

MVVN



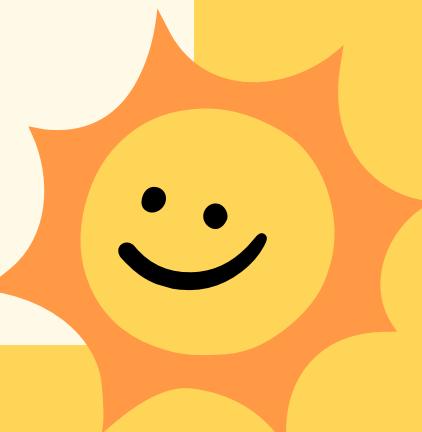
Mi Lugar SEGURO

Libro Desestresante Ecològico

ANTECEDENTES

En 2021 se crearon estrategias para el fortalecimiento de competencias sociemocionales con adolescentes.

En 2016 se realizo una estrategia de comercialización para el crecimiento de grupo Khea a través de la creación de nuevos diseños dentro de su linea de libretas de pasta dura en la delegación cuatémoc.



ANTECEDENTES

En el presente trabajo se somete a contratación empírica un modelo causal sobre los antecedentes y las consecuencias del estrés en profesionales sanitarios.

Los resultados obtenidos muestran que la estandarización de objetivos tiene un efecto directo y positivo sobre la satisfacción laboral y negativos sobre la tensión.

PLANTEAMIENTO

del problema

Que es el estrés? El estrés es la respuesta
Fisica o mental a una causa externa, como
tener muchas tareas o padecer una
enfermedad

PLANTEAMIENTO

del problema

Este proyecto se realizará para calmar el estrés y la ansiedad de las personas y así mejorar su rendimiento.

JUSTIFICACION

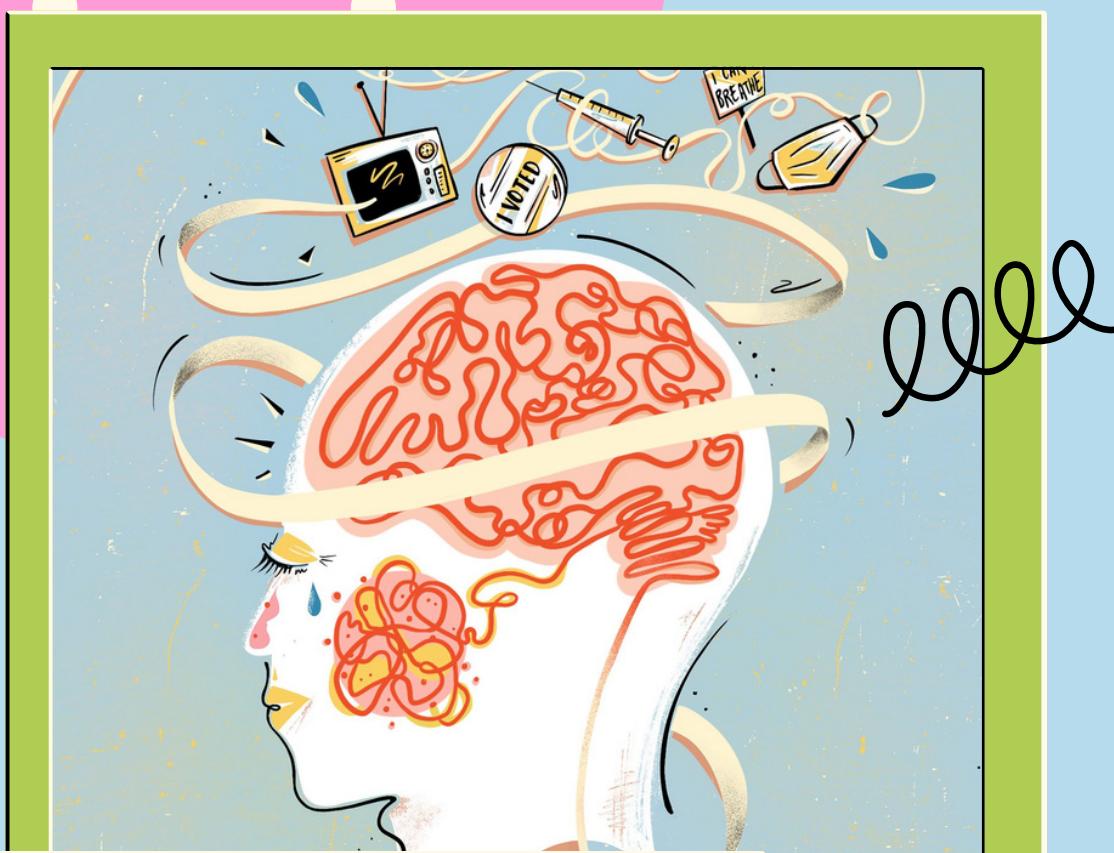
En la actualidad el estrés en las personas es debido a su distinto estilo de vida, el estrés en las personas es la respuesta física o mental y este te puede llevar a la ansiedad, la gente se suele estresar por motivos como problemas económicos, familiares o exceso de trabajo

pero

hay muchos más factores.

Este proyecto se realizará para calmar el estrés y ansiedad de las personas y así mejorar su rendimiento





O B J E T I V O S

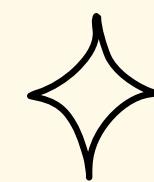
El objetivo de este proyecto es ayudar a las personas a su rendimiento.

Va dirigido a personas que necesitan calmarse para poder hacer las cosas bien

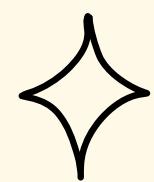
MVVN

HIPÓTESES

**EL ESTRÉS ES LA RESPUESTA FÍSICA
O MENTAL A UNA CAUSA EXTERNA,
COMO TENER MUCHAS TAREAS O
PADECER UNA ENFERMEDAD**



MARCO TEÓRICO



Ansiedad

Preocupación y miedos intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

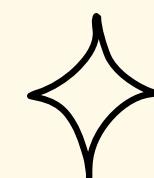
Depresión

Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento animo, baja autestima perdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

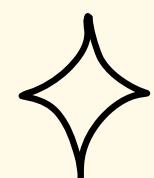
Cuaderno

Conjunto de hojas de papel, impresas o en blanco, unidos con un espiral o dobladas, encajadas o cosidas, que forman un libro delgado y que sirve para anotar

MVVN



MARCO TEORICO



Fidgettoys

Es un pequeño juguete que gracias a su movimiento continuo mejora la concentración, libera el estrés, regula la ansiedad y relaja.

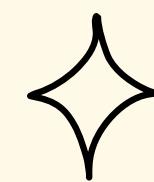
Estres

Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos mentales y físicos

Desestres

Ponerse tranquilo mitigar el estrés o la tensión emocional.

MVVN



MARCO TEORICO



Paz

Acuerdo para poner fin a una guerra



Inquietud

Preocupacion, desasosiego del animo.

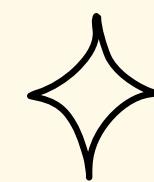


Calma

Tranquilidad, ausencia de agitacion y de nervios en la forma de actuar.



MVVN



MARCO TEORICO



Psicologico

Manera de sentir de pesar y de comportarse de una persona o colectividad

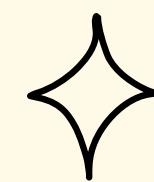
Mental

De la mente o relacionada con ella

Juguete

Objeto que sirve para jugar los niños y esta destinado expresamente a este fin

MVVN



MARCO TEÓRICO



Lugar

Porción del espacio real o imaginario en que se situa algo

Escuela

Institución o establecimiento destinados a enseñar determinados materias especializadas

Papel Reciclado

Hojas que ya hayas usado para hacerlas de nuevo hojas para contaminarlos

MVVN

GRACIAS



POR SU ATENCION