave: Infecciones por coronavirus, Pandemias, Población, Personal de salud, Cuarentena

Resumen

https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1218

Condiciones laborales y estres de los trabajadores

1 of 5

ARTICULO ORIGINAL ISSN 2305 - 4352

CONDICIONES LABORALES Y ESTRES DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE HUAURA

WORKING CONDITIONS AND STRESS OF THE ADMINISTRATIVE WORKERS OF THE DISTRITAL MUNICIPALITY OF HUAURA

Luz Amparo Bernal Villareal[1], Yulcisi Milagros Yarlaque Roman[2]

RESUMEN

Objetivo:Identificar la relación existente entre las condiciones laborales y el estrés de los trabajadores administrativos de la Municipalidad Distrital de Huaura. **Material y Métodos**: El diseño de la investigación fue de corte transversal, tipo correlacional y aplicativo.**Resultado**: Se obtuvo que las condiciones inadecuadas de trabajo correlacionen directamente con el estrés de los Trabajadores cada vez que se genera inseguridad, ansiedad, frustración lo que trae como consecuencia que los trabajadores se estresen dificultando su desenvolvimiento en su quehacer laboral afectando a la Entidad Municipal, a su propia persona y afectando al usuario. **Conclusión:** El 89% de los trabajadores indicaron percibir malos condiciones de trabajo y el 85% presentaron estres severo.

Palabras clave: *Condiciones laborales; Estrés; servidores públicos.*

ABSTRACT

Objective: The identification of the existing relationship between working conditions and the stress of the administrative workers of the District Municipality of Huaura was raised. **Material and Methods:** The design of the research is of a transversal nature because through the instruments the objectives can be achieved. The type of research used according to the purpose is correlational because it found a relationship between the variables. Likewise, it is applicable since I have taken previous research as reference. **Result:** It was obtained that the inadequate working conditions correlated directly with the stress of the Workers whenever insecurity, anxiety, frustration is generated, which has as a consequence that the workers are stressed, hindering their development in their work, affecting the Municipal Entity , to his own person and affecting the user. **conclusions:** the 89% of the wonker indicated to percive poor working conditions and 85% perseved severe stress.

Keywords: *Working conditions; Stress; public servers.*

[1] Asesora en trabajo comunitario y Docente de la Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Trabajo Social. Email: luzabernal11@hotmail.com
[2] Lic. Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrion

Recibido:14/08/18 Aprobado:04/09/18

http://200.48.129.169/index.php/BIGBANG/article/view/435/423

GUION ENTREVISTAS



ACTOR PRINCIPAL

SECCIÓN 1	SECCIÓN 2	SECCIÓN 3	SECCIÓN 4
¿Logras organizarte para hacer todas las actividades que deseas hacer en el día? Es decir, te sientes conforme con tus rutinas diarias o sientes que tus rutinas han llegado a abrumarte. ¿Qué sensaciones logras percibir las veces que no puedes cumplir con todo lo que te gustaría hacer en el día? Nos referimos a aquellas veces en que el tiempo no es suficiente para encontrar un espacio de relajo en medio de las responsabilidades. ¿En qué momento y cómo fue que empezaste a sentir estrés y ansiedad? ¿Te pudiste dar cuenta rápidamente o tardaste en verlo?	¿Qué tan difícil es lidiar con esto, cuando tienes responsabilidades por entregar y resolver? ¿Sientes que este problema te ha perjudicado en alguna otra área de tu vida? Cuéntanos alguna experiencia similar. ¿Crees que es necesario manifestar lo que estás sintiendo a causa del estrés y ansiedad, o crees que es mejor reprimirlo? ¿De qué manera manifiestas el estrés en tu vida? ¿Qué tipo de actividades realizas para manejar este tipo de situaciones generalmente? ¿Has llegado a recurrir a algún profesional de la salud por alguna situación que te estresó?	¿Después de haber analizado esta situación, crees que sería importante que a futuro puedas necesitar una orientación profesional para el manejo del estrés y ansiedad? Cuéntame. ¿Crees que es posible vivir una vida libre de estrés y ansiedad? Para concluir, tienes alguna reflexión que desees compartir con nosotros que también en algún momento hemos atravesado cuadros de estrés y ansiedad.	Bueno muchas gracias por esta entrevista, esperamos qué te hayas sentido cómoda y en confianza. Nuevamente gracias por ser parte de nuestra investigación para poder ayudar a otros jóvenes con situaciones similares.

ACTOR DIRECTO

SECCIÓN 1	SECCIÓN 2	SECCIÓN 3	SECCIÓN 4
¿Qué tan complicado fue adaptarte a las clases virtuales? ¿Sentiste la diferencia en las actitudes de tus alumnos? ¿Notas que tus alumnos logran organizarse para hacer todas las actividades que desean hacer, dentro de ellas está cumplir con los trabajos a tiempo, unirse a las clases a tiempo y tener un apto rendimiento? O por el contrario, sientes que no lo logran mayormente. Considerando que estos alumnos entre 25 a 30 años ya trabajan. ¿Qué sensaciones logras percibir las veces que tus alumnos no pueden cumplir con todo lo que se comprometen, tanto en lo académico como en lo laboral? Nos referimos a aquellas veces en que el tiempo no les es suficiente para resolver sus responsabilidades.	¿Te sientes identificado con ellos cuando eras estudiante? Crees que si existen formas de trabajar todo el día y rendir académicamente Cuéntanos si en algún momento has sentido qué tus alumnos han llegado a exteriorizar o extremar su estrés y ansiedad? ¿Consideras necesario que se le tome más importancia a esto y crees que debería haber un espacio en todas las instituciones educativas para tratar estos temas (como psicólogos universitarios y/o profesionales de la salud)? ¿Qué es lo que te motiva a apoyar a tus alumnos con estos problemas? ¿Sientes una empatía especial hacia ellos? Desde tu posición, ¿Cuánto crees que los jóvenes estudiantes han empezado a contar o expresar más sus problemas de estrés y ansiedad, sin sentirse juzgado? Ya que hemos notado que cada vez se esta perdiendo el miedo de hablar de este tema. ¿En algún momento de tu vida como docente han llegado a confesarte qué están teniendo un cuadro de estrés y ansiedad? Como profesora ¿Has sufrido algún caso de estrés y ansiedad? ¿Cómo lo trato?	Desde tu punto de vista como profesora, ¿Crees que es posible vivir una vida libre de estrés y ansiedad? Para concluir, tienes alguna reflexión que desees compartir con nosotros que también en algún momento hemos sido alumnos y hemos atravesado cuadros de estrés y ansiedad.	Bueno muchas gracias por esta entrevista, esperamos qué te hayas sentido cómoda y en confianza. Nuevamente gracias por ser parte de nuestra investigación para poder ayudar a otros jóvenes con situaciones similares.

ACTOR INDIRECTO

SECCIÓN 1	SECCIÓN 2	SECCIÓN 3	SECCIÓN 4
¿Podrías definirnos qué son el estrés y la ansiedad? ¿Están relacionados? Según tu experiencia, ¿personas de qué etapa has visto mayormente que han acudido en busca de ayuda profesional? ¿Cuál crees qué son las principales causas qué generan estrés en los jóvenes de 20 a 30 años aquí en Lima? Comúnmente, ¿de qué manera percibes que el estrés y la ansiedad se manifiesta en la salud?	¿Has tenido alguna vez un cuadro de estrés y ansiedad? Si es así ¿Cómo supiste manejarlo? ¿Qué tipo de recomendación das en estos casos? ¿Has visto cambios entre generaciones frente a este tipo de trastorno? ¿Cuáles? En los últimos años se ha visto un incremento de casos de jóvenes que padecen estrés y ansiedad, ¿Cuáles crees que han sido/son los factores detonantes? ¿Qué tan diferente ha sido realizar consultas virtuales? ¿Ha sido más difícil o igual de provechoso? ¿Hay distintas fases por las cuáles pasa un paciente con estrés y ansiedad? ¿Cuáles son? ¿Realmente en algún momento se deja de tener estos problemas o solo se sobrelleva? ¿Por qué a veces no se le toma tanta importancia a este problema?	¿Por qué a veces no se le toma tanta importancia a este problema? ¿Crees que actualmente las personas tienen una mayor aceptación sobre estos trastornos? ¿Crees que ya dejó de ser un tabú recurrir a ayuda profesional en estos casos o sigue siéndolo? ¿Cuánto crees qué ha avanzado el procedimiento para solucionar este problema?	Podemos concluir en que el soporte de un profesional es indispensable en estos casos... ¿Hay algo que quisieras decirle a las personas que vean la entrevista?

KAREN (TRABAJADORA)

El trabajo no lo es todo en la vida.

Las cosas que hace le apasionan tanto que no siente que sean trabajos, le estresa no poder hacer algo que era parte de su vida, aprendió a destinar labores



Se da cuenta que esta estresada porque no le sale algo o no fluyen las ideas, se prepara agua relajante o escucha música unos minutos, la ansiedad siempre esta presente en todos, aromaterapia la relaja

Ama su trabajo y es apasionada, lo que hace para descargarse un poco cuenta con ayuda familiar, le da instrucciones, hace disminución al tiempo para poder ver nuevas cosas dentro de sus emprendimientos.
Horario de empresa 9 a 6:30 despues de eso emprendimientos

Considera que los jovenes priorizan el trabajo por encima de la salud.
Es bueno que cada uno lo haga como se sienta mejor, quizas algunos se lo guardan y otros lo cuentan.

A veces se enterca, se encierra en su mundo, niega estar estresada.
LIMITES DE TIEMPO, trata de priorizar en una lista, si se llega a estresar avanza a la siguiente tarea.
Trata de no ver series porque se pega, prefiere ver cosas que ya haya visto.

GIORDANO (TRABAJADOR)



La expresión artística y física ayuda mucho a liberar el estrés.

El planea que en su presente y en su futuro va a seguir con sus terapias, por que le esta yendo bien y eso lo ayuda mucho en varios aspectos en su vida

No se puede vivir sin estrés ni ansiedad seria como no tener sentimientos por lo que sea, nuestra generación es muy estresada y muy ansiosa.

De que manera manifiesta el estrés.
Se pone de mal humor, se encierra y tiende a lidiar con sus problemas el solo, cuando ve que afecta sus relaciones se encierra para el solo lidiarlo.

Que hace para mejorar el estrés.
El monta bicicleta en la tardes, un par de horas y solo.
El hacer cardio lo ayuda mucho por recomendación de su psicóloga.

Que sensación siente por la organización y rutina de su día.
Se siente estresado y abrumado. Al nivel que no sabe como explicarlo.

GIANELLA (TRABAJADORA)

Cuando el tiempo no le alcanza para terminar con sus pendientes, puede llegar a abrumarse y frustrarse

Cuando se siente estresada presenta dolores de cabeza muy fuertes, eso la limita y le genera un mayor estrés



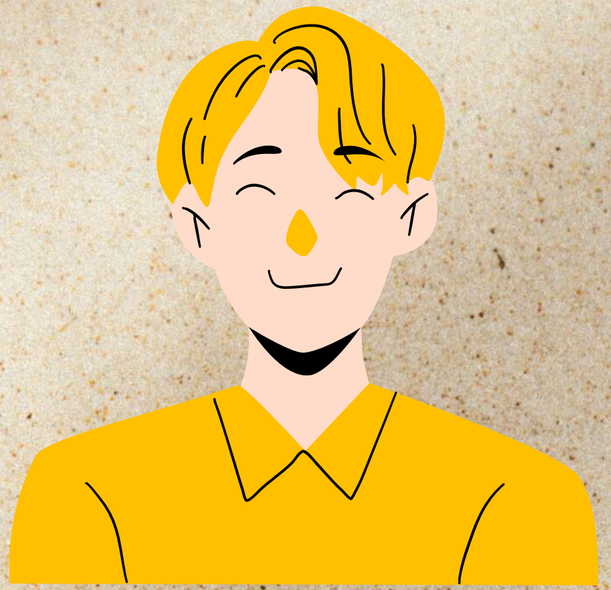
Poder llevar terapia en este país es un privilegio.

Cuando no logra un espacio de relajo en medio de sus responsabilidades, se siente irritable y su paciencia con las demás personas disminuye

Que hace para mejorar el estrés.
El monta bicicleta en la tardes, un par de horas y solo.
El hacer cardio lo ayuda mucho por recomendación de su psicóloga.

Aconseja que todos deberíamos recurrir a un profesional de salud para tener un apoyo adicional, ya que muchas veces uno mismo no siempre va a encontrar las respuestas que un profesional pueda brindar.

RENZO (ESTUDIANTE)



no logra hacer en la mayoría de los días , a veces esas actividades que quiere hacer, para salir de la rutina

El sentir que las personas esperan algo de él y no cumplirlas le daba ansiedad, esto le generaba aislamiento además de que se enfermo seguido

A veces uno piensa que puede solucionar las cosas solo, pero no es malo contarlo

Cuando no logra un espacio de relajo en medio de sus responsabilidades, se siente irritable y su paciencia con las demás personas disminuye

El estrés siempre va a estar ahí pero el llamado estrés leve, pero si es prolongado ahí si preocuparnos

Yo recuerdo que empecé a sentir mucha tensión en mi cuerpo, me acuerdo que mi cuello siempre paraba duro y me dolía mucho, lo sentí muy tenso, pero yo no le da bastante importancia

CRISTIAN (TRABAJADOR)

El estres no es solo de carga laboral sino de pensar en en tu futuro posible y no esta haciendo nada para ello



No siente que se estresa o le de ansiedad, sino que su dia es mas apagado y solo se dice a si mismo pudo ser mejor

Nada vale mas que tu propia tranquilidad y en paz contigo mismo

Cuando no logra un espacio de relajo
en medio de sus responsabilidades,
se siente irritable y
su paciencia con las demás personas disminuye

En su trabajo y en sus relaciones amicales no se a visto afectado, solo le a afectado a el mismo en sus pensamientos

Considera que todas las personas viven con estres o ansiedad pero ya depende de uno mismo como manejarlo y decidir como quiere vivir su vida

PRESCYLA (PSICÓLOGA)

El estrés no necesariamente lleva a tener ansiedad. Se puede bajar/despejar sin llegar a la ansiedad

Si hizo consultas virtuales pero no es lo mismo, no se van a abrir frente a una computadora o celular, si hay impotencia de por medio

Los factores detonantes han sido múltiples pero tienen mucho que ver con el desempleo, crisis económica y enfermedad

Toda persona necesita desconectarse un momento de la rutina o de lo que hace cotidianamente. Por eso se dan vacaciones, se desconectan del estudio/ trabajo

Lo importante es identificar cualquier incomodidad que uno tenga enfocarlo en sintomas, si ya siento que necesito ayuda buscala.



A las personas les cuesta pedir ayuda es algo propio del ser humano, se acude cuando ya sienten que no pueden mas

HERNAN (PROFESOR)



Generalmente esperan a ultimo momento para un proyecto, puede ser por falta de organización o no tener motivación

Ahora hay mas niveles de expresion y aceptacion, en teoria siento que ahora post pandemia hay mucha mas manifestacion de lo que sienten

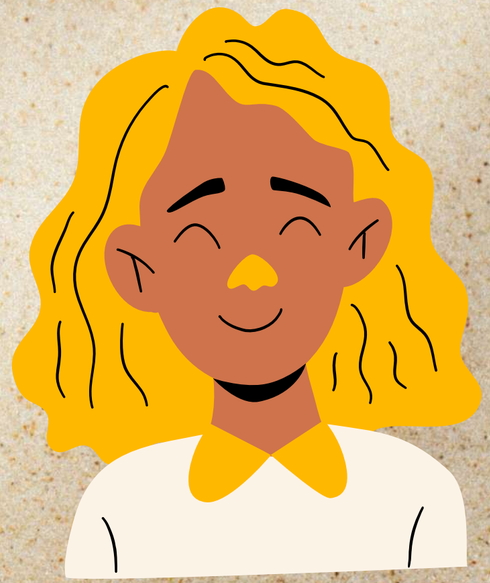
El siente que si se les complica a los jovenes cumplir con todas sus actividades diarias

El ser humano podria encontrar la formula para resolver sus cosas y su vida de manera perfecta, pero les gusta estresarse y no son organizados

Cuando mas responsable eres, maduras mas rapido, ahi hay un equilibrio y es lo que uno necesita

La generacion de ahorita se vuelven mas competitivos y se frustran y se quiebran muy facil, la generacion de cristal

MALENA (PSICÓLOGA)



Uno tiene que aprender a equilibrar y no pretender ser A1 en todo siempre porque no es necesario. Uno puede ser feliz y dar lo mejor de si, sin tener que ser LA MEJOR

El estrés comúnmente se refleja en la salud física y mental: dificultad para dormir/ descansar mal principalmente los trastornos de sueño

Hacer actividades que generan satisfacción ayuda a bajar los niveles de estrés: deporte, manualidades, arte, etc. La satisfacción contrarrestará el estrés

El estrés suele estar más relacionado a gente que tiene más carga de responsabilidad, es una respuesta natural del organismo y mente.

La razón por la que la gente no le suele tomar importancia al estrés y ansiedad, es porque inicialmente no es invasivo pero va progresivamente. Nos adaptamos y normalizamos situaciones negativas

Ahora se habla mucho más de salud mental y en eso la pandemia ha favorecido para poner este tema sobre la mesa, que antes no era tan relevante.

CLAUDIA (PROFESOR)



La ansiedad, yo creo que no es permanente y son momentos, no siempre estás con ansiedad

Está bien cuando estamos en momentos de estrés, qué es lo que nos ayuda a equilibrarnos lo mismo con la ansiedad una vez que nosotros nos conocemos

Lo que trato de hacer es ponerme el lugar de ellos y ver la forma o trabajar estrategias ayudarlos y que pueden superarlo.

Si creo que es muy importante que tengamos en todos los espacios este donde hay gente profesional de la salud mental.

Sintió bastante problemas con los chicos, o sea, en realidad en presencial había como que un poco más de comunicación te podía dar más cuenta de lo que ellos están viviendo

Es imposible no tener estrés y no solo por trabajo, por parejas, hijos, etc. debe haber siempre un equilibrio

SELENE (PROFESOR)



Considera que si se podría, pero tendrías que tener mucho control de ti mismo y sobre todo de tus emociones.

Selene, llama preocupación al estrés y cuando radica a miedo ya ella lo considera ansiedad.
En algun momento de su vida si a tenido ansiedad pero hoy en dia se siente muy bien.

Los jóvenes pueden expresar hoy en día estos temas y se abarca por la confianza que ellos tienen.

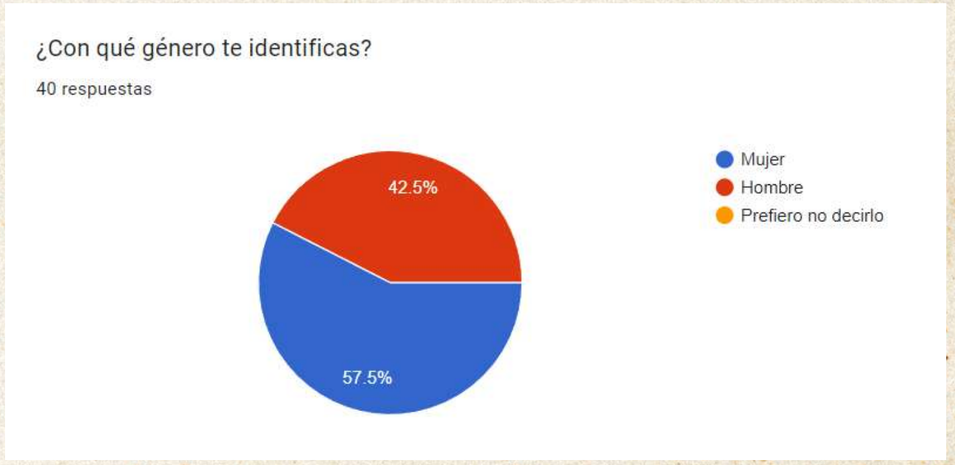
"Los alumnos deben tener un momento de desconectarse, puedan interiorizar y explorar dentro de si mismos."

No hay un espacio como tal , pero ella se capacita para poder lidiar esos temas con sus alumnos .
Ya que son herramientas necesarias para los alumnos.

Actualmente ella aplica la variante, si algo tiene solución si o no.
Para ser realista respecto al estrés. Y respecto a la ansiedad ella conecta con sigo misma .

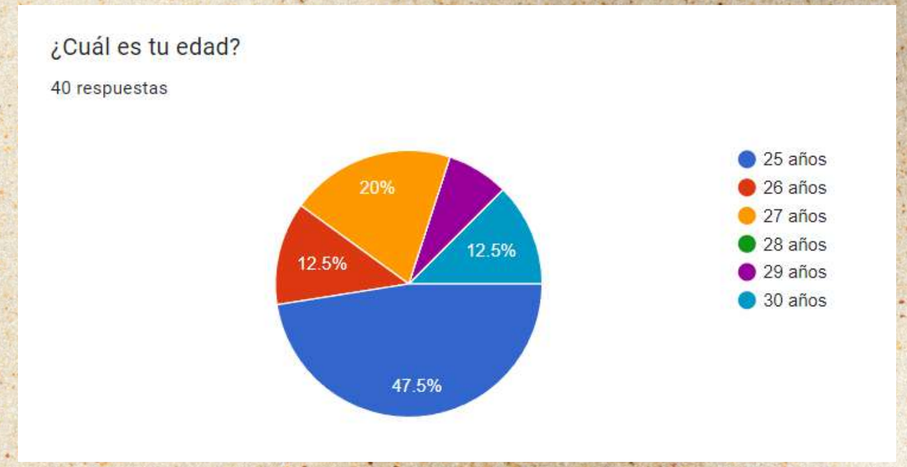
DESCARGA ENCUESTAS CENTRALES

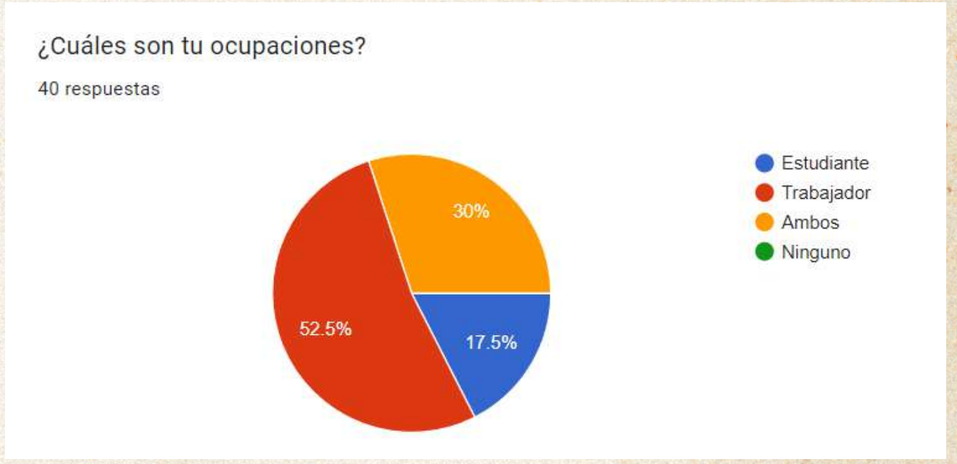




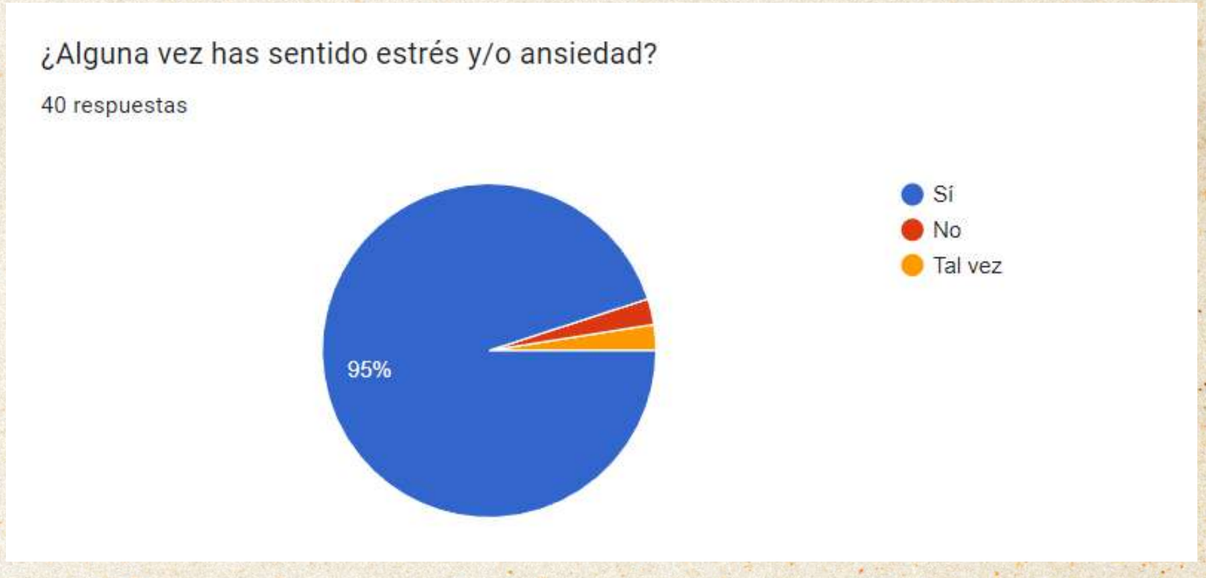
La mayoría de encuestados fueron mujeres

Casi la mitad de encuestados tienen 25 años





La mayor parte de personas que respondieron la encuesta trabajan



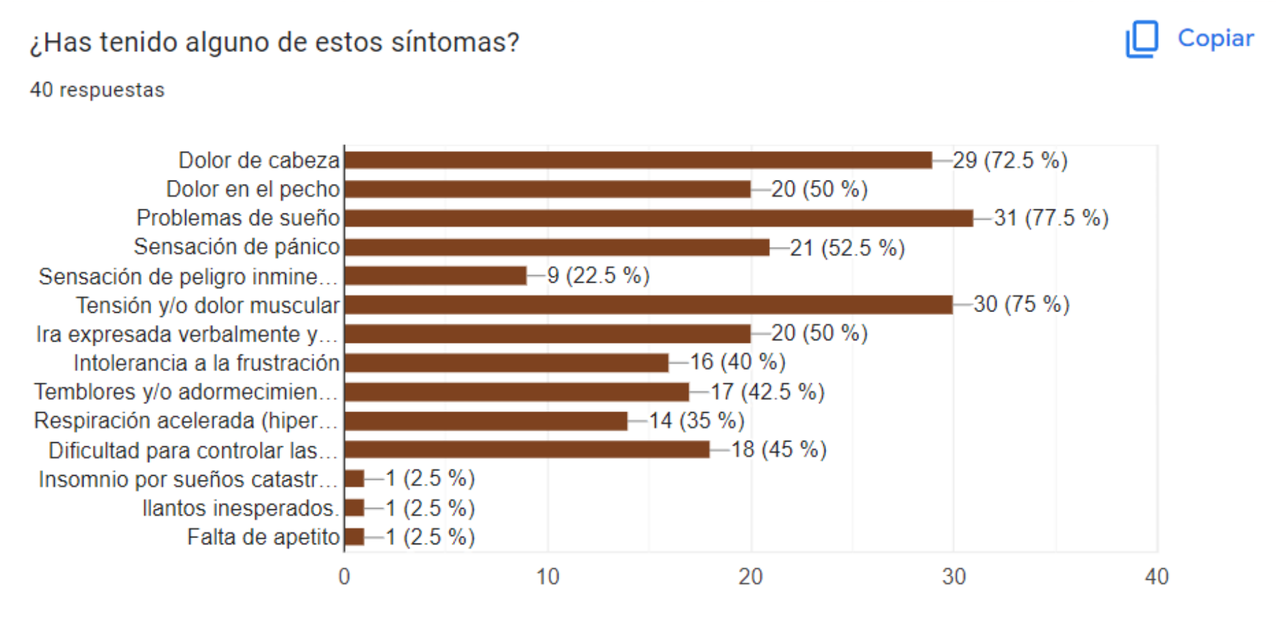
El 95%de nuestros encuestado han sentido estrés y/o ansiedad



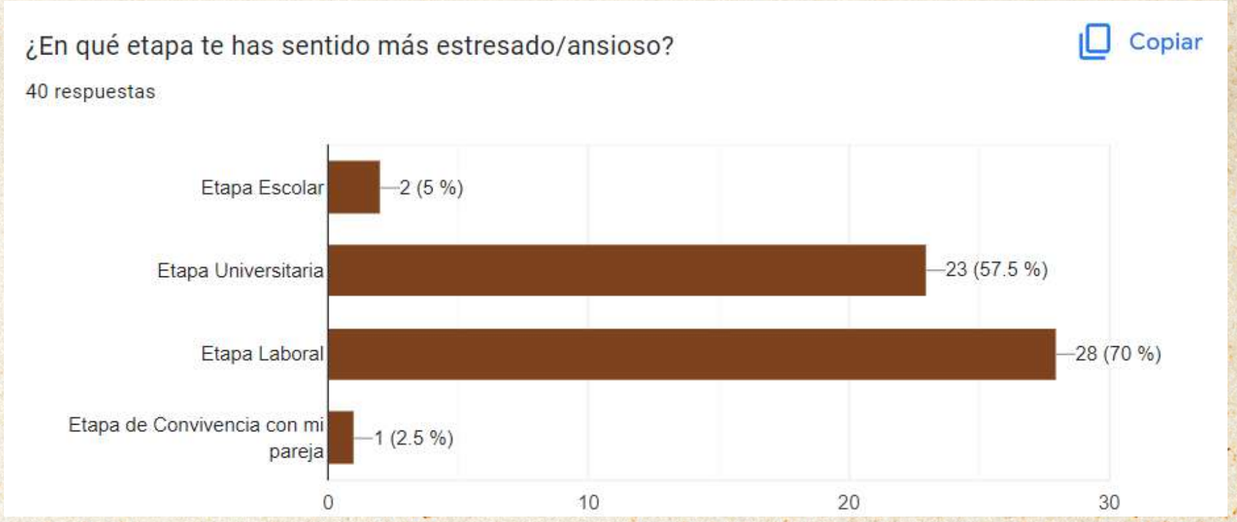
La sobrecarga laboral es el mayo origen de estrés para nuestros encuestados



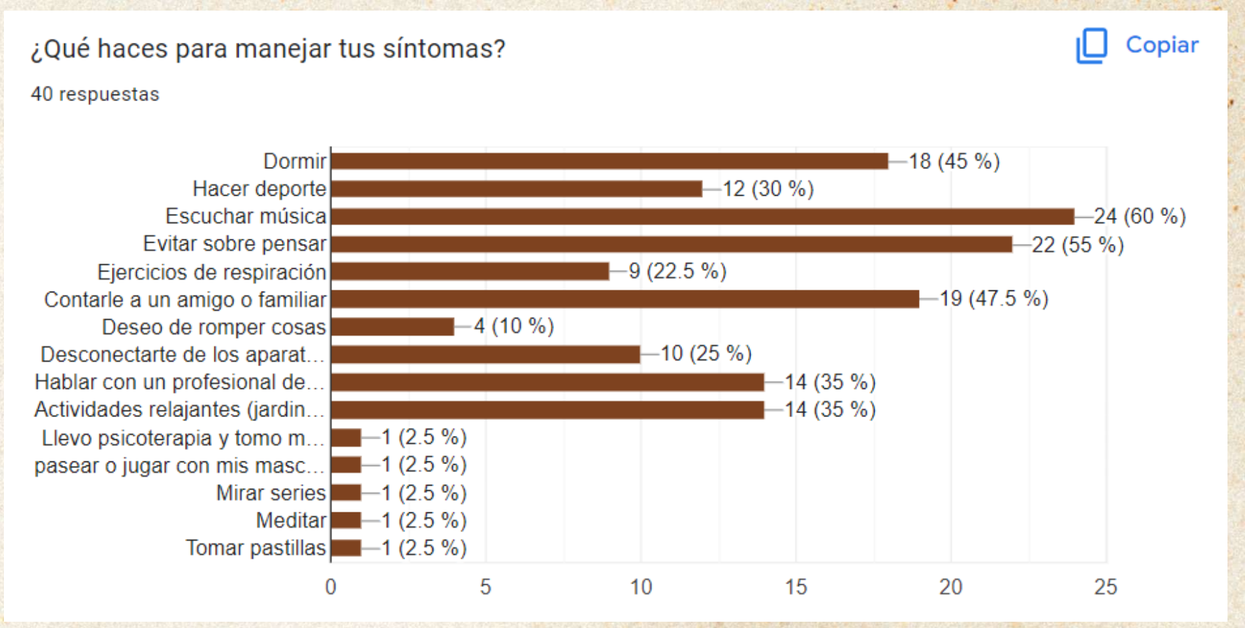
La mayoría de encuestados están de acuerdo con que la rutina diaria los carga mentalmente



Dolor de cabeza, problemas de sueño y tensión muscular son los síntomas que tienen la mayoría de encuestados

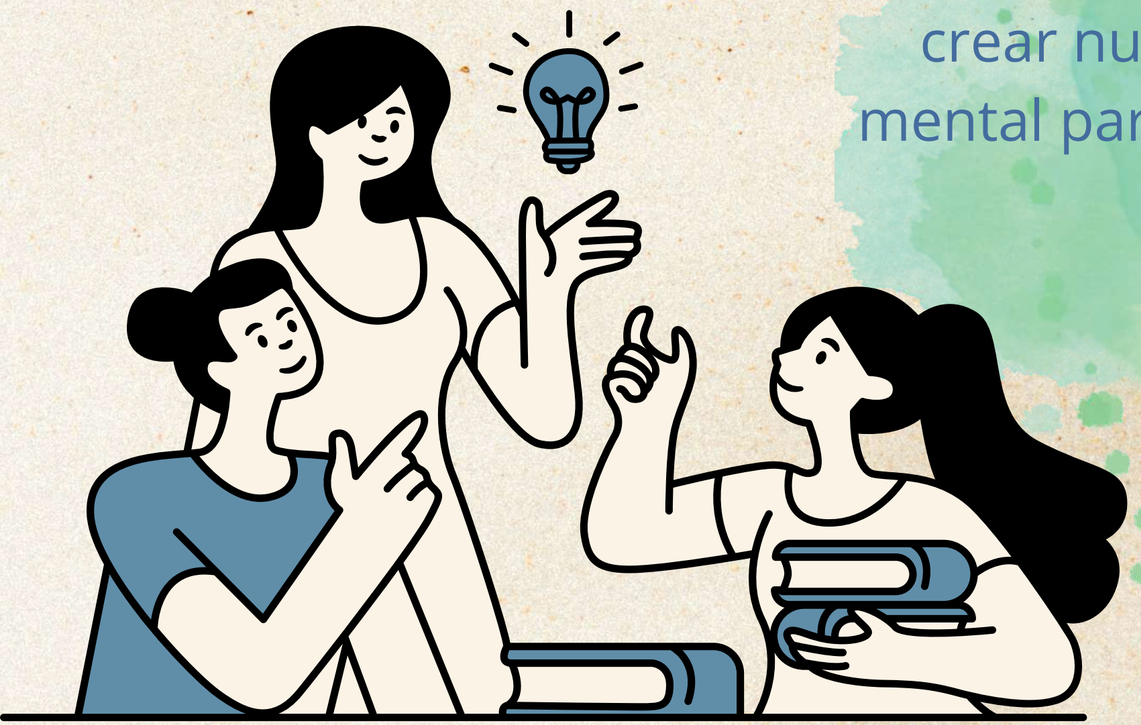


La mayoría de nuestros encuestados se sintió más estrés en la etapa universitaria y laboral



Escuchar música es lo que más hacen nuestros encuestados para manejar los síntomas de estrés y ansiedad.

CONCLUSIONES



Después de recopilar toda esta información, además de crear nuestros arquetipos principales, se creó un mapa mental para organizar y encontrar resultados que ayudarán a desarrollar nuestro reto de diseño.

Contrarrestar el incremento de estrés y ansiedad en jóvenes de 25 - 30 años en la ciudad de Lima Metropolitana.

CAUSAS DE SU ESTRES

Presión de cumplir con una rutina y objetivos diarios.
El internet y las redes sociales, afecta a un nivel personal a los jóvenes, generando una competitividad constante.

PANDEMIA

La pandemia aumento considerablemente los casos de estrés y ansiedad, dificultando que uno no pueda comunicarlo o hacerlo notar.

DEFINICION DE ESTRES Y ANSIEDAD

El estrés y ansiedad no es lo mismo pero están relacionados, son respuestas del cuerpo y mente ante problemas que lo detonan, tienen que ver mucho por cómo los procesamos; Según las psicólogas entrevistadas. Asimismo, los jóvenes sienten que cada uno se manifiesta de maneras específicas pero diferentes.

SINTOMAS

Se expresan tanto física como emocionalmente.
Los síntomas mas comunes según los jóvenes y psicólogos son dolores de cabeza, dolores musculares y problemas de sueño.

BUSQUEDA DE AYUDA PROFESIONAL

Se recomienda la guía de un profesional de la salud mental para un mejor manejo de estrés y ansiedad.
Es necesario implementar más recursos en Lima, debido a que para obtener una ayuda ecuánime,
es necesaria una inversión que no muchas personas pueden sustentar.

CONSECUENCIA

El estrés y la ansiedad son consideradas afecciones tratables, siendo ambos reacciones del cuerpo ante diversos estímulos.
No obstante, esto puede suscitar comportamientos que afecten a su entorno y obligaciones, desafortunadamente
hasta logran propiciar enfermedades.

REFLEXIONES

El estrés es parte del día a día pero lo importante es saber sobrellevarlo, para eso es fundamental conocerse y aceptarse a uno mismo, y poder identificar si necesitan ayuda profesional.

MANEJO DEL ESTRES

El manejo del estrés difiere y fluctúa entre persona, siendo
posible llegar a inquirir estrategias opuestas.
No obstante, todos aspiran al mismo objetivo: Conocer, discernir y saber manejarlo de la manera más óptima para evitar que ello interfiera en su día a día.

ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

Las personas con estrés y ansiedad se apoyan más en expresiones artísticas como música. El arte es una fuente para poder para relajarse.

ARQUETIPOS



OFICINISTA



- 30 años. / trabajador en una empresa/Cursando su maestría /Soltero.

¿Qué dice o piensa?

- Que le consume mucho tiempo en el trafico y eso lo frustra.
- Esta preocupado por la política del pais.
- Esta preocupado por llegar a ser el sustento de su familia..

Comportamiento

- Joven oficinista que actualmente continua su formación profesional cursando una maestria en una universidad privada en lima.
- Pasa la mayor parte de su día en su centro de labores, liderando proyectos comerciales para impulsar las estrategias de ventas en Hipermercados Tottus.
- 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.
- Asimismo, ha manifestado cuadros de ansiedad por lo que vendrá en el futuro e incertidumbre por cumplir sus metas.

Pains y Gains

¿Que le duele/molesta?

- Tiene problemas estomacales, intestinales y también dolores en el pecho
- Tiene cuadros de ansiedad.
- Le molesta el trafico y desorden en lima.
- Le molesta la mala política en el pais.

¿Que quiere o necesita?

- Quiere llegar a tener las mejores estrategias en su centro laboral para que lo puedan ascender a un cargo gerencial.
- Necesita poder tiempo para disfrutar las aficiones que le gustan.
- Quiere tiempo de calidad para él .
- Quiere terminar en buenos puesto en su maestria.

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO



- 30 años. / trabajador en una empresa/Cursando su maestría /Soltero.

DOLOR/ NECESIDAD

- Tiene problemas estomacales, intestinales y también dolores en el pecho / Necesita rendir bien en su trabajo para que pueda ascender a un buen puesto para poderles dar estabilidad necesaria para ser el sustento de su familia.

INSIGH

- El temor de no lograr la estabilidad económica para mantener a su familia, lo hacen dudar de su futuro y entrar en estrés que somatiza en problemas fisiológicos.

Efecto deseado

- Encontrar una modelo de ayuda para que pueda dejar de sentir ansiedad sobre su futuro y se pueda enfocar mas en su presente , sin meterse tan presión por si mismo.

PROPUESTA DE VALOR



GAIN CREATORS

- Atención terapéutica, donde abarquen temas de apoyo emocional, mantenga una rutina cuide su cuerpo y pruebe técnicas de relajación.
- Talleres de clown.
- Taller de musicoterapia.
- Taller de realidad virtual.

PROPUESTA DE VALOR

- La propuesta de valor seria crear un espacio físico confiable de ayuda donde uno pueda expresarse libremente con profesionales capacitados.

PAIN CREATORS

- Dormir sus horas .
- Tener un buen balance en su alimentación.
- Tener una buena organización con su trabajo y estudios.
- En no pensar en el futuro que le genera ansiedad.
- En enfocarse en su presente y en su familia.



GAIN

- Tener un horario organizado.
- Alimentarse a sus horas y sanamente.
- Salir con tiempo, para no afrontar el trafico vehicular.
- Meditar.
- Probar técnicas de respiración.
- Pasar tiempo con su familiar, lo ayudara a tranquilizar sus miedos



JOBS TO DONE

- Quiere llegar a tener las mejores estrategias en su centro laboral para que lo puedan ascender a un cargo gerencial..
- Necesita poder tiempo para disfrutar las aficiones que le gustan.
- Quiere tiempo de calidad para él .
- Quiere terminar en buenos puesto en su maestria.



PAIN

- Tiene problemas estomacales, intestinales y también dolores en el pecho
- Tiene cuadros de ansiedad.
- Le molesta el trafico y desorden en lima.
- Le molesta la mala política en el pais.

ESTUDIANTE



- 25 años. / Universitaria/ /Cursando sus practicas pre-profesionales /Soltera.

¿Qué dice o piensa?

- Diariamente se enfoca en sus cursos de su carrera por ser parte del quinto superior.
- En forma paralela, está realizando sus prácticas pre-profesionales, siendo su gran objetivo culminar el programa para practicantes y posteriormente la contraten bajo el perfil de junior
- Estas dos grandes responsabilidades y preocupaciones le generan malestar.

Comportamiento

- 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, por ser parte del quinto superior.
- En forma paralela, está realizando sus prácticas pre-profesionales en Interbank, dedicada a dar soporte en el área de análisis financiero y adquirir conocimientos.
- 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.

Pains y Gains

¿Que le duele/molesta?

- Tiene problemas constantes de migrañas y fuertes dolores de espalda.
- Su etapa estudiantil le genera mucha presión..
- El trabajar y estudiar le genera mucho preocupación..
- Vive con el constante miedo y siente vulnerabilidad de que pueda sufrir un daño físico debido a la alta inseguridad ciudadana.

¿Que quiere o necesita?

- Quiere terminar sus practicas pre-profesionales, para que luego la contraten bajo el perfil de junior.
- Quiere seguir manteniendo su puesto en quinto superior.
- Quiere tiempo de calidad para ella.
- Mejorar su salud y priorizarla.

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO



- 25 años. / Universitaria/ Cursando sus practicas pre-profesionales /Soltera.

DOLOR/ NECESIDAD

- Tiene problemas constantes de migrañas y fuertes dolores de espalda. / Necesita terminar sus practicas pre-profesionales, para que luego la contraten bajo el perfil de junior.

INSIGH

La sobrecarga de actividades cada día crece y la preocupación por cuidar el trabajo y beca estudiantil, la hacen sentir presionada.

Efecto deseado

- Encontrar un taller que ayude a nuestro arquetipo con su estres y ansiedad y donde ella priorice su salud física, equilibrando a la vez sus estudios y su trabajo. Para que así no los pueda descuidar mas adelante con tanta presión.

PROPUESTA DE VALOR



GAIN CREATORS

- Atención terapéutica, donde abarquen temas de apoyo emocional, mantenga una rutina cuide su cuerpo y pruebe técnicas de relajación.
- Talleres de clown.
- Taller de musicoterapia.
- Taller de realidad virtual.

PROPUESTA DE VALOR

- La propuesta de valor seria crear un espacio físico confiable de ayuda donde uno pueda expresarse libremente con profesionales capacitados.

PAIN CREATORS

- Dormir sus horas .
- Tener un buen balance en su alimentación.
- Tener una buena organización con su trabajo y estudios.
- En no pensar en el futuro que le genera ansiedad.
- En enfocarse en su presente y en su familia.



GAIN

- Tener un horario organizado.
- Alimentarse a sus horas y sanamente.
- Salir con tiempo, para no afrontar el trafico vehicular.
- Meditar.
- Probar técnicas de respiración.
- Pasar tiempo con su familiar, lo ayudara a tranquilizar sus miedos



JOBS TO DONE

- Quiere llegar a tener las mejores estrategias en su centro laboral para que lo puedan ascender a un cargo gerencial..
- Necesita poder tiempo para disfrutar las aficiones que le gustan.
- Quiere tiempo de calidad para él .
- Quiere terminar en buenos puesto en su maestria.



PAIN

- Tiene problemas constantes de migrañas y fuertes dolores de espalda.
- Su etapa estudiantil le genera mucha presión.
- El trabajar y estudiar le genera mucho preocupación.
- Vive con el constante miedo y siente vulnerabilidad de que pueda sufrir un daño físico debido a la alta inseguridad ciudadana.

PROFESORA

Pains y Gains



- 40 años. / Docente / Encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL /Casada.

¿Qué dice o piensa?

- Actualmente es la encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL.
- Quiere presentar un proyecto que ayudará a la coordinación a eliminar el gran problema del estrés y ansiedad en el alumnado, generando un alto rendimiento académico

Comportamiento

- 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.

¿Que le duele/molesta?

- Le molesta la falta de atención sobre salud mental en los jóvenes estudiantes.
- Le molesta la falta de rendimiento estudiantil.

¿Que quiere o necesita?

- Quiere un proyecto que ayude a la coordinación a eliminar el gran problema de estrés y ansiedad.

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO



- 40 años. / Docente / Encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL /Casada.

DOLOR/ NECESIDAD

- Le molesta la falta de atención sobre salud mental en los jóvenñpes estudiantes./ Quiere un proyecto que ayude a la coordinación a eliminar el gran problema de estrés y ansiedad.

INSIGH

Promueve el bien estar emocional, generando un alto rendimiento académico que dará mayor oportunidad laboral.

Efecto deseado

- Encontrar una proyecto adecuado con todo lo requerido para ayudar al problema e estrés y ansiedad.

PROPUESTA DE VALOR



GAIN CREATORS

- Atención terapéutica, donde abarquen temas de apoyo emocional, mantenga una rutina cuide su cuerpo y pruebe técnicas de relajación.
- Talleres de clown.
- Taller de musicoterapia.
- Taller de realidad virtual.

PROPUESTA DE VALOR

- La propuesta de valor seria crear un espacio físico confiable de ayuda donde uno pueda expresarse libremente con profesionales capacitados.

PAIN CREATORS

- Quiere contribuir a los estudiantes lo mejor posible en su desarrollo personal e integral.
- Quiere promover el bienestar emocional a través de programas que potencian las habilidades blandas y destrezas sociales.



GAIN

- Quiere un proyecto que ayude a la coordinación a eliminar el gran problema de estrés y ansiedad.

JOBS TO DONE

- Quiere un proyecto que ayude a la coordinación a eliminar el gran problema de estrés y ansiedad.
- Promueve el bienestar emocional a través de programas que potencian las habilidades blandas y destrezas sociales.



PAIN

- Le molesta la falta de atención sobre salud mental en los jóvenes estudiantes.
- Le molesta la falta de rendimiento estudiantil.

JEFE DE RRHH

Pains y Gains



- 40 años./ Encargada de la jefatura del área de recursos Humanos. /Casada./Trabaja en Maestro.

¿Qué dice o piensa?

- Actualmente es la encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL.
- Quiere presentar un proyecto que ayudará a la coordinación a eliminar el gran problema del estrés y ansiedad en el alumnado, generando un alto rendimiento académico

Comportamiento

- 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.

¿Que le duele/molesta?

- Le incomoda la falta te atención hacia la salud mental en sus empleadores.
- Le molesta la falta la falta de productividad en sus trabajadores.

¿Que quiere o necesita?

- Quiere organizar programas integrales enfocados en cultivar los valores de a empresa.
- El proyecto deberá favorecer 3 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.
- Quiere con el programa la mejora de rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO



- 40 años./ Encargada de la jefatura del área de recursos Humanos. /Casada./Trabaja en Maestro.

DOLOR/ NECESIDAD

- Le molesta la falta la falta de productividad en sus trabajadores./ Quiere con el programa la mejora de rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores.

INSIGH

El tener un ambiente en armonía aumenta la productividad laboral.

Efecto deseado

- Encontrar un programa que le resulte efectivo para la mejora del rendimiento y productividad en sus empleadores, así eliminando el estrés y ansiedad.

PROPUESTA DE VALOR



GAIN CREATORS

- Atención terapéutica, donde abarquen temas de apoyo emocional, mantenga una rutina cuide su cuerpo y pruebe técnicas de relajación.
- Talleres de clown.
- Taller de musicoterapia.
- Taller de realidad virtual.

PROPUESTA DE VALOR

- La propuesta de valor seria crear un espacio físico confiable de ayuda donde uno pueda expresarse libremente con profesionales capacitados.

PAIN CREATORS

- Tener una buena organización con su trabajo
- Quiere encontrar un programa que lo ayude con la mejora de rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores



GAIN

- Probar programas para que ayuden a sus trabajadores.
- Quiere con el programa la mejora de rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores.



JOBS TO DONE

- Quiere llegar a tener las mejores estrategias en su centro laboral para mejorar su puesto de trabajo.
- Quiere organizar programas integrales enfocados en cultivar los valores de a empresa.



PAIN

- Le incomoda la falta te atención hacia la salud mental en sus empleadores.
- Le molesta la falta la falta de productividad en sus trabajadores.

TERAPISTA



- 28 años./ Terapista /Soltera./Trabaja freelance.

¿Qué dice o piensa?

- 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.
- Que le gusta tomar cursos para mejorar sus conocimientos.

Comportamiento

- 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.
- Existen suficientes evidencias de los beneficios del bienestar mental sobre el bienestar físico
- Obtendrán reconocimiento al colaborar con empresas que tienen valores alineados y a través de esta ejecución les generarán nuevos beneficios económicos.

Pains y Gains

¿Que le duele/molesta?

- Le incomoda la falta te atención hacia la salud mental .
- Le molesta los estereotipos actuales acerca la importancia sobre ansiedad y estrés.

¿Que quiere o necesita?

- Quiere a un futuro reconocimiento al colaborar con empresas que tienen valores alineados y a través de esta ejecución les generarán nuevos beneficios económicos.
- Quieren tener un sustento económico, ya que trabaja freelance.
- Quiere ayudar a las personas a llevar una vida saludable, sentirse plenas y liberadas para eliminar los efectos del estrés y la ansiedad

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO



- 28 años./ Terapista /Soltera./Trabaja freelance.

DOLOR/ NECESIDAD

- Le incomoda la falta te atención hacia la salud mental . / Quiere ayudar a las personas a llevar una vida saludable, sentirse plenas y liberadas para eliminar los efectos del estrés y la ansiedad.

INSIGH

Quisiera poder ayudara a romper prejuicios.

Efecto deseado

- Quiere con sus conocimientos poder ayudar a personas a sentirse plenas y liberadas para así eliminar el estrés y la ansiedad.
  Y poder romper con los prejuicios.

PROPUESTA DE VALOR



GAIN CREATORS

- Atención terapéutica, donde abarquen temas de apoyo emocional, mantenga una rutina cuide su cuerpo y pruebe técnicas de relajación.
- Talleres de clown.
- Taller de musicoterapia.
- Taller de realidad virtual.

PROPUESTA DE VALOR

- La propuesta de valor seria crear un espacio físico confiable de ayuda donde uno pueda expresarse libremente con profesionales capacitados.

PAIN CREATORS

- Dormir sus horas .
- Tener un buen balance de organización, por su trabajo freelance.
- Quiere que ese proyecto la ayude a desarrollarse como profesional.
- Quiere tiempo de calidad .
- Quiere seguir especializándose.



GAIN

- Tener un horario organizado.
- Alimentarse a sus horas y sanamente.
- Meditar.
- Reconocimiento al colaborar con empresas que tienen valores alineados.



JOBS TO DONE

- Quiere llegar a tener un reconocimiento como profesional.
- Necesita poder tiempo para disfrutar las aficiones que le gustan.
- Quiere tiempo de calidad .
- Quiere seguir especializándose..



PAIN

- Le incomoda la falta te atención hacia la salud mental .
- Le molesta los estereotipos actuales acerca la importancia sobre ansiedad y estrés.

INSIGHTS Y HALLAZGOS



QUÉ LOS MOTIVA O ESTA DETRÁS DE ESE COMPORTAMIENTO, DOLOR O NECESIDAD?

La sobrecarga de actividades cada día crece y la preocupación por cuidar el trabajo y beca estudiantil, la hacen sentir presionada.
-Estudiante Universitaria-

El temor de no lograr la estabilidad económica para mantener a su familia, lo hacen dudar de su futuro y entrar en estrés que somatiza en problemas fisiológicos.
-Oficinista-

El tener un ambiente en armonía aumenta la productividad laboral
-Jefe RRHH-

Promueve el bien estar emocional, generando un alto rendimiento académico que dará mayor oportunidad laboral
-Profesora-

Quisiera poder ayudara a romper prejuicios.
-Terapista-

USUARIO-ARQUETIPO	DOLOR O NECESIDAD	INSIGHT	¿COMO PODRIAMOS...
30 años. / trabajador en una empresa/Cursando su maestría /Soltero.	Tiene problemas estomacales, intestinales y también dolores en el pecho / Necesita rendir bien en su trabajo para que pueda ascender a un buen puesto para poderles dar estabilidad necesaria para ser el sustento de su familia.	El temor de no lograr la estabilidad económica para mantener a su familia, lo hacen dudar de su futuro y entrar en estrés que somatiza en problemas fisiológicos.	Encontrar una modelo de ayuda para que pueda dejar de sentir ansiedad sobre su futuro y se pueda enfocar mas en su presente , sin meterse tan presión por si mismo.
25 años. / Universitaria/ Cursando sus practicas pre-profesionales /Soltera.	Tiene problemas constantes de migrañas y fuertes dolores de espalda. / Necesita terminar sus practicas pre-profesionales, para que luego la contraten bajo el perfil de junior.	La sobrecarga de actividades cada día crece y la preocupación por cuidar el trabajo y beca estudiantil, la hacen sentir presionada.	Encontrar un taller que ayude a nuestro arquetipo con su estres y ansiedad y donde ella priorice su salud física, equilibrando a la vez sus estudios y su trabajo. Para que así no los pueda descuidar mas adelante con tanta presión.
40 años. / Docente / Encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL /Casada.	Le molesta la falta de atención sobre salud mental en los jóvenñpes estudiantes./ Quiere un proyecto que ayude a la coordinación a eliminar el gran problema de estrés y ansiedad.	Promueve el bien estar emocional, generando un alto rendimiento académico que dará mayor oportunidad laboral.	Como podríamos encontrar una proyecto adecuado con todo lo requerido para ayudar al problema e estrés y ansiedad.

USUARIO-ARQUETIPO	DOLOR O NECESIDAD	INSIGHT	¿COMO PODRIAMOS...
40 años./ Encargada de la jefatura del área de recursos Humanos. /Casada./Trabaja en Maestro.	Le molesta la falta la falta de productividad en sus trabajadores./ Quiere con el programa la mejora de rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores.	El tener un ambiente en armonía aumenta la productividad laboral	Encontrar un programa que le resulte efectivo para la mejora del rendimiento y productividad en sus empleadores, así eliminando el estrés y ansiedad.
28 años./ Terapista /Soltera./Trabaja freelance.	Le incomoda la falta te atención hacia la salud mental . / Quiere ayudar a las personas a llevar una vida saludable, sentirse plenas y liberadas para eliminar los efectos del estrés y la ansiedad.	Quisiera poder ayudara a romper prejuicios.	Quiere con sus conocimientos poder ayudar a personas a sentirse plenas y liberadas para así eliminar el estrés y la ansiedad. Y poder romper con los prejuicios.

LIENZO, TEMA, PROBLEMA ,RETO



TEMA

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)

PROBLEMA

Disminución del rendimiento y productividad por estrés y ansiedad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan en Lima Metropolitana, año 2022.

PRINCIPALES HALLAZGOS

El estrés y ansiedad no es lo mismo pero están relacionados, son respuestas del cuerpo y mente ante problemas que lo detonan, tienen que ver mucho por cómo los procesamos; Según las psicólogas entrevistadas. Asimismo, los jóvenes sienten que cada uno se manifiesta de maneras específicas pero diferentes.

El estrés es parte del día a día pero lo importante es saber sobrellevarlo, para eso es fundamental conocerse y aceptarse a uno mismo, y poder identificar si se necesitan ayuda profesional.

La presión de cumplir con una rutina y objetivos diarios. El internet y las redes sociales, afecta a un nivel personal a los jovenes, generando una competitividad constante.



30 años. / trabajador en una empresa/Cursando su maestría /Soltero.



25 años. / Universitaria/ Cursando sus practicas pre-profesionales /Soltera.



40 años. / Docente / Encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL /Casada.



40 años./ Encargada de la jefatura del área de recursos Humanos. /Casada./Trabaja en Maestro.



28 años./ Terapista /Soltera ./Trabaja freelance.

RETO DE DISEÑO

NUNA: Asesoramiento integral para ayudar a los jóvenes de 25 a 30 años de Lima metropolitana, con el estrés y ansiedad que presentan. Para que así puedan rendir adecuadamente en su centro laboral. Teniendo en cuenta que necesitan un lugar accesible a su tiempo, donde ellos se sientan atendidos y escuchados.

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

LIENZO PROPUESTA DE VALOR



PROPUESTA DE VALOR



GAIN CREATORS

- Motivarse y relajarse en cada una de las actividades.
- Talleres de clown.
- Taller de musicoterapia.
- Taller de realidad virtual.
- Accesibilidad económica.
- Variedad de actividades para realizar.
- Relacionarse con otras personas para desahogarse.
- Guía y apoyo de un profesional de la salud mental.

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.

PAIN CREATORS

- Brindar una experiencia basada en un despertar sensorial al establecer conexiones más allá de una pantalla.
- Establecer conexiones más allá de una pantalla.
- Sentido de pertenencia en una comunidad.
- Motivación de apoyo hacia otras personas.



GAIN

- Tener un horario organizado.
- Alimentarse a sus horas y sanamente.
- Salir con tiempo, para no afrontar el trafico vehicular.
- Meditar.
- Probar técnicas de respiración.
- Pasar tiempo con su familiar, lo ayudara a tranquilizar sus miedos



PAIN

- Tiene problemas estomacales, intestinales y también dolores en el pecho
- Tiene cuadros de ansiedad.
- Le molesta el trafico y desorden en lima.
- Le molesta la mala política en el pais.



JOBS TO DONE

- Quiere llegar a tener las mejores estrategias en su centro laboral para que lo puedan ascender a un cargo gerencial..
- Necesita poder tiempo para disfrutar las aficiones que le gustan.
- Quiere tiempo de calidad para él .
- Quiere terminar en buenos puesto en su maestria.

CONTRIBUCION DE NUESTRAS CARRERAS

- **ROMINA CESIA BRUNO VELA**

Carrera: Marketing y Publicidad

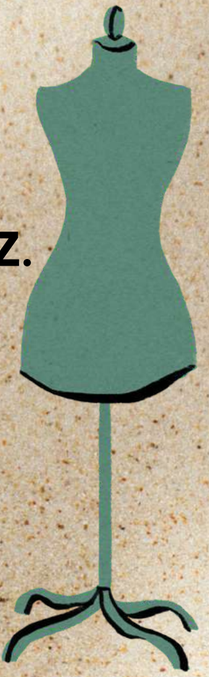
Redacción de contenido para redes sociales



- **FRANCESCA CRISTINA DEZA VASQUEZ.**

Diseño y Gestión de Moda

Diseño y elaboración de los uniformes.

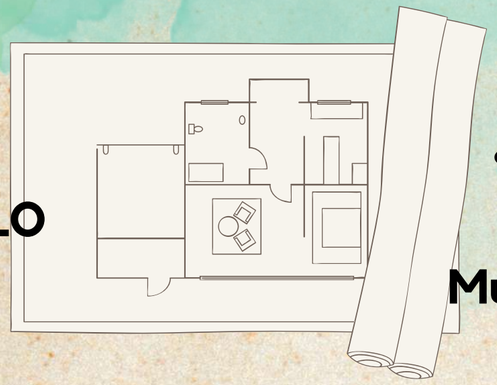


- **KIARA MELANIE MARTINEZ PRINZ.**

Carrera: Marketing y Publicidad

Estrategia creativa de publicidad





- **JOSELLYN KARINA CERVERA CASTILLO**

Carrera: Arquitectura de Interiores

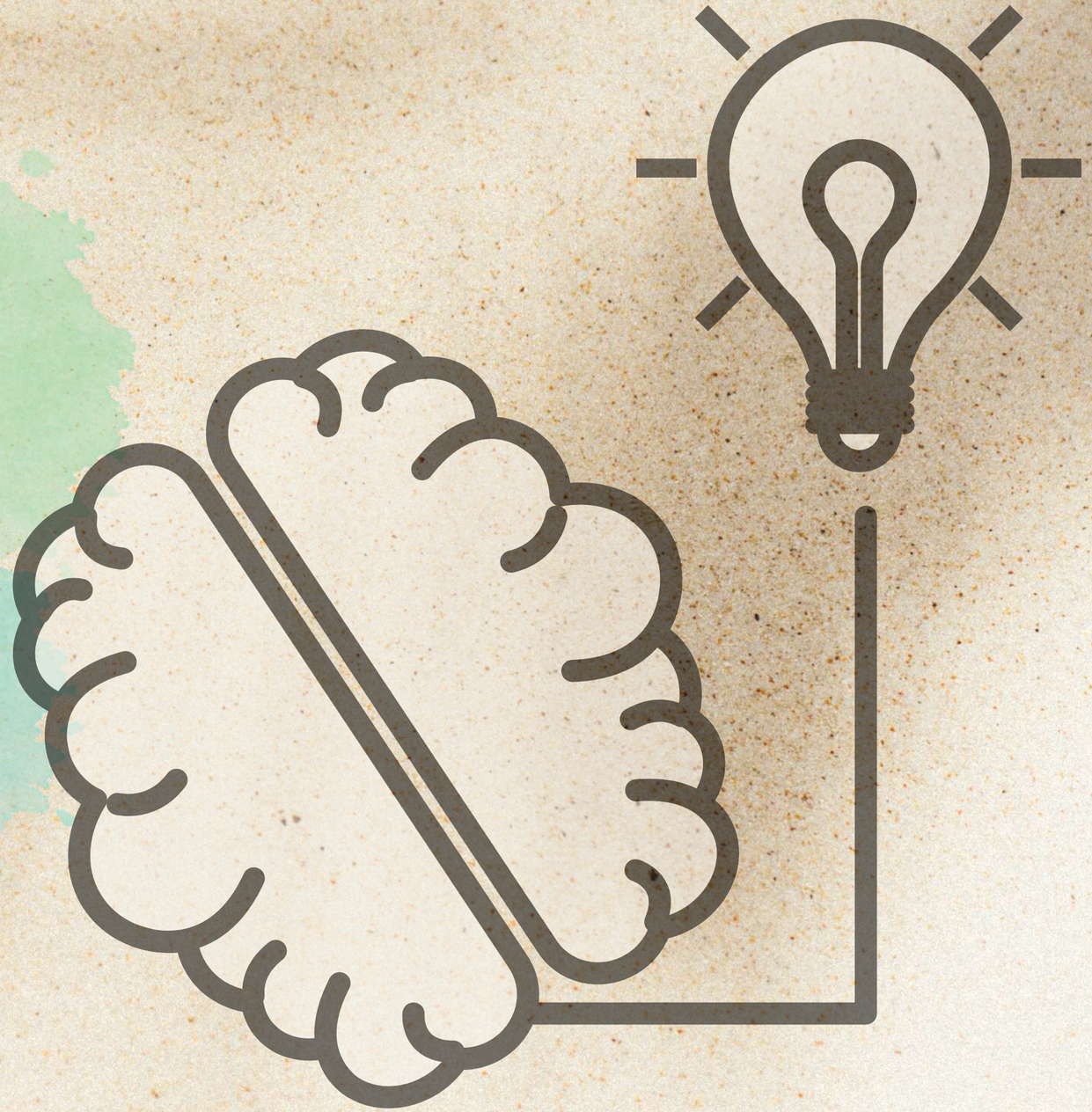
Diseño e implementation de los espacio de acuerdo a los talleres

- **SEBASTIAN JOFRE TIRADO MELENDEZ.**

Carrera: Comunicación Audiovisual Multimedia

Videos y fotos para las redes sociales y publicidad.

IDEACION RETO DE DISEÑO



FISICAS

- Espacio físico donde se dividirá en salones para cada necesitad a tratar.
- Para tratar el estrés
- Ejercicio de descarga de ira y ansiedad.
- Ingresos, por donaciones de nuestro publico objetivo.
- Espacio de descarga de emociones.
- Talleres de musicoterapia y aromaterapia.
- Yoga
- Juegos recreativos de deporte.
- Talleres de arte (manualidades, escultura).
- Taller " Libera tus emociones". (Cuarto de ira).
- Taller de realidad virtual.

TERAPIA

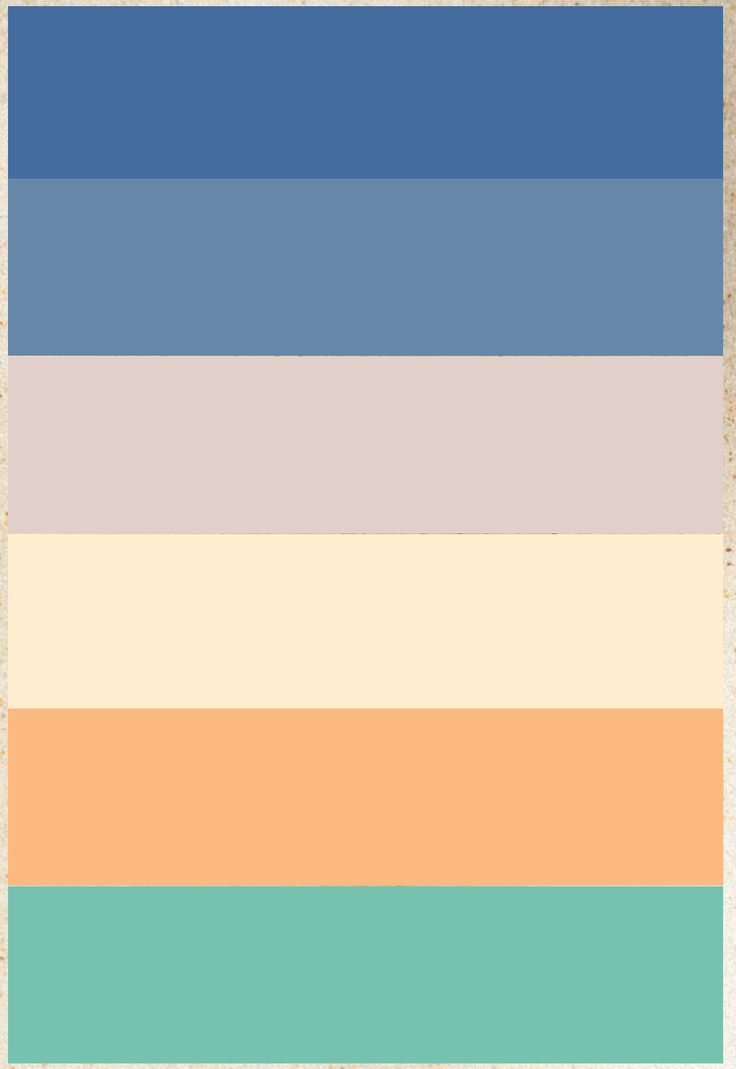
- Apoyo de psicólogos.
- Check list de temas abordar.
- Videos o juegos interactivos para la ayuda.
- Actividades interactivas con las personas.
- Sesiones grupales.
- Guía y recomendaciones para llevar a cada las sesiones de manera exitosa.

DIGITALES

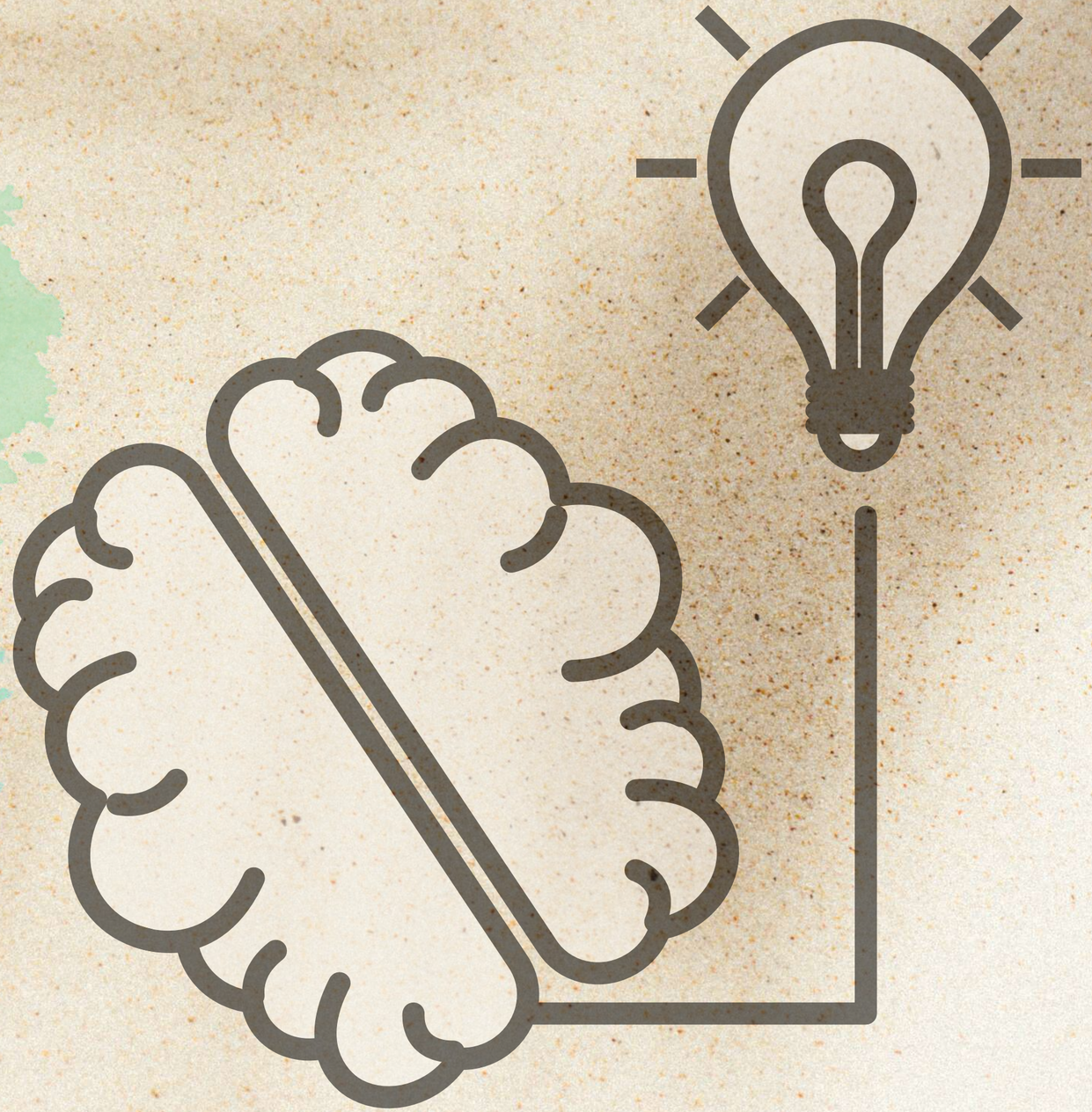
- Instagram.
- Facebook
- wsp
- Tiktok.
- Youtube.
- Apps para conocer gente y mantener relaciones.
- App para ir a reuniones que hagan match con uno mismo.
- Webinar.
- Chats grupales de wsp.

MOODBOARD





MODELO DE NEGOCIO



8. ALIADOS CLAVE

1.- Empresas del sector privado y publico.
2.-Profesionales de la salud mental "Psicólogos".
3.- Nuestro publico "Jovenes".
4.-Universidades.

7. ACTIVIDADES CLAVE

1.-Preparar un plan.
2.-Organizar las actividades a realizar.
3.-Comprar materiales didácticos.
4.-Realizar y subir contenido a nuestra redes sociales, Instagram, fb, tik tok y YouTube.
5.-Mantenimiendo, actualización de información para dar un buen servicio.

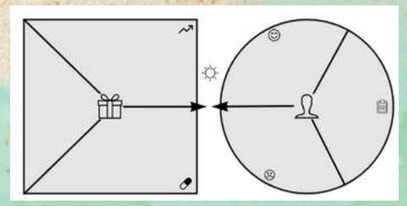
6. RECURSOS CLAVE

Recursos Físicos:
1.-Oficina.
2.-Heramientas tecnológicas : Laptops, Internet Portátil, celulares, Proyector portátil, Parlante.
Áreas :
1.-Equipo de marketing y publicidad.
2.-Equipo de diseño.
3.- Área contable y administrativa.

Equipamiento interactivo

1.-Taller de Clown:
2.-Taller de musicoterapia.
3.- Taller de realidad virtual.

2.PROIPUESTA 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.

4.RELACION CON CLIENTES

- Face to face
- Dinámicas Físicas
- Contenido audiovisual
- Redes sociales
- Via telefónica

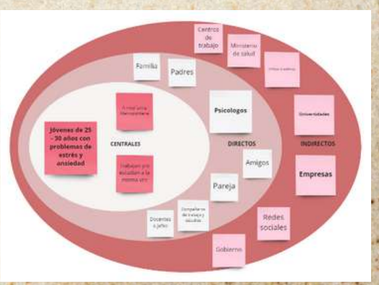
3. CANALES

.- Redes sociales para darnos a conocer
1.-Correo Electrónico empresarial : Cartas de presentación por correo dirigido a representantes de dichas empresas (Públicas y privadas).
2.-Pagina web.
3.-Cuenta de Instagram.
4.-Facebook.
5.-WhatsApp empresarial.

.
2.- Puntos de reunión y venta del servicio.
Contamos con una oficina pequeña.
Para reuniones entre los socios.
Reuniones con los clientes y llamadas para concretar nuestro servicio.

.
3.- Entrega del servicio.
Se coordinara con la empresa el día que se realizara el servicio con sus empleados.

1. SEGMENTACION CLIENTES ARQUETIPOS



1.- Empresas publicas y privadas .
-Jefes de centro de trabajos.
-Universidades e Institutos
-Docentes

2.- Jóvenes de 25 - 30 añosque sufren de estrés y ansiedad. Que trabajan y/o estudan.

3- A nivel de lima metropolitana.

4.- Terapeutas

9. PRESUPUESTO

- Luz y agua.
- Sueldos.
- Costo de alquiler
- Materiales
- Aspectos legales.
- Tributos
- Publicidad
-Licencia de servicio

5. FUENTES DE INGRESO

- Contrataciones de empresas
-Patrocinadores

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.

DEMANDA POTENCIAL

TOTTUS

MAESTRO

Interbank

Los Mejores Lugares para Trabajar™

Great Place To Work®

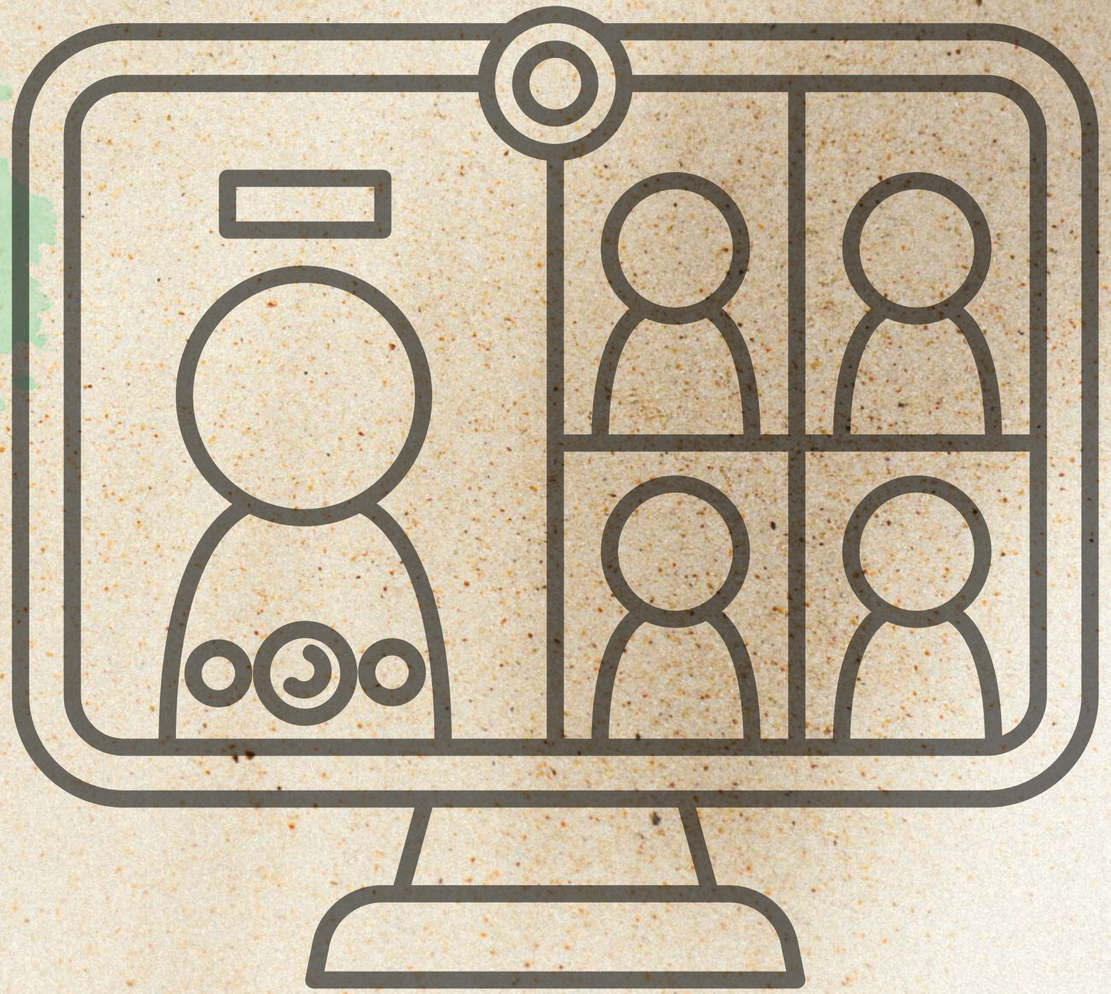
PERÚ 2022

Nuestra demanda será con las empresas que actualmente trabajan bajo la modalidad presencial y cuentan con una cultura organizacional, teniendo como prioridad relacionarse bajo políticas de bienestar y un clima laboral favorable. Estas empresas han tenido un reconocimiento llamado "Great place to Work".

NUNA

VOLVER A SENTIRTE BIEN

NUESTROS TALLERES



NUESTROS PLANES



Tenemos 3 planes:

Todos los talleres tienen una duración de 30 minutos y pueden asistir 5 integrantes por turnos inscribiéndose con el area de recursos humanos. Comenzamos desde las 10am-5pm.

1.Plan Premium: Plan de tres semanas donde se trabajara una terapia por semana.

Semana 1: Taller de Clown

Semana 2: Musicoterapia

Semana 3 : Realidad Virtual

2. Plan Despega: Plan de 2 semanas donde se dividirán los 10 días por terapia.

Día 1-3: Taller de Clown

Día 4-6: Musicoterapia

Día 7-10: Realidad Virtual

3.Plan Básico: Plan de 1 semana donde se dividirán los 5 días por terapia.

Día 1-2: Taller de Clown

Día 3-4: Musicoterapia

Día 5: Realidad Virtual

TALLER DE CLOWN



Para realizar este taller grupal, se necesitará una persona que guíe la dinámica de inicio a fin. Cada grupo estará conformado por 5 personas y su duración es de 30 minutos.

Lo que se necesita para este taller es solo buena disposición y dejar todos los prejuicios afuera, antes de entrar al salon se les entrega una nariz roja y polo de nuestra marca.

El Clown lidera el taller primero preguntando los nombres de los participantes y se los cambia por un apodo, con cada grupo realiza una dinámica de impro distinta, donde los pone en situaciones fuera de lo común haciéndolos pensar de manera creativa y dejando la vergüenza de lado.

MATERIALES:

-Nariz roja

TALLER DE MUSICATERAPIA



Para realizar este taller grupal, se necesitará una persona que guíe la dinámica de inicio a fin. Cada grupo estará conformado por 5 personas y su duración es de 30 minutos.

Para empezar se reproducirá música relajante y sonidos blancos durante los primeros 10 minutos y con la guía del especialista ayudar a que todos lleguen a un estado de relajación. Posteriormente crearan sonidos con el uso de su cuerpo repitiendo el sonido del compañero anterior hasta generar un patron musical. Para Finalizar el taller cada integrante elegirá un instrumento con el cual se identifique para añadir el sonido al ritmo que ya habían creado.

MATERIALES:

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, como cajas chinas, maracas, claves, cascabeles, triángulos, panderos, entre otros.
3. Material Auditivo: Cds con música relajante, sonidos blancos y sonidos de la naturaleza.

TALLER DE REALIDAD VIRTUAL



Para realizar este taller grupal, se necesitará una persona que guíe la dinámica de inicio a fin. Cada grupo estará conformado por 5 personas y su duración es de 30 minutos.

Lo que se necesita para este taller es tener claro el objetivo y/o miedo que la persona desea superar o mejorar

Con ayuda de los lentes se recrean las situaciones que les producen estrés y/o ansiedad como por ejemplo el hablar en publico o el miedo a viajar en avión.

El terapeuta se mantendrá vigilando a cada uno de los participantes y orientándolos durante este proceso de superación.

MATERIALES:

-Lentes de Realidad virtual

VISTA TALLER DE CLOWN



MEDIDA DE ESPACIO MINIMO

- Área mínima: 30m2
- Altura Estándar: 2.40m
- Área del Espacio del Prototipo:
  A=7m x L=7m
- Total: 49m2

VISTA TALLER DE MUSICOTERAPIA



MEDIDA DE ESPACIO MINIMO

- Área mínima: 30m2
- Altura Estándar: 2.40m
- Área del Espacio del Prototipo:
  A=7m x L=7m
- Total: 49m2

VISTA TALLER DE REALIDAD VIRTUAL



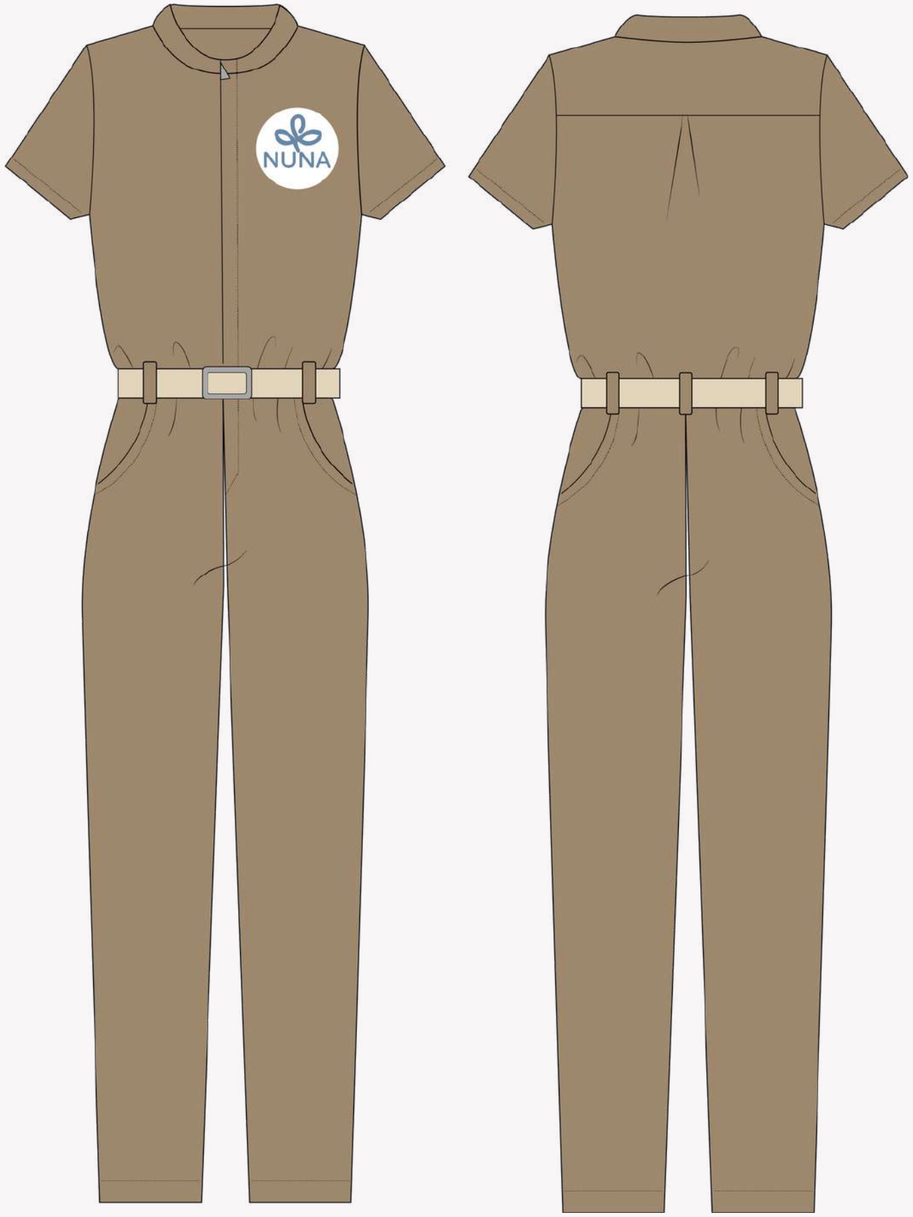
MEDIDA DE ESPACIO MINIMO

- Área mínima: 30m2
- Altura Estándar: 2.40m
- Área del Espacio del Prototipo:
  A=7m x L=7m
- Total: 49m2

VISTA DE LA ROPA



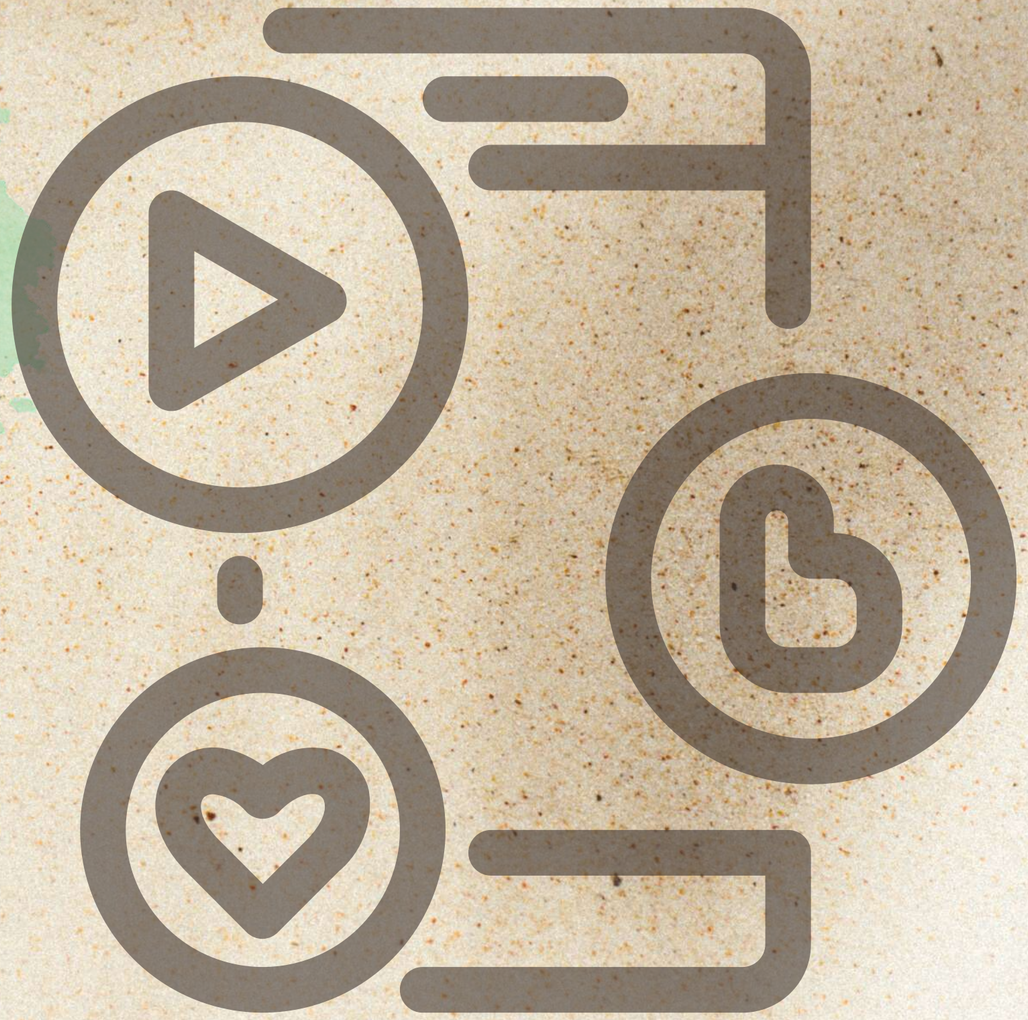
DISEÑO DEL UNIFORME DEL SERVICIO





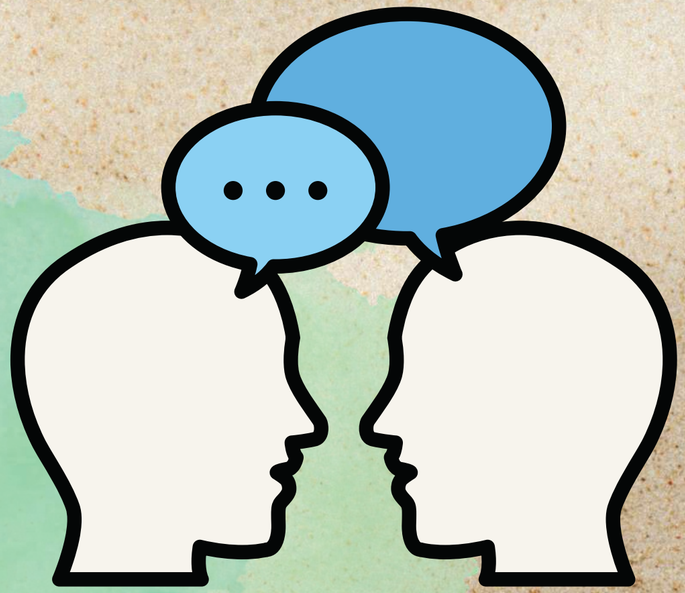
Contamos con dos prendas unisex, overoles para los terapeutas, que se ajustan gracias al cinturón y les permite tener mayor comodidad y polos para los participantes de los talleres con nuestro logo y slogan de la marca.

REDES SOCIALES

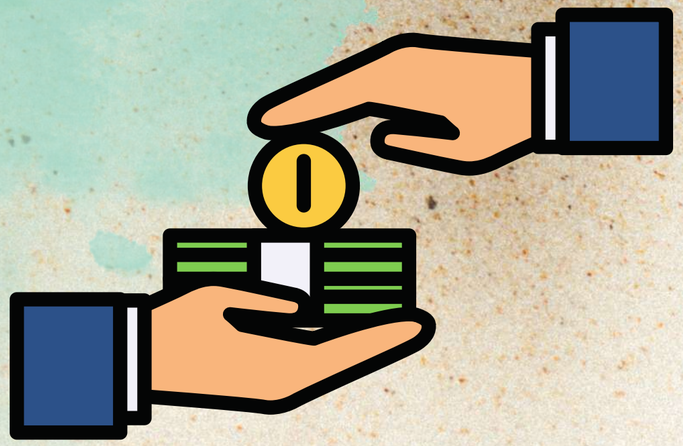


En nuestras redes sociales y trato con nuestros clientes usaremos una comunicación cercana y amigable.





Invertiremos en publicidad pagada en facebook e Instagram.

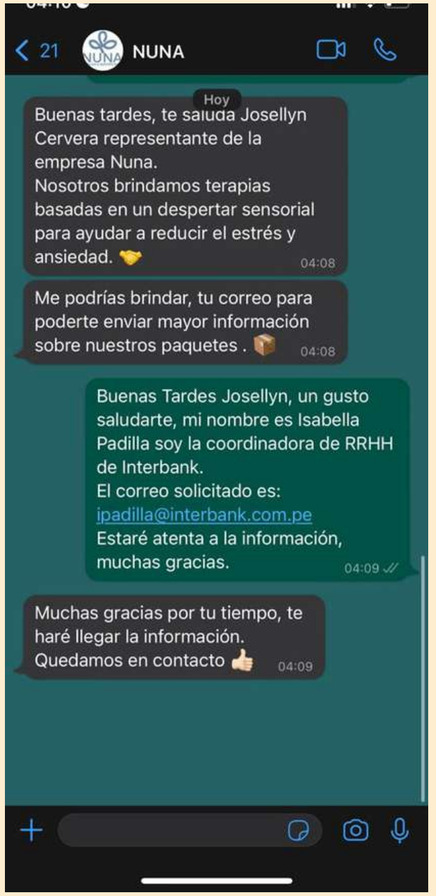


Mantendremos siempre nuestras redes sociales activas con fotos y videos reales de las terapias y usaremos tiktok ya que es una red de mayor alcance y viralización.


NUNA.com.pe
Sponsored
Te damos la bienvenida a NUNA. No te olvides de indicar que te gusta nuestra página o de seguirnos para que conozcas mas sobre nuestras terapias que te ayudaran a reducir estrés y ansiedad. Gracias por ...
NUNA
VOLVER A SENTIRTE BIEN
NUNA.COM.PE
ENTERATE SOBRE NUESTROS PAQUETES
LIBERA TU ESTRES Y ANSIEDAD
Download
Like
Comment
Share


NUNA.com.pe
Sponsored
NUNA
VOLVER A SENTIRTE BIEN
Send Message
89 views
NUNA.com.pe Te damos la bienvenida a NUNA. No te olvides de indicar que te gusta nuestra página y de seguirnos para que conozcas mas sobre nuestras terapias que te ayudaran a reducir estrés y ansiedad.
View all 14 comments

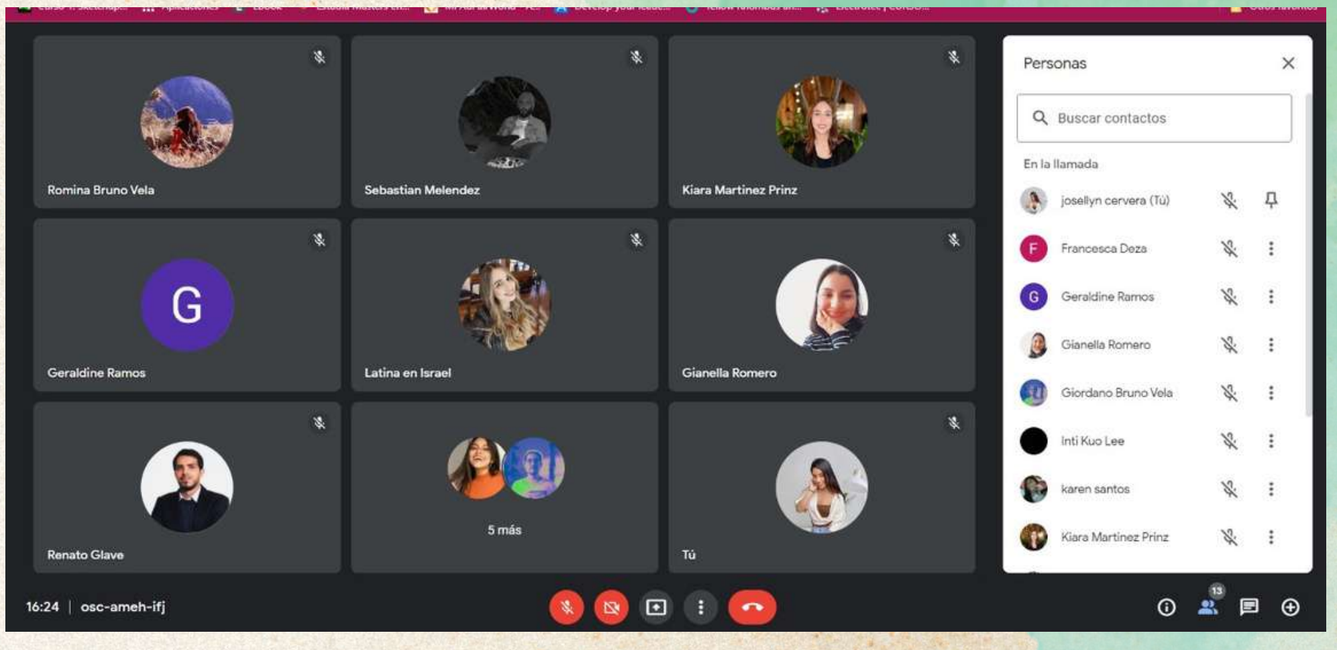

Following
For You
68
3
Share
NUNA.COM.PE
#estres #ansierdad #terapia #saludmental
Ad
Promoted Music
Contact us


21
NUNA
Hoy
Buenas tardes, te saluda Josellyn Cervera representante de la empresa Nuna.
Nosotros brindamos terapias basadas en un despertar sensorial para ayudar a reducir el estrés y ansiedad.
04:08
Me podrías brindar, tu correo para poderte enviar mayor información sobre nuestros paquetes .
04:08
Buenas Tardes Josellyn, un gusto saludarte, mi nombre es Isabella Padilla soy la coordinadora de RRHH de Interbank.
El correo solicitado es:
ipadilla@interbank.com.pe
Estaré atenta a la información, muchas gracias.
04:09
Muchas gracias por tu tiempo, te haré llegar la información.
Quedamos en contacto
04:09

EXPERIMENTOS DESARROLLADOS



FOCUS GROUP



ENCUESTAS

¿Alguna vez has participado de uno de estos talleres? *

- Musicoterapia
- Taller de clown
- Taller de realidad virtual
- Otro:

¿Sientes que este tipo de talleres te ayudarían a reducir el estrés y/o ansiedad? *

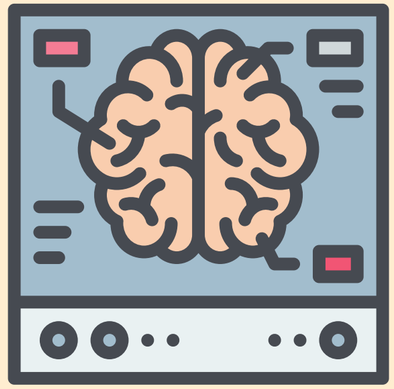
- sí
- no
- Otro:

¿Recomendarías este tipo de talleres?

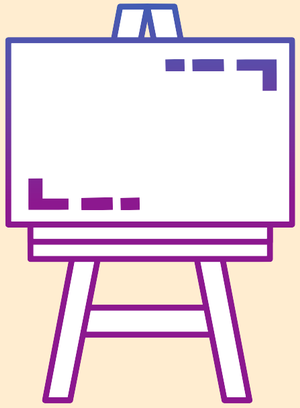
- Sí
- No



PENSAR DE MANERA DISRUPTIVA



ENFRENTAR MIEDOS ESTANCADOS



TALLERES TERAPEUTICOS ESPECIALIZADOS



CONSEGUIR MOMENTOS DE RELAJACIÓN

PRESUPUESTO



MAPEA LA INVERSIÓN INICIAL

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

MAPEA de los gastos mensuales

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 difunsión	Publicidad FB	s/ 40.00	+	Publicidad instagram	s/ 40.00	+ Publicidad Tik tok s/ 40.00	s/120.00
							s/2990.00

LIENZO DE INGRESOS

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

Revisa estos ejemplos de modelos de sostenibilidad

Modelo elegido ↓ ★

Modelos de sostenibilidad



Clásico

Ofreces un servicio a un precio predeterminado. Es el mismo servicio al mismo precio para todo el mundo.



Pago por uso

Ofreces el acceso a un producto o servicio por un tiempo y cobras por el tiempo de uso



Suscripción

Ofreces un servicio y el usuario paga periódicamente porque percibe un valor importante. Es un cliente recurrente, lo que permite tener contacto directo y si se quiere ir, saber cuándo, por qué y qué hacer para retenerlo.

PRESUPUESTO MINIMO VIABLE

- Terapeutas.
- Uniformes.
- Material didáctico.
- Lentes de realidad virtual.

- Proyector

- Gasolina .
- Internet portátil.

INVERSIÓN INICIAL

s/ 8439.00

GASTOS MENSUALES

s/ 2990.00

- Terapeutas.

- Material de actualización.

- Gasolina .
- Internet portátil.

- Publicidad en redes sociales

INGRESOS

s/ 30,000.00

- Plan despega s/ 5000.00
- Plan Basico s/ 2500.00

Inversión Inicial	Gastos mensuales	Ingresos	Utilidad/Perdida
s/ 8439.00	s/ 2990.00	s/ 30,000.00	U = s/ 18,571.00

DE ESTA MANERA CONCLUIMOS CON LA EXPLICACION DE TODO EL PROCESO PARA LOGRAR CREAR

NUNA

VOLVER A SENTIRTE BIEN

MUCHAS GRACIAS

NUNA

VOLVER A SENTIRTE BIEN