ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

Conecta Emocional: Un espacio para sentir, comprender y aprender a estar bien

PROYECTO DE INNOVACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN DIRECCIÓN Y DISEÑO PUBLICITARIO

PRESENTADO POR

Maria Emilia Suarez Morales
DNI: 73176195, Perú

PROYECTO DE INNOVACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN PUBLICIDAD Y MARKETING DIGITAL

PRESENTADO POR

Diego Fernando Vilchez Vilca
DNI: 77294609, Perú

ASESOR

Jasmine Erika, Mora Sifuentes
DNI: 42796130, Perú
ORCID: 0009-0007-4244-4610

JURADO

Palomino Nolasco Elizabeth Fabiola
Guzmán Salinas Hector Santiago
Herrera Esquivel Estephannia

Lima, Diciembre 2025

Resumen de la cara 1 del informe del turnitin 2

Maria Su%C3%A1rez Morales_Diego Vilchez Vilca.docx

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trn:oid:::11391:531589301

Submission Date
Nov 21, 2025, 10:18 PM GMT-5

Download Date
Nov 21, 2025, 10:25 PM GMT-5

File Name
Maria Suárez Morales_Diego Vilchez Vilca.docx

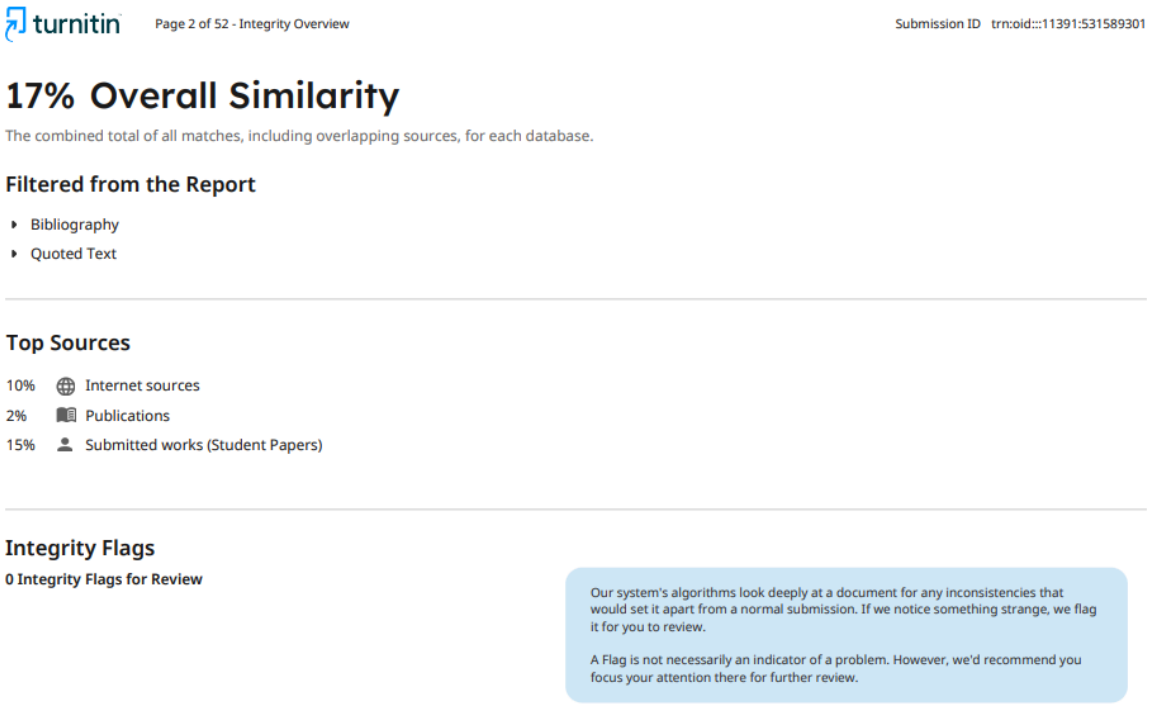
File Size
16.7 MB

46 Pages

6,190 Words

37,312 Characters

Resumen de la cara 2 del informe del turnitin 2



turnitin Page 2 of 52 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::11391:531589301

17% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

10% Internet sources
2% Publications
15% 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.

Dedicatoria

A Dayna, que caminó a mi lado desde la infancia hasta la juventud, siendo testigo de mis miedos, mis sueños y mis primeras palabras ensayadas. Mi compañera leal, regalándome compañía.

Maria Emilia Suárez

Mi madre Yonava Francisca

- Diego Fernando Vilchez Vilca

Agradecimiento

A mis padres, por ser mi fuerza constante, por creer en mí incluso en los momentos en que yo dudaba, y por enseñarme con su ejemplo que la perseverancia puede abrir cualquier camino. Este logro también es suyo, porque cada paso que doy está construido sobre el esfuerzo, el apoyo y los valores que me han regalado. A Majo y Chester que siempre estuvieron ahí.

- Maria Emilia Suárez

Quiero agradecer a mis padres y a mi familia por ayudarme a avanzar hasta donde yo estoy, incluso cuando tuvimos dificultades siempre dieron lo mejor para ayudarme a crecer . Este logro no es mio es de toda mi familia que me ayudo, gracias

- Diego Fernando Vilchez Vilca

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. Información general **1**

1.1 Título del Proyecto de Innovación 1

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación 1

II. Descripción de la innovación **3**

2.1 Investigar para diseñar 3

2.1.1 Actores del Proyecto 3

2.1.2 Contexto general 7

2.1.3 Problema u oportunidad 9

2.1.4 Reto de diseño 13

2.2 Diseñar para crear valor 13

2.2.1 Propuesta de valor 13

2.1.2 Solución 15

2.3 Diseñar el servicio 15

2.3.1 Blueprint del servicio 16

2.3.2 Artefacto(s) 20

2.3.3 Experimentos 28

2.4 Resumen del proyecto de innovación 29

III. Conclusiones y recomendaciones **30**

IV. Referencias Bibliográficas **33**

V. Anexos **34**

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Actores y Su Participación 4

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa de Actores 5

Figura 2 Arquetipo 6

Figura 3 Propuesta de Valor 14

Figura 4 Experiencia del Usuario Blueprint 17

Figura 5 Puntos de Contacto Blueprint 18

Figura 6 Actividades Claves Blueprint 19

Figura 7 Artefactos y Recursos Blueprint 19

Figura 8 Diario Emocional Ilustrado 20

Figura 9 Primera sección del Diario Emocional 21

Figura 10 Segunda sección del Diario Emocional 21

Figura 11 Tercera sección del Diario Emocional 22

Figura 12 Kit Antiestrés 22

Figura 13 Rincón de la Calma 23

Figura 14 Mural: “No Estás Solo” 24

Figura 15 Buzón de los Pensamientos 24

Figura 16 Taller de las Emociones y Sentimientos en Adolescentes 25

Figura 17 Cómo Manejar la Ansiedad 25

Figura 18 de Gestión de las Emociones 26

Figura 19 Material Gráfico 27

Figura 20 Página Web Conecta Emocional 28

Figura 21 Frontis del Colegio 35

I. Información general

1.1 Título del Proyecto de Innovación

Conecta Emocional: Un espacio para sentir, comprender y aprender a estar bien.

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación

El proyecto de innovación Conecta Emocional se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Salud y bienestar social y la actividad económica de Enseñanza y que busca resolver la dificultad que tienen los estudiantes para reconocer y gestionar sus emociones, ofreciendo herramientas y espacios que satisfacen su necesidad de apoyo emocional. A la vez, aprovecha la oportunidad de fortalecer el bienestar escolar mediante recursos accesibles que promueven una convivencia más saludable y una educación más integral., teniendo como población beneficiaria a los estudiantes de secundaria en colegios públicos.

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, entre otras, que son presentadas en detalle en el documento a continuación.

La solución innovadora presentada en forma de propuesta de valor consiste en un servicio escolar que integra espacios, actividades y recursos para fortalecer la gestión emocional. Se trata de un servicio educativo híbrido, compuesto por herramientas físicas y digitales diseñadas para promover el bienestar emocional en estudiantes de secundaria.

Para la experimentación se diseñaron prototipos conceptuales digitales de las herramientas: El Diario Emocional, El Kit Antiestrés, El Rincón de la Calma, el Buzón de los Pensamientos y actividades colaborativas para validar el interés, la utilidad percibida y la aceptación de las herramientas. La recopilación de datos se realizó exclusivamente de forma digital, permitiendo obtener retroalimentación rápida, segura y anónima.

Se concluye que la solución propuesta es bien recibida por los estudiantes gracias a su preocupación en su salud mental, con un interés en las herramientas y en la propuesta, además consideran en sí participar en la propuesta y se recomienda el monitoreo de la participación y el impacto emocional de los alumnos y la retroalimentación de los docentes, además de escalar progresivamente.

1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación

El proyecto integra tres componentes centrales: espacios seguros de contención emocional como el “Rincón de la Calma” y el “Buzón de Pensamientos”, herramientas personales como el Diario Emocional y recursos antiestrés, y actividades grupales como círculos de diálogo, murales colaborativos y campañas de sensibilización.

Se estructura bajo principios de diseño centrado en el usuario y validación continua, respondiendo directamente a las necesidades específicas del público objetivo y alineándose con los retos actuales del sistema educativo público. El proyecto integra herramientas digitales accesibles y dinámicas adaptadas al contexto escolar, priorizando una implementación sostenible que permita su uso a largo plazo.

Conecta Emocional se plantea como una estrategia sostenible, participativa y accesible que fortalece la convivencia escolar, fomenta la autorregulación emocional y contribuye al derecho de los estudiantes a una educación integral y saludable.

II. Descripción de la innovación

2.1. Investigar para diseñar

2.1.1. Actores del Proyecto

El presente proyecto se dirige a los estudiantes de educación secundaria de instituciones públicas, que representan un grupo vulnerable a cuánto salud mental y bienestar emocional. Se encuentran en una etapa donde está marcada por cambios físicos, emocionales y sociales, y en muchos casos especialmente en las escuelas públicas por contextos de vulnerabilidad económica y familiar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2025) alrededor del 14% de los jóvenes entre los 10 y 19 años padece de algún trastorno mental.

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA, 20250) estima que cerca del 30% de los adolescentes presentan riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Esto se debe a la falta de gestión y programas bien estructurados de acompañamiento en el sistema educativo público.

Los estudiantes son los que experimentan y sufren las consecuencias directamente, pues según los recolectado a través de entrevistas estos indican que muchas veces no encuentran herramientas y muchos terminan acudiendo a sus amigos y círculo cercano.

Se revela una necesidad urgente de diseñar estrategias de apoyo emocional integradas, sostenibles y accesibles, que promuevan la autoexpresión, la empatía y la resiliencia. Los

actores identificados no solo participan en la problemática, sino que también poseen el potencial para construir una red y acompañamiento emocional que impulse el bienestar estudiantil como parte del derecho a una educación integral.

Los principales actores del proyecto son:

Tabla 1 - Actores y Su Participación

Actor	Rol / Participación
Estudiantes de secundaria	Beneficiarios directos. Participan en los espacios y actividades del proyecto.
Docentes	Facilitan la convivencia y pueden apoyar el uso de recursos emocionales.
Psicólogo o tutor escolar	Brinda orientación, acompaña procesos y guía actividades.
Familias	Refuerzan en casa los hábitos de expresión emocional.

Figura 1 - Mapa de Actores



Nos permitió identificar a las personas e instituciones que influyen directa o indirectamente en la implementación de Conecta Emocional. En el centro se ubican los estudiantes de secundaria de escuelas públicas, quienes son los principales beneficiarios del servicio. En el siguiente nivel se encuentran los docentes, psicólogos escolares y padres de familia, considerados actores directos por su participación activa en el acompañamiento emocional y en la dinámica educativa cotidiana. En un nivel más externo se posicionan el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, entidades clave que generan lineamientos, políticas y recursos que pueden facilitar o limitar la adopción del programa.

Población beneficiaria

Los beneficiarios directos del proyecto son los estudiantes de secundaria de instituciones públicas del Perú, especialmente aquellos que:

- Experimentan ansiedad, estrés académico o dificultades para manejar sus emociones.
- Carecen de espacios donde puedan sentirse escuchados y comprendidos.
- Son tímidos, reservados o tienen miedo de compartir sus emociones con compañeros o docentes.
- Proceden de entornos familiares complejos o con limitaciones económicas.
- Buscan herramientas alternativas y prácticas para mejorar su bienestar emocional.

La propuesta es inclusiva y considera la diversidad de contextos socioeconómicos y culturales que caracteriza a la población escolar de colegios públicos.

Figura 2 - Arquetipo



El arquetipo “Sol Peña” representa a una estudiante de secundaria de una institución pública que enfrenta desafíos emocionales en su vida escolar. A pesar de ser inteligente y

participativa, el miedo al juicio, las experiencias previas de burla y la falta de acompañamiento emocional limitan su expresión en clase. Su caso refleja las barreras más comunes en los adolescentes: ansiedad social, temor a equivocarse y ausencia de espacios seguros para comunicar lo que sienten. Comprender sus dilemas, motivaciones y estado ideal permite diseñar soluciones empáticas y efectivas que promuevan bienestar emocional y seguridad al expresarse dentro del entorno educativo.

2.1.2. Contexto general

El proyecto se desarrolla en el contexto educativo peruano específicamente en instituciones públicas de nivel secundario, donde se ha evidenciado, de acuerdo a nuestras entrevistas, un incremento en los niveles de ansiedad, estrés y dificultades de comunicación emocional entre los adolescentes. Donde los propios estudiantes lo relacionan con la falta de espacios de confianza, el limitado acceso a orientación psicológica y el estigma existente en torno a la expresión de las emociones dentro del entorno escolar.

El contexto escolar en instituciones públicas suele estar marcado por aulas numerosas, falta de tiempo para atención emocional y discursos socialmente normalizados como “no llores”, “debes ser fuerte” o “no exageres”. Estos mensajes pueden provocar que los adolescentes repriman sus emociones o las expresen de manera impulsiva.

Durante las entrevistas realizadas, varios estudiantes expresaron sentir:

- Dificultad para hablar de lo que sienten.
- Miedo a ser juzgados por sus compañeros.
- Agotamiento emocional por tareas y presión académica.
- Necesidad de tener a “alguien que escuche sin criticar”.

Asimismo, algunos docentes comentaron que no cuentan con herramientas para abordar situaciones emocionales, pues su formación se centra en lo académico.

Por ello, Conecta Emocional se alinea al Objetivo de Desarrollo Sostenible: Educación de Calidad, el cual promueve entornos inclusivos y el desarrollo socioemocional como parte de la formación integral.

Marco referencial

Las investigaciones en psicología escolar destacan que la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo socioemocional. Los jóvenes experimentan cambios físicos, hormonales, cognitivos y sociales que afectan directamente la forma en que perciben el mundo y se relacionan con los demás.

Estudios de la OMS señalan que la falta de herramientas para gestionar emociones puede derivar en conductas de riesgo, aislamiento social, baja autoestima y dificultades en el aprendizaje (World Health Organization: WHO, 2025). Además, investigaciones de educación socioemocional (Nuevo Informe: Apoyando La Salud Mental De Los Estudiantes De Educación Superior, 2024) revelan que cuando los estudiantes desarrollan habilidades como empatía, autocontrol y comunicación asertiva, se observan mejoras significativas en:

- Su rendimiento académico,
- Su capacidad de resolver conflictos,
- Su bienestar psicológico,
- Su relación con docentes y compañeros,
- y su participación escolar.

En el Perú, la realidad de los colegios públicos agrava esta necesidad. Según expertos en educación, los adolescentes enfrentan múltiples desafíos:

- limitaciones económicas,
- entornos familiares estresantes,
- presión académica,
- falta de acompañamiento emocional constante,
- escasa capacitación docente en educación emocional.

Conecta Emocional se fundamenta en este marco conceptual para ofrecer una propuesta adaptada al contexto real, accesible y orientada hacia el bienestar integral.

2.1.3. Problema y oportunidad

Planteamiento del Problema

En el contexto de la educación pública peruana, se evidencia una problemática creciente relacionada con la salud emocional de los estudiantes de secundaria. Los adolescentes se encuentran en una etapa decisiva para el desarrollo de su identidad, manejo emocional y relaciones interpersonales. Sin embargo, la mayoría no cuenta con herramientas adecuadas para expresar lo que sienten, gestionar situaciones estresantes o pedir ayuda cuando la necesitan.

Durante la investigación realizada, surgió un patrón común en las entrevistas: los estudiantes sienten que no pueden hablar abiertamente sobre sus emociones porque temen ser juzgados, ridiculizados o invalidados. Muchos expresaron que prefieren callar antes que compartir sus preocupaciones personales. Este silencio emocional afecta directamente su bienestar psicológico y su rendimiento escolar.

El problema se intensifica debido a:

- La falta de espacios adecuados donde los estudiantes puedan expresar emociones sin presión ni supervisión excesiva.
- Una carga emocional acumulada, producto de tensiones familiares, económicas, académicas o sociales.
- La ausencia de estrategias estructuradas de acompañamiento emocional dentro de los colegios públicos.
- La sobrecarga de los psicólogos escolares, que en algunos casos deben atender a más de 1,000 estudiantes, lo que vuelve inviable ofrecer un seguimiento personalizado.
- La persistencia del estigma en torno a la salud emocional, que dificulta que los adolescentes pidan ayuda.

Este problema no solo entorpece su desarrollo emocional, sino que repercute en su motivación, autoestima, convivencia y sentido de pertenencia dentro del entorno escolar.

Los estudiantes de secundaria en instituciones públicas enfrentan serias dificultades para expresar y gestionar sus emociones, lo que se traduce en elevados niveles de ansiedad, estrés y conflictos interpersonales dentro del entorno escolar. Esta situación se agrava por la ausencia de espacios de contención emocional, la falta de acompañamiento psicológico continuo y la limitada capacitación docente en temas de salud mental y comunicación afectiva.

De acuerdo con el Ministerio de Salud del Perú (2024), el 29,6 % de adolescentes entre 12 y 17 años presenta riesgo de desarrollar un problema emocional, una cifra que refleja la urgencia de intervenir desde la escuela.

Oportunidades

Estas son las oportunidades que logramos identificar

Incorporación formal de la educación emocional en colegios públicos: Actualmente, la mayoría de instituciones públicas no cuentan con programas sólidos de salud emocional. Esto abre la oportunidad de introducir un servicio innovador que complemente la formación educativa tradicional.

Falta de herramientas accesibles y prácticas para adolescentes: Muchos estudiantes no poseen diarios emocionales, rincones de calma o recursos digitales. Conecta Emocional puede convertirse en la primera herramienta accesible, económica y aplicada dentro del aula.

Alta demanda por parte de docentes y psicólogos escolares: Los psicólogos de colegios suelen estar sobrecargados y los docentes no siempre cuentan con estrategias socioemocionales. El proyecto puede ser una herramienta de apoyo directo para ellos.

Posibilidad de alianzas con municipalidades y ONG: Al ser un proyecto social y educativo, puede recibir apoyo institucional, financiamiento o voluntariado para su expansión.

Esta problemática representa una oportunidad para crear un servicio educativo innovador que integre la salud emocional al día a día escolar, a través de espacios accesibles, actividades guiadas y herramientas de autoconocimiento que permitan a los estudiantes reconocer, comprender y expresar sus emociones de manera saludable.Que sea sostenible basada en la colaboración entre estudiantes, docentes y psicólogos escolares, fortaleciendo las

relaciones interpersonales y promoviendo una cultura escolar centrada en la empatía, la escucha activa y el bienestar común.

Objetivo(s) del proyecto:

- Objetivo general: Fortalecer la salud emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria a través de una solución educativa integral que impulse la expresión emocional, la autorregulación afectiva y la comunicación interpersonal en instituciones públicas.
- Objetivos específicos ampliados:
    - Crear espacios presenciales accesibles para la contención emocional y la reflexión personal.
    - Desarrollar herramientas didácticas que faciliten el reconocimiento y la identificación de emociones.
    - Diseñar actividades colaborativas que promuevan la empatía, la cooperación y la escucha activa.
    - Proveer estrategias prácticas para docentes que les permitan acompañar a sus estudiantes desde un enfoque emocional.
    - Validar los prototipos mediante experimentos controlados dentro del entorno escolar.
    - Fortalecer la cultura escolar mediante campañas que reduzcan el estigma hacia la expresión emocional.
    - Impulsar una red de apoyo entre estudiantes, docentes y psicólogos para fomentar el bienestar colectivo.

2.1.4. Reto de diseño

¿Cómo podríamos promover la salud emocional y el bienestar en estudiantes de secundaria de escuelas públicas, brindándoles herramientas accesibles y seguras para reconocer, expresar y gestionar sus emociones dentro del entorno educativo?

2.2. Diseñar para crear valor

2.2.1. Propuesta de valor

Conecta Emocional ofrece un servicio educativo integral que combina espacios físicos y emocionales, herramientas personales de autoconocimiento y actividades colaborativas. Su propósito es integrar la salud emocional en la vida escolar cotidiana, fortaleciendo los lazos entre estudiantes, docentes y psicólogos escolares.

La propuesta se distingue por su enfoque integral, participativo y accesible, orientado a promover el bienestar emocional dentro de las escuelas públicas. A través de herramientas prácticas, espacios de contención y dinámicas colaborativas, busca fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes desde su propio entorno educativo. Además, Conecta Emocional apoya a docentes y psicólogos al proporcionar información y retroalimentación útil, permitiendo que el proyecto evolucione y mejore continuamente a partir de su implementación y uso real.

El proyecto crea valor porque:

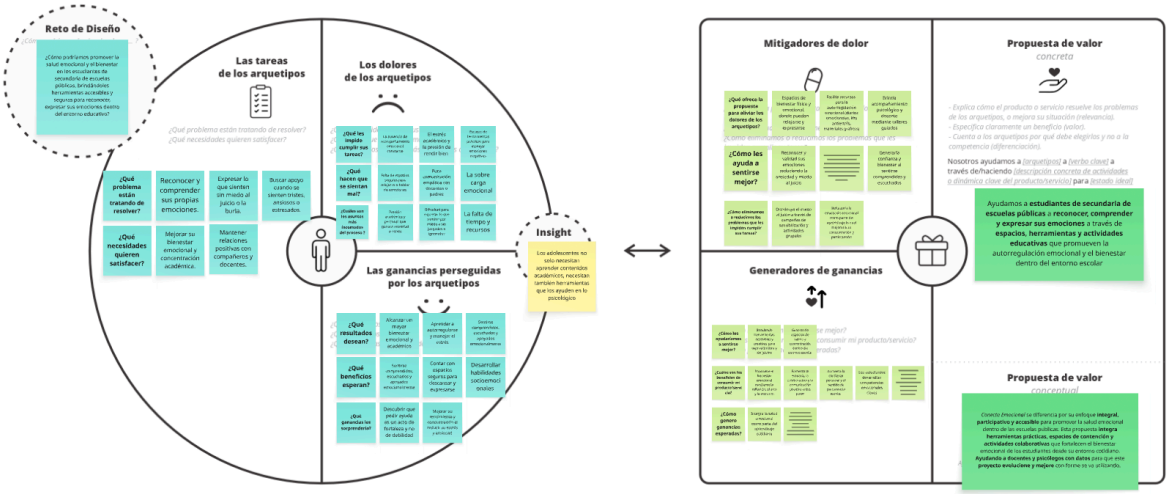
- Es accesible: No requiere infraestructura costosa.
- Es participativo: Los estudiantes son protagonistas, no solo receptores.
- Es cotidiano: Se integra a la vida escolar de manera natural.
- Es sostenible: Puede mantenerse con apoyo docente y estudiantil.

- Evoluciona: Con la data recolectada de los estudiantes los docentes y psicólogos pueden modificar y mejorar las herramientas.

La escuela deja de ser solo un espacio académico y se convierte también en un entorno donde las emociones se escuchan, se validan y se trabajan.

La implementación del proyecto Conecta Emocional evidencia que la salud emocional de los estudiantes de secundaria en instituciones públicas es un componente fundamental para su desarrollo integral, y una necesidad que ha sido históricamente postergada en el sistema educativo peruano. Los datos recogidos, tanto a nivel documental como mediante entrevistas directas, permiten concluir que los adolescentes experimentan altos niveles de ansiedad, estrés académico, dificultades para expresar sus emociones y temor al juicio, lo cual limita su bienestar personal y su desempeño en la convivencia escolar. Este panorama confirma que el entorno educativo actual requiere intervenciones efectivas que promuevan la autorregulación emocional, la expresión afectiva y la construcción de espacios seguros.

Figura 3 - Propuesta de Valor



El Lienzo de Propuesta de Valor permite visualizar de manera integral las necesidades, dolores y aspiraciones del arquetipo, así como las soluciones que ofrece Conecta Emocional. En este análisis se identifican las tareas emocionales y académicas que los estudiantes buscan cumplir, los factores que dificultan su bienestar y los resultados que esperan alcanzar. A partir de ello, se diseñan mitigadores de dolor y generadores de ganancia que responden directamente a estas necesidades, integrando herramientas, espacios y actividades que promueven la autorregulación emocional. Finalmente, la propuesta de valor concreta resume cómo el servicio contribuye a mejorar el bienestar escolar mediante recursos accesibles, dinámicas colaborativas y acompañamiento docente.

2.2.2. **Solución**

La propuesta se estructura en tres componentes principales:

- Espacios de bienestar físico y emocional, como el Rincón de la Calma y el Buzón de los Pensamientos, donde los estudiantes puedan relajarse y expresar sus emociones de forma segura.
- Herramientas personales de autoconocimiento, como el Diario Emocional o Bullet Journal, y materiales lúdicos (tarjetas, juegos o frases) que fomenten la reflexión emocional.
- Actividades colaborativas y expresivas, que incluyan murales, campañas de reflexión, talleres guiados y círculos de diálogo, fortaleciendo el trabajo emocional en grupo.

2.3. Diseñar el servicio

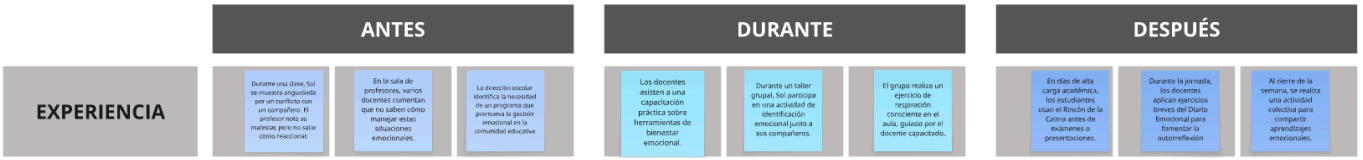
2.3.1. Blueprint del servicio

A través de esta herramienta se detalla el recorrido completo de la experiencia de estudiantes y docentes, desde los momentos previos a las actividades hasta su impacto posterior. Asimismo, se identifican los puntos de contacto, las acciones visibles para los usuarios y las operaciones de backstage necesarias para asegurar el correcto funcionamiento del servicio. Este mapeo integral facilita la coordinación entre actores, optimiza la ejecución de cada fase y garantiza la coherencia de la propuesta dentro del entorno educativo.

Experiencia

Dentro del proyecto Conecta Emocional evidencia un recorrido claro que inicia con la identificación de un problema emocional no atendido en el entorno escolar, continúa con la intervención activa mediante capacitaciones y talleres, y culmina con la incorporación de prácticas de bienestar en la rutina educativa. Antes de la implementación, se observa que tanto estudiantes como docentes carecen de herramientas para gestionar situaciones emocionales, generando incertidumbre y necesidad de apoyo. Durante el proyecto, se desarrollan actividades prácticas que permiten a docentes y estudiantes reconocer, expresar y regular sus emociones en un contexto guiado y seguro. Finalmente, después de las intervenciones, la comunidad educativa comienza a integrar de manera natural los recursos propuestos, como el Rincón de la Calma y el Diario Emocional, demostrando cambios positivos en la autorreflexión y el manejo cotidiano del bienestar emocional. En conjunto, esta secuencia refleja cómo el servicio transforma la experiencia escolar, pasando de la desorientación inicial a la adopción de hábitos emocionales más saludables y conscientes.

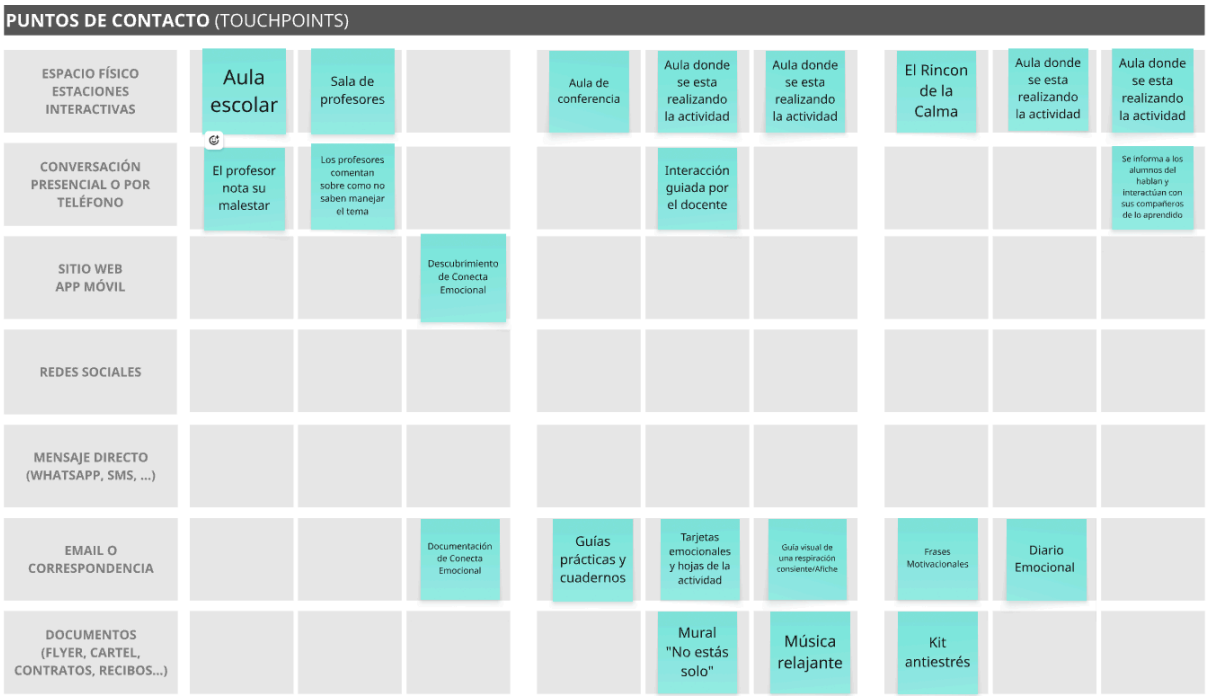
Figura 4 - Experiencia del Usuario Blueprint



Puntos de Contacto

En el servicio Conecta Emocional muestran cómo estudiantes, docentes y la institución interactúan con la propuesta a lo largo de toda la experiencia. En la etapa Antes, los principales touchpoints ocurren en espacios físicos cotidianos —como el aula escolar y la sala de profesores— donde se identifican necesidades emocionales y se introduce la iniciativa. Durante la fase Durante, los puntos de contacto se amplían mediante aulas de conferencia, materiales impresos, guías prácticas, tarjetas emocionales y dinámicas lideradas por docentes, permitiendo una interacción directa con las herramientas del programa. Finalmente, en el Después, los estudiantes continúan el vínculo con el servicio a través del Rincón de la Calma, el Diario Emocional y frases motivacionales, reforzando hábitos de autocuidado emocional. En conjunto, estos touchpoints permiten que el servicio se integre de manera natural en la rutina escolar, facilitando una experiencia coherente, accesible y emocionalmente significativa.

Figura 5 - Puntos de Contacto Blueprint



Actividades claves

Muestran el esfuerzo coordinado que sostiene la implementación de Conecta Emocional dentro de la institución educativa. El equipo analiza previamente la situación emocional del colegio, organiza la capacitación docente y estructura los talleres con los materiales adecuados. Los colaboradores —especialmente los docentes y tutores— proporcionan información valiosa sobre las necesidades emocionales de los estudiantes y participan activamente en las capacitaciones y dinámicas en aula. Paralelamente, los psicólogos escolares y especialistas externos brindan acompañamiento técnico, supervisan la correcta aplicación de las herramientas y ofrecen retroalimentación para mejorar las intervenciones. Finalmente, socios y aliados educativos apoyan con recursos y contribuyen en la evaluación de resultados, permitiendo ajustar el servicio y facilitar su futura sostenibilidad y réplica.

Figura 6 - Actividades Claves Blueprint



Artefactos y Recursos

La propuesta Conecta Emocional se sostiene en un conjunto de artefactos y recursos diseñados específicamente para facilitar el aprendizaje emocional y apoyar la implementación del servicio dentro del contexto escolar. Entre estos destacan los materiales gráficos impresos —como afiches e invitaciones— que permiten comunicar y reforzar la participación de la comunidad educativa. A ello se suman la presentación digital y las guías informativas, que orientan a docentes y estudiantes en el uso adecuado de cada herramienta. Los recursos pedagógicos principales incluyen el mural “No estás solo”, el Rincón de la Calma, el Buzón de los Pensamientos, el Kit Antiestrés, la Guía Ilustrada y el Diario Emocional, todos diseñados para promover la expresión, autorregulación y reflexión emocional. Finalmente, el informe final y la presentación de resultados permiten evaluar el impacto del programa y ofrecen insumos para su continuidad y mejora. En conjunto, estos elementos conforman la base tangible que hace posible la experiencia educativa integral que propone Conecta Emocional.

Figura 7 - Artefactos y Recursos Blueprint

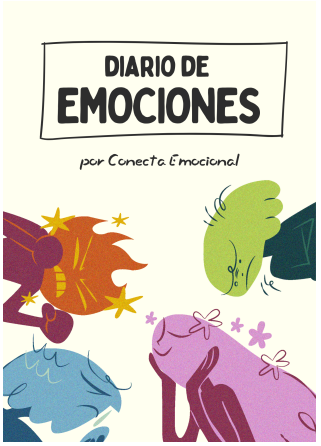


2.3.2. Artefacto(s)

- Diario emocional ilustrado (Bullet Journal).

Un cuaderno o bullet journal con actividades guiadas para reflexionar, dibujar o escribir sobre las emociones que se experimentan día a día. Ayuda a desarrollar autoconocimiento y a expresar lo que se siente sin miedo al juicio.

Figura 8 - Diario Emocional Ilustrado



La primera sección del diario incluye frases motivadoras diseñadas para elevar la autoestima, recordar la importancia de la constancia y promover una actitud positiva antes de iniciar cualquier actividad reflexiva.

Figura 9 - Primera sección del Diario Emocional



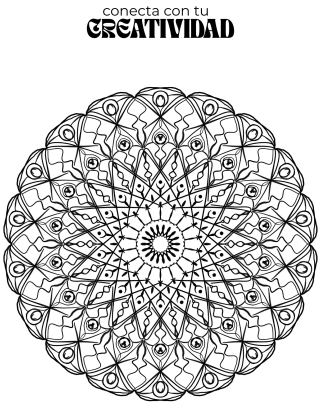
La sección para escribir del diario guía al estudiante mediante preguntas simples pero poderosas. Está diseñada para ayudar a desarrollar habilidades de autoconocimiento y gestión emocional. Combina planificación emocional y proyección positiva. Reflexionar sobre el presente y visualizar un estado emocional deseado fortalece la inteligencia emocional y ayuda al estudiante a tomar conciencia de su bienestar cada día.

Figura 10 - Segunda sección del Diario Emocional



Esta página sección creativa será usada para promover la relajación, la concentración y la expresión creativa. Colorear patrones repetitivos ayuda a disminuir la ansiedad y permite al estudiante desconectarse de estímulos estresantes del entorno.

Figura 11 - Tercera sección del Diario Emocional



- Kit antiestrés escolar (bolitas, tarjetas con frases, calmantes).

Conjunto de materiales sensoriales y emocionales (pelotas antiestrés, tarjetas con frases positivas, bolsitas aromáticas, mini cuadernos de respiración) diseñados para promover la calma y el autocuidado en los estudiantes.

Figura 12 - Kit Antiestrés



- Rincón de la calma (espacio físico dentro del colegio).

Un espacio físico dentro del colegio acondicionado con materiales relajantes (cojines, plantas, luces suaves, mensajes positivos). Está pensado para que los estudiantes puedan tomarse unos minutos para respirar, calmarse y autorregularse emocionalmente cuando se sientan estresados o abrumados.

Figura 13 - Rincón de la Calma



- Mural “No estás solo” con mensajes anónimos y positivos.

Un mural colaborativo donde los estudiantes pueden escribir frases de ánimo, mensajes positivos o testimonios anónimos para apoyar a otros compañeros. Busca fortalecer la empatía y el sentido de comunidad dentro del colegio.

Figura 14 - Mural “No estás solo”



- Buzón de pensamientos.

Un buzón donde los estudiantes pueden escribir de forma anónima sus emociones, preocupaciones o pensamientos, con la seguridad de que serán leídos y atendidos por docentes o el equipo de orientación escolar.

Figura 15 - Buzón de los Pensamientos



- Talleres.

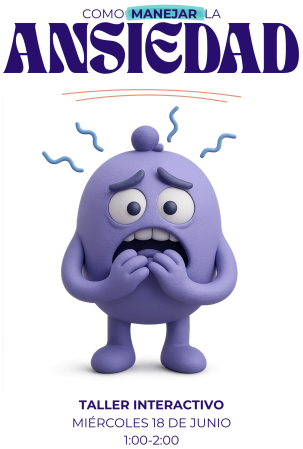
Actividades grupales guiadas por docentes o psicólogos donde se trabaja la comunicación emocional, la empatía y la resolución de conflictos a través de dinámicas participativas.

Figura 16 - Taller de Las Emociones y Sentimientos en Adolescentes



Taller introductorio que ayudará a los estudiantes a comprender qué son las emociones, cómo se manifiestan en el cuerpo y de qué manera influyen en su comportamiento diario. A través de ejemplos y dinámicas simples, se busca que los adolescentes identifiquen lo que sienten, desarrollen conciencia emocional y aprendan a expresarse de manera saludable en su entorno escolar.

Figura 17 - Cómo Manejar las Emociones



Un espacio diseñado para enseñar a los estudiantes técnicas sencillas y efectivas para reconocer y gestionar la ansiedad. Se trabajan ejercicios de respiración, estrategias de calma inmediata, identificación de detonantes y herramientas para recuperar el equilibrio emocional en situaciones de estrés académico o social.

Figura 18 - Gestionar Las Emociones



Un taller vivencial que guía a los adolescentes en el reconocimiento de sus emociones, el desarrollo de habilidades para regularlas y la construcción de respuestas más conscientes. A través de actividades creativas y reflexivas, los participantes exploran cómo entender lo que sienten y cómo actuar sin dejarse dominar por impulsos o frustración.

- Material gráfico (afiches, frases y señalética emocional).

Una campaña visual y comunicacional que busca romper el estigma de hablar sobre la salud mental, fomentando el respeto, la escucha activa y el apoyo entre compañeros.

Figura 19 - Material Gráfico



El material servirá como apoyo dentro del aula, en el Rincón de la Calma y en el Kit Antiestrés en cualquier momento de agobio académico, facilitando que los adolescentes aprendan a gestionar sus emociones de manera autónoma y práctica dentro del entorno escolar.

- Página Web

Funciona como un espacio informativo diseñado para docentes y la comunidad educativa. Reúne de manera clara y accesible todos los recursos del programa, incluyendo herramientas y puntos de contacto. A través de una interfaz amigable, los usuarios pueden conocer la propuesta, explorar las actividades disponibles, descubrir los beneficios del servicio y acceder a guías prácticas que promueven la gestión emocional dentro del entorno escolar.

Figura 20 - Página Web Conecta Emocional



2.3.3. Experimentos

Formulario de Validación de Propuesta

1. Perfil de los participantes

El formulario fue respondido por estudiantes de secundaria de entre 14 y 17 años. Sus respuestas reflejan experiencias frecuentes de estrés y ansiedad dentro del entorno escolar, lo que confirma la importancia de abordar el bienestar emocional en esta etapa de desarrollo.

2. Percepción sobre la salud mental en el colegio

La mayoría indicó que en su institución “muy poco” o solo “a veces” se habla de salud mental. Esto evidencia una falta de espacios de acompañamiento emocional y una necesidad clara de integrar recursos que apoyen la regulación emocional en el aula .

3. Interés en actividades emocionales

Los estudiantes mostraron alta disposición a participar en talleres, ejercicios de manejo emocional y herramientas como diarios o tarjetas de emociones. Consideran que estos recursos podrían ayudarles a expresarse mejor y reducir tensiones.

4. Herramientas mejor valoradas

Los elementos más valorados fueron el Rincón de la Calma, el Buzón de los Pensamientos y los talleres emocionales, señalados como apoyos útiles para manejar estrés o conflictos escolares.

5. Valoración del proyecto

La relevancia de Conecta Emocional fue calificada entre 4 y 5 puntos (de 5), indicando una percepción positiva y una alta pertinencia del proyecto para mejorar el bienestar emocional estudiantil.

Los experimentos realizados se centraron en aplicar el prototipo en grupos pequeños de adolescentes para observar su reacción ante las actividades propuestas, medir su nivel de engagement y evaluar si el recurso facilitaba la expresión emocional. Las pruebas incluyeron dinámicas introductorias, ejercicios de autoexploración guiada y actividades grupales que requerían comunicación y colaboración.

2.4. Resumen del Proyecto de Innovación

Conecta Emocional es una propuesta educativa integral destinada a transformar la experiencia emocional de los estudiantes en escuelas públicas mediante espacios, herramientas y actividades diseñadas para promover la salud emocional. El proyecto

responde a una problemática real y urgente, ofreciendo soluciones accesibles, sostenibles y validadas por adolescentes del sistema público. Su enfoque participativo y centrado en el usuario garantiza pertinencia, impacto y posibilidad de replicación en diversos contextos escolares.

En conjunto, *Conecta Emocional* se presenta como una solución educativa integral diseñada para fortalecer las competencias socioemocionales de adolescentes dentro del contexto escolar. Su desarrollo se sustentó en una comprensión profunda del usuario, un análisis del mercado y un proceso iterativo basado en prototipos y experimentos.

La propuesta ofrece un servicio accesible, moderno y adaptable que responde a una necesidad urgente en los colegios: brindar a los estudiantes herramientas reales para gestionar sus emociones y mejorar su bienestar. El proyecto no sólo busca impactar en el presente, sino también contribuir a la formación de jóvenes más conscientes, seguros y capaces de construir relaciones saludables.

III. Conclusiones y recomendaciones

3.1. Conclusiones

Asimismo, es posible concluir que las instituciones educativas públicas carecen de herramientas, estrategias y recursos suficientes para atender adecuadamente estas necesidades. La sobrecarga laboral del personal docente, la limitada presencia de profesionales en psicología, y la falta de espacios destinados al bienestar estudiantil generan condiciones en las que los adolescentes no encuentran canales adecuados para comunicar sus emociones. Esto refuerza comportamientos de silencio, aislamiento emocional y dificultades

en la socialización, que con el tiempo pueden intensificarse y derivar en problemáticas más profundas.

En este contexto, *Conecta Emocional* se presenta como una respuesta innovadora, accesible y realista frente a las necesidades detectadas. La propuesta integra espacios de contención emocional, herramientas de autoconocimiento y actividades colaborativas que facilitan el desarrollo de habilidades socioemocionales de manera constante y cotidiana. Su enfoque integral, centrado en la participación activa de estudiantes, docentes y psicólogos escolares, permite construir una comunidad más empática y fortalecida, donde la salud emocional se reconoce como un elemento esencial para el aprendizaje y la convivencia.

Finalmente, la estructura flexible y adaptable de *Conecta Emocional* demuestra que es un proyecto con alto potencial de replicabilidad y escalabilidad. Su implementación no requiere grandes inversiones materiales, sino un compromiso institucional por integrar la educación emocional en la vida escolar diaria. De esta manera, el proyecto no solo atiende necesidades inmediatas, sino que contribuye a la construcción de una nueva cultura escolar basada en la escucha, el respeto, el apoyo mutuo y la expresión consciente de las emociones.

3.2. Recomendaciones

A partir de los resultados y el análisis realizado, se recomienda fortalecer la implementación de *Conecta Emocional* mediante una serie de acciones estratégicas que aseguren su sostenibilidad y mayor impacto en el tiempo. En primer lugar, es fundamental que los docentes reciban formación continua en habilidades socioemocionales. La escuela es el primer entorno social importante para los adolescentes, por lo que la capacidad del

personal educativo para detectar emociones, brindar contención y guiar procesos reflexivos es esencial para el éxito del proyecto. Esta capacitación permitirá que el trabajo emocional no dependa únicamente del psicólogo escolar, sino que sea compartido por toda la comunidad educativa.

Otro aspecto clave es la integración del Diario Emocional como una herramienta regular dentro del área de Tutoría. Se recomienda utilizarlo semanalmente para promover hábitos de reflexión, reconocimiento emocional y autorregulación. Esta práctica estructurada no solo ayuda a los estudiantes a mejorar su bienestar, sino que también contribuye a que los docentes puedan identificar patrones y brindar apoyo oportuno.

Asimismo, se sugiere que cada institución educativa establezca un espacio físico permanente para el Rincón de la Calma. Es importante que este ambiente sea respetado como un lugar seguro, pensado exclusivamente para la regulación emocional. La presencia constante de este espacio ayuda a normalizar el autocuidado y a generar una cultura escolar más empática y consciente.

De igual forma, se recomienda establecer alianzas estratégicas con facultades de psicología de universidades locales. Esta colaboración puede facilitar la participación de estudiantes en prácticas preprofesionales, lo cual ampliará la capacidad de acompañamiento emocional y enriquecería la experiencia de los propios alumnos universitarios.

Otro aspecto fundamental es implementar evaluaciones periódicas que permitan analizar el impacto del proyecto en los estudiantes. Estas evaluaciones deben incluir

indicadores como expresión emocional, convivencia escolar, episodios de ansiedad o estrés, participación en actividades y percepción del bienestar propio. La información obtenida permitirá realizar ajustes continuos y garantizar que la propuesta se mantenga efectiva, pertinente y alineada a las necesidades reales de los adolescentes.

Por último, se recomienda promover actividades de sensibilización dirigidas no solo a estudiantes, sino también a familias y comunidad educativa en general. La participación de los padres o tutores, aunque sea mínima, puede fortalecer significativamente los procesos emocionales del estudiante y crear un entorno más coherente entre la escuela y el hogar.

IV. Referencias Bibliográficas

Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. (n.d.). Noticias - Ministerio De Salud - Plataforma Del Estado Peruano. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional

Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior. (2024, November 11). Instituto Internacional Para La Educación Superior En América Latina Y El Caribe. https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior

Organización Mundial de la Salud: OMS. (1 de septiembre de 2025). La salud mental de los adolescentes . https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

V. Anexos

4.1. Entrevistas y prototipos

Con el propósito de comprender mejor las experiencias, necesidades y dificultades emocionales de los estudiantes de secundaria, se realizaron diversas entrevistas en profundidad dentro de la institución educativa. Este proceso permitió recoger percepciones auténticas sobre cómo viven su día a día en el colegio, qué factores influyen en su bienestar y cuáles son los vacíos en el acompañamiento emocional que actualmente reciben. A partir de sus relatos, se identificaron patrones que revelan los principales retos emocionales que enfrentan y las oportunidades de intervención que pueden orientar el diseño de una propuesta de valor más efectiva para toda la comunidad.

Los hallazgos muestran que, aunque muchos estudiantes valoran la convivencia con sus compañeros, existe una necesidad urgente de mayor apoyo emocional. La mayoría expresa dificultades para hablar con docentes sobre sus problemas, ya sea por temor al juicio, falta de confianza o porque consideran que los profesores no están preparados para manejar situaciones emocionales. Asimismo, mencionan que el estrés, la ansiedad y la tristeza impactan directamente su concentración y rendimiento académico, evidenciando la importancia de un acompañamiento oportuno. Entre las necesidades más señaladas destacan el acceso más rápido a psicólogos, espacios seguros para desahogarse, actividades creativas para relajarse y docentes con mayor empatía. En conjunto, sus testimonios confirman que el bienestar emocional influye profundamente en su aprendizaje y validan la pertinencia de implementar iniciativas como Conecta Emocional.

Figura 21 - Frontis del Colegio



Link de Entrevistas

https://drive.google.com/file/d/1Nam-wkMLbhL-8JhNOdbDsAQaYt3it4DX/view?usp=drive_link

Link de Validación de Propuesta

https://drive.google.com/file/d/1Uupd0Ha5NcKaUGffzGcFt6kH-FUqRnBs/view?usp=drive_link

Link de Observación al Público Objetivo

https://drive.google.com/drive/folders/1zj01PnA9dYkE5xDnKmerOsYXXzYIM8q2?usp=drive_link

Link de Página Web

https://www.figma.com/proto/OsemY3qDkpUc6yUCMJkuMG/CONECTA-EMOCIONAL?page-id=0%3A1&node-id=5-307&viewport=8348%2C5120%2C0.73&t=QzF0NIxRiTZQpuCN-1&scaling=scale-down&content-scaling=fixed&starting-point-node-id=5%3A307