

Proyecto: Reducción del estrés y mejora del bienestar en el trabajo

Problema

Los altos niveles de estrés y baja moral entre los empleados están afectando negativamente la productividad y el bienestar general. El estrés puede llevar a problemas de salud, disminuir la productividad, aumentar el número de errores y causar conflictos, lo que resulta en alta rotación de personal y costos adicionales para la empresa. Importancia de la Solución: Desarrollar programas que reduzcan el estrés y mejoren el bienestar es esencial. Estos programas pueden ayudar a los empleados a manejar mejor el estrés, mejorar su salud, aumentar la productividad y reducir el absentismo. Además, fomentar un buen equilibrio entre el trabajo y la vida personal y fortalecer las relaciones laborales crea un ambiente de trabajo más positivo, lo que ayuda a retener talento y mejora la reputación de la empresa

Propuesta de solución

La propuesta utiliza modelos de IA para generar contenido personalizado que aborde el estrés, el equilibrio entre vida y trabajo, y la cohesión del equipo. La IA automatiza la creación de recursos útiles, adaptados a las necesidades de los empleados.

Justificación

La viabilidad técnica del proyecto se basa en el uso de tecnología de IA como ChatGPT, que es accesible y permite la generación rápida de contenido personalizado sin necesidad de desarrollar nueva tecnología. Configurar prompts para temas de manejo del estrés, equilibrio vida-trabajo y fortalecimiento de relaciones es rápido, proporcionando contenido útil en pocos días. La inversión en una plataforma de IA y personal capacitado es razonable frente a los beneficios esperados. La elección de modelos de IA permite generar contenido específico y adaptado a las necesidades de los empleados de manera eficiente, personalizando y escalando el apoyo sin necesidad de recursos humanos adicionales significativos. Esto asegura que el contenido sea relevante y útil, maximizando el impacto positivo en el bienestar y la productividad, y permitiendo ajustes continuos mediante la retroalimentación de los empleados.

Herramientas

OpenAI GPT-3.5 turbo API

In [151...

```
import openai
openai.api_key = "sk-proj..."
```

In [163...

```
#Make the context of our prompt envoirement
context = """El estrés y la baja moral entre empleados afectan la productividad y el bienestar, lo que lleva a alta rotación y costos adicionales.
Crear contenido personalizado sobre manejo del estrés y equilibrio trabajo-vida puede mejorar la salud, aumentar la productividad"""
#prompt (text/user's question)
prompt = "Proporciona tres técnicas para reducir el estrés en el trabajo"
```

In [159...

```
# Make the request
conversation = [
    {"role": "system", "content": context},
    {"role": "user", "content": prompt}
]
response = openai.ChatCompletion.create(
    model='gpt-3.5-turbo',
    messages=conversation,
    max_tokens=500,
    temperature=0.7
)
# Corrected way to access the response content
message = response['choices'][0]['message']['content']
print("{}: {}".format(response['choices'][0]['message']['role'], message))
```

assistant: 1. Practica ejercicios de respiración profunda durante 5 minutos cada hora.
2. Toma pausas breves de 5-10 minutos cada hora para estirarte y caminar.

3. Realiza ejercicios de relajación muscular progresiva al inicio y final del día.