

CORPORACION UNIFICADA NACIONAL

CUN

OPCIÓN DE GRADO II

CREACIÓN DE EMPRESA

DESCANSO TOTAL

POR

OSCAR ANIBAL COMAS NIETO.

FRANCISCO JAVIER RODRIGUEZ CAMBEROS.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo tiene como finalidad la creación de la empresa DESCANSO TOTAL, la cual consiste en ofrecer el servicio de un descanso o “siesta” después del almuerzo, para trabajadores y estudiantes que se encuentran en el centro financiero de la ciudad de Bogotá entre la calle 72 con Carrera 7 y 15.

Después del almuerzo es algo normal que sintamos sueño, queremos descansar, cerrar los ojos por un momento y recargar baterías para seguir con la jornada de trabajo, pero lamentablemente es difícil tomar una breve pausa en nuestras actividades y poder dormir aunque sea por 10 minutos.

La siesta luego del almuerzo es un reposo que mejora el rendimiento intelectual, las capacidades de concentración, atención y reacción, así como la alerta cerebral. Así, este descanso reactiva el estado de alerta al grado de que los índices de accidentes y errores cometidos por falta de reposo disminuyen.

En base a lo anterior queremos por medio de este proyecto implementar en el mercado un servicio de descanso al sector empresarial y universitario donde podrán obtener beneficios saludables en el tiempo restante de la hora del almuerzo y recuperen energías por medio de un descanso vigilado y controlado por el personal de la empresa.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿CÓMO INCREMENTAR LA PRODUCTIVIDAD DESPUÉS DE LA HORA DE ALMUERZO?

Alimentarse y dormir son acciones inherentes de todo ser vivo e indispensables para mantenerse además de sano, en un máximo rendimiento. Ambas acciones están relacionadas y pueden afectar tanto positiva como negativamente.

Sentir somnolencia después del almuerzo puede ser consecuencia del proceso digestivo, pero puede también significar la necesidad del cerebro de darse una breve pausa para seguir trabajando.

Un estudio dirigido por el científico Denis Burdakov “concluyó que la verdadera razón del sueño que aparece después de las comidas radica en la presencia de glucosa en la sangre. Altos niveles de glucosa en la sangre, como los que aparecen después de una gran comida, pueden desactivar células del cerebro que normalmente segregan sustancias que nos mantienen despiertos y en alerta.”

Nuestro cuerpo necesita un breve descanso para volver a retomar las actividades diarias a las cuales estamos acostumbrados.

OBJETIVO GENERAL

Establecer el posicionamiento de la empresa DESCANSO TOTAL donde las personas del ámbito laboral y estudiantil de un determinado sector de la ciudad puedan recuperar y estabilizar el metabolismo de su cuerpo después del almuerzo mediante una siesta que no exceda los treinta minutos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la viabilidad financiera para la creación de la empresa **DESCANSO TOTAL**.
- Buscar la aceptación entre los estudiantes y trabajadores del sector financiero de la ciudad de Bogotá al momento de elegir un sitio para descansar en horas de almuerzo laboral y estudiantil de igual forma para brindar un servicio a todas las personas del sector.
- Encontrar un incentivo social y económico mediante la aceptación de este proyecto entre los ciudadanos en general.
- Poder expandirnos a otras ciudades del país con la puesta en marcha y un correcto funcionamiento operacional y administrativo con la incorporación de un excelente equipo humano de trabajo.

MARCO REFERENCIAL

Marco teórico

La siesta luego del almuerzo ha sido motivo de investigación, la Universidad de Regensburg llevó a cabo un estudio en la ciudad Vechta, al suroeste de Hamburgo (Alemania) para conocer el efecto de la siesta en el rendimiento laboral. La conclusión a la que se llegó es que el reposo luego del mediodía mejora el rendimiento intelectual, las capacidades de concentración, atención y reacción, así como la alerta cerebral. Así, se concluyó que este descanso reactiva el estado de alerta al grado de que los índices de accidentes y errores cometidos por falta de reposo disminuyen.

Pero la siesta y las horas de sueño durante la noche se ven afectadas de forma diferente por los alimentos, mientras que una comida copiosa induce el sueño y reposo tras el almuerzo para facilitar la digestión, una cena igual al almuerzo afecta de forma negativa la calidad de sueño. En lugar de facilitar el sueño más bien puede provocar insomnio.

Para que el descanso “siesta” sea saludable y efectivo, los expertos en salud de EROSKI CONSUMER recomiendan que el tiempo dedicado a dormir durante la siesta no exceda los 30 minutos. Sobrepasar ese límite puede desencadenar el efecto contrario al deseado, e incluso ocasionar consecuencias poco saludables para el organismo. Dormir la siesta en la cantidad, calidad y forma adecuada contribuye a aumentar el rendimiento laboral, descargar la ansiedad y desbloquear la mente. En los más pequeños es un hábito aún más valioso: favorece la capacidad de aprendizaje y reduce la hiperactividad y ansiedad de los niños.

Disfrutar de un pequeño sueño vespertino es reparador porque proporciona una sensación de bienestar y despeja la mente.

El descanso a medio día previene el envejecimiento celular.

Es un hábito recomendable también por sus efectos positivos en la salud psíquica de las personas. Los expertos coinciden en que un descanso después de almorzar libera el estrés y el nerviosismo acumulado durante la jornada, recarga el organismo y aumenta la creatividad, así como el nivel de alerta, necesario para prevenir posibles accidentes al volante o laborales.

Pero no sólo ayuda por “dentro”, también lo hace por fuera. El descanso a media tarde previene el envejecimiento celular porque su efecto reparador es capaz de combatir los radicales libres -moléculas responsables, entre otros efectos, del envejecimiento celular-. La siesta es a la vez una aliada para mantener la piel sana y luminosa, además de acelerar el proceso de regeneración de las células y mantenerla fresca y tersa.

¿Cuánto debe durar?

Los beneficios de una buena siesta no aumentan cuanto más tiempo se duerma. Todo lo contrario. Su duración adecuada se encuentra entre los 20 y los 30 minutos, aunque en ocasiones con 10 minutos es suficiente. Cuando la siesta se ajusta a ese periodo, las personas se adentran en los primeros peldaños del sueño y no se interfiere en la vigilia. Si se sobrepasa esta media hora, es más difícil despertar y cuando se consigue es frecuente hacerlo con mal humor, y con la sensación de no haber descansado lo suficiente.

Los expertos recuerdan que el reposo a media tarde es recomendable para todas las personas, especialmente para los niños. No obstante, es cierto que su práctica se desaconseja para quienes padecen insomnio grave o tienen problemas con los ciclos sueño-vigilia, como ocurre con quienes trabajan en turnos nocturnos, o cambian con frecuencia su horario laboral.

Errores que quitan el sueño:

Alteraciones digestivas, acidez, digestiones pesadas, trastornos en el sueño, cefaleas, estos son algunos de los efectos secundarios que una mala siesta puede provocar. Para no sufrirlos y disfrutar plenamente de un descanso a media tarde, conviene considerar los siguientes detalles:

- **Reposo tras la comida.**

Siempre que sea posible, antes de comenzar con la siesta es aconsejable esperar un mínimo de una hora después de comer. Recostarse inmediatamente después del último bocado es un hábito poco recomendable, ya que puede provocar alteraciones digestivas. Tampoco es aconsejable dormir después de las 18:30h porque se altera el horario normal de sueño.

- **Nada de acostarse.**

Cuando se duerme, todo funciona más lentamente en nuestro cuerpo, incluida la digestión. En posición totalmente horizontal, se facilita el paso de ácidos de estómago al esófago y se origina el molesto reflujo. Para remediarlo, además de procurar que la siesta sea de corta

duración, hay que atender a la postura del cuerpo. En lugar de acostarse, es preferible permanecer recostado de forma cómoda.

- **Cama o sofá**

Aunque la cama sea una opción muy tentadora, lo recomendable es conciliar el sueño vespertino en el sofá o en una butaca cómoda. De esta manera se asegura una duración más cercana a la ideal aconsejada por los expertos.

- **Lo bueno si es breve**

Para beneficiarse de los efectos saludables de una buena siesta, su duración debe rondar la media hora. No obstante, la necesidad de sueño varía en función de la edad y se modifica a lo largo de nuestras vidas. Los bebés duermen más porque eso les permite activar determinadas funciones hormonales, los adultos no necesitan tanto tiempo y los ancianos son los que menos duermen porque sus fases de sueño están más fragmentadas.

- **Prohibida para los insomnes**

La siesta es recomendable para todos. El reposo a media tarde es especialmente beneficioso para los niños, pero es un hábito que se desaconseja para las personas que padecen insomnio grave o que trabajan durante la noche o a relevos porque es frecuente que sufran problemas con los ciclos sueño-vigilia.

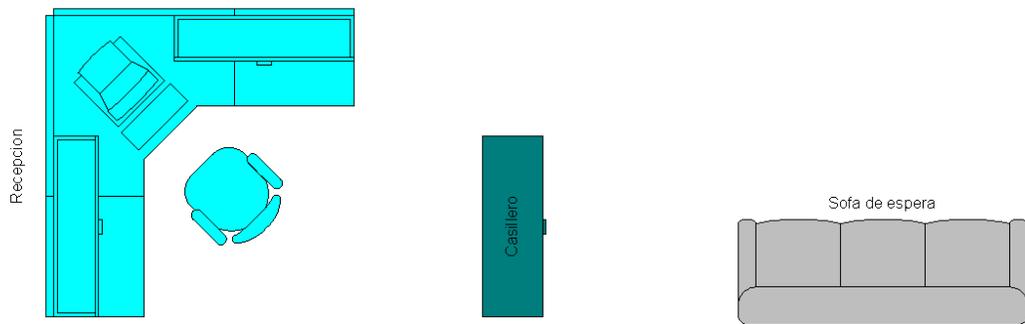
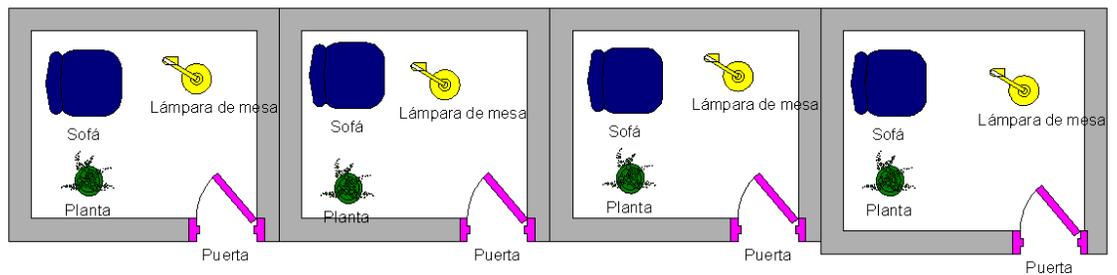
ACTIVIDADES A REALIZAR

Para llevar a cabo nuestra empresa **DESCANSO TOTAL**, llevaremos a cabo un cronograma de actividades, el cual será el siguiente:

	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Estudio de mercados																				
Estudios técnico y económico																				
Estudio administrativo																				
Estudio Ambiental																				
Estudio Financiero																				
Evaluación económica																				
Constitución personería jurídica																				
Negociación y alquiler del sitio																				
Negociación y compra de equipos																				
Adecuación de oficinas																				

Instalación y montajes																				
Puesta en marcha del proyecto																				

DISTRIBUCIÓN DE LA OFICINA



● ESTUDIO DE MERCADO

Para la presente idea de negocio realizamos encuestas en el sector financiero de la ciudad de Bogotá para poder determinar el grado de aceptación del servicio que ofrecemos, en la ejecución de las encuestas encontramos que hay muchas probabilidades de éxito en el proyecto ya que es un servicio novedoso y de fácil accesibilidad al público en general no solo los residentes, trabajadores y estudiantes del sector sí que también las personas que transitan en el día a día por las calles de este sector.

- Público objetivo:

Estudiantes y trabajadores ubicados en el sector financiero de la ciudad de Bogotá “ calle 72”.

- Distribución cuotas de mercado:

No hemos encontrado empresas que ofrezcan un servicio parecido al nuestro .

- Estrategia para lanzar nuestro producto es por medio de volantes

Estudio técnico y económico

Anexamos cotización de los elementos con sus respectivas especificaciones que vamos a utilizar:

Sillón negro masajeador y calentador de espalda



\$369.900

Cantidad

 **Venta telefónica**
Bogotá 30 77 115
Antioquia, Valle de Cauca, Boyacá
y resto de Cundinamarca
018000 115 150

Añadir al carro

Comparte en:     



Sillón tipo poltrona, reclinable y giratoria, cómoda, con 8 movimientos de masaje, base de metal, con capacidad para soportar hasta 150 kilos de peso, apoya brazos y cabezal acolchada, para un descanso placentero y relajante.

Silla profesional con brazos negra, Asenti

\$69.900

Cantidad

Añadir al carro

Comparte en: [f](#) [t](#) [g+](#) [x](#) [✉](#)



Silla escritorio con apoyabrazos, con mecanismo de elevación neumática, giratoria. Es funcional, elegante, moderna y en materiales de alta resistencia. Sistema neumático, base y ruedas en nylon.

Cámara simulada tipo domo

\$49.900

Cantidad

Venta telefónica
Bogotá 30 77 115
Antioquia, Valle de Cauca, Boyacá
y resto de Cundinamarca
018000 115 150



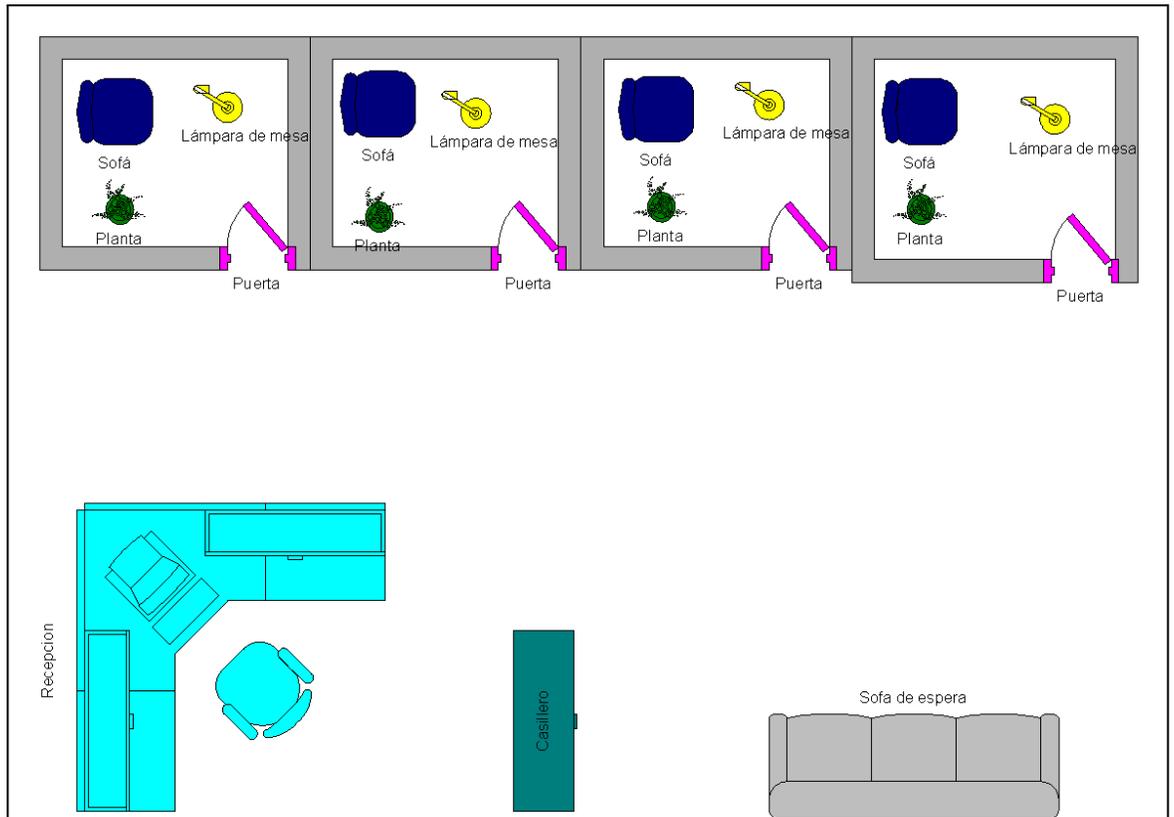
Añadir al carro

Comparte en: [f](#) [t](#) [+](#) [x](#) [e](#)



Cámara de seguridad simulada - ficticia con diseño totalmente realista y resistente para espacios interiores.

DISTRIBUCIÓN DE LA OFICINA



CIBERGRAFÍA

radio.rpp.com.pe/saludenrpp/tag/comer/

www.perspectivaciudadana.com/contenido.php?tbusca=lula...pg...

revista.consumer.es/web/es/20100501/pdf/salud-2.pdf

infotecnologiayciencia.blogspot.com/.../dormir-siesta-mejora-la-cap...