

UNIVERSIDAD CASA GRANDE
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN Y NEGOCIOS

MODELO DE NEGOCIO
“LIBERADOS”:

GERENCIA DE ESTUDIO DE
MERCADO

Elaborado por:

MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ INFANTE

Tutoría por: Fernando Ruiz

GRADO

Trabajo previo a la obtención del Título de:

Licenciado en Gestión y Negocios Internacionales

Guayaquil, Ecuador
Noviembre, 2022

CLÁUSULA DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE TITULACIÓN

Yo, **López Infante Miguel Ángel** declaro libre y voluntariamente lo siguiente:

1. Que soy el/la autor/a del trabajo de titulación “**Modelo de Negocio Liberados: Gerencia de Estudio de Mercado**”, el cual forma parte del proyecto Modelo de Negocio “**Liberados**”.
2. Que el trabajo de titulación contenido en el documento de titulación es una creación de mi autoría por lo que sus contenidos son originales, de exclusiva responsabilidad de su autor y no infringen derechos de autor de terceras personas.
3. Que el trabajo de titulación fue realizado bajo modalidad de aprendizaje colaborativo junto con los estudiantes Ingrid Vanessa Ordoñez Molina, Dominique Elizabeth Campaña Puicon, Melanie Jazmin Moncayo Mendez, Iván Alejandro Reyes Solórzano.

En virtud de lo antes declarado, asumo de forma exclusiva la responsabilidad por los contenidos del trabajo de titulación, su originalidad y pertinencia y exoneró a la Universidad Casa Grande de toda responsabilidad civil, penal o de cualquier otro carácter por los contenidos desarrollados en dicho trabajo.



López Infante Miguel Ángel
0954035325

Declaro que

Yo, Miguel Ángel López Infante en calidad de autor y titular de del trabajo de titulación “**Modelo de Negocio Liberados: Gerencia de Estudio de Mercado**” de la modalidad Modelos de Negocio, autorizo a la Universidad Casa Grande para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en su Repositorio Virtual, con fines estrictamente académicos, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Asimismo, autorizo a la Universidad Casa Grande a reproducir, distribuir, comunicar y poner a disposición del público mi documento de trabajo de titulación en formato físico o digital y en cualquier medio sin modificar su contenido, sin perjuicio del reconocimiento que deba hacer la Universidad sobre la autoría de dichos trabajos.



López Infante Miguel Ángel
0954035325

1 RESUMEN EJECUTIVO

Para desarrollar el Modelo de Negocios de “Liberados”, se inició utilizando la metodología de Design Thinking. Con este comienzo, se pudo no solo encontrar una problemática importante, los altos niveles de estrés en los jóvenes adultos de 18 a 29 años, sino que permitió conocer a profundidad las necesidades del grupo objetivo. Luego de estos hallazgos en la fase de empatía, esta metodología ayudó a explorar nuestra creatividad para encontrar una solución innovadora y sobre todo que resuelva de forma eficaz el problema. De esta forma, se procedió a testear un prototipo de nuestra primera idea con el target establecido, en la que, a través de una matriz de feedback se organizaron los hallazgos en: comentarios positivos, comentarios críticos y preguntas. Así, la idea tuvo una base que comenzó a tomar forma paulatinamente.

Tomando en cuenta los primeros hallazgos, se necesitaba un trabajo investigativo y sistemático. Por aquella razón, la Gerencia de Estudio de Mercado consta de tres etapas principales, que comprenden inicialmente una investigación cualitativa para determinar el mercado objetivo seleccionado. En este caso, los jóvenes adultos, para así conocer acerca de los mismo, y profundizar sus necesidades. A partir de esta información y mediante herramientas cuantitativas se pudo conseguir una muestra de la población, así como la aceptación de la propuesta del modelo de negocio. Como tercera etapa, se logró conocer el entorno en que el modelo se verá involucrado, considerando tanto factores internos como externos que afecten dentro del funcionamiento y toma de decisiones del modelo. Destacando de esta manera el reconocimiento de la competencia como método para explorar la cartera de alternativas que el consumidor tiene a disposición y reforzar el aspecto diferenciador de “Liberados”. De esta manera, se pudo definir específicamente qué ofrecemos, a quién le ofrecemos, y quién más está ofreciendo algo parecido.

En base a la investigación realizada, la Gerencia de Marketing buscó establecer una estrategia clara para la penetración del servicio en el mercado. Para esto, fue necesario tener clara la posición estratégica junto a los diferenciales que hacen tan especiales y únicos a “Liberados”. Adicionalmente, se explica cuáles serán las diversas estrategias de producto, precio y promoción a realizarse para ser competitivo en el mercado y llevar consistencia con respecto a la propuesta de valor construida anteriormente. Por último, se diseñó un plan de medios que permita amplificar la estrategia de marketing de manera holística para así llegar a la mayor cantidad de personas posibles y generar interés en el servicio.

La gerencia de Administración y RSE analiza tres puntos del negocio, la estructura interna de la organización, compromisos de RSE y términos legales de nómina. Con este análisis se definió la identidad y filosofía de Liberados, que van de la mano con acciones que establecen su imagen ante público externo, marcando su reputación y perspectiva.

Por otro lado, la Gerencia de Estudio Técnico se centró en la evolución de la idea de negocio a lo largo de todas las instancias del proceso; desde la fase de prototipado hasta la consolidación de la propuesta. En ella se abordan puntos clave acerca de la definición del Modelo de Negocios “Liberados”. Así, se incluyen temas relacionados a la descripción del servicio, procesos de producción, capacidad productiva, gastos de inversión y costos. Por último, se especifican todos aquellos requisitos necesarios para la entrada en operación de “Liberados” desde el punto de vista legal y jurídico.

Mediante la realización y análisis del estudio financiero se logró determinar el plan de inversiones necesario para lanzar “Liberados” al mercado. Así como también identificar las fuentes de financiamiento que impulsarán el inicio de operaciones del

proyecto. Adicionalmente, se identificaron los costos variables fijos, gastos administrativos y de ventas, para poder estimar la utilidad bruta y neta de los 5 primeros años de operaciones. Tales cálculos sirvieron para determinar la viabilidad financiera del modelo de negocios a partir de los índices: la tasa interna de retorno (TIR), el valor actual neto (VAN) y el periodo de retorno de inversión.

Este documento es el resultado del trabajo colaborativo de Dominique Elizabeth Campaña Puicon, Melanie Jazmín Moncayo Méndez, Miguel Ángel López Infante, Ingrid Vanessa Ordóñez Molina, Iván Alejandro Reyes Solorzano, Luis Alfredo Rodríguez Campoverde. En el que se explica el plan de negocios del proyecto denominado “Liberados”; por esta razón los contenidos están relacionados con los otros documentos que complementan el trabajo general, existiendo la posibilidad que ciertos datos se repitan, sin que esto implique plagio.

2 PALABRAS CLAVE

Jóvenes adultos, estrés, journaling, pintura, rentabilidad, punto de equilibrio.

3 CONSIDERACIONES ÉTICAS

“Liberados” es el resultado del proceso de investigación y testeado del modelo de negocios; dando como resultado la propuesta de espacios de introspección, expresión y relajación a través de Journaling, Pintura y Meditación con la guía de profesionales, con el fin de aportar a la conexión y liberación de estrés; dirigido principalmente a adultos jóvenes de la ciudad de Guayaquil. El presente trabajo se realizó manteniendo la parte integral y ética de cada participante. El proyecto “Liberados” ha sido realizado por estudiantes de la Universidad Casa Grande; por lo que en la presente propuesta de modelo de negocios se encontrarán fragmentos de otros autores, los cuales han sido citados para dar el respectivo crédito y respetando los derechos de autor.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1	RESUMEN EJECUTIVO	IV
2	PALABRAS CLAVE.....	VI
3	CONSIDERACIONES ÉTICAS	VI
4	ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN	1
5	OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO.....	5
5.1	Objetivos General.....	5
5.2	Objetivos Específicos.....	5
6	DESCRIPCIÓN DEL MODELO DE NEGOCIO	5
6.1	GERENCIA: ESTUDIO DE MERCADO	9
6.1.1	Estudio de Mercado.....	9
6.1.1.1	Investigación de mercado.....	9
6.1.1.1.1	Objetivo General	9
6.1.1.1.2	Objetivos Específicos.....	9
6.1.1.1.3	Población.....	10
6.1.1.1.4	Muestra.....	11
6.1.1.1.5	Diseño de la Investigación	12
6.1.1.1.6	Desarrollo de Técnicas de Investigación (Encuestas, Entrevistas a profundidad, Grupos focales).....	12
6.1.1.1.7	Resultados de la investigación	13
6.1.1.2	Análisis.....	18
6.1.1.2.1	Mercado Objetivo y potencial	18
6.1.1.2.2	Mapa de la competencia.....	21
6.1.1.3	Análisis de las 5 Cs	23
6.1.1.3.1	Contexto	23
6.1.1.3.1.1	Análisis Pestel.....	23
6.1.1.3.1.1.1	Aspecto Político	23
6.1.1.3.1.1.2	Aspecto Económico.....	24
6.1.1.3.1.1.3	Aspecto Social.....	26
6.1.1.3.1.1.4	Aspecto Tecnológico.....	27
6.1.1.3.1.1.5	Aspecto Legal.....	28
6.1.1.3.2	Compañía	29
6.1.1.3.2.1	Análisis FODA	29
6.1.1.3.3	Clientes.....	30
6.1.1.3.4	Competencia.....	34
6.1.1.3.4.1	Análisis PORTER	34
6.1.1.3.4.1.1	Rivalidad entre competidores.....	34
6.1.1.3.4.1.2	Amenaza de nuevos entrantes	34
6.1.1.3.4.1.3	Poder de negociación de los proveedores.....	35
6.1.1.3.4.1.4	Poder de negociación de los clientes.....	36
6.1.1.3.4.1.5	Amenaza de productos sustitutos	36
6.1.1.3.5	Colaboradores	37
7	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	40
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43

9	ANEXOS.....	48
9.1	Anexo 1: Guía de Entrevista (Especialistas/Profesionales)	48
9.2	Anexo 2: Guía de preguntas para consumidores.....	49
9.3	Anexo 3: Guía de preguntas para Grupo focal.....	50
9.4	Anexo 4: Descripción de la muestra (especialistas).....	51
9.5	Anexo 5: Descripción de la muestra (posibles consumidores)	52
9.6	Anexo 6: Grupo Focal.....	52
9.7	Anexo 7: Preguntas de encuestas	52
9.8	Anexo 8: Entrevista a expertos.....	57
9.9	Anexo 9: Entrevista a posibles consumidores.....	67
9.10	Anexo 10: Grupo Focal.....	72
9.11	Anexo 11: Resultados de las encuestas	79
9.12	Anexo 12: Análisis estructural de la industria	88
9.13	Anexo 13: Mapa de la Competencia	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Población obtenida	10
Tabla 2:	Muestra obtenida	11
Tabla 3:	FODA de Liberados.....	29
Tabla 4:	Grupos de Interés de Liberados	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	Mercado Potencial Liberados.....	20
Figura 2:	Mapa de la Competencia de Liberados	22

4 ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

De acuerdo a estudios realizados por Euromonitor International (2019), denominado *Global Health Trends: Impacts on Consumers*, afecciones como la depresión, el estrés y la ansiedad están fuertemente presentes en el diario vivir. En la actualidad, el término “estrés” alude a una sobrecarga emocional que experimenta el individuo, vinculada a una exigencia desproporcionada del ambiente, y que se manifiesta en un estado de nerviosismo porque requiere un sobreesfuerzo por parte del individuo, poniendo en riesgo de enfermar” (Sierra, Ortega & Zubiedat, 2003, pág 43).

Dentro de las varias maneras de contrarrestar el estrés sobresalen:

- actividad física y ejercicio;
- visitas a doctores y proveedores de servicios de salud;
- descansar y realizar meditación;
- tomar medicinas;
- inclinarse hacia soluciones naturales y tradicionales.

Adicionalmente, según el estudio *The mental health of Gen Zs and millennials in the new world of work* por Deloitte (2022), el 46% de la Generación Z dice estar estresado o ansioso siempre o la mayoría del tiempo. A comparación con el 38% de millennials. Esto debido a que estas generaciones mencionadas dicen estar profundamente preocupados por la situación actual del mundo. Además, su característica baja tolerancia a la frustración los desafía a tratar de equilibrar su vida cotidiana con su deseo de impulsar un cambio social.

Aún más, la pandemia causada por el Covid-19 trajo consigo agravamientos en la salud mental, puesto a que poblaciones de todo el mundo se vieron confinadas en los

hogares con reducido relacionamiento social. Con respecto a la población ecuatoriana, estudios realizados durante tal temporalidad demostraron un fuerte impacto en jóvenes de 18 a 29 años con respecto a su salud mental. De una encuesta con una muestra de hasta 766 personas, el 89% confirmó haber percibido mayor malestar psicológico desde que empezó la pandemia (Hermosa-Bosano et al., 2021).

No obstante, de la misma manera, la situación de crisis sanitaria trajo consigo un cambio en la percepción del bienestar y auto-mejoramiento. El confinamiento dio paso a espacios de reflexión donde surgen deseos de: establecer metas personales, aprender nuevas habilidades, cambiar hábitos, entre otros (Wunderman Thompson, 2021). Lo que resulta en nuevas necesidades a satisfacer en el mercado y por tanto, nuevas oportunidades de negocio.

Por otro lado, mindfulness hace referencia “al modo específico de prestar atención a la experiencia (...) se caracteriza por ser intencional (...) y evitando establecer juicios de valor” (Kabat-Zinn, 1990, citado por Brito, 2011, pág. 222). Por tanto, supone una desconexión de las externalidades del día a día que tienen impacto en el estado de ánimo y salud de las personas; lo que trae consigo beneficios para el bienestar del practicante como la disminución de estrés (Brito, 2011, pág. 224).

Asimismo, journaling y arteterapia son actividades que parten de esta práctica, por un lado, journaling se refiere a la atención en los pensamientos para poder conectar con uno mismo y tener más control sobre ellos (Purcell, 2006). Mientras que la arteterapia se enfoca en la expresión y reflexión de ideas y sentimientos a través de distintos recursos, como por ejemplo, la pintura (Ruddy & Milnes, 2008, p.2, citado por Dumas & Aranguren, 2013, p. 42)

Partiendo de esta oportunidad y conceptualización, actividades como journaling y arteterapia contribuyen a la liberación de estrés y otras afecciones, así como también

al bienestar de los individuos. Esto es gracias a que las actividades aportan a la práctica de mindfulness, consistente en la atención plena al presente, sin juzgar (Khrantsova & Glascock, 2010). Por tanto, el servicio de guía en la realización de las prácticas de journaling y pintura supone una oportunidad en un mercado donde estas no han sido explotadas, como es el caso del mercado de Guayaquil, Ecuador.

En otras palabras, es patente la afección del estrés en los jóvenes adultos ecuatorianos, ya sea por trabajo, estudio o demás razones. Este padecimiento se agravó por el confinamiento e incertidumbre sanitaria y económica a causa del Covid-19. Por otro lado, la pandemia también resultó en nuevas perspectivas positivas hacia la búsqueda del bienestar, donde prácticas como journaling y arteterapia resultan atractivas para el mercado.

A partir de este análisis del entorno nace “Liberados”. No solo como una manera más de menguar el estrés, sino como una práctica para contribuir al bienestar de los jóvenes adultos ecuatorianos. Por un lado, el estrés es una problemática que está presente en el diario vivir de los ecuatorianos. Además, estos padecimientos se agravaron durante la pandemia. Por otro lado, el confinamiento resultó en tendencias hacia aprender nuevas habilidades y enfocarse en el bienestar; donde las prácticas del journaling y pintura aportan mucho hacia esta meta. Consecuentemente, “Liberados” ofrece una experiencia multifacética donde se podrá practicar journaling y arteterapia de la mano de profesionales, así como la creación de contenido digital para compartir pautas de las actividades con la comunidad.

Con el fin de determinar la aceptación por parte del público objetivo e identificar oportunidades de mejora del proyecto, se realizaron testeos del producto mínimo viable. Estos consistieron en la convocatoria para participar en sesiones guiadas de journaling y pintura, acompañadas de música y snacks. Cada práctica se la ejecutó por separado en

grupos de 5 y 7 personas, lideradas por expertas en el campo y con edades contemporáneas al target; además se las llevó a cabo en espacios al aire libre. Las sesiones, además de centrarse en introspección y expresión de pensamiento y emociones a través de escritura y pintura, permitió un espacio de seguridad y confianza para discutir sobre los temas que los asistentes optaron por mencionar.

Ahora bien, en cuanto a los participantes, cabe mencionar que en un principio se sentían nerviosos ya que pocos habían realizado una actividad similar. Sin embargo, durante la sesión, afirmaron sentirse realizados y también manifestaron haberse conocido un poco más, pues pudieron organizar más claramente sus pensamientos lo cual les permitió dar respuesta a ciertas situaciones que estaban experimentando.

De esta manera, se obtuvo información referente a oportunidades de mejora claves para el éxito de “Liberados”. Así, tanto guías como participantes consideran, debido a la naturaleza de la actividad, que es importante que durante cada sesión esté presente un experto en el área de psicología de modo que se pueda ofrecer un mayor acompañamiento. De igual manera, concuerdan que el ambiente influye fuertemente en el desarrollo de la actividad, y que por ello debería continuar realizándose al “aire libre”, pues para ellos significa un espacio de conexión, confianza y relajación. Por último, consideran importante incluir “espacios de libertad” durante las sesiones donde los sujetos puedan ser un poco más autónomos en cuanto al desarrollo de su actividad. También, sugieren contemplar actividades sorpresas que generen mayor dinamismo durante las sesiones.

Como resultado de la identificación de oportunidades en el mercado y del testeo del proyecto, se propone un servicio de sesiones de journaling y pintura guiado por profesionales. De este modo, se responde a las afecciones de estrés, agravadas por la pandemia, así como al interés en el bienestar propio y en aprender nuevas habilidades.

Enfocado en el mercado de jóvenes adultos de 18 a 29 años residentes de la ciudad de Guayaquil.

5 OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

5.1 Objetivos General

Analizar la viabilidad de un modelo de negocios de prestación de servicio de journaling, pintura y meditación guiada por profesionales, a través del análisis de estudio de mercado, financiero y técnico en la ciudad de Guayaquil.

5.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar una investigación de mercado que permita conocer el consumidor actual y potencial del servicio propuesto.
- Identificar el proceso de prestación de servicio para determinar el funcionamiento y obligaciones de la empresa.
- Desarrollar un plan de marketing donde se establezcan los medios de comunicación y acciones a realizar en un plazo de 5 años.
- Elaborar un plan financiero que permita definir la viabilidad de la empresa obteniendo los resultados económicos requeridos.

6 DESCRIPCIÓN DEL MODELO DE NEGOCIO

A continuación, se estudia la viabilidad de un modelo de negocios que busca reducir los niveles de estrés en los jóvenes adultos. Aquello será a través de actividades de introspección, expresión y relajación guiadas por profesionales. En estos espacios se generarán conversaciones que permiten crear una conexión con uno mismo y los demás.

Para formar la idea de negocios desde un punto humano, se realizó el proceso de Design Thinking en donde se logró empatizar con los jóvenes adultos de entre 18 a 29

años. Para así, identificar la problemática definida como los recurrentes altos niveles de estrés provocados por distintos aspectos de su vida, como la mezcla entre estudios y trabajo. Así se reconocieron necesidades, tales como el encontrar actividades que creen hábitos saludables a largo plazo y una guía que facilite su camino hacia el bienestar emocional.

Para este modelo de negocios, el Estudio de Mercado permitió establecer en la idea en base a las necesidades del mercado objetivo, así como su conocimiento y relación con el entorno interno y externo. En los principales resultados del estudio se encuentran la cuantificación de jóvenes adultos guayaquileños pertenecientes al estrato social A y B. Mediante herramientas de investigación cualitativas como entrevistas y grupos focales, y cuantitativas como encuestas, se profundizó al segmento en temas de necesidades, gustos y preferencias; para así tomarlas como posibles formas de solucionar la problemática planteada. También se realizó una investigación a expertos para ahondar más en el contexto del problema, esta etapa de la investigación se preguntó sobre la perspectiva acerca de la idea de modelo de negocio. Como resultado tuvo un alto grado de aceptación que funcionó como motivante grupal para desarrollar “Liberados”. Para conocer el entorno en que el modelo se estará involucrando, se realizó una investigación interna mediante un FODA para conocer la posición como empresa y reconocer aspectos a trabajar y aprovechar. Para analizar el contexto actual, tanto del país como de la industria, se realizaron análisis PESTEL y PORTER, que ayudaron a determinar la baja competitividad y la situación presente local. Finalmente, se identificó a la competencia y mediante un mapa de competencias donde las variables fueron el precio y la personalización del servicio. Se concluyó que no hay competencia que ofrezcan con exactitud lo que “Liberados” planea.

Para la Gerencia de Plan de Marketing se construyó toda la estrategia sobre la propuesta de valor del servicio, que es ofrecer actividades de relajación guiadas y enfocadas en que las personas puedan expresarse sobre temáticas que crean conversaciones que permitan una conexión consigo mismo y los demás de una innovadora. Con el objetivo de que “Liberados” entre al mercado y se posicione como la mejor opción para un segmento nuevo que se encuentra creciendo y ganando gran popularidad, este plan busca ser consistente y enfocado. Gracias a una estrategia de posicionamiento por combinación, “Liberados” pretende no solo ser llamativo y diferencial sino también ser la opción recomendada por nuestros aliados claves expertos en el campo, con quienes se trabajará de la mano para poder generar un desarrollo mutuo. Con la propuesta de valor y el posicionamiento claro, se aterrizaron las estrategias del producto y lo que este ofrece; el precio con una estrategia que permita ser competitivos teniendo en cuenta el servicio personalizado, y la promoción basada en la creación de contenido de valor que permita generar engagement con el consumidor. Esta ejecución depende en gran parte de un plan de medios bastante sólido que está construido sobre plataformas digitales de gran alcance y frecuencia para lograr resonancia en el usuario.

En el Estudio Administrativo se definió que misión es ser el espacio de bienestar integral donde el target puedan alcanzar un balance emocional con actividades tácticas guiadas. Bajo esto surge el objetivo de hacer que Liberados sea en 2025, un referente de prácticas de bienestar emocional en el país. Así también llegar a otros canales y herramientas digitales para incrementar su difusión (como podcasts) y lograr un reconocimiento nacional e internacional. Liberados será reconocido de igual forma por sus acciones de RSE, con sus actividades con escuelas, que tiene el objetivo de fomentar estas prácticas en las nuevas generaciones.

La Gerencia de Estudio Técnico se centró en la evolución de la propuesta, y cómo esta se consolida de modo que se ajuste a las necesidades del público objetivo en función de la problemática identificada. En este sentido, “Liberados” ofrece un servicio enfocado en actividades que fortalecen el bienestar emocional. Pues, mediante sesiones focalizadas en aspectos como la introspección (journaling), canalización y expresión de emociones (pintura), y ejercicios de respiración y concentración (meditación), se busca dar alivio a la problemática. Una vez descrito el servicio a ofrecer, se establecen los procesos de producción, venta, prestación del servicio y la postventa; asegurando siempre altos niveles de personalización y calidad. Además, se incluyen todos los gastos de inversión y demás costos que permiten que “Liberados” pueda entrar en operación; determinando así un costo unitario por persona que asciende a los \$27,89. Finalmente, se establecieron todos aquellos requisitos correspondientes al marco legal y regulatorio que rige en el territorio ecuatoriano de modo que el modelo de negocio pueda ser legítimo y operar con normalidad.

Una vez consolidada la propuesta de “Liberados”, el estudio financiero permitió determinar la viabilidad de la misma a través del análisis del plan de inversión, fuentes de financiamiento, proyección de ventas, costos y gastos e índices financieros. En primer lugar, se identificó la necesidad de inversión inicial de \$13.502,13, para la que existirán dos fuentes de financiamiento: préstamo bancario y aporte de capital. Como conclusión del análisis, la propuesta es un modelo de negocio viable gracias a que la tasa interna de retorno (TIR) alcanza los 27,99% y el valor actual neto del periodo de 5 años analizado es de \$10.370,90, donde la inversión se termina pagando al finalizar el 4to año de operaciones. Por tanto, se evidencia la viabilidad financiera de “Liberados”.

6.1 GERENCIA: ESTUDIO DE MERCADO

6.1.1 Estudio de Mercado

Basado en las conclusiones del Design Thinking, Liberados nace como una solución a la problemática del estrés agudizado por la pandemia mundial, identificando al segmento jóvenes adultos como unos de los más afectados por la ansiedad que podría generar la educación, trabajo y problemas dentro del contexto tanto individual como a nivel del país. En esta investigación, Liberados tiene como misión encontrar los patrones de comportamiento de este grupo objetivo, evaluando su aceptación frente al servicio.

6.1.1.1 Investigación de mercado

6.1.1.1.1 Objetivo General

Evaluar la aceptación de servicios guiados por profesionales relacionados a la relajación, con el fin de reducir niveles de estrés, dirigido a adultos jóvenes de la ciudad de Guayaquil de los segmentos B & C.

6.1.1.1.2 Objetivos Específicos

- Determinar el segmento de mercado al cual estará dirigido el servicio de “Liberados”
- Identificar las alternativas terapéuticas dinámicas para tratar el estrés y la ansiedad y contribuir al bienestar emocional.
- Identificar los patrones de consumo de servicios para reducir el estrés y la ansiedad y contribuir al bienestar emocional.

- Determinar la percepción y opiniones de consumidores potenciales con respecto al servicio de journaling, pintura y meditación guiada por profesionales, ofrecido por “Liberados”

6.1.1.1.3 Población

Para el año 2021, la población ecuatoriana alcanzó los 17,439 millones de habitantes; mientras que la ciudad de Guayaquil alcanzó los 3,640 millones, representando el 20.8% del total de la población del país (Euromonitor International, 2022).

De acuerdo a publicaciones de Euromonitor International (2022), la población de adultos jóvenes, es decir adultos de edades entre 18 y 29 años, alcanza los 3.784 millones, es decir el 21.7% de la población ecuatoriana total. Aún más, la población de adultos jóvenes del estrato socioeconómico A y B supone 533.5 mil habitantes, en otras palabras, el 14,09% de la población total de adultos jóvenes.

De manera proporcional, se puede inferir que la población de adultos jóvenes que habitan en la ciudad de Guayaquil (21,7% de la población total) alcanza los 789 mil habitantes. Y aún más, los adultos jóvenes que pertenecen al estrato social A y B (14,09% de la población total) representan 111.17 mil habitantes.

Tabla 1: *Población obtenida*

Variable	Información	Data
Geográfica	Ecuador	17.664.400
	Guayaquil	3.640.800
Edad	18 a 29	789.000

Estrato Socioeconomico	A y B (14.09%)	111.170
POBLACIÓN	TOTAL	111.170

Nota. Información obtenida de Euromonitor International con datos de estadística nacionales de la ONU

6.1.1.1.4 Muestra

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se considera como población los jóvenes adultos residentes de la ciudad de Guayaquil que pertenecen al estrato socioeconómico A y B, lo cual representa 111 mil habitantes. Con el fin de determinar la intención de compra y definir de manera porcentual los consumidores potenciales, se procede a realizar una encuesta con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% a 384 jóvenes adultos

Tabla 2: *Muestra obtenida*

Variable	Información
Población	111.170
Edades	18 a 29
Nivel de confianza	95%
Margen de error	5%
MUESTRA	383

Nota. Datos obtenidos a partir de la aplicación de fórmula de tamaño de muestra

6.1.1.1.5 Diseño de la Investigación

6.1.1.1.6 Desarrollo de Técnicas de Investigación (Encuestas, Entrevistas a profundidad, Grupos focales)

El presente trabajo de investigación, cuyo alcance fue exploratorio, obtiene sus resultados de la aplicación de herramientas de investigación tanto cualitativas como cuantitativas. La investigación cuyo propósito fue de identificar y analizar las variables que caracterizan al segmento elegido tuvo 2 fases: la primera mediante métodos cualitativos; y la segunda mediante un método cuantitativo que se llevaron a cabo en distintas estancias del proceso. Por último, la temporalidad del trabajo es transversal, debido a que la presentación del mismo se encuentra establecido para el mes de noviembre de 2022.

Dentro de la primera fase las herramientas que se utilizaron fueron entrevistas semiestructuradas a dos psicólogos y a posibles consumidores. Ambos psicólogos considerados para la investigación se especializan dentro del área de terapias conductuales (*Ver anexo 4*). El objetivo de la entrevista a los expertos fue para profundizar conceptos clave como bienestar emocional y salud mental, así como el cuidado de los mismos, además de su perspectiva del modelo de negocio. Por otro lado, los posibles consumidores entrevistados, forman parte del segmento elegido, han cursado procesos de autoconocimiento y se consideran parte de la comunidad que tiene como prioridad el bienestar emocional, teniendo experiencias previas con servicios del *área (Ver anexo 5)*. El objetivo de la entrevista a los posibles consumidores fue el de reconocer las necesidades del mercado que al que se dirige el proyecto, en torno al bienestar y su perspectiva hacia el modelo de negocio.

El segundo método utilizado dentro de la primera fase de investigación fue el grupo focal (*Ver anexo 6*). Este fue dirigido a adultos jóvenes con el objetivo de poder

conocer a profundidad al segmento determinado, su estilo de vida, familiarización con el bienestar emocional, experiencia durante la pandemia y su percepción sobre el modelo de negocio.

Mediante la interacción directa con el mercado objetivo y un previo análisis del mismo, a medida de obtener resultados cuantificables, para la segunda fase de la investigación se realizaron 2 encuestas como herramienta (*Ver preguntas Anexo 7*).

6.1.1.1.7 Resultados de la investigación

Entrevistas a expertos: Psicólogo Wilson Mendoza y Lucy Roldán

Dentro de esta sección se analizaron los resultados obtenidos a partir de la entrevista con los psicólogos Wilson Mendoza y Lucy Roldán (Ver Anexo 8). Ambos seleccionados por su perfil profesional amplio y que cumple con el objetivo de la investigación. El Psic. Mendoza con 26 años, ha trabajado dos años con niños con TDAH y Autismo, también ejerció dos años en el Hospital Psiquiátrico de Neurociencias. Y actualmente se encuentra realizando una especialización en terapias de tercera generación, que forma parte del grupo de terapias conductuales basadas en evidencias. Por otra parte, la Psic. Roldán cuenta con una experiencia de 41 años, trabajó durante dos años en Londres, Inglaterra dentro de un hospital universitario. Ahora, se encuentra en Ecuador ejerciendo en el área de terapia conductiva conductual. Como se mencionó anteriormente, el objetivo de esta entrevista se basa en el profundo conocimiento de conceptos clave y la percepción del modelo de negocio.

Inicialmente, los expertos definieron los conceptos de bienestar, salud mental, estrés y ansiedad. Además, nos compartieron su reflexión relacionada al cuidado del bienestar en los jóvenes y las nuevas tendencias de estas que existen en la actualidad. Con aquello, se llegó a la conclusión de que el estrés y la ansiedad se suelen confundir, pero son conceptos totalmente distintos. Del mismo modo, se aclaró que los mismos

forman parte de las necesidades funcionales para el ser humano. “La ansiedad es miedo anticipado, es la reacción natural del organismo” (Roldán, 2022). “Ni el estrés, ni la ansiedad, ni el miedo es malo. De hecho, toda emoción que sientas es funcional” (Mendoza, 2022).

A su vez, se reconoció que el estrés y la ansiedad llegan a ser una problemática para el bienestar cuando se llegan a los extremos. Por esa razón, el cuidado del bienestar está ligado a encontrar un balance. Si esto no se logra, puede afectar a las distintas variables del bienestar que los expertos mencionan.

Relacionado a la perspectiva del modelo de negocio, los dos psicólogos entrevistados indicaron interés sobre la propuesta de Liberados. “Es interesante la propuesta de que exista un espacio donde las personas puedan encontrar herramientas que les permitan ayudar a balancearse con frecuencia” (Roldán, 2022). En cuanto a las actividades de Arteterapia y la Meditación o Mindfulness, se pudo identificar que aquellas se pueden llegar a fusionar para un resultado más efectivo. Además, las dos terapias cuentan con resultados a largo plazo convirtiéndose en hábitos, pues al tener beneficios como el estar consciente y reconocer tus emociones, se desarrolla la parte metacognitiva del ser humano. Por otro lado, el Anger Room recibió más aspectos negativos debido a que los expertos no recomiendan desahogar emociones de forma violenta, ya que es contraproducente y no se relaciona con la narrativa de nuestro modelo de negocios. Por este motivo, se tomó la decisión de dejar de lado esta actividad, enfocándonos a aquellas que impulsen y den crecimiento al modelo de negocio sin involucrar a la violencia como método antiestrés.

Entrevistas a consumidor potencial: María Elisa de la Torre y Mercedes

Har

Para esta sección se entrevistaron a dos jóvenes guayaquileñas María Elisa de la Torre y Mercedes Haro (*Ver anexo 9*), ambas pertenecientes a la Generación Z, actualmente son estudiantes universitarias que a la vez trabajan, y muestran un interés hacia el balance del bienestar emocional por lo que han sido partícipes de actividades del entorno.

En base a esto se conocieron las distintas reflexiones de las entrevistadas en torno al cuidado del bienestar. Ambas estaban familiarizadas con la problemática planteada, y lo que se recalca es que la arteterapia, el uso del arte como vía terapéutica, fue uno de los servicios más mencionados. Se mostró interés en el modelo de negocio, especialmente en sus actividades poco comunes. Las actividades fueron catalogadas como diferentes, artísticas y con el propósito de brindar ayuda para reconectar y conocerse así mismo, dando valor y reafirmando el propósito inicial del proyecto. A pesar de que se planteó el modelo como un servicio constante, las entrevistadas lo consideraron más como una actividad extra, en donde irían a desestresarse y separarse de la vida cotidiana, un “safe place”.

Interpretación grupo focal: Adultos Jóvenes

Dentro de esta fase se analizaron los resultados obtenidos del grupo focal llevado a cabo con jóvenes adultos de edades de entre 18 a 29 años (*Ver anexo 10*). El objetivo del uso de esta herramienta es el de analizar las vivencias tanto en relación con la pandemia, como fuera de ella, profundizando sus necesidades y ligándolas con el bienestar emocional, para finalmente conocer lo óptimo que querría nuestro mercado objetivo dentro de este área.

Inicialmente, los participantes comentaron sus definiciones personales acerca del estrés y la ansiedad, y sus vivencias durante la cuarentena durante el periodo 2020. Se construyó el concepto de “rutina” y se resaltó la importancia de esta dentro de su vida. También se comentó lo contraproducente que fue el aislamiento social, y cómo llegó a afectar el bienestar emocional de muchos de los sujetos como se expresa en la siguiente declaración: “Yo literalmente conseguí trabajo solo para salir de mi casa, tuve que mentirle a mis padres sobre la entrevista y cuando lo conseguí solo les dije: es presencial, bye.” -Andrea Avile, 23 años. Estudiante de Diseño Gráfico. Freelancer.

Se reveló que dentro del periodo del encierro, surgió la búsqueda de alternativas digitales que les ayude a dar un “desfogue”. Por lo que se mencionan apps de meditación, ejercicio en casa y pintura. Y afirman que siguen estando dispuestos a consumir estos servicios porque los ayudaron a conocerse mucho más en el tiempo de pausa.

Finalmente, a medida que se les introdujo el modelo de negocio, se resaltó un interés por el anger room, ya que lo asociaron como una actividad de ocio, más no relajante. Y por otro lado, las otras actividades se catalogaron como terapéuticas y artísticas. La herramienta terminó con la conclusión que el estrés y la ansiedad no es causada por la rutina, más bien, por la sensación de no sentirse productivos al estar involucrados dentro de un entorno que no deja de moverse.

Encuestas

En esta segunda fase de la investigación, se realizaron un total de 377 encuestas (*Ver anexo 11*) dirigidas a jóvenes adultos de edades entre 18 a 29 años. El 55,2% corresponden a edades entre 21 a 23 años, seguido por el grupo de edad entre 18 a 20 años (18,3%), la diferencia corresponde a las edades restantes. En cuanto a la ocupación, el 39,1% de los encuestados estudia y trabaja. Asimismo, el 89% de los

encuestados afirman haber experimentado estrés durante su día a día. Este el cual está ligado mayormente a factores como los estudios (61,3%); trabajo (55,6%), problemas de autoestima (52,4%); problemas financieros (48,8%); problemas familiares (44,8%); y entre otros factores que causan estrés.

Luego, se procedió a recabar información con respecto al conocimiento de la muestra acerca de las actividades que el proyecto busca ofrecer. Las actividades liberadoras de estrés más conocidas entre las consultadas son Yoga (78%) y Mindfulness (52%). Asimismo, con respecto al interés de la muestra sobre las actividades ofrecidas. Las actividades con mayor registro de interés fueron: Musicoterapia, Meditación, Mindfulness, Pintura & Yoga. Adicionalmente, el 41% de los encuestados invertiría hasta 1 hora en las actividades de arteterapia, mientras que el 36% invertiría el mismo rango de tiempo en actividades de terapia emocional.

Por último, y por medio de una segunda encuesta, debido a ajustes en la propuesta del modelo de negocio, se deseó conocer acerca de la aceptación de esta nueva propuesta, por lo que hubo un 72,7% de aceptación, estos que a su vez están interesados en asistir a un espacio donde se ofrezca variedad de actividades de liberación de estrés como las mencionadas (journaling, pintura y meditación). Por tanto, se toma este porcentaje como segundo filtro para determinar la demanda potencial en base a la población representada en la muestra calculada. Por otra parte, en cuanto al horario a realizar las actividades, el 61% prefiere realizar estas actividades como cierre de jornada (entre 5pm y 8pm), dato que será de gran valor al momento de determinar los horarios de atención y la afluencia de clientes. Para finalizar, el 70% de la muestra está dispuesta a pagar 60 dólares por el servicio.

Conclusiones de resultados de investigación

Una vez recopilada y analizada la información obtenida de las diferentes herramientas de investigación, tanto cualitativas como cuantitativas, y para responder al objetivo principal, se puede concluir que hubo un buen grado de aceptación por parte de los especialistas y del segmento de los jóvenes adultos hacia la propuesta de Liberados. Si bien es cierto, la actividad de Anger Room tuvo críticas por los especialistas al no estar relacionada del hilo conductor de las demás actividades, es por esto que se consideró excluirla del modelo de negocio. Con esto poder generar una experiencia en donde todas las actividades se relacionen y cumplan una función general.

Por otro lado, las actividades de mindfulness, arteterapia y meditación recibieron buena acogida tanto de los entrevistados como de los encuestados. Esto por el hecho de que se resalta la atracción hacia la introspección y la expresión que ayuda dentro del balance emocional de la persona. Y es por esto que habiendo analizado la información brindada por las herramientas que se le da un nuevo enfoque al modelo de negocios, hacia la introspección para conocerse y el arte para expresar, sin dejar de lado el hecho de que todo el proceso es guiado por profesionales. De esta manera el modelo de negocio se vuelve atractivo hacia al mercado que se destina llegar, y a su vez que este represente una motivación para que el mercado esté dispuesto a invertir por el servicio.

6.1.1.2 Análisis

6.1.1.2.1 Mercado Objetivo y potencial

Mercado Objetivo

El segmento al cual Liberados va a dirigirse son los jóvenes adultos de edades entre 18 y 29 años. Quienes actualmente estudian, realizan pasantías o tienen un trabajo fijo, y se enfrentan a situaciones que les provoca estrés. Por ende, este grupo al tener

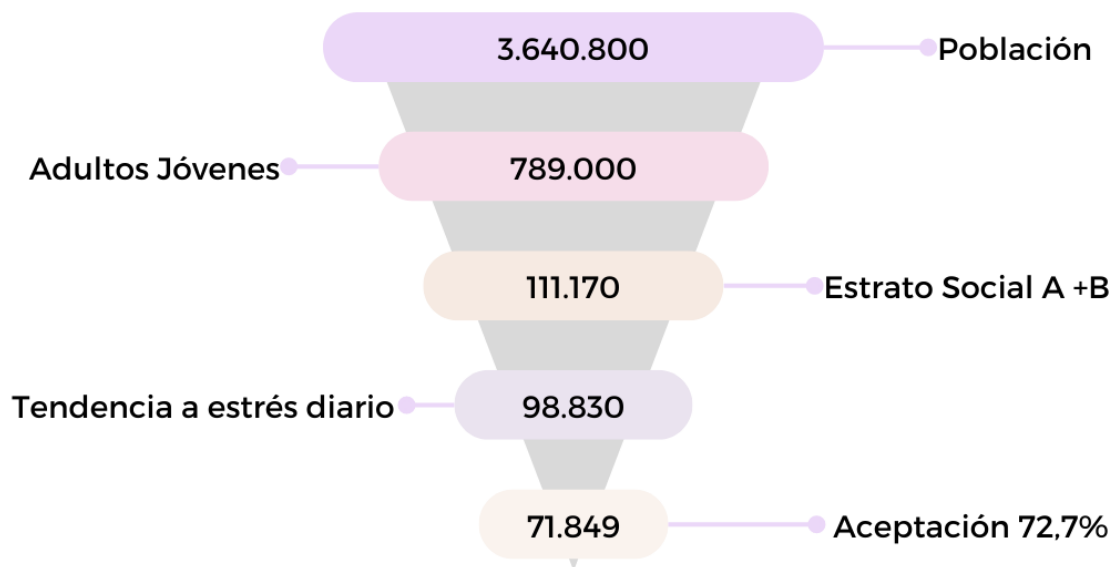
parcialmente dependencia económica tienden a buscar alternativas para aliviar el estrés asociado al ocio o entretenimiento. Además, después de haber pasado por un aislamiento a causa de la pandemia, buscan conectarse con unos mismos y con otros al mismo tiempo.

La elección del mercado se basó en el incremento porcentual de niveles de estrés y ansiedad para este segmento, como se lo explica en los antecedentes del proyecto. También la decisión se basó en las necesidades que se pudo identificar como grupo al formar parte de este segmento, es decir, que el modelo de negocio nace también como una solución a los requerimientos de los integrantes del grupo.

Mercado Potencial

La población de Guayaquil cuenta con un total de 3.640.800 habitantes. La población de jóvenes adultos de Guayaquil suma un total de 789.000 personas, dentro de este grupo los estratos socioeconómicos A y B tienen un total de 111.170 jóvenes adultos. Debido a la información obtenida de las encuestas, se identificó que el 88,9% experimenta estrés en su día a día, esto da un total de 98.830 jóvenes adultos. Y finalmente, se obtuvo un 72,7% de aceptación frente a la propuesta de valor de Liberados, por lo que se puede concluir que el 71.849 de jóvenes adultos forman parte del mercado potencial para el modelo de negocio.

Figura 1: Mercado Potencial Liberados



Nota: Elaboración propia

Demanda potencial

De acuerdo a la información recolectada de las encuestas, se calcula que el mercado potencial está dispuesto a pagar por los servicios de journaling, pintura y meditación con un valor de \$60. De este valor, se lo multiplica con el mercado potencial previamente calculado, el cual resulta un valor de \$4.310.940.

$$\text{Journaling, Pintura y Meditación} = \text{USD\$60} \times 71.849 = \text{USD\$4.310.940}$$

Sin embargo, el proyecto Liberados proyecta penetrar el 6% del mercado. Teniendo como resultado una demanda potencial de \$258.656,4 lo equivalente también al total de ingresos esperados.

$$\text{Demanda potencial Liberados} = \text{USD}\$4.310.940 \times 6\% = \text{USD}\$258.656,4$$

6.1.1.2.2 Mapa de la competencia

Con el fin de elaborar el mapa de competencia de Liberados, se tomaron en cuenta todos los participantes que tengan una oferta similar y se ordenaron mediante dos variables esenciales: el precio, el cual es medido según los valores establecidos por sesión y actividad, por otro lado, para aquella competencia cuyos métodos de cobro sean mensualizados, se calcula un valor proporcional; la otra variable trabaja en función de la personalización en el que el servicio se lleve a cabo, esto que va ligado a la propuesta de valor. Según Lovelock y Wirtz (2009) indican que esta herramienta es una forma útil de representar las percepciones de los consumidores en relación con los productos alternativos.

Es pertinente tomar en cuenta a AlmaSana y Fitness Camp quienes ofrecen un recorrido de actividades durante el día y mezclan la meditación, y el mindfulness como herramientas, estos negocios tienen precios de \$80 y \$30 respectivamente. Y en cuanto a las empresas que ofrecen una experiencia de introspección, expresión y meditación destacan Arte Comuna, talleres de introspección que son plasmados mediante la creación con arcilla, un servicio que también ofrece Ceramicalma con la única diferencia de un precio elevado; también entran a considerar Circe Planners que usa la técnica de journaling por un valor de \$30.

A medida que se fue construyendo el mapa de competencia, se determinó que la personalización dentro del servicio es casi escasa, es por esto que Liberados debe de aprovechar esta oportunidad del mercado, y darle más realce a los guías quienes son los encargados de profundizar individualmente dentro de las actividades que se van a ofrecer, generando una experiencia no tan solo grupal, si no interna.

6.1.1.3 Análisis de las 5 Cs

6.1.1.3.1 Contexto

6.1.1.3.1.1 Análisis Pestel

6.1.1.3.1.1.1 Aspecto Político

Es un hecho que la salud mental y el bienestar emocional ha pasado de ser un tema secundario a uno principal, esto se puede confirmar por la intervención de organismos internacionales como la ONU a resaltar la importancia e incluir estos problemas dentro de las políticas y planes nacionales de los gobiernos (Infocop,2020).

En el Ecuador, en el 2015 se lanzó el Plan Estratégico de Salud Mental el cual consistía en la desinstitucionalización, el evitar el internamiento prolongado de pacientes y enfocarse en la prevención de salud mental como atención primaria en la

salud. También se crea la Política Nacional de Salud Mental como respuesta al desafío al que se enfrenta el país al tener el suicidio como segunda causa de enfermedad en adolescentes, jóvenes adultos y mujeres (Corresponsables, 2018).

Y hace poco, tras la aparición del Covid-19 los servicios públicos de salud, conociendo el peligro que corrían las personas con respecto a su bienestar emocional decidieron trasladar su asistencia a la virtualidad por medio del Protocolo de Telesistema de Salud Mental. Esta teleasistencia fue organizada por el Ministerio de Salud Pública y contó con el aporte de estudiantes voluntarios de Psicología de diferentes universidades del país (UTPL, 2021).

Sin embargo, el gobierno actual liderado por el presidente Guillermo Lasso, dentro de su plan de trabajo no menciona cómo se enfrentará la crisis de salud mental que provocó el covid-19. Ya que dentro del campo de la salud, solo menciona un enfoque de aceleración de procesos de vacunación, tratamientos en insumos médicos para personas discapacitadas y de enfermedades catastróficas, y la formación y evaluación académica de personal médico. (Castro, 2021).

6.1.1.3.1.1.2 Aspecto Económico

Con respecto a la economía local, en el 2021 Ecuador presentó un aumento en el PIB del 4,2% con respecto al 2020, lo cual supone una recuperación de la contracción de hasta el 7% del año anterior a causa de la pandemia del Covid-19 (Euromonitor International, 2022). Aún más, dentro de este indicador, cabe mencionar el aumento del gasto de los hogares en 2021; este alcanzó los 65 millones de dólares, representando un crecimiento de casi un 11% con respecto al año anterior (58 millones de dólares).

Aunque en América Latina, la inversión per cápita en salud mental promedia los \$13,8 anuales, en Ecuador apenas se llega a los \$1,5 al año. Demostrando la falta de inversión e interés del país por este campo de la salud. Incluso según el Presupuesto

General del Estado (2021), el presupuesto asignado para la salud en los últimos diez años ha oscilado entre el 6 y 10% del PIB, y de todo este presupuesto, solo el 1,2%-1,6% ha sido destinado a la salud mental. Además, el 59% de la inversión para salud mental suele estar dirigida a hospitales psiquiátricos.

Y según la OMS, todas las afecciones psicológicas son parte de una pandemia silenciosa, que si no se la trata debidamente afectará a la economía individual y de los países (La Hora, 2022). El Foro Económico Mundial sostiene esta idea, ya que menciona que al no recibir la atención necesaria a estas afecciones, esto significaría más gastos en enfermedades relacionadas y menos productividad laboral, ingresos y calidad de vida.

Ana Carolina Olmos, psicóloga clínica, (2022), expone que esta inversión en salud mental debería empezar por niños y jóvenes, y evitar daños a futuro que podrían terminar en catástrofe. Sin embargo, se presentan ciertas limitaciones para poder brindar este servicio. Ya que se debe de tomar en cuenta el costo económico de una consulta privada, que tiene un precio promedio de \$40, y a esto hay que sumarle los fármacos y otros gastos, teniendo en consideración también que este servicio o tratamientos varían según la persona y tienden a alargarse, lo que significaría que la inversión sería considerable frente al presupuesto individual o familiar. Por otro lado, dentro de las alternativas públicas, el Ministerio de Salud Pública ofrece modalidades ambulatorias y unidades de salud mental hospitalarias, estas se encuentran aperturadas para todo el público, sin embargo, se debe recalcar la prioridad que estas modalidades tienen acerca del consumo de alcohol y drogas.

Los seguros pueden cubrir este tipo de servicios, no obstante, al referirnos a un seguro público las opciones son escasas y no prioritarias para entes públicos, mientras

que para un seguro privado no se incluyen las enfermedades mentales dentro de sus coberturas o planes (La Hora, 2022).

6.1.1.3.1.1.3 Aspecto Social

De acuerdo a estudios realizados por Euromonitor International (2019), denominado Global Health Trends: Impacts on Consumers, la muestra investigada afirma el impacto de afecciones como depresión, estrés y ansiedad en el diario vivir. Esto es luego de que más del 65% respondan que el impacto de estos es entre severo y moderado. Por otro lado, también mencionan que mayormente el enfoque de tratamiento por los que optan varía entre: actividad física y ejercicio; visitas a doctores y proveedores de servicios de salud; descansar y evitar actividad; tomar medicinas; y optar por soluciones naturales y tradicionales.

Aún más, cabe recalcar que la pandemia causada por el Covid-19 trajo consigo agravamientos en la salud mental de los ecuatorianos. Ignacia Perez, gerente de la Mesa de Salud Mental creada por el COE Nacional, menciona que en situaciones normales 1 de cada 10 personas necesitaban atención en salud mental, y que con la llegada de la pandemia 7 de cada 10 personas requería atención de un psicólogo (Castro, 2021).

También estudios realizados durante la temporalidad de la pandemia demostraron un fuerte impacto en jóvenes de 18 a 29 años con respecto a su salud mental. De una encuesta con una muestra de hasta 766 personas, el 89% confirmó haber percibido mayor malestar psicológico desde que empezó la pandemia (Hermosa-Bosano et al., 2021). Por otro lado, publicaciones del diario Primicias (2020), indican que las afectaciones psicológicas se dan mayormente por la incertidumbre acerca del futuro con respecto a la seguridad económica. Sobre todo los adultos y adultos jóvenes son los que presentan mayores afectaciones por estos factores.

Sin embargo, cabe mencionar que el cuidado de la salud mental en Ecuador continúa siendo un tema tabú en varias conversaciones. Si bien la pandemia causó que se le de mayor foco a la salud mental, el concepto continúa siendo estigmatizado en la sociedad ecuatoriana (Montaño, 2020). Por tales motivos, se recomienda crear nuevos espacios innovadores donde los jóvenes y jóvenes adultos puedan sentirse cómodos para cuidar su salud mental (Activamente, 2020).

Por otro lado, dentro de las megatendencias que identifica Euromonitor International (2022), es importante destacar la denominada “gran renovación de la vida”, dado que reconocer este interés post pandemia de las personas en preocuparse más por su bienestar, donde se replantean hábitos, valores y estilos de vida. Por ejemplo, en 2015 solamente el 12% de consumidores priorizaron el tiempo para sí mismos, sin embargo para 2021 esta cifra ascendió a 24%. Esta tendencia, según Euromonitor Internacional, mediante un análisis del mercado de la industria y, encuestas cuantitativas de una cobertura de 100 países, concluye que se espera una gran evolución para los próximos años.

Del mismo modo, es un desafío para las empresas apoyar este crecimiento personal en sus colaboradores, para combatir las tasas de rotación ya altas. Por tanto, servicios enfocados en contribuir al bienestar de las personas resultan de interés no solo para los consumidores sino también para las empresas.

6.1.1.3.1.1.4 Aspecto Tecnológico

La tecnología ha traído consigo tanto problemas como soluciones para la humanidad y en el campo de la salud y estabilidad emocional y mental no es una excepción. Una investigación publicada en el 2021 por la Universidad de Salford, en Inglaterra, denominada “Mental health, quality of life, wellbeing, loneliness and use of social media in a time of social distancing during the COVID-19 outbreak. A cross-

country comparative study” menciona que la interacción en redes sociales genera muchas de las veces ansiedad, estrés y depresión, además de problemas de autoestima (Salud180, 2020). Por otro lado, las tecnologías digitales representan un avance en el campo ya que pueden ser automatizadas y apoyadas por el personal capacitado, en especial para lugares de difícil acceso. Estas tecnologías digitales van desde asistencia telefónica, mensajería, información por la Internet hasta monitorización remota (El Paciente Colombiano, 2019).

Otro aspecto a considerar es que la tecnología en esta época ha colaborado para la prevención de la salud mental. Medios como libros, audiolibros, podcasts, videos, apps e incluso las redes sociales son uno de los puntos de ayuda para el cuidado y prevención del bienestar emocional. Sin embargo, la amplia información que ofrece y se consume en internet tiende a desviar el enfoque inicial, llegando a consumir contenido que en vez de ayudar pueda generar malestar, olvidando priorizar la salud (Villacis, 2020).

6.1.1.3.1.1.5 Aspecto Legal

Ecuador es uno de los pocos países de la región que no cuentan con una ley de Salud Mental. En un informe del Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (IESM-OMS) se le sugiere al Ecuador enfocarse en una legislación que garantice los derechos de las personas con enfermedades mentales. Además, se recomienda enfocarse de manera especial en el internamiento forzado y las violaciones de Derechos Humanos en instituciones psiquiátricas, sin embargo no hay avances de las mismas. Este organismo internacional también menciona el hecho del déficit de personal en el sistema público, ya que el país cuenta con 1,5 psiquiatras, 1.7 psicólogos y 30 enfermeros/as trabajando en salud mental en el sector público por 100.000 habitantes (Zamora, 2021).

No obstante, en diciembre de 2021, se presentó ante la Asamblea Nacional el proyecto de Ley Orgánica de Salud Mental. Esta acción supone una respuesta a la falta de foco del gobierno ante la salud mental y las agravaciones en la población ecuatoriana durante la pandemia. En el proyecto de ley presentado se establecen como obligaciones del Estado “la atención integral de la salud mental a sujetos de atención prioritaria y grupos en situación de vulnerabilidad. Esto, bajo un enfoque de derechos humanos, de equidad, interculturalidad e inclusión social” (El Comercio, 2021).

6.1.1.3.2 Compañía

6.1.1.3.2.1 Análisis FODA

Para que los adultos jóvenes de Guayaquil puedan cuidar de su bienestar emocional, Liberados ofrece un trío de actividades para que puedan reducir sus niveles de estrés y ansiedad a través de la introspección, expresión y meditación.

Tabla 3: *FODA de Liberados*

Fortaleza	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo de psicólogos y guías especializados, con el objetivo de contribuir al bienestar emocional. • Prácticas de responsabilidad social enfocada a los jóvenes de Guayaquil. • Personalización del servicio dentro de 2 tiempos: al momento de la venta, y cuando se haga uso del servicio, ya que aunque las actividades sean grupales, se profundizará individualmente con los participantes. • Servicio especializado y con ticket promedio asequibles (costo de reserva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Los métodos de apoyo para combatir el estrés y la ansiedad son tendencia, trending topic y de interés general. • De acuerdo a Euromonitor International (2019), la muestra investigada afirma el impacto de afecciones como depresión, estrés y ansiedad en el diario vivir. Generando alta demanda de este tipo de servicios. • La mayoría de competidores que ofrecen servicios similares, no cuentan con respaldo profesional y generan incredulidad. • Poca inversión del gobierno en centros y servicios de salud mental y bienestar emocional. Esto da apertura al sector privado en la inversión de este campo.

-
- Los costos de métodos tradicionales para el cuidado de la salud mental (psicólogos) son elevados.

Debilidades

- Se cuenta inicialmente con un trío de actividades, que para el consumidor pueden resultar **pocas y repetitivas**.
- Falta de **experiencia** en un mercado en el que existe alta competencia.
- La falta de espacio físico, y la realización de algunas actividades al aire libre, no permite la contratación de sistemas o personal de **seguridad** propio.
- La **frecuencia** del servicio puede afectar la liquidez del negocio.
- Solo se cuenta con una fuente de ingresos.

Amenazas

- El **contexto y entorno** presente en el momento (ej: paros nacionales, bajas de combustible, subsidios, posible pandemia, seguridad) puede influir en el desarrollo y éxito de servicios de **espacio presencial**.
- **Falta de conocimiento** por parte del mercado sobre estas nuevas técnicas/métodos de terapia pueden crear inseguridad e **incredulidad** en los resultados que se ofrecen.
- Presencia de **servicios digitales** (apps, perfiles de instagram, podcasts) que promueven un servicio con el mismo fin y lo venden como gratuito o más asequible, causando **preferencia** en el consumidor.
- Los espacios, físicos o digitales, que dentro de la industria tienen actualmente una **comunidad creada y fiel**.

Nota: Elaboración propia

6.1.1.3.3 Clientes

De acuerdo a Euromonitor International (2022), temas como la aceptación, el autocuidado y la inclusión se encuentran a la vanguardia en los estilos de vida de los consumidores, categoría a la que denominan como “Buscadores de Amor Propio”. Este tipo de consumidor prioriza cuestiones como su felicidad y el sentirse cómodo consigo mismo. De igual manera, se complace en bienes y servicios que elevan su sentido de sí mismos. En otras palabras, productos y servicios que evoquen el bienestar físico, emocional o espiritual.

Los “Buscadores de Amor Propio” aprecian lo que valen, aceptan sus luchas y sus defectos. Es por esto que, invierten en el cuidado de sus cuerpos y mentes más que cualquier otro tipo de consumidor. Así, tal y como se muestra en el Anexo 3 las actividades preferidas por los consumidores para la reducción de estrés e incremento de una sensación de bienestar emocional fueron las siguientes: masaje, meditación, consumo de remedios y ciertas hierbas, yoga, ayudas para dormir, visitas a spa y terapias o algún tipo de orientación. En este sentido, cabe recalcar la importancia que las experiencias y la personalización del servicio tienen en la decisión de compra y en la lealtad o fidelización (Euromonitor International, 2022).

En Ecuador, una encuesta de U-Report sobre salud mental realizada a jóvenes en septiembre del 2020, indicó que manifestaron ansiedad, depresión, nerviosismo, preocupación por el futuro, entre otras más. El 41% no pidió ayuda sobre su estado físico y mental para ese periodo. Los datos de U-Report también mostraron que el 75% de los encuestados indicó que las redes sociales eran el principal lugar de internet donde los jóvenes sufren violencia. (Padrón, 2021).

Este grupo de edad, que forma parte de la Generación Z, ha visto cómo sus vidas se derrumban en 2020. Se han perdido las graduaciones de la escuela secundaria y la universidad, sus escuelas cerraron o se vieron obligados a enfrentar condiciones peligrosas en ellas, se les aisló de sus amigos y se les privó de los medios de interacción social. Perdieron sus trabajos, les recortaron el salario o se vieron obligados a trabajar en condiciones inseguras en restaurantes, tiendas minoristas, la industria de servicios y fábricas (Randall, 2020). Por lo que se puede decir que dadas estas situaciones, este grupo generacional se cataloga como uno de los más sensibles en cuanto a salud mental.

En el estudio se hizo evidente la presencia de diferencias significativas entre los puntajes de cada uno de los grupos etarios, siendo los adultos jóvenes aquellos que

presentaban puntajes más altos sobre los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en comparación a los otros grupos. Esto indica que el confinamiento pudo haber tenido un mayor impacto en esta población, lo cual es consistente con lo encontrado en otros estudios como el realizado por Pieh y colaboradores en Austria. Estos resultados se pueden explicar por la frustración de las tareas propias de esta etapa vital, en la cual es común experimentar cambios de trabajo, constante contacto social y definición de planes para el futuro. Estar en confinamiento limita el desarrollo del contacto social y probablemente también produjo una reducción de las posibilidades de empleo y estudios para los adultos jóvenes. (Hermosa-Bosano, Paz, Hidalgo, García, Sádaba, & Serrano, 2021)

La descripción del estado de la salud mental de los ecuatorianos durante el confinamiento presentado en este estudio no es más que un intento por entender la percepción y la severidad de los síntomas experimentados. El estudio cumple con su objetivo de presentar el estado de la salud mental de la población general de los ecuatorianos durante diferentes etapas del confinamiento. Los resultados encontrados aportan información relevante. Especialmente, que las intervenciones se deberían dirigir a la población general ya que la mayoría de los participantes indicaron la presencia de malestar; sin embargo, también hay que prestar atención a dos poblaciones en específico, las mujeres y los adultos jóvenes. Consideramos necesario indagar en los motivos de la mayor severidad de los síntomas en estas poblaciones, con el fin de entender cuáles serían las intervenciones más apropiadas en medio de las condiciones que impone la nueva normalidad.

Percepciones de estudiantes universitarios:

En una investigación de carácter cualitativo en donde se recolectaron datos de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), el cual brindó

experiencias o relatos relacionados con la cuarentena y el cambio de su día a día para conocer sus preocupaciones o nuevos conflictos que se les presentaban a diario (Reyes, Trujillo, 2021). A continuación se muestran algunas de las experiencias de estudiantes que participaron en el estudio:

- “Las únicas veces que he salido han sido para ir al médico, el estrés me ha llevado a enfermarme de varias cosas, depresión, alergias, dolores estomacales, crisis de ansiedad.”
- “Lo mejor que he hecho en esta cuarentena es luchar contra la depresión y ansiedad, buscar algo diferente que hacer, jugar con mi gato, tomar fotos, evitar a toda costa los pensamientos existenciales.”
- “He tratado de poco a poco aumentar mi autoestima. Y lograr tener buenas notas”.
- “Mis momentos libres se redujeron a estrés mental debido a las muchas horas que pasaba frente a la computadora, lidiando a veces con mala conexión a internet y esforzándome para ayudar en las tareas del hogar” (SN).

Teniendo en consideración que nuestro cliente potencial son los adultos jóvenes que estudian y trabajan. Y mediante estudios realizados en Ecuador se puede conocer su percepción o conocimiento individual sobre la salud mental. Sus resultados señalan a los adultos jóvenes como el grupo más perceptible a condiciones de estrés y ansiedad aumentada. Esto se debe a diversos factores como la falta de interacción social, presencialidad en instituciones educativas, recorte de personal en el trabajo y la constante preocupación por el futuro (Randall, 2020).

6.1.1.3.4 Competencia

6.1.1.3.4.1 Análisis PORTER

6.1.1.3.4.1.1 Rivalidad entre competidores

Al hablar de bienestar, existen varias alternativas a las que los consumidores podrían acudir para satisfacer sus necesidades, como por ejemplo, centros de entretenimiento, centros de entrenamiento físico, y en la actualidad con la creación de servicios cuyo objetivo principal es el del cuidado del bienestar emocional más a profundidad. A partir de lo mencionado, se considera competidores a todas aquellas personas y empresas que centren sus actividades económicas en la prestación de servicios tales como meditación, aromaterapia, coaching, mindfulness, entre otras terapias de tercera generación; siendo estos de manera presencial, es decir, que cuenten con un espacio físico, o través de medios digitales.

No obstante, es relevante mencionar que la elección del consumidor hacia un tipo de terapia en particular, dependerá en gran parte de sus creencias y métodos buscados. En este sentido, considerando este “universo de competidores” y el incremento de esta tendencia enfocada en el “cuidado del bienestar emocional y la salud mental”, la rivalidad entre competidores es alta.

6.1.1.3.4.1.2 Amenaza de nuevos entrantes

El bienestar emocional ha ido ganando relevancia durante los últimos años, y sobre todo ha sido una problemática que se potenció durante la pandemia. Hoy en día, existe un tipo de consumidor que se preocupa un poco más por el cuidado de su cuerpo y mente; y basan su decisión de compra en las experiencias y la personalización que el mercado ofrece para dar alivio a aquellas afecciones que repercuten negativamente en el bienestar emocional (Euromonitor International, 2022).

En este sentido, existe un número cada vez más amplio de personas y empresas que ofrecen servicios relacionados al bienestar emocional a través de diversos medios (físicos/presenciales y digitales). De hecho, una gran cuota de este mercado está optando por un tipo de terapia alternativa (terapias de tercera generación), dejando como segundo plano a la psicología tradicional (terapias de primera y segunda generación). Entre las actividades que han ido ganando relevancia entre los consumidores se encuentran: meditación, coaching, mindfulness, experiencias sensoriales, entre otras (Mañas, s.f.).

También se debe de considerar que el entrar y salir del mercado es fácil, ya que inicialmente no se requiere de una gran inversión, y el proceso de reclutamiento de ésta área no es difícil de conseguir. A su vez, la industria, la cual sus costos y gastos se derivan principalmente del capital humano y marketing, que si se compara con otras que tienen entre maquinarias y otros activos fijos, es relativamente fácil salir del mercado y no se presentarían limitantes. Así, debido a la facilidad en cuanto al acceso al contenido de estos especialistas y el auge de estas nuevas terapias, la amenaza de nuevos entrantes es alta.

6.1.1.3.4.1.3 Poder de negociación de los proveedores

En este contexto, los proveedores identificados, en cuanto a materia prima se consideran a aquellos quienes ofrecen los materiales para llevar a cabo las actividades del sector (arteterapia, meditación, mindfulness). Por lo que se consideran papelerías, importadoras, y distribuidoras. Estos proveedores tienden a ser numerosos por lo que la industria tiene la libertad de elegir según su conveniencia, además las actividades de aquellos están muy establecidas a medida que no hay un interés por una integración vertical hacia adelante para el área de servicios.

Y en cuanto a otro tipo de proveedores se encuentran los centros de formación de profesionales con conocimiento dentro del área. Ya que es el capital humano un activo importante para realizar las actividades de la industria. En este caso, debido a la variedad de oferentes en el mercado y la falta de autoridad o dependencia por parte de los proveedores dentro de la industria, el nivel de negociación es bajo.

6.1.1.3.4.1.4 Poder de negociación de los clientes

El poder de negociación de los clientes es bajo debido al desconocimiento que estos presentan en materia de bienestar emocional. Así, cuestiones como el estigma, la falta de conocimiento en cuanto a las problemáticas relacionadas a la salud mental, y la incapacidad del estado ecuatoriano para dar asistencia y responder ante estas afectaciones son las principales razones por las cuales los jóvenes adultos presentan mayor dificultad en acceder a los servicios de salud mental.

Otro punto a considerar es la variedad en cuanto a tipos de terapias y el hecho de que no existe un cliente lo suficientemente representativo en términos económicos que genere tal impacto dentro de la industria, ya que los servicios que ofrece la misma tienden a ser individualizados.

6.1.1.3.4.1.5 Amenaza de productos sustitutos

Los productos sustitutos que podrían representar alguna influencia dentro de la industria son todos aquellos lugares de entretenimiento ubicados en la ciudad, también entraría la industria Fitness. Es decir, aquellos espacios que representen un momento de tranquilidad o despeje, para los jóvenes adultos que buscan de cierta manera reducir sus niveles de estrés y ansiedad. No obstante, es relevante mencionar que debido a que estos espacios no cuentan con la ayuda de un especialista en materia de bienestar emocional ni presentan el mismo enfoque en cuanto al tratamiento de dichos trastornos, la amenaza de productos sustitutos es baja.

En conclusión, la industria del bienestar emocional actualmente está creciendo en pequeñas porciones, esto se debe a su reciente emerger y a la importancia que se le está dando hoy en día. Es por esto que muchas empresas se están adentrando e instalando dentro del sector obteniendo experiencia y un mayor conocimiento del mismo.

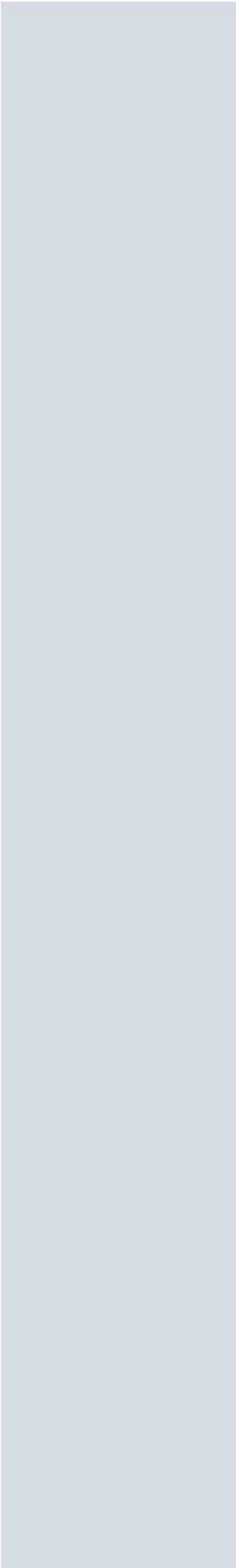
Sin embargo, su crecimiento continuo no es de tomar a la ligera, ya que es posible que estas empresas que en la actualidad de están instalando, en un futuro puedan llegar a monopolizar el mercado, o visto desde otro escenario, con este crecimiento es posible que la industria llegue a saturarse. Una vez conociendo la situación actual de la industria y la posibilidad futura, es recomendable sacar ventaja de la situación y poder ser de las empresas pioneras que están invirtiendo y adentrando en el sector, ganar experiencia, aliados, reconocimiento y captar una gran parte del mercado.

6.1.1.3.5 Colaboradores

Es pertinente considerar a todos los grupos de interés, quienes son todas las personas u organizaciones que se ven afectadas por las actividades y decisiones de la empresa. Debido a la relevancia que pueden tener los grupos de interés sobre el negocio, es importante identificarlos y tomarlos en cuenta, conocer que percepción tienen de la empresa y que buscan de ella. A continuación se detallan las partes interesadas de Liberados:

Tabla 4: Grupos de Interés de Liberados

	Grupo	Interés	Detalle
Internos	Directivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Desempeño de trabajadores y Liberados ● Autonomía ● Estatus dentro de la industria del Bienestar emocional. ● Experiencia en el mercado ● Remuneración ● KPI's 	Administrativo
	Trabajadores	<ul style="list-style-type: none"> ● Remuneración ● Conexiones sociales fructíferas ● Estatus ● Alcance del servicio ● Herramientas a implementar para promoción ● Capacidad de apertura a nuevos mercados 	Community Manager
Externos	Clientes	<ul style="list-style-type: none"> ● Relación precio-calidad (\$55 por la experiencia de Liberados) ● Satisfacción de 	Segmento escogido: Adultos jóvenes



		necesidades, desestrés.
		<ul style="list-style-type: none">● Servicio de atención adecuado● Cumplimiento de la propuesta de valor (desestrés mediante ayuda profesional)
Competencia	<ul style="list-style-type: none">● Toma de decisiones● Precio por sesión \$55● Estrategias del negocio● Porcentaje del mercado● Actividades nuevas que se implementen● Relación con los proveedores de suministros● Logística de las actividades.	Negocios locales de la industria del bienestar/ Empresas que ofrezcan actividades similares
Proveedores	<ul style="list-style-type: none">● Actividad y éxito de la empresa● Volumen de ventas● Relación comercial favorable	Negocios que proporcionen productos ligadas a las actividades de journaling, pintura y meditación (Comsucre,

			Almacenes Estuardo Sanchez, El Coral)
	Entidades financieras	<ul style="list-style-type: none"> ● Rentabilidad ligada a actividades de la empresa 	Bancos y cooperativas locales
	Comunidad local	<ul style="list-style-type: none"> ● Servicio de ayuda para la estabilidad del bienestar emocional ● Resultados de Liberados para poder formar parte de su consumidor 	Población que reside en Guayaquil y se encuentra interesada en el bienestar emocional.

Nota: Elaboración propia

7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estudio de mercado es una recopilación y análisis sistemático de datos que se recogen de una variedad de fuentes, con el objetivo de comprender y conocer mejor un mercado y su público. Dicho esto, y gracias al estudio de mercado realizado, se pudo establecer, reconocer y cuantificar aspectos del mercado y del consumidor de Liberados. Esto nos ayudó a tener una respuesta clara acerca de lo que ofrecemos, a quién le ofrecemos, y quién más está ofreciendo algo igual o parecido.

Iniciando desde el reconocimiento de una problemática actual, el aumento de niveles de estrés, y un público principalmente afectado, los jóvenes adultos, lo cual mediante una investigación y entrevistas de por medio se pudo profundizar y conocer más sobre la problemática para luego plantear posibles soluciones. Todas las ideas que

se tenían acerca del modelo de negocios fueron tomando forma gracias al proceso de Design Thinking, personificando al consumidor potencial para poder entablar una relación con el mismo, aceptando y descartando posibles soluciones que vayan de acuerdo a las necesidades a satisfacer del usuario.

Más adelante, mediante el estudio de mercado, se pudo reconocer la viabilidad de Liberados por medio del consumidor y su mercado. Y a través de herramientas de investigación cualitativas, como las entrevistas a profesionales y consumidores potenciales, se pudieron aclarar dudas sobre la problemática, el consumidor y la percepción de la idea de modelo de negocio. A su vez, mediante herramientas de investigación cuantitativas, como las encuestas, se pudo cuantificar la demanda, y las verdaderas necesidades del consumidor en relación al bienestar emocional. También se reconocieron aspectos de la industria los cuales determinan su competitividad.

Para este punto nació la idea de Liberados, el cual otorgaba a jóvenes adultos una experiencia de una trilogía de actividades desestresantes, como el journaling, una técnica del mindfulness que ayuda a la introspección; la pintura derivada de la arteterapia que ayuda a la expresión de sentimientos encontrados previamente; y la meditación para poder sintetizar todo el proceso. Todo esto de la mano de guías profesionales que ayudan a que la experiencia sea más enriquecedora.

Y para poder realizar este modelo de negocio, en la etapa de Diseño Técnico, se necesitó esquematizar todo el proceso que llevaría a cabo mediante un flujo de procesos. Este mismo que nos ayudó a identificar los costos y gastos necesarios para poder llevar a cabo la experiencia, y obtener una rentabilidad. A su vez, durante este proceso se reconocieron los aliados significativos que ayudarían a obtener un mayor alcance y reducción de costos y gastos.

La idea fue testada mediante un MVP, este proceso ayudó a clarificar la logística y los aspectos esenciales que ayudan que la experiencia suba de nivel. Se recolectaron testimonios y materiales de prueba los cuales ayudaron a ajustar puntos que no se habían contemplado en su totalidad. Este proceso fue compartido con guías tanto nacionales como internacionales, que gracias a sus recomendaciones se pudo llevar el modelo a un escenario más real y coherente.

En conclusión, una vez ya identificada la problemática y el mercado con el cual se desea trabajar, el estudio de mercado permitió, mediante herramientas de investigación, profundizar temas relacionados y relevantes que nos llevó a conocer mejor como modelo de negocio y lo que se planea ofrecer. También se conoció más a fondo el mercado objetivo de jóvenes adultos, y sus necesidades en cuanto al desestrés, esto para poderles plantear soluciones atractivas. Finalmente, se analizó el ambiente externo al cual se está destinado ser partícipe, incluyendo competencia, contexto local e industria. Es por esto, y gracias a esta investigación que se concluye que Liberados es un modelo de negocio que cuenta con más oportunidades que amenazas y con una gran conveniencia de mercado que debe ser sujeta de inversión y ser explotada.

Recomendaciones

Como recomendación para Liberados, está el aprovechar la oportunidad de el emerger del mercado y poder establecerse en el mismo antes de que este se pueda saturar. También la expansión de áreas, es decir, ofrecer el servicio a los lugares de trabajo ya que allí los niveles de estrés se concentran en mayor medida. También sería interesante poder llevar la experiencia a las afueras de la ciudad de Guayaquil, llevando e interactuando con otras personas de las distintas ciudades del país, de esa manera se puede expandir la comunidad que se quiere llegar a lograr.

Como reflexión personal, el participar del proceso de titulación de modelo de negocio, me ha ayudado a poner en práctica todos los conocimientos que se han aprendido durante toda la carrera. Aprendí el proceso para formar un negocio a nivel local, lo cual me ayudará en futuros emprendimientos. Y me llevo el gusto de poder darle una solución divertida a una problemática que he estado viviendo por mucho tiempo.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranguren, M. & Dumas, M. (1996). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. <https://www.aacademica.org/000-054/212>
- Asamblea Nacional. (2021). *Presentan nuevo proyecto de Ley Orgánica de Salud Mental*. Edición Médica. <https://www.edicionmedica.ec/secciones/profesionales/presentan-nuevo-proyecto-de-ley-organica-de-salud-mental-98432>
- Castro, M. (2021, 28 abril). *Las promesas del plan de gobierno de Lasso en salud, educación, ambiente y género*. GK. <https://gk.city/2021/04/26/gobierno-lasso-plan-gobierno/>
- Deloitte. (2022, mayo). *The mental Health of Gen Zs and millennials in the new world of work*. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ec/Documents/about-deloitte/Salud-mental-Millennial-GenZ-2022.pdf>

- Euromonitor International. (2019, octubre). *Global Health Trends: Impacts on Consumers*. Euromonitor. <https://www.euromonitor.com/global-health-trends-impacts-on-consumers/report>
- Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo, P., García, J., Sádaba, C., López, C., & Serrano, C. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*. <http://revecuatneurologia.com/wp-content/uploads/2021/09/2631-2581-rneuro-30-02-00040.pdf>
- InfoCop. (2020, junio). *La ONU pone de relieve la importancia de la Salud Mental en todas las políticas de los Gobiernos*. www.infocoponline.es. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=8786
- Khramtsova, I. & Glascok, P. (2010, julio). *Outcomes of an integrated journaling and mindfulness program on a US university campus*. *Research Gate*. https://www.researchgate.net/publication/278784987_OUTCOMES_OF_AN_INTEGRATED_JOURNALING_AND_MINDFULNESS_PROGRAM_ON_A_US_UNIVERSITY_CAMPUS
- Landero-Hernández, R. (2021). Diferencias en tolerancia a la frustración entre Baby Boomers, Generación X y Millennials. *Ansiedad y Estrés*, 27(2-3), 89-94. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a12>
- Purcell, M. (2014, mayo). *The Health Benefits of Journaling*. *Community of mindful parenting*. <https://www.communityofmindfulparenting.com/curriculum/week7/S7-Articles-TheHealthBenefitsofJournaling.pdf>
- Santoro, E., Moraveji, N., Susi, M. & Crum, A. J. (2020). Integrating wearables in stress management interventions: Promising evidence from a randomized

- trial. *International Journal of Stress Management*, 27(2), 172-182. <https://doi.org/10.1037/str0000137>
- Scott, E. (2020, 27 marzo). *The Benefits of Journaling for Stress Management*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611>
- Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Wunderman Thompson. (s. f.). *InFocus Trends: The Age of Self-transformation*. <https://www.wundermanthompson.com/inspire-infocus-trends-self-transformation>
- Asamblea Nacional. (2021). *Presentan nuevo proyecto de Ley Orgánica de Salud Mental*. Edición Médica. <https://www.edicionmedica.ec/secciones/profesionales/presentan-nuevo-proyecto-de-ley-organica-de-salud-mental-98432>
- El Paciente Colombiano. (2018, 26 enero). *Tecnología digital: esencial para la salud mental*. <https://elpacientecolombiano.com/servicios-de-salud/la-tecnologia-digital-es-vital-para-la-salud-mental/>
- Euromonitor International. (2022). *Euromonitor*. <https://www.portal.euromonitor.com/portal/statisticsevolution/index>
- Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo, P., García, J., Sádaba, C., López, C., & Serrano, C. (2021). *Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19*. *Revista Ecuatoriana de Neurología*. <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2021/09/2631-2581-rneuro-30-02-00040.pdf>

- La Hora. (2022). *Ecuador invierte nueve veces menos en salud mental que otros países de la región – Diario La Hora*. <https://www.lahora.com.ec/pais/economia-salud-mental-inversion-ecuador/#>
- Mañas, I. (2012). *NUEVAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS: LA TERCERA OLA DE TERAPIAS DE CONDUCTA O TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN*. PsyCiencia. <https://pavlov.psyciencia.com/2012/11/La-tercera-ola-de-terapias-de-conducta.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2014). *Política Nacional de Salud Mental 2014–2024*. <http://www.confbasaglia.org/wp-content/uploads/2019/01/legislacion-ecuador-2014-2024.pdf>
- Montaño, D. (2020). *La odisea de los jóvenes por acceder a la atención de salud mental en Ecuador*. Activamente. <https://activamente.elclip.org/la-odisea-por-acceder-atencion-mental-ecuador.html>
- Oliva, D. (2018, 25 septiembre). *6 formas en que la tecnología afecta tu salud mental*. Salud180. <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/6-formas-en-que-la-tecnologia-afecta-tu-salud-mental>
- Primicias. (2020, 5 julio). *Millennials, los más golpeados por la ansiedad y depresión en la pandemia*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ansiedad-depresion-pandemia-golpea-millennials/>
- Trujillo, Y. (2021). *Defensoría del Pueblo presentó proyecto de ley de salud mental*. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/actualidad/defensoria-presento-proyecto-ley-salud-mental.html>
- Urbina, N. O. (2021). *El proceso de posicionamiento en el marketing: pasos y etapas*. Universidad de Concepción. <https://www.redalyc.org/journal/5608/560865631007/html/>

UTPL. (2021). *Salud mental de la población ecuatoriana*.

<https://noticias.utpl.edu.ec/salud-mental-de-la-poblacion-ecuatoriana>

Villacis, F. (2021, 16 abril). *Tecnología y salud mental*. MagazIEEE Ecuador.

<https://r9.ieee.org/ecuador-magaz/tecnologia-y-salud-mental/>

Youtube [Calma al Mar]. (2020, 26 noviembre). *Aprendemos sobre terapias de tercera generación con la Dra. Raquel Baeza* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=SfPkRv5BBUU>

Zamora, E. (2021). *¿Cuál es el estado de los servicios de salud mental en el Ecuador?*

Aula Magna. <https://aulamagna.usfq.edu.ec/?p=13223>

9 ANEXOS

9.1 Anexo 1: Guía de Entrevista (Especialistas/Profesionales)

Objetivos:

1. Conocer la percepción de profesionales con respecto a las tendencias del cuidado de la salud mental en las nuevas generaciones.
2. Conocer la percepción de profesionales con respecto a las tendencias del cuidado del bienestar en las nuevas generaciones.

Bienestar – salud mental –

1. Conocer la percepción de profesionales con respecto a la categorización del servicio de Liberados en 4 paredes.
 - . Definir los conceptos clave de bienestar y salud mental desde la perspectiva de expertos
 - . Conocer las opiniones de los expertos con respecto al panorama del bienestar y salud mental en Ecuador.
 - . Conocer las percepciones de los expertos con respecto a métodos de cuidado del bienestar personal y la salud mental.
 - . Conocer las percepciones de los expertos con respecto a métodos de que ofrecen Liberados en 4 Paredes.
- a. Identificar las tendencias actuales con respecto al cuidado de la salud mental percibidas por los profesionales.
- b. Identificar las opiniones de los profesionales con respecto a las herramientas de reducción del estrés y la ansiedad: meditación, arte terapia, anger rooms, Introducción
 1. ¿Qué edad tiene?
 2. ¿A qué se dedica / en qué se especializa?
 3. ¿Desde hace cuánto tiempo ejerce su profesión?

Categoría Información General

1. ¿Qué es el bienestar y de donde surge?
2. ¿Cuáles son los distintos tipos de bienestar?

3. ¿De qué forma se puede ver afectado el bienestar en los seres humanos? ¿Cómo se puede ver afectada en los jóvenes? (Ansiedad, Estrés)
4. ¿Qué consecuencias se pueden llegar a desarrollar cuando no se cuida el bienestar? ¿Está está ligado de alguna forma a la salud mental?

Categoría Tendencias

1. ¿Cuáles considera son las tendencias actuales con respecto al cuidado del bienestar en los jóvenes adultos?
2. ¿Cuáles considera que han sido los factores que han afectado al cambio en las tendencias mencionadas anteriormente?
3. ¿Qué opina acerca de la terapia como método de mejora del bienestar emocional?
4. ¿Qué otros métodos ha escuchado a parte de la terapia tradicional?

Categoría Meditación / Mindfulness

5. ¿Qué opina sobre la meditación como herramienta para reducir el estrés y la ansiedad en los jóvenes adultos?
6. ¿Cuáles considera son los beneficios de la meditación?
7. ¿Conoce usted servicios de meditación? ¿Cómo funcionan?

Categoría Arte Terapia

8. ¿Qué opina sobre el arte terapia como herramienta para reducir el estrés y la ansiedad en los jóvenes adultos?
9. ¿Cuáles considera son los beneficios del arte terapia?
10. ¿Conoce usted servicios de arteterapia? ¿Cómo funcionan?

Categoría Anger Room

11. ¿Qué opina sobre los espacios de Anger Room como herramienta para reducir el estrés y la ansiedad en los jóvenes adultos?
12. ¿Cuáles considera son los beneficios del Anger Room?
13. ¿Conoce usted los servicios de Anger Room? ¿Cómo funcionan?

9.2 Anexo 2: Guía de preguntas para consumidores

Categoría Contexto

1. ¿Qué edad tiene?
2. ¿Actualmente estudias o trabajas?
3. ¿Qué otras actividades realizas aparte de trabajar o estudiar?

Categoría rutina diaria

4. Nos podrías describir tu rutina diaria
5. ¿Cuál es tu parte favorita y la que menos disfrutas de esa rutina diaria? ¿Por qué?
6. ¿Cuántas horas al día descanso tienes?
7. ¿Cómo sientes que se encuentra tu bienestar emocional?

Categoría conocimiento sobre la salud mental

8. Describe en una oración corta qué es el bienestar para ti

9. ¿Qué opinas sobre el cuidado del bienestar emocional? ¿Consideras que es importante?
10. ¿Cuáles crees que son los problemas que se presentan para darse cuenta que existe un deterioro de tu bienestar emocional?
11. ¿Alguna vez has experimentado alguno de aquellos?
12. ¿Qué es lo que tú usualmente haces para el cuidado de tu bienestar emocional?

Categoría terapia psicológica

13. ¿Alguna vez has asistido a un tipo de terapia/ sesión o cita con propósitos de tratar este tema? Y ¿cómo te decidiste a ir?
14. ¿Cómo te sentiste asistiendo a terapia? ¿Cambiarías algo?
15. En el caso que no hayas asistido ¿Qué has escuchado de ir a terapia? ¿Han sido cosas buenas o malas? ¿por qué no has asistido a terapia?
16. ¿Recomiendan asistir a terapia? ¿Con qué frecuencia recomiendan asistir?

Te voy a mencionar tres técnicas terapéuticas para el cuidado de la salud mental, porfa coméntanos qué opinas, si las conoces, o qué se te viene a la mente? ¿te llaman la atención?

17. ¿Conoces la meditación? ¿en caso de que no, que se te viene a la mente? ¿te llama la atención? ¿Cómo se imaginan esta técnica terapéutica?
18. ¿Conoces la arteterapia? ¿en caso de que no, que se te viene a la mente? ¿te llama la atención? ¿Cómo se imaginan esta técnica terapéutica?
19. ¿Conoces el anger room? ¿en caso de que no, que se te viene a la mente? ¿te llama la atención? ¿Cómo se imaginan esta técnica terapéutica?

9.3 Anexo 3: Guía de preguntas para Grupo focal

Contexto y Rutina

1. Por favor nos pueden ayudar comentando brevemente qué edad tienen y en caso de estudiar y/o trabajar mencionar la carrera, año de estudios y puesto de trabajo.
2. Adicionalmente, nos podrían comentar que otras actividades realizan entre semana aparte de trabajos y estudios de tercer nivel (mencionar entrenamientos, cursos, etc....)

Salud Mental

1. ¿Qué es para ti la salud mental?
2. ¿Crees que con todo lo ocurrido desde el encierro del 2020 la salud mental haya ganado mayor impacto en la sociedad?
3. ¿Crees que tu rutina afecta de alguna manera a tu salud mental? ¿Crees que la rutina es una
4. ¿Qué opinas del cuidado de la salud mental en Guayaquil?
5. ¿Qué opciones para el cuidado de la salud mental en Guayaquil conoce?

Tipos de cuidado de la salud mental.

1. ¿Conoces la meditación? ¿en caso de que no, que se te viene a la mente? ¿te llama la atención? ¿Cómo se imaginan esta técnica terapéutica?
2. ¿Conoces el arteterapia? ¿en caso de que no, que se te viene a la mente? ¿te llama la atención? ¿Cómo se imaginan esta técnica terapéutica?
3. ¿Conoces el anger room? ¿en caso de que no, que se te viene a la mente? ¿te llama la atención? ¿Cómo se imaginan esta técnica terapéutica?

Te voy a mencionar tres técnicas terapéuticas para el cuidado de la salud mental, porfa coméntanos qué opinas, si las conoces, o qué se te viene a la mente? ¿te llaman la atención?

Interés y demás opiniones.

1. ¿Qué actividades realizan los fines de semana?
2. ¿realizas o has pensado en realizar actividades para el cuidado de la salud mental?
3. ¿Te interesaría un espacio donde puedas realizar mecánicas innovadoras para el cuidado de la salud?
4. ¿Cuánto tiempo te imaginas invertir en este espacio?
5. ¿te imaginas yendo solo o acompañado?
6. ¿cuántas veces consideras que irías a este espacio?
7. ¿Cuánto pagarías por este espacio donde podrás realizar las tres técnicas mencionadas?

9.4 Anexo 4: Descripción de la muestra (especialistas)

Fecha	Miércoles, 8 de junio 2022
Modalidad	Virtual. Vía Zoom.
Hora	19:00 y 21:00
Duración	61:14 minutos y 61:00 minutos
Entrevistado 1	Psic. Wilson Mendoza
Entrevistado 2	Psic. Lucy Roldán
Entrevistador	Dominique Campaña y Melanie Moncayo

Nota: Elaboración propia

9.5 Anexo 5: Descripción de la muestra (posibles consumidores)

Fecha	Viernes, 10 de junio 2022
Modalidad	Virtual. Vía Zoom.
Hora	17:00 y 19:30
Duración	50:31 minutos y 50:18 minutos
Entrevistado 1	María Elisa De La Torre (20 años)
Entrevistado 2	María Mercedes Haro (22 años)
Entrevistador	Dominique Campaña

Nota: Elaboración propia

9.6 Anexo 6: Grupo Focal

Fecha	Martes 31 de mayo
Lugar	Sala de clases, edificio blanco. Universidad Casa Grande
Hora	19h05
Duración	1 hora con 6 minutos
Moderador	Melanie Moncayo Mendez

Nota: Elaboración propia

9.7 Anexo 7: Preguntas de encuestas

Encuesta #1

Introducción a la encuesta:

Esta encuesta esta destinada a conocer la perspectiva de los encuestados sobre terapias de bienestar emocional así como conocer su interés de adquirir el servicio ofrecido por Liberados por 4 Paredes. Por favor responda las preguntas de la más honesta posible. Se garantiza la confidencialidad de información obtenida en la encuesta. Muchas gracias por su colaboración.

Preguntas:

1. Sexo

- Masculino
- Femenino
- Otros

2. Edad

- 18-20
- 21-23
- 24-26
- 27-30

3. ¿En qué sector reside?

- Norte
- Sur
- Centro
- Vía a la Costa
- Vía a Samborondón

4. Yo actualmente...

- Estudio
- Trabajo
- Estudio y Trabajo

5. ¿Consideras que experimentas estrés y ansiedad durante tu día a día?

- Si
- No

6. Si respuestas es si ¿qué factores crees que influyan?

- Problemas financieros
- Estudios
- Trabajo
- Problemas familiares
- Problemas de autoestima
- Problemas actuales de la sociedad (Ej. Paros nacionales)

- Otros

7. ¿Qué tan frecuente piensas que tienes estos episodios?

- Más de una vez a la semana
- Una vez cada semana
- Una vez cada dos semanas
- Una vez cada mes

8. ¿Has asistido a terapia con un psicólogo antes?

- Si
- No

9. ¿Te gustó la experiencia?

- Si
- No

10. En el caso de haber asistido a una cita con un psicólogo ¿Cuál fue el promedio de costo por cita/sesión)

- \$20-\$39
- \$40 - \$59
- \$60 - \$80
- Más de \$81

11. Si tu respuesta es no ¿por qué?

- No me gustó la técnica usada.
- Se me dificultó expresarme/abrirme con el guía.
- No me sentí en un ambiente seguro.
- La cita/sesión fue muy corta.
- Otra

12. ¿Cuál de estos nuevos términos de terapias has escuchado?

- Arteterapia
- Aromaterapia
- Mindfulness
- Journaling
- Yoga

13. De acuerdo a tu nivel de interés. Califica las terapias enlistadas a continuación:

	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
Alfarería					
Pintura					
Risoterapia					
Musicoterapia					
Aromaterapia					

14. ¿Cuánto tiempo invertirías en este tipo de arteterapias?

- Hasta 30 minutos
- De 30 a 45 minutos
- Hasta 1 hora
- Más de 1 hora

15. De acuerdo a tu nivel de interés. Califica las terapias enlistadas a continuación:

	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
Meditación					
Mindfulness					
Yoga					

16. ¿Cuánto tiempo invertirías en este tipo de arteterapias?

- Hasta 30 minutos
- De 30 a 45 minutos
- Hasta 1 hora
- Más de 1 hora

17. ¿Estarías interesado en visitar Liberados para realizar las terapias mencionadas anteriormente?

- Si
- No

18. ¿Con qué frecuencia visitarías Liberados?

- 1 vez a la semana
- Entre 2 y 3 veces a la semana
- Más de 3 veces a la semana

19. ¿En qué horario visitarías Liberados?

- Entre 7h00 y 10h00
- Entre 11h00 y 13h00
- Entre 14h00 y 16h00
- Entre 17h00 y 20h00

20. ¿Cómo te gustaría pagar para realizar las terapias en Liberados?

- Pago por sesión
- Suscripción mensual

Encuesta #2

1. Sexo

- Masculino
- Femenino

2. Edad

- 18-20
- 21-23
- 24-26
- 27-30

3. ¿En qué sector reside?

- Norte
- Sur
- Centro
- Vía a la Costa
- Vía a Samborondón

4. Yo actualmente...

- Estudio
- Trabajo
- Estudio y Trabajo

5. De acuerdo a tu nivel de interés. Califica las terapias enlistadas a continuación:

	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
Journaling					
Pintura					
Meditación					

6. ¿Estarías interesado en visitar Liberados para realizar las actividades mencionadas anteriormente?

- Si
- No

7. ¿Estarías dispuesto a pagar \$60 por el servicio que ofrece Liberados?

- Si
- No

9.8 Anexo 8: Entrevista a expertos

Categoría	Subcategoría	Psic. Wilson Mendoza	Psic. Lucy Roldán
Definición de conceptos	Bienestar y salud mental	<p>“El tema de bienestar no tiene que ver sólo con el tema de cómo te sientes en tu salud (...) es un estado en el que no necesariamente hay carencia de enfermedad. Es decir, no existe un tipo, sino que existen variables que permiten que tu tengas bienestar. Es decir, ese estado en el que puedes funcionar de manera adecuada y que puedas llevar tu vida de manera sin problemáticas más profundas.”</p> <p>“Estas variables son, por ejemplo, el tema de conductas (que va de la mano con la psicología), el entorno, la seguridad de tu entorno, la economía, la educación, todo eso influye. Por eso la OMS cuando te habla del tema de salud te explica que debemos de tomar en cuenta un montón de factores para que se puedan dar las funciones</p>	<p>“Bienestar viene de la traducción literal de <i>Wellbeing</i> que es <i>estando bien</i> y para <i>estando bien</i>, insisto en un verbo es una acción continua. Entonces el bienestar es el resultado de una serie de acciones que cuidan la integralidad del ser humano”.</p> <p>“La integralidad quiere decir que los seres humanos tenemos distintas áreas de desarrollo: el área intelectual, física, social, emocional, otros autores mencionan otro quinto que es el área espiritual. Pero son digamos como cuatro grandes círculos que se interrelacionan, porque yo no solo puedo tener bienestar físico y por el bienestar físico sacrificar el bienestar social. Es un asunto que se debe de ir desarrollando balanceadamente”.</p> <p>“En cuanto al bienestar emocional, el ser humano sin emociones no existe. Las emociones en el ser humano cumplen una función adaptativa. Sin</p>

Estrés y
ansiedad

adecuadas de salud y con ello el bienestar”

emociones nada nos gustaría, nada nos asustaría tampoco. Son estas las que nos permiten relacionarnos, vincularnos afectivamente con otros y son las que permiten desarrollar nuestro ser”.

“Ni el estrés, ni la ansiedad, ni el miedo es malo. De hecho, toda emoción que sientas es **funcional**”.

“La ansiedad es **miedo anticipado**, es la **reacción natural del organismo** (...) es la percepción subjetiva de amenaza. La respuesta que el organismo presenta cuando evalúa que una situación es amenazante. La ansiedad tiene una respuesta fisiológica muy clara que se basa en la reacción impulsiva de defensa ante una percepción de peligro”.

“El estrés en niveles adecuados lo que produce es que yo pueda **llegar a un pico óptimo** para comenzar a trabajar (...) Pero, cuando este estado de tensión no disminuye en un tiempo prolongado te hace daño en todo tu organismo, no solo mentalmente, sino que se presentan problemáticas como que dejes de comer, puedes comenzar a comer más, te puedes enfermar”.

“El estrés tiende a confundirse con la ansiedad, pero no es lo mismo. El estrés es un concepto que viene de la biología y se refiere a que cada que el organismo tiene una situación nueva le demanda que saque recursos de su interior para adaptarse. Estamos estresados cuando estamos escasos a causa de muchas situaciones que atender, que nos sobrepasan”.

“La ansiedad es un tipo de **emoción anticipatoria**, sin necesariamente la presencia de un objeto, que permite estar alerta ante ciertos eventos, y que **nos ha servido como especie para evolucionar** (...) La ansiedad se vuelve problemática cuando, aunque ya sabes que no hay algo ahí, sigues

“Hay una curva en la ansiedad donde un **nivel medio** de ansiedad incluso es importante para **funcionar**. Es como una emoción que te impulsa de cierta forma hacia la acción. Hay un nivel medio de ansiedad que se relata que es muy parecido al

teniendo esa nivel medio de la evaluación, se vuelve **motivación**".

disfuncional, se mantiene en todo momento y no se va".

"La ansiedad se vuelve problemática cuando se vuelve extrema, cuando empieza a interferir con la vida, cuando yo no soy capaz de equilibrar mi balanza".

"Existen otras emociones de trasfondo en el estrés y la ansiedad. Aquí ya entra la terapia de tercera generación, específicamente la teoría de marco relacionales. Porque dependiendo de nuestro contexto nosotros manejamos las emociones de manera distinta".

Reflexiones Cuidado del bienestar

"Si no se tiene una actividad que te haga sentir en el que estas **invirtiendo en ti**, obviamente te sientes estresado porque se vuelve **monótono**. Sigo ahí, sigo ahí y no sé por qué. Entonces paso de la universidad al trabajo y al final de cuenta esa universidad o carrera o trabajo no es algo que a mí me llena, pues comienza a surgir el estrés (..) ahí depende también de las **habilidades** que tengan cada uno de ellos para gestionar ese estrés, porque hay personas que vas a ver que se estresan más o se estresan menos en la misma situación".

"Las situaciones se vuelven estresantes, entre la universidad y trabajo, es porque el organismo no alcanza a hacer ese **balance** natural que todos debemos de hacer para mantenernos productivos e incluso rendir mejor".

"Es la acción de estar balanceado".

"El bienestar general se logra con una armonía entre cada una de las áreas del desarrollo".

"Cuando **reprimes emociones**, o como le

dice, 'autocontrol' lo único que hace es que cuando tengas ansiedad tú comiences a correlacionar que si tienes una emoción negativa debes de controlarla, lo que muchas veces provoca que se depriman. Porque si hablamos de que **toda emoción es funcional** y no la manejo de buena forma porque la reprimo entonces me ponen en una situación de vulnerabilidad. Y si cada vez tengo que controlarme más y no puedo hacer nada, me deprimó. El deprimirse no viene solo estar triste, sino que pierdes el sentido de control sobre las cosas externas”.

“Si tú te encuentras estresado todo el tiempo y no encuentras una forma de **hacerle frente**, que eso sería también bienestar, tener la capacidad de hacerle frente a situaciones de estrés. Entonces pasa mucho tiempo y mi organismo se comienza a enfermar. Y resulta que cuando yo me siento un poco más estresado y no tengo **herramientas para manejarlo** porque durante mucho tiempo deterioré todas esas habilidades o no desarrollé nada,

comienzo a comer más, como de manera impulsiva. Y por consecuente tienes a personas con sobrepeso o personas que se justifican en respuestas como 'soy feliz así' pero la cuestión es que come por una razón que no es sana”.

“El estrés más allá de **afectar al organismo**, afecta a tu **sistema de conductas** y cuando se afecta uno de los factores dentro del bienestar, se afecta el resto de cosas (...) surgen las personas que toman, fuman, compran, abusan de sustancias o se aíslan para evitar problemas”.

Nuevas tendencias de bienestar

“Sí existen nuevas tendencias, no son sanas (...) la mayoría de jóvenes tienen muy **poca tolerancia a la frustración.**”

“Combinemos todos los eventos. Tienes el aislamiento por la pandemia, resultados políticos de esa misma situación que no permiten trabajo, tienes el bombardeo de redes sociales en el que te encierra en una burbuja que te hace creer que tu forma de pensar es perfecta, esta idea también de

“Los jóvenes tienen situaciones extra demandantes hoy en día. Hay un montón de expectativas de los que ellos creen deben ser. Incluso las redes sociales son un arma de doble filo porque te encuentras casi todo el día comparándose con otros, y empieza a decir cosas como 'mi vida es una porquería'. Por eso los jóvenes tienen muchas **más presiones** acerca de un deber ser que es imaginario”.

“La inmediatez que da la vida actual. Hay mucha desesperanza. También

romantizar el aislamiento. Entonces, tienes **individuos muy vulnerables**, y en temas de funcionalidad no es adecuado porque están en una facilidad de presentar cualquier tipo de patología.”

“Las nuevas formas de interactuar en las redes, llevan a un consumo muy instantáneo de las cosas, lo que no permite que desarrolles la tolerancia a la frustración (...) entonces no puedes tolerar mucho ese malestar y eso va a provocar problemas a largo plazo de más que todo ansiedad.”

“La frustración es cuando hay un nivel de estrés que no se regula. Normalmente nosotros toleramos cierto nivel de frustración, es decir, es como el tiempo que puedes permanecer estresado.”

“Por otro lado, actualmente existen **modelos que carecen de evidencia científica**, o los resultados que te dan son muy **sesgados**. Entonces, el inconveniente es que no mantienen evidencia adecuada de qué se hace o cómo se

existe varios tipos de charlatanes en salud mental ofreciendo desde la ayahuasca hasta el retiro de no se donde y hasta la persona que le lee el chocolate a no se quien y cobra lo mismo que yo. Hay como mucho no saber para donde coger y no siempre existe el criterio”.

hace (...) de esas nacen 'modelos alternativos' que desde ahí salen cosas como 'Terapia Ecológica' que era algo relacionado a abrazar árboles y cosas de esa índole".

Interés de Liberados en 4 paredes

Opinión del proyecto en general

"Me gusta, pues viene bien que los tres puntos se conectan y te llevan a un tipo de práctica que lo puedes llevar a cabo en cualquier lugar".

"Tengo que llegar a hacer algo que a mi me balancee, que me ayude a relajarme, a descansar, a desconectarme. Por eso en esa medida es interesante la propuesta que exista un espacio donde las personas puedan encontrar herramientas que les permitan ayudar a balancearse con frecuencia".

"Al organismo le va mejor que esta sea una práctica continuada. Que sea una práctica habitual".

"Me parece muy creativa la idea de liberados en 4 paredes".

Anger Room

Críticas negativas

"No creo que serviría si por ejemplo tienes a personas tristes. Entonces en ese sentido pues no sabemos si todos quisieran llegar a ese punto de desahogo".

"Creo que deben de llevarlo a un plano más sensorial (...) el hecho de que permitas hacer sentir cosas y que te permita ser consciente porque hay estímulos súper fuertes".

"Me cuestiono que haya una sala de anger room porque para empezar vamos a estimular que la manera para lidiar con la ira es golpear algo. Osea que hay que sacar la ira a los golpes. Pero se pudiera hacer cosas de trabajos colectivos. Que no solo sea individual".

"No le encuentro el sentido ni el beneficio de ir a romper cosas para lidiar con las emociones".

“Es mucho mejor que las emociones no salgan de manera agresiva, sino aprender a notar emociones o sensaciones fuertes, te permite que en cualquier lugar si llegan pensamientos que te esten agobiando es bueno tener este tipo de herramientas”.

Críticas
positivas

“Me parece interesante. Como te decía, las emociones son funcionales y si sientes enojo expresalo. Y tener un espacio en el que puedas gritar o romper cosas, porque de alguna u otra forma sacas este enojo”.

***No existieron
comentarios positivos***

Arteterapia

Críticas
negativas

“Si lo que necesitas no es expresas, sino que desconectarte un poco de eso y aprenderte a enfocar en algo más; viene bien pero no tan bien. Porque no vas a encontrar resultados tan rápidos o muy buenos. Por ejemplo, a una persona tal vez no se le haga efectivo expresarse mediante la pintura, pero sí se le hace fácil con la escritura. Entonces a eso me refiero, a que depende mucho de lo que se le haga más fácil expresar a la persona”.

Críticas
positivas

“Lo que buscas en la arteterapia es otra forma de **expresar**”.

“Buscan que te permitas **comunicar**”.

“En combinación con el mindfulness resulta mucho más efectiva. Por ejemplo, no es lo mismo a que toques la guitarra por tocar a estar consciente a cómo vibra una cuerda, en ese sentido sirve que se enfoquen en eso para cambiar las otras sensaciones que tiene”.

“Permite el desarrollo motoriz, la socialización, la abstracción con las ideas”.

“Permite el desarrollo de la **expresión de ideas**. Porque parte de las cosas que nosotros tenemos en nuestro lenguaje no las podemos explicar”.

“Cualquier expresión artística tiene el elemento de dar una retroalimentación inmediata”.

“Es una de las mejores maneras de ir consiguiendo ese balance, porque por ejemplo la meditación no es una herramienta para todo el mundo. Pero, con la arteterapia si es una herramienta para todo el mundo”.

Meditación

Críticas
negativas

“La meditación como tal no es viable, porque es una práctica en particular. La meditación como tal no es mala, pero es una práctica que se vuelve complicada llevar con el tiempo”.

“El mindfulness puedes hacerlo mientras te bañas, caminas, comes, te tomas un café, te

vuelves consciente. A largo plazo es mucho más efectivo que la meditación porque lo vuelves un hábito.”

Críticas positivas

Nota: El experto recomendó el Mindfulness y no la meditación.

“Cualquier actividad contemplativa y la introspección y hacer contacto con uno mismo, saber lo que sientes, es una herramienta que trae algunos beneficios”.

“Permite estar en contacto con las propias emociones, además es aplicable en diferentes espacios. Ayuda a mantener una buena práctica para ese balance del que hablamos. Toda meditación es contraria a la ansiedad, porque esta basada en un método de relajación”.

Métodos para reducir el estrés

Otros métodos que el grupo de estudio utiliza para reducir su estrés

“Las terapias basadas en evidencia, que hasta el momento tenemos el modelo conductual. Dentro de aquella existe un sinnúmero de terapias. Terapias conductuales, terapias cognitivo conductuales, las de tercera generación. Dentro de las de tercera generación tenemos la terapia de aceptación y compromiso, terapia funcional analítica, mindfulness, terapia dialéctico conductual. Las más alineadas para lo que me preguntas son el mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso.”

“La meditación es una forma de Mindfulness. Es una forma de buscar la mente plena”.

“Mindfulness que está dentro del modelo conductual plantea otra forma de abordarlo. Esta te dice que no necesitas meditar para ser consciente”.

“El mindfulness te dice que debes enfocarte. Por ejemplo, imagina que ahora estás sintiendo miedo, mindfulness te hace enfocarte en ese miedo para que notes desde todas las visiones posibles el cómo es ese miedo, cómo se siente, en qué parte de tu cuerpo de siente, qué produce. Te lleva a conocerlo”.

“El estar más consciente de las cosas te permite **desarrollar la metacognición**, este es el elemento que se encuentra normalmente deteriorado en los casos de ansiedad, depresión y estrés. Porque la metacognición te permite enfocarte en qué estás enfocado”.

9.9 Anexo 9: Entrevista a posibles consumidores

Categoría	Subcategoría	Elisa De La Torre (Generación Z)	Mercedes Haro (Generación Z)
-----------	--------------	-------------------------------------	---------------------------------

Definición de conceptos	Bienestar y salud mental	<p>“Considero que es un proceso sin fin”</p> <p>“Es como, no necesariamente estar en paz contigo, pero digamos que, estar presente en lo que estás haciendo diariamente.”</p> <p>“Puede ser esto de que, yo en algún momento me estoy dando cuenta que no estoy respetando mi proceso en el que estoy.”</p> <p>“El bienestar es como, primero conocernos a nosotros mismos, estar conscientes de lo que en realidad queremos en ese momento y necesitamos y hacerlo.”</p> <p>“También es como el amor propio, no sé, conectar con lo que nosotros queremos. Reconectar con las cosas que en realidad nos apasionan, nos conectan con nosotros.” “Darnos cuenta cómo nos movemos a lo largo del día (...) no estar estático pero sentirnos bien a los largo del proceso”</p>	<p>“El bienestar es tener salud física, salud mental, tener una paz mental. Sentir que tu vida está estable. Saber manejar tus emociones”.</p>
	Estrés y ansiedad	<p>“Boto todo lo que tengo acumulado del día anterior” (utiliza el crossfit como actividad extra y pasa tiempo)</p> <p>“Tengo que estar presente en lo que me he metido (...) porque sé que de alguna forma es lo que voy a hacer toda la vida.” (En cuanto a los que le generaba estrés) “Mi yo del pasado esperaba que las personas piensen como yo y sean como yo (...) o si no se hacía algo</p>	

		como yo lo había planificado. Me tomaba las cosas muy personal”	
Reflexiones	Cuidado del bienestar	<p>“Siempre escucho podcast cuando llego de entrenar, siempre, eso me ayuda.”</p> <p>“Nunca me duermo si no hago journaling.”</p> <p>(Lo que la ayudó) “Darme cuenta que debía darme pausas y decir, a ver hay otras formas y estoy segura que cuando acabemos esto nos vamos a dar cuenta por qué no se dio de la forma que queríamos.”</p> <p>“Sí recomiendo ir a terapia, porque ellos son especialista y te van a hacer preguntas que tu nunca lo hubieses podido hacer”</p>	<p>“He venido trabajando en mi bienestar desde principios de este año. Aunque no he recibido terapia todavía, y pienso que es necesario que todas las personas reciban terapia, creo que por mis propios medios he aprendido a controlar mejor mis emociones. He aprendido a superar ciertos problemas de autoestima”.</p> <p>(lo que le dio el impulso para cuidar de su bienestar) “Sabemos que estos últimos años han sido muy difíciles para todos, creo que estar cerca de mi familia y saber como mis emociones frente a distintas adversidades afectan a ellos y me afectan progresivamente mi personalidad”.</p>
	Nuevas tendencias de bienestar	<p>“Yo no puedo bañarme sin escuchar mi podcast, y mientras me cambio ya lo termino y bajo a desayunar”</p> <p>“Todas las noches antes de dormir, hago journaling, así sea con un ojo cerrado o aunque escriba una sola palabra.”</p>	
Interés de Liberados en 4 paredes	Opinión del proyecto en general	“Pensé que era como una marca de productos. (...) como carpitas, journals,	“Me parece creativo y me emociona que saquen un proyecto así porque me gusta ese

		<p>agendas como antes de ir a terapia.”</p> <p>“Físico se escucha mucho mejor, porque puedes <u>conocer personas que pasen el mismo trauma o tengan ese mismo problema emocional.</u> Pueden conectar con más personas y no se sientan solos.”</p> <p>“Siento que cada persona <u>debería ir al cuarto que quiera</u>, a lo que quiera y necesita.” “Me gustaría experimentar uno (ambiente) cada vez que voy”</p>	<p>tipo de terapias o dinámicas para disminuir el estrés. Además, lo veo como un espacio seguro para compartir junto a mis amigos”.</p>
	<p>Precio, tiempo de duración para cada actividad, veces en las que asistirán</p>	<p>“El servicio debería depender muchísimo de las horas en las que usaríamos el lugar.”</p> <p>“Sería tipo Mr. Joy porque hay personas que podrían quedarse pintando 5 horas como alguien que quisiera pintar solo un rayón y se va.”</p> <p>“Yo pasaría dos horas por actividad”</p>	<p>“Deberían dejar escoger lo que querramos hacer. Me llama mucho la atención del anger room, pero me gustaría que eso si sea una actividad individual”.</p>
Anger Room	<p>Críticas negativas</p> <p>Críticas positivas</p>	<p><i>No hubo</i></p> <p>“Siento que es muy interesante (...) y hay muchísimas formas de expresar las emociones y está es una de las más pedidas.” “Todo el mundo necesita desestresarse de alguna forma, así porque, no sé, de alguna forma somos considerados como animales, y de alguna forma, siempre va a haber ese sentimiento de agresividad o furia que</p>	<p>No hubo</p>

		tenemos guardados dentro.”
Arteterapia	Críticas negativas	<i>No hubo</i>
	Críticas positivas	“Creo que es donde puedes crear (...) y puedes expresar tu emociones o lo que tu quieras a partir de las opciones que tu tienes ahí. Siento que de eso se trata.” “Al final el resultado es algo super bonito, es algo artístico.”
Meditación	Críticas negativas	“Es súper difícil, yo intentaba y me quedaba dormida, entonces literalmente para mi no me servía, se necesita un guía.” “Te ayuda a encontrarte a ti en ese presente, es muy relajante.”
	Críticas positivas	“Comencé hace poco, fui a un retiro de meditación (...) sí creo que la meditación ayuda a aclarar ideas.”
Métodos para reducir el estrés	Otras métodos que el grupo de estudio utiliza para reducir su estrés	“Terapias, ejercicios de respiración, ejercicios de escritura, ejercicios de meditación (que van acompañadas de un psicólogo) que si tu no las haces, el resultado va a depender totalmente de ti” “Yo fui a un retiro de meditación, me ayudó full. Es como conectar con tu presente de ese momento.” “Fue súper chévere porque en el retiro conocías a más chicas y por qué estaban ahí, te

9.10 Anexo 10: Grupo Focal

Categoría	Subcategoría	(17-20)	(21-23)
Definición de conceptos	Bienestar y salud mental	<p>P4: “En los últimos años ha tomado mucha relevancia y su definición varía por contexto.”</p> <p>P7: “Un estado que, dependiendo de cómo tu te sientes, altera tu personalidad”</p> <p>P4: “No creo que sea un estado, es un conglomerado de definiciones a emociones”</p>	<p>P5: “Es el estado de ánimo de una persona, que también afecta a su comportamiento”</p> <p>P6: “Yo creo que tiene que ver con el bienestar que tienes internamente y se liga a tus actividades del día a día y entorno.”</p> <p>P1: “Es tu percepción de la realidad en la cual si está perjudicada de alguna forma, el entorno también se ve perjudicado.”</p> <p>P6: “Yo creo que la salud mental no solo es estar bien o estar mal, (...) es estar consciente de cualquier sentimiento que pasa por tu cabecita.”</p> <p>“Siento que eso también es salud mental, el cuidado de sí.”</p>
	Estrés y ansiedad	<p>P4: “Ansiedad es estar en estado de alerta. Tener miedo por una enfermedad (contexto covid) generó ansiedad a personas que no tenían y empeoró a quienes ya lo padecían.”</p> <p>P4: “Es un no saber que hacer - incertidumbre”</p>	<p>P2: “Son factores que pueden interferir o cambiar el bienestar mental.”</p>

Reflexiones

Cuidado del bienestar

P7: “Yo necesito tener varias actividades **(productiva)**, porque cuando tengo tiempo libre me hace daño (...). Ya ahora en el colegio tengo la mente ocupada, estoy cansada pero en buen sentido.”

P1: “Yo sufría de ansiedad, insomnio crónico (...) ya sabía lo que tenía que hacer, respirar. Para mi, es darme cuenta que no siempre está en mi poder controlar las cosas, y así pude controlar mi ansiedad. Fue como una prueba.

P6: “Empecé a **escribir**, hacer ejercicio y eso me ayudó a **distraerme**, y al final eso es salud mental. Cuidar de ti”

P2: “Conseguir trabajo fue un escape. Estar **distraída** era un escape.”

P1: “El exceso de tiempo libre, te hace sentirte inútil (...) Tu generas una rutina en la que estás siendo productivo, porque al final del día, no eres solo un ser sociable, si no que eres un ser ampliamente **productivo**. (...) Esa sensación de **productividad** me ayudó bastante, porque cuando no estaba haciendo eso, yo pasaba viendo ánimo todo el día.”

Nuevas tendencias de bienestar

P4: “(Contexto cuarentena) Es por eso que surgieron diferentes tipos de ayuda como por teléfono o redes sociales, porque era lo que la gente **necesitaba**.”

P6: “Hay una cuenta de Instagram que es de unas chicas donde tienen campamentos, con actividades como fotografía y te permiten tener herramientas que **necesitabas** para reconectar.”

<p>Interés de Liberados en 4 paredes</p>	<p>Opinión del proyecto en general</p>	<p>P4: “Yo estaría dispuesto a ir pero con <u>acompañamiento.</u>” P4: “Si considero que debería haber una persona que realice un diagnóstico (...) No solo que haya <u>acompañamiento,</u> si no que también (...) sería importante que haya una persona que te diga: sabes qué, creo que has roto muchas más cosas que ayer.” “Yo si le agregaría un <u>especialista.</u>” (con respecto a los visitantes. “Está chida la idea pero primero: el precio. Segundo: el diagnóstico está muy sobrevalorado (...) me van a diagnosticar ansiedad por algo de una sola sesión.”</p>	<p>P1: “Yo le diría a mis amigos, ven a vivir esta <u>experiencia,</u> no te puedo contarla, tienes que vivirla. P2: “Creo que debería ser por paquetes. (...) Porque ponte que alguien realmente no le interese el anger room y realmente solo quieren meditar.” P2: “Que este lugar trabaje de la mano con <u>varios psicólogos.</u> (...) suelen enviarte tareas y debería ser como que un <u>psicólogo</u> te diga que en lugar de venir hoy, anda a este lugar.” “Yo te diagnostico que tienes problemas de ira, entonces anda al anger room” P3: “Yo siento que la idea del proyecto nunca fue pensada para dar un diagnóstico como tal, porque es un proyecto nadie pagaría una membresía para ir más de una vez al mes.” “Quizás debería buscarse un objetivo específico de acuerdo al paquete.” P3: “Cuando pienso en su propuesta, pienso en (...) Escapology” P6: Cuando pienso en su proyecto (...) pienso en herramientas para tu buena salud mental para que estés in touch.” P2: “No lo veo para diagnosticar, lo veo para <u>diversión.</u>”</p>
---	--	--	--

<p><i>Del grupo quedó establecido que dos personas irían solos a las áreas y 5 irían acompañados.</i></p>	<p>Precio, tiempo de duración para cada actividad, veces en las que asistirán</p>	<p>P4: “Depende del cuarto, porque si es el de meditación, es más.” “A meditar tampoco es que te vas a apresurar a la maldita sea. “Creo que habría días donde me gustaría ir solo y otros donde quisiera ir acompañado. (...) Me gustaría ir solo y recibir acompañamiento allá” P7: \$45 porque creo que vas a tener que poner plata para todo lo que hay que romper.”</p>	<p>P2: “Mínimo una hora y media.” P3: “Yo estaría dos horas, como un break” P1: “Yo diría que el cuarto de arte es el que se llevaría más tiempo.” “Mínimo creo que serían unas tres horas” (en total) P6: “Yo iría sola, la verdad.” P1: “Creo que \$30 - \$40” (en base a costo de entrada) P6: “Si creo que es necesario que estos espacios haya aquí y aparte deberías poner precios accesibles para todos porque hay problemas en el país.” “Sin embargo, también siento que, por ejemplo, yo he ido a varias psicólogas (...) y los precios van desde \$75” “Si creo que debería ser desde \$40.”</p>
<p>Anger Room</p>	<p>Críticas negativas</p>	<p>P5: “Yo creo que las personas tienen distintas formas de desahogarse, en mi caso no siento esa satisfacción al ver romper algo (...) yo soy más de llorar.” “Creo que ayuda a otras personas en esos casos que ya no sabes que hacer. Obviamente no está bien desahogarse con otras personas. P6: “Siento que es una fobia en general. Yo creo que sería mi forma de desfogar, cuando me he enojado si he tirado mis cositas por ahí (...) pero no creo que sea mi</p>	<p>P1: “No voy a decir que es algo muy bueno porque ya depende de la percepción de las personas.”</p>

manera de **desfogue**, si no algo como salir con mis amigas.”

P7: “Creo que si funciona pero si no aprenden a canalizar esa energía de enojo, van a venir a putear al resto y van a normalizar la agresión.”

Críticas positivas

P4: “Verlo romperse ya es terapéutico. Yo tengo el poder de destruir esos sentimientos. Te da satisfacción.”

P7: “Yo no tengo ataques de ira pero si conozco a gente que tiene y sí considero como que, deben ir allá. Pero no considero que no deberían tener ayuda psicológica además de eso.”

“Suena super divertido para ir con amigas.”

P1: “Yo siento por ejemplo, que personas que sufren de ataques de ira como yo, creo que es un **desfogue**.”

“Siento que los anger rooms pueden ser la oportunidad perfecta para que una **emoción reprimida** desde hace mucho tiempo, la puedas sacar.”

P2: “Creo que lo mío es que simplemente no se como **desahogar** las cosas, entonces lo hago de una forma física, entonces creo que con un anger room, podría ser una forma de cansarme físicamente y caer agotada (...) termina el día y puedo dormir en paz.”

P3: “Me puse a imaginar para que lo usaría yo, y sí tengo cierto disgusto con ciertas situaciones que me podría servir como un **desahogo** ante situaciones que no puedo cambiar.”

Arteterapia

Críticas negativas

P3: “No había escuchado de este arte terapia, me parece interesante (...) No he

Críticas
positivas

escuchado, puedo opinar, pero necesita **dirección**, no es para todos”

P5: “Cuando escuché arteterapia, pensé que solo era pintura pero mientras fui escuchando, hay varios tipos de métodos, pero todos **requieren ayuda.**”

P1: “Desde muy pequeño, poniéndome la mano en el corazón, yo puedo decir que el arte me **ha salvado la vida**. Es por eso que yo digo que estoy casado con la música. Nunca lo he hecho pensando como una terapia, pero desde los 12-13 años, se ha convertido en mi medio (...) para expresar cosas.” “Para mí regresar a ella es como un abrazo a mi alma”

P2: “Las artes plásticas siempre han formado **parte de mi vida** (..) yo sí, siempre lo he considerado terapia y ahora que lo mencionas me pongo a pensar: sí, sí era terapia porque realmente era un momento donde yo tenía para yo expresarme.” “Yo soy una persona que me cuesta mucho la concentración. Tengo déficit de atención, cuando yo realmente me siento a hacer una obra de arte, le doy

Meditación

Críticas
negativas

P7: “En mi caso, yo no he intentado y me he bajado, creo que una app y lo he intentado y no me sale. (..) Soy una persona que lo ha intentado practicar y no me sale y no lo repito, no lo recomiendo. Siento que no es para todas las personas. Dicen que si sirve, para ellos puede ser un ejercicio que les funcione, pero no para mí.

Críticas
positivas

P4: “Me ayuda a no entrar en crisis.”

todo y **para mí es terapéutico.**”

P5: “Considero que ayuda demasiado (...) si es una manera en la que te puedes **desahogar**”

P6: “Me encanta la modalidad y que se conozca muchísimo más.”

P5: “No creo que sea la solución a todo, sí creo que se debe acudir a ayuda psicológica.”

P6: “Sí pienso que es una actividad super seria que **debe ser guiada.** Siento que ahora se ha puesto mucho más de moda y que en este tratar de bajarla y que llegue a más personas, hay muchas aplicaciones que te dan esta mini guía, porque si creo que no es fácil para todo el mundo.”

P1: “Yo lo hago, te permite estar en calma (...) es un método que recomiendo bastante pero también recomiendo que vaya con **acompañamiento.** Para mí 10/10.”

P2: “Ayuda mucho porque cuando uno medita, se detiene a pensar las cosas. A mí sí me ayuda en momentos puntuales como por ejemplo cuando tengo ataques de ansiedad (...) en esos momento realmente necesito apartarme de toda cosa, todo ruido,

Métodos para reducir el estrés

Otros métodos que el grupo de estudio utiliza para reducir su estrés

P7: “Yo no soy creativa pero me pongo a buscar en pinterest y lo que me gusta lo dibujo y ya, así me relajo.”

todo me estorba, entonces me encierro en mi burbujita y me pongo a meditar.”

P3: “Es un ejercicio mental que **debe ser guiado.**”

P5: “Te ayuda a conseguir un estado de paz y tranquilidad.”

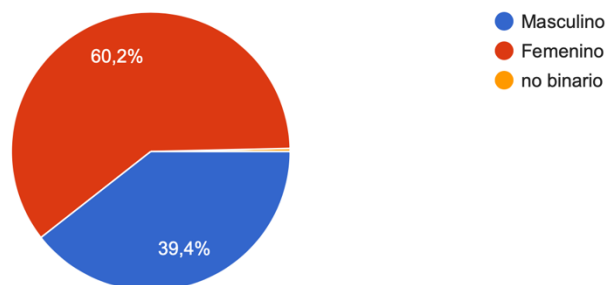
P6: “Me parece que es una buenísima herramienta.”

P6: “En la cuarentena me puse a **escribir**, leer, hacer ejercicio, todo que me haga bien a mi.”

“Yo hago alfarería con mi instructora que es psicóloga, creo que eso es arteterapia.”

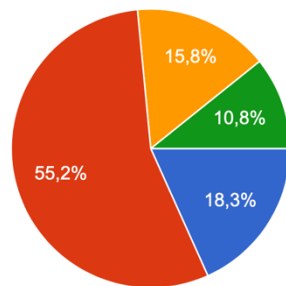
9.11 Anexo 11: Resultados de las encuestas

Sexo
279 respuestas



Edad

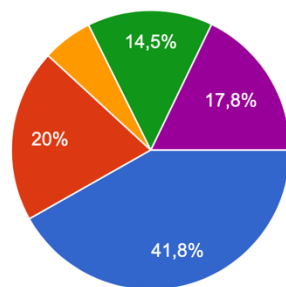
279 respuestas



- 18 - 20
- 21 - 23
- 24 - 26
- 27 - 30

¿En qué sector reside?

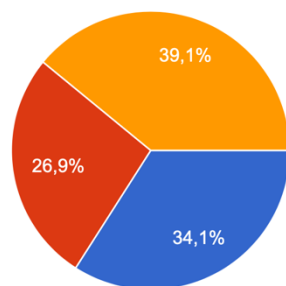
275 respuestas



- Norte
- Sur
- Centro
- Vía a la Costa
- Vía Samborodon

Yo...

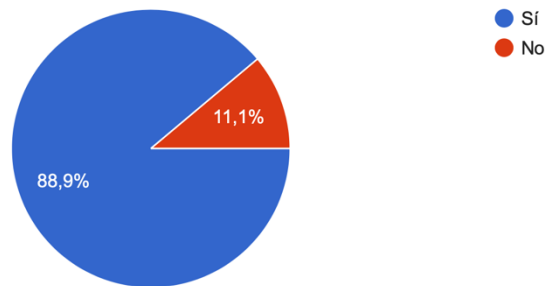
279 respuestas



- Actualmente estudio.
- Actualmente estudio y trabajo.
- Actualmente trabajo.

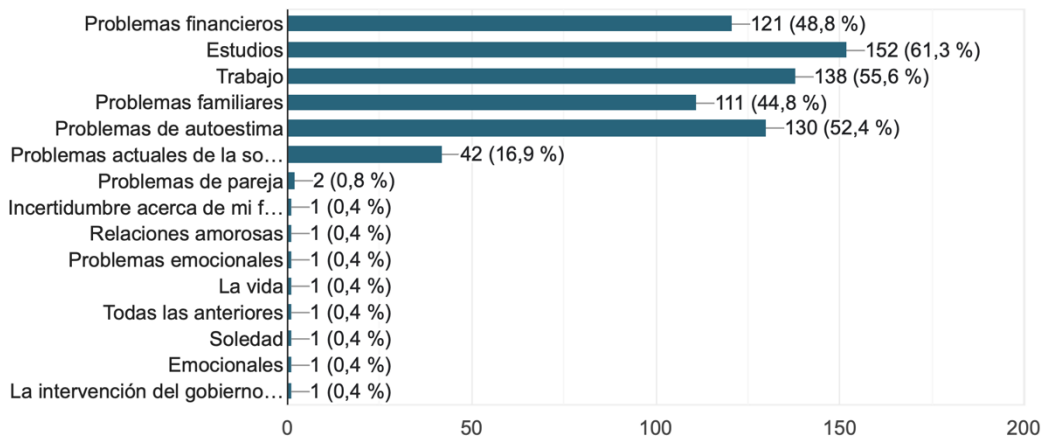
¿Consideras que experimentas estrés y/o ansiedad durante tu día a día?

279 respuestas



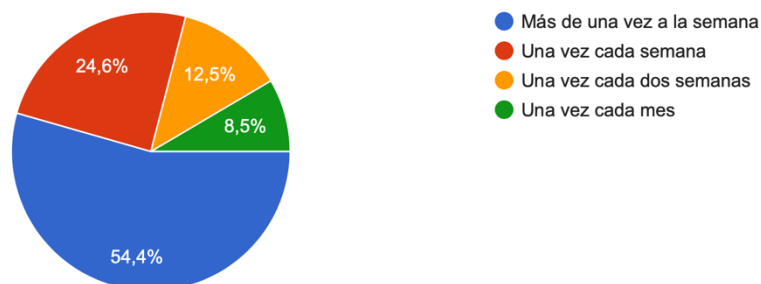
Si tu respuesta es sí ¿qué factores crees que influyen?

248 respuestas

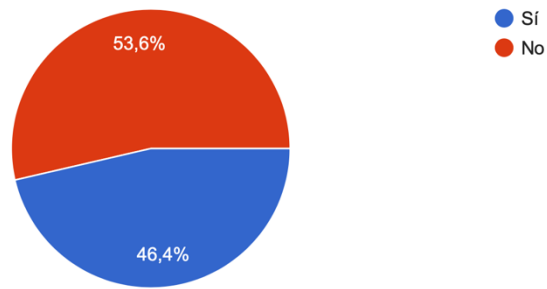


¿Qué tan frecuente piensas tú que tienes estos episodios?

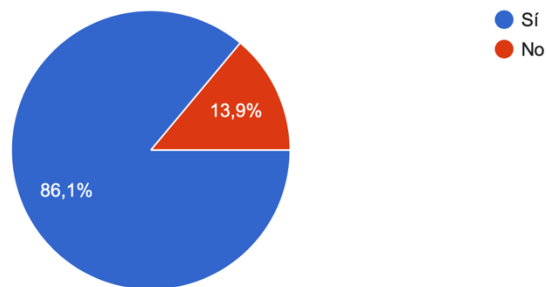
248 respuestas



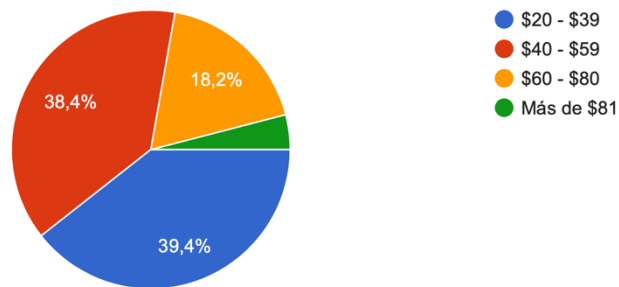
¿Has asistido a terapia/ cita con un psicólogo antes?
248 respuestas



¿Te gustó la experiencia?
115 respuestas

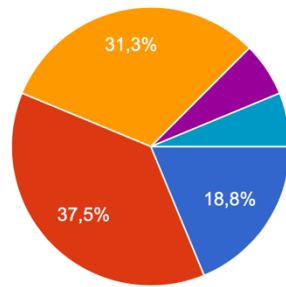


En el caso de haber asistido a una cita con un psicólogo ¿cuál fue el promedio de costo por una cita/sesión?
99 respuestas



Si tu respuesta es no ¿por qué?

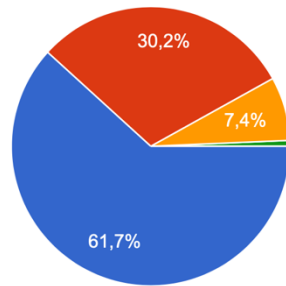
16 respuestas



- No me gustó la técnica usada.
- Se me dificultó expresarme/abrirme con el guía.
- No me sentí en un ambiente seguro.
- La cita/sesión fue muy corta.
- Me pareció muy comercial
- todas las anteriores, porque fue cita del iees

En caso de no haber asistido a una cita con un psicólogo ¿cuál sería el promedio que estarías dispuesto a gastar por una cita/sesión?

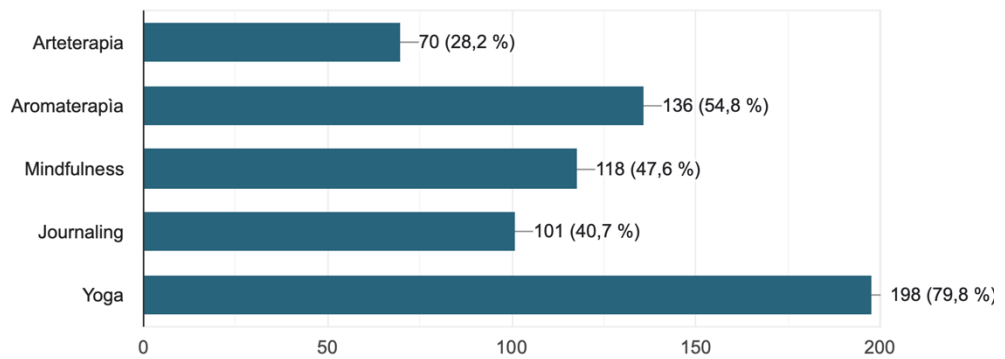
149 respuestas



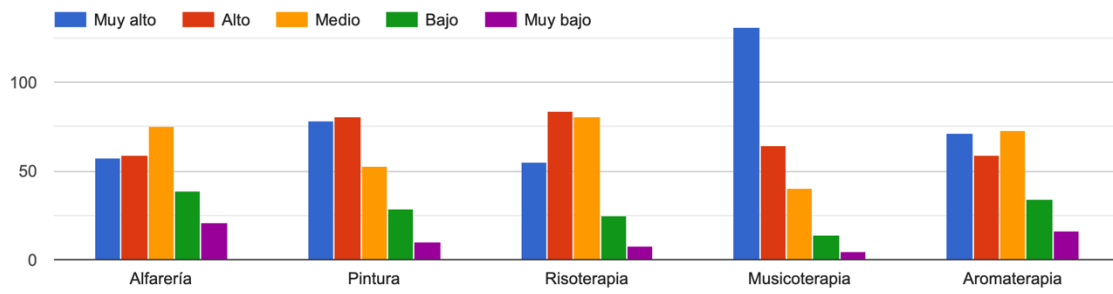
- \$20 - \$39
- \$40 - \$59
- \$60 - \$80
- Más de \$81

¿Cuál de estos nuevos términos de terapia has escuchado?

248 respuestas

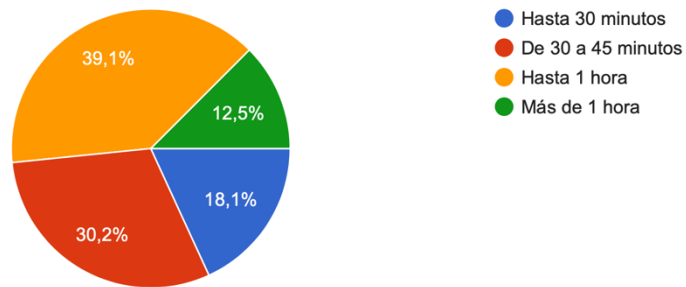


De acuerdo a tu nivel de interés, califica las terapias enlistadas a continuación:

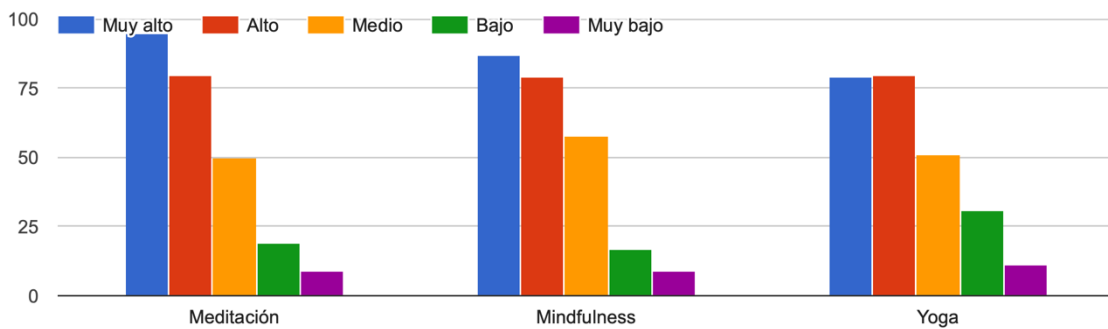


¿Cuánto tiempo invertirías en estos tipos de arte terapia?

248 respuestas

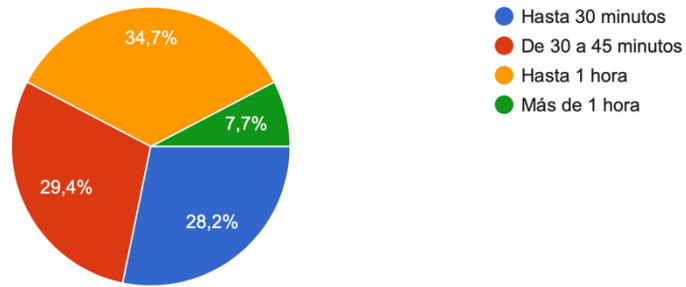


De acuerdo a tu nivel de interés, califica las terapias enlistadas a continuación:



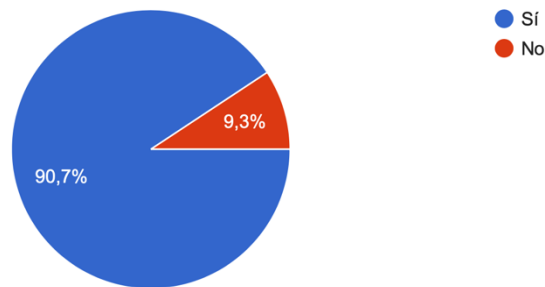
¿Cuánto tiempo invertirías en este tipo de terapias emocionales?

248 respuestas



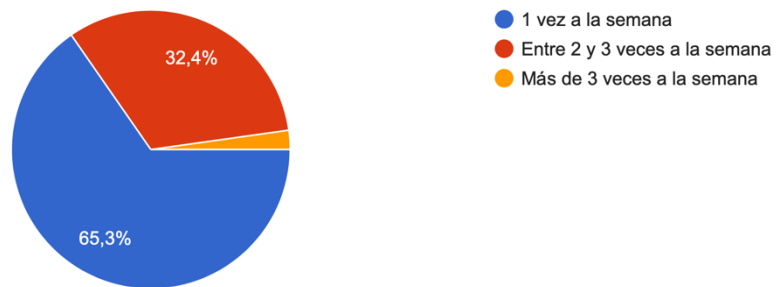
¿Estarías interesado en visitar Liberados en 4 Paredes para realizar las terapias mencionadas anteriormente?

248 respuestas



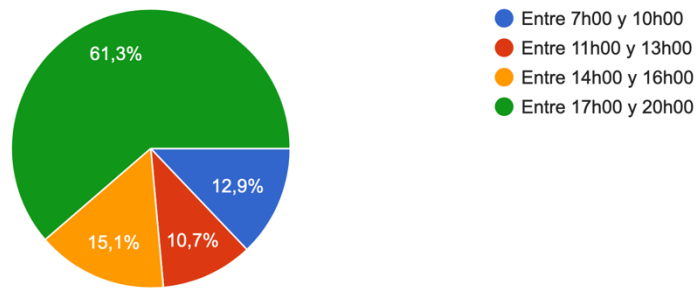
¿Con que frecuencia visitarías Liberados en 4 Paredes para realizar las terapias propuestas?

225 respuestas



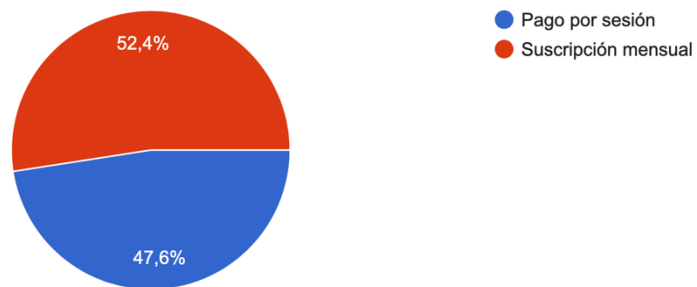
¿En qué horarios visitarías Liberados en 4 Paredes?

225 respuestas



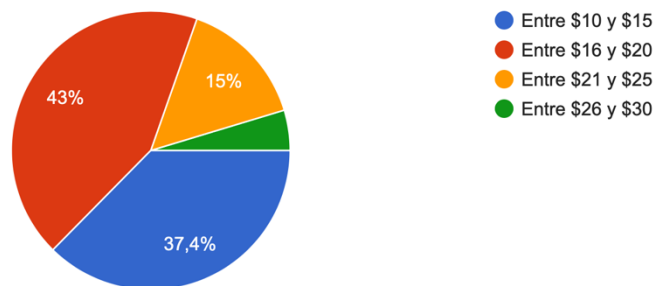
¿Cómo te gustaría pagar para realizar las terapias ofrecidas por Liberado en 4 Paredes?

225 respuestas



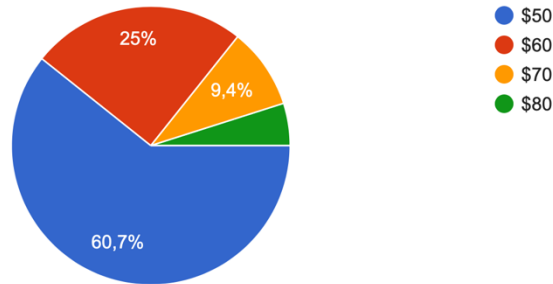
¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por sesión?

107 respuestas

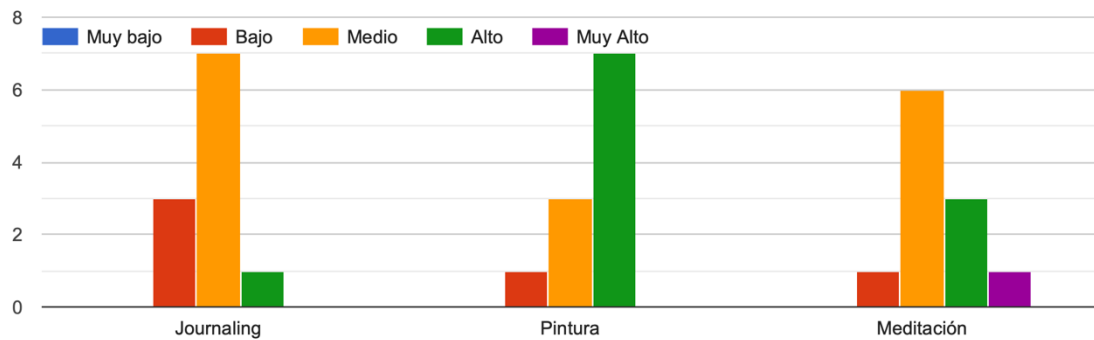


¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por suscripción mensual para realizar una de las actividades ofrecidas?

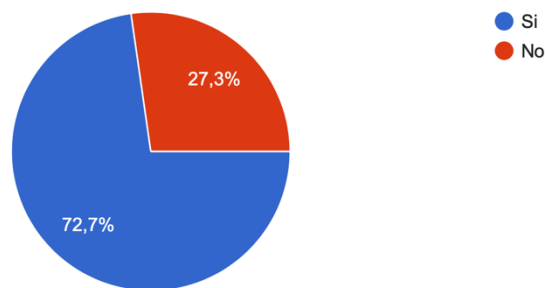
224 respuestas



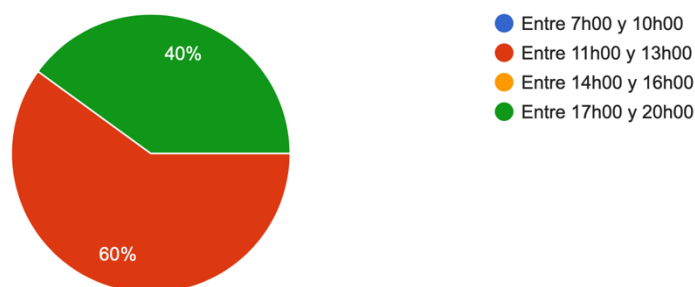
De acuerdo a tu nivel de interés, califica las actividades enlistadas a continuación



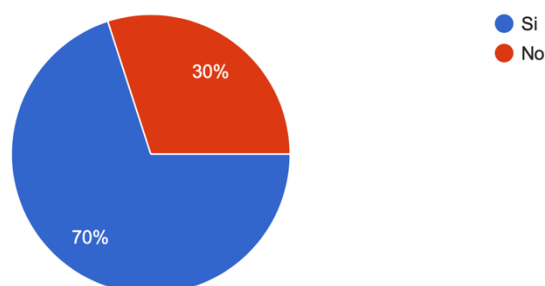
¿Estarías interesado en visitar Liberados para realizar las terapias mencionadas anteriormente?



¿En qué horarios visitarías Liberados en 4 Paredes?



Estarías dispuesto a pagar \$60 por el servicio que ofrece Liberados



9.12 Anexo 12: Análisis estructural de la industria

AMENAZA DE NUEVOS COMPETIDORES / ENTRANTES

	Si (+)	No (-)
Tienen las grandes empresas ventajas de costo o desempeño en el segmento de la industria donde usted compete?	X	
Existen productos patentados que generen diferencias en su industria?	X	
Existen marcas claramente identificadas en su industria?	X	
Sus clientes deben incurrir en costos significativos para cambiar de proveedores?	X	
Se requiere grandes inversiones de capital para entrar a su industria?		X

Los equipos usados, pero útiles aún, son costosos?		X
Los nuevos competidores en su industria enfrentarían dificultades para obtener acceso a los canales de distribución?	X	
La experiencia en el negocio ayuda a reducir continuamente los costos?	X	
Los nuevos competidores en su industria enfrentarían dificultades para obtener gente entrenada para realizar el trabajo, materias primas u otras provisiones en general?	X	
Tiene su producto o servicio alguna protección (patente o similares) difíciles de obtener?		X
Existen licencias, permisos, seguros, calificaciones, otros que sean difíciles de obtener?		X
Los nuevos competidores deberían esperar fuertes represalias en caso de entrar al mercado?	X	

PODER DE NEGOCIACION DE LOS CLIENTES

	Si (+)	No (-)
Existe un número relativamente grande de compradores comparado contra el número de empresas?	X	
Tiene un número grande de clientes, cada uno de los cuales realiza compras por montos pequeños?	X	
Sus clientes enfrentarían altos costos de cambiar de proveedores?		X
Los compradores requieren informarse abundantemente para realizar la compra?	X	
Existen factores que impiden que sus compradores pudieran desarrollar ellos mismos su producto o servicio?		X

Son sus clientes insensibles al precio?	X
Es su producto único en algún sentido? Tiene una marca reconocida?	X
Son sus clientes negocios rentables / viables?	X
Provee usted incentivos a los tomadores de decisiones?	X

AMENAZA DE SUSTITUTOS

	Si (+)	No (-)
No existen muchos productos / servicios que podrían / pueden sustituir al que usted entrega?		X
Los sustitutos tienen limitaciones de desempeño que compensan su bajo precio?	X	
El mejor desempeño de los sustitutos no justifica su precio mayor?		X
Sus clientes enfrentarían altos costos de cambiar a sustitutos?		X
Sus clientes no tienen realmente un sustituto que valga la pena	X	
Sus clientes difícilmente cambiarían su producto / servicio por un sustituto?		X

PODER DE NEGOCIACION DE LOS PROVEEDORES

	Si (+)	No (-)
Los inputs (materia prima, mano de obra, servicios, u otros requerimientos para la producción / prestación del servicio) son estándares en lugar de únicos o diferenciados?	X	

Puedo cambiar de proveedores rápidamente y sin mayores costos?	X	
Mis proveedores tendrían dificultades en entrar en mi negocio?		X
Puedo sustituir fácilmente los inputs	X	
Tengo muchos proveedores potenciales?	X	
Los proveedores no pueden imponer sus precios		X
Es mi negocio importante para los proveedores?		X
Los costos de los inputs tienen un impacto significativo en el total de mis costos?		X

RIVALIDAD ENTRE LOS COMPETIDORES

	Si (+)	No (-)
La industria está creciendo	X	
La industria es cíclica (sobre capacidad de producción intermitente)	X	
Los costos fijos del negocio son relativamente bajos con respecto al total de los costos		X
No existen importantes diferencias del producto y de las marcas entre los competidores	X	
Los competidores son diversificados más que especializados	X	

Las barreras de salida no son altas porque no hay inversiones grandes que desmontar, o contratos de largo plazo que honrar, etc.	X
Mis clientes deberían incurrir en costos importantes para cambiarse a un competidor	X
Mi producto es complejo y requiere de un entendimiento detallado de parte de mi cliente	X
Mi producto tiene características únicas que lo diferencian claramente de la competencia	X
Los negocios de mis competidores son más pequeños en tamaño que el mío	X

Resumen:

	Favorable	Moderado	Desfavorable
Nuevos competidores			X
Poder de negociación de clientes	X		
Sustitutos	X		
Poder de negociación de proveedores	X		
Rivalidad			X

9.13 Anexo 13: Mapa de la Competencia

Elementos de análisis	Hatha del Mar	Wellness Evolution	Biscuits ByNane	Boncibo	Shanti	Popurri
Productos que ofrece	Retiros en zonas	Centro integral de salud.	Talleres de	Talleres de	<ul style="list-style-type: none"> Hatha Yoga Meditación 	Worksh ops

	<p>costeras del país.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Meditación • Surf • Paddle • Talleres de autoconfianza, amor, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga • HIIT • Pilates • Funcional • Zumba 	pintura guiada	pintura guiada	<ul style="list-style-type: none"> • Lorena Holística • Ayurveda 	variados
Ámbito de acción/ Público objetivo	Mujeres	Jóvenes adultos	Público en general	Público en general	Público en general	Público en general
Precio	\$185-\$215	Membresías desde \$60-\$180	\$20	\$20-\$25	Mensualidad de \$35	\$20-\$35
Factor diferenciador	Retiros para personas aventureras	Lugar físico, mezcla meditación con deporte	Pintura guiada acompañado de postres del local	Pintura guiada acompañado de comida del local	Enfoque representativo en el yoga	Variedad de workshops
Nivel de reconocimiento de marca/empresa	Alto	Medio	Alto	Medio	Bajo	Medio

Nota: Elaboración propia mediante datos de sitios web de las empresas