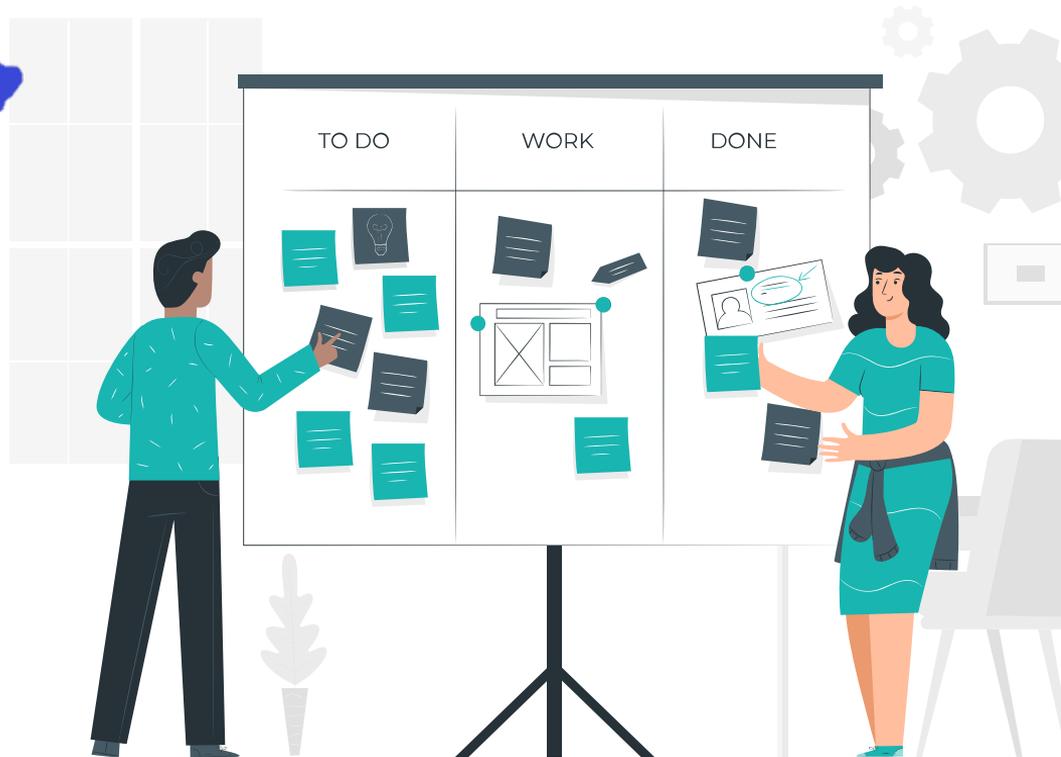


CADA  
DÍA  
CUENTA

LATAM HACKATHON  
SOLUCIONES PARA EL COVID-19



# Material Viernes



# Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

## 1. ¿Cuales son tus Certezas?

- El tiempo libre de los grupos familiares ha aumentado
- La monotonía es un factor que genera descontento
- Las personas están invirtiendo más tiempo en contenido multimedia
- No todas las personas tienen la misma cantidad de tiempo libre
- Establecer un orden de ideas genera mayor tranquilidad mental.
- Dada la situación se están efectuando nuevas formas de relaciones
- La falta de interacciones puede ser causal de sentimientos negativos
- Existen personas que viven en soledad
- Las practicas de mindfulness ayudan a alcanzar un estado de bienestar personal.
- No todas las personas tienen acceso a internet.
- Ejercicios de respiración ayuda a la salud

# Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

## 2. ¿Cuales son tus Suposiciones?

- Tratar con las mismas personas en un tiempo prolongado puede generar conflictos entre ellas.
- Las personas tienen la capacidad de ser versátiles y de adaptabilidad ante los cambios
- La compañía puede ayudar a las personas a sobrellevar la cuarentena de forma mas amena.
- Los espacios organizados suponen un alivio mental para las personas
- Controlar la ansiedad mediante ejercicios de meditación

# Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

## 3. ¿Cuales son tus Dudas?

- ¿ Cuáles son las prioridades de la personas en estos momentos?
- ¿Cuál es el momento del día en que la mayoría de personas tiene un tiempo libre ?
- ¿Cuál es la mejor hora para meditar?
- ¿ Qué técnicas de meditación existen ?
- Tiempos ideales para la practicas de ejercicios de meditación
- ¿ Qué pensamientos generan sentimientos negativos en las personas ?
- ¿Qué ejercicios son adecuados dependiendo a la edad de las personas?