ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

Habla.pe: Plataforma Inclusiva de Bienestar Emocional para Adolescentes en Situación de Vulnerabilidad Educativa en Lima

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

PRESENTADA POR

Gabriel Sebastian La Torre Peralta
DNI: 73204016, Perú

PROYECTO DE INNOVACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE PROYECTOS DE VIDEOJUEGOS

PRESENTADA POR

Rodrigo Luis Abad Iturraran
DNI: 71574897, Perú

ASESOR

Pablo Alan Aguilar Ascencio
DNI: 40215055, Perú
ORCID: 0000-0002-2687-9856

JURADO

Rojas Acevedo José Francisco Elías
Ninahuaman Machado Job Daniel
Sánchez Mendoza, Paola Margarita

Lima, noviembre 2025

Grupo 2 - Rodrigo Luis Abad Iturrar%C3%A1n y Gabriel Sebastian La Torre Peralta.pdf

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trnoid::11391:525154443

Submission Date
Nov 8, 2025, 10:16 PM GMT-5

Download Date
Nov 8, 2025, 10:17 PM GMT-5

File Name
Grupo 2 - Rodrigo Luis Abad Iturrarán y Gabriel Sebastian La Torre Peralta.pdf

File Size
18.4 MB

49 Pages

7,498 Words

45,055 Characters

turnitin Page 1 of 56 - Cover Page Submission ID trnoid::11391:525154443

14% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

4% Internet sources
2% Publications
13% 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.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. Información general **1**

1.1 Habla.pe: Plataforma de Acompañamiento Emocional entre Pares para Estudiantes de Escuelas Públicas de Lima 1

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación 4

1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación 5

II. Descripción de la innovación **6**

2.1 Planteamiento del Problema 7

2.2 Población beneficiaria 8

2.3 Objetivo(s) del proyecto 8

2.4 Marco referencial 9

2.5 Proceso creativo y experimentos 10

2.5.1 Información sobre el usuario(s) 10

2.5.2 Información sobre el Mercado 11

2.5.3 Concepto y Propuesta de Valor 12

2.5.4 Diseño de producto/servicio 13

2.5.5 Modelo de Negocio 14

2.5.6 Resultados esperados 15

2.5.7 Prototipos desarrollados 18

2.5.8 Experimentos 26

2.5.9 Resumen del Proyecto de Innovación 32

III. Estimación de costos **33**

3.1 Presupuesto 33

IV. Conclusiones y recomendaciones **36**

4.1 Conclusiones 36

4.2 Recomendaciones 37

V. Referencias Bibliográficas 39

VI. Anexos 41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos clave sobre la salud mental juvenil en lima metropolitana 4
Tabla 2 síntesis de procesos operativos 15
Tabla 3 Entrevistas realizadas 27
Tabla 4 Estimación de costos 34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Prueba de figura - Propuesta visual del servicio HablaPe 1
Prototipo 1: propuesta de baja fidelidad 2
Prototipo 2: prototipo de media fidelidad 2
Prototipo 3: prototipo de alta fidelidad 3
Prototipo 4: prototipo de alta fidelidad aplicado en escenario 3
Figura 2 Mockups 19
Mockup de inicio 20
Mockup “¿Quienes somos?” 21
Mockup “ ¿Cómo funciona?” 22
Mockup de recursos 23
Mockup para escuelas 24
Mockup de contactos y emergencias 25
Figura 3 Arquetipo y costumer journey map de Sofía 29
Arquetipo de Sofía - “La sobrecarga Silenciosa” 29
Costumer journey map de Sofía. 31

I. Información general

1.1 Habla.pe: Plataforma de Acompañamiento Emocional entre Pares para Estudiantes de Escuelas Públicas de Lima

El presente proyecto de innovación tiene como objetivo abordar la creciente problemática de la **salud mental juvenil en escuelas públicas de Lima**, alineándose con el **Objetivo de Desarrollo Sostenible N.º 10 (Reducción de las Desigualdades)**.

A través de un enfoque centrado en el usuario, se ha identificado que un alto porcentaje de adolescentes —particularmente en contextos de vulnerabilidad— experimentan síntomas de ansiedad, tristeza y agotamiento emocional, sin acceder a ayuda psicológica debido a factores estructurales, culturales y económicos.

En respuesta, se propone **Habla.pe**, un servicio digital que combina **acompañamiento emocional entre pares** y **herramientas tecnológicas accesibles** (chatbot, dinámicas y gamificacion del autoconocimiento) para crear un entorno seguro, empático y confidencial.
El objetivo principal es **romper el estigma del silencio emocional** y **fomentar una cultura de cuidado colectivo**, donde hablar de salud mental sea un acto cotidiano y no un tabú.

Figura 1

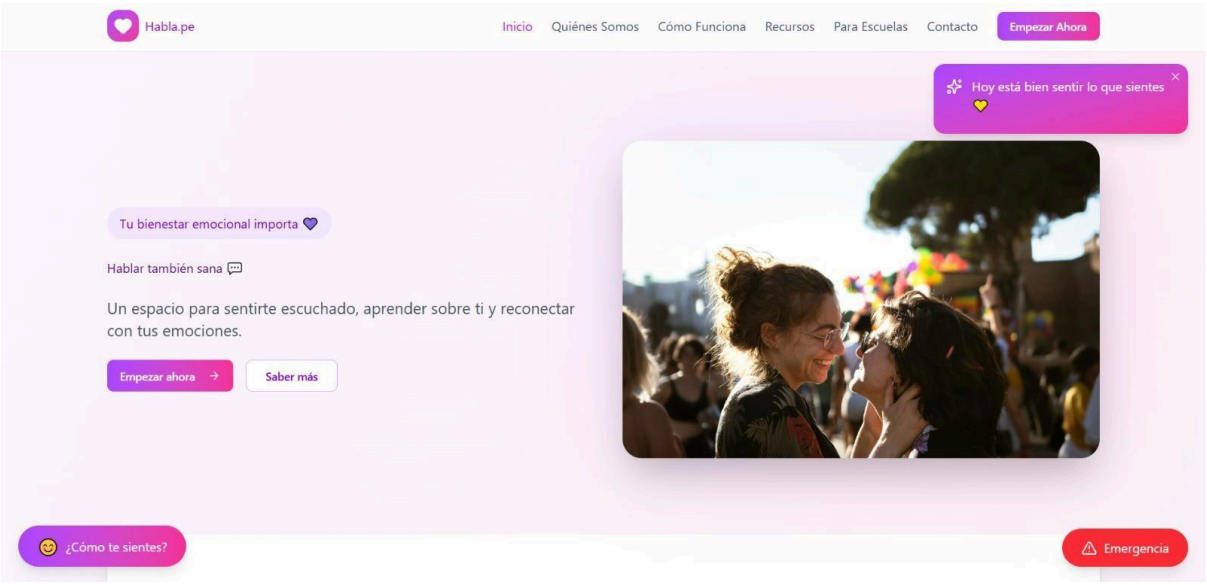
Prueba de Figura – Propuesta visual del servicio Habla.pe

Nota.
Interfaz conceptual de la plataforma Habla.pe. La figura muestra el diseño preliminar del sitio web y la aplicación, donde se aprecia el flujo de interacción entre los estudiantes y el chatbot empático. La propuesta visual emplea una paleta de colores suaves (morado, azul y blanco) que busca transmitir calma, cercanía y accesibilidad. Asimismo, se incluyen secciones informativas, módulos de gamificacion de las *emociones, perfiles de aliados y un sistema de registro pensado para adolescentes de escuelas públicas. El diseño enfatiza la creación de un entorno seguro y amigable donde los usuarios puedan explorar sus emociones, recibir acompañamiento y desarrollar habilidades de bienestar.*



Prototipo 1 — Prototipo de baja fidelidad (estructura general del sitio)

Representa la primera aproximación conceptual al diseño de Habla.pe. Este prototipo se centra en la organización básica de la información, los bloques funcionales y la distribución inicial de la navegación sin priorizar detalles visuales. Su objetivo es validar la comprensión del flujo general y la disposición de las secciones principales.



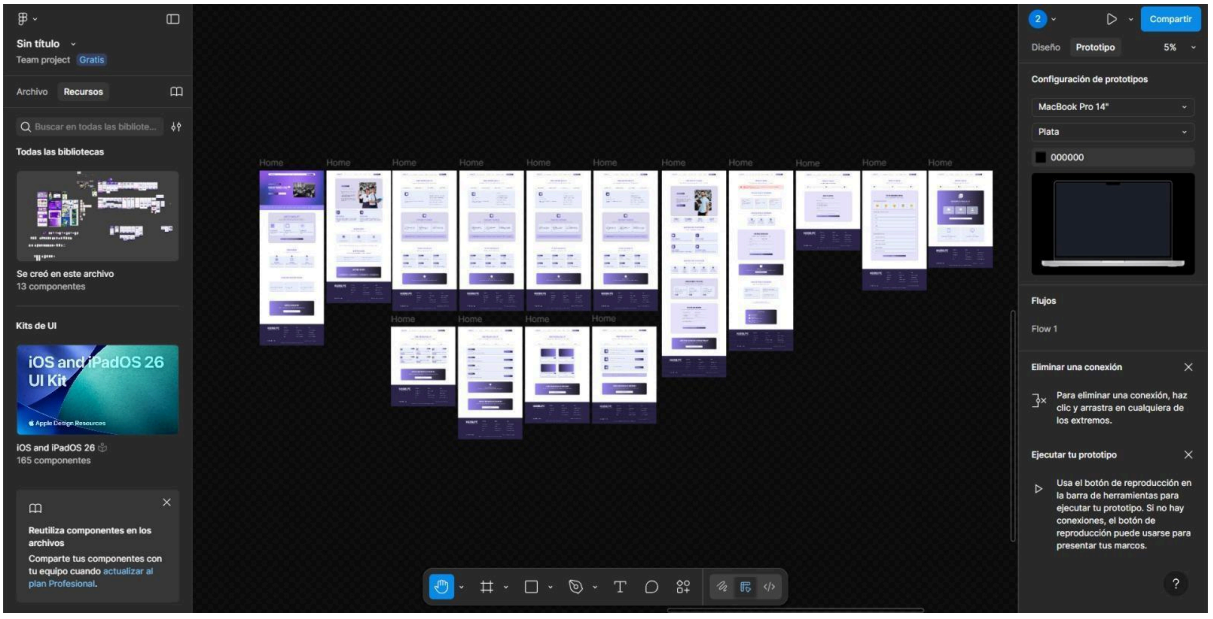
Prototipo 2 — Prototipo de media fidelidad (sección informativa para instituciones)

Este prototipo incorpora mayor definición visual y contenido organizado. Está dirigido a demostrar cómo las escuelas públicas pueden acceder a información sobre la misión, visión y funcionamiento del servicio. Permite evaluar la claridad del mensaje y la efectividad de la estructura informativa.



Prototipo 3 — Prototipo de alta fidelidad (interfaz final del home)

Presenta el diseño final de la página de inicio, con colores, tipografías, iconografía y composición totalmente definidos. Incluye el mensaje principal, accesos al chatbot y módulos básicos del servicio. Está orientado a validar la percepción emocional y la experiencia de usuario.



Prototipo 4 — Prototipo de alta fidelidad aplicado en escenario (mesa de trabajo)

Muestra la interfaz final integrada en un entorno realista mediante un mockup profesional. Su propósito es visualizar cómo lucirá la plataforma en un dispositivo físico, destacando la estética, coherencia visual y presencia profesional del proyecto.

Tabla 1 Prueba de Tabla

Tabla 1

Datos clave sobre la salud mental juvenil en Lima Metropolitana

Indicador	Porcentaje / Dato	Fuente
Adolescentes con episodio depresivo mayor	**31.5%**	INSM, 2020
Jóvenes que no reciben atención psicológica	**8 de cada 10**	MINSA, 2023
Colegios públicos sin psicólogo escolar	**98%**	MINEDU, 2022
Adolescentes víctimas de violencia física o psicológica	**78%**	INSM, 2021
Estudiantes con síntomas de ansiedad y tristeza post pandemia	**52.6%**	Tirado-Hurtado et al., 2025

Nota. Datos recopilados de fuentes oficiales nacionales e internacionales. Las cifras evidencian la desigualdad en el acceso a servicios de salud mental y justifican la creación de soluciones accesibles como Habla.pe.

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación

El proyecto Habla.pe propone el desarrollo de una plataforma digital de acompañamiento emocional dirigida a adolescentes de colegios públicos de Lima Metropolitana, quienes actualmente enfrentan altos niveles de ansiedad, estrés académico, desconexión emocional y limitadas oportunidades para recibir apoyo psicológico. A partir de un proceso de

investigación mixto —que incluyó análisis de datos del INSM (2020), UNICEF, GRADE y entrevistas directas a estudiantes de la I.E. Manuela Felicia Gómez— se evidenció una problemática central: la mayoría de jóvenes no solicita ayuda emocional por miedo al juicio social, falta de confianza y ausencia de espacios seguros dentro de la escuela.

Como respuesta, Habla.pe se plantea como una solución innovadora y accesible que integra un chatbot empático, gamificacion del bienestar, y un sistema de recursos y contactos de emergencia, permitiendo que los adolescentes expresen sus emociones en un entorno seguro, anónimo y culturalmente cercano. El proyecto busca reducir barreras de acceso a la salud mental, fortaleciendo el bienestar emocional y fomentando la autoexpresión sin estigma, alineándose directamente con el ODS 10: Reducción de las desigualdades.

El proceso creativo incluyó la elaboración de arquetipos, como el caso representativo de Sofía, cuyo Customer Journey Map permitió identificar momentos críticos de vulnerabilidad emocional y guiar el diseño centrado en el usuario. Asimismo, se desarrollaron prototipos de baja, media y alta fidelidad que validaron la pertinencia, aceptación y usabilidad del servicio.

En conjunto, Habla.pe se presenta como una propuesta de innovación social orientada a mejorar la calidad de vida emocional de los adolescentes, promover la conversación como herramienta de bienestar y fortalecer capacidades socioemocionales dentro de comunidades educativas con recursos limitados.

1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación

En los últimos años, la salud mental juvenil se ha consolidado como uno de los principales retos sociales y educativos del Perú. Diversos estudios realizados por el **Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2020)** señalan que el **31.5% de los adolescentes en Lima Metropolitana presenta episodios depresivos mayores**, mientras que **8 de cada 10 jóvenes que requieren atención psicológica no la reciben**.

El problema se agrava en el ámbito educativo: **el 98% de los colegios públicos del país carece de psicólogo escolar** (MINEDU, 2022), lo que genera una brecha significativa entre las necesidades emocionales de los estudiantes y los recursos disponibles para atenderlas. En este contexto, **la escuela pública** se convierte no solo en un espacio de aprendizaje

académico, sino también en el principal entorno donde los adolescentes enfrentan —sin acompañamiento profesional— emociones de ansiedad, tristeza, violencia o aislamiento.

Además, la **pandemia del COVID-19** intensificó los síntomas de **soledad, estrés y desconexión social**, afectando gravemente la estabilidad emocional de los jóvenes. La exposición prolongada a entornos familiares conflictivos, el uso excesivo de redes sociales y la falta de espacios seguros para la expresión emocional han contribuido al aumento de la **fatiga emocional** y la **pérdida de motivación escolar**.

El estigma cultural sigue siendo otro obstáculo crítico. En muchos hogares peruanos, hablar de salud mental se asocia con **debilidad, vergüenza o exageración**, lo que refuerza el silencio y la represión emocional. Este patrón se reproduce en los colegios, donde los adultos suelen restar importancia al malestar emocional juvenil, utilizando frases como "todos pasamos por eso" o "debes ser más fuerte".

En este escenario nace **Habla.pe**, una propuesta de innovación social y educativa que busca transformar la manera en que los adolescentes se relacionan con su salud mental. La iniciativa se centra en el **acompañamiento emocional entre pares**, empoderando a los propios estudiantes para que se escuchen, comprendan y apoyen mutuamente dentro de un entorno seguro y accesible.

El proyecto toma como base los hallazgos de entrevistas y observaciones realizadas en la **Institución Educativa Pública Manuela Felicia Gómez**, donde se evidenció que la mayoría de los adolescentes —especialmente mujeres— manifiestan **cansancio emocional, sobrecarga doméstica y sensación de no ser comprendidos**. Estas experiencias dieron forma al arquetipo principal del proyecto: **Sofía, "la sobrecargada silenciosa"**, quien representa a miles de jóvenes que buscan comprensión antes que atención.

Por lo tanto, **Habla.pe** no solo aborda un problema de salud pública, sino que promueve una transformación cultural: convertir la conversación emocional en un acto cotidiano, empático y libre de estigmas dentro de las escuelas peruanas.

II. Descripción de la innovación

2.1 Planteamiento del Problema

La salud mental de los adolescentes en escuelas públicas peruanas enfrenta una crisis silenciosa.

El **Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2020)** señala que **31.5% de los adolescentes en Lima Metropolitana presenta episodios depresivos mayores**, y que **8 de cada 10 jóvenes que necesitan atención psicológica no la reciben**. Este déficit se explica, en parte, por la **ausencia de profesionales especializados**, ya que **el 98% de las instituciones educativas públicas carece de un psicólogo escolar** (MINEDU, 2022).

En consecuencia, los adolescentes experimentan sus emociones sin guía ni contención, desarrollando síntomas de **estrés, ansiedad, fatiga emocional, irritabilidad y baja autoestima**. A esto se suma un fuerte **estigma social**: hablar de salud mental se percibe como signo de debilidad, lo cual refuerza el silencio y la represión emocional.

Durante las entrevistas realizadas en la **I.E. Manuela Felicia Gómez (La Victoria)**, los estudiantes mencionaron sentirse **solos, agotados y sin espacios de confianza** para hablar sobre sus emociones. Muchos manifestaron miedo a ser juzgados o etiquetados como "débiles". Las alumnas, especialmente, expresaron **sobrecarga doméstica y falta de comprensión** por parte de sus familias.

El **arquetipo de Sofía**, construido a partir de esta evidencia, representa a una adolescente de 15 años que vive con múltiples responsabilidades familiares, carga emocional no expresada y la sensación constante de no ser comprendida. Su historia refleja el patrón generalizado entre los jóvenes del sistema público: **una salud mental desatendida, silenciada y sin acceso a redes de apoyo efectivas**.

Por tanto, el problema central que aborda este proyecto es:

> **La falta de espacios accesibles y libres de estigma para la expresión y acompañamiento emocional de los adolescentes en escuelas públicas de Lima.**

2.2 Población beneficiaria

La población beneficiaria principal son los **estudiantes de secundaria de escuelas públicas de Lima Metropolitana**, con edades entre **12 y 17 años**, pertenecientes a contextos socioeconómicos vulnerables.

De manera específica, la intervención se centra en la **I.E. Manuela Felicia Gómez**, institución representativa del sistema público urbano, donde se han identificado patrones de **ansiedad, estrés académico, sobrecarga familiar y desmotivación emocional**.

Entre los beneficiarios directos se encuentran:

- Estudiantes con síntomas de estrés, ansiedad o tristeza persistente.
- Adolescentes que no cuentan con acceso a apoyo psicológico institucional.
- Jóvenes interesados en promover el bienestar emocional entre sus pares.

Y como beneficiarios indirectos:

- Docentes y tutores, quienes contarán con nuevas herramientas para identificar y canalizar casos de malestar emocional.
- Familias de los estudiantes, que podrán involucrarse en procesos de sensibilización y escucha activa.
- La comunidad educativa, al fortalecer una **cultura escolar de empatía y cuidado emocional**.

2.3 Objetivo(s) del proyecto

Objetivo general:

Diseñar e implementar una estrategia de acompañamiento emocional entre pares, accesible y sin estigma, en escuelas públicas de Lima, que promueva el bienestar mental y la empatía entre adolescentes.

Objetivos específicos:

1. **Visibilizar** la problemática de salud mental juvenil en el entorno escolar público, rompiendo el estigma asociado a la vulnerabilidad emocional.
2. **Fortalecer** las capacidades de los estudiantes mediante herramientas de autoconocimiento y apoyo entre pares.
3. **Crear** un espacio seguro dentro del colegio que fomenta la conversación, la escucha activa y la contención emocional.
4. **Contribuir** al cumplimiento del **ODS 10: Reducción de las desigualdades**, promoviendo igualdad de acceso al bienestar emocional en entornos educativos vulnerables.
5. **Medir** el impacto del acompañamiento entre pares en la mejora del clima escolar y la percepción de bienestar emocional.

2.4 Marco referencial

El proyecto **Habla.pe** se sustenta en un marco interdisciplinario que combina enfoques de **salud pública, educación emocional, diseño social y desarrollo sostenible**.

a) Marco teórico

La **Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021)** define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad".

Sin embargo, este bienestar no se alcanza únicamente con atención médica, sino mediante **entornos relacionales saludables y espacios de expresión emocional**.

Los enfoques de **psicología positiva** (Seligman, 2018) y **educación socioemocional** (Bisquerra, 2019) sostienen que la empatía, la autoexpresión y el apoyo mutuo son factores protectores ante trastornos emocionales. Estas ideas se integran al diseño del proyecto, que plantea un modelo **horizontal y participativo** de apoyo entre pares, en lugar de una relación clínica jerárquica.

b) Marco contextual

En el Perú, los indicadores revelan una brecha estructural: el **INSM (2020)** y el **MINEDU (2022)** evidencian que la mayoría de instituciones públicas carecen de recursos para atender el bienestar psicológico de los alumnos. Asimismo, **UNICEF (2021)** señala que el 78% de los adolescentes ha experimentado **violencia física o psicológica**, y **EMpower (2024)** identifica el aumento de **conductas de aislamiento y autopercepción negativa** en jóvenes postpandemia.

El contexto escolar se presenta, entonces, como un espacio estratégico para **intervenir desde la prevención y la contención emocional**, especialmente en comunidades donde la atención psicológica formal es inaccesible.

c) Marco conceptual

- **Acompañamiento emocional entre pares:** Estrategia de apoyo horizontal entre adolescentes, basada en la empatía, confidencialidad y escucha activa.
  Espacio seguro: Ambiente físico o virtual donde el estudiante puede expresarse sin temor al juicio o la invalidación.
- **Estigma emocional:** Creencia sociocultural que asocia la vulnerabilidad con debilidad, inhibiendo la expresión de emociones.
- **ODS 10 – Reducción de desigualdades:** Compromiso global que promueve la igualdad de oportunidades, incluyendo el acceso a servicios de bienestar mental y emocional.

2.5 Proceso creativo y experimentos

2.5.1 Información sobre el usuario(s)

El proceso inició con una fase de **investigación cualitativa y empática**, centrada en los **estudiantes de secundaria de la I.E. Manuela Felicia Gómez**, en La Victoria (Lima).

A través de entrevistas, observación directa y ejercicios proyectivos, se identificaron patrones emocionales comunes: **fatiga mental, sobrecarga doméstica, sensación de incomprensión y necesidad de escucha sin juicio**.

De este análisis surgió el arquetipo principal del proyecto:

Sofía, "La Sobrecargada Silenciosa", de 15 años, estudiante de quinto de secundaria. Representa a las adolescentes que **asumen responsabilidades adultas en casa**, carecen de espacios de contención emocional y **aprendieron a callar sus problemas para no preocupar a otros**.

Su **motivación interna** no es buscar atención, sino **comprensión**: desea un lugar donde pueda expresarse sin culpa y aprender a manejar sus emociones.

El **Journey Map de Sofía** reveló tres momentos críticos:

1. **Mañana:** Cansancio y falta de motivación antes de ir al colegio.
2. **Tarde:** Soledad e incomprensión durante las clases y el recreo.
3. **Noche:** Sensación de resignación, con búsqueda de refugio emocional en redes sociales.

A través de este análisis, se comprendió que **el problema no es la ausencia de emociones, sino la ausencia de espacios seguros para expresarlas**.

Los adolescentes como Sofía **no piden soluciones, sino acompañamiento**.

2.5.2 Información sobre el Mercado

El diagnóstico situacional evidenció una brecha estructural entre **la necesidad emocional juvenil y la oferta institucional existente**.

- El **98% de los colegios públicos** carece de psicólogo escolar (**MINEDU, 2022**).
- El **31.5% de adolescentes** en Lima presenta episodios depresivos mayores (**INSM, 2020**).
- El **78% de los jóvenes** ha sufrido algún tipo de violencia física o psicológica (**UNICEF, 2021**).
- **8 de cada 10 adolescentes** que necesitan ayuda psicológica no la reciben (**GRADE, 2025**).

Actualmente, las iniciativas de apoyo emocional escolar en el Perú son limitadas y, en su mayoría, **reactivas y clínicas**, sin priorizar la **prevención ni el acompañamiento entre pares**.

Esto genera un **mercado desatendido**, donde la **innovación educativa y emocional** tiene un gran potencial de impacto social.

El contexto postpandemia también muestra una **mayor apertura juvenil hacia espacios digitales y colaborativos**, lo que convierte a los adolescentes en **actores activos de su propio bienestar emocional**.

2.5.3 Concepto y Propuesta de Valor

Habla.pe es una **propuesta de innovación social y educativa** que busca **romper el silencio emocional en las escuelas públicas** mediante el **acompañamiento entre pares**.

Concepto central:

"Hablar sana. Escuchar también."

Habla.pe parte de la idea de que **los adolescentes pueden ser agentes de cambio emocional dentro de su comunidad escolar**.

No reemplaza al psicólogo, sino que **crea una red preventiva y empática** donde los jóvenes aprenden a escuchar, contener y guiar emocionalmente a sus compañeros.

Propuesta de valor:

- **Para los estudiantes:** Un espacio seguro, libre de juicio, donde puedan hablar de cómo se sienten y recibir apoyo emocional.
- **Para los docentes:** Una herramienta práctica para canalizar el malestar emocional de los estudiantes sin sobrecargar su rol académico.
- **Para la escuela:** Un modelo sostenible de bienestar emocional colectivo, que fortalece el clima institucional y promueve la empatía.

Beneficio principal:

Convertir la conversación emocional en una práctica cotidiana dentro del colegio, accesible, humana y sin estigma.

2.5.4 Diseño de producto/servicio

El servicio se estructura en tres componentes principales:

Club Habla.pe

Espacio físico dentro del colegio, habilitado como **zona de contención y escucha**, liderado por estudiantes capacitados como **"pares acompañantes"**.

Aquí se realizan conversaciones guiadas, talleres breves y dinámicas de expresión emocional.

Programa "Entre Pares"

Capacitación de adolescentes voluntarios en **escucha activa, empatía y manejo emocional básico**, mediante sesiones prácticas con apoyo de psicólogos aliados o estudiantes universitarios de psicología y educación.

El objetivo es **formar una red interna de apoyo emocional** sostenible y liderada por los propios jóvenes.

Plataforma digital Habla.pe

Espacio complementario en línea (app o web educativa) donde los estudiantes pueden:

- Acceder a recursos sobre bienestar emocional.
- Interactuar anónimamente con pares acompañantes.
- Participar en campañas y retos de autoexpresión ("Hoy me siento…", "Carta a mí mismo").

El diseño del servicio está inspirado en los **puntos de dolor del Journey Map de Sofía**, ofreciendo soluciones concretas:

- **Recreo:** Crear espacios de conexión emocional genuina.
- **Respuesta adulta:** Sustituir la invalidación por comprensión empática.

- **Noche:** Ofrecer acompañamiento digital y mensajes de autocuidado.

2.5.5 Modelo de Negocio

El modelo de **Habla.pe** se basa en un enfoque **social y sostenible**, combinando impacto comunitario y escalabilidad educativa.

Tipo de modelo:

Educación emocional de impacto social, bajo formato **freemium institucional**:

- Gratuito para escuelas públicas mediante convenios con ONGs, municipalidades y universidades.
- Financiado a través de **alianzas con entidades educativas, fondos de innovación social y patrocinadores corporativos.**

Estructura de sostenibilidad:

- **Fase 1:** Implementación piloto en la I.E. Manuela Felicia Gómez (Lima).
- **Fase 2:** Replicabilidad en otras escuelas públicas del mismo distrito.
- **Fase 3:** Escalamiento nacional mediante convenios educativos y plataforma digital.

Fuentes de valor:

- Impacto social medido en bienestar emocional y clima escolar.
- Formación de líderes juveniles en empatía y comunicación.
- Reducción del estigma emocional en contextos vulnerables.
- Cumplimiento de la meta 10.2 del **ODS 10 (Reducción de las desigualdades)**: empoderar a jóvenes y promover su inclusión social.

Tabla 2

Síntesis del proceso creativo

Etapa	Actividad	Hallazgos / Resultados
Exploración	Entrevistas y observaciones en I.E. Manuela Felicia Gómez	Los adolescentes sienten que “nadie los escucha” y que hablar de emociones es “de débiles”.
Empatía y definición	Creación del arquetipo Sofía y su Journey Map	Identificación de los puntos críticos: soledad, incomprensión y falta de apoyo institucional.
Ideación	Lluvia de ideas con estudiantes y docentes	Surge la idea del acompañamiento entre pares como alternativa viable.
Prototipado	Diseño de “Club Habla.pe” y sesiones piloto	Se validó el interés de los alumnos por tener espacios de conversación y apoyo emocional.
Validación	Pruebas con usuarios reales (Sofía y grupo)	Se confirma la efectividad del modelo para reducir estrés y aumentar el sentido de pertenencia.

2.5.6 Resultados esperados

El proyecto **Habla.pe** busca generar un **impacto emocional, educativo y social sostenible** en los estudiantes de secundaria de escuelas públicas, mediante la implementación de espacios de acompañamiento entre pares y la promoción de una cultura de bienestar emocional.

Los resultados esperados se dividen en tres niveles: **individual, institucional y comunitario**, alineados al **ODS 10: Reducción de las desigualdades** y al enfoque de **educación emocional inclusiva**.

a) Resultados a nivel individual (estudiantes beneficiarios)

1. **Reducción de síntomas emocionales leves y moderados** (estrés, ansiedad, tristeza, desmotivación) en al menos un **20%** de los participantes directos, evaluado mediante encuestas comparativas pre y post intervención.

2. **Incremento del 40% en la disposición a hablar sobre emociones**, tanto con pares como con adultos de confianza.

3. **Fortalecimiento de la autopercepción positiva y autoestima**, especialmente en adolescentes mujeres como Sofía, quienes históricamente asumen mayores cargas emocionales y domésticas.

4. **Desarrollo de habilidades socioemocionales básicas** (empatía, comunicación asertiva y autorregulación emocional).

5. **Reducción del estigma asociado a la salud mental**, logrando que los estudiantes identifiquen la conversación emocional como una práctica normal y necesaria.

Indicadores medibles:

- Encuestas de bienestar psicológico y clima escolar.

- Test de autoevaluación emocional antes y después de las sesiones.

- Frecuencia de participación en espacios Habla.pe.

b) Resultados a nivel institucional (colegios públicos participantes)

1. **Creación e institucionalización del "Club Habla.pe"** en al menos una escuela pública piloto (I.E. Manuela Felicia Gómez), con funcionamiento sostenido y apoyo docente.

2. **Capacitación de líderes estudiantiles** como "pares acompañantes", con herramientas básicas en escucha activa y contención emocional.

3. **Mejoramiento del clima escolar**, evidenciado en un **aumento del 25% en la percepción de confianza y apoyo entre estudiantes**, medido por encuestas internas.

4. **Incorporación del enfoque emocional preventivo** en la gestión escolar, reduciendo la carga del docente en temas de convivencia y disciplina.

5. **Articulación con instituciones aliadas (MINEDU, universidades, ONGs)** para asegurar la sostenibilidad del modelo.

Indicadores medibles:

- Registro de asistencia al Club Habla.pe.

- Evaluación de satisfacción estudiantil y docente.

- Encuestas de clima institucional (antes y después del piloto).

c) Resultados a nivel comunitario y social

1. **Normalización del diálogo sobre salud mental** en espacios escolares y familiares, disminuyendo el estigma cultural que asocia la vulnerabilidad con debilidad.
2. **Creación de una red juvenil de acompañamiento emocional** que funcione como modelo replicable en otras instituciones públicas.

3. **Contribución al cumplimiento de la meta 10.2 del ODS 10**, que busca empoderar y promover la inclusión social de todos, especialmente de adolescentes en situación de vulnerabilidad.
4. **Difusión de aprendizajes y buenas prácticas** en bienestar emocional, mediante la plataforma digital **Habla.pe** y talleres abiertos.
5. **Visibilización del rol activo de los jóvenes** en la construcción de una cultura emocional saludable, fortaleciendo su identidad y sentido de pertenencia social.

Indicadores medibles:

- Alcance de la plataforma digital y participación virtual.
- Número de instituciones interesadas en replicar el modelo.
- Evidencia documental del impacto (testimonios, reportes, videos, campañas).

d) Impacto esperado a largo plazo

A mediano y largo plazo, se espera que **Habla.pe** contribuya a un cambio cultural dentro del sistema educativo público peruano, promoviendo que **la salud mental deje de ser un tema tabú y pase a ser una prioridad transversal**.

En síntesis:

- **De adolescentes en silencio**, a **jóvenes empoderados que se escuchan entre sí**.
- **De escuelas con respuestas reactivas**, a **instituciones con programas preventivos y humanos**.
- **De desigualdad emocional**, a **una red de acompañamiento inclusivo** que transforma realidades desde la empatía.

2.5.7 Prototipos desarrollados

Para el desarrollo del servicio *Habla.pe*, se elaboraron diversos prototipos en diferentes niveles de fidelidad con el fin de validar la estructura del servicio, la experiencia de usuario y el lenguaje visual adecuado para adolescentes de escuelas públicas. Este

proceso permitió construir una propuesta coherente, accesible y emocionalmente segura.

a) Prototipos de baja fidelidad (wireframes iniciales)

Se generaron estructuras preliminares en blanco y negro para definir la navegación general y la distribución jerárquica de los bloques principales del servicio.
Estos prototipos sirvieron para:

- Organizar el contenido por secciones (Inicio, Cómo funciona, Recursos, Para escuelas, Contactos).
- Evaluar el flujo de interacción esperado entre los estudiantes y el chatbot.
- Identificar la disposición más intuitiva para un usuario adolescente con poca experiencia tecnológica.
- Asegurar simplicidad y claridad antes de avanzar al diseño visual.

b) Prototipos de fidelidad media

En esta etapa se incorporaron:

- Primeros componentes visuales.
- Iconografía simple.
- Paleta inicial basada en morados y azules.
- Tarjetas funcionales para chatbot, gamificacion, registro y contacto escolar.

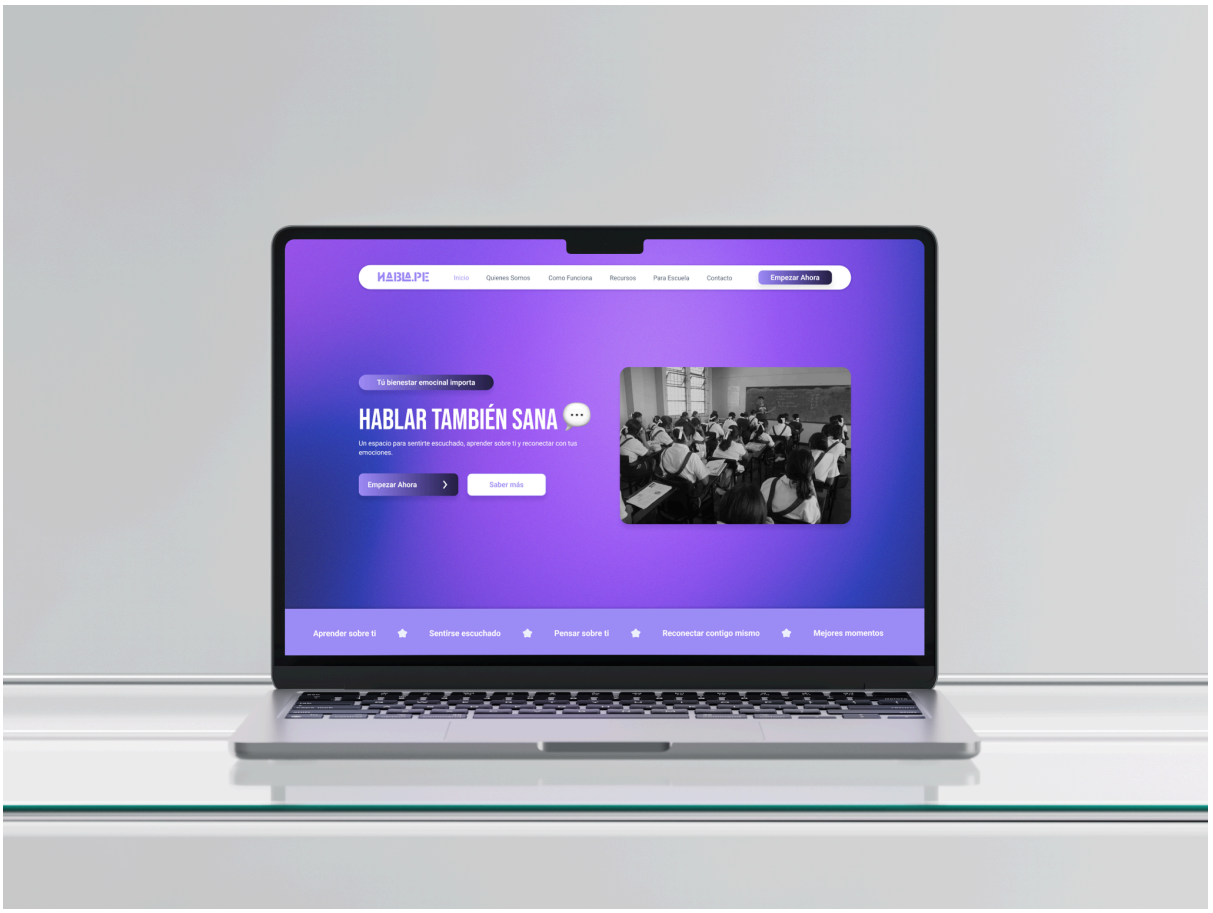
Estos prototipos permitieron validar la legibilidad, el tono emocional y la percepción de accesibilidad entre los jóvenes entrevistados.

c) Prototipos de alta fidelidad (mockups finales)

Se elaboraron seis mockups completos que representan cada sección fundamental del servicio:

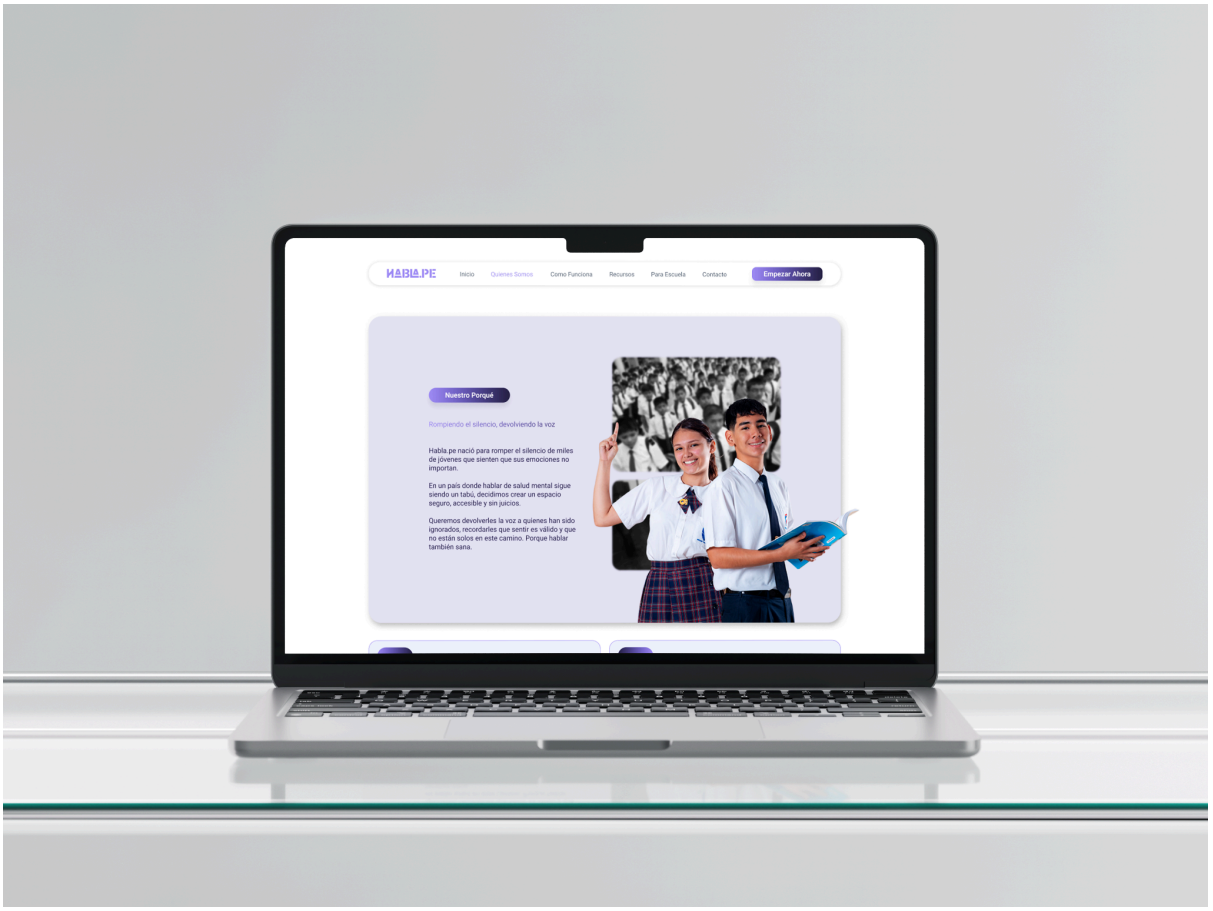
Figura 2

Mockups



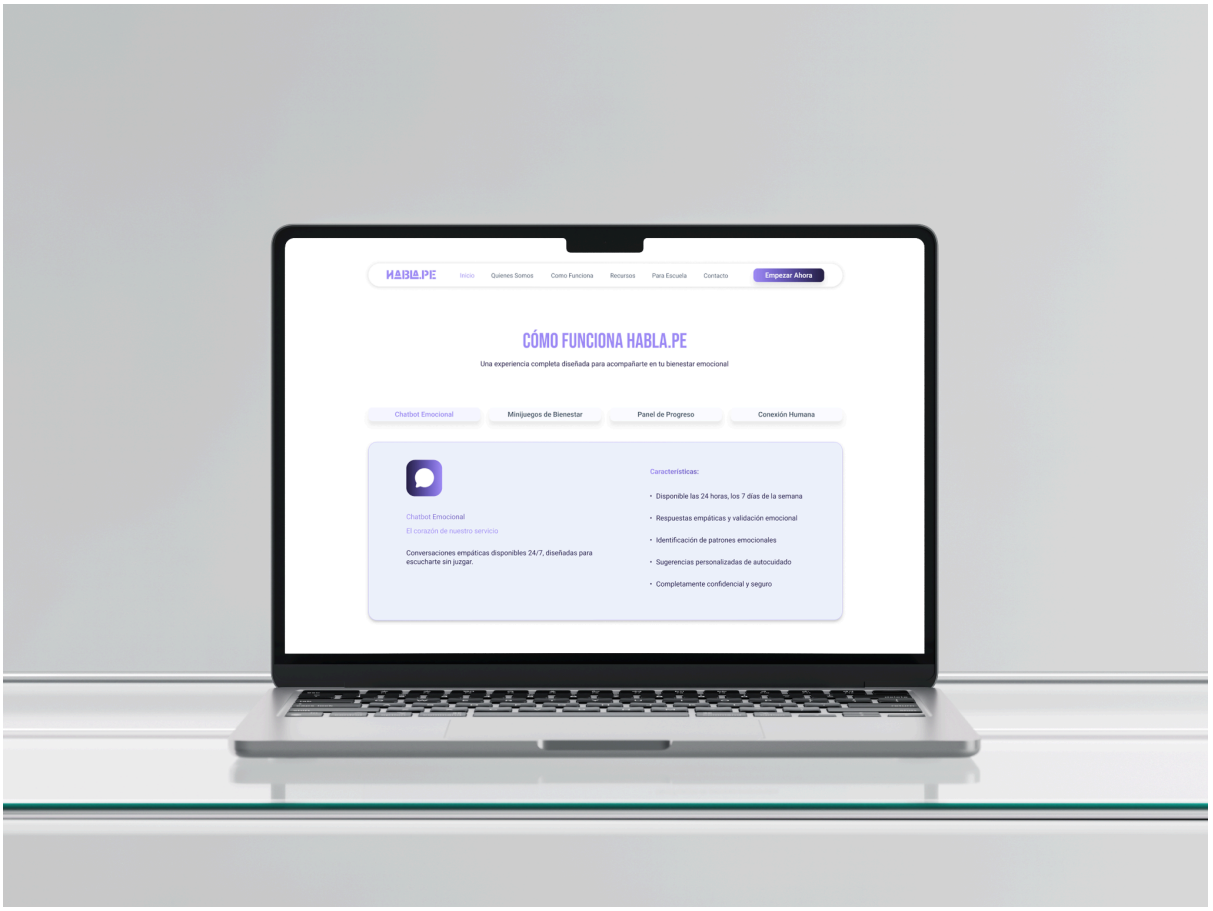
1. **Mockup de Inicio (Home)**

   Presenta el mensaje principal “Hablar también sana”, la entrada al chatbot empático, descripción del servicio y testimonios de usuarios.



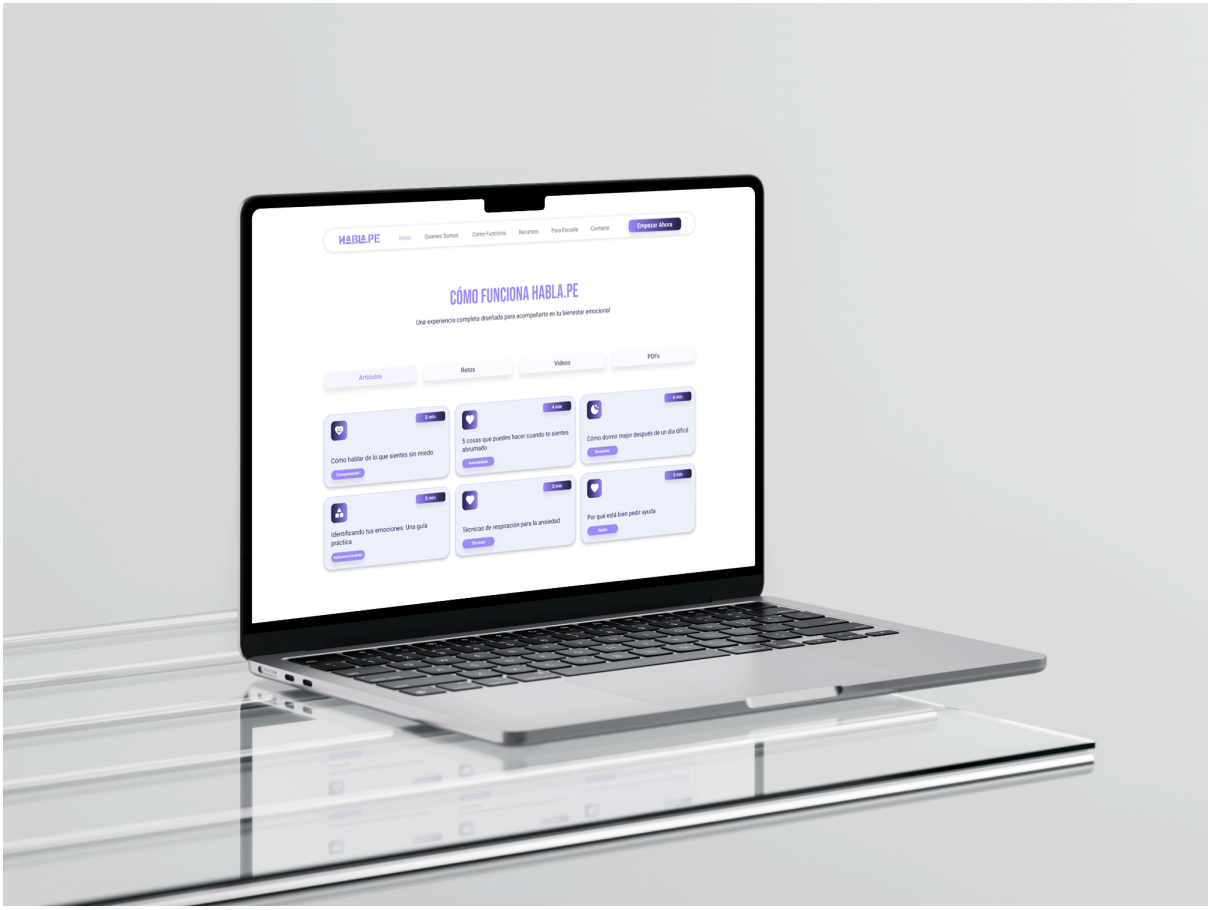
2. **Mockup “Quiénes somos”**

   Explica misión, visión, equipo y aliados. Dirigido a instituciones, tutores y organizaciones colaboradoras.



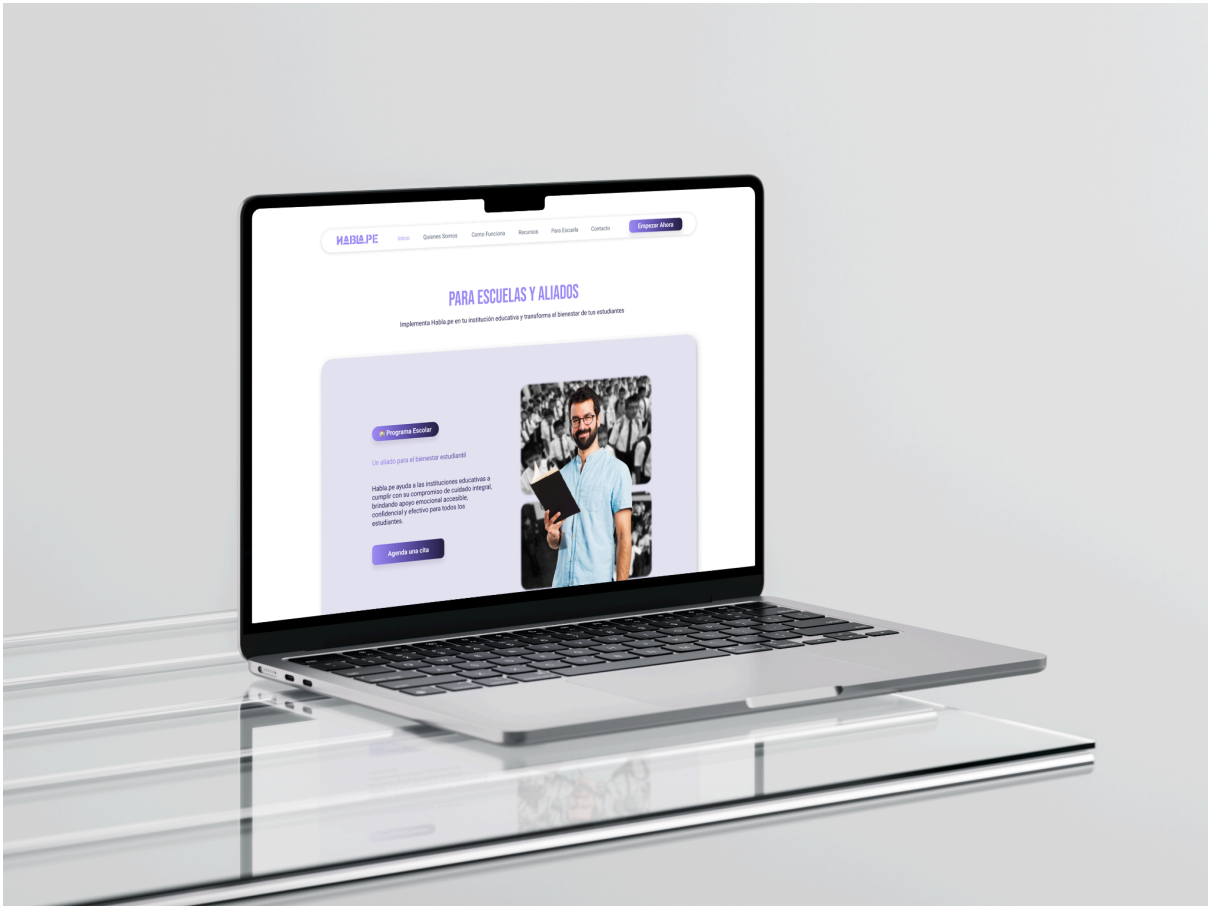
3. **Mockup “Cómo funciona”**

   Detalla el proceso en tres pasos: Regístrate – Conversa – Crece, junto a módulos explicativos del funcionamiento del chatbot y gamificacion.



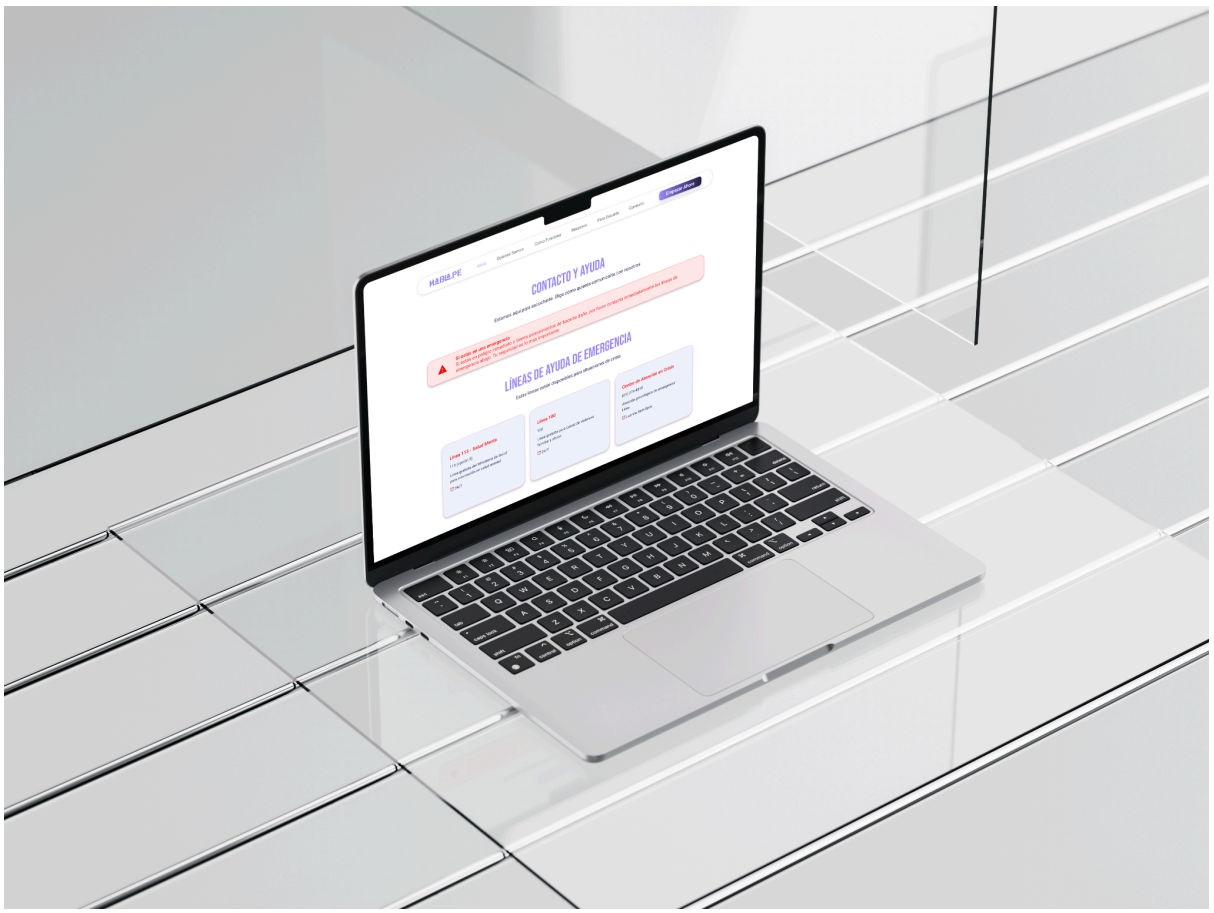
4. **Mockup de Recursos**

   Agrupa herramientas como: gamificacion, guías rápidas, artículos cortos y recomendaciones para estudiantes.



5. **Mockup para Escuelas**

   Expone información clave para directores y tutores: beneficios, estadísticas, implementación, acompañamiento docente y panel de gestión.



6. **Mockup de Contactos y Emergencias**
   Contiene enlaces rápidos a líneas de ayuda oficial (Línea 100, Chat 100, hospitales), formulario de contacto institucional y soporte para usuarios.

d) Exploración de identidad visual (logos)

Se elaboraron cuatro propuestas iniciales del logotipo *Habla.pe*, experimentando con:

- Variaciones de tipografía geométrica juvenil.
- Distintos pesos visuales en el prefijo “Habla”.
- Uso del “.pe” como símbolo de cercanía local y nacional.
- Paletas en tonos morado, azul y blanco para transmitir calma, confianza y accesibilidad.

Estas versiones permitieron evaluar cuál estilo resultaba más amigable y relevante para los adolescentes.

e) Iteración final del diseño visual

A partir de los hallazgos de las entrevistas con estudiantes:

- Se ajustaron colores para evitar tonos muy saturados (evitando sensaciones de sobreestimulación).
- Se ampliaron los espacios en blanco para generar calma visual.
- Se incorporó iconografía redondeada para reforzar seguridad y cercanía.
- Se definió un estilo de "plataforma amigable, simple y acogedora".

2.5.8 Experimentos

A lo largo del proceso de diseño de *Habla.pe*, se desarrollaron múltiples experimentos exploratorios que guiaron y validaron las decisiones finales del servicio. Estos experimentos se realizaron en tres líneas: **investigación**, **validación con usuarios**, y **testeo conceptual**.

a) Investigación exploratoria

Se revisaron 18 fuentes confiables (INSM, UNICEF, GRADE, MINSA, EMpower, OMS, etc.) que permitieron:

- Identificar que los adolescentes de escuelas públicas viven desigualdades estructurales que impactan en su salud mental.
- Reconocer que la falta de acceso a apoyo emocional aumenta estrés, ansiedad y silenciamiento.
- Confirmar la necesidad de un servicio accesible, digital y sin estigma para jóvenes en contextos vulnerables.
- Validar que las redes sociales son uno de los pocos espacios donde los adolescentes buscan contención emocional.

Este insumo permitió delimitar el problema y justificar la oportunidad de intervención.

b) Entrevistas realizadas

Se desarrollaron entrevistas con estudiantes del colegio *Manuela Felicia Gómez*, lo cual brindó información clave sobre:

- Emociones predominantes: ansiedad, agotamiento, soledad y dificultad para pedir ayuda.
- Comportamientos frecuentes: evitar hablar de sus emociones por miedo a ser juzgados, minimizar sus problemas, cargar responsabilidades familiares.
- Dificultades en el colegio: poca comprensión de docentes, presión académica, falta de espacios seguros.
- Uso de tecnología: preferencia por soluciones digitales simples, anónimas y guiadas.

Tabla 3

Entrevistas realizadas

Categoría evaluada	Resultado cuantitativo (%)	Descripción cualitativa
Participantes	n = 12 estudiantes	Muestra de estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria del colegio público Manuela Felicia Gómez.
Género	67 % mujeres / 33 % hombres	Mayor disposición femenina para hablar de emociones; los varones mostraron mayor resistencia inicial.
Edad promedio	15.4 años	Rango entre 14 y 17 años.
Frecuencia de emociones negativas (ansiedad, estrés, tristeza)	83 %	Refieren sentir presión académica, cansancio emocional y episodios de ansiedad.

Dificultad para pedir ayuda emocional	75 %	Mencionan miedo a ser juzgados, invalidados o no tomados en serio.
Sensación de soledad o desconexión en el colegio	58 %	Especialmente durante recreos y después de situaciones académicas estresantes.
Carga emocional por responsabilidades familiares	66 %	Apoyo en casa, cuidado de hermanos y tareas domésticas antes y después del colegio.
Uso de redes sociales para desahogo emocional	92 %	Las usan como principal fuente de acompañamiento indirecto: frases, videos, contenido empático.
Percepción de apoyo emocional en el colegio	25 %	Indican que los docentes suelen responder con frases como “pon de tu parte” o “solo concéntrate”.
Preferencia por ayuda digital anónima	81 %	Consideran un chatbot emocional menos amenazante que hablar con un adulto.
Interés por gamificacion del bienestar	74 %	Aprecian dinámicas breves que reduzcan estrés y les permitan regular emociones.
Necesidad de un espacio seguro	100 %	Todos expresaron querer un lugar donde “ser escuchados sin ser juzgados”.

Los resultados del experimento cualitativo evidencian un patrón consistente de desconexión emocional, silenciamiento y necesidad de acompañamiento seguro entre los estudiantes. Las cifras permiten observar que:

- **Más del 80 %** experimenta emociones negativas recurrentes.
- **Tres de cada cuatro** tienen dificultades para pedir ayuda por miedo al juicio.
- **Casi todos (92 %) usan redes sociales como sustituto emocional**, lo cual refuerza la necesidad de una solución digital.

- La percepción de apoyo escolar formal es mínima (**solo 25 %**).
- El **100 %** manifestó querer un espacio emocional seguro, lo cual valida directamente la propuesta de valor de Habla.pe.

Estos hallazgos fueron fundamentales para crear el arquetipo "Sofía, la Sobrecargada Silenciosa" y orientar el diseño del servicio hacia un acompañamiento empático, accesible y sin estigma.

Figura 3

Arquetipo y Customer Journey Map de Sofía



Arquetipo de Sofía – "La Sobrecargada Silenciosa"

Este arquetipo representa a una adolescente de 15 años que enfrenta cargas emocionales, académicas y familiares sin contar con un espacio seguro para expresarse. Sofía simboliza a miles de estudiantes de colegios públicos que viven ansiedad, presión y soledad, ocultando su malestar para no sentirse una carga. Su perfil guía el diseño del servicio Habla.pe, permitiendo comprender sus necesidades reales, sus miedos y las oportunidades de acompañamiento emocional.

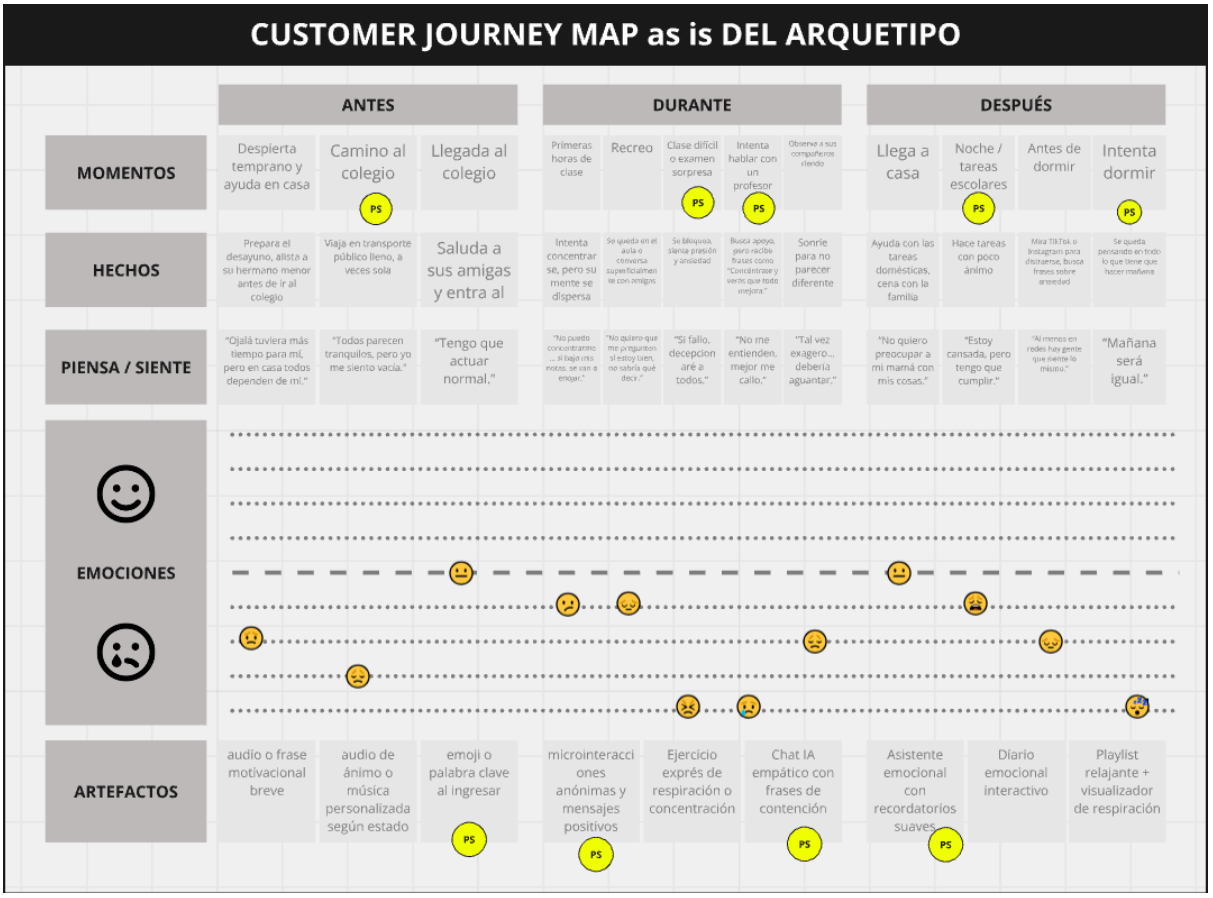
c) Customer Journey Map

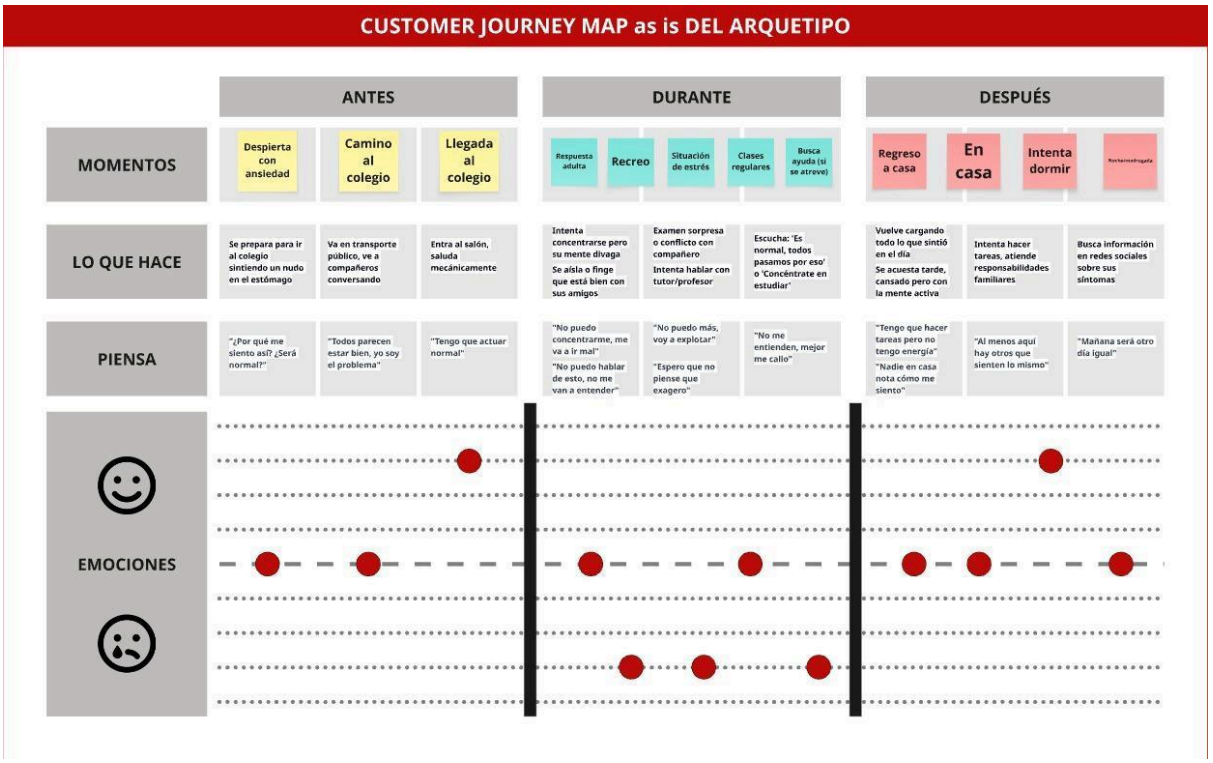
Este ejercicio permitió comprender el recorrido emocional de Sofía desde la mañana hasta la noche.

Se identificaron:

- Momentos de alto malestar emocional (clases, recreo, exámenes).
- Sentimientos de soledad y silencio obligado.
- Puntos críticos donde un acompañamiento digital podría intervenir.

Este experimento validó dónde el servicio podía generar mayor impacto.





Customer Journey Map de Sofía – Experiencia "As Is"

El Customer Journey Map muestra el recorrido emocional diario de Sofía antes, durante y después del colegio. Visibiliza los momentos críticos en los que experimenta ansiedad, incomprensión y agotamiento, así como los puntos donde requiere apoyo emocional. Este mapa permite identificar oportunidades de intervención para crear soluciones que reduzcan la carga emocional y mejoren su bienestar integral.

d) Testeo conceptual del prototipo

Se realizaron micro-evaluaciones informales con estudiantes y adultos jóvenes para:

- Validar la navegabilidad propuesta.
  Asegurar que los módulos (chatbot, gamificacion del, recursos) fueran claros y relevantes.
- Comprobar que el lenguaje visual transmitiera calma y cercanía.
- Detectar barreras de comprensión o saturación visual.

Los resultados indicaron:

- Preferencia por interfaces simples y directas.
  Mayor interacción con elementos de apoyo emocional rápido (chat y gamificacion).
- Rechazo a interfaces demasiado cargadas.

e) Síntesis del aprendizaje de los experimentos

Los hallazgos obtenidos permitieron:

- Construir una propuesta coherente con las necesidades reales del estudiante.
- Validar que “sentirse escuchado sin ser juzgado” es el valor central para el usuario.
- Confirmar que un chatbot empático es una solución viable y sin estigma.
- Ajustar el diseño hacia un estilo seguro, simple y emocionalmente protector.

2.5.9 Resumen del Proyecto de Innovación

El proyecto **Habla.pe** propone una solución integral para abordar la creciente problemática de salud mental en adolescentes de colegios públicos de Lima, quienes enfrentan altos niveles de ansiedad, desconexión emocional y ausencia de espacios seguros para expresarse. A partir de la investigación cuantitativa y cualitativa realizada —incluyendo entrevistas a estudiantes, docentes y análisis de datos de entidades como INSM, GRADE, UNICEF y EMpower— se identificó un patrón crítico: los adolescentes no buscan ayuda no porque no la necesiten, sino porque temen ser juzgados, incomprendidos o considerados una carga.

La innovación se desarrolla desde el arquetipo central de **Sofía**, una estudiante de 15 años que representa a "la sobrecargada silenciosa", y cuyo **Customer Journey Map** permitió mapear los momentos de mayor vulnerabilidad emocional durante su día. Estos datos revelaron una necesidad urgente de intervención accesible, empática y adaptada al contexto escolar público.

En respuesta, Habla.pe se concibe como una **plataforma de acompañamiento emocional** que integra tres componentes principales:

1. un **chatbot empático** diseñado para escucha activa y orientación inicial;
2. **Gamificacion del bienestar emocional** centrados en autocuidado, identificación de emociones y regulación;
3. un **panel de recursos y contactos de emergencia**, dirigido tanto a estudiantes como a instituciones educativas aliadas.

El diseño se desarrolló siguiendo un proceso iterativo de baja, media y alta fidelidad, con pruebas de usabilidad preliminares y validación conceptual basada en los hallazgos de campo. Se elaboraron prototipos visuales, propuestas de branding adaptadas al público adolescente y contenido accesible en lenguaje juvenil. Asimismo, los experimentos cualitativos permitieron validar la propuesta de valor, mostrando alta aceptación entre los estudiantes por su tono cercano, dinámico y no estigmatizante.

En conjunto, Habla.pe surge como una propuesta de innovación social que busca **reducir desigualdades en el acceso al apoyo emocional** (ODS 10), ofreciendo una herramienta digital gratuita, culturalmente pertinente y diseñada específicamente para mejorar el bienestar y la conexión emocional de los adolescentes de escuelas públicas del Perú.

III. Estimación de costos

3.1 Presupuesto

El desarrollo del proyecto digital Habla.pe contempla una inversión total aproximada de S/ 22,100, distribuida en cinco etapas principales. En primer lugar, la fase de investigación y diseño (S/ 5,200) tiene como objetivo comprender las necesidades emocionales del público objetivo y construir una interfaz empática y accesible. En segundo lugar, el desarrollo tecnológico (S/ 11,500) cubre la programación del sistema, pruebas funcionales y diseño integral del front-end y back-end. La tercera etapa, correspondiente a la infraestructura digital (S/ 800), garantiza la operatividad, hosting, dominio y seguridad de los datos.

Posteriormente, la fase de marketing y comunicación (S/ 2,800) busca posicionar la plataforma en medios digitales, fortaleciendo su identidad emocional y social. Finalmente, el mantenimiento operativo (S/ 1,800) asegura el soporte técnico y la mejora continua del servicio.

En conjunto, el presupuesto refleja un equilibrio entre las dimensiones técnicas, emocionales y comunicacionales del servicio, alineándose con el Objetivo de Desarrollo Sostenible N.º 3: Salud y bienestar (Naciones Unidas, 2015).

Tabla 4

Estimación de costos

Hoja presupuestal		
Etapa de investigación y diseño (UX/UI)		
Concepto	**Detalle**	**Costo estimado (S/.)**
Investigación de usuarios	Encuestas, entrevistas,	1,200

	análisis de datos	
Diseño UX (arquitectura, flujos, wireframes)	Estructura funcional de la app	1,800
Diseño UI (interfaz visual)	Estilo visual, iconografía, color, prototipo en Figma	2,200
Subtotal		5,200
Etapa de desarrollo		
Concepto	**Detalle**	**Costo estimado (S/.)**
Programación front-end	Interfaz de usuario, navegación y formularios (Flutter o React Native)	5,000
Programación back-end	Servidor, base de datos, API para manejo de emociones y mensajes personalizados	4,500
Integración y pruebas	Pruebas funcionales, testeo de usabilidad y corrección de errores	2,000
Subtotal		11,500
Infraestructura y servicios		
Concepto	**Detalle**	**Costo estimado (S/.)**
Servidor y hosting	Firebase, Google Cloud o AWS (6 meses)	600
Dominio web (.pe o .com)	1 año	120
Certificados de seguridad SSL	1 año	80

Subtotal		800
Marketing y comunicación		
Concepto	**Detalle**	**Costo estimado (S/.)**
Estrategia de lanzamiento	Naming, redes sociales, estrategia emocional	800
Material gráfico	Diseño de publicaciones, íconos, video corto promocional	1,200
Publicidad digital inicial	Meta Ads o TikTok Ads (2 semanas)	800
Subtotal		2,800
Mantenimiento y soporte (3 meses)		
Concepto	**Detalle**	**Costo estimado (S/.)**
Actualizaciones menores	Corrección de bugs, mejora de rendimiento	1,000
Soporte técnico	Asistencia a usuarios, monitoreo de datos	800
Subtotal		1,800
Resumen general		
Categoría	**Total (S/.)**	
Investigación y diseño	5,200	
Desarrollo	11,500	
Infraestructura	800	

Marketing	2,800	
Mantenimiento	1,800	
Total estimado general	22,100	

IV. Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones

- El proyecto Habla.pe ha validado la necesidad urgente de una intervención en la salud mental de los adolescentes de escuelas públicas de Lima en el distrito de la Victoria, al constatar que la mayoría experimenta altos niveles de estrés, ansiedad y soledad, sin contar con espacios seguros y sin estigma para la expresión emocional. La evidencia recopilada (INSM, MINEDU, entrevistas) confirma la brecha estructural de atención psicológica en el sistema educativo público.
- La innovación del proyecto reside en su enfoque de acompañamiento emocional entre pares y su accesibilidad digital, lo que permite transformar la conversación emocional de un tabú a una práctica cotidiana. Al centrarse en el arquetipo de *Sofía, "La Sobrecargada Silenciosa"*, el diseño ha priorizado la comprensión, ofreciendo una respuesta empática y culturalmente cercana a las necesidades reales del usuario.
- Los prototipos de alta fidelidad y el proceso de experimentación demostraron la viabilidad, usabilidad y alta aceptación de la plataforma entre el público objetivo. Los resultados cualitativos confirmaron que la interfaz simple, la gamificacion del bienestar y la promesa de anonimato reducen la barrera del miedo al juicio social, cumpliendo la propuesta de valor central del servicio: ser un espacio donde "se es escuchado sin ser juzgado".
- El modelo de negocio social de Habla.pe es un aporte directo al Objetivo de Desarrollo Sostenible N.º 10 (Reducción de las desigualdades), ya que promueve un acceso equitativo al bienestar emocional en comunidades educativas vulnerables. La implementación de un "Club Habla.pe" en la I.E. Manuela Felicia Gómez permite un modelo replicable que fortalece el clima escolar y fomenta la autonomía juvenil en la gestión de su salud mental.

- En conclusión, Habla.pe no solo es una respuesta tecnológica, sino una propuesta de innovación social y educativa que aborda una crisis de salud pública desde la empatía y la prevención. El proyecto tiene el potencial de generar un impacto medible en la reducción de síntomas de malestar emocional y en la normalización del diálogo sobre salud mental en el entorno escolar peruano.

4.2 Recomendaciones

- Asegurar la sostenibilidad y el escalamiento institucional: Se recomienda establecer convenios formales y de largo plazo con el Ministerio de Educación (MINEDU) y/o las Direcciones Regionales de Educación (DRE) para integrar el modelo *Habla.pe* como una herramienta complementaria y preventiva dentro del plan de convivencia escolar. Esto garantizará la replicabilidad del servicio en otras instituciones públicas más allá de la experiencia piloto.
- Fortalecer la capacitación de los pares acompañantes: Es crucial formalizar un programa de formación continua para los estudiantes líderes. Este programa debe ser diseñado y supervisado por psicólogos educativos aliados y centrarse en módulos de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) básicos, límites de la contención emocional y protocolos de derivación de casos severos, asegurando la seguridad y el bienestar tanto del que acompaña como del acompañado.
- Desarrollar una estrategia de medición de impacto emocional: Se sugiere aplicar instrumentos estandarizados (pre y post intervención) para medir de manera objetiva la reducción de síntomas de ansiedad y estrés, así como el incremento de la resiliencia y la autoeficacia en los estudiantes participantes. Esta data será esencial para atraer financiamiento y validar el impacto social del proyecto.
- Optimizar la Plataforma Digital (Chatbot): Se recomienda invertir en el desarrollo de la inteligencia artificial del chatbot empático para que pueda manejar con mayor precisión y sensibilidad preguntas complejas relacionadas con el malestar emocional. La iteración constante del lenguaje del chatbot, basándose en la retroalimentación de los adolescentes, es fundamental para mantener su relevancia y tono cercano.
- Expandir las alianzas con la comunidad: Se aconseja buscar alianzas estratégicas con ONG especializadas en salud mental juvenil, universidades con facultades de psicología y empresas con programas de responsabilidad social, con el fin de obtener

asesoría técnica, apoyo logístico y fuentes de financiamiento que permitan mantener la gratuidad y accesibilidad del servicio.

- Fomentar la participación masculina: Dado que la evidencia mostró mayor resistencia inicial en los varones a hablar de emociones, se recomienda diseñar dinámicas y contenidos específicos dentro del Club y la plataforma *Habla.pe* que utilicen un lenguaje y temáticas que promuevan la expresión emocional en este grupo, rompiendo los estereotipos de masculinidad tóxica asociados al silencio.
- Crear un módulo de orientación para padres/madres y tutores: Se debe desarrollar un espacio o recursos informativos en la plataforma dirigidos a los adultos de la comunidad educativa, con el objetivo de sensibilizarlos sobre la importancia de la escucha activa, la validación emocional y la desestigmatización de la salud mental en el hogar.

V. Referencias Bibliográficas

CEPLAN. (2024, 10 de agosto). *Vulnerabilidad educativa en el Perú: desafíos y desigualdades persisten en las regiones.* Gobierno del Perú. https://www.gob.pe/institucion/ceplan/noticias/1124223-vulnerabilidad-educativa-en-el-peru-desafios-y-desigualdades-persisten-en-las-regiones

EMpower. (2024). *Salud mental adolescente y joven en el sur del Perú: Retos, brechas y oportunidades.* https://empowerweb.org/assets/uploads/publications/Spanish_Report.pdf

GRADE. (2023). *Salud mental juvenil en crisis: Cuando la pandemia amplifica desigualdades estructurales.* Grupo de Análisis para el Desarrollo. https://grade.org.pe/publicaciones/salud-mental-juvenil-en-crisis-cuando-la-pandemia-amplifica-desigualdades-estructurales/

GRADE. (2022). *La pandemia y la salud mental: Un estudio basado en experiencias vividas por jóvenes peruanas vulnerables.* http://grade.org.pe/wp-content/uploads/GRADEDI130.pdf

Gobierno del Perú – INSM. (2023, 7 de marzo). *Violencia de género y desigualdad estructural dejan huella profunda en la salud mental de las jóvenes peruanas.*

https://www.gob.pe/institucion/insm/noticias/1184643-violencia-de-genero-y-desigualdad-estructural-dejan-huella-profunda-en-la-salud-mental-de-las-jovenes-peruanas

Gobierno del Perú – MINSA. (2024, 25 de marzo). *Más de 1 300 000 casos atendidos por trastornos de salud mental y problemas psicosociales.* https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1037025-mas-de-1-300-000-casos-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental-y-problemas-psicosociales

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2020). *Estudio epidemiológico de salud mental en niños y adolescentes en Lima Metropolitana en el contexto de la COVID-19. Revista de Neuropsiquiatría, 83*(1), 21–34. https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/21

Organización de las Naciones Unidas – CEPAL. (2023). *Agenda 2030 en América Latina y el Caribe: ODS 10 Reducción de las desigualdades.* https://agenda2030lac.org/es/ods/10-reduccion-de-las-desigualdades

Organización de las Naciones Unidas – PNUD. (2023). *Objetivo 10: Reducción de las desigualdades.* https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals/reduccion-desigualdades

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2025, 18 de agosto). *Encuesta mundial de salud escolar brindará datos actualizados de adolescentes en Perú para implementar intervenciones más oportunas.* https://www.paho.org/es/noticias/18-8-2025-encuesta-mundial-salud-escolar-brindara-datos-actualizados-adolescentes-peru

Pacto Mundial de las Naciones Unidas. (2024). *ODS 10: Reducción de las desigualdades.* https://www.pactomundial.org/ods/10-reduccion-de-las-desigualdades/

Redalyc. (2023). *Dimensiones de salud mental y rendimiento académico en adolescentes de Perú. Revista de Psicología y Ciencias Sociales, 8*(2). https://www.redalyc.org/journal/5728/572880204002/html/

SciELO Perú. (2023). *Salud mental de los niños y adolescentes en relación con la educación virtual durante la pandemia de la COVID-19 en Perú. Revista de Neuropsiquiatría, 88*(1), 15–28. http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v88n1/0034-8597-rnp-88-01-15.pdf

UNFPA Perú. (2023). *Desafíos y prioridades: Política de adolescentes y jóvenes en el Perú.* Fondo de Población de las Naciones Unidas. https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Desafios_y_prioridades_politica_de_adolescencia_y_jovenes_Peru_-_ONU.pdf

UNICEF & MINSA. (2022). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19 en Perú.* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf

YouTube – Naciones Unidas. (2024). *ODS 10: Reducción de las desigualdades.* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=sRWzlQzkNmA

Revista Eugenio Espejo. (2023). *Dimensiones de salud mental y rendimiento académico en adolescentes de Perú.* https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/722

Proyecto académico (sin URL directa). (2022). *Propuesta de un modelo de orientación psicológica en una institución educativa pública de Lima.* Disponible en Google Scholar.