



**Junior  
Achievement  
Costa Rica**

Miembro de JA Worldwide

**35**

Years of  
Empowering  
Lives

**YO EMPRENDO**  
JUNIOR ACHIEVEMENT COSTA RICA

**CUADERNO  
DE TRABAJO**



**MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA**

**DIRECCIÓN DE  
VIDA ESTUDIANTIL**

©Junior Achievement Costa Rica, 2024



## Es importante que sepas lo siguiente:

Este documento lo puedes imprimir para completar cada actividad asignada. Recuerda guiarte con cada sesión, ahí tendrás las herramientas y los recursos necesarios para completar cada actividad.

También, podrás completar cada actividad de manera digital. Te recomendamos utilizar **Adobe Acrobat**, es una herramienta gratuita donde puedes visualizar y modificar documentos en formato PDF.

Cuando descargues el lector PDF en tu dispositivo electrónico, encontrarás una barra similar a la siguiente:



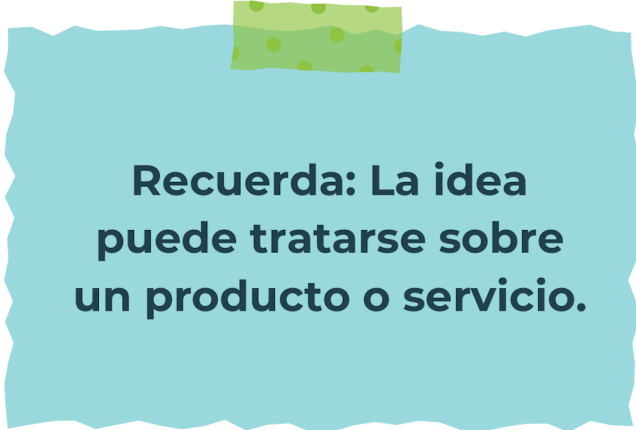
1. En la barra de herramientas debes seleccionar la caja de texto.
2. La opción que mejor te servirá para completar cada actividad es “Escribir texto”.
3. Cuando seleccionas “Escribir texto”, das click en cada actividad donde desees completar el ejercicio.

## Actividad #1

Defina la idea de negocio.

Idea de Negocio: Plataforma de Salud Mental en Línea

Una plataforma digital que ofrezca servicios de terapia en línea, recursos de autoayuda y apoyo integral para el bienestar mental. La plataforma estará diseñada para ser accesible, conveniente y efectiva, dirigida por personas que buscan mejorar su salud mental desde la comodidad de sus hogares.



**Recuerda: La idea  
puede tratarse sobre  
un producto o servicio.**

## Actividad #2

Determine la misión y visión de su emprendimiento.

**Misión:**  
Proveer acceso accesible, conveniente y efectivo a servicios de salud mental de alta calidad a través de una plataforma en línea.

**Visión:**  
Ser la plataforma líder en salud mental, reconocida por su impacto positivo en la calidad de vida de millones de personas

Establezca su estructura organizacional. En cada recuadro, coloque la gerencia o puesto que crea necesario para su tipo de negocio.



## Actividad #3

Defina cómo su emprendimiento va a cumplir con los tres pilares de desarrollo sostenible empresarial (social, ambiental y económico).

### Sostenibilidad social:

Acceso Equitativo a la Salud Mental:

Terapia asequible: Ofrecer planes de precios accesibles y opciones de pago flexibles para garantizar que la terapia sea accesible para una amplia gama de usuarios.

Acceso global: Asegurar que la plataforma esté disponible internacionalmente y que los servicios estén adaptados culturalmente para llegar a diversas comunidades.

Inclusividad: Garantizar que la plataforma sea accesible para personas con

### Sostenibilidad ambiental:

Sostenibilidad en Operaciones:

Eficiencia energética: Optimizar el uso de energía en servidores y tecnología para reducir la huella de carbono.

Papel cero: Minimizar el uso de papel y favorecer las comunicaciones digitales y la gestión de documentos electrónicos.

Responsabilidad Ambiental:

Cumplimiento normativo: Seguir estrictamente las normativas ambientales locales e internacionales.

Iniciativas de compensación: Participar en programas de compensación de carbono o apoyar

### Sostenibilidad económica:

Viabilidad Financiera Sostenible:

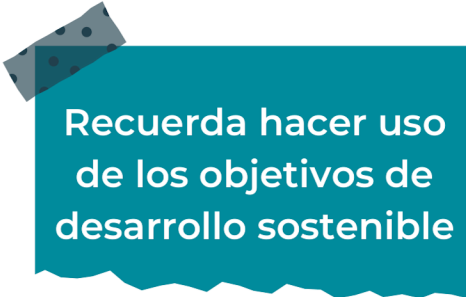
Modelo de negocio robusto: Mantener un modelo de negocio que sea rentable a largo plazo sin comprometer la accesibilidad y calidad de los servicios.

Gestión financiera responsable: Administrar de manera responsable los ingresos y gastos, asegurando la sostenibilidad financiera y la capacidad de reinversión en mejoras tecnológicas y de servicio.

Creación de Valor Compartido:

Alianzas estratégicas: Colaborar con organizaciones sin fines de lucro, instituciones educativas y empresas para ampliar el impacto positivo en la comunidad y compartir recursos y conocimientos.

Beneficios para empleados: Ofrecer salarios justos, oportunidades de desarrollo profesional y un ambiente de trabajo saludable para apoyar el bienestar de los empleados.



Recuerda hacer uso  
de los objetivos de  
desarrollo sostenible

## Actividad #4

Complete el Modelo de Negocios Canvas.

<b>Socios clave</b> Terapeutas y profesionales de la salud mental. Instituciones educativas y programas de bienestar. Colaboraciones con empresas para programas de salud laboral.	<b>Actividades clave</b> Desarrollo y mantenimiento de la plataforma. Gestión y formación continua de terapeutas. Marketing y promoción de la plataforma. <b>Recursos clave</b> Plataforma tecnológica robusta. Red de terapeutas y profesionales de salud mental. Contenido educativo y recursos de autoayuda.	<b>Propuesta de valor</b> Terapia en línea accesible y conveniente. Recursos de autoayuda y herramientas para el bienestar emocional. Comunidad de apoyo y grupos de	<b>Relación con el cliente</b> Atención personalizada al cliente. Comunidad de apoyo y feedback continuo. Sesiones periódicas de seguimiento y actualización. <b>Canales</b> Plataforma web y aplicación móvil. Marketing digital (SEO, SEM, redes sociales). Colaboraciones con empresas y instituciones educativas.	<b>Segmento de clientes</b> Individuos que buscan acceso conveniente a servicios de salud mental. Empresas interesadas en ofrecer bienestar emocional a sus empleados. Instituciones educativas que desean apoyar el bienestar estudiantil.
<b>Estructura de costos</b> Desarrollo y mantenimiento de tecnología. Honorarios de terapeutas y profesionales. Gastos de marketing y adquisición de		<b>Fuentes de ingresos</b> Suscripciones mensuales o anuales para acceso premium. Pagos por sesión de terapia en línea. Programas y cursos de bienestar emocional.		

Recuerda: En la presentación “Modelo de negocio” puedes encontrar la información necesaria para completar esta actividad.

## Actividad #5

Complete la siguiente matriz FODA:



Recuerda: En la presentación “Qué me diferencia” puedes encontrar la información necesaria para completar esta actividad.

## Actividad #6

Elabore un logo, slogan y diseñe su marca empresarial.

El logo de mi primer emprendimiento



Slogan



"Tu bienestar mental, al alcance de un clic."

Colores principales de mi marca empresarial



**Azul Claro:**  
Transmite tranquilidad, serenidad y confianza. Es un color que se asocia comúnmente con la mente y la salud.

**Verde Menta:** Evoca frescura, armonía y equilibrio. Es ideal para representar el bienestar y la renovación.

**Blanco:** Simboliza pureza, claridad y simplicidad. Ayuda a transmitir una sensación de espacio y limpieza.

Puedes dibujar el logo o hacerlo de forma digital.

## Actividad #7

Establezca sus costos fijos, costos variables y con ello el precio de su producto o servicio. Debe colocar el valor monetario de cada costo (fijo y variable).

### Mis costos fijos

- Desarrollo y mantenimiento de la plataforma tecnológica.
- Honorarios mensuales de alojamiento web y servidores.
- Salarios y honorarios de terapeutas y profesionales de la salud mental.
- Costos de marketing digital recurrentes (publicidad en redes sociales, SEO, SEM).
- Gastos de oficina virtual y software de gestión.
- Licencias y cumplimiento normativo.
- Seguros y otros gastos administrativos recurrentes.

### Mis costos variables

- Comisiones por transacciones de pagos por sesión de terapia.
- Costos de adquisición de clientes (costo por clic, coste por adquisición).
- Gastos de marketing por campañas específicas.
- Costos de contenido y desarrollo de cursos o programas nuevos.
- Costos de soporte técnico adicional en periodos de alta demanda.
- Gastos de promoción o descuentos para atraer nuevos usuarios.
- Costos de actualización y mantenimiento de la plataforma tecnológica.

*El precio de venta de mi producto / servicio es de:*



\$50 a \$200 USD

Recuerde que los costos variables son unitarios.

## Actividad #8

Determine el punto de equilibrio de su emprendimiento.

Te recordamos la fórmula del punto de equilibrio en unidades y monetario (colones):

$$\text{Punto de equilibrio en unidades} = \frac{\text{Costos fijos totales}}{(\text{Precio de venta} - \text{costo variable total})}$$

$$\text{Punto de equilibrio monetario} = \text{Precio de venta} \times \text{punto de equilibrio en unidades}$$

Realiza el cálculo:

$$\text{Punto de equilibrio en unidades} \rightarrow 20,000/50 = 400$$

$$\text{Punto de equilibrio monetario} \rightarrow \text{₡} 400 \times 100 = 40,000$$



Recuerda: El punto de equilibrio te ayuda a conocer cuántas unidades o servicios debés vender para que podás recuperar tu inversión.

## Actividad #9

Determine cuáles son los pasivos y activos de su negocio. Solamente, debes mencionar cuáles serían los activos y pasivos, no es necesario poner el valor monetario de los mismos.

### Activos

- Plataforma tecnológica (software y hardware)
- Servidores y alojamiento web
- Base de datos de clientes
- Propiedad intelectual (patentes, derechos de autor)
- Equipos de oficina (computadoras, muebles)
- Fondos en cuentas bancarias
- Aplicación móvil
- Herramientas y software de marketing
- Materiales educativos y cursos
- Licencias y permisos de funcionamiento

### Pasivos

- Préstamos bancarios
- Facturas por pagar a proveedores
- Salarios pendientes a empleados
- Impuestos por pagar
- Alquiler de oficina virtual
- Deudas a consultores o freelancers
- Costos de marketing por pagar
- Cuotas de licencias y suscripciones
- Comisiones por pagar a terapeutas
- Gastos operativos acumulados



Ejemplos de activos: Terrenos, equipo de oficina, cuentas por cobrar, vehículos y patentes.



Ejemplos de pasivos: Deudas a corto y largo plazo, salarios, inventario y cuentas por pagar.

## Actividad #10

Investigue cuántos productos o servicios existen en el mercado iguales al que mi emprendimiento ofrece.

Hay varios servicios de salud mental en línea disponibles en el mercado. Entre los más destacados se encuentran BetterHelp, Talkspace, Brightside, Online-Therapy.com, y Regain. Estos servicios ofrecen terapias a través de videollamadas, mensajes de texto, y llamadas telefónicas, y cuentan con una amplia red de terapeutas licenciados en diversas áreas de especialización.

En total, se pueden encontrar fácilmente más de 10 plataformas reconocidas que ofrecen servicios similares, lo que muestra un mercado competitivo y en crecimiento para la salud mental en línea.

La competencia fomenta la actividad empresarial y la eficiencia, da al consumidor más donde elegir y contribuye a bajar los precios y mejorar la calidad.

## Actividad #11

Determine cuál es la importancia de cumplir con las obligaciones tributarias y cómo se debe liquidar una empresa.

### *Importancia de las obligaciones tributarias:*

Las obligaciones tributarias son importantes para garantizar el funcionamiento eficiente del Estado, promover el desarrollo económico y social, y asegurar el bienestar general de la población.

---

---

---

---

### *¿Cómo se liquida una empresa?*

La liquidación de una empresa implica cerrar sus operaciones de manera ordenada y puede este proceso asegurar que todas las obligaciones legales y financieras de la empresa se cumplan antes de su disolución final.

---

---

---

# Guía para planear Yo Emprendo

**¿Cuál es el tema que nos interesa?**  
(Problema y descripción)

La creación de una plataforma de salud mental en línea aborda directamente el problema de acceso limitado a servicios de salud mental al ofrecer soluciones convenientes, asequibles y flexibles. La implementación de esta plataforma puede tener un impacto positivo significativo en la salud mental de muchas personas, facilitando el acceso a apoyo profesional y recursos de autoayuda que de otro modo podrían ser inaccesibles.

**¿Por qué es importante este tema?**  
(Justificación)

Abordar el tema de la accesibilidad a los servicios de salud mental es vital para mejorar el bienestar general de la población.

**¿Para quiénes lo vamos a hacer?**  
(Público meta)

La plataforma está diseñada para ser inclusiva y accesible, atendiendo a una amplia variedad de necesidades y circunstancias. Éste servicio será ofrecido para cualquier grupo social

**¿Para qué es la actividad?**  
(Objetivo)

Proporcionar acceso fácil y seguro a recursos, terapias y apoyo para mejorar el bienestar emocional y psicológico de las personas.

**¿Qué vamos a hacer?**  
(Actividades)

Terapia online, grupos de apoyo virtuales, herramientas de autoayuda, seguimiento de progreso personal y recursos educativos sobre salud mental.

**¿Qué queremos lograr?**  
(Metas y Resultados)

Metas de una plataforma de salud mental: mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés, fortalecer la resiliencia y fomentar la autoaceptación.

Resultados esperados: usuarios más saludables mentalmente, mejor calidad de vida, habilidades de afrontamiento mejoradas y mayor conciencia sobre la salud mental.

**¿Qué necesitamos?**  
(Recursos y materiales)

Artículos educativos, ejercicios de mindfulness, guías de autoayuda, videos educativos, podcasts, y herramientas interactivas como diarios de emociones o ejercicios de relajación guiada.

**¿Cuándo lo vamos a hacer?**  
(Cronograma)

Sesiones semanales de terapia online, eventos de grupo como charlas o talleres mensuales, actualizaciones de contenido semanal en forma de artículos y recursos nuevos, y seguimiento personalizado del progreso del usuario cada trimestre.

**¿Quién lo hace?**  
(Responsables)

Terapeutas licenciados para sesiones individuales y grupales, administradores de la plataforma para mantenimiento técnico y soporte, y equipo de contenido para desarrollar recursos educativos y materiales de apoyo.

# NOTAS

Algunas notas importantes podrían incluir la confidencialidad de los datos de los pacientes, la ética profesional en el tratamiento de problemas emocionales y psicológicos, la accesibilidad equitativa a los servicios, y el cumplimiento de normativas legales y de privacidad de la información personal.