**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC**

# El impacto psicológico en los jóvenes que consumen contenido explícito en redes sociales

**PROYECTO DE INNOVACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL MULTIMEDIA**

**PRESENTADA POR**

Jose Manuel Díaz Garay
DNI: 71918110, Perú

**ASESOR**

Martha Sofia Mercedes Millan Reyes
DNI: 76965994, Perú

**JURADO**

Hayashi Rafael Mateo Nuñez
Hristo Joel Vasquez Janampa
Elena Palacios Guerra

**Lima, Septiembre 2025**

# TRABAJO FINAL- grupo3 %282%29.docx

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

## Document Details

**Submission ID**
trn:oid:::11391:480941847

**Submission Date**
Aug 10, 2025, 11:26 PM GMT-5

**Download Date**
Aug 12, 2025, 4:08 PM GMT-5

**File Name**
TRABAJO FINAL- grupo3 (2).docx

**File Size**
2.4 MB

46 Pages

6,523 Words

38,873 Characters

# 11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

## Exclusions

- 2 Excluded Sources

## Top Sources

5% Internet sources
1% Publications
9% Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

**0 Integrity Flags for Review**

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

# TABLA DE CONTENIDO


CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL ..... 1

1.1 Título del Proyecto de Innovación 1

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación 1

1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación 1

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INNOVACIÓN ..... 2

2.1 Planteamiento del Problema 2

2.2 Población beneficiaria……2

2.3 Objetivo(s) del proyecto……..2

2.4 Marco referencial…….2

2.5 Proceso creativo y experimentos……..2

2.5.1 Información sobre el usuario(s)……2

2.5.2 Información sobre el mercado……2

2.5.3 Concepto y Propuesta de Valor……2

2.5.4 Diseño de producto/servicio…….2

2.5.5 Modelo de Negocio……2

2.5.6 Resultados esperados……2

2.5.7 Prototipos desarrollados……2

2.5.8 Experimentos……..2

2.5.9 Resumen del Proyecto de Innovación……2

CAPÍTULO III: ESTIMACIÓN DE COSTOS ..... 38

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES ..... 39

CAPÍTULO V: REFERENCIAS ..... 40

CAPÍTULO VI: ANEXOS ..... 42

6.1 Informe de Turnitin 42

# CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

## 1.1 Título del Proyecto de Innovación

El impacto psicológico en los jóvenes que consumen contenido policial o de crímenes reales en redes sociales.

## 1.2 Resumen del Proyecto de Innovación

Este proyecto de innovación desarrolla una extensión para navegador dirigida a jóvenes de 15 a 25 años que consumen contenido policial o de crímenes reales en redes sociales (TikTok, YouTube e Instagram). Basada en la teoría del refuerzo variable, la herramienta monitorea patrones de consumo—como palabras clave, duración continua de visionado y frecuencia de visualizaciones—para detectar exposiciones prolongadas a material violento. Al superar un umbral predefinido, la extensión sugiere pausas de autocuidado digital, redirige a contenidos alternativos saludables y ofrece ejercicios breves de regulación emocional y mindfulness. A diferencia de los bloqueadores genéricos, este método educa al usuario sobre su propio consumo, incentivando una experiencia online más atenta para mitigar riesgos perjudiciales como ansiedad, trastornos del sueño y desensibilización ante la violencia.

## 1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación

Los usuarios de TikTok, YouTube e Instagram muestran un interés masivo y en aumento por el contenido de crímenes reales y temas policiales.

Los algoritmos de estas redes usan mecanismos de variable, mostrando contenido violento de forma intermitente para maximizar la atención del usuario y generar expectativas de en cada reproducción.

Dicho modelo de recompensa fortalece el apego emocional, lo que provoca que la persona quede atrapada en un ciclo de persecución de nuevos casos, aumentando así su contacto continuo con la fuente.

Sin embargo, las plataformas carecen de mecanismos que alerten o midan la sobreexposición, y no hay pausas obligatorias ni recomendaciones de autocuidado.

## CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INNOVACIÓN

### 2.1 Planteamiento del Problema

**¿Qué está ocurriendo?**

La recomendación automática de vídeos policiales y sobre crímenes reales en redes sociales impulsa un consumo prolongado, especialmente en jóvenes de 15 a 25 años.

**¿A qué se debe?**

La ausencia de herramientas de autorregulación emocional combinada con algoritmos de refuerzo variable produce una fascinación prolongada y una dependencia cognitiva.

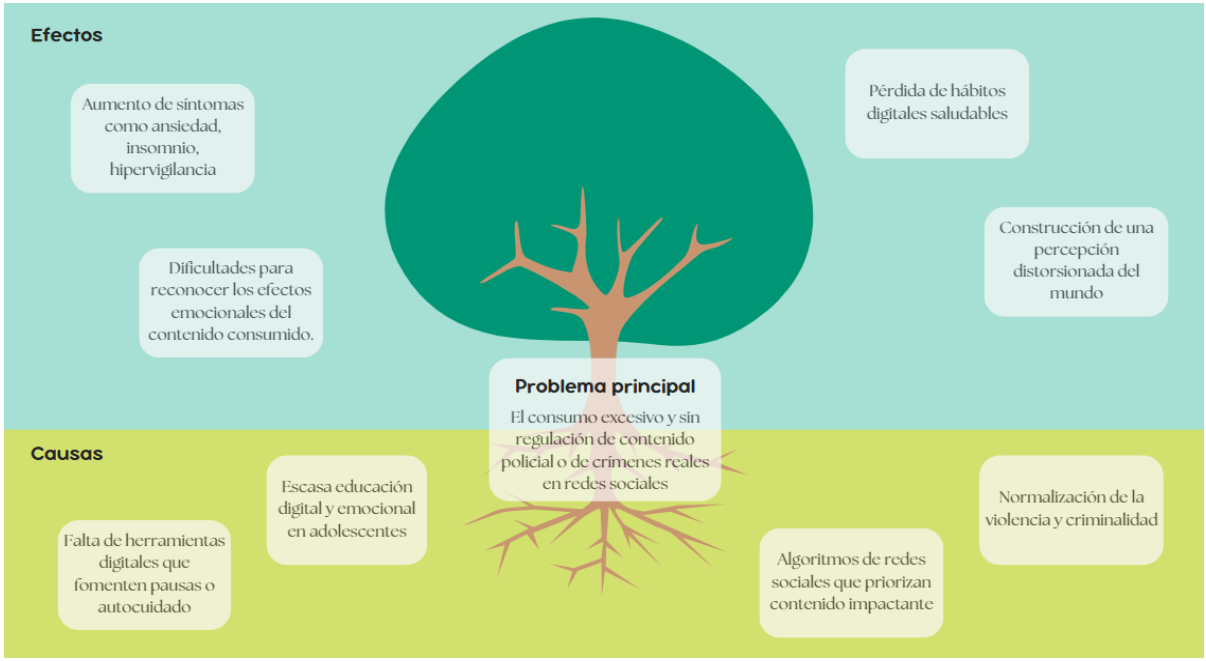
**¿Qué efectos adversos genera?**

Entre las principales consecuencias psicológicas se encuentran el aumento de la ansiedad, la sensación constante de inseguridad, alteraciones del sueño, desensibilización ante la violencia y la distorsión de la percepción de la realidad social. Esto afecta negativamente la salud mental de los

jóvenes y puede derivar en estados de estrés crónico, aislamiento y dificultades para establecer vínculos sanos con su entorno.

**Herramienta Árbol del Problema.**

**Figura 1**




## 2.2 Población beneficiaria

El proyecto está dirigido prioritariamente a jóvenes 15-25 años que son altos consumidores de contenido sobre crímenes y policías en redes sociales como TikTok, YouTube e Instagram. Este grupo, por su cercanía con la tecnología y sus hábitos digitales, está especialmente expuesto a los efectos psicológicos negativos derivados de un consumo excesivo o sin control consciente de este tipo de contenidos.

**Nativos digitales**: Son personas que han vivido desde niños en un mundo digital, con acceso ininterrumpido a internet a través de distintos aparatos. Esto les otorga una habilidad innata para adaptarse y dominar nuevas tecnologías desde una edad temprana (Prensky, 2001).

**Alta presencia en redes sociales (uso diario)**: Los jóvenes nativos digitales muestran una alta presencia en redes sociales, las cuales se han convertido en un espacio fundamental para la interacción social. El uso diario de plataformas como Instagram, TikTok y Twitter refleja una necesidad de conexión constante con sus círculos sociales y con contenido de su interés (Smith, 2018).

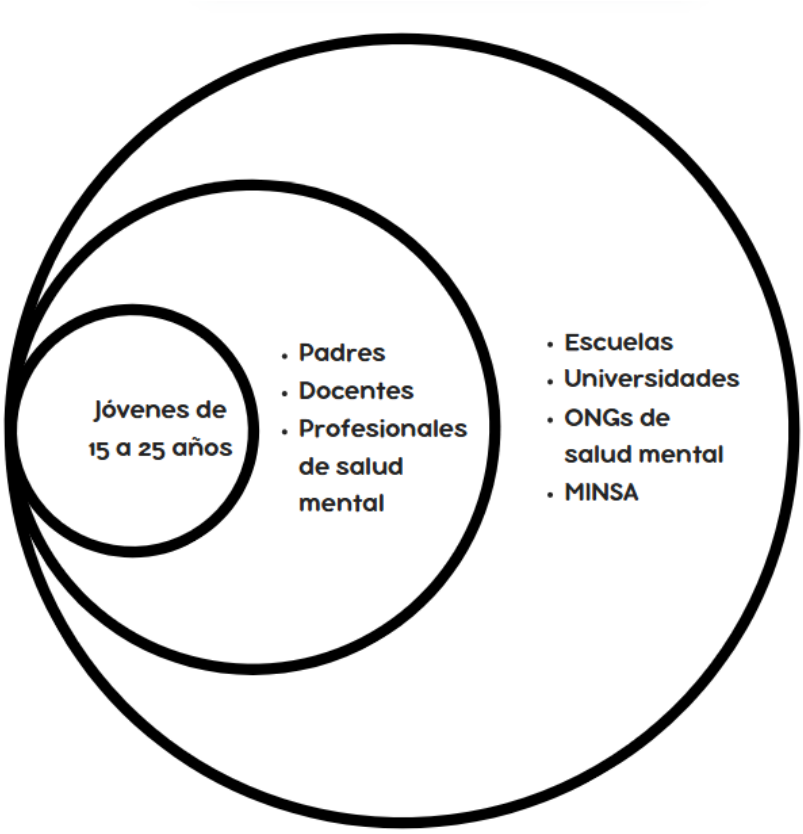
**Interés por contenidos de misterio, crimen o justicia**: Se observa que los nativos digitales tienen una marcada preferencia por contenidos relacionados con el misterio, el crimen o la justicia. Esto se debe en parte a la necesidad de explorar temáticas emocionantes y complejas, que satisfacen tanto su curiosidad intelectual como su deseo de entretenimiento (Murray, 2016).

**Baja educación emocional digital**: La destreza tecnológica de los nativos digitales no se corresponde con su nivel de inteligencia emocional en el ámbito online, que suele ser bajo. Esto se debe a que el constante contacto con redes sociales no siempre va acompañado de la formación adecuada para manejar las emociones en estos entornos, lo que puede tener como consecuencia fricciones o malestares. (Turkle, 2011).

**Vulnerabilidad emocional en etapas de formación identitaria** Mientras desarrollan su identidad, los adolescentes atraviesan fases en las que son emocionalmente más vulnerables. Por ello, su autoconcepto se ve moldeado de manera crítica por sus experiencias sociales y la retroalimentación que reciben de su entorno. Las redes sociales pueden exacerbar esta vulnerabilidad al ofrecer una representación filtrada de la realidad que puede generar inseguridades en los adolescentes (Valkenburg & Peter, 2013).

## Mapa de Actores

**Figura 2**




**Actores Directos**

Jóvenes de 15 a 25 años. Son los principales consumidores del contenido de crímenes reales en redes sociales, y su salud mental es directamente afectada por el consumo de este tipo de material.

**Actores Centrales**

Padres, docentes y profesionales en salud mental. Estos actores tienen un rol fundamental en el bienestar y apoyo de los jóvenes, ya sea a través de la orientación.

**Actores Indirectos**

Escuelas, universidades, ONGs de salud mental y el Ministerio de Salud (MINSA). Estos actores contribuyen a la creación de políticas, programas de sensibilización y estrategias de intervención para mitigar los efectos del contenido consumido por los jóvenes.

**2.3 Objetivo(s) del proyecto**

El objetivo es crear un complemento para navegadores que sirva como herramienta de bienestar digital para jóvenes, permitiéndoles monitorear y gestionar su consumo de contenido sobre crímenes y promover pausas conscientes, ofrecer alternativas de contenido saludable y brindar recursos breves de regulación emocional, contribuyendo a prevenir efectos psicológicos negativos como la ansiedad, el insomnio, la desensibilización o la percepción distorsionada de la realidad social.

## 2.4 Marco referencial

### Antecedentes de la innovación

Consumo de contenido violento en redes sociales

Diversos estudios han identificado que el consumo excesivo de noticias policiales y crímenes reales en redes sociales genera efectos psicológicos negativos en los jóvenes, como ansiedad, miedo, insomnio y desensibilización ante la violencia (Martínez & Ruiz, 2022; Mella & Olivares, 2015).

Algoritmos que priorizan el impacto emocional

Plataformas como TikTok, Instagram y YouTube promueven contenido de alto impacto emocional mediante algoritmos que maximizan el tiempo de visualización, lo que incrementa la exposición a este tipo de material sin filtros ni advertencias.

Carencia de herramientas enfocadas en el bienestar emocional

Aunque existen aplicaciones como **StayFocusd**, que permiten limitar el tiempo en ciertos sitios web, estas no están diseñadas específicamente para abordar el impacto psicológico del consumo de contenido violento o emocionalmente cargado.

Falta de educación digital y mecanismos de autorregulación

No hay suficientes estrategias educativas ni herramientas tecnológicas accesibles que ayuden a los jóvenes a identificar cuándo su consumo digital está afectando su salud mental.

**Consideraciones teóricas**

1. **Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes**

   El informe de la Confederación Salud Mental España examina las consecuencias del uso excesivo o inadecuado de Internet y redes sociales en la salud mental de la juventud, subrayando problemas como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social.

0. **Teoría de la desensibilización emocional**

   Según la teoría de la desensibilización emocional, el contacto frecuente con contenido violento puede hacer que una persona reaccione con menos intensidad emocional ante la violencia, lo que lleva a verla como algo normal y a una pérdida de la empatía (Funk et al., 2004).

0. **Economía de la atención y algoritmos de recomendación**

   La arquitectura de las redes sociales está concebida para capturar y mantener la atención del usuario. Para lograrlo, sus algoritmos promueven material de alta carga emocional, lo que, según Williams (2018), perpetúa la visualización recurrente de contenido violento o perturbador.

0. **Autocuidado digital y alfabetización emocional**

   El autocuidado digital implica reconocer los efectos del entorno virtual en el bienestar personal y aplicar estrategias conscientes para proteger la salud mental. La alfabetización

emocional digital ayuda a identificar, comprender y gestionar las emociones provocadas por el contenido consumido online (Brackett & Rivers, 2014).

0. **Tecnología como herramienta de prevención**

El uso de extensiones o aplicaciones que monitorean y regulan el uso de contenido en línea puede contribuir a prevenir efectos adversos en la salud mental. Estas tecnologías, cuando se diseñan con enfoque empático y preventivo, permiten fomentar el bienestar sin recurrir a la censura.

**Casos o experiencias previas en el país y el mundo**

*Internacionales*

1. **Netflix y su advertencia de contenido sensible**

Tras críticas por el impacto emocional de series como *Dahmer* o *13 Reasons Why*, Netflix ha empezado a incluir advertencias sobre contenido sensible (violencia, suicidio, etc.). Aunque no limita el acceso, es un paso hacia la concientización del impacto emocional.

2. **Campañas de TikTok sobre salud mental**

Las iniciativas de TikTok para promover la salud mental, como sus videos educativos y pausas para el descanso, todavía son limitadas en cuanto a su disponibilidad y personalización. Por ahora, estas campañas solo se han lanzado en algunos países, como Estados Unidos y el Reino Unido.

3. **Recomendaciones de la OMS (2022)**

La Organización Mundial de la Salud ha señalado la necesidad de integrar estrategias de

bienestar digital en políticas públicas, especialmente para proteger a niños y adolescentes del impacto de contenidos traumáticos o violentos en línea.

*En Perú*

1. **Campaña "Conectados pero sanos" (MINSA, 2021)**

   Iniciativa del Ministerio de Salud para concientizar sobre el uso excesivo de redes sociales y su impacto en la salud mental, enfocándose en adolescentes. Promovía el uso de apps de bienestar, pausas digitales y ejercicios de respiración.

2. **Estudio de la PUCP sobre redes sociales y ansiedad en jóvenes (2020)**

   Investigadores peruanos analizaron cómo la sobreexposición a noticias violentas en redes sociales durante la pandemia elevó los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, recomendando más educación digital emocional.

3. **Aplicación peruana "YANA" (You Are Not Alone)**

   Esta aplicación peruana, si bien aborda la salud mental en general, utiliza inteligencia artificial para ofrecer acompañamiento emocional a jóvenes, lo que demuestra el gran potencial de la tecnología para apoyar el bienestar psicológico.

## 2.5 Proceso creativo y experimentos

El proceso creativo inició con la observación del fenómeno creciente de jóvenes que consumen contenidos relacionados con crímenes reales y casos policiales en plataformas como TikTok, YouTube e Instagram y que hay un impacto emocional negativo de este tipo de contenido y la dificultad para dejar de verlo.

La investigación incluyó un análisis de los hábitos de consumo en redes sociales y una revisión de estudios existentes sobre el impacto de la sobreexposición a contenido inquietante en la salud mental. Esto permitió plantear la hipótesis de que una herramienta de acompañamiento digital podría reducir los efectos psicológicos adversos.

### 2.5.1 Información sobre el usuario(s)

La solución es una extensión de navegador gratuita que monitorea el consumo de contenido sobre crimen y policía. Su función es aliviar los problemas del usuario mediante alertas preventivas cuando detecta sobreexposición, sugiriendo pausas y ofreciendo un espacio de descompresión con herramientas de relajación como ejercicios de respiración.

Además, busca generar los beneficios que el cliente desea al mostrarle gráficos de sus hábitos de consumo, permitirle hacer un seguimiento de su estado emocional y ofrecerle recomendaciones de contenido positivo. En resumen, es una herramienta de autocuidado digital que empodera al usuario para que gestione activamente su bienestar.

#### La Solución

Se trata de un usuario que consume contenido de entretenimiento sobre crimen, misterio y justicia en redes sociales. Esta actividad le provoca problemas significativos, como ansiedad, miedo, paranoia, alteraciones del sueño y una percepción negativa de la realidad. Le resulta muy difícil dejar de ver este tipo de contenido.

Lo que este usuario desea es mejorar su salud mental y emocional, adquirir hábitos de consumo más saludables y, fundamentalmente, sentir que tiene el control sobre el contenido que ve y cómo le afecta. Representa a un individuo que reconoce que su relación con la tecnología es perjudicial y está en una fase proactiva de búsqueda de alternativas.

**Trabajos por hacer**

1. Gestionar su bienestar mental mientras navegan en redes sociales.

   Los jóvenes quieren consumir contenido sin verse afectados emocionalmente o mentalmente por lo que ven, especialmente si es de naturaleza violenta o perturbadora.
2. Ser conscientes del tipo de contenido que consumen.

   Necesitan herramientas que les ayuden a identificar y reflexionar sobre los patrones de su consumo digital.
3. Regular su tiempo y exposición a contenidos sensibles.

   Buscan maneras de no sobreexponerse a contenido que puede alterar su estado de ánimo, sueño o percepción del mundo.

**Frustraciones**

1. Ansiedad, miedo o paranoia luego de ver contenido de crímenes reales.

   La exposición frecuente a estos contenidos puede generar un estado de alerta constante.
2. Dificultad para desconectarse del contenido perturbador.

   Muchos jóvenes experimentan “enganche” a estos contenidos, aún cuando les causan malestar.

**Beneficios**

1. Mejorar su salud mental y emocional.

   Al tener mayor control sobre lo que consumen, pueden proteger su bienestar.

Tener una herramienta que les dé retroalimentación personalizada.

La extensión les permitirá identificar cuándo el consumo puede estar siendo excesivo o dañino.

2. Adquirir hábitos de consumo digital más saludables.

Con ayuda de notificaciones, límites y consejos, pueden desarrollar mayor autocuidado digital.

**Mapa de Valor**

**Creadores de Beneficios**

1. Visualización del patrón de consumo digital

Muestra gráficos y resúmenes sobre cuánto contenido de este tipo consume el usuario, generando conciencia de sus hábitos.

2. Recomendaciones personalizadas

Ofrece consejos y alternativas de contenido más neutral o relajante según el estado emocional estimado del usuario.

3. Seguimiento del estado emocional

A través de breves encuestas o interacciones, permite que el usuario reconozca cómo se siente después de consumir cierto contenido.

**Aliviadores de Frustraciones**

1. Alertas cuando el consumo se vuelve excesivo o perturbador

   Si detecta un patrón de sobreexposición, la extensión emite notificaciones suaves pero efectivas que invitan a detenerse.

2. Bloqueo temporal opcional de contenido sensible

   Brinda la opción de pausar temporalmente la visualización de cierto tipo de videos o cuentas asociadas a contenido criminal.

3. Espacios de descompresión digital integrados

   La extensión puede redirigir al usuario a contenido relajante cuando se detecte malestar.

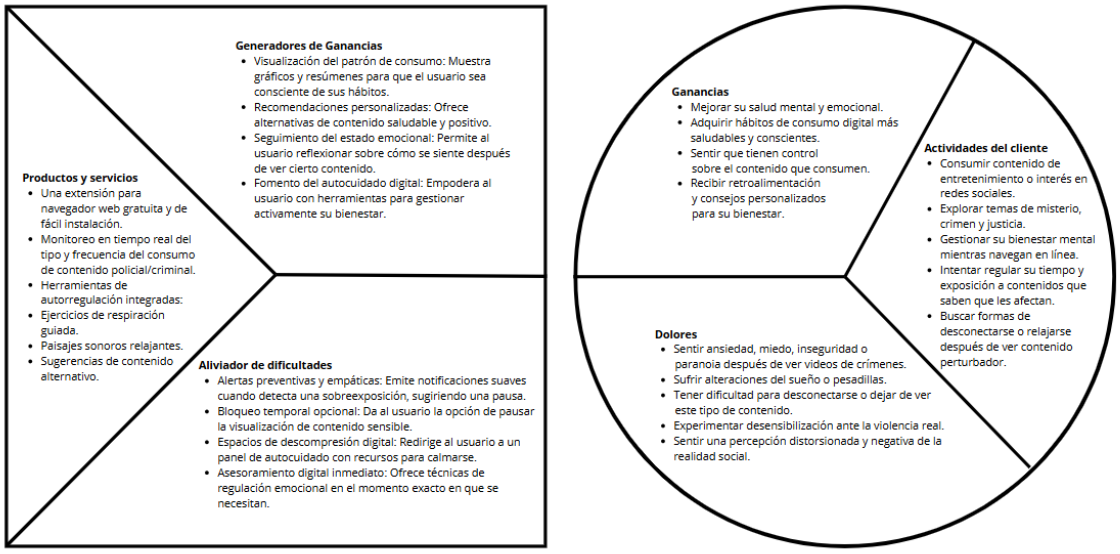
4. Asesoramiento digital inmediato

   Ofrece mensajes automatizados con técnicas de regulación emocional básica cuando detecta posible afectación psicológica.

**Propuesta de Valor**

Una extensión para navegador diseñada para jóvenes de 15 a 25 años que consumen contenido de crímenes reales o policiales en redes sociales. Esta herramienta permite monitorear el tipo y frecuencia de consumo, emite alertas preventivas, sugiere pausas o cambios de contenido y promueve el autocuidado digital, con el fin de proteger la salud mental del usuario y fomentar hábitos de consumo más conscientes y saludables.

**Figura 3**




+

### 2.5.2 Información sobre el mercado

**Oportunidad de mercado**

Actualmente, muchos jóvenes entre 15 y 25 años consumen contenido relacionado con crímenes reales y procedimientos policiales en redes sociales como TikTok, YouTube e Instagram. Este tipo de material ha ganado gran popularidad, pero también ha generado preocupaciones debido a sus posibles efectos negativos en la salud mental.

Frente a esta realidad, se identifica una oportunidad para ofrecer una herramienta tecnológica innovadora que ayude a los jóvenes a tomar conciencia sobre su consumo digital, especialmente cuando se trata de contenido emocionalmente fuerte o violento. Esta necesidad aún no ha sido abordada de forma específica, por lo que el proyecto plantea una solución útil, educativa y preventiva.

**Competencia**

Si bien existen algunas aplicaciones que ayudan a reducir el tiempo frente a la pantalla o que promueven el bienestar mental, como StayFocusd, Forest o YANA, ninguna se enfoca

directamente en el tipo de contenido que se consume ni en cómo este puede afectar emocionalmente a los jóvenes.

Por esa razón, esta extensión para navegador se diferencia por ofrecer una ayuda más personalizada, ya que analiza patrones de consumo de contenido violento y sugiere pausas saludables y ejercicios breves de autocuidado. Este enfoque integral puede llenar un vacío importante en el mercado digital actual.

**Barreras de entrada**

A pesar del potencial de la herramienta, es importante considerar algunos retos. Uno de ellos es la posible desconfianza de los usuarios jóvenes hacia tecnologías que monitorean su comportamiento en línea. También hay limitaciones técnicas para acceder o influir directamente en los algoritmos de recomendación de plataformas como TikTok o YouTube.

Además, puede haber cierta resistencia al cambio de hábitos digitales, ya que muchos jóvenes no son conscientes del impacto emocional que estos contenidos pueden tener. Por eso, el diseño de la extensión deberá ser amigable y transparente, y será clave acompañarlo con campañas educativas que expliquen su utilidad.

**Alcance esperado**

La herramienta está pensada para aplicarse primero a nivel nacional, principalmente en zonas urbanas con acceso a internet. Se buscará difundirla a través de centros educativos, universidades y redes sociales. A mediano plazo, se espera ampliar su alcance, incluso mediante alianzas con instituciones o campañas que promuevan la salud mental y el bienestar digital.

**Mercado objetivo del producto**

Los públicos principales de esta propuesta son jóvenes entre 15 y 25 años, que suelen tener una alta presencia en redes sociales y una afinidad por los temas de misterio, crimen o justicia. Al mismo

tiempo, muchos de ellos no han recibido una adecuada educación emocional digital, lo que los hace más vulnerables a los efectos negativos del contenido que consumen.

También se considera como parte del mercado indirecto a padres, docentes, profesionales de salud mental y organizaciones que trabajan con adolescentes y jóvenes, ya que ellos podrían recomendar o facilitar el uso de la herramienta como parte de sus programas educativos o de prevención.

*Demanda potencial en el mercado/segmento*

Distintos estudios han mostrado que el consumo constante de noticias violentas o crímenes reales en redes sociales puede generar ansiedad, estrés, insomnio y desensibilización emocional. En el Perú, el Ministerio de Salud y otras instituciones ya han advertido sobre esta situación, especialmente entre adolescentes.

Por eso, se considera que existe una demanda real y creciente por soluciones prácticas que ayuden a regular el consumo de este tipo de contenido, sin recurrir a bloqueos estrictos. La extensión propuesta podría ser un recurso valioso para que los jóvenes cuiden su salud mental mientras mantienen su actividad en las redes sociales.

**Demanda estimada**

De acuerdo con estudios sobre el uso de medios digitales en Perú, de la población juvenil (15-25 años) que utiliza redes sociales, se puede identificar un nicho de aproximadamente 600,000 jóvenes como consumidores frecuentes de contenido relacionado con crímenes reales y temas policiales. Para una etapa inicial de lanzamiento, se proyecta una tasa de adopción del 1% de este segmento específico, logrando una base de 6,000 usuarios activos durante el primer año.

Teniendo en cuenta una frecuencia de 3 interacciones significativas por mes se pronostica una demanda anual de 216,000 interacciones directas con las funcionalidades clave de la extensión.

### 2.5.3 Concepto y Propuesta de Valor

**Concepto planteado**

El concepto central del proyecto se basa en el desarrollo de una extensión de navegador para el autocuidado digital enfocada en jóvenes de 15 a 25 años que consumen contenido policial y de crímenes reales en redes sociales. Esta herramienta se enmarca en la categoría de aplicaciones de bienestar digital y salud mental, que buscan mejorar la experiencia de navegación del usuario mediante la integración de monitoreo, alerta y soporte emocional. Las principales características que definen el concepto incluyen:

- Clasificación/Categoría: Herramienta tecnológica de apoyo psicoeducativo en el ámbito digital, orientada a la prevención del impacto negativo asociado al consumo de contenido sensible.

- Características: Monitoreo del consumo de contenido policial y criminal en tiempo real, detección de patrones de uso excesivo, generación de alertas preventivas, y provisión de estrategias de regulación emocional integradas en la misma plataforma.

- Contexto: En un entorno donde las redes sociales son la principal fuente de información y entretenimiento para los jóvenes, el proyecto se posiciona como un recurso innovador que promueve la salud mental digital sin restringir el acceso a contenidos, sino fomentando un uso consciente y equilibrado.

**Propuesta de valor**

La propuesta de valor de esta iniciativa reside en proporcionar una solución digital asequible, no intrusiva y con respaldo científico, diseñada para promover la autogestión emocional durante la exposición a contenidos potencialmente perturbadores.

- Permitir a los jóvenes identificar y comprender sus propios patrones de consumo relacionados con contenidos policiales y criminales.

- Brindar apoyo inmediato mediante herramientas prácticas de regulación emocional que pueden ser aplicadas en el momento de la navegación.

- Promover una relación más sana y balanceada con los medios digitales, ayudando a disminuir síntomas tales como ansiedad, falta de sueño y desequilibrio emocional.

- Respetar la autonomía del usuario, evitando la censura o limitación del acceso, pero incentivando una toma de decisiones informada y consciente.

### 2.5.4 Diseño de producto/servicio

**Tablero UX**

**Acerca del contexto**

**Contexto.**

En la actualidad, los jóvenes entre 15 y 25 años consumen de forma frecuente contenido relacionado con crímenes reales y policiales a través de redes sociales, especialmente en plataformas como TikTok. Este tipo de contenido, aunque informativo o entretenido para

algunos, puede tener repercusiones psicológicas negativas debido a la constante exposición a narrativas violentas, traumáticas o inquietantes.

**Problema.**

La exposición continua a contenido de este tipo puede generar consecuencias emocionales como ansiedad, estrés, alteraciones del sueño, e incluso desensibilización ante la violencia. Además, puede afectar los hábitos digitales y el bienestar mental general de los usuarios.

**Solución propuesta.**

Se sugiere una ampliación para navegadores web que funcione como un instrumento de autocuidado digital. Esta extensión identifica términos clave vinculados a delitos reales o material policial y emite alertas a medida.. Además, ofrece acciones inmediatas como pausas o redirección a contenido positivo.

**Desenlace.**

Se busca que los usuarios sean más conscientes de su comportamiento digital, limiten su contacto con material perturbador y reconozcan la conexión entre su consumo en redes y su bienestar emocional. El propósito de la extensión es cultivar una relación más saludable y balanceada con el entorno en línea.

**Acerca de lo diseñado**

**Inicio.**

El usuario accede a la tienda de extensiones del navegador descarga la extensión e inicia una breve guía de configuración. En esta etapa, puede elegir el contenido que prefiere no ver y configurar las alertas o recursos de apoyo que desea recibir.

**Durante.**

Cuando el usuario visita redes sociales y páginas web, la extensión opera de manera no

intrusiva para identificar términos, etiquetas o encabezados relacionados con material que podría ser perturbador. Cuando se identifica una coincidencia, la extensión emite una alerta visual no invasiva. El usuario tiene la opción de hacer clic en ella para recibir opciones como:

- Tomarse una pausa (bloqueo temporal del contenido).
- Realizar un ejercicio de respiración guiada.
- Ser redirigido a contenido relajante o informativo sobre salud mental.

**Fin.**

Tras la interacción con la alerta, el usuario decide si desea continuar navegando o tomar más acciones de autocuidado. La extensión registra de forma anónima los patrones de uso para mejorar su desempeño y personalización sin invadir la privacidad del usuario.

**Éxito.**

El éxito del diseño se evalúa por la regularidad en el uso voluntario de las funciones de autocuidado, el tiempo de descanso producido y las apreciaciones favorables de los usuarios y la percepción de bienestar. Se espera que el producto sea recomendado por los propios usuarios como una herramienta útil para gestionar su salud mental digital.

**Tablero de Costos**

| | | |
|---|---|---|
| **Diseño UX/UI** | Diseño de interfaz Web | S/700 |
| **Detección de palabras clave** | Implementación básica (listas predefinidas). | S/150 |
| **Iconografía y recursos visuales** | Compra de íconos/licencias o uso de banco gratuito. | S/350 |
| **Testing y corrección de errores** | Pruebas funcionales en distintas plataformas. | S/400 |

| | | |
|---|---|---|
| **Dominio y sitio web informativo** | .com o .pe + landing page sencilla en WordPress. | S/250 |
| **Promoción básica (redes sociales)** | 3 publicaciones y 1 reel animado | S/450 |
| **Honorarios de gestión y coordinación** | Para manejar tareas y cronograma | S/400 |

**Total estimado S/ 2,700**

**Tabla de creación de prototipo**

| **¿Qué probará el prototipo?** | **Objetivos del prototipo** | **Trabajo de taller (elaboración)** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| - Detección del tiempo de exposición al contenido policial o de crimen real.<br>- Activación de alertas de autocuidado.<br>- Interfaz amigable para adolescentes y jóvenes. | - Evaluar si el usuario nota y comprende las alertas.<br>- Medir si las recomendaciones ayudan a interrumpir o reflexionar sobre su consumo.<br>- Observar facilidad de uso y navegación. | - Recursos humanos: diseñador UX, programador, psicólogo especialista en salud mental juvenil. - Tecnológicos: Figma, VS Code, extensiones Chrome. - Materiales: PC, navegador actualizado. - Plan: diseño → desarrollo → prueba piloto con usuarios → iteración. |

**Contacto usuario/prototipo**

Se realizarán pruebas con 5 usuarios entre 15 y 25 años. Se registrarán sus reacciones mediante entrevistas y formularios tipo SUS.Se darán prioridad a sus comentarios acerca de las emociones experimentadas, el beneficio de las alertas y la comprensión de las sugerencias. Esto permitirá validar y ajustar la funcionalidad emocional y técnica del prototipo.

**Tabla receptora**

**Figura 4**

| LO QUE FUNCIONA | CRÍTICA |
|---|---|
| - La alerta visual es clara y no interrumpe bruscamente.<br>- Las recomendaciones se perciben como útiles.<br>- El tiempo de exposición es monitoreado con precisión. | - Algunos usuarios sienten que las alertas aparecen demasiado rápido.<br>- Falta de opciones para personalizar frecuencia o tono de las alertas. |
| DUDAS<br>- ¿Cómo se almacenan los datos del usuario?<br>- ¿Pueden usarse sin conexión a internet?<br>- ¿Qué pasa si un usuario ignora todas las alertas? | NUEVAS IDEAS<br>- Incluir niveles de alerta según tipo de contenido.<br>- Añadir ejercicios de respiración o pausas activas.<br>- Personalización del estilo visual según estado emocional. |

**Prototipos**

**Prototipo de Baja Fidelidad**

El prototipo desarrollado corresponde a uno de baja fidelidad, ya que se basa en representaciones visuales que permiten mostrar la estructura, flujo y funcionalidades básicas de la propuesta. Este tipo de prototipos no reproduce con exactitud el diseño final, pero cumple con el propósito de experimentar, tomar decisiones iniciales y comunicar el funcionamiento general del producto.

### 2.5.5 Modelo de Negocio

Este modelo de negocio aborda los efectos psicológicos negativos, como la ansiedad y el insomnio, que la exposición a contenido de crímenes en redes sociales genera en los jóvenes.

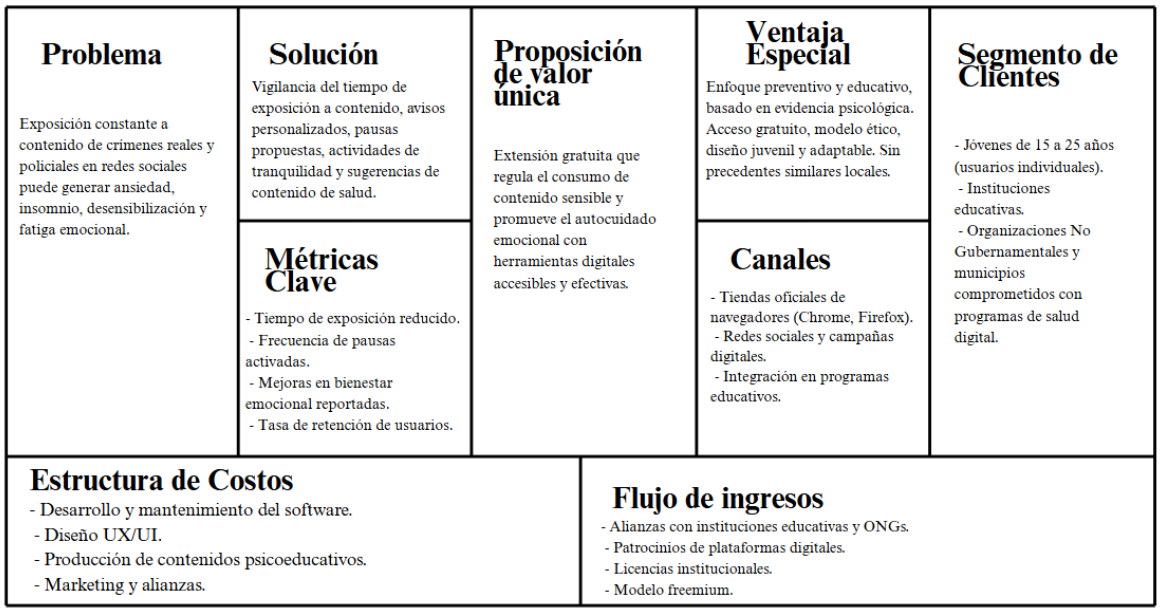
La solución es una ampliación del navegador que supervisa el tiempo de uso, propone pausas para el autocuidado y brinda actividades de tranquilidad. Su proposición de valor única es ser una herramienta gratuita y accesible para el bienestar digital, con una ventaja especial en su enfoque preventivo y educativo, basado en evidencia psicológica.

Se dirige a dos segmentos de clientes: jóvenes de 15 a 25 años y clientes institucionales como escuelas y ONGs. Los canales de distribución serán las tiendas de navegadores (Chrome, Firefox), campañas en redes sociales y la integración en programas educativos.

La viabilidad del proyecto se medirá con métricas clave como la reducción del tiempo de exposición y la tasa de retención. La estructura de costos se centra en el desarrollo de software, diseño UX/UI y marketing. Para garantizar la sostenibilidad, el flujo de ingresos es diversificado, combinando alianzas institucionales, patrocinios, licencias y un modelo freemium, lo que permite que la herramienta principal siga siendo gratuita para los usuarios individuales.

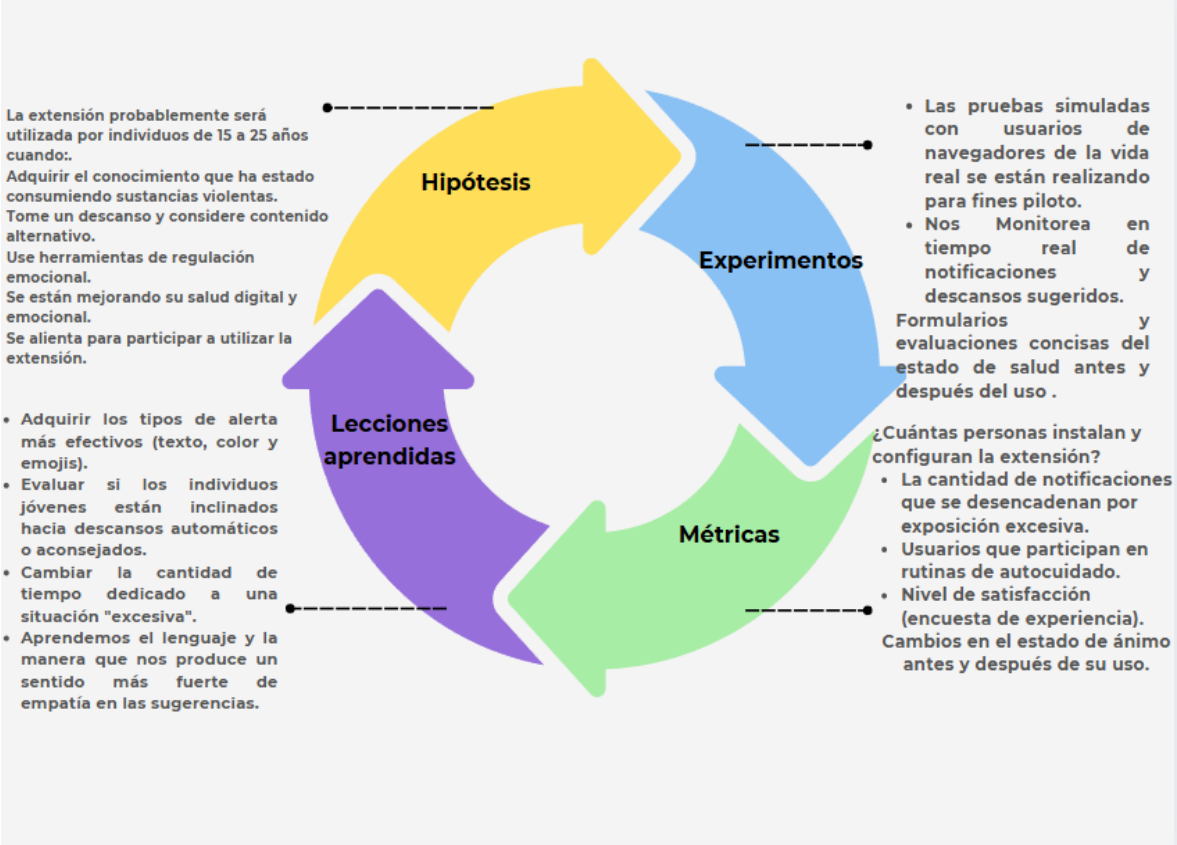
**Lean Canvas**

**Figura 5**



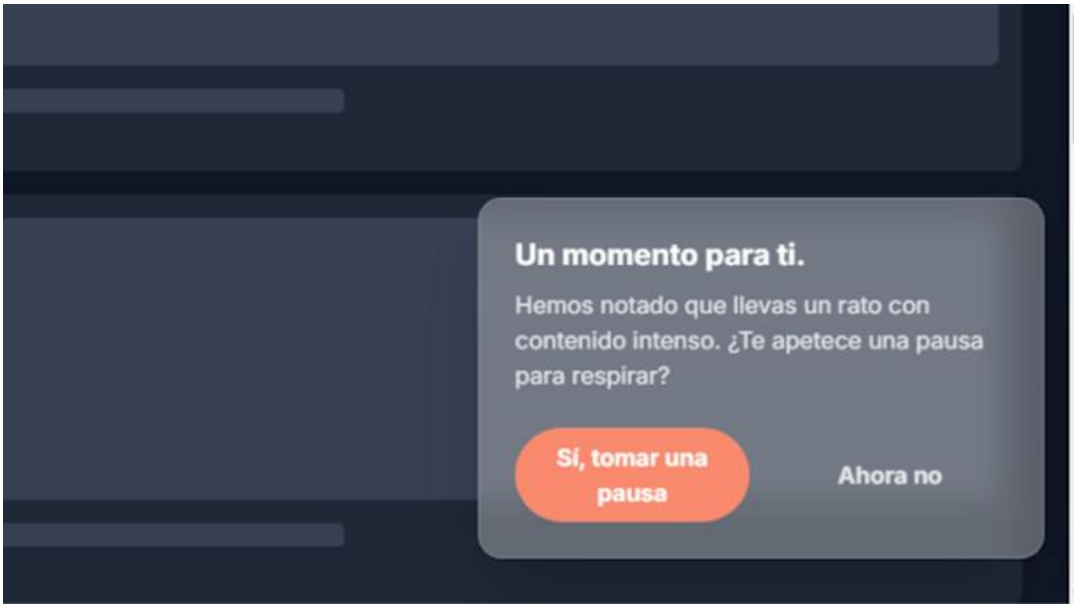

**2.5.6 Resultados esperados**

**Figura 6**




### 2.5.7 Prototipos desarrollados

**Figura 7**

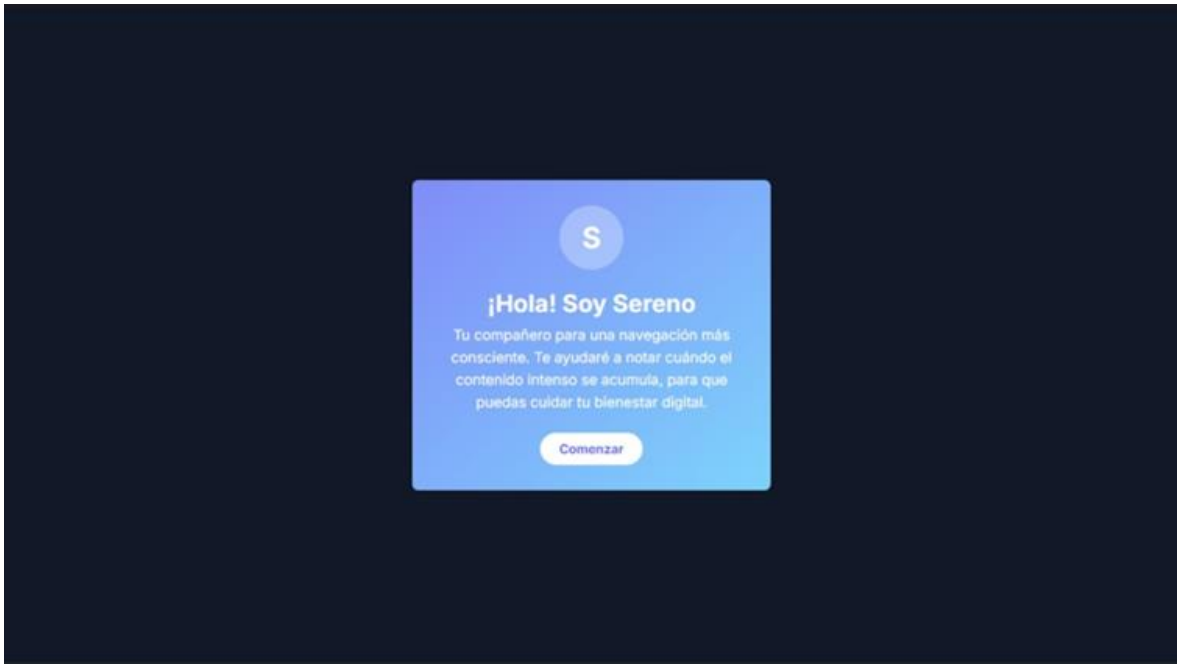



**Prototipo de Baja Fidelidad**

Flujo inicial del usuario

Representación básica del inicio de la extensión. Se muestra la bienvenida al usuario y la configuración inicial para personalizar la experiencia según sus intereses y nivel de sensibilidad.

**Figura 8**

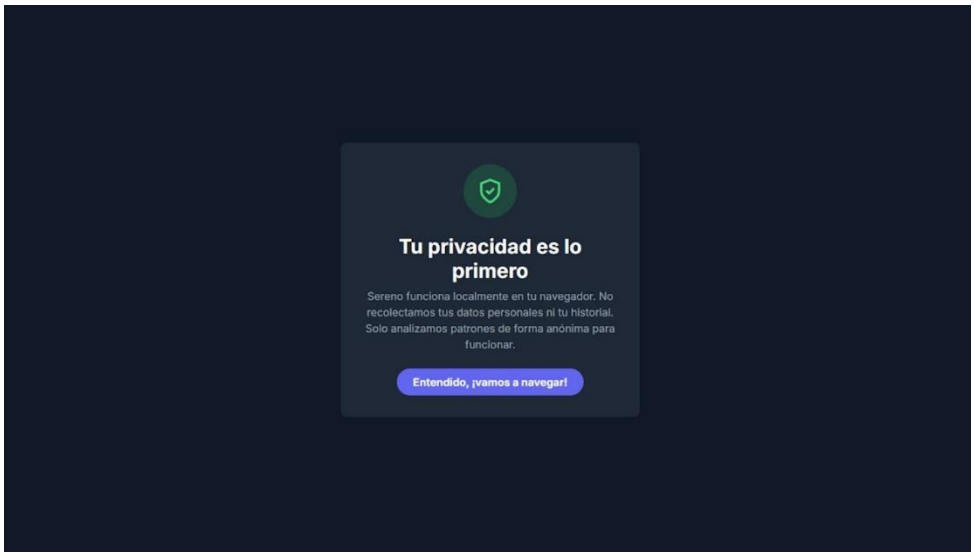


Detalle del panel de alertas

Vista esquemática del momento en que la extensión detecta una sobreexposición. Se incluyen opciones simples como “Tomar una pausa” o “Realizar un ejercicio de respiración”.

**Prototipo de Alta Fidelidad**

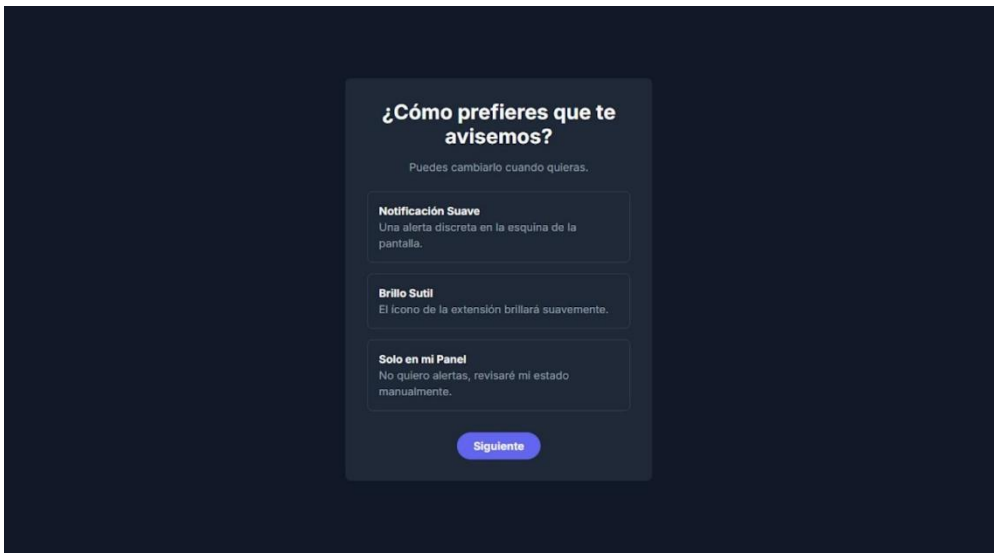
**Figura 9**




Interfaz visual de alerta activa

Se observa la interfaz con estilo juvenil, colores suaves y una alerta emergente amigable que sugiere al usuario tomar un descanso del contenido consumido.

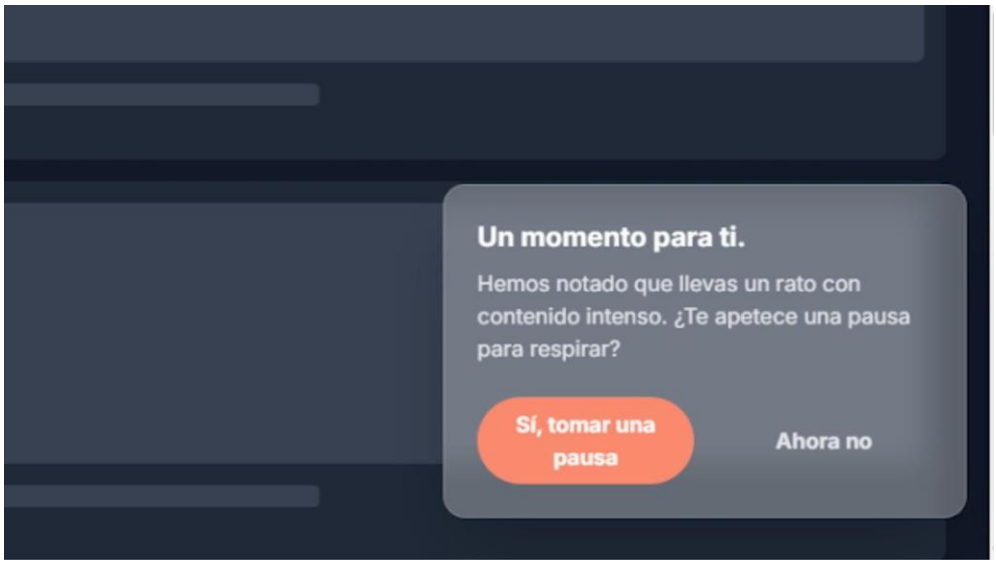
**Figura 10**




Panel de autocuidado digital

Mockup completo del panel con opciones de autorregulación: pausa temporal, redirección a contenido relajante o acceso a ejercicios de mindfulness. Este diseño simula la experiencia final del usuario.

**Figura 11**




Resumen de consumo personal

Pantalla con gráficos que muestran el patrón de consumo del usuario (tiempo, tipo de contenido, frecuencia). Permite tomar conciencia sobre sus hábitos digitales.

**Figura 12**




### 2.5.8 Experimentos

**Descripción del Prototipo: Extensión "Sereno"**

Sereno es una extensión de navegador diseñada para promover el bienestar digital del usuario. Su enfoque es calmado y no invasivo, buscando acompañar y ofrecer alternativas en lugar de bloquear o castigar.

*1. Instalación y Configuración Sencilla*

El proceso de bienvenida es rápido y amigable.

En tres simples pasos, el usuario:

- Recibe la bienvenida: Nos presenta el propósito de la extensión.
- Elige su ritmo: Selecciona en cómo recibir las alertas ( ícono que brilla o ninguna alerta,notificación discreta).
- Confirma su privacidad: Se le garantiza que la extensión opera de manera local en su dispositivo y no recopila su historial de navegación.

***2. Indicador Pasivo y Visual***

- El color evoluciona gradualmente (de azul pálido a coral) a medida que se aumenta la exposición a contenido catalogado como "intenso".
- Fomenta que el usuario tenga conocimiento de su situación con un solo vistazo, eliminando la necesidad de números o alertas constantes.

***3. Alerta Preventiva y Empática***

Cuando el uso de contenido intenso excede un límite establecido previamente, se pone en marcha una alerta delicada y no intrusiva en un rincón de la pantalla.

- Mensaje:Con un tono empático, propone hacer un respiro profundo.
- Opciones:
    - [Sí, tomar una pausa]: Abre el "Panel de Autocuidado".
    - [Ahora no]: Oculta la alerta temporalmente.

***4. Panel de Autocuidado***

***Este es el principal espacio de "Sereno", que se puede acceder a través del ícono de la barra o la alerta.***

- Pulso Digital: Una síntesis visual y sencilla del tiempo de navegación en contenido de alta calidad, empleando un lenguaje informativo en vez de un mensaje de alarma.
- Caja de Herramientas:Un carrusel que contiene herramientas útiles para la autogestión
    - Guiado de Respiración: Un ejercicio estimulante de un minuto para lograr la tranquilidad.
    - Paisajes Auditivos: Música relajante (lluvia, bosque, olas) para reproducir de manera directa.
    - alternativa obtenida: Sugiere contenido beneficioso y saludable (tours virtuales por museos, vídeos de ciencia, etc.).

**Resultados de encuesta.**

Las preguntas de la encuesta se basan en **validar los pilares fundamentales de tu proyecto "Sereno"**. El objetivo no es solo saber si a la gente "le gusta", sino entender si cada característica clave cumple su propósito y cómo es recibida por un usuario potencial.

**Figura 13**

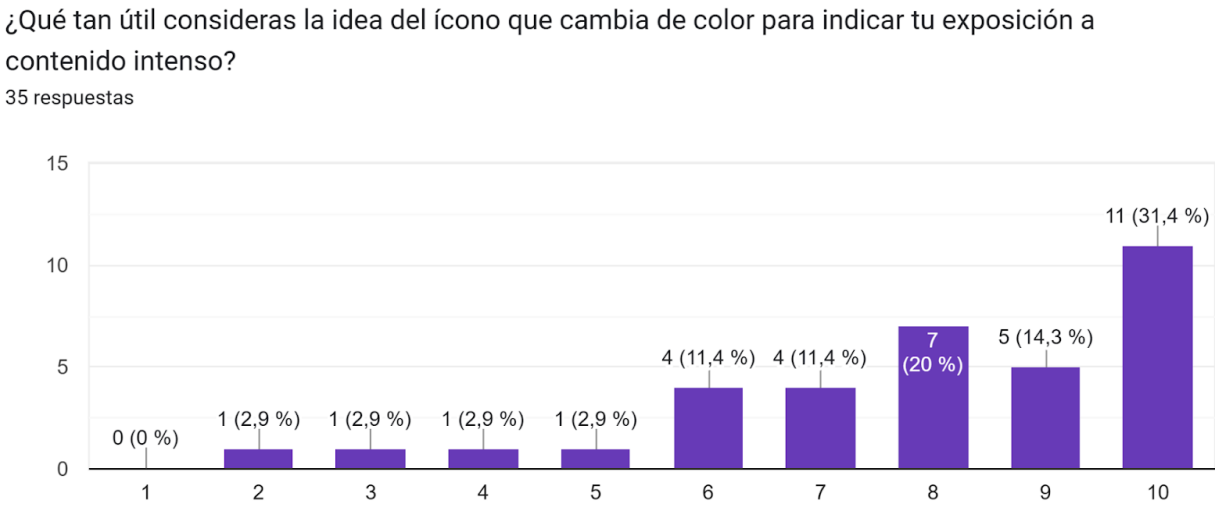



**Figura 14**

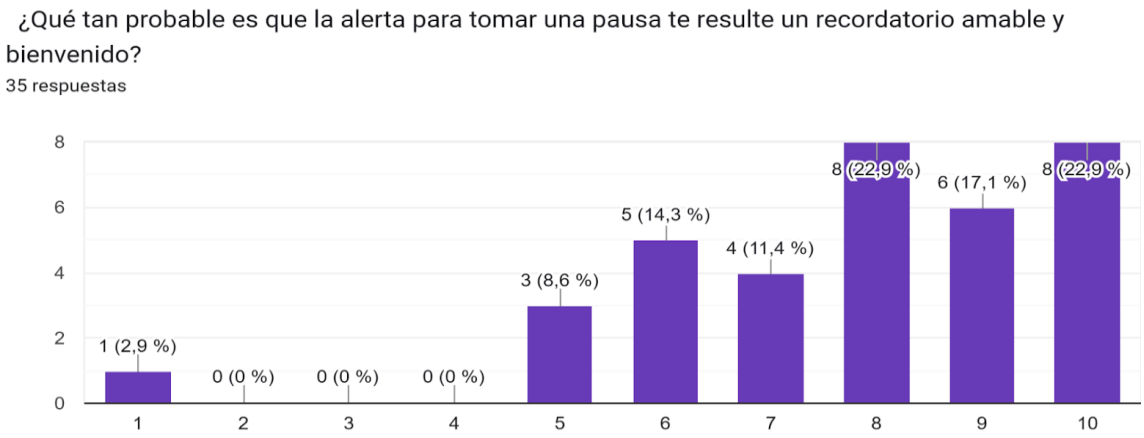


**Figura 15**

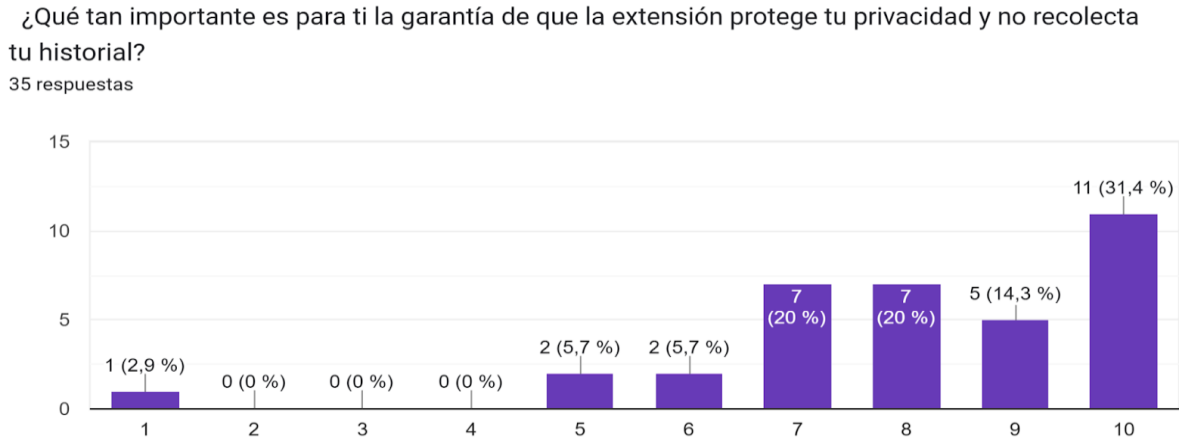
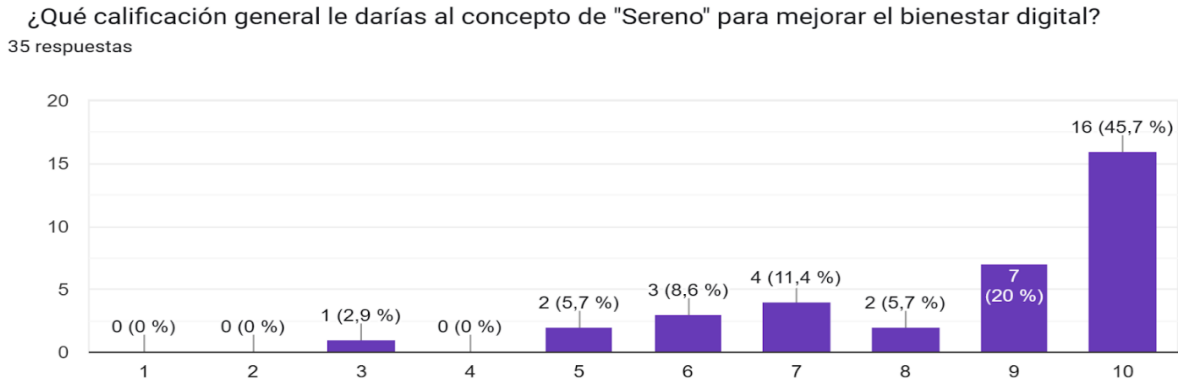
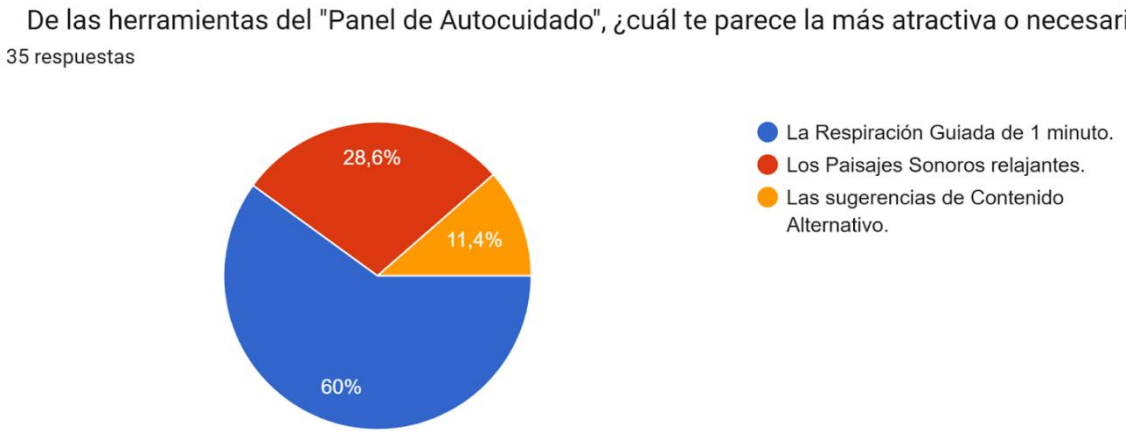



**Figura 16**




**Análisis de Hallazgos Principales:**

**Figura 17**



- **Aceptación de la Interfaz y Notificaciones:** La interfaz y las notificaciones propuestas tuvieron una excelente recepción de resultado. Este resultado nos confirma la idea de que los usuarios prefieren un método que no sea invasivo.

- **Priorización de Herramientas de Autocuidado:** Los datos nos revelan una clara jerarquía en la preferencia de las funcionalidades del Panel de Autocuidado.

    - **Respiración Guiada:** Se posiciona como la herramienta más valorada con un **61.8%**.
    - **Paisajes Sonoros:** Ocupa un segundo lugar con un **29.4%**.
    - **Sugerencias de Contenido:** Resulta la menos atractiva con un 8.8%.
- Este hallazgo es clave para la asignación de recursos en las siguientes fases de desarrollo.

- **Relevancia de la Privacidad como Pilar de Confianza:** Se confirma de manera concluyente que la **privacidad es un factor crítico**. La garantía de no recolección de datos fue calificada con la máxima importancia por la gran mayoría, lo que indica que la transparencia en el manejo de datos es fundamental para la adopción del producto.

**Figura 18**

El prototipo conceptual fue validado con ante 34 usuarios. Los resultados indican una aceptación excepcionalmente alta, con una calificación general promedio cercana a 9/10 ,el 44.1% de los usuarios le dio un 10 perfecto. Se validaron los pilares del proyecto: el ícono pasivo fue considerado muy útil y el enfoque en la privacidad resultó ser un factor crítico y muy valorado. La encuesta también reveló una clara preferencia por la herramienta de "Respiración Guiada" (61.8%) como la solución de autocuidado más atractiva.

| 0 | | | | | | | | | 10 | Mejoras: ¿Qué falta para llegar a 10? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 8 | | | La "Respiración Guiada" fue la más votada (61.8%). Para llegar a un 10, esta funcionalidad no solo debe existir, sino que su diseño y ejecución deben ser impecables, fluidos y realmente relajantes. |
| | 2 | | | | | | | | | La sección de "Contenido Alternativo" fue la menos valorada (8.8%). Se debe investigar por qué no generó interés y mejorarla, o considerar reemplazarla por otra herramienta que aporte más valor. |

### 2.5.9 Resumen Del Proyecto de Innovación

Este plan de negocio nos detalla una extensión de un navegador gratuita, creada para cuidar el bienestar mental y psicológico de jóvenes (15-25 años) que consumen mucho contenido sobre crímenes en redes sociales.

La aplicación hace un seguimiento del uso, recomienda tomar descansos y brinda herramientas para el bienestar personal. Su valor reside en su enfoque preventivo y educativo, no en la censura.

El proyecto se sostiene en base de costos de desarrollo y marketing, generando ingresos a través de alianzas con ONGs y instituciones educativas, patrocinios y licencias, manteniendo el acceso gratuito para el usuario final. Los indicadores clave de éxito son la disminución en la exposición de los usuarios a contenido dañino y su permanencia como usuarios activos de la aplicación.

La sostenibilidad del proyecto se basa en un **modelo de ingresos diversificado** que no depende del usuario final, permitiendo que la extensión sea siempre gratuita para los jóvenes.

1. **Alianzas y Licencias Institucionales:** Se explorarán oportunidades de asociación con una variedad de entidades, incluyendo escuelas, universidades y ONGs
2. **Patrocinios:** Se obtendrá financiamiento de plataformas digitales o empresas socialmente responsables interesadas en apoyar iniciativas de salud mental juvenil.
3. **Modelo Freemium:** Se contempla la posibilidad de ofrecer funcionalidades avanzadas o reportes detallados para profesionales.

El plan se desarrolla en tres fases clave:

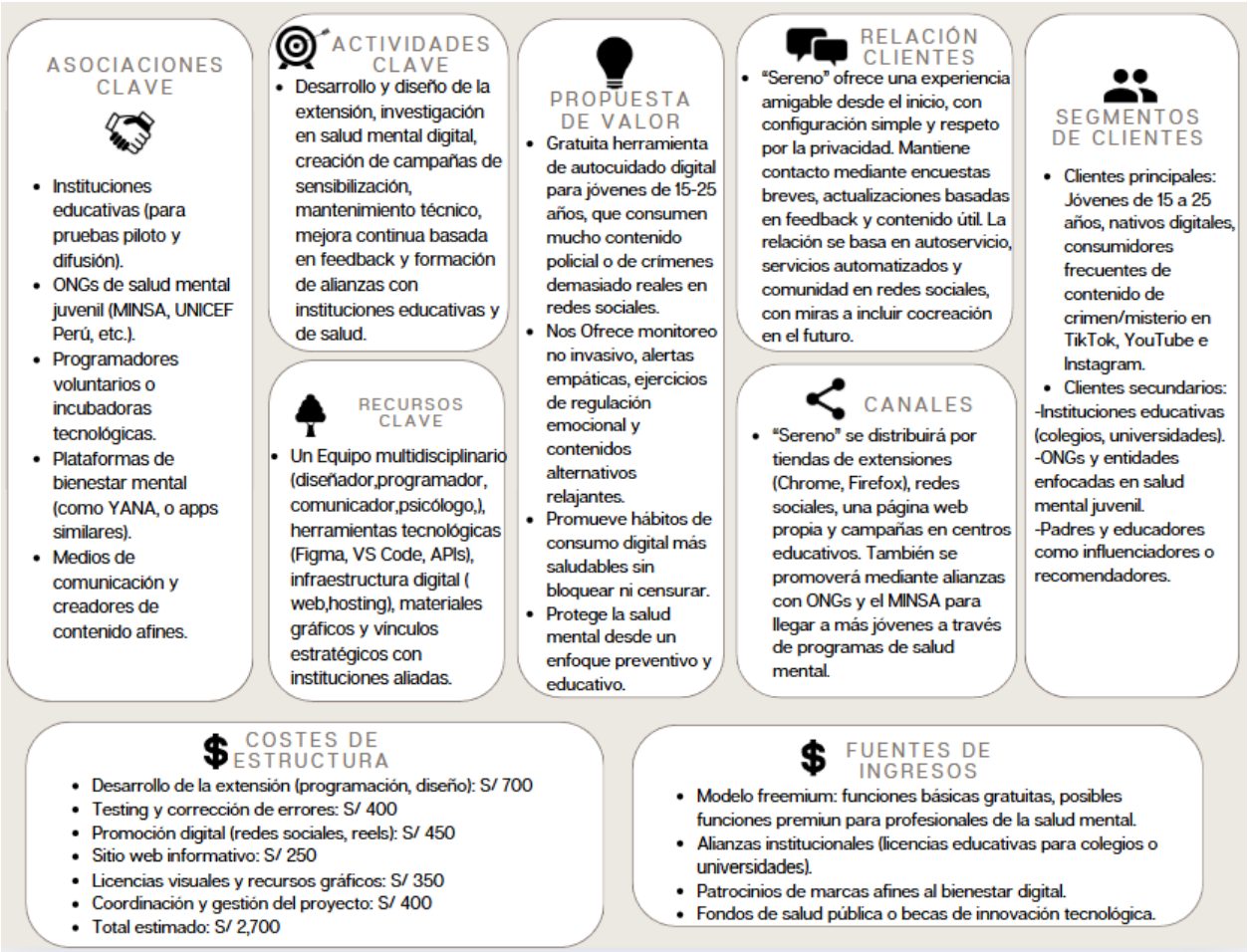
1. **Lanzamiento y Mejora (Primeros 6 meses):** Se lanza la extensión, se recoge la opinión de los primeros usuarios y se publica una primera actualización para corregir errores y mejorar las funciones más importantes.

2. **Crecimiento y Alianzas (Siguientes 12 meses):** Se busca aumentar la base de usuarios a nivel nacional con campañas de marketing y se firman las primeras alianzas con escuelas u ONGs para asegurar la sostenibilidad del proyecto.

3. **Expansión y Réplica (A largo plazo):** Se adapta la herramienta para su lanzamiento en otros países y se explora la posibilidad de usar la misma tecnología para mitigar otros tipos de contenido digital perjudicial.

**. Business Model Canvas**

**Figura 19**




**. Plan de actividades**

**Figura 20**

| Actividad | Descripción breve | Plazo aproximado | Responsable |
|---|---|---|---|
| Investigación de necesidades | Realizar encuestas y entrevistas a jóvenes, padres y docentes para entender sus necesidades y | 2 semanas | Equipo de investigación |
| Diseño conceptual de la extensión | Crear bocetos, definir funcionalidades y la experiencia del usuario para la extensión del | 3 semanas | Equipo de diseño y desarrollo |
| Desarrollo técnico | Programar, construir y realizar pruebas del producto mínimo viable (MVP) de la extensión. | 6 semanas | Equipo de desarrollo |
| Pruebas piloto | recoger feedback y detectar mejoras necesarias,Implementar la extensión en un grupo reducido de | 2 semanas | Equipo de testing |
| Mejoras y ajustes | Incorporar el feedback obtenido, corregir errores y mejorar la funcionalidad de la extensión. | 2 semanas | Equipo técnico |
| Campaña de sensibilización | Promover el uso responsable y los beneficios de la extensión mediante campañas en redes sociales, en | 4 semanas | Equipo de comunicación |
| Capacitación y talleres | Capacitar a docentes, padres y jóvenes en el uso correcto y los beneficios de la herramienta. | 3 semanas | Equipo de sensibilización |
| Lanzamiento y monitoreo | Lanzar oficialmente la extensión, hacer seguimiento de su uso y recopilar satisfacción. | Continuo | Equipo de gestión y soporte |

## . Recursos necesarios

**Figura 21**

| Categoría | Recursos necesarios |
|---|---|
| **Recursos humanos** | Desarrolladores de software, diseñadores UX/UI, investigadores, testers, especialistas en bienestar digital, equipo de comunicación y marketing, facilitadores para talleres, coordinador del proyecto. |
| **Recursos tecnológicos** | Computadoras con capacidad de desarrollo, plataformas de distribución de extensiones (Chrome Web Store, Mozilla Add-ons), herramientas de diseño (Figma, Adobe XD), software de gestión de proyectos (Trello, Jira), servicios en la nube (AWS, Google Cloud),plataformas para encuestas (Google Forms), herramientas analíticas (Google Analytics). |
| **Recursos materiales** | Materiales de difusión (folletos, carteles), recursos didácticos para talleres y campañas, materiales multimedia. |
| **Recursos financieros** | Presupuesto para desarrollo y mantenimiento, campañas de promoción, capacitación y materiales impresos. |

# CAPÍTULO III: ESTIMACIÓN DE COSTOS

## 3.1 Presupuesto

### Tablero de Costos

| | | |
|---|---|---|
| **Diseño UX/UI** | Diseño de interfaz Web | S/700 |
| **Detección de palabras clave** | Implementación básica (listas predefinidas). | S/150 |
| **Iconografía y recursos visuales** | Compra de íconos/licencias o uso de banco gratuito. | S/350 |
| **Testing y corrección de errores** | Pruebas funcionales en distintas plataformas. | S/400 |

| | | |
|---|---|---|
| **Dominio y sitio web informativo** | .com o .pe + landing page sencilla en WordPress. | S/250 |
| **Promoción básica (redes sociales)** | 3 publicaciones y 1 reel animado | S/450 |
| **Honorarios de gestión y coordinación** | Para manejar tareas y cronograma | S/400 |

**Total estimado S/ 2,700**

## CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1 Conclusiones

1. **Necesidad y Relevancia:** El consumo de contenido policial y de crímenes reales en redes sociales representa un riesgo significativo para la salud mental de los jóvenes de 15 a 25 años. Este proyecto confirma la necesidad de desarrollar herramientas de bienestar digital que aborden específicamente esta problemática.
2. **Viabilidad de la Solución Tecnológica:** El desarrollo de una extensión para navegador es una solución viable y no intrusiva para monitorear la exposición a contenido sensible y promover el autocuidado. Las pruebas de concepto y los prototipos desarrollados demuestran que es factible implementar un sistema de alertas y un panel de herramientas de regulación emocional.
3. **Aceptación del Usuario:** Los resultados de las encuestas y pruebas con usuarios potenciales indican una alta aceptación del concepto "Sereno". Los jóvenes valoran positivamente las herramientas de autocuidado, especialmente aquellas que son opcionales

y respetan su autonomía. La función de "Respiración Guiada" fue la más valorada, lo que demuestra una preferencia por soluciones prácticas e interactivas.

4. **Importancia de la Privacidad:** La privacidad es un factor crítico para la confianza y adopción de la herramienta. La garantía de que la extensión no recolecta datos personales de navegación es un pilar fundamental de la propuesta de valor y debe ser comunicado de manera transparente.

5. **Sostenibilidad del Modelo:** El modelo de negocio propuesto, que combina un acceso gratuito para el usuario final con fuentes de ingreso a través de alianzas institucionales, patrocinios y un modelo freemium, es sostenible a largo plazo. Esto permite que el proyecto cumpla su misión social sin depender de la monetización directa de sus usuarios principales.

### 4.2 Recomendaciones

1. **Priorizar el Desarrollo de Funcionalidades Clave:** Se recomienda enfocar los recursos iniciales en el perfeccionamiento de las funcionalidades con mayor aceptación, como la "Respiración Guiada" y el sistema de alertas personalizables. La sección de "Contenido Alternativo", que fue la menos valorada, debe ser rediseñada o sustituida por herramientas que aporten un mayor valor percibido por el usuario.

2. **Fortalecer las Campañas de Educación Digital:** El lanzamiento de la extensión debe ir acompañado de campañas de sensibilización y educación sobre los efectos del consumo de contenido violento. Es crucial que los jóvenes no solo usen la herramienta, sino que también comprendan la importancia del autocuidado digital para su bienestar.

3. **Establecer Alianzas Estratégicas:** Para asegurar la difusión y sostenibilidad del proyecto, es fundamental buscar activamente alianzas con instituciones educativas, ONGs de salud mental y el Ministerio de Salud (MINSA). Estas organizaciones pueden actuar como canales de distribución y validación, facilitando el acceso a la población objetivo.

4. **Iterar en Base a la Retroalimentación Continua:** Se debe establecer un mecanismo permanente para recoger y analizar la retroalimentación de los usuarios. El desarrollo de la extensión debe ser un proceso iterativo, mejorando y añadiendo funcionalidades en respuesta a las necesidades y preferencias de la comunidad.

5. **Expandir el Foco a Otros Contenidos Perjudiciales:** A largo plazo, se recomienda explorar la posibilidad de adaptar la tecnología de "Sereno" para mitigar el impacto de otros tipos de contenido digital perjudicial. El modelo de monitoreo y autocuidado puede ser aplicado a otras áreas que afecten la salud mental de los jóvenes en el entorno digital.

## CAPÍTULO V: REFERENCIAS


Martínez, A., & Ruiz, C. (2022).

*Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales.* Revista de Comunicación y Salud, 13(1), 1-21.

https://consaludmental.org/centro-documentacion/patologias-redes-sociales-jovenes-nativos-digitales/

Confederación Salud Mental España. (s.f.). *Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes*. Recuperado de https://consaludmental.org/publicaciones/Impacto-internet-redes-sociales-salud-mental-jovenes.pdf

Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). Exposición a la violencia en la vida real, videojuegos, televisión, películas e Internet: ¿Existe desensibilización? *Journal of Adolescence, 27*(1), 23-39. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.005

*Williams, J. (2018). lo que llamamos "redes sociales" son en realidad máquinas de persuasión global.* https://www.revistamercurio.es/2021/03/11/james-williams-lo-que-llamamos-redes-sociales-son-en-realidad-maquinas-de-persuasion-global/

*Brackett, M., & Rivers, S. E. (2014). Enfoque ruler para el aprendizaje socioemocional. centro de inteligencia emocional de yale.*

*https://www.researchgate.net/publication/358033609_RULER_A_Social_Emotional_Learning_Program%27s_Impact_on_School_Climate*

*Observatorio IFE. (s.f.). Cuidan salud mental con tecnología. https://observatorio.tec.mx/salud-mental-con-edtech/*

*Netflix. (2017, 3 de mayo). Por 13 razones (13 Reasons Why) responde a la polémica y redobla sus avisos sobre contenido explícito. Cultura Ocio. https://www.culturaocio.com/tv/noticia-13-razones-13-reasons-why-responde-polemica-redobla-avisos-contenido-explicito-20170503123601.html*

*Organización Mundial de la Salud. (2022). Oportunidades y amenazas para el bienestar adolescente ofrecidas por las transformaciones digitales. OMS. https://pmnch.who.int/es/resources/publications/m/item/opportunities-and-threats-for-adolescent-well-being-provided-by-digital-transformations*

*Ministerio de Salud (MINSA). (2021). Conectados pero sanos: Campaña para concientizar sobre el uso excesivo de redes sociales y su impacto en la salud mental. https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/6388-salud-mental-*

*Puntoedu PUCP. (2021, noviembre). Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia: Investigación del Consorcio permitirá tomar acciones de apoyo. Pontificia Universidad Católica del Perú. https://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/?utm_source=chatgpt.com*

*YANA. (s.f.). YANA – You Are Not Alone: Acompañante emocional a través de inteligencia artificial. YANA. https://www.yana.ai/es/home*

*Murray, L. (2016). Crime, justice, and mystery in contemporary digital media. Routledge.*

*Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. On the Horizon, 9(5), 1-6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816*

*Smith, A. (2018). Social media use in 2018. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/social-media-use-in-2018/*

*Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.*

*Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The effects of internet communication on adolescents' well-being. Deutsche Gesellschaft für Psychologie. https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2012.01959.x*