

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC



**EXPERIENCIA LÚDICA INMERSIVA QUE AYUDA A REDUCIR EL
ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA
METROPOLITANA**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en
Comunicación Audiovisual Multimedia

AUTOR: MARIA PAULA SAAVEDRA MIRANDA

(<https://orcid.org/0000-0001-5696-1511>)

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en
Dirección y Diseño Publicitario

AUTOR: PAULO ROBERTO PALACIOS ALVARADO

(<https://orcid.org/0000-0003-0814-0967>)

ASESOR:

LENY AMELIA PERRCA TREJO

(<https://orcid.org/0000-0002-8363-8354>)

Lima-Perú

Marzo, 2022

Resumen del Proyecto de Investigación

El proyecto de investigación propone el desarrollo de Laberint, una experiencia lúdica inmersiva que ayuda a reducir el estrés en los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Esto se llevará a cabo de manera interactiva, innovadora y a través de dinámicas grupales que se desarrollarán mediante la actividad física y dentro de una estructura poco tradicional que ayudará a fomentar el relajo de sus usuarios mediante la inmersión.

La metodología empleada fueron las herramientas de Toulouse Thinking, que se basan siempre en el usuario y su problemática para llegar a una propuesta de una solución acertada. Para ello se trabaja mediante cuadros para el planteamiento de arquetipos, validación de usuarios, mapa de actores, elaboración de la propuesta de valor y de modelo de negocio, de forma que todos ellos facilitan la visión panorámica de la información que se va recopilando y analizando hasta llegar a los hallazgos principales que serán la base de la propuesta desarrollada.

La solución innovadora consiste en la creación de una experiencia lúdica inmersiva, llamada Laberint, que ayudará a reducir el estrés en los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, para así promover y mejorar su bienestar emocional y, por consecuencia, su salud mental.

En la experimentación se elaboró un prototipo básico de la estructura, donde un grupo de usuarios participó de las dinámicas propuestas y vivieron la

experiencia inmersiva, logrando obtener resultados de mejora en la disminución de su estrés y mejorando su estado anímico tras el desarrollo de las actividades.

En conclusión, la propuesta es innovadora y capaz de resolver el problema mencionado con anterioridad, por lo cual se recomienda seguir buscando soluciones innovadoras y diferentes para ayudar a reducir el estrés en los jóvenes universitarios antes de que genere consecuencias de mayor gravedad en su salud.

Palabras claves: experiencia, lúdico, inmersión, estrés, universitarios

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación	2
1. Contextualización del problema	7
2. Justificación	9
2.1. Justificación social	9
2.2. Justificación práctica	10
2.3. Justificación metodológica	11
3. Reto de Innovación	12
3.1. Preguntas de investigación	12
3.2. Objetivos de investigación	12
4. Sustento teórico	13
4.1 Estudios previos	13
4.2 Marco teórico	16
4.2.1. Conceptualización de experiencia lúdica	16
4.2.2. Características de la experiencia lúdica	17
4.2.3. Beneficios de la experiencia lúdica	17
4.2.4. Conceptualización de experiencia inmersiva	18
4.2.5. Características de la experiencia inmersiva	18
4.2.6. Tipos de experiencia inmersiva	19
4.2.7. Componentes de la experiencia inmersiva	20

4.2.8. Importancia de la creación de una experiencia lúdica inmersiva	21
5. Beneficiarios	21
5.1. Directos	21
5.2. Indirectos	22
5.3. Cantidad de beneficiarios	25
6. Propuesta de valor	25
6.1 Propuesta de valor	25
6.2 Segmento de clientes	26
6.3 Canales	27
6.4 Relación con los clientes	27
6.5 Actividades clave	28
6.6 Recursos clave	30
6.7 Aliados clave	31
6.8 Fuentes de ingreso	32
6.9 Presupuesto	33
7. Resultados	34
8. Conclusiones	35
9. Bibliografía	36
10. Anexos	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Presupuesto	33
----------------------------	----

1. Contextualización del Problema

La salud mental es la principal esencia para el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, pues abarca todo lo que hay en nuestra mente, es decir, define la forma en que gestionamos los pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018):

La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (párr. 2)

Entonces se puede entender que la salud mental es indispensable para el estado óptimo de una persona y que sea capaz de desarrollarse en todos los aspectos de su vida.

Lamentablemente, en el Perú la salud mental es uno de los temas que menos atención recibe, sea por parte del Estado o de sus propios habitantes. El Ministerio de Salud del Perú (2018) indicó que “alrededor de 4.5 millones de peruanos padecían de algún problema de salud mental” (párr. 2). A pesar de ser una cantidad alarmante, la Defensoría del Pueblo (2018) reveló que solamente “8 de cada 10 personas que necesitan atención en su salud mental no reciben tratamiento adecuado” (párr. 1).

Dentro de la gran cantidad de problemas que genera el descuidar la salud mental, se ha encontrado que una de los más comunes en los habitantes de Lima es el estrés, según el MINSA (2021) “el 52.2 % de la población de Lima Metropolitana sufre de estrés de moderado a severo” (párr. 1). Este problema se

puede generar por diferentes motivos y aspectos de la vida de una persona, siendo el área académica una de las más significativas. Según Moran (como se citó en Poma, 2019):

El estrés académico representa uno de las constantes experiencias negativas por las que tiene que transitar todo estudiante, ya sea porque las demandas académicas que impone el docente son muy elevadas o que el propio estudiante ha desarrollado un concepto de sí mismo negativo y con baja autoeficacia, la experiencia de estrés académico termina apareciendo constantemente (p. 16)

Del mismo modo, Zárate, Soto, Castro y Quintero (como se citó en Silva, López y Meza, 2019) señalan que:

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. (párr. 4)

Uno de los grupos más vulnerables a desarrollar estrés son los estudiantes universitarios, debido a que se ven enfrentados a grandes cantidades de tareas, evaluaciones con mucha frecuencia, gran recepción de información, trabajos grupales, entre otros motivos que pueden terminar por deteriorar su salud mental. Evidencia de ello es la investigación realizada por Boullosa (2013) donde determinó que de 198 estudiantes universitarios de una universidad de Lima, el

44% de ellos presentaba un nivel de estrés medianamente alto; el 41%, un estrés de nivel medio; y el 4%, un nivel alto. (p. 23).

En base a lo redactado anteriormente, partiendo de la carrera de Arquitectura de Interiores, Comunicación Audiovisual Multimedia y Dirección y Diseño Publicitario, se propone la creación de Laberint, una experiencia lúdica inmersiva.

En conclusión, se requiere solucionar la problemática del estrés en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana creando una experiencia lúdica inmersiva que ayude a aliviar el estrés de los usuarios de una manera interactiva, dinámica e innovadora.

2. Justificación

La presente investigación se enfoca en resolver una problemática existente que afecta a gran parte de la población universitaria y que no recibe la atención necesaria, que es el estrés académico. Para ello se propone desarrollar una experiencia lúdica inmersiva llamada Laberint.

2.1. Justificación social

Contar con una buena salud mental es indispensable para el desarrollo de las personas en todas las áreas de su vida, desde un nivel personal, hasta un nivel social e incluso profesional; sin embargo, a pesar de su importancia, la población peruana no le da la atención necesaria al tema, lo que termina por afectar de manera negativa su vida. Una de las afecciones más frecuentes es el estrés que se genera durante la etapa universitaria, tal como indica Poma (2019) “en ocasiones la presión

a la que son sometidos generan graves alteraciones tanto físicas como psicológicas”
(p. 15)

Por esta razón, se ha decidido enfocar la investigación en los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, pues se considera que es un grupo de personas muy vulnerable a desarrollar malestares psicológicos por el constante estado de estrés que, lamentablemente, han normalizado como parte de su día a día. Ellos se verán beneficiados al recibir una propuesta creativa que ayude a reducir su estrés para mejorar su salud mental y, de esta manera, puedan ser capaces de generar un bienestar emocional que tenga un impacto positivo en diferentes aspectos de su vida.

Los usuarios se verán beneficiados al tener un espacio donde podrán aliviar el estrés generado por la universidad, de una manera entretenida, innovadora y dinámica, a través de una experiencia lúdica e inmersiva que fomente su relajación.

2.2. Justificación práctica

Esta investigación se realiza porque existe la necesidad de ayudar a reducir el estrés que desarrollan los estudiantes universitarios, de Lima Metropolitana, debido a las preocupaciones que se presentan durante esta etapa. Tal como indica la agencia peruana de noticias Andina (2021) “Pueden ocasionarse por otros aspectos involucrados al tema educativo, como rendir exámenes en poco tiempo, exposiciones, realizar trabajos de investigación, dificultad para comprender algunos temas y la competitividad entre los compañeros.” (párr. 6) llegando a generar incluso malestares físicos como dolor de espalda, tensión muscular, dolor de cabeza, entre otros, como lo indica

Por lo que la propuesta de negocio busca aliviar esta problemática a fin de que los estudiantes universitarios puedan reducir el estrés y evitar que se desarrollen problemas de mayor consideración para su salud.

2.3 Justificación metodológica

Con el objetivo de proponer una solución innovadora para nuestra problemática se ha empleado la metodología Toulouse Thinking, que de manera creativa, flexible, ágil y colaborativa, permite recopilar la información necesaria. Este procedimiento consta de las siguientes etapas: Investigar, Idear, Desarrollar, Transferir. Cada una de estas etapas sirve para lograr ensamblar la idea, desde lo más simple hasta lo más complicado, esta metodología favorece el estudio del tema elegido, la identificación una problemática concreta junto a sus actores y sus variables que permiten evidenciar lo insights y nuevos hallazgos, la visualización de distintas alternativas de solución y de los posibles resultados, para así poder reconocer las mejoras que, de manera progresiva, se irán implementando a la propuesta de solución hasta lograr afinarla.

Del mismo modo, otra herramienta importante durante el desarrollo del proyecto fue el Mapa Mental que hizo posible tener una visión completa de la información y poder realizar las conexiones que llevaron a definir la propuesta de solución más adecuada.

Finalmente, se empleó la herramienta llamada Lienzo Modelo de Negocios para poder realizar un análisis general, pues gracias a sus 9 divisiones, se pudo tener una visión panorámica y simplificada de las ideas y del modelo de negocios propuesto.

3. Reto de innovación

Reducir el estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

3.1. Preguntas de investigación:

Pregunta general:

¿Cómo podemos ayudar a reducir el estrés en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana?

Preguntas específicas:

P1: ¿Qué recursos se necesitan para crear una experiencia lúdica inmersiva que ayude a reducir el estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

P2: ¿Qué tipo de actividades se requiere para aliviar el estrés en los jóvenes universitarios?

P3: ¿Qué tan efectivo será crear una experiencia lúdica inmersiva que ayude a reducir el estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

3.2. Objetivos de investigación:

Objetivo general:

Crear una experiencia lúdica inmersiva que ayude a reducir el estrés en los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos:

O1: Identificar los recursos que se necesitan para crear Laberint, una experiencia lúdica inmersiva

O2: Investigar cuales son las dinámicas más efectivas para disminuir el estrés en los jóvenes universitarios.

O3: Determinar que tan efectivo será crear una experiencia lúdica inmersiva para reducir el estrés de los jóvenes universitarios

4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

Rivera, S. (2018) desarrolló la tesis *Diseño de Experiencias como propuesta de intervención para el estrés laboral en una empresa aseguradora de Colombia*, para optar por el título de Diseñador Industrial, en la Universidad Católica de Pereira.

Tuvo como objetivo diseñar una experiencia multisensorial para, mediante el olfato, la vista y el tacto, crear una interacción directa con los asesores comerciales mejorando la estabilidad emocional en el entorno laboral en una aseguradora colombiana.

Llegando a la conclusión que el producto se considera comercialmente viable ya que su proceso productivo no es complejo en cuanto a producción; además Quili fue diseñado en base a las necesidades de la empresa, con el fin de poder hacer uso de este como estrategia de prevención y afrontamiento para el estrés, integrando arte terapia y aromaterapia, para así influir directamente en la reducción de los síntomas fisiológicos y psicoemocionales.

Se escogió este estudio porque resalta y analiza la importancia de las emociones y percepciones sensoriales para disminuir el estrés en las personas,

mediante estímulos que involucren a los sentidos, sea mediante aromaterapia, psicología del color, arteterapia o a través del tacto.

Sandoval, N. (2016) desarrolló la investigación *Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Tachira*. Pedagogía Social Revista Universitaria. Venezuela.

Esta investigación tuvo como objetivo estudiar el ocio y tiempo libre en los estudiantes universitarios, se consideró el modo en cómo se comportan en su día a día y si esto está ligado a otros aspectos, motivacionales y necesidades.

Se analizó desde un primer plano la situación de estos estudiantes, viendo como actúan en su día a día y qué actividades realizan a lo largo de todo esto.

Se eligió este estudio porque comparte puntos relevantes y semejanzas con la propuesta desarrollada, ya que se trabajará en la creación de un feria que busca tratar el estrés como parte del ocio a alumnos universitarios llevando a cabo procedimientos lúdicos inmersivos, tratándolos de una manera eficiente y creativa para que también así ellos mismos puedan trabajar sus problemas.

Gallastegui, S. (2018) desarrolló la investigación *Inmersión y emersión en los juegos digitales. Un modelo de análisis*. Revista Innovación Teórica. España.

Esta investigación tuvo como objetivo estudiar la inmersión lúdica como una experiencia introductoria en un ámbito diferenciando la realidad ordinaria, con las propias reglas y un contenido en sí mismo y mantiene una separación entre lo que es juego y lo que es vida.

El artículo también comenta acerca de los fenómenos lúdicos que pueden llegar a existir, es necesario ver cómo interactúan las personas en base a estas manifestaciones lúdicas ya que algunas carecen de un modelo teórico-práctico.

Explica también, cómo se conecta la inmersión y la emersión, lo físico con lo virtual desde dispositivos y medios de comunicación, así estos se van adaptando a los nuevos fenómenos lúdicos bien conocidos llevando a su espectador a un universo de ficción con millones de seguidores en todo el mundo virtual.

Se escogió este estudio porque ayuda a entender de qué manera crear una conexión entre la experiencia lúdica con la experiencia inmersiva.

Toasa, M. (2017) desarrolló el proyecto de investigación *Espacios recreativos y el rendimiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación media de la unidad educativa isabel la católica del cantón pillaro provincia, tungurahua*, para la obtención del título de licenciado en ciencias de la educación, Universidad Técnica de Ambato.

Esta investigación buscó demostrar que el sector educativo debe implementar espacios recreativos que sean considerados para la motivación de los niños y de esta manera fomentar y mejorar las actividades en clases.

Llegando a la conclusión a través de las encuestas realizadas a estudiantes y docentes, que los espacios recreativos inciden en el rendimiento del aprendizaje, además que la falta de los espacios recreativos o las mismas instituciones no cuentan con estas áreas o están en mal estado.

Se escogió esta investigación ya que valida la falta de áreas recreativas para mejorar el rendimiento, no solo en la etapa universitaria sino desde la educación primaria.

López, A. (2012) realizó la investigación *El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de enfermería*. Revista de Investigación Educativa. España.

Esta investigación se basó en el análisis de la relación establecida entre la percepción de tiempo libre y ocio y del enfoque en jóvenes universitarios.

Se llegó a la conclusión que los universitarios con mayor enfoque académico cuentan con menor tiempo de ocio y los que tienen un enfoque académico más superficial tienen mayor tiempo de ocio, teniendo un punto en común que es la mejora en su percepción y enfoque, y este suele ocurrir en los fines de semana donde realizan actividades lúdicas en ambos casos.

Se escogió esta investigación ya que ayuda a entender que la mayor parte de la población puede mejorar su rendimiento, enfoque y percepción en el trabajo si lleva un tiempo de ocio óptimo como suele ocurrir los fines de semana.

4.2. Marco teórico

4.2.1. Conceptualización de experiencia lúdica

El portal web Culturizando (2021) señala que:

Todo lo relacionado o relativo a la recreación, el juego, la diversión o el entretenimiento responde al adjetivo Lúdico. El placer lúdico es el bienestar

que aparece como consecuencia que estimula el desarrollo que se alcanza al satisfacer una necesidad a través de una actividad específica. (párr. 2)

En concreto, se puede entender que se refiere a todos los tipos de experiencias que se desarrollen mediante el juego y actividades relacionadas a este.

4.2.2. Características de la experiencia lúdica

Las experiencias lúdicas pueden presentar las siguientes características:

- Fomenta y mejora la creatividad
- Permite que la imaginación vuele
- Favorece la concentración de las personas
- Ayuda a liberar tensiones, tanto a nivel físico como psicológico
- Favorece al estado de ánimo
- Distrae la mente de preocupaciones
- Promueve la actividad física
- Logra un beneficio y satisfacción a nivel físico, psicológico y mental
- Desarrolla el conocimiento
- Estimula el sentido del humor
- Desarrolla las habilidades sociales

Por todas estas características el equipo considera que sería de mucho beneficio para reducir el estrés en los usuarios, los jóvenes universitarios.

4.2.3. Beneficios de la experiencias lúdica

EcuReD (2019), señala que “Es erróneo pensar que solo los niños necesitan del juego lúdico para estar sanos. Ya que los adultos también deben usar sus

momentos de ocio para realizar actividades lúdicas ya que ayuda a reducir el estrés.” (párr. 4) , por ello es que se plantea que la propuesta esté dirigida a jóvenes universitarios, para que puedan liberar su estrés mediante el método lúdico y actividades físicas que podrán realizar junto a su grupo de amigos.

En el portal en mención, se señala también que “Las personas que mantienen y fomentan su aspecto lúdico en su vida, son más felices que el resto y tienen menos tensiones que el resto. Por eso vale la pena jugar y divertirse con amigos, más allá de la edad que se tenga.” (párr. 5).

En conclusión, las experiencias lúdicas son importantes para las personas de todas las edades pues los ayuda a liberar tensiones mediante las diferentes actividades que se puedan desarrollar.

4.2.4. Conceptualización de experiencia inmersiva

Según Vitamin Arte (2020):

Las experiencias inmersivas consisten en crear un ambiente y entorno donde el espectador reciba un cúmulo de sensaciones a través de los distintos sentidos. Lo visible y el sonido suelen ser los platos fuertes, pero además incorporamos el olfato, tacto e incluso sabores que complementan la experiencia y consiguen transportar al público a un estado de percepción muy elevado. (párr. 1)

De manera concreta, se puede decir que es una experiencia sensitiva, donde a través de los sentidos el usuario podrá sentir que está completamente sumergido en la experiencia.

4.2.5. Características de la experiencia inmersiva

- **Son sensoriales:**

La página web de arte Vitamin Arte (2020), señala que:

Las experiencias inmersivas son experiencias a medida ya que el entorno, el mensaje y el concepto lo son todo. Estas experiencias mezclando arte y tecnología permiten desconectar al usuario de su estado normal y llevarlo a un espacio que física, sensorial y mentalmente que activan sus sentidos causando sensaciones especiales. (párr. 2)

Se puede entender entonces que las experiencias inmersivas favorecen la estimulación de los sentidos de aquellos usuarios que participan en ella.

- **Son interactivas:**

La web Vitamin Arte (2020), indica que “Estas experiencias inmersivas pueden ser interactivas haciendo que el usuario decida lo que ve, escuche, huele y siente, incluso cambiando las características físicas del espacio en el que se encuentra.” (párr. 3)

En resumen, estas experiencias permiten la interacción del usuario con los diferentes elementos que la componen.

4.2.6. Tipos de experiencia inmersiva

Las experiencias inmersivas pueden ser de diferentes maneras, dentro de las principales se encuentran:

- **Realidad virtual:**

También conocidas como VR, se dan mediante el uso de gafas específicas que sumergen al usuario en un espacio 3D mediante la imagen y el sonido, llevándolos a experiencias únicas e inimaginables.

- **Realidad aumentada:**

Se usan un conjunto de tecnologías para que el usuario pueda ver elementos reales y virtuales a través de una cámara y una pantalla. De esta forma las personas puedan sentir que viajan de un lugar a otro sin salir de su habitación.

- **Proyección:**

El uso de proyectores en paredes o pantallas gigantes permite al usuario sumergirse en un ambiente distinto, según la propuesta visual que se esté reproduciendo, si esto se apoya con sonidos y olores harán que la experiencia sea más completa.

- **Hologramas:**

Es una tecnología que permite crear y reproducir imágenes tridimensionales a través de la luz y a escala real. Es así que la experiencia inmersiva puede plasmarse de distintas maneras y a través de distintas plataformas.

4.2.7. Componentes de la experiencia inmersiva

- Lenguaje de modelado de la realidad virtual
- Percepción de los sentidos
- Interacción con el mundo virtual
- Material audiovisual
- Software

4.2.8. Importancia de la creación de una experiencia lúdica inmersiva

La creación de una experiencia lúdica inmersiva es sumamente importante para los usuarios ya que este tipo de actividades dinámicas, creativas y entretenidas permitirán a las personas desplegar y distraerse. Desde algunos años atrás, los jóvenes tienden a sentir mayor curiosidad por las cosas nuevas, queriendo aprender y explorar, siendo este un punto importante para el desarrollo de las habilidades cognitivas de las personas. Sin embargo, este se ve afectado por diferentes problemas, sean sociales, económicos o demográficos, lo cual genera estrés el cual poco a poco puede llegar a graves consecuencias. Por ello se planteó la creación de esta experiencia lúdica inmersiva, la cual busca conectar con los jóvenes de Lima Metropolitana, para ayudarlos a reducir el estrés causado por los problemas mencionados anteriormente, con la ventaja que estará ubicada en zonas estratégicas y céntricas, como en parques y zonas públicas, donde podrán ingresar junto a su grupo de amigos y pasar un momento de relax mediante actividades físicas y grupales dentro de una estructura que fomente su inmersión y estimulación sensorial.

5. Beneficiarios

5.1. Directos

La experiencia lúdica inmersiva está enfocada directamente hacia los jóvenes de universidades privadas de Lima Metropolitana, sobretodo que estén dentro del rango de edad de 18 - 24 años, que presenten problemas constantes de estrés por toda la carga y presión que pueden desarrollar durante esta etapa y que busquen una solución entretenida, dinámica e innovadora para reducir su estrés.

5.2. Indirectos

Los beneficiarios indirectos de la experiencia inmersiva lúdica van a ser los jóvenes en general, de Lima Metropolitana, que quieran vivir la experiencia y participar en ella.

a) Arquetipo del Cliente

Los beneficiarios son hombres y mujeres universitarios, de 18 a 24 años de edad, que se encuentran en Lima Metropolitana. Son personas que se enfrentan constantemente a presión social, carga académica, altas cantidades de trabajos y exámenes y distintas situaciones similares que los llevan a desarrollar estrés casi todos los días, malestar con el que no saben como lidiar y solo lo reprimen, sin ser conscientes del daño en su salud que se están ocasionando por ello. Tanto es su estrés que ya prácticamente lo tienen normalizado como parte de sus ideas, al no tener un espacio o un lugar donde puedan liberarlo. Estos jóvenes están tan enfocados en dar la talla y tener un buen desempeño académico en todo momento, que terminan por descuidar otros aspectos muy importantes de sus vidas, como su entorno social y familiar, e incluso se descuidan a sí mismos, pues no descansan lo suficiente, no comen a sus horas y presentan dolencias musculares, y casi no tienen tiempo para compartir con sus amigos. Por esta razón, necesitan un lugar o un espacio donde puedan asistir a relajarse y poder liberar el estrés que vienen guardando, de una manera distinta y que les parezca entretenida y llamativa. Del mismo modo, busca una opción económica y ubicada en puntos céntricos, que facilite su acceso, donde pueda asistir junto a sus amigos.

Juana Mendoza tiene 24 años de edad, estudia Publicidad y es su segunda carrera, pues en la primera le fue mal por lo que se vió obligada a retirarse, hecho que sus padres aún no superan ya que siempre le están recordando toda la inversión y tiempo que ellos invirtieron en vano, pues son una familia de condición humilde. Adicional a ello, Juana tiene una hermana menor que ya acabó su carrera, y en primer puesto, razón por la que siempre la están comparando con ella, dañando así su autoestima y generando muchas inseguridades ya que siente que no es suficiente para su familia y que viven decepcionados de ella. A pesar de todo, trata de dar lo mejor en la universidad para ya no sentirse un fracaso pero el estrés que viene acumulando, tanto por la situación en su casa como por todas las responsabilidades académicas y presiones sociales que vive, le juega en contra, por ello se pone muy nerviosa al dar exámenes o exposiciones, por lo que sus calificaciones no siempre son las mejores. Toda esta situación ya le está pasando factura a Juana, quien pasa tanto tiempo estudiando que no come a sus horas, no come bien, tiene dolores de cabeza seguidos y dolores de cuello, incluso se le está empezando a caer el cabello y muchas veces siente que ya no puede más y no sabe qué hacer. Está tan inmersa en sus estudios que casi no tiene tiempo para compartir con sus amigos, aún sabiendo que estar con ellos le resulta aliviador y relajante. Ella quisiera atender sus problemas y reducir el estrés que viene acumulando pero es consciente de que la situación económica no le permite acceder a un psicólogo que la pueda ayudar, sobre todo porque las sesiones requieren de constancia y tiempo para que el tratamiento sea efectivo, lujos que considera no pueden darse en este momento. Lo que ella necesita es encontrar un espacio donde pueda liberar todo el estrés que siente, de manera sencilla y que represente un alivio rápido, además que sea

accesible, entretenido, económico, que esté en zonas céntricas para que su llegada sea más sencilla y que pueda asistir junto a sus amigos.

En base al arquetipo desarrollado, se hizo uso de la herramienta customer journey map para plasmar cada una de las etapas de experiencia que ha atravesado el usuario, A continuación, se dará un ejemplo de la herramienta mencionada, la cual se divide en tres etapas.

Etapa 1 - Antes “El estrés ataca”: El usuario está agobiado, cargado y estresado luego de haber tenido una mala exposición en la universidad, no sabe qué hacer para lidiar con todo esto que siente y cree que está a punto de explotar. Trata de distraerse usando su celular y caminando por el campus pero no le resulta, por lo que decide salir a respirar aire fresco.

Etapa 2 - Durante “En busca de un alivio”: El usuario sale y camina por los alrededores de la universidad, pensando en ir a comprarse algo de comer a la tienda para calmarse o en llamar a algún amigo para desahogarse, pero pasa por un parque cercano a su centro de estudios y ve una estructura llamativa y colorida, algo que no había visto antes por lo innovador de su forma, “desestrésate aquí”, dice un cartel. Por lo que decide acercarse y observar desde fuera, nota que las personas salen de ahí más tranquilas y contentas, le llama la atención los colores y texturas que nota, así que llama a sus amigos y juntos deciden ingresar.

Etapa 3 - Después “Momento de relajarse”: El usuario entra junto a sus amigos y se topa con un espacio para jugar, los dividen en equipos y juntos tiene que desarrollar diversas dinámicas físicas, lo que permite un despliegue por el espacio, le recuerda mucho a los juegos de su infancia, se divierte mucho corriendo de un lugar a otro, saltando, escondiéndose, jugando e interactuando con su grupo y

con el espacio, pues es una estructura bastante particular, el recorrido puede cambiar de lugar de momento a otro, hay algunas pantallas proyectores y olores, que fomentan la inmersión, e incluso hay una parte que tiene el piso como si fuera de slime, todo es súper innovador.

Este espacio fomenta su productividad pues ve diferentes colores, texturas y formas que ayudan a despejar su mente de las preocupaciones que lo aquejan. Finalmente, al salir se da cuenta que está despejado, tranquilo, feliz y su estrés se ha ido, y adicional a ello ha ganado unos puntos que puede canjear en su tienda favorita, por lo que su estado de ánimo está mucho mejor.

5.3. Cantidad de beneficiarios

El presente proyecto va enfocado a un grupo amplio de jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, los cuales fueron elegidos en base a la delimitación social e investigación, para llevar a cabo la Experiencia Lúdica Inmersiva ayudándolos a reducir su estrés generado por la carga y presión universitaria.

6. Propuesta de Valor

6.1. Propuesta de valor

La propuesta de valor consiste en crear Laberint, una experiencia lúdica inmersiva, que ayude a reducir el estrés en los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, a través del juego y de dinámicas sensoriales e interactivas.

Esta propuesta estará ubicada en zonas públicas y estratégicas, para que esté cerca a los universitarios, además será plegable y de fácil armado, lo que facilitará su transporte de un lugar a otro, para llegar a más usuarios.

Además, permitirá la interacción grupal mediante diversas dinámicas que se presentarán como juegos físicos, que harán que el usuario se despliegue por toda la instalación, pasando por zonas diferentes, llamativas y que generen su inmersión y relajación.

Así como se podrán participar de modo presencial, también incluirá un aplicativo donde se podrá continuar el juego de manera virtual desde el celular, donde habrá la opción de personalizar tu avatar y jugar en grupo con el micrófono abierto para hacerlo más entretenido.

Finalmente, tendrá un costo bastante accesible y, tras su participación presencial o en línea, se darán recompensas mediante puntos que pueden ser canjeados con nuestras marcas aliadas.

6.2. Segmento de clientes

En base a la presente investigación se optó por considerar como clientes a los jóvenes universitarios de 18 a 24 años que residan en Lima Metropolitana y se sientan constantemente aquejados por el estrés académico. Además son jóvenes que buscan una solución a su estrés diferente, entretenida y en la que puedan participar en grupos de amigos, pues esto los ayuda a olvidar sus preocupaciones y a fomentar su relajación. Ellos buscan una solución llamativa, entretenida, innovadora y de fácil acceso, tanto a nivel económico como en cuanto a su ubicación.

6.3. Canales

Los canales a través de los cuales se difundirá el proyecto será mediante redes sociales como Instagram y Tiktok, mediante los formatos de post, historias y reels, además mediante el aplicativo móvil donde se podrá jugar de manera virtual, se brindará información sobre las nuevas ubicaciones de la propuesta y de las tarifas y reservas, misma información que podrán encontrar mediante su página web. También es importante recalcar que la propia estructura del espacio, como tal, será un canal importante, pues será bastante llamativa e innovadora, lo que captará la atención de los usuarios cuando estén cerca a ella.

6.4. Relación con los clientes

La experiencia lúdica inmersiva ayuda a reducir el estrés en los jóvenes universitarios mediante actividades dinámicas, sensoriales e interactivas, donde ellos podrán participar junto a sus grupos de amigos para compartir juntos un momento diferente, entretenido y de mucha diversión y actividad física.

Gracias a todo el despliegue y los elementos que tendrá la estructura, el usuario podrá olvidar sus preocupaciones y reducir su estrés.

Por ello, se plantea su ubicación en zonas estratégicas, cercanas a los centros universitarios, además se irá rotando de ubicación según las fechas y el acceso será a precio módico. Además, el espacio irá siendo actualizado constantemente a fin de que se vea distinto y las actividades no pierdan su esencia.

De la misma forma, al permitir un despliegue físico y grupal, se espera que los usuarios salgan de la experiencia mucho más relajados y con mejor estado de ánimo.

Se brindará una experiencia completa, pues además de poder participar de forma presencial también se podrá continuar el juego desde una app móvil donde podrán seguir conectados con sus amigos y seguir acumulando puntos que luego podrán ser canjeados con nuestras marcas aliadas.

Se espera que el usuario encuentre en la propuesta una experiencia distinta, innovadora y que lo remonta a los juegos de su niñez para ayudarlos a fomentar su relajación de una manera no tradicional.

6.5. Actividades clave

Las actividades a realizar son:

- Solicitar las autorizaciones para la implementación de la estructura en las zonas públicas elegidas, como parques, lozas deportivas, etc.

- Diseño de la estructura del espacio:

El espacio será una estructura en forma de laberinto en donde habrá pantallas led, proyectores, texturas, olores y diversos sonidos que harán que la experiencia sea diferente, además los caminos irán variando, al ser estructuras giratorias, lo que aumentará su dificultad.

- Diseño de los juegos

Se han diseñado 3 dinámicas lúdicas grupales:

1. Captura tu Reino

Cada equipo tendrá en su dominio una bandera que el otro equipo deberá robar en un determinado tiempo para su victoria. La dificultad recae en que los jugadores tendrán unas armas de juguete y pueden disparar a los participantes del equipo contrario para restarle puntaje e inhabilitarlos, y así tener mayor ventaja.

2. Guerra Pirata ¡Encuentra el tesoro!

Se esconderá a lo largo de la estructura 4 objetos por equipo, que el equipo debe recolectar, el primer equipo que junte todos los objetos del equipo contrario y los coloque en la zona central gana el juego. Del mismo modo, los jugadores tendrán unas armas de juguete y pueden disparar a los participantes del equipo contrario para restarle puntaje e inhabilitarlos, y así tener mayor ventaja.

3. ¡Atrápame! Congelados

Uno de los jugadores de un equipo tendrá un tiempo limitado para atrapar a los jugadores del equipo contrario, quienes evitarán ser atrapados a toda costa, escondiéndose, corriendo y escabulléndose por los pasillos giratorios y todo el espacio, pues al ser atrapados quedarán congelados e inmóviles. Si en caso un jugador queda congelado otro de su mismo equipo puede tocar y descongelarlo para que siga huyendo. El juego se acaba al finalizar el tiempo o si todos los jugadores fueron atrapados y congelados.

Es importante recalcar que todos los juegos tendrán un precio y duraciones distintas, los mismos usuarios podrán elegir qué dinámica desarrollar y cuánto les gustaría que dure cada partida. Asimismo, fueron elegidos estas dinámicas lúdicas pues permiten la interacción grupal y, al mismo tiempo, el usuario conectará con su niño interior, pues son muy similares a los juegos que se jugaban en su infancia, como chapadas, encantados, etc.

Más adelante se plantearán otras dinámicas grupales que puedan desarrollarse dentro de la estructura mediante el juego.

- Construcción y armado del espacio y juegos
- Instalación e implementación de aparatos electrónicos (proyectores y pantallas led grandes, a modo de paneles para algunos pasillos)
- Branding de todo el espacio, paneles, juegos
- Desarrollo de interfaces digitales: página web y aplicativo móvil
- Creación de redes sociales: Instagram y Tiktok
- Campañas de publicidad

6.6. Recursos clave

Esta estructura será encargada con ayuda de interioristas, los cuales velarán por un buen funcionamiento en la espacialidad de la experiencia lúdica inmersiva, además de proponer materiales óptimos para la realización de las actividades, y de contar con el área de marketing y publicidad para hacer conocer a las universidades y a los alumnos esta nueva propuesta para reducir su estrés.

Para ello se necesitará lo siguiente:

- Materiales para la estructura
- Luces para la iluminación artificial de la estructura
- Diseñador de interiores
- Arquitectos
- Armadores para la estructura
- Artefactos y artículos de utilería para la implementación del juego
- Uniformes y accesorios para jugadores
- Productos de limpieza para la estructura
- Movilidad para el transporte de la estructura

- Software para el aplicativo
- Dominio web para la página web
- Diseñador web
- Personal que apoyará con el funcionamiento del juego
- Publicista
- Costurero: para los uniformes de los jugadores
- Personal de seguridad
- Personal de limpieza

6.7. Aliados clave

Dentro de los principales aliados clave se encuentran los proveedores que brindarán material reciclado para la construcción del espacio y de los juegos para el desarrollo de las dinámicas propuestas. Del mismo modo, se encuentran los psicólogos quienes darán su consejo y aprobación, tanto de la propuesta del espacio, como de las actividades que se desarrollarán en su interior. También se piensa contar con un creador audiovisual que apoye con la creación del material multimedia que será proyectado y reproducido en las pantallas led para hacer de esta una experiencia inmersiva.

Asimismo se considera trabajar con algunas marcas aliadas quienes, a cambio de publicidad en nuestras redes y en la estructura, darán descuentos a los usuarios que acumulen cierta cantidad de puntos o algunos artículos para el desarrollo del juego, dentro de estas marcas están:

- Tambo
- Cineplanet

- Nerfs (que apoye con las armas y utilería)
- Marca de ropa independiente de empresarios de Gamarra (que apoye con los uniformes de los jugadores y de los trabajadores)

No obstante, a largo plazo y tras el éxito de la propuesta, se considera trabajar con marcas más grandes como podrían ser:

- Converse
- Vans
- Bombos
- Pringlés
- Gatorade
- Mike's
- Oreo

6.8. Fuentes de ingresos

La manera de generar ingresos económicos se dará mediante el cobro de entrada por persona a la experiencia inmersiva lúdica, esta tendrá un precio variable según la dinámica y el tiempo en que se quiera desarrollar. Del mismo modo, el aplicativo móvil será de uso gratuito pero tendrá un plan premium donde, tras pagar una suscripción mensual, se podrá acceder a mayores beneficios y ventajas en el juegos.

Del mismo modo, en el aplicativo móvil se podrán comprar implementos de recarga para tener mayor ventaja y desempeño, así como artículos para la personalización de tu avatar.

Finalmente, se espera cobrar por publicidad de algunas marcas que quieran anunciarse y publicitarse a lo largo de las instalaciones de la estructura.

6.9. Presupuestos

Tabla 1: Presupuesto

VENTAS

Rubro/Mes	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Producto 1: Precio de Ingreso	4000	4000	4100	4300	4600	5000
Precio estimado	5	5	5	5	5	5
Cantidad estimada:	800	800	820	860	920	1000
Producto 2:	0	0	0	0	0	0
Precio estimado						
Cantidad estimada:	1	1	1	1	1	1
Producto 3:	0	0	0	0	0	0
Precio estimado						
Cantidad estimada:	1	1	1	1	1	1
Ingreso total	4.000,00	4.000,00	4.100,00	4.300,00	4.600,00	5.000,00
Costos Mensuales NECESARIOS						
Respuestos	S/100,00	S/100,00	S/100,00	S/100,00	S/100,00	S/100,00
Mantenimiento	S/50,00	S/50,00	S/50,00	S/50,00	S/50,00	S/50,00
Limpieza	S/60,00	S/60,00	S/60,00	S/60,00	S/60,00	S/60,00
Costo	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00
Costo	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00
Costo	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00
TOTAL COSTOS	210,00	210,00	210,00	210,00	210,00	210,00

INVERSIÓN MÍNIMA						
Proyector	S/250,00					
2 Parlantes	S/80,00					
Tela (borlón)	S/150,00					
Pelotitas de plástico	S/30,00					
Espejos	S/30,00					
6 paneles	S/1.500,00					
Atomizadores de olor	S/40,00					
Acrílico blanco	S/196,00					
Tira LED	S/15,00					
TOTAL INVERSIÓN MV	2.291,00	-	-	-	-	-
RESULTADOS A CORTO PLAZO - ETAPA DE CAPITALIZACIÓN						
Ventas	S/. 4.000,00	S/. 4.000,00	S/. 4.100,00	S/. 4.300,00	S/. 4.600,00	S/. 5.000,00
Costos	S/. 210,00	S/. 210,00	S/. 210,00	S/. 210,00	S/. 210,00	S/. 210,00
Utilidad	S/. 3.790,00	S/. 3.790,00	S/. 3.890,00	S/. 4.090,00	S/. 4.390,00	S/. 4.790,00
Inversión inicial	S/. 2.291,00					

7. Resultados

Para poder validar la propuesta, se realizó un prototipo donde se pudieron observar las reacciones de los usuarios frente al prototipo y observar su respuesta luego de llevar a cabo las dinámicas propuestas.

De esta manera, se pudo determinar que se logró, de manera exitosa, cumplir con el reto de innovación pues se ha desarrollado una experiencia innovadora que ayuda a reducir el estrés en los jóvenes universitarios, quienes no contaban con un lugar que ayude a fomentar su relajación de manera distinta y, sobretodo, mediante el juego e interacción grupal, con sus amigos.

A pesar de ello, se considera que aún es posible seguir mejorando las dinámicas propuestas para los juegos, de forma que los usuarios puedan elegir entre más opciones, distintas unas de otras. Asimismo, es de suma importancia el

desarrollo de una campaña publicitaria para así poder llegar a más personas y lograr un mayor alcance.

Los resultados se deben a que se evidenció una gran mejora en el estado anímico de las personas que participaron en el prototipo, pues ellos al inicio estaban un poco serios, callados y distantes, pero conforme iban jugando y obtenían o perdían puntos, se pudo notar una evolución positiva en el humor de cada uno de ellos. Finalmente, culminada las actividades todos ya tenían un semblante mucho más animado, relajado y tranquilo, se mostraron aliviados y contentos sin importar si su equipo ganó o perdió, y a pesar que las dinámicas se desarrollaron en un breve tiempo de 5 minutos los cambios y mejoras anímicas fueron evidentes.

8. Conclusiones

Finalmente, mediante el presente proyecto de investigación que se ha realizado, se logró analizar y conocer más a fondo el constante estado de estrés en que viven los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, así como identificar cuales son los insights y hallazgos más resaltantes de esta problemática y de sus afectados, a partir de esta información recopilada se pudo hallar herramientas y actividades que permitan aliviar su estrés y mejorar su bienestar emocional.

De esta manera, gracias a la información recopilada y el análisis de los datos obtenidos tras las encuestas, entrevistas, observaciones de campo y talleres, se desarrolló la propuesta de Laberint, una experiencia lúdica inmersiva que ayudará a reducir el estrés en los jóvenes universitarios, de Lima Metropolitana, de manera dinámica, interactiva e innovadora.

Laberint es una propuesta que busca aliviar el estrés de los usuarios mediante la actividad física y a través del juego grupal entre amigos, fomentando así las dinámicas interactivas en una estructura inmersiva, que tendrá paneles con diversas texturas y, además, donde se proyectarán efectos visuales, sonoros, olores para que la experiencia sensorial sea más completa y sea más efectiva al reducir el estrés en los jóvenes universitarios.

Para finalizar, se tiene presente que con la propuesta en mención no se eliminará totalmente el estrés de los usuarios, pero sí los ayudará a reducirlo, lo que se refleja en su estado de ánimo de manera inmediata.

9. Bibliografía

Alarcón, R. (2015). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Medica Herediana*, 30(4):219-21.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>

Bedoya, E. (03 de Mayo de 2017). *Factores Moderadores del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*
<https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/factores-moderadores-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios.aspx>

Blanco, E. (31 de Octubre de 2019). *Consecuencias del estrés*.
<https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/estres-negativo/>

Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú.
https://www.google.com/url?q=https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE ESTRÉS_ACADEMICO.pdf?sequence%3D1%26isAllowed%3Dy&sa=D&source=docs&ust=1651697222479626&usg=AOvVaw0qL2bRUZ6qyWfrb3zQFI8a

Cassareto, M., Vilela P. y Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 27(2).
<http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482/362>

Chavarría, K. (2019). *Plan estratégico de desarrollo de productos que contribuyan a reducir el estrés laboral en oficinas*. (Proyecto de graduación para optar por el grado académico de Licenciatura en Ingeniería en Diseño Industrial). Instituto Tecnológico de Costa Rica. Costa Rica.
https://www.google.com/url?q=https://repositoriotec.tec.ac.cr/bitstream/handle/2238/3915/reducir_estres_laboral.pdf?sequence%3D1%26isAllowed%3Dy&sa=D&source=docs&ust=1648512476735259&usg=AOvVaw3AaJno906VZEvsl08ragbr

Cornejo, J. y Salazar, R., (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad privada y nacional de Chiclayo*. (Tesis para optar el título profesional de Psicología). Universidad Señor de Sipán. Perú.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Defensoría del pueblo. (10 de octubre de 2018). *Ocho de cada 10 personas no reciben atención en salud mental pese a requerirlo*.
https://www.google.com/url?q=https://www.defensoria.gob.pe/ocho-de-cada-10-personas-no-reciben-atencion-en-salud-mental-pese-a-requerirlo/%23%3A~:text%3DEn%2520nuestro%2520pa%25C3%25ADs%2520C%25208%2520de,por%2520el%2520Estado%2520para%2520atender&sa=D&source=docs&ust=1651697222473250&usg=AOvVaw3upEg3lSU681_shK67F8i

Gallastegui, S. (2018). Inmersión y emersión en los juegos digitales. Un modelo de análisis. *Icono 14. Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 16, 51-73.

<https://www.google.com/url?q=https://www.redalyc.org/journal/5525/552556484015/html/&sa=D&source=docs&ust=1651697222489505&usg=AOvVaw2ZuUC5UICL2mO8ko7o4ptV>

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorario Delgado - Hideyo Noguchi”. (6 de noviembre de 2014). *El estigma social es el principal enemigo de la salud mental*.

<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2014/047.html#:~:text=Humberto%20Castillo%20Martell%2C%20director%20general,causales%20el%20elevado%20estigma%20social>

López, A., López-Aguado, M., Gonzáles, I. y Fernández, E. (2012). El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de enfermería. *Rie. Revista de investigación educativa*, 30. 53-70.

<https://www.google.com/url?q=https://www.redalyc.org/pdf/2833/283322861004.pdf&sa=D&source=docs&ust=1651697222489132&usg=AOvVaw3QlGO7PmIrdVIYnHeRkn8o>

Ministerio de Salud. (10 de junio de 2021). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*.

<https://www.google.com/url?q=https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la->

[covid-](#)

[19&sa=D&source=docs&ust=1651697222478018&usg=AOvVaw1bUSQC](#)

[EA_ezvuMUV3jTPay](#)

Murga, O. (2020). *Programas en la prevención del estrés en estudiantes universitarios: una revisión sistemática*. (Tesis para obtener el Grado académico de: Maestra en Intervención Psicológica). Universidad César Vallejo. Perú.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50384/Murga_POK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (30 de marzo de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad>.

Páez, M. (2019). *El proceso creativo como herramienta efectiva para el manejo del estrés académico en practicantes de psicología de la universidad de antioquia*. (Trabajo para optar al título de Psicóloga). Universidad de Antioquia. Colombia.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14061/1/PaezMaria_2019_ProcesoCreativoHerramienta.pdf

Poma, R. (2019). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur*. (Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología). Universidad Autónoma del Perú. Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/923/Poma%20Coro%2C%20Ronald%20Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Redacción Andina. (8 de abril de 2021). Covid-19: claves para prevenir el estrés en estudiantes durante pandemia. *Andina*.

<https://andina.pe/agencia/noticia-covid19-claves-para-prevenir-estres-estudiantes-durante-pandemia-840490.aspx>

Redacción Andina. (5 de julio de 2020). Siete de cada 10 peruanos han visto afectada su salud mental durante pandemia. *Andina*.

<https://andina.pe/agencia/noticia-siete-cada-10-peruanos-han-visto-afectada-su-salud-mentaldurante-pandemia-video-804192.aspx>

Redacción Culturizando, (6 de abril de 2021). *¿Qué significa tener una experiencia*

lúdica?. https://www.google.com/url?q=https://culturizando.com/que-significa-tener-una-experiencia-ludica/&sa=D&source=docs&ust=1651697222482590&usg=AOvVaw3_INuK0-apLLcxwju9uk9s

Redacción Gestión. (9 de junio de 2019). Solo 2 de cada 10 peruanos con trastornos mentales consiguen algún tipo de atención médica. *Gestión*.

<https://gestion.pe/economia/2-10-peruanos-trastornos-mentales-tipo-atencion-medica-269601-noticia/?ref=gesr>

Rivera, S. (2018). *Diseño de Experiencias como propuesta de intervención para el estrés laboral en una empresa aseguradora de Colombia*. (Proyecto para optar por el título de Diseñador Industrial). Universidad Católica de Pereira. Colombia.

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5351/5/DDMDI113.pdf>

Sandoval. N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la universidad nacional experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 169-188.

<file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-DiagnosticoAcercaDelUsoDelOcioYEITiempoLibreEntreL-6247547.pdf>

Silva, M., López, J. y Meza, M. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Aguascalientes.

https://www.google.com/url?q=https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/&sa=D&source=docs&ust=1651697222484402&usg=AOvVaw3EkyA_L06T319X68Feabbn

SISOL Salud. (10 de octubre de 2019). *Día de la Salud Mental: Más de 5 millones de peruanos sufren algún tipo de trastorno y el 80% no recibe atención.*

<https://www.sisol.gob.pe/dia-de-la-salud-mental-mas-de-5-millones-de-peruanos-sufren-algun-tipo-de-trastorno-y-el-80-no-recibe-atencion/>

Toasa, J. (2017). *Espacios recreativos y el rendimiento del proceso de la enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación media de la Unidad Educativa Isabel la Católica del cantón Pillaro provincia, Tungurahua.* (Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26523/1/1804865747%20TOASA%20YACHIMBA%20JULIO%20MIGUEL.pdf>

Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Universidad de la Sierra Sur. Revista Académica*, 3(7), 11-18.

http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.* (Tesis para optar El Título Profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Nacional Federico Villareal. Perú

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vitamin Arte. (3 de enero de 2020). *Experiencias Inmersivas*.

https://www.google.com/url?q=https://vitamin-arte.com/experiencias-inmersivas/&sa=D&source=docs&ust=1651697222483614&usg=AOvVaw1F8B5211dV4_LKywIPMtLA

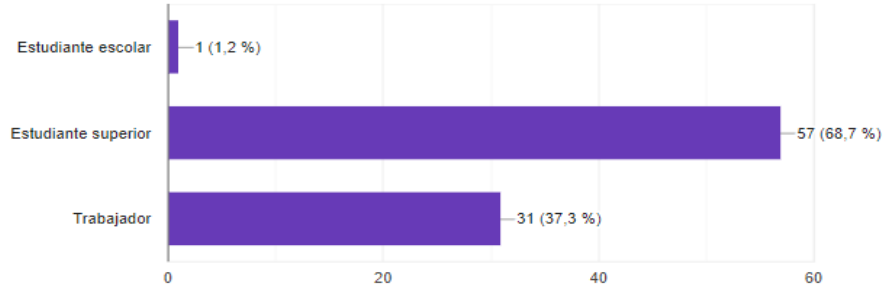
10. Anexos

- Anexo 1: Resultados Encuesta 1

¿Cuál es tu ocupación actual? (Puedes marcar más de un opción)

[Copiar](#)

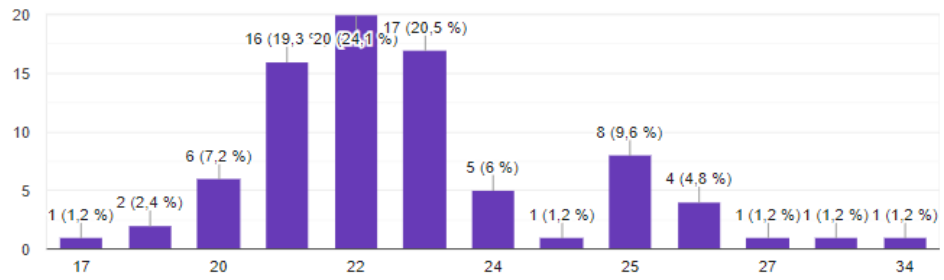
83 respuestas



Edad

[Copiar](#)

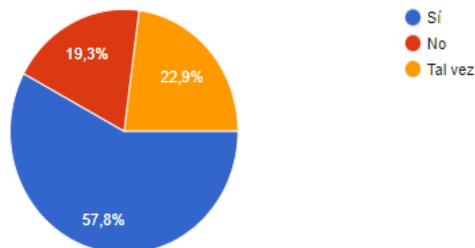
83 respuestas



¿Te has sentido emocionalmente inestable en estos últimos meses?

[Copiar](#)

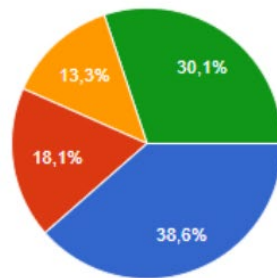
83 respuestas



¿Qué grupo de personas crees que tiene más descuidada su salud mental?

 Copiar

83 respuestas

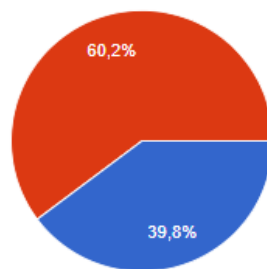


- Personas de 15 a 25 años
- Personas de 25 a 35 años
- Personas de 35 a 45 años
- Personas de 45 a más

¿Alguna vez has asistido, o asistes regularmente, a sesiones con algún especialista de la salud mental como un psicólogo o psicoterapeuta?

 Copiar

83 respuestas

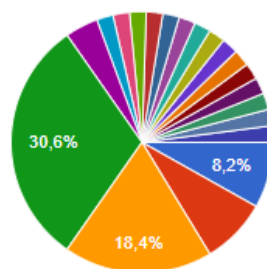


- Sí
- No

Si tu respuesta anterior es sí ¿Cada cuánto tiempo asistes al psicólogo - psicoterapeuta?

 Copiar

49 respuestas



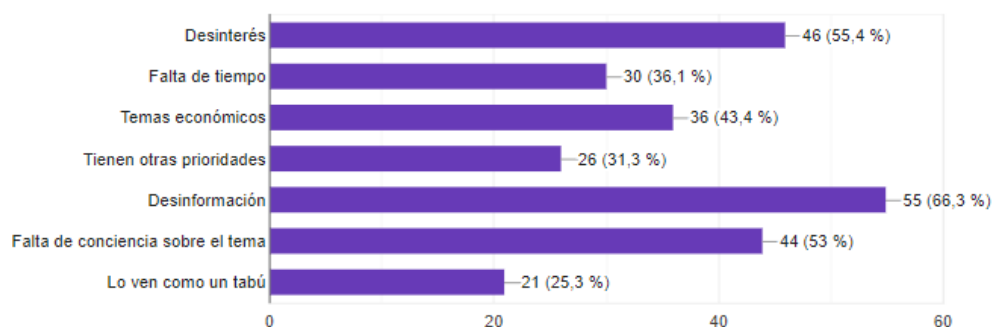
- 1 vez a la semana
- 1 vez cada dos semanas
- 1 vez al mes
- 1 vez al año
- No asisto
- No voy hace tiempo
- No voy
- Ninguna

▲ 1/3 ▼

¿Por qué crees que las personas no le dan tanta importancia a su salud mental?
(Puedes marcar más de un opción)

[Copiar](#)

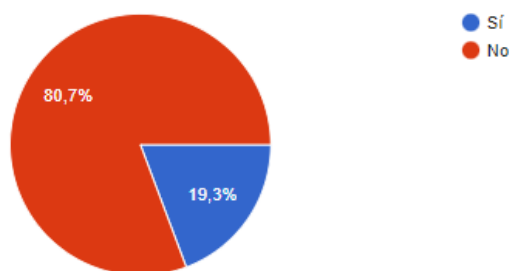
83 respuestas



¿Crees que los centros de salud, públicos o privados, le dan la verdadera importancia a la salud mental?

[Copiar](#)

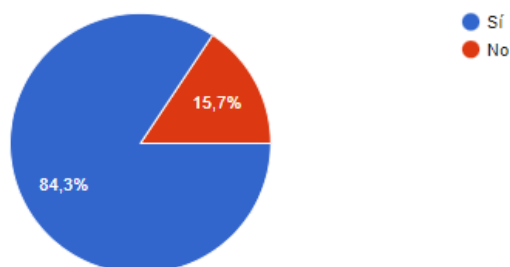
83 respuestas



¿Consideras que es muy difícil acceder a servicios de salud mental en nuestro país?

[Copiar](#)

83 respuestas



- Anexo 2: Resultados Encuesta 2

91 respuestas



Se aceptan respuestas

Resumen

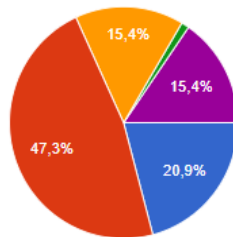
Pregunta

Individual

¿Qué haces para reducir tu estrés?

Copiar

91 respuestas

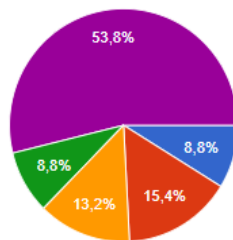


- Ejercicio o cualquier actividad física
- Pasar tiempo con amigos
- Escuchar música
- Meditar
- Jugar videojuegos con amigos
- Leer

¿Qué es lo que más te ha estresado de la U?

Copiar

91 respuestas

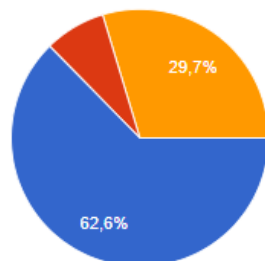


- No saber organizarme
- La carga de tareas
- La cantidad de exámenes
- Los trabajos grupales
- Todas las anteriores

¿Dónde prefieres estar cuando te sientes estresado?

Copiar

91 respuestas

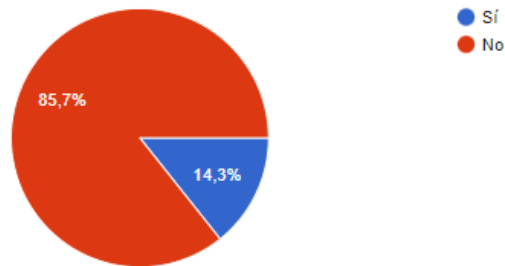


- En espacios abiertos: parques, la playa, espacios despejados
- En espacios cerrados: tu cuarto, en el mismo salón de clases, tu casa
- En espacios abiertas: parques, la playa, espacios despejados

¿En tu universidad tienes un espacio donde aliviar tu estrés?

 Copiar

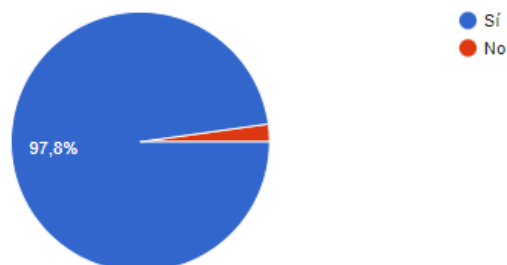
91 respuestas



¿Te gustaría poder jugar con tus amigos alguno de estos juegos de la infancia?

 Copiar

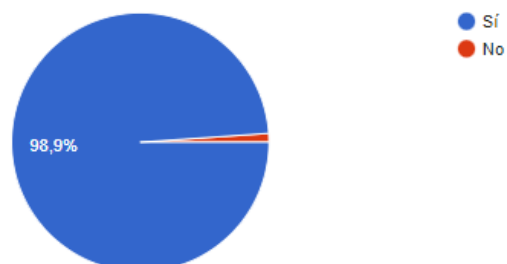
91 respuestas



¿Crees que el hacer actividad física, mediante juegos grupales con tus amigos, ayude a aliviar tu estrés?

 Copiar

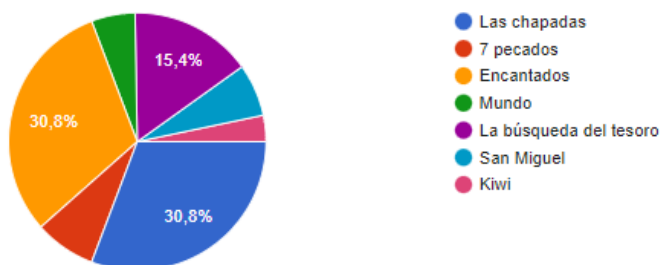
91 respuestas



¿Qué tipos de juegos eran los preferidos de tu infancia?

 Copiar

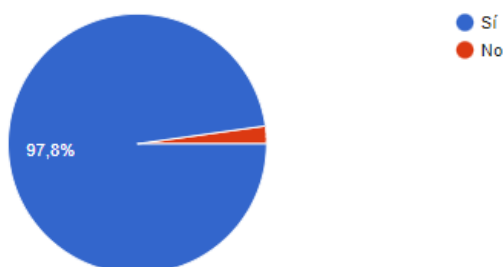
91 respuestas



¿Te gustaría poder jugar con tus amigos alguno de estos juegos de la infancia?

 Copiar

91 respuestas



- Anexo 3: Lienzo Modelo de Negocios



- Anexo 4: Logo de Laberint

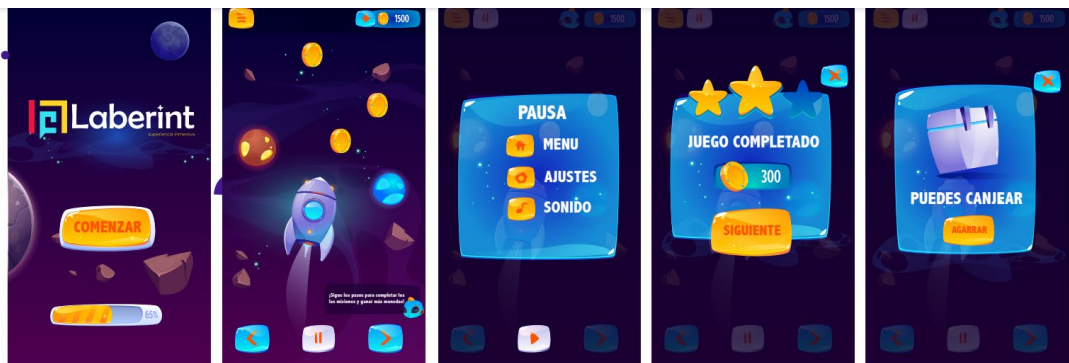


- Anexo 5: Modelado de la estructura de Laberint





- Anexo 6: Aplicación Móvil



- Anexo 7: Interfaz Web

