

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
“TOULOUSE LAUTREC”**



**QUOKKA: STAND DE AMBIENTES INTERACTIVOS QUE
AYUDE A DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN
JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Arquitectura de Interiores

AUTORES:

EMERSON AGUSTIN CASTILLO CHUCHON

(0000-0001-8810-6501)

PIERINA DE LOS ANGELES LICHARDO ZEGARRA

(0000-0003-0321-439X)

Asesor

LENY AMELIA PERCCA TREJO

(0000-0002-8363-8354)

Lima-Perú

Agosto 2022

NOMBRE DEL TRABAJO

QUOKKA STAND DE AMBIENTES INTERACTIVOS QUE AYUDE A DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN JÓVENES UN

RECUENTO DE PALABRAS

9499 Words

RECUENTO DE CARACTERES

53301 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

50 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.5MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 2, 2024 9:24 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 2, 2024 9:26 PM GMT-5

● 22% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 22% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 22% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 22% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.tls.edu.pe Internet	3%
2	repositorio.unsa.edu.pe Internet	3%
3	repositorioinstitucional.buap.mx Internet	2%
4	core.ac.uk Internet	2%
5	repository.ugc.edu.co Internet	2%
6	repository.uamerica.edu.co Internet	1%
7	repositorio.uta.edu.ec Internet	1%
8	repositorio.upt.edu.pe Internet	1%

9	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%
10	repositorio.upch.edu.pe Internet	<1%
11	elmedicointeractivo.com Internet	<1%
12	dspace.unl.edu.ec Internet	<1%
13	Universidad del Norte, Colombia on 2021-11-20 Submitted works	<1%
14	repositorio.ulima.edu.pe Internet	<1%
15	ucal on 2024-08-22 Submitted works	<1%
16	andina.pe Internet	<1%
17	Universidad Católica San Pablo on 2021-12-14 Submitted works	<1%
18	repositorio.uss.edu.pe Internet	<1%
19	revistas.uncp.edu.pe Internet	<1%
20	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2024-08-04 Submitted works	<1%

21	Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec on 2023-11-22 Submitted works	<1%
22	repositorio.urp.edu.pe Internet	<1%
23	ja.player.fm Internet	<1%
24	consorcio.edu.pe Internet	<1%
25	redalyc.org Internet	<1%
26	Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec on 2024-02-10 Submitted works	<1%
27	Universidad de Lima on 2023-03-08 Submitted works	<1%
28	modepass.com Internet	<1%
29	repositorio.upao.edu.pe Internet	<1%
30	coursehero.com Internet	<1%
31	promart.pe Internet	<1%
32	Universidad Peruana Los Andes on 2020-11-01 Submitted works	<1%

33	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
34	repositorio.umsa.bo Internet	<1%
35	era.ed.ac.uk Internet	<1%
36	repositorioacademico.upc.edu.pe Internet	<1%
37	msn.com Internet	<1%
38	pinterest.at Internet	<1%
39	webconsultas.com Internet	<1%

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

FUENTES EXCLUIDAS

hdl.handle.net

Internet

3%

Resumen del Trabajo de Investigación

El trabajo de investigación Quokka: Stand de ambientes interactivos que ayude a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios de Lima metropolitana se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Salud y bienestar social. Tiene como objetivo disminuir los problemas de ansiedad de la población de jóvenes universitarios de instituciones privadas de Lima Metropolitana, producidos por diferentes situaciones cotidianas.

Se aplicó la metodología de resolución creativa de problemas con herramientas de Design Thinking para tomar como centro al usuario y Lean Startup para impulsar la implementación de los resultados, estas herramientas contemplan la colaboración y el pensamiento visual, como la técnica persona para plantear arquetipos y validar usuarios, mapa de actores para reconocer el contexto y mercado, mapa de trayectoria, para delinear la mecánica de la propuesta, canvas de propuesta de valor, para consolidar el concepto innovador, canvas de modelo de negocio que permita observar la sostenibilidad de la propuesta.

La solución innovadora presentada en forma de propuesta de valor consiste en ayudar a disminuir los niveles de ansiedad y estrés de forma dinámica, apoyados por tecnología sensorial de forma entretenida y dinámica. Consiste en espacios interactivos que facilitan una alternativa de escape a cada individuo, estabilizando, tranquilizando o estimulando motivacionalmente sus emociones.

Para la experimentación se diseñó un prototipo 3D, para así mostrar el recorrido y las características que el espacio presenta. Esto ayudó a validar la propuesta, mostrando resultados satisfactorios por parte del público objetivo, tanto como comentarios positivos respecto al diseño, como también creer que la propuesta les ayudaría a reducir sus problemas momentáneamente.

Se concluye que la solución propuesta es viable y efectiva, ya que logró atraer la atención de forma positiva, generando incluso una fuerte expectativa por el producto final. Razón por la cual, se recomienda a futuros investigadores ahondar más en el tema y así beneficiar a los jóvenes y ayudar a superar sus problemas.

Palabras clave: salud mental, ansiedad, tecnología sensorial, espacios interactivos, realidad virtual.

TABLA DE CONTENIDO

1. Contextualización del Problema	8
2. Justificación	11
2.1 Justificación Social	11
2.2 Justificación Práctica	12
2.3 Justificación Metodológica	12
3. Reto de innovación	13
3.1 Pregunta General	13
3.1.1 Preguntas Específicas	13
3.2 Objetivo General	14
3.2.1 Objetivos Específicos	14
4. Sustento Teórico	14
4.1 Estudios previos	14
4.2 Marco teórico	18
4.2.1 Problemas de ansiedad	18
4.2.1.1 Conceptualización de ansiedad	18
4.2.1.2 Factores	19
4.2.1.3 Grados	19
4.2.1.4 Tipos	21

	5
4.2.1.5 Problemas de ansiedad según etapas	23
4.2.2 Importancia de disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios	26
5. Beneficiarios	26
5.1 Directos	26
5.2 Indirectos	26
5.2.1 Arquetipo del cliente	27
5.3 Cantidad de beneficiarios	28
6. Propuesta de Valor	29
6.1 Propuesta de valor	29
6.2 Segmento de clientes	29
6.3 Canales	29
6.4 Relación con los clientes	30
6.5 Actividades clave	30
6.6 Recursos clave	30
6.7 Aliados clave	32
6.8 Fuentes de ingresos	33
6.9 Presupuestos	33
7. Resultados	36
8. Conclusiones	37
9. Bibliografía	39

10. Anexos

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Presupuesto de Fabricación del Stand Interactivo	33
---	----

1. Contextualización del Problema

La pandemia del Covid-19 ocasionó un gran desgaste emocional en las personas, agudizado por el confinamiento obligatorio, que chicos y grandes tuvieron que experimentar por primera vez en sus vidas. Esta situación tuvo gran impacto en la salud mental de las personas, lo cual incluye el bienestar emocional, psicológico y emocional.

Lázaro, Méndez, Morer y Varela (2019) revelaron:

La salud mental es el estado de bienestar emocional en el que la persona puede pensar, sentir y actuar ante la vida de forma plena. Incluye cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás, cómo nos adaptamos a diferentes situaciones y cómo tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, en la infancia, la adolescencia y la edad adulta. (párr. 1)

Es por eso que un buen cuidado de la salud mental es crucial para evitar casos de ansiedad, estrés, depresión, etc., en la población.

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental (como se citó en Garay, 2020), “Se ha logrado determinar que la prevalencia de trastornos mentales en la población adulta de Lima Metropolitana subió de 7.9% (2012) a 12.5%” (párr. 13). Entre ellos, se encontró que el trastorno de ansiedad tuvo gran crecimiento a diferencia de años previos a la pandemia. Por ese motivo, se concluyó que uno de los grupos más golpeados por esta situación fueron los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, quienes sufrieron trastornos vinculados a la salud mental de diversas categorías y grados de dificultad o gravedad. Según Pérez (2021):

Los adolescentes y jóvenes forman parte de la población más afectada por este fenómeno, viendo comprometidas sus dinámicas sociales y de estudio. En septiembre del año pasado, el Minedu reportó que unos 174,000 jóvenes peruanos abandonaron sus estudios

a nivel nacional, lo que aumentó la tasa de deserción universitaria de 12% a 18.6%, sobre todo en universidades privadas (22.5 %). (párr. 3)

Esto refleja claramente que el sector de adolescentes y jóvenes a nivel nacional es uno de los más azotados y no solo por el contexto actual en el que vivimos, sino porque ha sido desatendido en cuestión a los problemas mentales suscitados en esta población.

Por otro lado, no solo la pandemia generó problemas en la salud mental. Según estudios realizados, se vio que las situaciones políticas, económicas, entre otras, que vive el país, afecta de gran manera en el estado emocional de los jóvenes. Según Alayo (como se citó en Cassaretto, Espinoza, Otiniano, Pérez, Rodríguez y Rubina, 2020), “El Ministerio de Educación (MINEDU) reportó que unos 174 000 jóvenes peruanos abandonaron sus estudios a nivel nacional. Las causas no solo son económicas, sino familiares, vocacionales y de manejo de la exigencia académica” (P. 14). Esta situación generó en los jóvenes universitarios diversos problemas en su estabilidad emocional que sin lugar a dudas repercute en sus actividades cotidianas y en su desarrollo emocional y profesional.

Estas dificultades concentradas en los jóvenes nos llevan a identificar la siguiente problemática concentrándose en uno de los trastornos más comunes en este segmento de la población: Problemas de ansiedad en jóvenes universitarios de Lima metropolitana. Según Garay (2021):

En el caso de la depresión, ésta se ha duplicado de 2.8% a 7.5%, afectando en la actualidad a 484 mil personas. Mientras la ansiedad, que tenía una tasa de 1.9 en el 2012, se ha triplicado y alcanza al 6.7% de la población en Lima (unas 432 mil personas). Para el investigador, ambos indicadores son preocupantes dado que solo entre 35% y 40% de la población busca ayuda especializada en salud mental. “Muchas personas aún no se dan

cuenta de que están enfermas”, aunque ese indicador va mejorando con el paso del tiempo. (párr. 14-15)

Estos resultados se pueden ver reflejados fácilmente en los comportamientos y acciones, generando diferentes síntomas que continúan afectando en la rutina de la población peruana como el aumento de los niveles de estrés y ansiedad. Posteriormente, esta falta de tratamiento generará un daño irreversible en la vida de estas personas.

Desde la carrera de Arquitectura de Interiores y Diseño Gráfico, se propone un servicio para los jóvenes universitarios, el cual consiste en la creación de un stand semi – abierto de espacios interactivos dentro sus respectivos centros de estudio que permita tratar los problemas de ansiedad y estrés en ellos. El stand, denominado ‘Quokka’, contará con ambientes de relajación y motivación, donde los jóvenes podrán experimentar y percibir diferentes sensaciones, ayudando a reducir sus niveles de ansiedad, estrés, entre otros. Este servicio de interacción contará con ambientes destinados al tratamiento de los problemas de ansiedad y estrés a través de la implementación de recursos tecnológicos que actualmente existen, tales como el uso de lentes de realidad virtual y audífonos. Esta interacción se realizará a través de nuestra plataforma, el cual contará con diferentes escenarios, entornos y juegos, acompañado de frases motivacionales, para que el usuario elija lo que más necesite en ese instante y así poder distraerse del problema emocional que experimenta. En el futuro, se planea crear otros ambientes, los cuales podrían contar con el uso de luces inteligentes y sensores de movimiento, los cuales ayudarán a que el usuario pueda reducir de cierta forma sus niveles de estrés y probablemente ayudarlo a sentirse motivado y seguir con su día a día. Ambos ambientes podrán ser usados según lo requiera el usuario, tomando en cuenta lo que mejor le resulte para tratar sus problemas.

En conclusión, a través de esta propuesta se espera solucionar los problemas de ansiedad de una forma atractiva, innovadora y práctica, y mostrar que tan importante es cuidar la salud mental de los jóvenes.

2. Justificación

Hoy en día los jóvenes universitarios normalizan el descuido de la salud mental, sin tomar en cuenta el gran daño que les puede ocasionar en sus vidas.

2.1 Justificación Social:

Se busca incentivar a los jóvenes universitarios a recibir la atención adecuada para tratar sus problemas de salud mental. Según la Organización Socios en Salud (SES, 2022):

En el mundo, cada 9 de 10 personas que presentan problemas de salud mental no acceden a los servicios de salud mental, debido a múltiples factores: estigma, discriminación, insuficiente contratación y capacitación del recurso humano, y el limitado involucramiento con la comunidad, entre otros. Según, el Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018 – 2021, de los más 7 848 establecimientos del primer nivel de atención, solo el 14,07% de establecimientos de nivel I-3 y I-4, cuentan con servicios de psicología (con un profesional disponible). Sin embargo, todavía existen dificultades para capacitar a los proveedores de salud mental. A pesar de que en el primer nivel de atención se registra el mayor número de casos de problemas de salud mental como depresión, ansiedad, estrés, violencia o trauma, y todos no son correctamente reportados y derivados. (párr. 3-5)

De lo mencionado anteriormente, se puede concluir que en el país se tiene un fuerte déficit de profesionales capacitados adecuadamente para afrontar el problema de salud mental de

nuestra población y que además solo el 10% de la población afectada por estas enfermedades asiste a un profesional de la salud y el otro 90% no toma esa importante decisión.

El objetivo será crear un servicio el cual consta de la creación de espacios interactivos dirigidos a jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, con el fin de reducir sus niveles de ansiedad y estrés. Asimismo, se busca a través de esta solución, que los jóvenes puedan sentirse motivados a llevar un tratamiento para su mejora emocional. Por otro lado, se busca generar un vínculo de confianza con los jóvenes y mostrarles que tan importante es cuidar de su salud mental.

2.2 Justificación Práctica:

Los jóvenes actualmente se encuentran atravesando crisis emocionales a raíz del confinamiento por el covid-19, además de las crisis políticas y económicas que atraviesa el país. Por otro lado, se ve que muchos de ellos no logran tratar estos problemas, ocasionando un deterioro en su salud mental.

Es por ello que la propuesta se realizará con el fin de brindar ayuda a estos jóvenes a tratar sus problemas de ansiedad e impulsar su mejora en el futuro.

2.3 Justificación Metodológica:

Las herramientas utilizadas para la investigación constan de mapas relacionados al Design Thinking. Primero, se realizó una lluvia de ideas con el fin de recolectar información en base al tema elegido y posibles problemáticas. Posteriormente, se usó la herramienta Mapa del Problema para ordenar la información recolectada, desde los problemas menos urgentes por resolver, hasta los más urgentes e importantes que creíamos que se debían solucionar. Una vez con el problema claro y concreto, se contextualizó dentro de la pandemia y todo lo que ésta conllevaba, tomando en cuenta el antes, el durante y el después. La herramienta de Contexto

DPESTA permitió hacer un análisis en diferentes entornos como demográfico, socio cultural, tecnológico, etc., haciendo que se encuentren puntos importantes. Luego, se pasó a identificar a los actores principales y secundarios. Esto ayudó a armar el Plan de Investigación y conocer qué era lo que se quería conocer del público objetivo. A través de las entrevistas y las encuestas se tuvo un mayor entendimiento de cómo piensa, siente y actúa el público de la investigación. Se descargaron los datos, se organizaron y se desarrolló un mapa mental que ayudó a descubrir Insights para posteriormente, estructurar los arquetipos. Finalizamos con el cuadro de Reto de Diseño, con el fin de saber hacia dónde se dirigiría la solución que se plantearía.

3. Reto de innovación

Disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios en Lima Metropolitana.

3.1 PREGUNTA GENERAL:

¿De qué manera se puede ayudar a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios de Lima metropolitana?

3.1.1 PREGUNTAS ESPECÍFICAS:

P1: ¿Qué recursos se necesitan para crear un espacio interactivo que ayude a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios?

P2: ¿Qué tipo de actividades se requiere para ayudar a disminuir los problemas de ansiedad en los jóvenes universitarios?

P3: ¿Qué tan efectivo será crear un espacio interactivo que ayude a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios?

3.2 OBJETIVO GENERAL:

Crear un espacio interactivo que ayude a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios de Lima metropolitana.

3.2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

O1: Determinar qué recursos o materiales se necesitan para crear un espacio interactivo que ayude a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios.

O2: Investigar qué tipo de actividades se requieren para ayudar a disminuir los problemas de ansiedad en los jóvenes universitarios.

O3: Analizar la efectividad de crear un espacio interactivo que ayude a disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios.

4. Sustento Teórico

4.1 Estudios previos

Cancino, C. (2018) desarrolló la tesis *Centro de Salud Mental comunitario para la promoción, recuperación, reinserción de pacientes jóvenes y adultos (18 - 59 años) con trastornos mentales en la región Tacna*, para optar el título profesional de Arquitecto, en la Universidad Privada de Tacna.

Tuvo como objetivo diseñar un centro de salud mental comunitario, el cual pueda servir como apoyo para las personas que necesitan recibir un tratamiento y por alguna razón no cuentan con los recursos necesarios.

En conclusión, se encontró que los espacios propuestos para la recuperación del paciente permitirán mantenerlo satisfecho de acuerdo a las necesidades que mejoran su calidad de vida. Asimismo, se enfocó en poder aportar soluciones a problemas tan reales como es la salud mental no solo a nivel regional, sino mundial. Por otro lado, también ayudó a su entorno a que entienda la importancia de la salud mental.

Se escogió este estudio porque tomaron en cuenta las necesidades de las personas (adolescentes-jóvenes) que sufren de problemas con su salud mental sin tener una solución o una ayuda previa, en base a las investigaciones que se hicieron, como en nuestro caso mediante encuestas y entrevistas. Esto los llevó a reconocer que era lo que su público realmente quería o necesitaba para su tratamiento y plantear así un diseño arquitectónico favorecedor para ellos.

Quintero, D. (2021) desarrolló la tesis *La influencia del entorno arquitectónico para el mejoramiento ante un problema de Salud Mental en la Clínica Nuestra Señora de la Paz*, para optar el título de Arquitecto, en la Universidad La Gran Colombia.

Tuvo como objetivo desarrollar una propuesta que influya en el tratamiento de los bogotanos con algún problema de salud mental, mediante el diseño y creación de un equipamiento especializado en su mejoramiento con espacios adecuados a través de la implementación de los conceptos neuro arquitectónicos que funcione como extensión de la Clínica Nuestra Señora de la Paz, además de permitirle cubrir la demanda de pacientes.

En conclusión, el diseño arquitectónico contribuye en el mejoramiento de las personas que padecen algún problema de salud mental, ya que al implementar espacios, texturas y colores las personas tienen un mejor acoplamiento en el espacio que habitan. Además, un espacio cálido y confortable es necesario para una persona que padece problemas, porque puede convertirse en un lugar de desconexión en el cual sienta paz y tranquilidad.

Se escogió este estudio porque aplicaron el concepto de la neuro arquitectura en la implementación y/o diseño del espacio, para las personas con problemas de salud mental, tomando en cuenta que tan importante es el entorno de las personas y cómo influye en su

bienestar emocional y mejoramiento. Esta propuesta nos ayuda a tomar en cuenta el entorno como posible solución a la problemática y al alivio emocional del público.

Cifuentes, L. (2022) desarrolló la tesis *Diseño urbano flexible como mejoramiento a la salud mental de jóvenes entre edades de 15 - 22 años tras una pandemia*, para optar el título de Arquitecto, en la Universidad de América.

Tuvo como objetivo generar un espacio para que los jóvenes puedan socializar y realizar actividades pertinentes en el barrio la Paz tras una pandemia y así evitar el avance o desarrollo de problemas mentales. Esto se desarrolló mediante un urbanismo flexible que brinda recreación y sea un espacio útil en cualquier momento, incluso tras una pandemia.

En conclusión, el desarrollo del diseño arquitectónico es favorable en el mejoramiento de las personas que padecen de problemas de salud mental. Además, se descubrió que las actividades deportivas, culturales y de recreación disminuyen el desarrollo de problemas mentales por lo que el urbanismo flexible si es una estrategia viable para la ejecución de este proyecto urbano. Por otro lado, sirve de aporte para el desarrollo de la ciudad de Barranquilla.

Se escogió este estudio porque tomaron en cuenta las necesidades de los jóvenes y adultos que padecen de problemas de salud mental proponiendo un diseño arquitectónico urbanístico, encontrando no solo una solución a su problemática si no un bienestar para las personas que viven allí. Esta propuesta nos confirma que el diseño arquitectónico en los espacios es factible para el mejoramiento de nuestra problemática.

Mirafuentes, Mora y Rojas (2019) desarrollaron la tesis *Imágenes visuales en movimiento como recurso para la redirección emocional del trastorno de ansiedad*, para obtener el título de licenciado en Diseño Gráfico, en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

Tuvo como objetivo crear una serie de imágenes que le permitan redirigir la atención al paciente a través de las emociones opuestas presentadas ante la sensación de la presencia de un cuadro de ansiedad. Teniendo en cuenta que la imagen se compone de color y composición, elementos que, en conjunto, pueden influir de manera positiva en la reducción de la ansiedad a través de la redirección de las emociones negativas.

En conclusión, durante el desarrollo de este proyecto se logró identificar los elementos de diseño gráfico percibidos por personas con trastorno de ansiedad diagnosticado, mismos que permitieron implementarse en el desarrollo de la serie de imágenes que requieren ante la presencia de ansiedad, generando en ellos concentración, tranquilidad y relajación física centrando su atención. En este caso, los lugares con luz cálida y confortable, colores brillantes y saturados, objetos simétricos, redondos y suaves, generaron efectos o emociones negativas para el diseño del proyecto.

Se escogió este estudio porque tomaron en cuenta el potencial de los elementos de diseño como la forma, color, composición y formato desde la percepción visual, atributos y preferencias por parte de usuarios con Trastorno de Ansiedad, siendo estos conceptos analizados útiles para la realización de nuestro proyecto que aborda el uso del sentido visual, la utilización de formas y la teoría del color enfocándose en aspectos psicológicos y en cómo estos influyen a disminuir el grado de ansiedad en jóvenes.

Telenchana, M. (2018) desarrolló la tesis *El diseño gráfico como aporte en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato, en la ciudad de Ambato*, para obtener el título de licenciado en Ingeniería Diseño Gráfico Publicitario, en la Universidad Técnica de Ambato.

Tuvo como objetivo determinar mediante el uso del diseño gráfico, estrategias visuales que aporten en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato.

En conclusión, se comprobó mediante la investigación la presencia de estrés académico en los estudiantes de bachillerato investigados con predominio de estrés moderado con tendencia a aumento, lo cual lo convierte en una problemática visible en el contexto estudiado y se interpreta como un factor de riesgo para la salud mental de la población investigada.

Se escogió este estudio porque permite conocer como el uso del diseño gráfico a través de la creación de mensajes visuales ayudan a que el adolescente entre en estados de calma facilitando así su concentración y generando en él emociones de tranquilidad, mejorando de esta forma su bienestar personal. Y resulta importante entender que los mensajes visuales puedan convertirse en una herramienta para nuestra intención de ayudar a resolver los problemas de ansiedad de los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

4.2 Marco teórico

4.2.1 Problemas de ansiedad

4.2.1.1 Conceptualización de ansiedad

Según Villanueva y Ugarte (2017):

La ansiedad es un fenómeno humano que permite al hombre anticipar diversas situaciones, se caracteriza por la preocupación excesiva de situaciones o actividades de la vida diaria, la misma que muestra los siguientes síntomas; inquietud o impaciencia,

dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad (...). Asimismo, la ansiedad en las personas y especialmente en los jóvenes ha de permanecer siempre entre unos límites, para no interferir de manera negativa en la calidad de vida del joven. (p. 2)

Como se menciona anteriormente, el problema de ansiedad es un tema importante de combatir en la vida de las personas. Las consecuencias que puede traer en caso no sean tratadas, afectará de gran manera el futuro de la persona.

4.2.1.2 Factores

Según Iglesias (2021):

La incertidumbre, la preocupación por padecer o contraer una enfermedad grave (COVID-19 u otras), y la preocupación por perder seres queridos son los tres ítems que más han empeorado en la dimensión de ansiedad/miedo.

En este mismo estudio, un 44% de las mujeres y un 25% de los hombres presentaron un aumento de ataques de angustia o ansiedad. (párr.5 - 6)

El inicio de la pandemia por el covid-19, generó un incremento en los niveles de ansiedad y estrés de las personas. Asimismo, este aumento de los problemas emocionales, no afecta de igual manera en hombres y mujeres, viendo que las mujeres son más propensas a sufrir de estos trastornos emocionales.

4.2.1.3 Grados

Leve

Según Martínez y Cerna (como se citó en García, 2014):

Cuando se da una ansiedad leve o mínima una persona se encuentra alerta, observa y oye dominando la situación antes que se produzca. Se le denomina como una ansiedad benigna o de tipo ligero. Las reacciones fisiológicas que se presentan están

representadas por la respiración entrecortada, ocasional frecuencia cardíaca, síntomas gástricos leves, temblor de labios, tics faciales, etc. (p. 34)

Si bien es cierto este grado de ansiedad es calificado como leve, esto no le resta importancia, pues es un trastorno el cual no está del todo definido como normal. Del mismo modo, requiere una intervención inmediata y la ayuda de un profesional para evitar que este problema aumente a gran escala en un futuro.

Moderado

Según Martínez y Cerna (como se citó en García, 2014):

La percepción de la persona que experimenta la ansiedad se encuentra un poco limitada, pues observa, escucha y domina la situación en menor intensidad que la anterior, por lo cual experimenta ciertas limitaciones para percibir lo que sucede en su entorno.

Las reacciones emocionales que puede presentar son una frecuente respiración entrecortada, tensión arterial elevada, estómago revuelto, boca seca, diarrea o estreñimiento, expresión facial de miedo, inquietud, respuestas de sobresalto, dificultad de dormir o relajarse, etc. (p. 34)

En este grado de ansiedad, las personas presentan ciertos síntomas emocionales que les dificultan tener un día productivo y se percibe la falta de comunicación asertiva. A este nivel aún está a tiempo de recibir la ayuda de un profesional para poder resolver estos problemas de manera correcta.

Grave

“La ansiedad severa se experimenta cuando no logramos dejar de preocuparnos y constantemente sentimos que hay algo que puede salir mal. En este punto se agudiza y profundiza el temor” (Díaz y Serrato, 2017, p. 33).

En conclusión, la persona para llegar a este grado de ansiedad, ha debido de descuidar su salud mental a lo largo del tiempo, sin buscar ayuda profesional de manera recurrente. Razón por la cual es necesario acudir con un especialista de manera inmediata, puesto que la persona se encuentra en una posición que dificulta llevar a cabo un correcto estilo de vida y expone gravemente su salud mental.

4.2.1.4 Tipos

Trastorno de Ansiedad generalizada (TAG)

Las personas que padecen trastorno de ansiedad generalizada, suelen padecer preocupación patológica que va de un tema a otro, la gente con TAG atiende de forma selectiva los estímulos personalmente amenazadores y, por lo general, anticipa resultados negativos a pesar de que existe una escasa probabilidad de que eso ocurra. La intensidad, duración o frecuencia de la ansiedad y preocupación no corresponden con la posibilidad o efectos reales del suceso temido. Tan solo mencionar que es improbable la ocurrencia del acontecimiento temido, por lo general no altera la idea de la persona. (Maraví, 2020, p. 7)

Este tipo de trastorno ocasiona estragos en la vida diaria de la persona. Como se mencionó anteriormente, los síntomas de la ansiedad generalizada llegan a afectar el bienestar emocional de la persona por un periodo progresivo.

Trastorno de pánico

Para poder establecer un diagnóstico de trastorno de pánico, el paciente debe haber tenido ataques de pánico inesperados recurrentes seguidos por, al menos, un mes de preocupación persistente por la posibilidad de sufrir nuevos ataques o por sus

implicaciones o consecuencias, o un cambio significativo del comportamiento en relación con los ataques. (Amodeo, 2017, p. 179)

Este trastorno provoca sensaciones de miedo repentino en la persona, sin la necesidad de pasar por alguna situación estresante. Por otro lado, se ve que este miedo constante puede persistir durante un largo periodo de tiempo, generando en ellos intranquilidad.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Patología neuropsiquiátrica que se caracteriza por la presencia de obsesiones o compulsiones, o comúnmente ambas, generalmente se requiere que los pensamientos obsesivos ocurran por más de una hora cada día, además las obsesiones y compulsiones no se inician y se detienen ocasionando malestar y angustia. (Zavaleta, 2022, p. 15)

El trastorno obsesivo-compulsivo hace que la persona que lo padece, cree conductas difíciles de dejar, perjudicando su vida diaria. En el caso de que no se trate este trastorno a tiempo, dado que los síntomas suelen evolucionar según el grado que se tenga y con el paso del tiempo, podría llegar a ser complicado de resolver en el futuro.

Fobias

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (como se citó en NIH Medline Plus Revista, 2019):

Una fobia es una aversión o un miedo intenso a situaciones u objetos específicos. Este temor es exagerado respecto del peligro de la situación o el objeto. Las personas con fobias sienten una preocupación irracional y toman medidas para evitar el supuesto peligro. También pueden experimentar una ansiedad inmediata al encontrarse con la situación o el objeto que temen. (párr. 7)

En conclusión, las fobias son miedos exagerados que se producen en la persona hacia ciertas situaciones u objetos. Estas fobias tienen que ser tratadas por profesionales para así evitar que se convierta en un problema mucho más complicado, como el aislamiento de la persona hacia su entorno social, o incluso podrían llegar a refugiarse en otras alternativas perjudiciales para su salud con el fin de mitigar este daño.

Trastorno de Estrés postraumático (TEPT)

Según Contreras, Quintana y Yacchi (2021):

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es una condición psiquiátrica crónica que surge como respuesta a la demanda del organismo frente a eventos traumáticos, cuyas manifestaciones afectan la funcionalidad del paciente. La mayoría de las personas expuestas a dichos eventos no va a requerir manejo clínico; sin embargo, una minoría sí lo va a necesitar, y dicho evento traumático va a afectar significativamente en el ámbito social y/o funcional. (p. 11)

Como se mencionó anteriormente, el TEPT causa pensamientos incontrolables en la persona, ocasionando dificultades en su día a día. Así como otros trastornos, el estrés postraumático también necesita de tratamiento profesional efectivo para poder reducir los síntomas y producir una mejora en el bienestar de la persona.

4.2.1.5 Problemas de ansiedad según etapas

Niños

Chantal (como se citó en Navidad, 2018) define la ansiedad infantil:

“como una condición de duda, inseguridad que dificulta la capacidad de adaptación del niño a la vida cotidiana, sobre todo cuando se siente amenazado” (p. 20).

Sin duda la etapa infantil es primordial para el desarrollo mental del ser humano, y es importante tratar que los pequeños tengan una vida social normal, adecuada y sostenible. Los traumas que repercuten en las siguientes etapas de la vida de un humano en su salud mental depende mucho de que en esta temprana edad exista un sólido cuidado en la formación social y también intelectual.

Jóvenes

Según Rodrich (2019):

La juventud, es considerada una de las etapas del desarrollo humano en la que se experimentan más cambios sociales (...). Se dan presiones económicas, académicas, sociales, de intimidad y de autonomía (Riggs y Han, 2009; Schulenberg, Bryant, y O'Malley). Además, cabe mencionar que, en este periodo, la toma de decisiones significativas se vivencia como abrumadora lo cual produce ansiedad. (p. 11)

Como se mencionó anteriormente, los temas sociales influyen de gran manera en la vida de los jóvenes. Tomar decisiones en base a lo que está pasando a su alrededor, genera en ellos ansiedad, estrés, y diversos trastornos emocionales. Si estos problemas no son tratados a tiempo o si no tienen conocimiento sobre lo que les está pasando, ocasionarán un daño irreversible en su vida, interfiriendo en su desenvolvimiento en el ámbito profesional y personal.

Adultos

Según Sum (2015):

En el ámbito profesional es habitual encontrar trabajadores que manifiesten algún síntoma de ansiedad ya sea que se presente en la conducta, en sus sentimientos y hasta en su físico. Afectando todo esto en su desempeño laboral. Anteriores estudios en diferentes entidades indican que la ansiedad genera un costo a nivel social, familiar,

personal y laboral, porque como enfermedades incapacitantes se reflejan en diferentes aspectos, tales como la insatisfacción, baja productividad y en general lo que se deriva de la enfermedad, como ausentismo, rotación de personal e incidencia en el clima laboral, lo cual repercute en el creciente aumento de los costos humanos, económicos y de productividad, como consecuencia de los casos de ansiedad y cansancio en el trabajo.

(p. 9)

Siendo esta etapa mayoritariamente profesional en la vida de toda persona, resalta mucho como consecuencia de padecer problemas de ansiedad, la baja productividad en el trabajo lo cual no sólo perjudica a la persona misma sino también a los compañeros y a la empresa. La familia de estas personas también podría ser perjudicadas, ya que uno de los padres desempeña el rol de ser el principal sustento económico del hogar. Definitivamente una etapa crucial donde las enfermedades de ansiedad hacen bastante daño en el individuo y su entorno.

Adultos mayores

Según Serrano (2020):

Esta realidad es alarmante en el Perú debido a que existe un alto porcentaje de adultos mayores que no reciben tratamiento y esto ocasiona que sean dejados de lado; la presencia de problemas como los neurológicos hace que los pacientes tengan un alto riesgo de enfermar o sufrir complicaciones que lleve a alterar su salud y hasta su vida. Los sucesos más deprimentes se observan en los medios de comunicación que muestran a una población con salud mental deteriorada y muchos ancianos son abandonados por sus familiares; a esto se suma que no reciben una pensión de jubilación digna que les permita ser atendidos hasta en la etapa de dependencia. Es el caso de muchos ancianos que son reclusos en albergues públicos en los cuales las familias los olvidan y no los

visitan más produciendo esto soledad y agravamiento de sus problemas de salud mental.

(p. 11)

Esta etapa es la más alarmante porque no reciben ayuda profesional y son los que son más propensos a sufrir de ansiedad y otros problemas emocionales. Este porcentaje ha ido aumentando progresivamente poniendo en riesgo sus vidas. En el Perú hay muchos ancianos que son abandonados o dejados en albergues, afectando de esta manera su estado emocional y su calidad de vida.

4.2.2 Importancia de disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios

El espacio interactivo tiene como finalidad ayudar a los jóvenes a disminuir sus problemas de ansiedad y estrés de una forma dinámica y práctica. Además, se busca que estos jóvenes reconozcan la importancia de cuidar su bienestar emocional, para que en el futuro no les genere un daño perjudicial en su día a día.

5. Beneficiarios

5.1 Directos

El servicio de tratamiento interactivo está enfocado en jóvenes de instituciones educativas privadas del nivel socioeconómico A - B de 20 a 28 años de edad que buscan sentirse motivados a tomar acción para tratar sus problemas de ansiedad mediante el uso de tecnología sensorial de forma dinámica y práctica con el fin de reducir sus niveles de ansiedad y estrés.

5.2 Indirectos

Los beneficiarios indirectos del servicio de tratamiento interactivo son los jóvenes universitarios de instituciones públicas estatales de otras condiciones socioeconómicas, quienes también buscan lo mejor para su bienestar emocional y su mejoría en el futuro. Los futuros

empleadores también podrían ser incluidos en este segmento, tomando en cuenta que estos jóvenes universitarios pronto estarán laborando en las empresas.

5.2.1 Arquetipo del cliente

Los beneficiarios son jóvenes de 20 a 28 años de edad que se encuentran estudiando en la universidad y residen en Lima Metropolitana. Son jóvenes que disfrutan mucho pasar el tiempo con su círculo social y realizar actividades que los distraen de sus problemas emocionales. Son conscientes sobre qué tan importante es cuidar de la salud mental y creen importante buscar tratamiento profesional para calmar los trastornos psicológicos. Sin embargo, algunos no cuentan con suficiente tiempo ni interés en visitarlos. Finalmente, esperan que las personas se informen sobre las consecuencias que puede traer no tratar los problemas de ansiedad, estrés, entre otros, y que se brinde mayor información acerca de soluciones profesionales y nuevos tratamientos a seguir en cuanto a los problemas de salud mental.

Claudia es una joven de 21 años de edad, estudiante de la carrera de Marketing. Es una persona organizada, a quien le gusta tanto la puntualidad como la responsabilidad, sin embargo, a veces suele ser muy distraída. Adicionalmente, Claudia, tiene un círculo grande de amigos, se considera sociable y amigable. Finalmente, vive en casa de sus padres con sus mascotas. No tiene algún conocimiento sobre el tema de salud mental ni lo que conlleva no tratarla a tiempo. Ella considera que hay muchos jóvenes que padecen de problemas emocionales al igual que ella y les resulta complicado poder sobrellevarlos. Asimismo, piensa que es importante que las personas que padecen de este tipo de problemas o trastornos lleven algún tratamiento con profesionales. Cree que es normal sufrir a veces de algunos episodios emocionales en la vida diaria, como ansiedad, estrés o depresión, y tratar de aminorarlos realizando actividades que ayuden a distraerse, ya sean a través de videos, música, juegos, paseos, entre otros.

Los arquetipos fueron desarrollados tomando como referencia toda la información recopilada de los lienzos de investigación, además de las entrevistas y encuestas, y el Mapa de Actores, el cual fue dividido en tres secciones:

Sección 1 - Centrales: En esta sección se encuentra el público objetivo, quienes son los jóvenes universitarios de 20 a 28 años de edad, los más afectados por la problemática establecida previamente, problemas de ansiedad. Además, ellos serán los beneficiarios de la solución que se plantea.

Sección 2 - Directos: En esta sección se encuentran las personas quienes tienen un contacto más directo y forman parte del entorno social de los jóvenes universitarios. Encontramos a los padres de familia, amigos, compañeros de trabajo y maestros de las instituciones educativas.

Sección 3 - Indirectos: En esta sección se encuentran las organizaciones públicas y privadas, quienes no mantienen un contacto tan directo con el público elegido. Se tomaron en cuenta las organizaciones privadas de ayuda hacia las personas con problemas de salud mental, y a entidades públicas tales como el Ministerio de Salud y al Ministerio de Educación. Sin embargo, no influyó mucho para el desarrollo previo de los arquetipos.

5.3 Cantidad de beneficiarios

El presente proyecto va enfocado a jóvenes y adultos de 20 a 28 años de Lima Metropolitana (aproximadamente 1000 jóvenes). Fueron escogidos según la delimitación social y la investigación, con el fin de ofrecer el servicio de interacción, fomentando el tratamiento de los problemas de ansiedad, depresión, entre otros. También, se espera brindar la información adecuada sobre los temas de salud mental y todo lo que genera en la vida de las personas en caso no sea tratada.

6. Propuesta de Valor

6.1 Propuesta de valor

La salud y bienestar mental en los jóvenes es tan importante como la salud física, es por eso por lo que se busca darle la debida importancia a la salud mental, a través de la implementación de espacios físicos en donde se llevarán a cabo actividades sensoriales, mediante el uso de tecnología de proyección como los visores de realidad virtual. De esta manera, se busca reducir sus niveles de ansiedad y estrés, además de entretenerlos y relajarlos mentalmente, para así poder distraer su atención de cualquier malestar que presenten en ese momento.

6.2 Segmento de clientes

El servicio cuenta con un cliente directo, siendo estos los jóvenes universitarios de 20 a 28 años de universidades privadas, de tal manera que toda estrategia de venta estará enfocada en ellos, quienes normalmente son los que más presentan malestares emocionales en épocas de exámenes, prácticas, exposiciones, entre otros.

6.3 Canales

Los canales por los cuales se dará a conocer el servicio serán mediante redes sociales, tales como Facebook, Instagram y Tik Tok, en los cuales se mostrarán a través de historias, videos e imágenes acerca el servicio de realidad virtual y su funcionamiento. Por otro lado, también se planea mostrarlo a través de las páginas web de las universidades y los medios digitales que estos manejan. Finalmente, se espera mantener un contacto directo con los jóvenes universitarios mediante el stand de forma presencial.

6.4 Relación con los clientes

El servicio de interacción mediante el uso de realidad virtual, será capaz de trabajar y aliviar las dificultades emocionales que presentan los jóvenes universitarios, buscando reducir sus niveles de ansiedad o estrés. Asimismo, se busca impulsar de esta manera, además del interés, la valorización por optar métodos tecnológicos que ayuden a reducir los problemas antes mencionados presentados en su día a día.

6.5 Actividades clave

Publicidad:

Se utilizarán las redes sociales más frecuentadas por los jóvenes, tales como Instagram, Tik Tok, Instagram, Facebook y YouTube como método de publicidad con el fin de lograr mayor exposición acerca del servicio y una buena aceptación de parte de los jóvenes.

Activaciones:

Con el paso del tiempo, se realizarán activaciones en ferias donde su principal público de asistentes sean los jóvenes universitarios, para así dar a conocer brevemente sobre el servicio que se está proponiendo y su función. Estas activaciones podrán ofrecer de manera corta cómo funcionan los espacios interactivos y qué sensaciones genera en la mente de los jóvenes.

6.6 Recursos clave

Infraestructura:

Es necesario considerar el uso correcto de los materiales que se usarán para la creación del stand de diseño y qué es lo que realmente se busca y se quiere transmitir a través de ellos. Asimismo, es importante considerar donde serán implementados y si tendrán que adaptarse al espacio que se brinde dentro de las universidades.

Materiales para la creación del stand de diseño:

Se utilizarán diversos materiales para la creación del espacio interactivo, y en este caso se empleará un stand de diseño. Este stand contará con un concepto, diseño y creación desde cero, tomando en cuenta las necesidades que se quieren cumplir y transmitir.

Tecnología:

Se emplearán diversas tecnologías para lograr llevar a cabo el servicio, desde proyectores de luces, implementación de sonidos y visores de realidad virtual para las sesiones con las personas, hasta softwares para diseñar el espacio una vez que el servicio se haya consolidado.

Mobiliario:

Además del stand de diseño, también se necesitarán muebles adecuados para los espacios. Estos muebles tendrán que ir de la mano con el diseño y a su vez ser funcional para el uso del usuario.

Materiales tecnológicos:

Se necesitarán materiales de uso tecnológico e interactivo, tales como los visores de realidad virtual que funcionarán de la mano con smartphones y aplicaciones previamente instaladas, para las sesiones de interacción. Del mismo modo, las personas podrán hacer uso de auriculares con Bluetooth para escuchar los sonidos o canciones que más les gusten.

Transporte:

Es importante considerar el transporte, dado que el stand requerirá ser construido en el mismo espacio destinado. Todos los materiales y mobiliarios tendrán que ser trasladados hacia las universidades, para posteriormente dar inicio al proyecto.

Diseñadores:

Se necesitarán diseñadores gráficos para definir la identidad visual de la marca según el concepto deseado, además de diseñadores de interiores para el correcto diseño, organización e

implementación de materiales. Finalmente, se requerirán modeladores 3D, programadores de videojuegos y animadores 3D, quienes se encargarán de todo el desarrollo de la plataforma y la creación de los escenarios a utilizar.

Técnico electricista:

Para el uso de luces, será muy importante contar con un técnico electricista, especialista en realizar las instalaciones y conexiones de las luces.

Personal:

Se necesitará personal que preste sus servicios dentro del stand, tales como el de atención al cliente. También es importante tomar en cuenta al personal que construirá el stand de diseño, quienes nos ayudarán con la mano de obra.

Publicidad:

Se contará con un community manager quien será el encargado de la difusión del servicio a través de las redes sociales.

6.7 Aliados clave

Universidades:

Las universidades serán nuestros principales aliados, quienes nos brindarán sus instalaciones a cambio de obtener ganancias a través del alquiler de uno de sus espacios, los cuales se darían de forma mensual. Por otro lado, los alumnos de dichas universidades tendrán el apoyo mental que estos requieren solucionar, y así presentar una mejora en su rendimiento académico.

Proveedores de materiales:

Con la finalidad de brindar un servicio de calidad para nuestros clientes se ha generado un uso de materiales para elaborar nuestro proyecto, tales como drywall, pintura, MDF, entre

otros. Son importantes aliados, ya que nos permiten elaborar los ambientes y todos los implementos de nuestro servicio con una buena calidad.

Profesionales especializados en el entorno de desarrollo de videojuegos y RV:

Estos profesionales apoyarán en la creación y desarrollo de los primeros escenarios planteados por nuestra propuesta. Para hacer esto posible, se necesitará un modelador 3D, un programador 3D especializado en realidad virtual y un animador 3D. Estos colaboradores en mención darán de igual modo, mantenimiento a la plataforma cada 3 meses o cuando sea solicitado por algún tipo de falla ocurrido durante las funciones realizadas. Finalmente, los profesionales de este ámbito podrán incluir juegos de creación propia a nuestra plataforma recibiendo de esa manera ingresos mensuales por la cantidad de uso que tengan estos juegos para ayudar con la ansiedad y/o estrés.

6.8 Fuentes de ingresos

El principal ingreso del servicio serán las ganancias que se realizará mediante la venta de tickets según tarifas clasificadas por el tiempo de duración del servicio elegido entre los universitarios.

6.9 Presupuestos

Tabla 1

Presupuesto de Fabricación del Stand Interactivo

Descripción de productos	Cantidad	Costo Unitario S/.	Costo Total S/.
Stand de Diseño			S/ 4,906.63
Estructura			S/ 2,175.20
Placa de yeso Gyplac RH 1/2" (12.7mm) 1.22m x 2.44m	15	43.50	S/ 652.50
Parante 64 x 38 x 0.45 mm / 3 metros	30	13.50	S/ 405.00
Ángulo esquinero 0.30 x 0.30 cm x 2.40 m	20	10.50	S/ 210.00

Tornillo Punta Fina 6x1" x 1000 unidades	1	34.90	S/ 34.90
Clavija 3/4" Bluepoint Ciento	2	12.00	S/ 24.00
Fulminante Cal. 22 Marron Ciento	1	28.00	S/ 28.00
Cinta de fibra de vidrio 48mm x 73.2 metros			
Werken	1	17.90	S/ 17.90
Masilla para Drywall Gyplac lista para usar 20 kg	1	37.90	S/ 37.90
Estructura de Madera 5 x 3 m	1	765.00	S/ 765.00
Pisos			S/ 456.03
Piso Vinílico Lujopak Granito en baldosa			
Pisopak 30.5 cm x 30.5 cm	3	119.53	S/ 358.59
Pegamento Pisopak Flex en balde 1GL	2	48.72	S/ 97.44
Pintura			S/ 84.00
Fast Látex Gris Oscuro 1GL	2	28.00	S/ 56.00
Fast Látex Blanco 1GL	1	28.00	S/ 28.00
Complementos			S/ 908.40
Lija Agua # 100 Asa	7	2.40	S/ 16.80
Tubo recto 82.5x38 mm 2.98 m	4	109.90	S/ 439.60
Cable THW 14AWG Negro x rollo	1	152.10	S/ 152.10
Cable THW 14AWG Rojo x rollo	1	152.10	S/ 152.10
Tubo Luz SAP Tuboplast Gris 1/2" x 3 m	5	8.20	S/ 41.00
Tubería corrugada flexible 1/2" WIR gris x 25 m	1	42.90	S/ 42.90
Curva SAP 1/2"	10	1.90	S/ 19.00
Unión SAP 1/2"	10	0.90	S/ 9.00
Cinta Aislante Nae 19-20S 20 m	2	6.50	S/ 13.00
Interruptor termomagnético 2x32A 6KA-10KA Opalux	1	22.90	S/ 22.90
Mobiliarios			S/ 989.00
Mueble de recepción	1	600.00	S/ 600.00
Silla oficina con brazos negra	1	149.00	S/ 149.00
Sillones Puff Cuadrados Beige y Gris	2	120.00	S/ 240.00
Artefactos de Iluminación			S/ 152.00
Cinta LED Luz cálida 5 m	4	38.00	S/ 152.00
Placas			S/ 142.00
Tomacorriente Doble Minimal Negro	5	28.40	S/ 142.00
Desarrollo de Software de realidad virtual			S/ 15,000.00
Letrero			S/ 520.00
Logo y nombre retroiluminado	2	260.00	S/ 520.00
Softwares			S/ 139.90
Autodesk	1	25.00	S/ 25.00
SketchUp	1	25.00	S/ 25.00

Adobe	1	20.00	S/ 20.00
Antivirus Bitdefender Plus 1 PC + 1	1	69.90	S/ 69.90
Productos tecnológicos			S/ 4,692.60
Proyector LED Unic UC68 De 1200 Lumenes con WiFi	1	499.00	S/ 499.00
Ecran para Proyector Screen Roll 100" Formato 16:9 Full HD	1	169.00	S/ 169.00
Rack para Proyector	1	69.90	S/ 69.90
Audífonos inalámbricos BT	5	89.00	S/ 445.00
Visores de Realidad Virtual Google Daydream View	5	99.00	S/ 495.00
Laptop	1	1,100.00	S/ 1,100.00
Celular Libre Xiaomi Redmi 9A 6.53" 32GB 2GB RAM Gris	5	359.00	S/ 1,795.00
Cargador Xiaomi 18W Carga Rápida+Cable USB-C	3	39.90	S/ 119.70
Transporte			S/ 340.00
Traslado de materiales	4	75.00	S/ 300.00
Movilidad propia	2	20.00	S/ 40.00
Garantía			S/ 5,000.00
Adelanto del espacio	2	2,500.00	S/ 5,000.00
Personal			S/ 1,325.00
Ayudante de vinil	1	45.00	S/ 45.00
Jefe de vinil	1	100.00	S/ 100.00
Ayudante drywall	2	60.00	S/ 120.00
Jefe drywall 1	2	120.00	S/ 240.00
Jefe drywall 2	2	120.00	S/ 240.00
Jefe de pintura	2	100.00	S/ 200.00
Ayudante de pintura	2	45.00	S/ 90.00
Jefe de Eléctricas	2	100.00	S/ 200.00
Ayudante de Eléctricas	2	45.00	S/ 90.00
		TOTAL	S/ 31,924.13

7. Resultados

Se pudo verificar y cumplir con lo propuesto en el reto de innovación, dado que se comprobó que tan efectivo sería crear el stand ‘Quokka’ para reducir los niveles de ansiedad y estrés en jóvenes universitarios. Este servicio consta de brindar al usuario un ambiente de

relajación, mediante herramientas tecnológicas como los visores de realidad virtual y la proyección de escenarios y el uso de aplicaciones que ayuden a mejorar su bienestar emocional.

Se logró validar el proyecto con la ayuda de un Focus Group con estudiantes de diversas universidades de Lima Metropolitana. Se pudo verificar que el servicio propuesto basado en sesiones de relajación sería un éxito en los jóvenes universitarios, puesto que se pudo percibir en el entusiasmo mostrado por los entrevistados, quienes luego de ver en un video 3D del stand planteado, nos refirieron su aprobación tanto por la estructura de los ambientes y lo bien que se ha aprovechado el espacio, como lo moderno que se veía el diseño arquitectónico, muy de acorde con el uso de los ambientes. Los entrevistados aprobaron en un 100% el uso de la realidad virtual para las sesiones de relajación considerando esta propuesta como moderna e innovadora y muy adecuada para el público del servicio que son los jóvenes universitarios.

Los comentarios y resultados positivos se obtuvieron a raíz de la interpretación que se dio en base al taller generativo que previamente se realizó. Dentro de este taller generativo pudimos tener conocimiento sobre el mal servicio que su institución les brindaba respecto a la ayuda psicológica profesional y lo que estos necesitaban para poder solucionar estos problemas. Además, se pudo comentar brevemente sobre el servicio que estábamos proponiendo y como se visualizaba.

8. Conclusiones

En conclusión, los resultados mostraron que efectivamente los jóvenes universitarios sufren de problemas de ansiedad que los aquejan en su día a día, sin conseguir un tratamiento que los ayude a poder calmar estos problemas o erradicarlos a un 100%. Por tal motivo, se planea crear este servicio como solución a sus malestares.

El diseño que se propuso, cumplió con el objetivo de poder captar la atención del público. Esto se logró debido a la buena elección de colores, materiales y un buen desarrollo conceptual. Además de tomar en cuenta las opiniones del público elegido. Se recomienda investigar las nuevas tendencias entre el público que se quiera trabajar, para así desarrollar un buen concepto y diseño que capte la atención de los usuarios.

Se definió que para lograr el servicio es necesario tener en cuenta una considerable suma de materiales para la realización del espacio físico donde se llevará a cabo los servicios de “Quokka” y pueda operar positivamente.

En base a la investigación realizada, se definió como principal recurso tecnológico los visores de realidad virtual, además de smartphones y el acompañamiento de audífonos como complementos para profundizar la experiencia de los clientes y generar resultados positivos progresivamente. Asimismo, consideran que los servicios de relajación (sesiones) podrían ser individuales y en caso sean compartidas cada uno debería contar con sus propios recursos tecnológicos como los lentes de realidad virtual y audífonos.

Según lo investigado, se hallaron diversos estudios sobre situaciones o ambientes que ayudan con los problemas emocionales. Entre ellos se encontró que escuchar tu música favorita ayuda a reducir la ansiedad, convirtiendo tu bajo estado de ánimo en uno más alegre y relajado. Por tal motivo, se optó por elegir esta actividad como método de distracción y liberación en los jóvenes.

La creación del stand ‘Quokka’ fue bien recibido por el público objetivo, obteniendo de parte de ellos comentarios positivos y una contundente aprobación. Esto ayudó a creer que estos ambientes sensoriales si los ayudará en un futuro a mejorar y reducir sus niveles de ansiedad y estrés presentados en su vida cotidiana.

En cuanto a la duración de las sesiones, se recomienda tomar en cuenta el tiempo que los universitarios están dispuestos a adquirir, dado que se rigen de un horario y muchas veces no pueden acoplarse al tiempo establecido que brinda el servicio.

En el tema económico, también se recomienda conocer cuánto estarían dispuestos a pagar por llevar un tratamiento como éste, puesto que no muchos jóvenes universitarios trabajan y disponen del dinero de sus padres.

Uno de los aspectos más importantes que se tiene que tomar en consideración, es que los jóvenes tienen diferentes gustos y personalidades, por tal motivo se recomienda a futuros investigadores ofrecerles un servicio que contenga diversos temas, escenarios, etc., para así abarcar gran cantidad de usuarios interesados en el proyecto.

Se rescata el entusiasmo demostrado y la gran expectativa de parte del público objetivo para poder utilizar el servicio de Quokka cuando sea implementado en sus centros de estudio.

9. Bibliografía

Amodeo, S. (2017). Trastorno de pánico y su tratamiento psicológico. Revisión y actualización.

Katharsis, 23. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Cancino, C. (2018). *Centro de Salud Mental Comunitario para la Promoción, Recuperación, Reinserción de Pacientes Jóvenes y Adultos (18 – 59 Años) con Trastornos Mentales en la Región Tacna* [Tesis para obtener grado de profesional, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio

institucional. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1047>

Cassaretto, M., Espinoza, M., Otiniano, F., Pérez, C., Rodríguez, L. y Rubina, M. (Ed.). (2021).

Salud Mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia.

- Consortio de Universidades. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
- Cifuentes, L. (2022). *Diseño urbano flexible como mejoramiento a la salud mental de jóvenes entre edades de 15 - 22 años tras una pandemia* [Tesis para obtener grado de profesional, Universidad de América]. Repositorio institucional. <http://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8786/4/1171795-2022-1%20AR.pdf>
- Contreras, J., Quintana, A. y Yacchi, A. (2021). *Aspectos clínicos y factores asociados al estrés postraumático en pacientes adultos de tres ciudades de la Sierra Peruana* [Tesis para obtener grado de profesional, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10077/Aspectos_ContrerasRodriguez_Jimena.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, C. y Serrato, K. (2017). *Nivel de Ansiedad y Depresión en mujeres viviendo con VIH/Sida integradas en una Asociación Civil Privada de Chiclayo. Julio- Noviembre, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/2996/TESIS%20KIMBERLY%20SERRATO%20ROJAS.pdf?sequence=1>
- Garay, K. (2021, junio 25). Exclusivo: trastornos mentales se duplicaron y hasta triplicaron en pandemia. *Diario Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-exclusivo-trastornos-mentales-se-duplicaron-y-hasta-triplicaron-pandemia-video-850255.aspx>
- García, R. (2014). *Nivel de ansiedad según la Escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del Hospital Regional de Loreto Julio-Septiembre 2013* [Tesis

para obtener grado de profesional, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana].

Repositorio institucional.

https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3709/Ricardo_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gómez, R., Lucas, G., Ñañez, M. y Sánchez, R. (2022). El Covid-19 en la salud mental de los adolescentes en Lima Sur, Perú. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 219-231.

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1081/1498>

Iglesias, C. (2021, mayo 28). Ansiedad en tiempos de COVID-19. *El Médico Interactivo*.

<https://elmedicointeractivo.com/ansiedad-tiempos-covid-19/>

Lázaro, L., Méndez, I., Morer, A y Varela, E. (2019). Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia. *Clínic Barcelona*.

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia>

Maraví, A. (2020). *Intervención Cognitivo Conductual de una usuaria adulta con Trastorno de Ansiedad Generalizada* [Tesis para especialización/maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional.

http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4492/Maravi_Escurra_Angel_David_Segunda_Especialidad_2020.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Mirafuentes, J., Mora, N., y Rojas, L. (2019). *Imágenes visuales en movimiento como recurso para la redirección emocional del Trastorno de Ansiedad* [Tesis de licenciatura, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio institucional.

https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/11522/14522020_TL.pdf?sequence=1

Navidad, J. (2018). *Ansiedad infantil y comportamiento en niños de 5 años de la I.E. Pasitos de Jesús – Hualmay, 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14826/Navidad_LJL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

NIH MedlinePlus Revista (2019). Cinco tipos comunes de trastornos de ansiedad.

<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cinco-tipos-comunes-de-trastornos-de-ansiedad>

Pérez, G. (2021, noviembre 14). Salud mental de Estudiantes en pandemia: Investigación del Consorcio de Universidades permitirá tomar acciones de apoyo. *PuntoEdu*.

<https://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/>

Quintero, D. (2021). *La influencia del entorno arquitectónico para el mejoramiento ante un problema de salud mental en Clínica Nuestra Señora de la Paz* [Tesis para obtener grado de profesional, Universidad La Gran Colombia]. Repositorio institucional.

https://repository.ugc.edu.co/bitstream/handle/11396/6151/Quintero_Daniela_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodrich, P. (2019). *Autoestima y Ansiedad estado-rasgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio

institucional. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10295/Rodrich_Zegarra_Alejandra.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Serrano, L. (2020). *Nivel de ansiedad en el adulto mayor desde la perspectiva holística en el policlínico Carlos Castañeda Iparraguirre - La Victoria, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7048/Serrano%20Crist%C3%B3bal%20Lesly.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Socios en Salud. (2022). *El reto de la salud mental: ¿existe el recurso humano suficiente y capacitado?* <https://sociosensalud.org.pe/el-reto-de-la-salud-mental-existe-el-recurso-humano-suficiente-y-capacitado/>
- Sum, M. (2015). *Niveles de ansiedad que presentan los trabajadores del Organismo Judicial de la cabecera departamental de Huehuetenango* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/43/Sum-Maria.pdf>
- Telenchana, M. (2018). *El diseño gráfico como aporte en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato, en la ciudad de Ambato* [Proyecto de investigación previo a la obtención del título, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29018>
- Villanueva, L. y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25 (2).
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/NIVELES%20DE%20ANSIEDAD.pdf
- Zavaleta, C. (2022). *Trastorno obsesivo compulsivo como factor asociado a dependencia del consumo de alcohol en estudiantes de medicina humana. Trujillo, 2021* [Tesis para obtener grado de profesional, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio

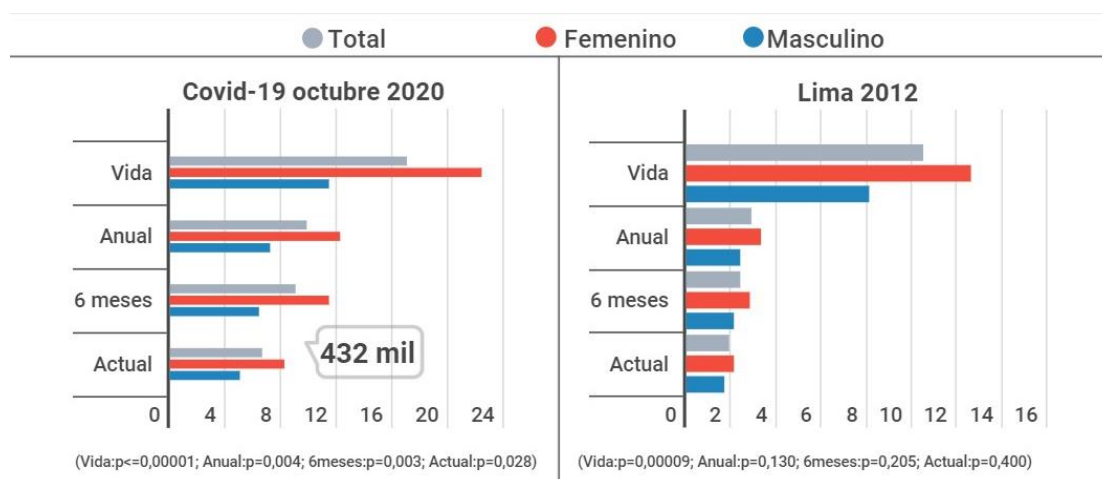
institucional.

[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8797/1/REP_CESAR.ZAVALLET
A_TRASTORNO.OBSESIVO.COMPULSIVO.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8797/1/REP_CESAR.ZAVALLET_A_TRASTORNO.OBSESIVO.COMPULSIVO.pdf)

10. Anexos

Figura 1

Prevalencia de trastornos de ansiedad en general



Nota. La figura muestra el estudio epidemiológico sobre el impacto de la pandemia Covid-19 en la salud mental de la población de Lima Metropolitana. Fuente: Garay (2020).

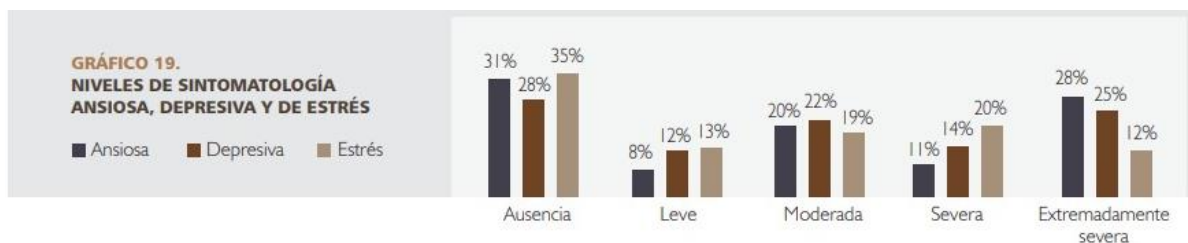
Figura 2

Aparición de los síntomas de ansiedad y depresión frente al COVID 19

Respuestas	Porcentaje afectados por la ansiedad			Porcentaje afectados por la depresión		
	Total	Varones	Mujeres	Total	Varones	Mujeres
Sí	45,6	18,8	26,8	36,8	14,6	22,2
No	27,4	14,6	12,8	36,2	18,4	17,8
Tal vez	27,0	10,9	16,1	27,0	11,4	15,6

Nota. La figura muestra el porcentaje de aparición de síntomas de ansiedad y depresión producto del impacto de COVID-19 en la población adolescente. Fuente: Gómez, Lucas, Ñañez y Sánchez (2022).

Figura 3
Niveles de sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés



Nota. La figura muestra la presencia de sintomatología psicológica con presencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes. Fuente: Cassaretto et al. (2021).

Figura 4
Mapa de actores

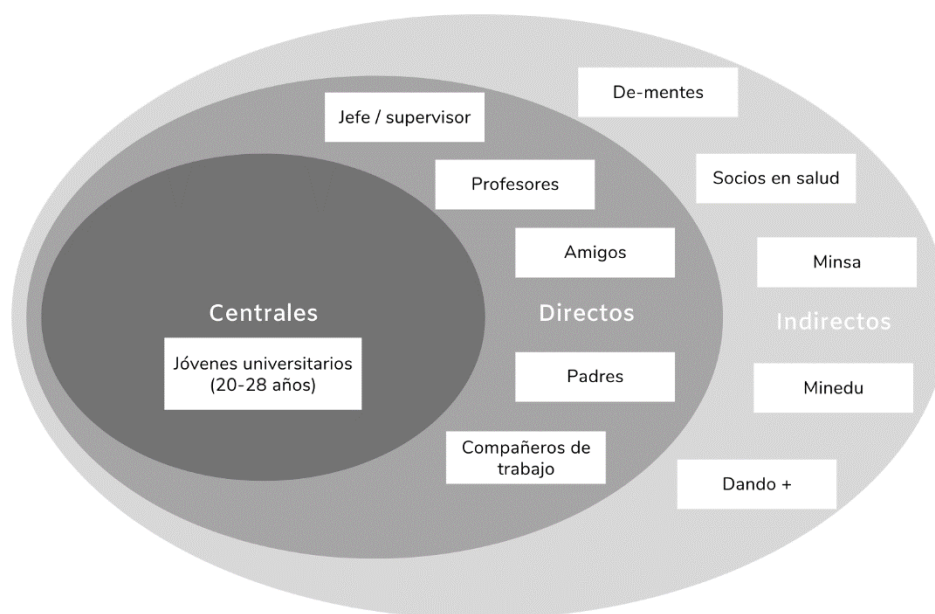


Figura 5
Encuesta sobre salud mental

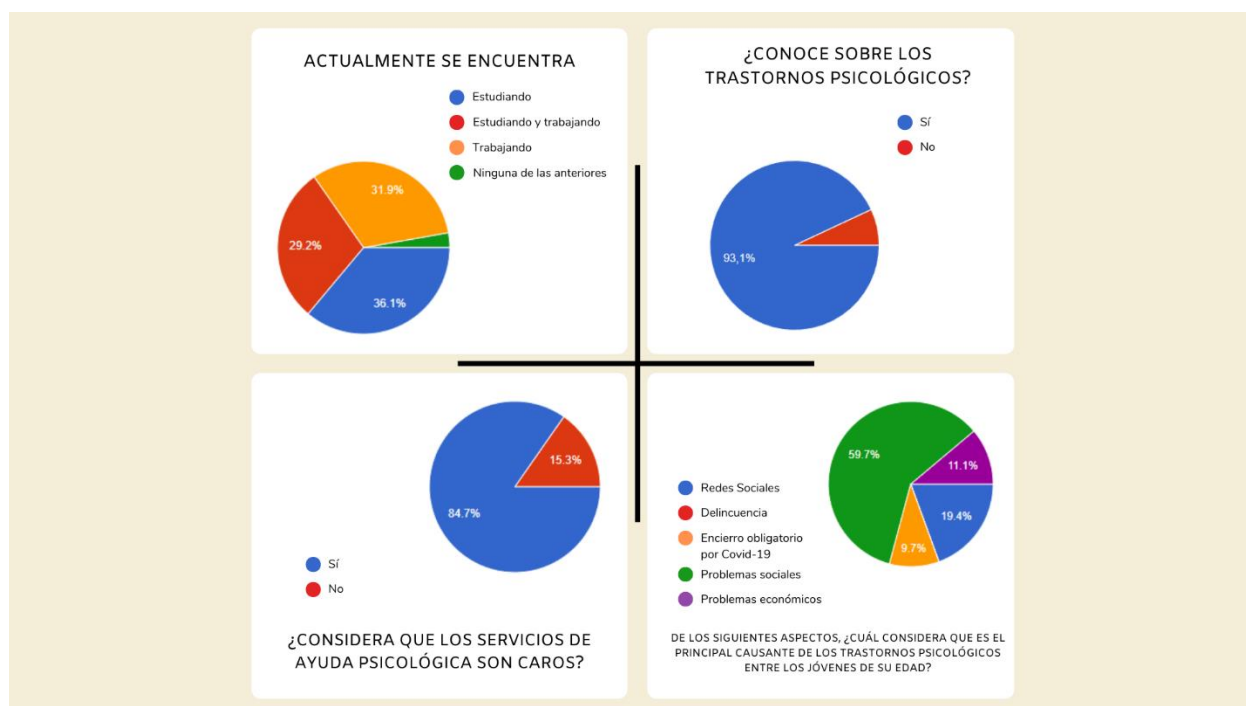


Figura 6
Entrevista sobre salud mental

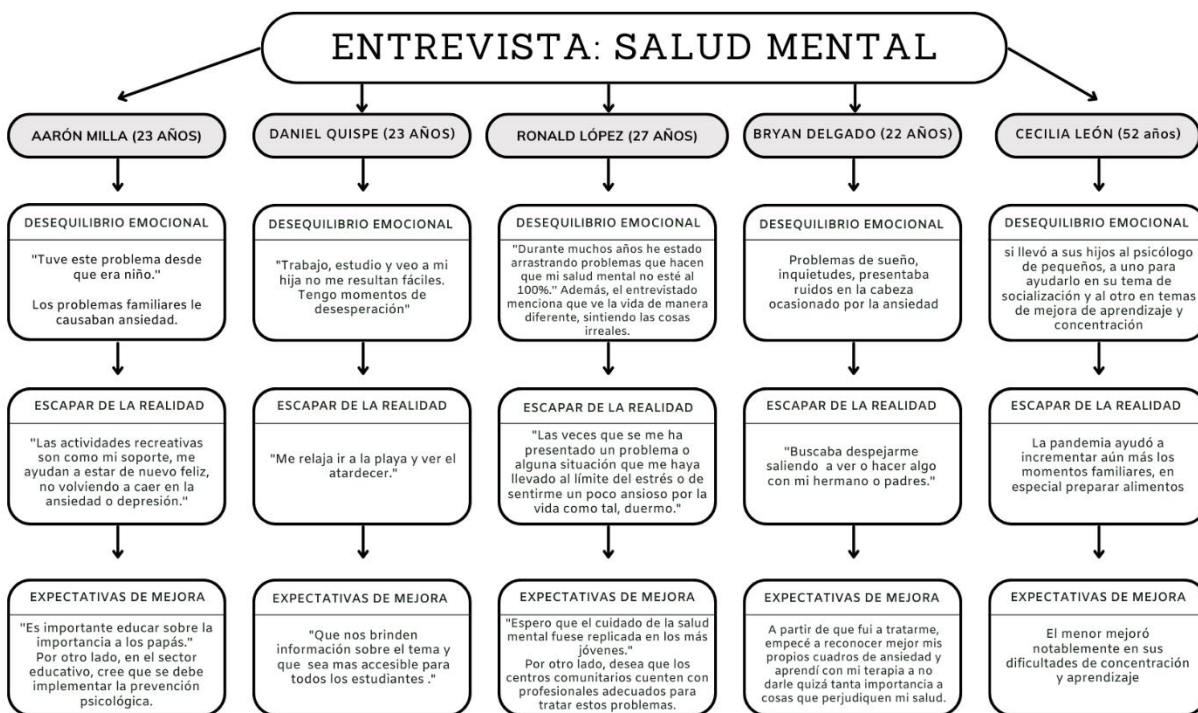


Figura 7
Arquetipo del usuario


PERSONA (NOMBRE)	COMPORTAMIENTOS	PAINS Y GAINS
<p>¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?</p> <p>Estudiante reservada Claudia tiene 21 años y es estudiante de marketing. Es muy alegre, sociable y suele ser muy distraída. Le encantan los animales y se preocupa mucho por el cuidado del planeta. Juega fútbol, no le gusta la política y no lee ni le interesa mucho las noticias locales o internacionales. Ella es muy creativa.</p>  <p>¿Qué dice o piensa?</p> <p>Claudia no conoce mucho del tema de salud mental. Considera que hay muchos jóvenes que padecen de problemas emocionales al igual que ella y les resulta complicado poder sobrellevarlos. Piensa que es importante que las personas que padecen de este tipo de problemas o trastornos lleven algún tratamiento con profesionales. Ella piensa que es normal sufrir a veces de algunos episodios emocionales en la vida diaria, como ansiedad, estrés o depresión, y tratar de aminorarlos realizando actividades que ayuden a distraerse, ya sean a través de videos, música, juegos, paseos, entre otros.</p>	<p>¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?</p> <p>JClaudia suele andar con mentalidad positiva, en especial cuándo esta con sus amigos. Al socializar es la que mejor trato tiene con sus amistades y busca levantarles el ánimo ante cualquier mala situación, sin embargo cuando ella presenta momentos de bajones anímicos, debido a la presión de los estudios o trabajos que tiene que presentar, suele autoexcluirse ya que no le gusta que la vean de esa forma.</p> <p>Claudia evita, en la universidad e incluso en su casa, mostrar sus sentimientos. Cuando se le presenta algún problema, trata de evitarlo y le resta importancia. Suele realizar otras actividades que la distraen y le hacen olvidar sus problemas.</p> <p>No cree que la gente o el mundo vaya a cambiar, por eso acepta las cosas como son, no le gusta los problemas y tiene mucho escepticismo que algún día las cosas mejoren en nuestro planeta.</p>	<p>¿Qué le duele/molesta? (Pains)</p> <ul style="list-style-type: none"> Le molesta que exista desigualdad para recibir una salud de calidad. Le molesta que la obliguen a expresar sus emociones, ya que es reservada con ese tema y tiene otras alternativas para resolver sus problemas. Le duele no poder confiar en las personas. <p>¿Qué quiere o necesita? (Gains)</p> <ul style="list-style-type: none"> Desea que exista una salud de calidad en igualdad de condiciones. Desea que las personas tengan libertad para decidir como resolver o enfrentar sus problemas personales de salud mental. Le gustaría confiar más en las personas, no desconfiar de todo el mundo.

Figura 8
Lienzo modelo de negocio

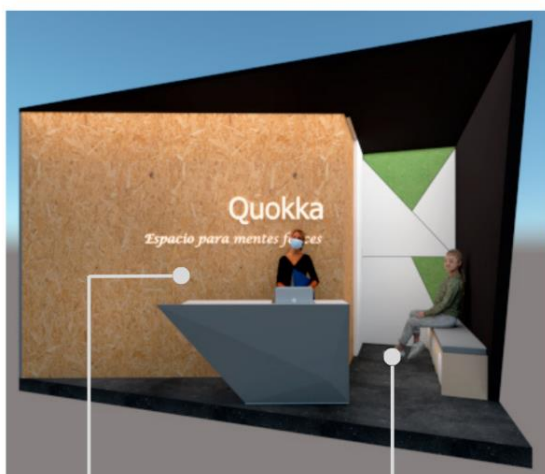
<p>0. Visión Utópica: Nuestro negocio busca reducir los niveles de ansiedad y estrés en jóvenes universitarios a través de la implementación de nuevas tecnologías en la aplicación de las psicoterapias planteadas como sesiones de relajación y recreación.</p>				
<p>8. Aliados clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Universidades. Proveedores de materiales (stand de diseño). Instituciones que apoyan la lucha contra los problemas de salud mental de la población. 	<p>7. Actividades clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Publicidad mediante las redes sociales (videos en FB, IG, TIK TOK, sobre los ambientes, 'house tour') 	<p>2. Propuesta de valor:</p> <p>Te ayudaremos a reducir tus niveles de ansiedad y estrés, de forma dinámica y generando un vínculo de confianza, apoyados por tecnología sensorial de forma entretenida y en el menor tiempo posible, a través de espacios físicos interactivos para mejorar tu bienestar mental.</p>	<p>4. Relación con los clientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sencillo Dinámico Confianza Comodidad <p>Servicio de interacción físico para que el usuario trate sus problemas de ansiedad y estrés de una forma sencilla y dinámica. De esta forma experimentará sensaciones de tranquilidad y lo impulsará a que continúe de forma progresiva con el tratamiento.</p>	<p>1. Segmento de clientes: Arquetipos</p> <p>Jóvenes (20-28 años de edad) de universidades privadas de Lima metropolitana.</p>
<p>9. Presupuestos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Softwares y licencias de programas Materiales (stand de diseño) Mobiliarios (muebles para implementar en los espacios) Productos tecnológicos (proyector de luces con sonido, visores de realidad virtual, audífonos) Materiales (stand modular para las activaciones) 			<p>5. Fuentes de ingreso:</p> <p>Ganancia por venta de entradas, dependiendo el tiempo que el usuario elija.</p>	
<p>6. Recursos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Materiales del stand de diseño. Mobiliario. Transporte. Técnico electricista. Personal (atención al cliente, limpieza, mantenimiento) Personal de construcción Publicidad (community manager) 			<p>3. Canales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Redes sociales de la universidad (publicidad). Redes sociales del servicio (publicidad). Espacio físico (presencial). 	
<ul style="list-style-type: none"> Transporte Seguridad de base de datos Alquiler de espacio en la universidad y mantenimiento Pago del personal Mano de obra Pago de servicios básicos (internet) 				

Figura 9
Taller generativo



Figura 10
Servicio mínimo viable zona exterior

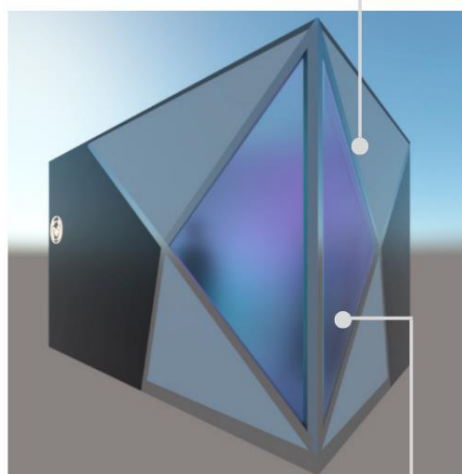
Vistas exteriores: Quokka
Stand para la ansiedad (15m2)



Registro de datos

Pequeña sala de espera

Diseño de líneas rectas



Vista del ambiente interior desde el exterior para captar la atención

Figura 11
Servicio mínimo viable zona interior

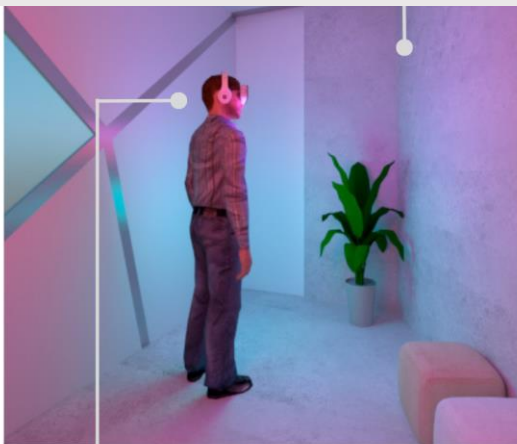
Figura 12
Focus group

FOCUS GROUP

Objetivo: Conocer las opiniones y propuestas de mejoras de los participantes sobre el producto mínimo viable.

CONCEPTO DEL SERVICIO	COSTO	TIEMPO DE LAS SESIONES
<p>Me parece muy interesante la opción que han tomado sobre la virtualidad.</p> <p>Es una idea innovadora ya que no lo he visto en otros lados, por esa parte me ha gustado mucho.</p> <p>Pienso que puede ayudar a aliviar el estrés.</p> <p>Dependiendo de lo que se va a mostrar en los lentes sea un video relajante o motivacional, canciones preferidas , etc.</p> <p>Siento el hecho de que desconectarte por un momento de aquello que te tiene tenso, nervioso o estresado aliviaría bastante ese sentimiento/sensación.</p> <p>Me gusta mucho el diseño del stand, tiene un estilo futurista.</p>	<p>Mi duda es el precio que tendría.</p> <p>El costo lo pondría entre 10 a 15 soles, cada precio podría variar dependiendo de la música o videos que pongan.</p> <p>Yo pondría como máximo 10 soles dependiendo que tan estresado me sienta.</p> <p>Yo pondría entre 3 a 5 soles.</p> <p>Pagaría máximo 15 soles.</p>	<p>El tiempo es depende cada persona, yo pondría un máximo de 20 minutos.</p> <p>El tiempo pienso que sería un máximo de 30 minutos.</p> <p>Entre un mínimo de 10 hasta un máximo de 15 dependiendo tal vez de los minutos, pensando también que el presupuesto de las personas no será muy alto.</p>

'QUOKKA': Stand de ambientes interactivos para disminuir los problemas de ansiedad en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.



Uso de visores y auriculares para la proyección de escenarios, a través de smartphones



"Ayuda a crear un ambiente propicio para la relajación"

