

**Idea Alquímica:**

**Tejiendo el futuro con Prompt Engineering**

* **Alumna:** Agustina Constanza Rodríguez
* **Curso:** “IA: Generación de prompts”
* **N° de comisión:** 71380
* **Proyecto:** Reducción del estrés y mejora del bienestar en el trabajo

## **Presentación del problema a abordar**

**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.

## **Desarrollo de la propuesta de solución**

La solución utiliza modelos de IA texto a texto y texto a imagen para generar prompts que crean contenido útil sobre manejo del estrés, equilibrio entre vida y trabajo, y fortalecimiento del equipo. La IA automatiza la creación y personalización de estos recursos, ofreciendo apoyo continuo adaptado a las necesidades de los empleados.

Prompts

1. Manejo de estrés:

Prompt: “Proporciona tres técnicas efectivas para reducir el estrés durante el trabajo, incluyendo ejercicios de respiración y pausas breves.”

Resultado Esperado: Listado de técnicas específicas como respiración profunda, ejercicios de estiramiento rápido y recomendaciones para tomar descansos cortos que ayuden a los empleados a relajarse y reducir el estrés en el trabajo.

1. Balance Vida-Trabajo:

Prompt: “Ofrece cinco estrategias para mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal, con consejos sobre cómo establecer límites claros y gestionar el tiempo.”

Resultado Esperado: Consejos prácticos como definir horarios de trabajo específicos, crear un espacio de trabajo separado en casa, y establecer rutinas para desconectar del trabajo al final del día.

1. Fortalecimiento de Relaciones y Comunicación:

Prompt: “Sugiere tres actividades para mejorar la comunicación y la colaboración entre los miembros del equipo, incluyendo dinámicas de grupo y eventos sociales.”

Resultado Esperado: Actividades recomendadas como juegos de equipo, sesiones de brainstorming colaborativas y eventos sociales que promuevan la cohesión y el trabajo en equipo.

1. Evaluación:

Prompt: “Solicita retroalimentación sobre las actividades de bienestar implementadas, preguntando qué estrategias han sido más útiles y qué mejoras se podrían hacer.”

Resultado Esperado: Recopilación de comentarios y sugerencias de los empleados sobre las actividades de bienestar, incluyendo aspectos que les han beneficiado y áreas de mejora para ajustar el programa de manera efectiva.

## **Justificación de la viabilidad del proyecto**

**Viabilidad técnica**

La tecnología de IA, como ChatGPT, está bien desarrollada y es fácilmente accesible, permitiendo la generación rápida de contenido personalizado sin necesidad de crear nueva tecnología. La configuración de prompts para temas como manejo del estrés, equilibrio vida-trabajo y fortalecimiento de relaciones es un proceso rápido, con contenido útil disponible en pocos días. Los recursos necesarios incluyen una plataforma de IA y personal capacitado en bienestar laboral, que son accesibles y cuya inversión es razonable frente a los beneficios esperados.

**Justificación de elecciones**

La elección de utilizar modelos de IA se justifica por su capacidad para generar contenido específico y adaptado a las necesidades de los empleados de manera eficiente, permitiendo personalizar y escalar el apoyo sin necesidad de recursos humanos adicionales significativos. Definir prompts específicos asegura que el contenido generado sea relevante y útil, abordando áreas clave como el manejo del estrés, el equilibrio vida-trabajo y el fortalecimiento de relaciones, lo que maximiza el impacto positivo en el bienestar y la productividad. Además, incorporar prompts para solicitar retroalimentación permite ajustar y mejorar continuamente el programa, asegurando que el contenido y las estrategias se mantengan relevantes y efectivas, adaptándose a las necesidades cambiantes de los empleados.