

WELFARE



Nayarid Fernández Guillen
Angie Alejandra Marcelo Pérez
Katerine Molina Hernández

Dirigido a: Diana Carolina Monroy Morera

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior (CUN)

Opción de Grado I Creación de Empresa

Grupo: 10111

Bogotá

2019

1. TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Justificación	4
Descripción de la idea de negocio	5
Componente innovador de la idea de negocio	6
Modelo Lean Canvas	7
Descripción detallada del cliente	8
Validación de la idea de negocio	9
Herramienta de recolección	9.1
Análisis de resultado	9.2
Planeación estratégica	10
Identidad estratégica	10.1
Futuro preferido	10.2
Objetivos	10.3
Valores	10.4
Conclusiones	11
Bibliografía	12

2. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como fin analizar y dar a conocer lo que el estrés laboral causa en las personas, como por ejemplo las enfermedades, problemas familiares, y distintos conflictos que nos genera la exigencia de un rendimiento superior al que deberíamos tener siempre. Si bien es cierto es un sentimiento de tensión física o emocional que puede provenir de cualquier tipo de sentimiento o pensamiento.

Distintos estudios han demostrado que las consecuencias de la tensión laboral derivan de la sobrecarga de trabajo, de llevar mucho tiempo en el mismo rol, la inseguridad esta se ven reflejadas en personas con enfermedades físicas y emocionales; trastornos de alimentación, sueño, depresión entre otros factores que esta enfermedad genera.

3. JUSTIFICACIÓN

ESTRÉS LABORAL

Una de las problemáticas más comunes en el día a día es el estrés laboral, la organización mundial de la salud (OMS) la ha considerado como una de las enfermedades del siglo XXI, ya que las personas a veces no cuentan con el tiempo, apoyo y hasta incluso los recursos necesarios para afrontar la demanda de trabajo y exigencia por parte de sus empleos, esto provoca un sobrecargo laboral llegando al punto en el que pueden manejar estas situaciones las cuales producen una serie de emociones y sentimientos que dominan a las personas, desencadenando signos fisiológicos como sudoración, tensión muscular, molestias digestivas, dolores de cabeza, taquicardia, insomnio, agotamiento etc.

Todas las personas tienen un nivel normal de estrés debido a muchos aspectos cotidianos, pero eso tiene una resistencia y límite. Cuando el cuerpo genera una alarma de estrés, el organismo reconoce las señales, se adapta para actuar y la reacción normal del cuerpo es la secreción de adrenalina, cuando se enfrenta con más estrés el cuerpo repara los daños provocados por el estado de alarma, si el estado actual continúa el organismo permanece en alerta todo el día; esto hace que se reduzca sus capacidades laborales por el agotamiento que produce este tipo de reacciones en el cuerpo humano.

El Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia indica que el 40% de la población activa laboralmente, es decir entre 18 y 65 años, ha sufrido un trastorno psiquiátrico asociado al estrés que afecta el bienestar de las personas y la productividad de la compañía. De acuerdo con esto las empresas se están viendo afectadas por tan terrible enfermedad, pues personas estresadas no tienen la misma productividad lo que afecta de una manera significativa al negocio o actividad

que realicen dichos colaboradores. Es aquí donde el área de recursos humanos juega un papel muy importante para evitar este inconveniente, deben implementar estrategias donde se fomente una comunicación asertiva que les permita a los empleados expresar el estado en el que se encuentran. (RCN 2017)

Algunas de las enfermedades provocadas por el estrés laboral son:

Fatiga visual

Las personas que tienen fatiga visual por cuenta del estrés laboral presentan los ojos rojos, con ardor, adormilados y notablemente cansados son síntomas del estrés. El estrés laboral producido por la continua lectura de documentos o las horas permanente de visualización hacia la pantalla puede también causar dolor de cabeza, malestar y hasta síndrome del ojo seco. (Mora s.f.)

Problemas gástricos

Cuando las personas se irritan por cuenta del estrés laboral, los jugos gástricos parecen también emocionales. Un ardor en el estómago prolongado y la posible falta de apetito o de tiempo para comer puede producir dolorosos problemas gástricos. (Mora s.f.)

Depresión

A menudo las personas con estrés laboral pasan por efectos emocionales de alto impacto, entre ellas, la fatiga, la irritabilidad, de las que hemos hablado. Otras como la baja autoestima, la desesperación, el nerviosismo y la falta de concentración pueden llevar a una persona a sentirse deprimido, con consecuencias emocionales profundas. (Mora)

Finalmente podemos concluir que el estrés laboral es una gran problemática, que al igual que la pobreza o la inseguridad que diariamente está afectando a los colombianos debemos también

darle una gran importancia a esto pues causa que los colombianos se vean constantemente afectados y de paso todos sus familiares, es por esto que se necesita de una empresa que se dedique al cuidado de personas que sufran de estrés laboral, un spa que brinde relajación y tranquilidad y la vez incluya actividades de relajación, salud y seguridad en el trabajo, es así como podríamos darles a conocer a las empresas un nuevo producto el cual ayudaría a subsanar esta dificultad que actualmente están pasando

Emociones

El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo.

Los síntomas de estrés más frecuentes son:

- Emociones: depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etcétera.
- Pensamientos: excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos...
- Conductas: risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etcétera.
- Cambios físicos: tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etcétera. (consultas, 2010)

Diagnóstico de los niveles de estrés

Existen unos parámetros que determinan el nivel de estrés en el que se encuentra una persona:

- Nivel cognitivo: la persona presenta inseguridad y tiene problemas para concentrarse; no encuentra solución a sus problemas por pequeños que sean, y tiene la sensación de haber perdido la memoria.
- Nivel fisiológico: el estrés se puede presentar mediante síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones del sueño, fatiga, enfermedades de la piel. El individuo se siente mal, acude al médico, pero sus resultados son normales.
- Nivel motor: la persona tiende a realizar acciones no habituales como llorar, comer compulsivamente, fumar más de lo normal, aparecen tics nerviosos, etc. En definitiva, la persona siente deseos de huir para evitar la situación de estrés. (consultas, 2010)

4. DESCRIPCIÓN DE LA IDEA DE NEGOCIO

Nos especializamos en ofrecer bienestar y estabilidad emocional a las personas, conformada por un grupo de jóvenes conformado por una estudiante de Contabilidad y dos de administración de empresas, con un espíritu emprendedor y perseverante.

Contamos con conocimientos de la importancia que tiene desarrollar la inteligencia emocional en las personas y en las consecuencias tanto mentales como físicas que generan el estrés laboral.

Planteamos soluciones de mejorar la calidad de los trabajadores emocionalmente que les permitirá llevar una vida saludable tanto mental como física.

Si su empresa carece del rendimiento de sus colaboradores, nota a sus empleados desmotivados, enfermos por causa del estrés laboral y es de su mayor interés el bienestar y la salud de sus colaboradores, cuente con nuestros servicios profesionales para ayudar en la producción y en la

mejora continua de su compañía ya que podemos ofrecer tanto a las empresas como a sus empleados servicios con los cuales puedan tener un mejor manejo de emociones aprendan a canalizar y reducir el estrés laboral.

Para ellos contamos con un amplio portafolio de servicios los cuales son conferencias donde ellos aprendan y desarrollen la inteligencia emocional, consultas personales y grupales con nuestros psicólogos especialistas quien realizara diferentes preguntas para identificar las situaciones más relevantes que llevan a los empleados al estrés laboral, brindándoles así consejos y la ayuda para que puedan enfrentar estos momentos de la mejor manera posible, que conozcan sus emociones y encuentren la manera de controlarlas.

Tendremos también servicios de spa, aromaterapia, donde se adecuara el espacio establecido por la compañía, de tal forma que las personas puedan recibir masajes relajantes para su cuerpo, enfocándonos en las áreas con mayor dolor y concentración de estrés, también se adecuara un lugar con diferentes aromas como canela, flores, hierbas entre otros donde las personas se les pondrá en sus hombros sacos de agua caliente en los hombros y en los pies, entrándolos en momentos de relajación y esparcimiento mental.

Estas actividades serán establecidas en la organización que contrate nuestros servicios, durante mínimo una semana o se establecerá el tiempo de acuerdo al tamaño de la organización y cantidad de personal que manejen. Las actividades se realizarán entre 15 a 30 minutos por grupo de personas.

Desde lo que ve	1. Jefes que solo se dedican a delegar tareas a sus empleados. 	2. Empleados estresados y preocupados por la gran cantidad de tareas que tienen que cumplir. 	3. Empleados tratando de discutir entre los diferentes niveles que tienen que hacer.
Pesde La Acción	1. Llegado al usuario ofreciendo un servicio o contenido que solucionen sus problemas. 	2. Información de nuestro servicio tanto con los empleados como con los colaboradores. 	3. Solo y empleados que sienten una gran presión por cumplir nuestras demandas de uno de nuestros servicios.
Registro	1. Recibieron la información de como se sienten en su ambiente laboral y se preocupan a través de nuestra encuesta. 	2. Empleados con pocas herramientas y algunas tips de como solucionar situaciones dentro en el trabajo. 	3. Empleados que entre tienen un mejor desempeño laboral.
Pesde el Usuario	1. Empleados y jefes participando de charlas en las cuales aprenden a tener un mejor control de su emoción y obtener mejores herramientas para dialogar sobre eso. 	2. Empleados y jefes disfrutando de los servicios que ofrecemos teniendo consecuencias más tranquilas y un mejor ambiente laboral. 	3. Empresas con un mejor ambiente laboral, empleados mucho más tranquilos, con un mejor rendimiento gracias al feedback o feedback lo que sienten y tener apoyo de dentro.

5. COMPONENTE INNOVADOR DE LA IDEA DE NEGOCIO

Nuestro componente innovador es ofrecer estas actividades en conjunto, es de nuestro conocimiento que los encargados de brindar pausas activas a los empleados son las ARL, cuyas actividades se vuelven monótonas y de poco interés para los empleados por que solo brindan mejoras físicas y no estrategias emocionales para prevenir el estrés laboral.

Queremos convertirnos en un aliado de las organizaciones para fortalecer su capital humano, no solo brindando actividades de bienestar sino conocimientos de cómo manejar sus emociones ante cualquier situación.

Nuestro objetivo principal es el bienestar de las personas, el desarrollar su estabilidad mental aumentar su inteligencia emocional y enseñarles a canalizar cada situación que altere sus emociones para así evitar enfermedades futuras. Las organizaciones no le prestan la suficiente importancia a el estrés y presión que sienten sus colaboradores, de allí radica nuestro deseo de concientizar tanto al empleador como al empleado de las consecuencias que genera el estrés laboral y el cuidado que se le debe dar a la salud, persuadirlos que por encima de sus problemas, afanes, preocupaciones y carga laboral, esta su salud la cual ellos mismos son responsables de cuidarla y nada mejor que el lugar donde trabajan les brinde esta ayuda por medio de nuestros servicios de nuestra empresa que se enfoca en el bienestar físico y mental de las personas.

6. MODELO LEAN CANVAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN	PROPUESTA DE VALOR	RELACIONES CON LOS CLIENTES	SEGMENTACION
<p>La población colombiana que está activa laboralmente tiene edad entre 18 y 65 años, ha sufrido un trastorno asociado con el estrés que afecta el bienestar de las personas y la producción de la compañía</p>	<p>Brindar un apoyo de pausas activas en las que se incorpore servicios como actividades de control emocional, servicios de psicología</p>	<p>Prestar un servicio de fácil acceso ya que tenemos un paquete en el cual están incorporados múltiples servicios para que las compañías aumenten la producción y rendimiento laboral de sus empleados a través de la estabilidad emocional</p>	<p>A través de un portafolio que muestre los servicios que ofrecemos. Se visitarán las empresas en el cual se hará un pitch mostrando las falencias con las que cuenta la mayor parte de las compañías y las ventajas de adquirir nuestros servicios</p>	<p>-Bogotá D.C Dirigido a la población sedentaria, personas que por su trabajo se vuelven rutinarios en su estilo de vida, interesados en producir y cumplir con los objetivos de su organización que en varias ocasiones se olvidan de sus necesidades propias -Nuestro servicio va dirigido a empresas Pymes que tienen empleados femenino y masculino de 22 a 27 años de edad, técnico y tecnólogos, según el estudio que les pida la organización a quien le brindaremos el servicio.</p>
	<p>RECURSOS CLAVES personal profesional especializado en cada una de las áreas para brindar un servicio eficaz.</p>		<p>CANALES Utilizaremos medios como las redes sociales, internet. Pero también tendremos personas capacitadas para visitar las empresas y mostrar el portafolio de servicios.</p>	
<p>ESTRUCTURA DEL COSTO Los principales costos derivan de las personas que se encargaran de prestar los diferentes servicios a las compañías y el mantenimiento de las plataformas y redes sociales.</p>	<p>FUENTES DE INGRESOS Los principales ingresos derivan de la prestación de los diferentes servicios que se les presten a las compañías.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Spa: Entre \$ 180.000 y 220.000 (x5) ➤ Aromaterapia: Entre 80.000 y 120.000 (x5) ➤ Charlas: Entre 100.000 y 200.000 (x5) ➤ Kit Welfare (incluye los tres servicios) \$ 400.000 (x5) 			

8. DESCRIPCIÓN DETALLE DEL CLIENTE

8.1 SEGMENTACIÓN

GEOGRÁFICA: Desde el aspecto geográfico, en Colombia, nuestro servicio busca llegar a un segmento de la población que reside y trabaja en la ciudad de Bogotá y a las Pymes ubicadas en este mismo sector.

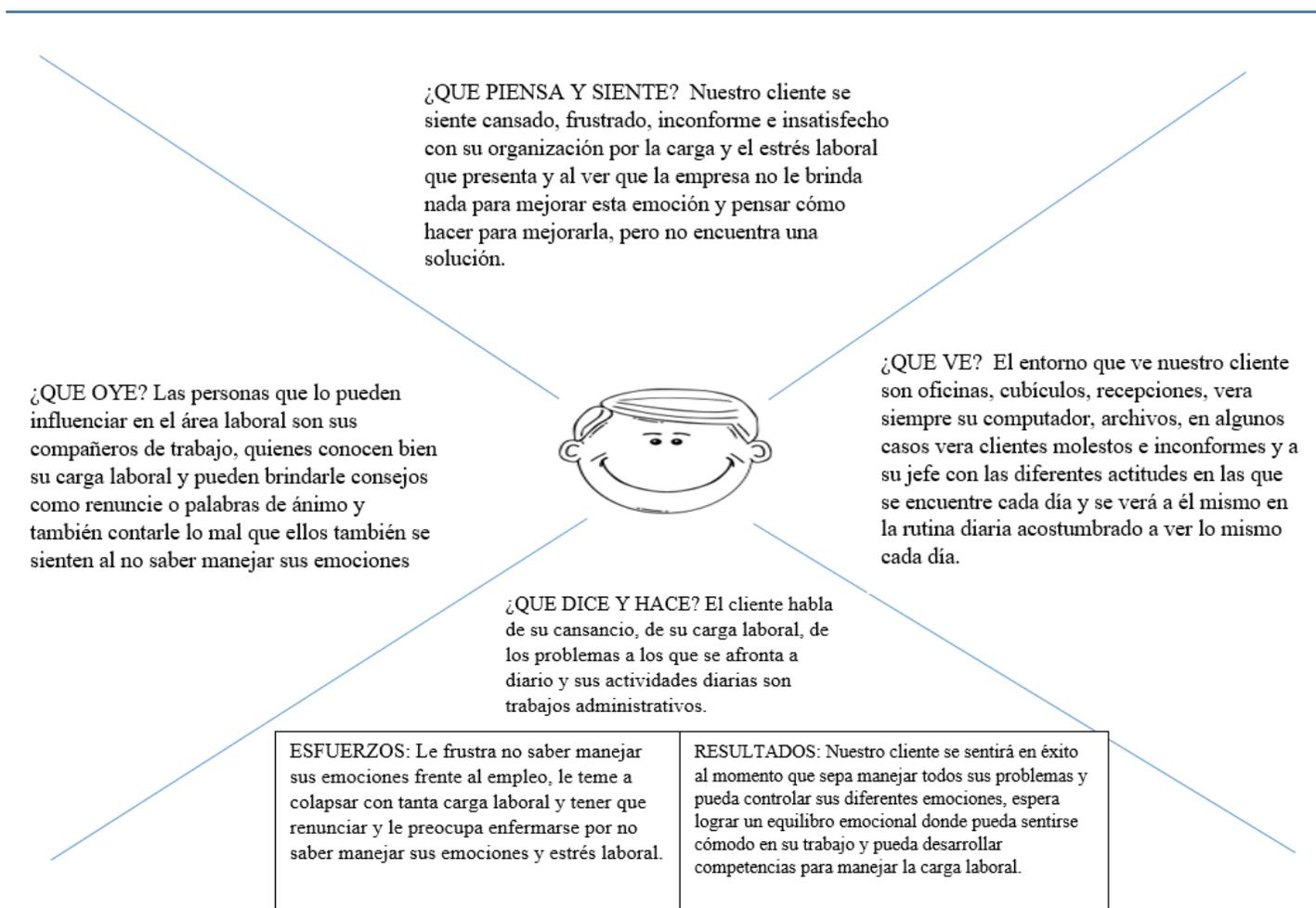
Bogotá capital de Colombia administrada como distrito capital (sede de gobierno del país) con su clima templado, a causa de su altitud tiene un clima de montaña, su población según el censo realizado en 2018 arrojó un resultado 7.150.000 de habitantes, debido a su gran población Bogotá es el principal centro económico de Colombia; allí convergen la mayoría de capitales provenientes de las demás ciudades al ser el foco del comercio del país. Es la ciudad colombiana con el mayor número de empresas extranjeras, uno de los factores que la posicionan como el mayor mercado de trabajo de su país. Bogotá es la plataforma empresarial más grande de Colombia, con el 21 % de las empresas registradas en el país, y adicionalmente, en la ciudad se encuentra el 67 % de los emprendimientos de alto impacto colombianos, Bogotá se destaca por su fortaleza económica asociada al tamaño de su producción, las facilidades para crear empresas y hacer negocios, la madurez financiera, la atracción de empresas globales y la calidad de su capital humano. Lo cual hace atractivo nuestro servicio por la cantidad de empresas y capital humano con el que cuenta a quienes podemos brindarle nuestros servicios.

DEMOGRÁFICA: Nuestro servicio va dirigido a empresas Pymes que tienen empleados femenino y masculino de 22 a 27 años de edad, técnico y tecnólogos, según el estudio que les pida la organización a quien le brindaremos el servicio. Personas con ingresos económicos mínimos de estratos 2 y 3, que en la mayoría de sus casos ganan entre un salario mínimo a 1, 300 000 más comisiones por las ventas o según la actividad que realicen,

Nuestro servicio al momento de entrar al comercio no tendrá en cuenta su estado civil, religión y nacionalidad ni su orientación sexual, los cuales no son factores relevantes para nuestro servicio.

PSICOGRÁFICA: Dirigido a la población sedentaria, personas que por su trabajo se vuelven rutinarios en su estilo de vida, interesados en producir y cumplir con los objetivos de su organización que en varias ocasiones se olvidan de sus necesidades propias, con altos valores de pertenencia y responsabilidad con su trabajo el cual les absorbe la mayor parte de su tiempo, con diferentes estilos de personalidades que han ido acoplándolas al modelo que deben seguir según la cultura de la organización.

8.2 MAPA DE EMPATIA



A través de métodos de observación y una encuesta pudimos encontrar que nuestros clientes se sienten cansados, frustrados ya que el entorno en que se encuentran en las empresas no les genera espacios en los cuales puedan descargar el estrés, por esta razón ellos están inconformes con las compañías y esto genera un mal ambiente laboral entre los colaboradores trayendo consigo enfermedades y emociones que no pueden controlar llevándolos a pensar en renunciar.

Encuestas:

ENCUESTA SOBRE EL ESTRÉS LABORAL

Numero de encuestados 40

1. Nayarid Fernández
2. Katherine Fernández
3. Alejandra Ortiz
4. Kelly Aya
5. Wendy Lorena Pira Leiva
6. Alejandro Tulande Molano
7. Luz Esperanza Hernández Castro
8. Laura Daniela Ramírez Holguín
9. Jenny Naranjo
10. Yeimy Ximena Moreno Parra
11. Alejandra Marcelo Pérez
12. Dana Alexandra García Forero
13. Carlos Niño

14. Elizabeth Garzón
15. Yira Mendivelso
16. Derly Yulieth Romero Roa
17. Estefany Ahumada
18. Lizeth Estefanía Valenzuela Zapata
19. Yohana Cañón Ospina
20. Ana Ospina
21. Brillith Sarmiento
22. Nadia Forero
23. Andrés Garzón
24. Anelly Pérez parrado
25. Tito Marcelo
26. Lizeth Natalie Vega Contreras
27. Julio Téllez
28. Daniela Cortés
29. Paula Andrea Garzón
30. Fernando Gonzales
31. Santiago Manrique
32. Niyired Dávila
33. Julieth parra
34. Sara Ávila Parrado

¿ha sufrido alguna vez estrés laboral ?

38 respuestas

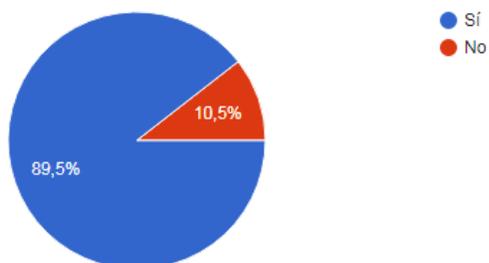


Grafico 1: pregunta acerca de el estrés laboral. Elaborado por: los autores

¿Procuras espacios de esparcimiento y recreación durante la semana para relajarte y soltar tu estrés laboral?

38 respuestas

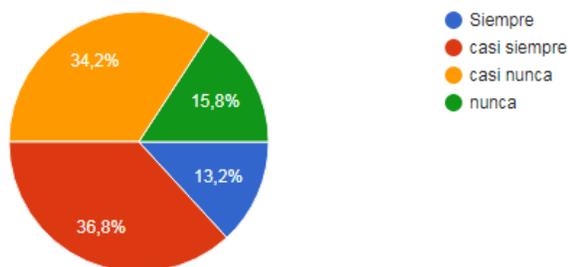


Grafico 2: pregunta acerca de los esparciminetos en las compañía. Elaborado por: los autores

Del 1 a 10 siendo 1 el valor mas bajo y el 10 como la nota mas alta ¿Tienes una atmósfera de trabajo agradable que te ayude a crecer profesionalmente (jefes, empleados, colegas)?

38 respuestas

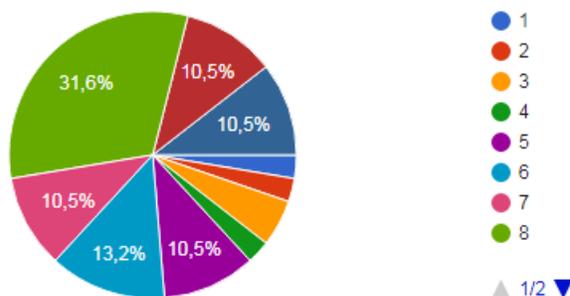


Grafico 3: pregunta acerca de la atmósfera en las compañía. Elaborado por: los autores

¿En tu profesión o trabajo estás ganando el dinero que deseas y necesitas para cubrir tus necesidades y deseos?

36 respuestas



Grafico 4: pregunta acerca de los salario deseado. Elaborado por: los autores

¿Cuáles cree usted que son las causas del estrés laboral?

38 respuestas

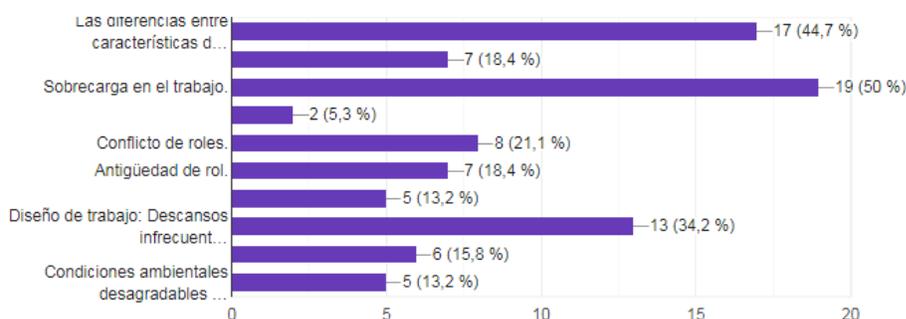


Grafico 5: pregunta acerca de las causas del estrés laboral. Elaborado por: los autores

¿con cual de las siguientes imágenes se siente identificado cuando esta en el trabajo?

39 respuestas

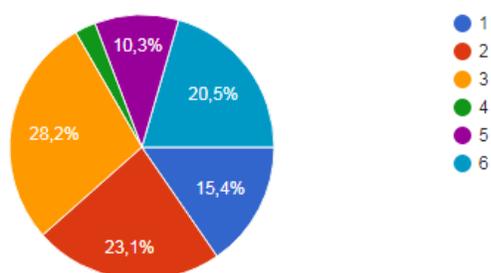
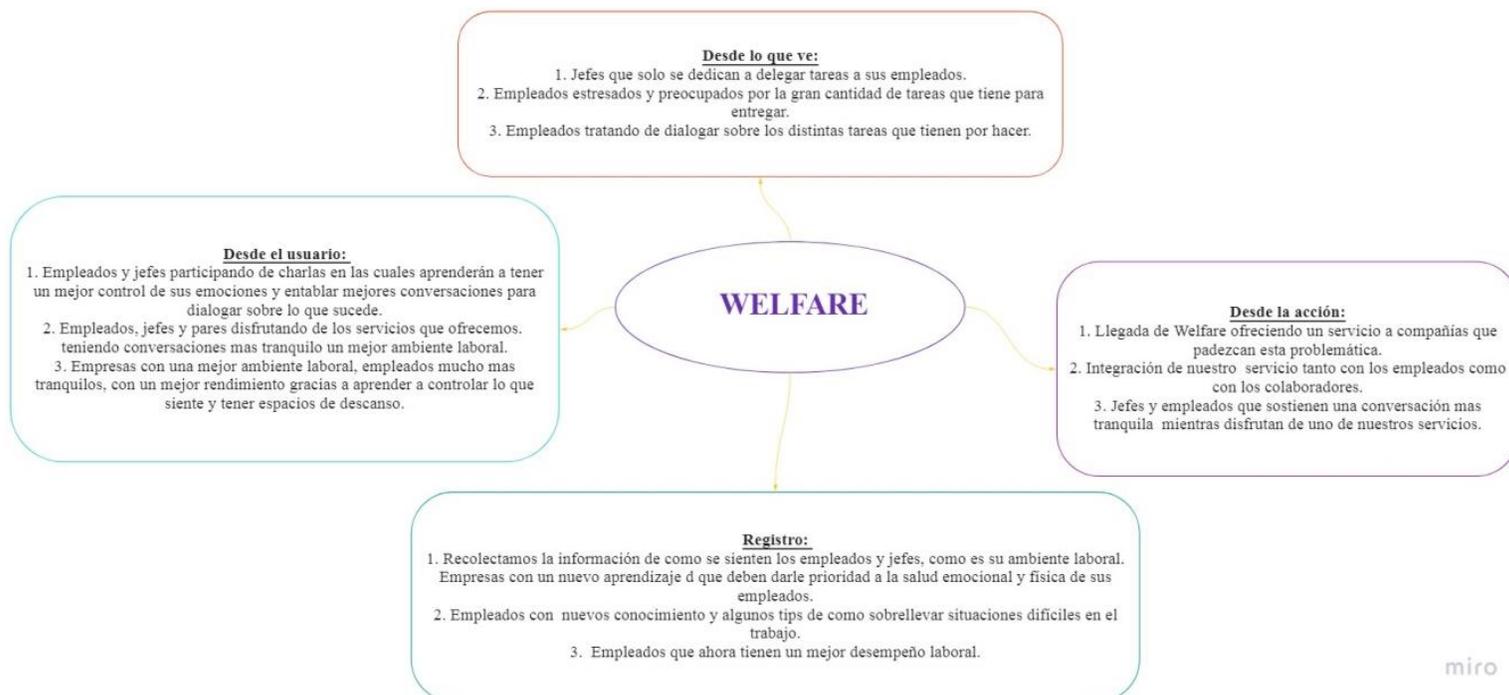


Grafico 6: pregunta acerca de como se sienten identifiados en el trabajo. Elaborado por: los autores

9 VALIDACIÓN DE LA IDEA



miro

PROTOTIPO

Nuestra idea de negocio está enfocada a ofrecer tanto a las empresas como a sus empleados un servicio con el cual puedan tener un mejor manejo de emociones, canalizar y reducir el estrés laboral que se produce por diferentes situaciones laborales. Agregándole como propuesta de valor la unión de 4 productos en un mismo lugar, con el fin de que a las personas a las que les ofrezcamos nuestro servicio nos recuerden.

9.1 HERRAMIENTAS DE RECOLECCIÓN:

Usaremos como primera herramienta la observación y encuestas; por medio de esta queremos conocer el comportamiento de las personas en sus sitios de trabajo.

Observación: Observamos que las personas tienen distintos comportamientos en sus lugares de trabajo esto debido a las diferentes actividades que deben cumplir. Evidenciamos que en algunas empresas los primeros días del mes las personas tienden a comportarse de una manera más tranquila y feliz. Mientras que al pasar de esos días y llegar a mitad o final del mes estas personas empiezan a tener comportamiento de frustración, rabia, tristeza entre otras.

Indagamos con algunos de estos colaboradores sobre cómo se sienten en sus lugares de trabajo de que como verían la idea de que sus empresas les ofrezcan actividades Y espacios en los cuales puedan aprender a manejar las distintas emociones y situación que genera tener grandes cantidades de trabajo o en algunas ocasiones llegar al número propuesto para fin de mes.

Estuvieron muy de acuerdo, pues no es un tema al cual le presten mucha atención hoy en día y es algo que nos toca a todos tanto en ambientes laborales, personales y familiares.

ENCUESTA # 2

ENCUESTA SOBRE EL BIENESTAR DE LOS COLABORADORES

Numero de encuestados 40

1. María
2. Katherine Fernández
3. Dana Alexandra García Forero
4. Jenny Naranjo
5. Thalía segura
6. Sofía Vanegas
7. Katerine Molina
8. Estefanía Lara
9. Alejandra Marcelo
10. Laura cortes
11. Edwar Ospina
12. Andrés Castañeda
13. Jerson oliveros
14. Yanaly bravo
15. fai García
16. Alejandro Tulande Molano
17. Santiago Buitrago
18. Camilo Andrés zapata
19. Nadia Forero
20. Elizabeth Garzón
21. Nicolás
22. ANGELA MEDINA
23. Viviana várela
24. Anelly Pérez
25. Tito Marcelo
26. Estefany Ahumada
27. Sara Ávila Parrado
28. Alejandro Arévalo
29. Angie Mendoza
30. Ernesto Sánchez
31. Lorena Marín
32. Daniela Cortés
33. Daniel Esteban Bravo
34. Diego Vega
35. Lina Gómez Pérez
36. Catalina Castro
37. Ana Montaña
38. Daniel casas Páez
39. Alejandro Puentes
40. Oliva Marcelo Sánchez

Edad

40 respuestas

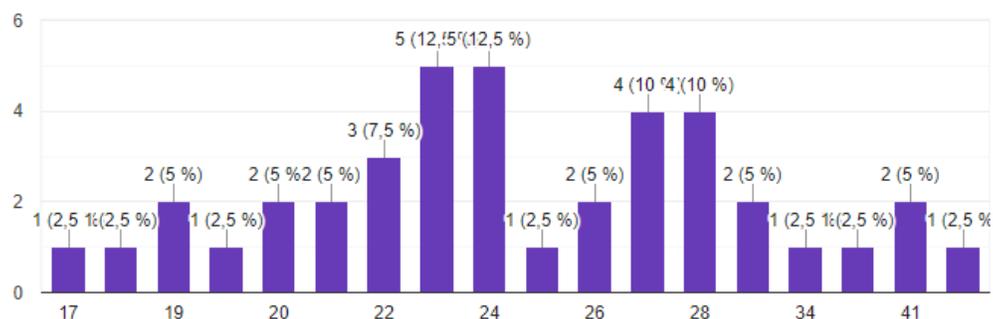


Grafico 7: Edad de los encuestados . Elaborado por: los autores

¿Si su jefe le hace un llamado de atención ante otras personas como se siente?

40 respuestas

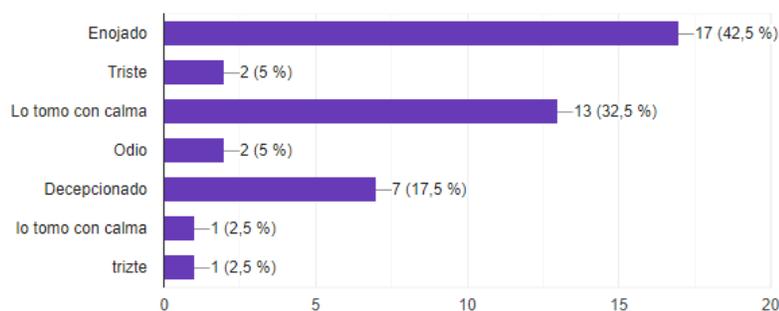


Grafico 8: pregunta sobre el llamado de atencion a los colaboradores. Elaborado por: los autores

¿Conoce algo sobre la inteligencia emocional?

40 respuestas

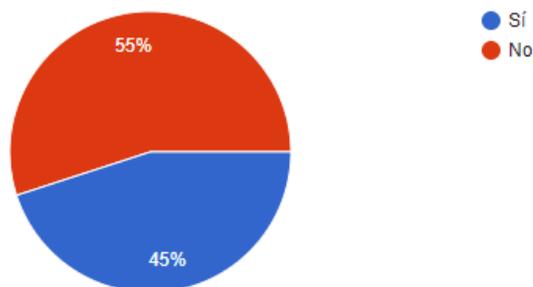


Grafico 9: precunta sobre la inteligencia emocional. Elaborado por: los autores

¿Sabe usted manejar y separar sus problemas del hogar, universidad con los laborales?

40 respuestas

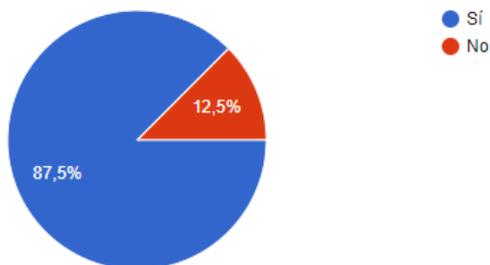


Grafico 10 : pregunta acerca del manejo de los problemas familiares, y laborales. Elaborado por: los autores

¿Que piensa acerca de las pausas activas de su empresa, cree son suficientes para liberar el estrés y no causar enfermedades en su cuerpo?

40 respuestas

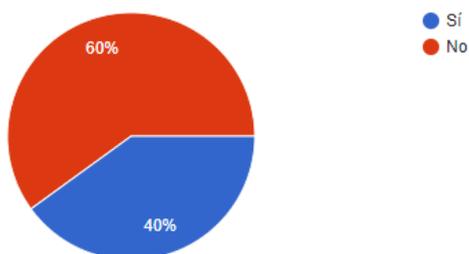


Grafico 11: pregunta acerca de las pausas activas. Elaborado por: los autores

Entiendo a mis emociones como

40 respuestas

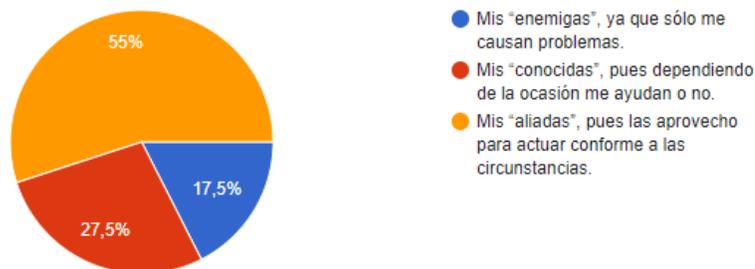


Grafico 12: pregunta acerca las emociones. Elaborado por: los autores

Cuando estoy en el trabajo y el enfado me supera

40 respuestas



Grafico 13: pregunta sobre la reacion hacia el enfado. Elaborado por: los autores

¿Qué le parece la idea de que las empresas generen espacios para dar charlas de inteligencia emocional?

40 respuestas

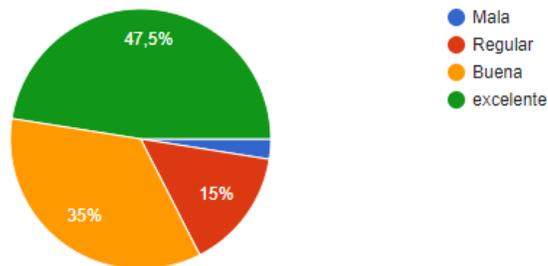


Grafico 14: Espacio de charlas de inteligencia. Elaborado por: los autores

¿Qué fragancias cree que hagan que se relaje y evite el estrés?

40 respuestas

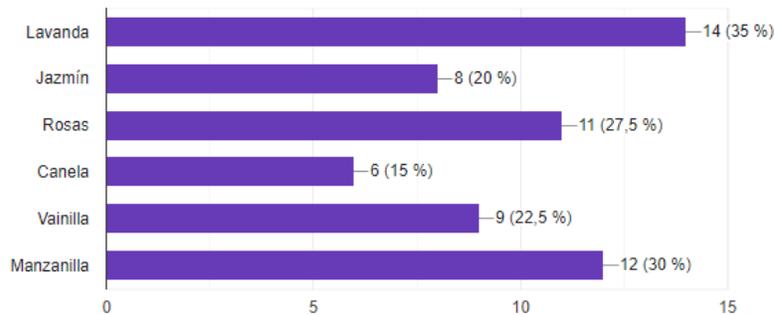


Grafico 15: Fragancias de relajación. Elaborado por: los autores

9.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS

ENCUESTA N. 1

1. Podemos ver que los rangos de edades más relevantes en la encuesta son de 18 a 22 con un 39.5%, 28 a 32 con un 21, 1% y 23 a 27 con un 18.4%, esto nos da unos lineamientos para saber a qué clase de población les vamos ofrecer nuestros servicios
2. El 89.5% de las personas encuestadas manifiesta que ha sufrido de estrés laboral mostrando así que los colaboradores se han visto enfrentados a diferentes situaciones y emociones en sus compañías.
3. El 36,8 % de las personas casi siempre utilizan espacios de esparcimiento en para relajarse y soltar el estrés; El 34.2% casi nunca los utilizan y vemos que el 15,8% de las personas nunca hacen uso de los espacios, mostrando así que las compañías no hacen uso de las diferentes herramientas y servicios para que sus colaboradores se relajen y no tengan estrés laboral.
4. Analizamos que la atmosfera laboral también influye en el estrés que los colaboradores sienten, los rangos más relevantes en la encuesta son 31.6% mostrando que los colaboradores sienten una buena atmosfera, seguido por 13.2% que sostiene que no es tan buena y 10.5% que tienen una mala atmosfera labora.
5. Los colaboradores manifiestan que actualmente no están ganando el dinero que desean para cubrir sus necesidades ya que el 58.3% de los encuestados lo manifestaron, pero el 38.9% respondieron que el dinero que ganan actualmente si las cubre.
6. Podemos ver que las causas del estrés laboral más comunes son la sobrecarga de trabajo, Las diferencias entre características de personalidad y estilo de sobrellevar el estrés y el diseño de trabajo: Descansos infrecuentes, turnos y horas de trabajo largo o rutinario.

7. Por último, en 28% de los colaboradores manifestaron que se sienten que tienen un buen equipo de trabajo a través de cómo se vieron reflejado en las imágenes de la encuesta, pero por otro lado un 23.1% de ellos se sienten cansados y estresados en el trabajo.

ANÁLISIS ENCUESTA N. 2

1. Podemos ver que las personas al momento de un llamado de atención tienen tendencia a sentirse enojados y decepcionados, pero por otro lado también vemos que una parte considerable actúan con calma.
2. El 55% de las personas que encuestamos no saben nada acerca de la inteligencia emocional; lo que nos muestra que gran parte de los colaboradores de las empresas no cuentan con una formación acerca del tema.
3. Encontramos que hay un pequeño porcentaje de personas que no saben separar los problemas de su hogar y universidad con los laborales los que nos muestra que no tienen control de sus emociones, por lo cual pueda generar más estrés y la persona sea menos proactiva en las labores de su trabajo.
4. Las personas no se sienten conformes con las pausas activas que se realizan en sus empresas ya que no ven que sean suficientes para liberar el estrés y para evitar enfermedades laborales, lo que nos muestra que se deben buscar alternativas que hagan que los colaboradores puedan liberar el estrés y tengan una buena salud para poder ser más productivos en las compañías.
5. Analizamos que las personas en muchas ocasiones encuentran sus emociones como enemigas o conocidas ya que en muchos de los casos no saben cómo controlarlas o hacer

un buen uso de ellas. Lo que provoca que cuando hay un enfado en el trabajo las personas no consiguen controlar esa emoción.

6. Obtuvimos una muy buena respuesta al momento de ofrecerle a las personas un servicio de charlas de inteligencia emocional ya 82.5% de las personas encuestas respondieron que era una excelente o una buena idea, ya que esto no solo servirá para el colaborador de la empresa sino para también incrementar la productividad y rendimiento de las personas dentro de la compañía.

HALLAZGO:

Las empresas que cuentan con colaboradores que trabajan bajo presión y por las actividades que realizan manejan altos niveles de estrés laboral.

Gracias a la observación y encuestas realizadas para nuestras ideas de negocio, podemos evidenciar que un 89,5% de los colaboradores padecen de estrés laboral y que muy pocos de ellos participan de las actividades de esparcimiento que les ofrece su empresa, por falta de tiempo o de interés. Descubrimos que muchas de estas actividades son rutinarias y no se enfocan en la experiencia que le pueden ofrecer a los colaboradores, muchas empresas no prestan su mayor interés a esta problemática dejando a un lado las necesidades que tienen los empleados. Observamos que si una persona está estable emocionalmente trabaja motivado y con mejor rendimiento, dando a esto cabida a la idea que tenemos de ayudarlos a mejorar su calidad de vida.

10 PLANEACIÓN ESTRATÉGICA

10.1 IDENTIDAD ESTRATÉGICA

Somos Welfare una organización dedicada a ofrecerle a las empresas, servicios de spa, pausas activas, aromaterapias y charlas psicológicas para sus colaboradores, con el fin de disminuir el estrés y las enfermedades generadas por el mismo y aumentando la comodidad, fidelización, el rendimiento y sentido de pertenencia de los colaboradores hacia la compañía, por la importancia que la organización le brindan a la salud de sus colaboradores. No solo brindamos actividades de bienestar ni esparcimiento, nuestro enfoque son las personas el mejorar su estabilidad física y mental.

10.2 FUTURO PREFERIDO

- Mejorar la estabilidad emocional de los colaboradores de todas las organizaciones a las que podamos llegar con nuestro servicio. Logrando en el 2021 abarcar el 5% de todas las compañías en Bogotá.
- Optimizar el bienestar de los colaboradores en las compañías aumentando así su rendimiento laboral alcanzando en el 2025 un 10% de incremento en la desempeño profesional y personal.

10.3 OBJETIVOS

- Ofrecer una gran variedad de servicios a las Pymes para mejorar la estabilidad emocional de sus colaboradores, mejorando su rendimiento laboral y fidelidad a su empresa.
- Identificar las situaciones que llevan a los colaboradores al estrés laboral.
- Ofrecer a las empresas un servicio que brinde bienestar a sus empleados.

- Aplicar encuestas donde se identifiquen las emociones más comunes en las personas para brindarles una solución en general.

10.4 VALORES

- Empatía: Contamos con un grupo de personas con la capacidad de comprender la vida emocional de las otras personas y complejidad ya que tenemos la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Nos enfocamos más en la importancia del ser y no del hacer.
- Benevolencia: Generamos espacios en los cuales las personas desarrollan la capacidad de ponerse en lugar de otro para poder entender y ver que haría él en su misma situación con esto llevamos a que todas las personas de las empresas se identifiquen y sean tolerantes entre ellos.
- Dignidad: crear un ambiente en el cual el respeto hacia la otra persona sin importar sus características y condiciones particulares se muestren en todo momento, valorando el ser de la persona sin discriminación alguna.

11 CONCLUSIONES

- Se llegó a la conclusión de que las personas que trabajan en las diferentes áreas de las compañías necesitan espacios en los cuales pueden descargar la sobrecarga del estrés, y esto llevara a que el ambiente laboral tenga in mejor desarrollo.
- En el momento en que se examinan e interpretan los resultados obtenidos en la investigación descubrimos que el 45% de las personas no saben controlar sus emociones y no hacen un buen uso de ellas, lo que provoca que el estrés se acumule y termine tomando decisiones que afectan todas las áreas de su vida.
- a través de la investigación realizada encontramos que las personas en las compañías tienen diversas situaciones, en las cuales sus emociones tienen provecho de una manera negativa para actuar de acuerdo a las circunstancias que viven en el día a día.

12. Bibliografía

consultas, Redaccion wed. *WebConsultas Healthcare*. 2010. <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/sintomas-y-diagnostico-del-estres-3652>.

Mora, Yulieth. @vix . s.f. <https://www.vix.com/es/imj/salud/5036/5-enfermedades-causadas-por-el-estres-laboral>.

RCN. *RCN Radio* . 7 de 10 de 2017. <https://www.rcnradio.com/salud/por-estres-40-de-los-empleados-en-colombia-sufre-trastornos-mentales>.