



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA
PRIVADA “ZEGEL IPAE”**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS EN ADMINISTRACIÓN DE
NEGOCIOS**

**PLATAFORMA WEB PARA CONTRARRESTAR EL
INCREMENTO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LOS JOVENES
ADULTOS**

**Proyecto de innovación para optar el Grado Académico de Bachiller en
Administración de Negocios**

**ROSA HUAMAN PAUCAR
(0000-0002-6228-5510)**

**Ica - Perú
2022**

Resumen Ejecutivo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el bienestar mental es una condición indispensable para gozar de una buena salud y de una vida digna. Por ello es muy importante promover su prevención y tratamiento ante los diversos problemas mentales debe ser considerado una prioridad a lo largo de la vida de todas las personas, sin embargo, la cobertura de salud mental es aún un desafío pendiente en nuestro país. En el desarrollo de este proyecto trataremos uno de los problemas que afecta con mucha frecuencia y se desarrolló con mayor fuerza en estos tiempos del Covid- 19 se trata del estrés y la ansiedad. El estrés y la ansiedad son términos que por lo general se consideran sinónimos debido a que en algunos momentos pueden presentar síntomas muy parecidos sin embargo debemos aprender a identificarlo, el estrés consiste en una respuesta fisiológica y emocional ante una concreta situación interna o externa como por ejemplo pensamiento, experiencia, problemas familiares, laborales, económicos o personales y se vuelve peligrosa cuando esta situación de estrés se genera con mayor frecuencia debido al estilo de vida que actualmente llevamos siempre desbordados por las exigencias, por tener demasiadas obligaciones y responsabilidades, es entonces donde empiezan a aparecer los efectos indeseados del estrés a corto o a largo plazo. Mientras que la ansiedad es una respuesta fisiológica al igual que el estrés con la diferencia de que esto se genera a raíz que tengamos miedo ante una determinada situación o suceso, cuando hay miedo existe ansiedad y del mismo modo los factores que producen esta sensación pueden ser internos o externos reales o imaginarios y son expresados mediante síntomas físicos como : sudoración, sensación de falta de aire, falta de concentración, falta de concentración y otros. Y este problema está relacionado generalmente con trastornos psicológicos como: fobias, depresión, ataques de pánico, pensamientos obsesivos y otros. En octubre del año 2021 el Ministerio de Salud (MINSA) de la mano con el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) mediante el diario el Peruano infirmaron que solo considerando la población limeña el 52,2% de habitantes sufren de estrés moderado o severo causado principalmente por el Covid –19 y otros problemas, a partir de este dato consideramos que la problemática del estrés y la ansiedad es alarmante para nuestra sociedad, por ello presentamos como una nueva alternativa de consultorios en línea la plataforma “Paz mental en línea” formulada para mitigar los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes y adultos de 20 a 50 años de edad, residentes de la ciudad de Ica. El proyecto resulta rentable con una inversión de S/ 86,496 soles y un VANF de S/ 75,848.17 y TIRF de 51%.