Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Administración de Empresas Materiales de Divulgación

Somos EvaFlora

Martínez Balderas, Jessica Monserrat

2025-05

https://hdl.handle.net/20.500.11777/6327

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Somos EvaFlora

La problemática

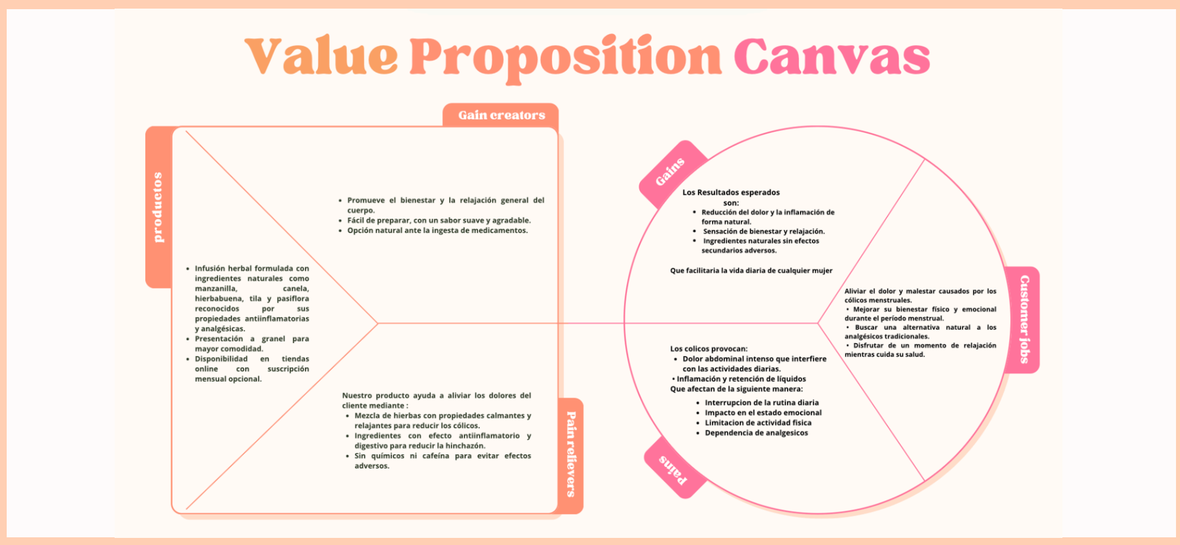
Un gran número de mujeres sufren cada mes por los **cólicos menstruales,** estos dolores pueden ser tan fuertes que afectan su día a día, a pesar de que hay pastillas para quitar el dolor, algunas de ellas causan efectos secundarios como sueño, náuseas o problemas en el estómago, es por ello que creemos que es necesario crear una opción más natural y sin tantos efectos negativos.

Nuestro proceso

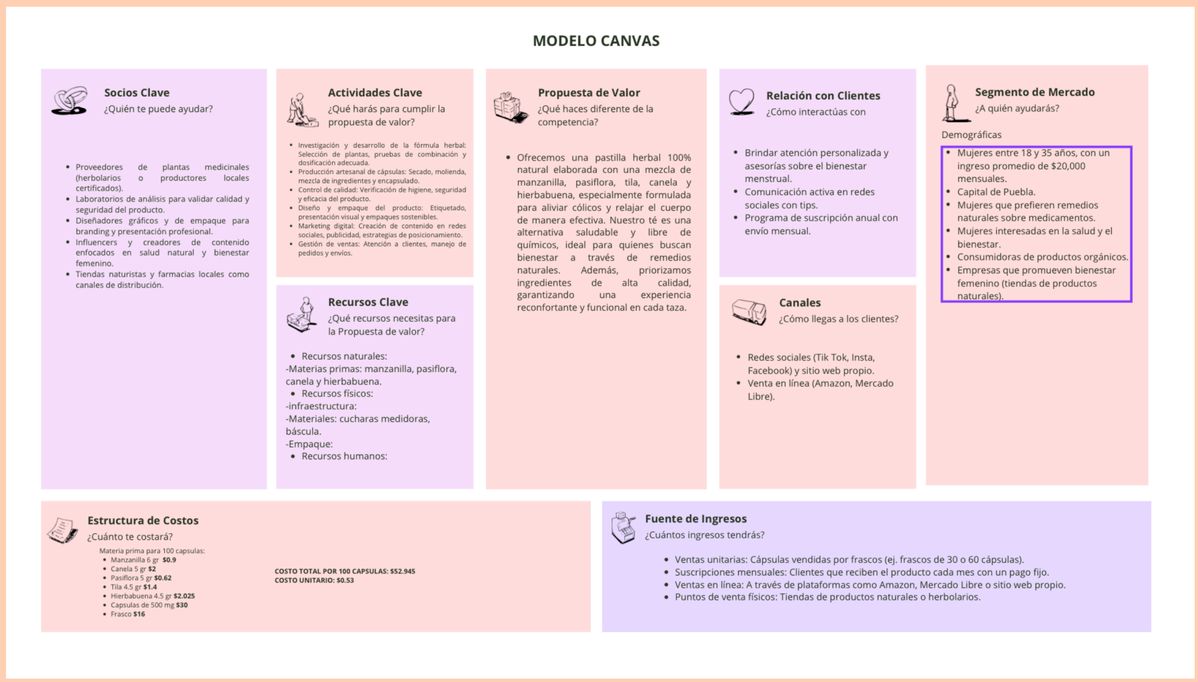
El desarrollo de este proyecto comenzó con un **árbol de problemas,** pues nos ayudó a entender mejor la raíz del problema principal: el malestar menstrual y la falta de alternativas naturales.

Luego realizamos un **mapa de empatía,** que nos ayudó a ponernos en el lugar de las mujeres que sufren estos dolores. Pensamos en lo que sienten, piensan, ven y escuchan, y eso nos ayudó a crear un producto que realmente responda a sus necesidades.

De igual forma realizamos una **propuesta de valor,** donde definimos qué hace diferente a nuestro producto y por qué es útil para las mujeres.



Después, con el **Business Model Canvas,** organizamos toda la idea del negocio: nuestros clientes, canales, actividades clave, socios, costos y beneficios.



Nuestro producto

Para el desarrollo de nuestro producto iniciamos la investigación enfocada en identificar **plantas medicinales** con propiedades adecuadas para aliviar el malestar menstrual. **El objetivo fue seleccionar aquellas plantas que al combinarse, ofrecieran un efecto que contribuyera a disminuir el dolor, reducir la inflamación y relajar el organismo de forma natural.**

Planta	Principios activos	Efectos en el cuerpo
Manzanilla	Flavonoides (como apigenina) y aceites esenciales (como bisabolol).	Relajan el cuerpo y calman el dolor del vientre.
Canela	Cinamaldehído y eugenol.	Mejoran la circulación y reduce el dolor menstrual.
Hierbabuena	Mentol y flavonoides	Relajan los músculos del vientre y disminuyen gases o náuseas.
Tila	Flavonoides y aceites esenciales.	Disminuir la excitabilidad nerviosa y promueve un estado de relajación.
Pasiflora	Flavonoides y alcaloides	Relajan, ayudan a conciliar el sueño, reducen el dolor y la ansiedad.

Consultamos a expertos en el área, recibimos asesoría y aprendimos sobre el proceso para crear un prototipo de nuestro producto.

El resultado es una **mezcla herbal 100% natural en cápsulas** para su fácil toma, pensada en quienes prefieren el bienestar a través de ingredientes de origen vegetal. Nuestra combinación de ingredientes ha sido utilizada tradicionalmente por quienes buscan sentirse más cómodas durante su ciclo y favorecer la relajación de manera natural.

IBERO PUEBLA

MARTINEZ BALDERAS JESSICA MONSERRAT
HERNANDEZ LIZARRAGA RANIA MARAYAH
AXALCO GONZALEZ KARLA ELISE
SOTO TEJEDA ROBERTO
TALLER DE EMPRENDIMIENTO PRIMAVERA 2025 GRUPO F

Escanea el QR para más información: