

**UNIVERSIDAD MAYOR**  
**FACULTAD DE MEDICINA Y**  
**CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE KINESIOLOGÍA**  
Proyecto de Intervención Kinésica

**“Manejo Kinésico para Tratamiento de Estrés y  
Trastornos de Ansiedad”**

Proyecto de Título conducente al Título  
Profesional de Kinesiólogo

**Javiera Constanza Matus Torres**

Profesor tutor: Eduardo Valdez

Santiago, Chile

2022

## ÍNDICE

### CONTENIDO

### PÁGINA

I) RESUMEN Y DESCRIPTORES

II) INTRODUCCIÓN

III) MARCO TEÓRICO

III.1) Planteamiento del problema

III.2) Desarrollo del Proyecto

III.3) Modelos de sustentabilidad del proyecto

III.4) Descripción del Proyecto

III.5) Modelo de Negocios

III.6) Análisis Estratégico

III.7) Evaluación Económica

IV) CONCLUSIONES

V) BIBLIOGRAFÍA

VI) ANEXOS

SOLO USO ACADÉMICO

## **I) RESUMEN**

El presente proyecto de título para optar al título de kinesióloga aporta a desarrollar acciones promoción, prevención y ejecución de propuestas enfocadas a población adolescente y adulta que permitan incorporar herramientas para afrontar de manera integral sintomatología asociada a estrés y ansiedad a través de un programa de tratamiento enfocado en el movimiento complementado con aportes de psicólogos u otros profesionales del área de la salud desde la especificidad de su profesión.

## **DESCRIPTORES**

SALUD MENTAL Y EJERCICIO - FISIOTERAPIA - TERAPIA HOLÍSTICA.

SOLO USO ACADÉMICO

## II) INTRODUCCIÓN

Este proyecto de título para optar al título de Kinesióloga está orientado a desarrollar acciones que permitan a través de la promoción, prevención y ejecución de propuestas enfocadas a población adolescente y adulta que permitan facilitar espacios de autoconocimiento, valoración de la actividad física, entregando herramientas para afrontar situaciones desafiantes en la vida que pueden llegar a generar afectación en la calidad de vida o la aparición de enfermedades.

Se enfocará en el desarrollo de una propuesta que permita abordar y tratar de manera integral sintomatología asociada a estrés y ansiedad a través de un programa de tratamiento enfocado en el movimiento, que es la principal base de la kinesiología, complementado con aportes de psicólogos u otros profesionales del área de la salud desde la especificidad de su profesión.

### **III) MARCO TEÓRICO**

#### **III.1) Planteamiento del problema**

Se identifica la existencia de una sociedad cuyo estilo de vida puede generar patologías físicas cuyo origen, mantención y cronificación se pueden asociar a la salud mental.

En Chile existe una problemática asociada a la asignación insuficiente de recursos que permitan implementar políticas públicas focalizadas en la promoción y prevención de trastornos de salud mental, lo que genera que las prestaciones y acceso a tratamientos sean limitados en cobertura y de alto costo para la población.

Una de las causas principales del aumento sostenido en patologías asociadas a salud mental es el ritmo de vida, sobre todo en Región Metropolitana. La mayoría de las personas se exponen a largas horas de trabajo debiendo salir muy temprano y llegar muy tarde a sus hogares con largos trayectos y tiempo escaso para la vida familiar, generando estrés y percepción de infelicidad. Se genera una rutina monótona, afectando la salud mental. Esto empeoró en la pandemia, implicando en muchos casos adaptarse a trabajos online o al desempleo, aumentando la incertidumbre, estrés y ansiedad ante la situación inesperada. En este contexto aumentaron los índices de depresión y suicidio en el país, dando cuenta de problemas de salud mental, agravados en el tiempo. Se suma a lo anterior un aumento en el estilo de vida sedentario con altos índices de obesidad y otras enfermedades crónicas. Las personas en general pueden estar motivadas para realizar actividad física y mejorar su salud, pero carecen de herramientas, recursos o espacios.

Es relevante la promoción, prevención y ejecución de proyectos enfocados en población adolescente y adulta facilitando espacios de autoconocimiento, valoración de la actividad física, entregando herramientas para afrontar situaciones desafiantes en la vida.

Se busca abordar y tratar de manera integral trastornos de estrés y ansiedad, así como sus efectos aportando desde un tratamiento enfocado en el movimiento, que es la principal base de la kinesiología, considerando que los psicólogos u otros profesionales del área, abordan los trastornos de salud mental desde la especificidad de su profesión

Se ha visto un aumento significativo de trastornos mentales, lo que repercute directamente en la calidad de vida y capacidad de trabajo y estudio de las personas, por lo que es importante abordar esta problemática para evitar y reducir el impacto negativo que esto tiene.

Según el «Termómetro de la Salud Mental en Chile» un 23,6% de los chilenos presenta sospechas o problemas de salud mental, y el 45,9% evalúa que su estado de ánimo es peor o mucho peor que antes de la pandemia.

Trastornos depresivos han aumentado un 27,6%; y los de ansiedad, un 25,6%.  
(artículo de la revista Lancet)

“Un estudio de Critería y la Mutual de Seguridad evidenció que el 62% de las personas encuestadas sienten más cansancio y estrés”.

El presupuesto fiscal destinado a la salud mental apenas supera el 2% del total del presupuesto en Salud.

### III.2) Desarrollo del Proyecto

Este proyecto considera la integralidad de los seres humanos y por tanto su abordaje desde la kinesiología también debería reflejar esa característica esencial.

A través de una intervención kinésica desarrollar un manejo integral, dando relevancia tanto al aspecto físico como a la salud mental, implementando rutinas de ejercicio, terapias holísticas como complemento de una terapia kinésica, desarrollo del autoconocimiento, practicando disciplinas como el yoga que conecta la respiración con la unidad cuerpo mente, así anteponerse y afrontar los desafíos que se deben enfrentar en el día a día.

Además, este proyecto busca actuar ante una lesión física, evitar o retrasar la aparición a partir de la promoción y prevención, instalando una estrategia y técnicas de tratamiento que permitan conectar a las personas en el ámbito cuerpo-mente bajo la guía de un kinesiólogo y acompañado por un profesional de salud mental.

Teniendo un estilo de vida sano, activo y una musculatura fuerte es posible disminuir la probabilidad de tener una lesión o dolencia a medida que avanza la edad. Los costos y recursos destinados a tratamientos de patologías tanto públicos como individuales disminuyen.

Si se implementa esta metodología pueden extrapolarse a distintos ámbitos como es el laboral, educacional, comunitario, entre otros.

“La intervención temprana en salud mental favorece el abordaje temprano de la sintomatología con mejores resultados que los obtenidos en la adultez”.

Chile requiere fortalecer acceso, costos, infraestructura, formación, capacitación profesional y mejora de la percepción de la población. Estas carencias son oportunidades para generar alianzas.

Actualmente el sector privado ofrece múltiples soluciones como pueden ser infraestructura y tecnología sofisticada que permite realizar diagnósticos mucho más específicos respecto a las lesiones focalizadas y por tanto también se desarrollan planes de intervención más certeros para recuperar estas lesiones. Existen centros especializados en disciplinas como yoga y diversas terapias holísticas. Han sido incorporados en programas MINSAL, acupuntura, homeopatía, naturopatía, reiki, masoterapia. Al año 2019, existen 355 establecimientos con terapias complementarias.

En los temas de salud mental los psicólogos o psiquiatras son los que actúan directamente con el paciente, entregando las herramientas a la persona para enfrentar su problema. Pero aún es un tema tabú para ciertas personas el pedir ayuda profesional en estos casos, por lo que simplemente no acuden a esta opción.

SOLO USO ACADÉMICO



### III.3) Modelos de sustentabilidad del proyecto

El beneficio que tiene este proyecto es entregar alternativas de abordaje interdisciplinario para tratamientos en que existe comorbilidad, lesiones físicas mantenidas y perpetuadas por estrés, ansiedad, depresión u otros diagnósticos relacionados al ámbito de la salud mental. En este mismo sentido aporta a disminuir las intervenciones basadas en apoyo farmacológico disminuyendo daño colateral, posibles dependencias y resolución de las causas que generan los síntomas. Al disminuir estos, también es posible combatir el sedentarismo generando un círculo virtuoso en que las variables asociadas a la salud física aportarán a mejorar salud mental de los usuarios y mejorar la motivación para desarrollar otras actividades.

Este proyecto busca disminuir niveles de estrés, ansiedad y depresión en los pacientes mediante la práctica de ejercicios como el yoga y/o pilates, aumentando fuerza muscular, resistencia cardiovascular, niveles de serotonina, llamada la “hormona de la felicidad”, ya que produce sensación de euforia y bienestar.

Este es un proyecto que se ofrecerá a varias redes de salud, por lo que debe ser un emprendimiento privado. En un principio, serán centros establecidos de salud para trabajar en conjunto con profesionales de salud mental, luego y si esto resulta bien ampliar el campo a empresas que requieran el servicio para los trabajadores, debiendo contratar más personal para apoyo psicológico

El proyecto se hará posible optando a un fondo público para emprendedores, **Capital Semilla Inicia para empresas lideradas por mujeres**, está “orientado a apoyar emprendimientos innovadores, esto es, proyectos cuya solución propuesta a una problemática relevante...”.

Ofrece Cofinanciamiento de hasta \$15.000.000, no reembolsables, que cubrirán hasta el 75% del costo total del proyecto. El otro 25% lo debe poner la emprendedora, que será obtenido mediante un préstamo al banco.

El servicio será pagado por el centro de salud, lo que pague dependerá de cuantas personas quieran optar a este plan de tratamiento.

### III.4) Descripción del Proyecto

1.

#### **1.1 Objetivos de la intervención**

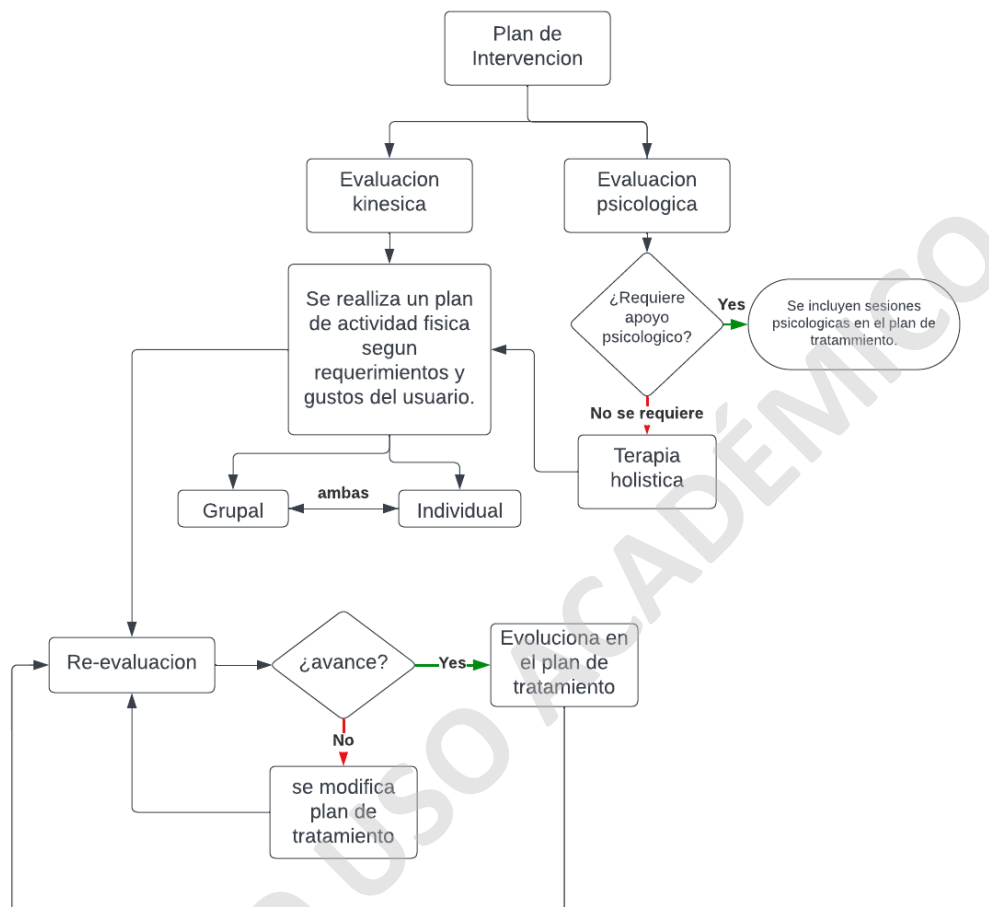
##### **Objetivo general**

Realizar un plan de intervención kinésica para la sintomatología física asociada a estrés, ansiedad y depresión, en conjunto a un equipo de salud mental, incorporando diversas técnicas y disciplinas.

##### **Objetivos específicos**

- Mejorar capacidad aeróbica y fuerza muscular de los pacientes.
- Entregar herramientas para manejo de estrés y ansiedad.
- Realizar una evaluación kinésica y de salud mental a cada paciente, para oportuna derivación.
- Educar sobre los beneficios de un estilo de vida saludable y activo.
- Efectuar seguimiento de la progresión de los pacientes

## 1.2 Características de la Intervención



### a.- Modo de intervención:

La modalidad del programa es individual y grupal. De la evaluación inicial se desprenden criterios para determinar la modalidad de intervención que corresponda, esta puede ser talleres grupales de ejercicios o una intervención personalizada.

Los talleres de yoga y Pilates se dividirán por etapas según su complejidad, dependiendo cual sea la capacidad física y experiencia en cada disciplina del paciente al ingresar. La evolución estará dada en base a logros en las rutinas de ejercicio. En los casos que se realice una pauta personalizada se evaluará progreso

según test evaluativos medidos al inicio de la terapia.

Se derivará a los distintos profesionales del equipo según requiera cada paciente, para lograr una terapia integral.

**b.- Planificación de la intervención:**

Al ingresar al programa el kinesiólogo realiza una evaluación clínica, que consta de anamnesis remota y próxima para conocer el contexto del paciente y examen físico, mediante test básicos y test específicos que se consideren pertinentes al caso.

Aspectos físicos relevantes por evaluar: antropometría, fuerza muscular, ROM, capacidad aeróbica.

Se creará un plan de intervención según las necesidades y deseos del usuario. Donde se integrará a talleres semanales, y a medida que progrese en las rutinas avanzará de etapas.

Criterios de inclusión: Diagnóstico de cuadro ansioso, de estrés o trastorno del ánimo, tener un estilo de vida sedentario, motivación por adquirir un estilo de vida activo y saludable. Contar con salud compatible para realizar ejercicios del programa. Personas que quieran practicar las disciplinas realizadas en los talleres.

Criterios de exclusión: Padecer una patología cardiovascular incompatible con las actividades del programa.

### 1.3 Indicadores de Calidad

Objetivo Específico	Mecanismo de control (medida de resultado)	Indicador de calidad
1) Mejorar capacidad aeróbica y fuerza muscular de los pacientes.	Realización de pruebas específicas y seguimiento de la tolerancia en rutinas de ejercicio.	Incremento de la capacidad aeróbica y fuerza muscular en la reevaluación.
2) Realizar una evaluación kinésica y de salud mental a cada paciente.	Ingresar a cada paciente que entra en el programa, creando una ficha con sus datos.	Crear terapia adecuada a las necesidades del paciente.
3) Entregar herramientas para manejo de estrés y ansiedad.	Charlas grupales e interactivas impartidas por psicólogo/a.	Tener reuniones grupales cada semana y evaluar el progreso de cada paciente.
4) Educar sobre los beneficios de un estilo de vida saludable y activo.	Realizar charlas educativas sobre cómo adquirir hábitos saludables.	Impartir charlas cada 2 semanas.
5) Efectuar seguimiento de la progresión de los	Registro en ficha de pacientes donde se detallan datos	Mantener registro de progreso de los pacientes actualizado a

pacientes.	recabados, diagnóstico e intervenciones.	la fecha.
------------	--	-----------

#### 1.4 Rol/valor del Kinesiólogo en la intervención

Un profesional kinesiólogo cuenta con conocimiento en el ámbito de movimiento del cuerpo humano, por lo que su aporte en los talleres de este programa es un plus muy importante, ya que de esta manera los usuarios contarán con atención personalizada, previniendo y realizando actividad física con el debido cuidado en caso de padecer una lesión.

Este programa apunta directamente a mejorar la calidad de vida de las personas, mejorando sus condiciones de salud mental y capacidades físicas. Al ser talleres realizados por un kinesiólogo con formación en las disciplinas Pilates y Yoga, es posible que las personas ejecuten los ejercicios de la mejor manera para evitar lesiones y adecuado a las capacidades y necesidades de cada uno y entregando herramientas necesarias a cada paciente según sus requerimientos. Entendiendo la importancia de una salud física y mental sana para lograr un estado de bienestar y no cada una de manera individual

## **1.5 Equipo de trabajo**

Profesional Kinesiólogo/a:

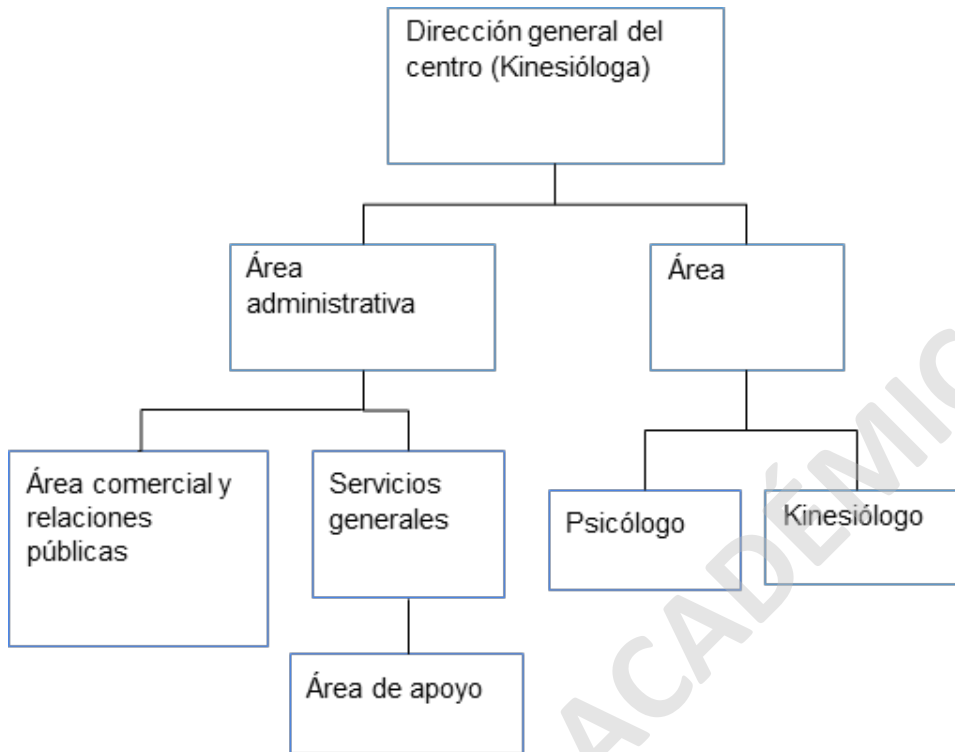
Su rol es estar a cargo de las terapias físicas, talleres de ejercicio grupales, ingreso de usuarios, rescate telefónico y realizar intervenciones individuales y grupales. El perfil profesional ideal es con una formación de postgrado en temática de salud mental o afines y certificación en pilates y yoga.

Profesional psicólogo/a:

Su rol es promover la integración de factores psicológicos asociados a trastornos de salud mental. Psicoeducación sobre manejo de estrés y ansiedad. Capacitación del equipo. El perfil profesional ideal es una persona con interés y experiencia en temas de tratamientos holísticos para trastornos de salud mental.

Ambos profesionales tienen dentro de sus tareas evaluar, diagnosticar, registrar actividades, crear plan de tratamiento, derivar pertinentemente a otros profesionales y asistir a reuniones de equipo.

## 1.6 Estructura de la organización



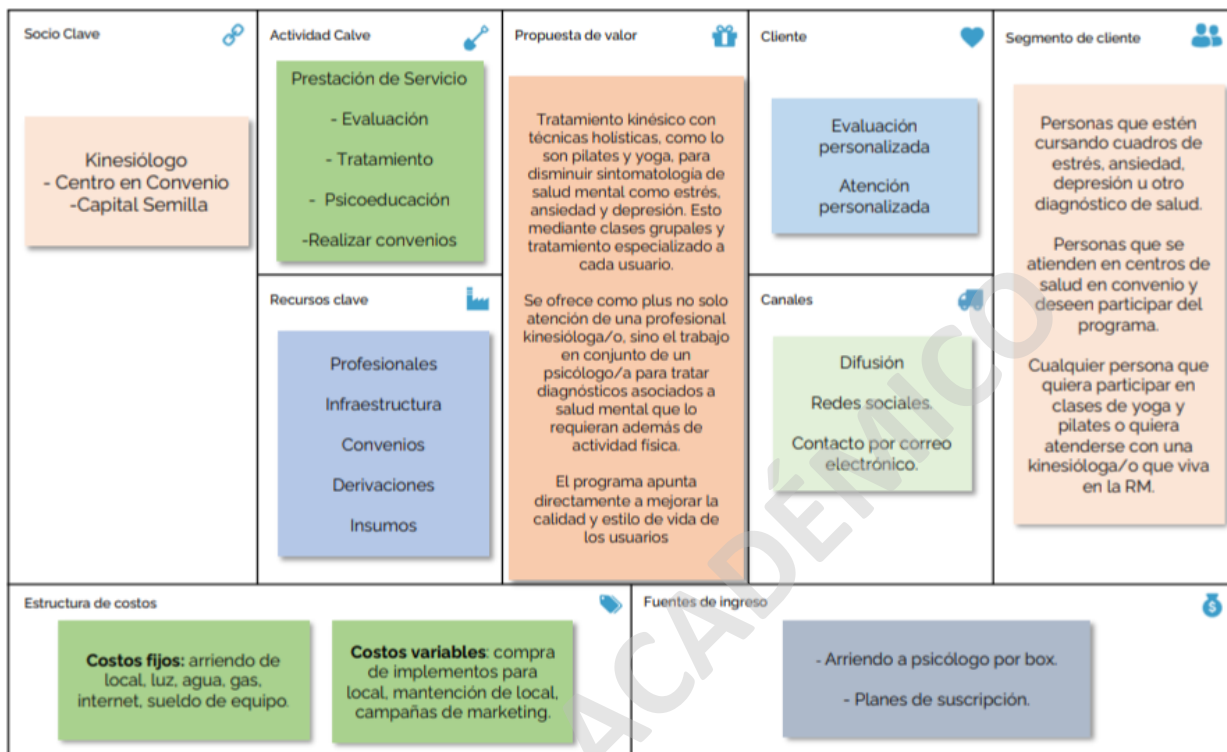
## 1.7 Planificación de la intervención

Actividades / Objetivos Específicos	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10
Objetivo específico 1 Mejorar capacidad aeróbica y fuerza muscular de los pacientes.										
Evaluación inicial	x									
Evaluación final										
Aplicación de test	x		x		x		x		x	
Objetivo específico 2										



Entregar herramientas para manejo de estrés y ansiedad.										
Charlas grupales	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sesiones individuales con psicólogo/a.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Objetivo específico 3 Realizar una evaluación kinésica y de salud mental a cada paciente										
Evaluación	x									
Reevaluación			x		x		x		x	
Objetivo específico 4 Educar sobre los beneficios de un estilo de vida saludable y activo.										
Exposiciones/ charlas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Objetivo específico 5 Efectuar seguimiento de la progresión de los pacientes.										
Crear protocolo de seguimiento.	x									
Reunión de equipo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aplicar protocolo de seguimiento	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

### III.5) Modelo de Negocios



#### 1. Propuesta de valor

La propuesta de valor en este proyecto es el impacto por generar en la salud de las personas. El impacto se medirá a través de la comparación de los resultados del diagnóstico inicial con las evaluaciones posteriores. Este proyecto será un aporte a la prevención de patologías asociadas a la salud mental por lo que mejorará la calidad de vida tanto de las personas que participen como de su círculo familiar y social. Al contar con un equipo de kinesiología y psicología, tendrá un impacto también en la salud integral, es decir en el ámbito cognitivo, físico, emocional y relacional. Como resultado de la participación en este proyecto, las personas podrán ir logrando avances en el corto, mediano y largo plazo al modificar sus hábitos.

Las empresas y centros de salud se verán beneficiadas al tener un convenio con el

programa ya que este ofrece una forma de tratamiento alternativa y respaldada por múltiples estudios, así esta alianza apunta a una mejor recuperación de los usuarios.

## **2. Mercado objetivo o instituciones beneficiadas (Segmento de Clientes)**

El proyecto busca captar a personas que estén vinculadas con empresas y/o centros de salud de la Región Metropolitana en convenio que presenten niveles de sedentarismo o patologías físicas asociadas a salud mental, como público de interés jóvenes y adultos, sin exclusión en su sexo.

## **3. Flujo de Ingresos**

Este será principalmente en base a financiamiento obtenido por el proyecto en Capital Semilla. Además de nuevos recursos que surjan por ingresos a través de gestión de convenios y demanda espontánea.

Se generarán ingresos a partir de las derivaciones realizadas por el o los centros donde se concreten los convenios para ejecución del programa. Además, por consulta espontánea de quienes se informen a través de la difusión de la existencia del programa. Esto incluirá las evaluaciones de ingreso, las prestaciones de los profesionales del equipo que sean incluidas en el Plan de Tratamiento individual, la participación en talleres grupales.

La capacidad máxima estimada de prestaciones kinésicas anuales será de 1.000 (mil) usuarios.

Prestaciones de kinesiólogo \$30.000

Prestación de Taller valor mensual \$40.000

Se incorporará la opción de pago con FONASA e ISAPRE, para facilidad de pago a los usuarios.

Se realizará 1 clase semanal de cada taller. Aumentando usuarios progresivamente.

Taller	Valor	Cantidad usuarios	Valor Mensual	Valor Anual
Yoga básico	\$ 40.000	5	\$ 200.000	\$ 2.000.000
Yoga medio	\$ 40.000	5	\$ 200.000	\$ 2.000.000
Pilates básico	\$ 40.000	5	\$ 200.000	\$ 2.000.000
Pilates medio	\$ 40.000	5	\$ 200.000	\$ 2.000.000
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 800.000</b>	<b>\$ 8.000.000</b>

Atención kinésica	Valor	Usuarios Mensual	Valor Mensual	Valor Anual
Sesión	\$ 30.000	100	\$ 3.000.000	<b>\$ 30.000.000</b>

**Flujo ingreso Anual \$ 38.000.000**

#### **4. Estructura de Costos**

Costo de honorarios a kinesiólogo y psicólogo.

La promoción considera la impresión de folletería para difusión del programa en la etapa de puesta en marcha. Luego para captar nuevos usuarios y dar a conocer en otros espacios el proyecto.

Otra forma de promoción es mantener actividad en redes sociales, como Instagram, para llegar a más cantidad de personas y lograr una comunidad interesada en nuestro proyecto y nuestras actividades, y fidelizar a los usuarios.

Materiales que permitan el desarrollo de las intervenciones y garanticen condiciones sanitarias y de seguridad.

<b>COSTOS FIJOS</b>	
<b>PROMOCIÓN</b>	
FOLLETOS	\$30.000
Instagram anuncios	\$5.000
<b>Profesionales</b>	
Kinesiólogo	\$ 1.500.000 x 12 = \$ 18.000.000.-
<b>Operación</b>	
Arriendo Local	\$ 1.000.000
Luz	\$ 50.000
Agua	\$ 30.000
Gas	\$ 20.000
Internet	\$ 20.000

### III.6) Análisis Estratégico

Análisis de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) del proyecto completo.

<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesional con conocimiento en el tema.</li> <li>- Abordaje interdisciplinario.</li> <li>- Atención personalizada.</li> <li>- Modelo de intervención integral.</li> <li>- Disminución de costo y tiempo de tratamiento.</li> <li>- Acción enfocada en prevención y promoción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Necesidad de certificación en las disciplinas yoga y pilates.</li> <li>- Alto costo en arriendo de locales.</li> <li>- No contar aún con espacio físico.</li> <li>- El presupuesto inicial depende de un fondo concursable.</li> </ul>

<b>Oportunidades</b>	<b>Amenazas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de programas con las mismas características.</li> <li>- Generación de alianzas.</li> <li>- Optar a fondos concursables.</li> <li>- Trabajo en el entorno local (empresas, centros de salud, instituciones).</li> <li>- Formación y capacitación en el área.</li> <li>- Alto índice de afecciones de salud mental y físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poco interés en un tratamiento integral.</li> <li>- Desinterés en formar alianzas y/o articulación en temáticas de prevención y promoción de salud.</li> <li>- Falta de recurso de los posibles usuarios.</li> <li>- Competencia.</li> <li>- Falta de alternativas de recursos financieros.</li> </ul>

## 2. Análisis de la Competencia

### Estrategias de mercado:

La competencia son principalmente centros ya establecidos y posicionados en el mercado, como lo son gimnasios, centros de yoga y/o pilates, centros de salud (que cuenten con kinesiólogo, psicólogo o psiquiatra).

En estos tiempos la manera más común de hacer promoción a un negocio es por medio de redes sociales, creando contenido que llame la atención del posible usuario, ofreciendo promociones, descuentos al suscribirse con el correo electrónico, y muchas más estrategias de marketing. Por medio de redes de contacto y el “boca a boca” también es otra forma de hacer conocida la marca y lo que se ofrece, es por esto que es tan relevante crear alianzas y convenios con diferentes rubros.

Las estrategias que se utilizarán serán:

- Dar a conocer el tipo de enfoque del proyecto y porque este es beneficioso para el usuario.
- Mediante redes sociales, se crearán post (videos, imágenes explicativas) para educar a los usuarios y promover un estilo de vida activo y saludable.
- Se ofrecerán clases abiertas al público de yoga y/o pilates dos veces al mes para llamar la atención de posibles usuarios y promover estas disciplinas.
- Realización de charlas educativas en temas de salud mental y física, dando herramientas para la superación personal del usuario.

Importante destacar también que disminuye el tiempo y costo con este tipo de abordaje, ya que, al ser integral, los profesionales están actualizados en cada usuario por lo que no es necesario que el paciente deba ir de un profesional a otro cada semana.

### **3. Ventajas competitivas de nuestro modelo de intervención, el proyecto.**

1. La realización de un tratamiento desde una mirada integral de la persona, entendiendo que cuerpo y mente se afectan mutuamente en todo momento es una de las principales ventajas respecto a la competencia.
2. Al contar con una carrera profesional ligada a la salud física, hace que sea una diferencia con centros de yoga o pilates que ya se encuentran en el mercado.
3. Futuras alianzas con distintos centros y profesionales de la salud son fundamentales para lograr una atención holística de los usuarios. Creando redes para así llegar a más personas y promocionar un estilo de vida activo.
4. La constante educación a los usuarios con respecto a los beneficios de un estilo de vida activo, para la prevención y como complemento de tratamiento de trastornos mentales.

### III.7) Evaluación Económica

#### 1. Inversión

<b>Activos</b>					
<b>Detalle</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor total</b>	<b>IVA</b>	<b>Valor sin IVA</b>
Escritorio	50.000	1	50000	9500	40500
Silla de escritorio	40.000	1	40000	7600	32400
Impresora	90.000	1	90000	17100	72900
Televisor	160.000	1	160000	30400	129600
Computador	350.000	1	350000	66500	283500
Sillón 1 cuerpo	100.000	1	100000	19000	81000
Sillón 3 cuerpos	170.000	2	340000	64600	275400
Sillas	30.000	5	150000	28500	121500
Estante	50.000	2	100000	19000	81000
Camillas	106.990	4	427960	81312,4	346647,6
Mat de yoga	10.000	5	50000	9500	40500
Block de yoga	2.000	5	10000	1900	8100
Bandas elásticas	7.000	5	35000	6650	28350
Bandas elásticas circulares	9.990	5	49950	9490,5	40459,5
Foam roller	7.990	5	39950	7590,5	32359,5
Pelota de pilates 85 cm	10.000	4	40000	7600	32400



Mancuerna 3 kilos (par)	16.990	3	50970	9684,3	41285,7
Mancuerna 4 kilos (par)	22.490	3	67470	12819,3	54650,7
Mancuerna 5 kilos (par)	27.990	3	83970	15954,3	68015,7
Cold pack (frio/calor)	5.000	2	10000	1900	8100
Lampara de escritorio	7990	2	15980	3036,2	12943,8
Equipo de música	160.000	1	160000	30400	129600
Microondas	50.000	1	50000	9500	40500
Set de losa	23.000	1	23000	4370	18630
Hervidor	20.000	1	20000	3800	16200
Cubiertos	9.000	1	9000	1710	7290
Set de vasos	10.000	1	10000	1900	8100
Basurero	4.000	2	8000	1520	6480
Estante de cocina	50.000	1	50000	9500	40500
<b>TOTAL</b>			2.591.250		2.098.912

## 2. Modelo de sustentabilidad del proyecto

Fondo CORFO: **Semilla Inicia**

Forma de acceso: A través de postulación.

Monto por postular: hasta \$15.000.000.

Corfo entrega hasta \$15.000.000, no reembolsables, que cubrirán hasta el 75% del costo total del proyecto.

El postulante debe aportar el 25% restante.

Para mujeres y empresas que cumplan con las "Normas para Acreditar la calidad de Empresas Lideradas por Mujeres" obtendrán un 10% más de cofinanciamiento, llegando el subsidio hasta un máximo de \$17.000.000.

Fechas de postulación: El año 2022, las postulaciones se realizaron en el mes de enero hasta febrero. La entrega de resultados en mayo. Y la entrega del beneficio se realizó en el mes de julio. Por lo que, es esperado que esas sean las fechas en años futuros.

Requisitos para la postulación:

- Personas naturales, mayores de 18 años, con residencia en Chile.
- Persona Jurídica: Constituida en Chile. En caso de tener iniciación de actividades ante el Servicio de Impuestos Internos, debe ser menor a 18 meses, y no debe tener ventas.

### Beneficio o ingresos que genera el proyecto

Ingreso (beneficio)	1	2	3	4	5
<b>Servicio Kinésico</b>					
Precio unitario	30.000	26.250	27.563	28.941	30.388
Cantidad de unidades vendidas	16	19	21	24	28
<b>Total, de ingresos (CLP\$)</b> **	<b>409.050</b>	<b>490.860</b>	<b>589.032</b>	<b>706.838</b>	<b>848.206</b>

### 3. Costos

#### 3.1 Costos fijos

Detalle	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Arriendo del local	1.000.000	1.131.000	1.279.000	1.446.731	1.636.253
Servicios básicos	120.000	120.000	120.000	120.000	120.000
<b>Total Costo Fijos</b>	<b>1.200.000</b>	<b>1.251.000</b>	<b>1.399.000</b>	<b>1.566.731</b>	<b>1.756.235</b>

#### 3.2 Costos variables

### 4. Consolidados de aportes

#### **IV) CONCLUSIONES**

En una sociedad en que aumentan de manera sostenida las cifras de afectaciones a la salud mental, patologías físicas asociadas a estilos de vida sedentaria y hábitos alimenticios, es relevante establecer el abordaje de la salud de manera integral. En ese sentido este proyecto puede contribuir a través de sus prestaciones y cobertura a mejorar la calidad de vida de un segmento de la población de la Región Metropolitana a través de la promoción, prevención y ejecución de actividades que permitan mejorar la calidad de vida.

#### **V) ANEXOS**

**Evaluación económica:**

[EVALUACION ECONOMICA 4 entrega Matus Javiera.xlsx](#)

## V) BIBLIOGRÁFICAS

1. Dic. (s/f). OPS/OMS presentó en Chile las actualizaciones de las nuevas recomendaciones de actividad física y hábitos sedentarios. Paho.org. <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>
2. Jiménez, J. P. (2021, noviembre 8). Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios. CIPER Chile; Fundación CIPER. <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>
3. Beneficios de las terapias holísticas. (2022, junio 30). beneficiosde.club. <https://beneficiosde.club/beneficio/beneficios-de-las-terapias-holisticas/>
4. Programa Semilla. (s/f). Programa Semilla. <https://www.programasemilla.com/programa-semilla>
5. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. (s/f). TheLancet.com. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02143-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02143-7/fulltext)
6. Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: health benefits. A literature review. *Anales. Universidad Nacional de Asunción. Facultad de Ciencias Médicas*, 53(2), 137–144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
7. Juan Pablo Jiménez: “El confinamiento prolongado produce una niebla mental”. (2021, abril 25). FLANLATE. <https://www.flanlate.com/2021/04/juan-pablo-jimenez-el-confinamiento.html>

SOLO USO ACADÉMICO