ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

ConectaMente: Servicio integral de acompañamiento emocional para estudiantes de educación secundaria

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

PRESENTADO POR

Carlos Hiroshi Yamamoto Gonzales
DNI: 71135634, Lima, Perú
ORCID: 0000-0002-0350-746X

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

PRESENTADO POR

Jesus Daniel Villarruel Chonta
DNI: 72901608, Lima, Perú
ORCID: 0009-0009-4503-6107

ASESORES

Flor de Lis Ibarra Ventocilla
DNI: 72750933, Lima, Perú
ORCID: 0000-0002-4004-5727

Mariella Elizabeth Puch Coronado
DNI: 47040631, Lima, Perú
ORCID: 0000-0001-9513-9301

JURADO

Katherine Evelyn Bragagnini Garcia
Thomas Alexander Sen Li
Jasmine Erika Mora Sifuentes

Lima, Agosto 2026

Informe-2021160575-2018238436-YAMAMOTO-VILLARRUEL.pdf

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::11391:613960412

Fecha de entrega
12 ago 2026, 4:45 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
12 ago 2026, 4:47 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
Informe-2021160575-2018238436-YAMAMOTO-VILLARRUEL.pdf

Tamaño del archivo
5.2 MB

52 páginas

4767 palabras

31.022 caracteres

23% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

7%	Fuentes de Internet
1%	Publicaciones
21%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Dedicatoria

Dedicamos este proyecto a los estudiantes de la Institución Educativa 6049 Ricardo Palma, quienes enfrentan diversos desafíos emocionales en su etapa escolar. Asimismo, a nuestras familias y docentes, por su apoyo y orientación durante el desarrollo de esta investigación. Esperamos que este trabajo contribuya a generar conciencia sobre la importancia de la salud mental juvenil y promueva iniciativas que favorezcan el bienestar de los estudiantes.

Agradecimiento

Expresamos nuestro agradecimiento a los estudiantes de la Institución Educativa 6049 Ricardo Palma por su participación y disposición para compartir sus experiencias durante las entrevistas realizadas. Asimismo, agradecemos a nuestros docentes por su orientación y acompañamiento durante el desarrollo de este proyecto. Su colaboración ha sido fundamental para la realización de esta propuesta de innovación enfocada en el bienestar y la salud mental juvenil.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. Información general 8
1.1 Titulo del Proyecto de Innovación 8
1.2 Resumen del Proyecto de Innovación..... 8
II. Descripción de la innovación 8
2.1 Investigar para diseñar 8
2.1.1 Actores del Proyecto..... 8
2.1.2 Contexto general..... 10
2.1.3 Problema u oportunidad..... 11
2.1.4 Reto de diseño..... 13
2.2 Diseñar para crear valor..... 15
2.1.1 Propuesta de valor..... 15
2.1.2 Solución..... 17
2.3 Diseñar el servicio..... 20
2.3.1 Blueprint del servicio..... 20
2.3.2 Artefacto(s)..... 22
2.3.3 Experimentos..... 47
III. Conclusiones y recomendaciones..... 48
IV. Referencias Bibliográficas..... 49
V. Anexos..... 50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapa de Actores del Proyecto 8

Figura 2: Brief de diseño 11

Figura 3: Mapa Mental: Salud Mental en la I.E. N.º 6049 Ricardo Palma..... 12

Figura 4: Reto de diseño 14

Figura 5: Ficha de Arquetipo..... 15

Figura 6: Customer Journey Map..... 16

Figura 7: Lienzo de Propuesta de Valor..... 16

Figura 8: Solución ConectaMente (App, web y kit) 17

Figura 9: Fases del servicio 18

Figura 10: Blueprint del servicio 21

Figura 11: Prototipos 23

Figura 12: Experimentos 47

I. Información general

1.1 Título del Proyecto de Innovación

ConectaMente: Servicio integral de acompañamiento emocional para estudiantes de educación secundaria

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación

ConectaMente es una propuesta de innovación orientada a acompañar el bienestar emocional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N.° 6049 Ricardo Palma, ubicada en Surquillo. El proyecto surge a partir de la identificación de dificultades relacionadas con el estrés, la ansiedad, la expresión emocional y el acceso oportuno a orientación dentro del entorno escolar. Como respuesta, se desarrolló un servicio integrado por una aplicación móvil, una página web y un Kit de Bienestar Emocional, diseñado para facilitar el reconocimiento de las emociones, promover prácticas de autocuidado y acercar recursos de orientación a los estudiantes. La propuesta fue desarrollada mediante un proceso de investigación, diseño y validación de prototipos, buscando una experiencia cercana, comprensible y adecuada al contexto escolar.

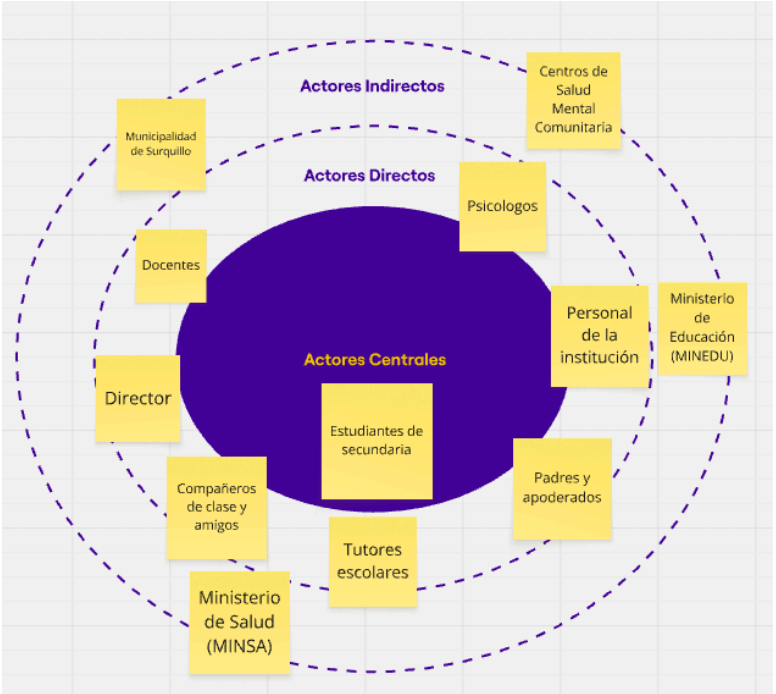
II. Descripción de la innovación

2.1. Investigar para diseñar

2.1.1. Actores del Proyecto

El proyecto involucra a distintos integrantes de la comunidad educativa, cuyos roles se relacionan con la prevención, orientación y acompañamiento del bienestar emocional de los estudiantes. **La Figura 1** presenta el mapa de actores y sus niveles de participación dentro de la propuesta.

Figura 1. Mapa de Actores del Proyecto



Estudiantes de secundaria (12 a 17 años)

Constituyen el público principal de ConectaMente y los beneficiarios directos del servicio. La investigación permitió identificar situaciones asociadas con la presión académica, las relaciones interpersonales, el entorno familiar y los cambios propios de la adolescencia, factores que pueden influir en su estado emocional.

Docentes

Mantienen un contacto frecuente con los estudiantes y pueden reconocer cambios en su comportamiento o señales que requieran atención. Asimismo, cumplen una función de orientación inicial y contribuyen a generar un entorno escolar basado en la confianza.

Psicólogo u orientador escolar

Es el profesional encargado de brindar orientación y seguimiento a los estudiantes que requieren apoyo especializado. También participa en acciones preventivas y de promoción de la salud mental dentro de la institución.

Padres y madres de familia

Su participación permite reforzar el acompañamiento emocional fuera del aula. La comunicación y el vínculo familiar pueden complementar las estrategias desarrolladas desde el entorno escolar.

Equipo directivo

Facilita las condiciones necesarias para implementar la propuesta, coordinando recursos y acciones con los diferentes integrantes de la institución.

¿Para quién estamos diseñando?

ConectaMente está dirigido principalmente a estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.° 6049 Ricardo Palma, con especial atención a quienes presentan situaciones de estrés, ansiedad, preocupación emocional o dificultades para comunicar lo que sienten y solicitar apoyo.

A partir de las entrevistas, observaciones y demás técnicas utilizadas durante la investigación, se identificaron diversas barreras para acceder a orientación emocional. Entre ellas destacan el temor al juicio de los compañeros, la dificultad para confiar en un adulto y el desconocimiento de los canales de apoyo disponibles en la institución.

Frente a estas barreras, ConectaMente plantea facilitar el acceso a recursos y orientación emocional dentro del contexto escolar. La propuesta busca generar oportunidades de escucha y acompañamiento que permitan a los estudiantes reconocer sus necesidades, recurrir a los canales de apoyo disponibles y desarrollar una relación más natural con el cuidado de su bienestar emocional.

2.1.2. Contexto general

El proyecto se desarrolla en la Institución Educativa N.° 6049 Ricardo Palma, ubicada en el distrito de Surquillo, Lima. La propuesta se enfoca en estudiantes de educación secundaria que atraviesan una etapa marcada por cambios personales y sociales, además de exigencias académicas que pueden influir en su experiencia escolar y bienestar emocional.

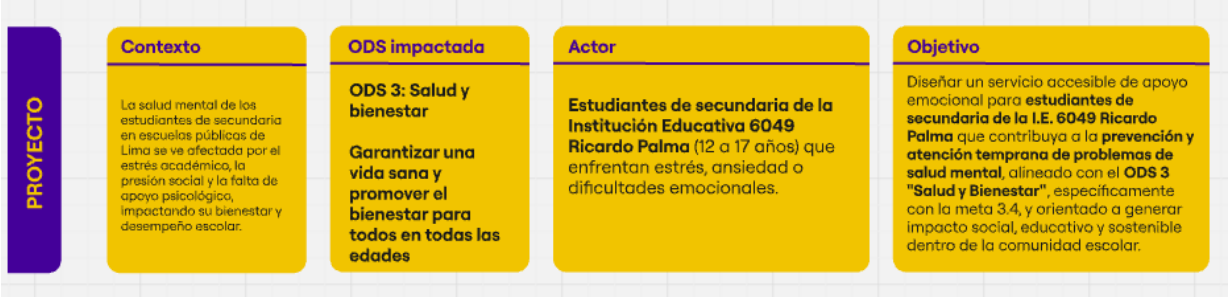
Durante la investigación se identificó que situaciones como la presión académica, el estrés, la ansiedad y la incertidumbre forman parte de las experiencias que pueden afectar a los estudiantes. A ello se suman dificultades para comunicar lo que sienten o recurrir a un adulto cuando necesitan orientación.

También se evidenciaron limitaciones relacionadas con el acceso a servicios de orientación psicológica en las instituciones educativas públicas. La disponibilidad de profesionales y recursos especializados dificulta que algunas necesidades puedan ser detectadas y atendidas oportunamente.

Este contexto plantea la necesidad de complementar los mecanismos de orientación existentes mediante alternativas que acerquen información, recursos y espacios de acompañamiento a los estudiantes dentro de su entorno escolar.

A partir de este análisis se elaboró el **Brief de Diseño**, herramienta que permitió organizar el contexto, la problemática, los actores involucrados y el propósito de la propuesta. **La Figura 2** presenta esta síntesis y establece el punto de partida para el desarrollo de ConectaMente.

Figura 2. Brief de Diseño



Impacto en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

ConectaMente se vincula principalmente con el **Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar**, al promover acciones orientadas al cuidado de la salud mental y al bienestar emocional de estudiantes de educación secundaria.

Mediante la aplicación móvil, la página web y el Kit de Bienestar Emocional, la propuesta busca acercar recursos que ayuden a reconocer y gestionar las emociones, desarrollar estrategias frente al estrés y facilitar la búsqueda de orientación cuando sea necesario.

De esta manera, el proyecto plantea una alternativa de acompañamiento que contribuye a fortalecer las habilidades socioemocionales y las prácticas de autocuidado dentro del contexto escolar.

2.1.3. Problema u oportunidad

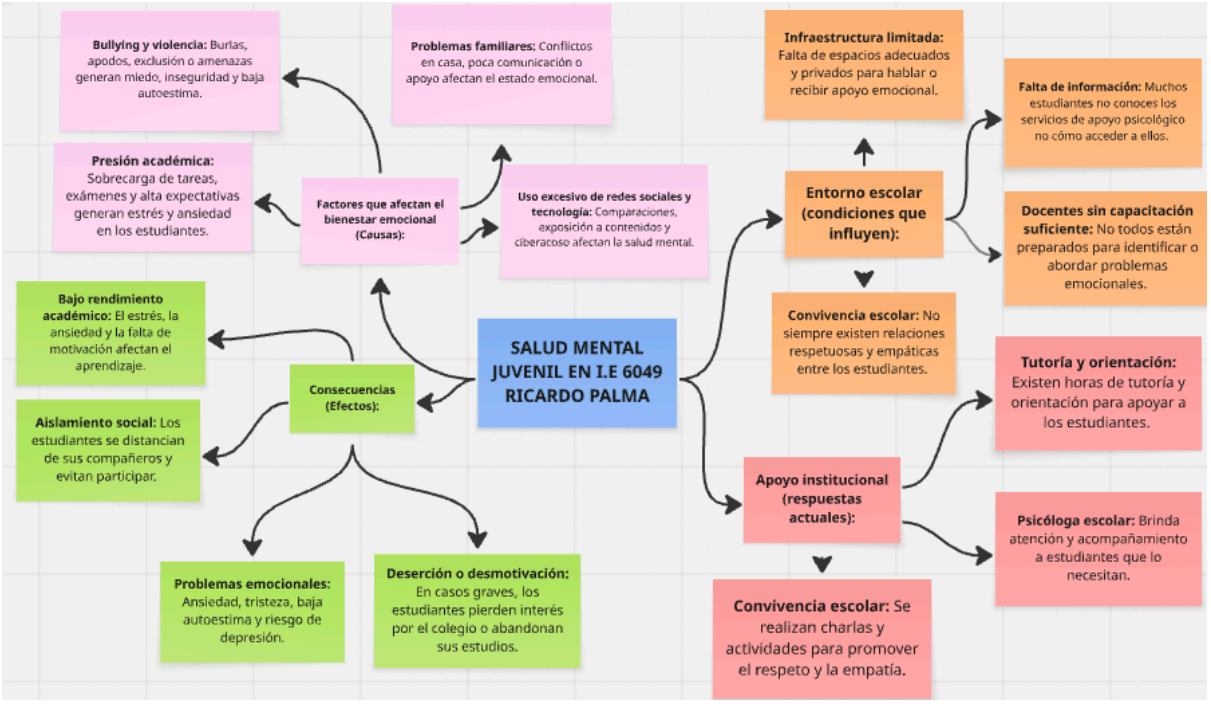
La investigación permitió reconocer que el bienestar emocional de los adolescentes constituye una problemática relevante dentro del contexto educativo. En los estudiantes pueden presentarse situaciones relacionadas con estrés, ansiedad, depresión, acoso, conflictos familiares y dificultades para gestionar las emociones, las cuales pueden repercutir en sus relaciones, experiencia escolar y rendimiento académico.

Para organizar los hallazgos obtenidos durante la investigación se elaboró un **Mapa Mental**, presentado en la **Figura 3**. Esta herramienta permitió relacionar los factores que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma e identificar posibles oportunidades de intervención.

Uno de los principales hallazgos fue la existencia de barreras que dificultan la búsqueda de ayuda. El estigma asociado a la salud mental, el temor a ser juzgado, la desconfianza hacia

los adultos y el desconocimiento de los recursos disponibles pueden hacer que los adolescentes posterguen la búsqueda de orientación.

Figura 3. Mapa Mental: Salud Mental en la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma



Esta situación también se observa en las cifras nacionales utilizadas durante la investigación. Según el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi” (2025), el **32,3 % de los jóvenes peruanos** ha enfrentado problemas de salud mental o emocionales, siendo las adolescentes mujeres el grupo señalado como más vulnerable. Asimismo, el informe señala que **8 de cada 10 jóvenes** que atraviesan estas dificultades no reciben atención profesional a tiempo.

Los registros del Ministerio de Salud muestran, además, una elevada demanda de atención. Durante 2023 se registraron **más de 576 mil atenciones** en salud mental dirigidas a niños, niñas y adolescentes, equivalentes aproximadamente al 39 % del total señalado para el sector. Entre enero y abril de 2024 se contabilizaron **más de 290 mil atenciones**, evidenciando la magnitud de la necesidad de servicios especializados.

En el ámbito educativo, el acceso a profesionales especializados constituye otra dificultad. El informe recoge que existen **87 184 colegios públicos**, mientras que alrededor de **2 074 psicólogos** trabajan en el sistema educativo público y **1 927 puestos** están destinados a estos profesionales. Esta diferencia limita la capacidad de atención oportuna y puede trasladar parte del acompañamiento emocional hacia docentes que no necesariamente cuentan con formación especializada para asumir dicha función.

A estas limitaciones se suma la necesidad de fortalecer la educación socioemocional dentro de la experiencia educativa. La investigación señala que los estudiantes requieren herramientas para reconocer y gestionar sus emociones, afrontar situaciones de estrés, resolver conflictos y saber cuándo solicitar apoyo.

Entre los factores identificados se encuentran la presión académica, las dificultades familiares y sociales, el uso excesivo de redes sociales y las consecuencias emocionales asociadas a la pandemia. Estos elementos pueden incrementar experiencias de ansiedad, estrés y depresión durante la etapa escolar.

Una oportunidad de innovación

Los hallazgos obtenidos muestran una oportunidad para desarrollar una **solución integral de acompañamiento emocional** dirigida a los estudiantes de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma. La propuesta busca complementar los mecanismos de apoyo existentes mediante recursos que faciliten la expresión emocional, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el acceso a orientación.
En este sentido, ConectaMente plantea acercar recursos de bienestar y canales de apoyo al entorno cotidiano de los estudiantes, reduciendo algunas de las barreras que dificultan pedir ayuda y promoviendo una cultura escolar orientada al cuidado emocional.

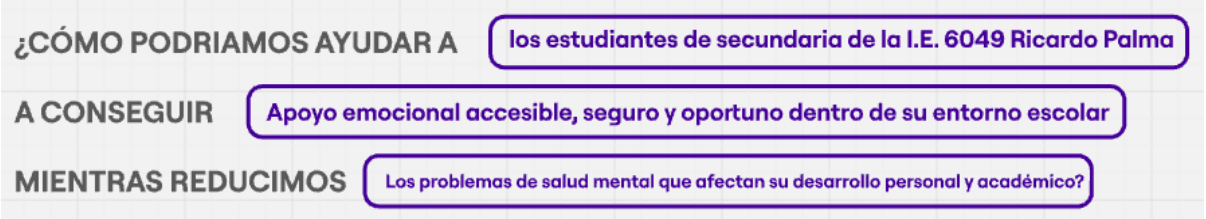
2.1.4. Reto de diseño

Los resultados obtenidos mediante entrevistas, observaciones, encuestas y revisión de información permitieron identificar una dificultad central: algunos estudiantes tienen problemas para expresar lo que sienten y recurrir a los canales de ayuda cuando atraviesan situaciones de estrés, ansiedad o dificultades personales. Entre las principales barreras se encuentran el temor al juicio de los compañeros, la dificultad para confiar en adultos y el desconocimiento de los recursos disponibles en la institución.

A partir de estos hallazgos se formuló el siguiente reto de diseño:

¿Cómo podríamos ayudar a los estudiantes de secundaria de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma a obtener apoyo emocional que sea accesible, seguro y oportuno dentro de su escuela, al mismo tiempo que reducimos el estrés, la ansiedad, el miedo a pedir ayuda y la falta de orientación emocional?

Figura 4. Reto de Diseño (How Might We)



Este reto orientó el desarrollo de la propuesta hacia una experiencia sencilla y cercana al estudiante, procurando facilitar el acceso a orientación emocional y reducir las barreras asociadas a pedir ayuda. Asimismo, establece como propósito generar un entorno en el que hablar sobre las emociones pueda incorporarse de manera natural a la experiencia escolar.

Justificación del reto

El reto surge de la necesidad identificada durante la investigación de acercar el apoyo emocional a estudiantes que, aun contando con mecanismos de tutoría y orientación, pueden encontrar dificultades para utilizarlos. Las principales barreras identificadas fueron la vergüenza, el temor a ser juzgados y el desconocimiento de las alternativas de apoyo disponibles.

Por ello, la propuesta debe considerar no solo el acceso a recursos de orientación, sino también aspectos como la confianza, la privacidad y la oportunidad del acompañamiento. De esta manera, se busca facilitar que los estudiantes puedan recurrir a apoyo antes de que las dificultades emocionales se intensifiquen.

Objetivo del reto de diseño

Diseñar una solución que facilite a los estudiantes de secundaria de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma el acceso a recursos y orientación emocional de manera sencilla, segura y oportuna. La propuesta busca contribuir a la gestión del estrés y la ansiedad, favorecer la búsqueda de ayuda y fortalecer el bienestar socioemocional dentro del entorno escolar.

2.1. Diseñar para crear valor

2.2.1. Propuesta de valor

La propuesta de valor de ConectaMente se construyó a partir de los hallazgos obtenidos durante la investigación con los estudiantes de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma. Para comprender mejor al usuario y su experiencia frente a situaciones que afectan su bienestar emocional, se utilizaron herramientas de diseño centrado en las personas.

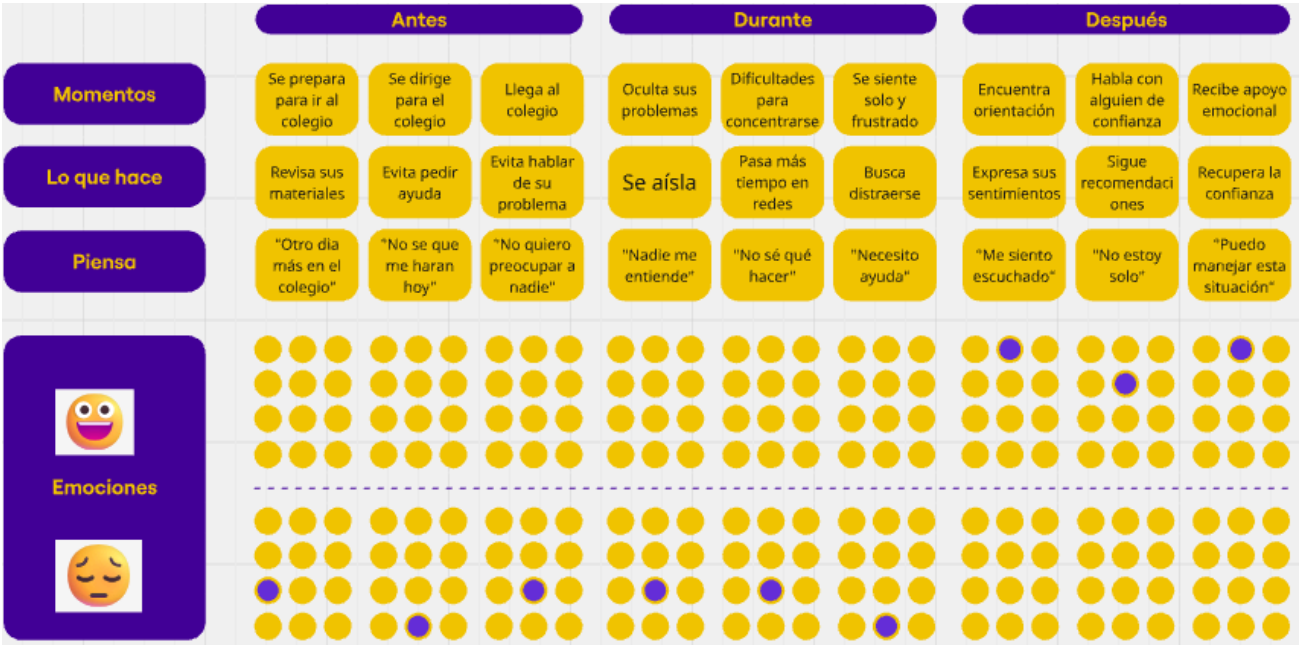
La **Ficha de Arquetipo**, presentada en la Figura 5, permitió representar al usuario principal a partir de aspectos como su contexto, necesidades, dificultades, comportamientos y motivaciones.

Figura 5. Ficha de Arquetipo



Posteriormente, se desarrolló el **Customer Journey Map** de la **Figura 6**, con el propósito de visualizar la experiencia del estudiante en distintos momentos —antes, durante y después de afrontar una situación que afecta su bienestar emocional— e identificar sus acciones, pensamientos, emociones y dificultades.

Figura 6. Customer Journey Map



A partir de la información obtenida se desarrolló el **Lienzo de Propuesta de Valor**, presentado en la **Figura 7**. Esta herramienta permitió relacionar las necesidades y dificultades identificadas en los estudiantes con los beneficios y elementos que debía ofrecer el servicio.

Figura 7. Lienzo de Propuesta de Valor



A partir de este análisis se definió **ConectaMente** como un servicio integral de bienestar emocional dirigido a los estudiantes de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma. La propuesta articula recursos digitales y físicos orientados al reconocimiento emocional, el autocuidado y el acceso a orientación. Su composición se desarrolla con mayor detalle en el apartado **2.2.2. Solución**.

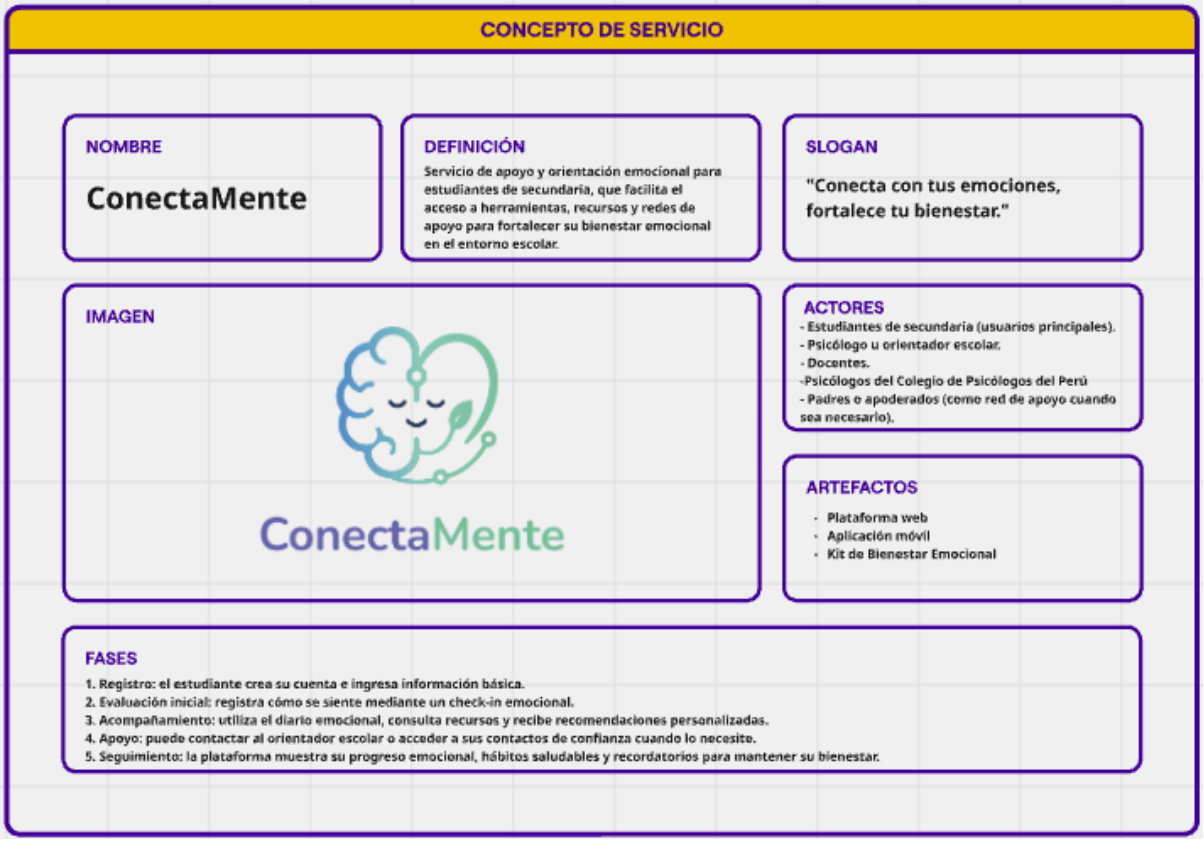
Como parte del ecosistema, el servicio contempla herramientas de seguimiento para el profesional de orientación, destinadas a facilitar la revisión de indicadores y la identificación de situaciones que requieran atención. De esta manera, la propuesta articula la experiencia del estudiante con el acompañamiento institucional.

2.2.2. Solución

ConectaMente se materializa como un servicio integral de acompañamiento emocional que combina recursos digitales, materiales físicos y mecanismos de orientación dentro de la comunidad educativa.

La experiencia se estructura en tres componentes principales: **aplicación móvil, página web y Kit de Bienestar Emocional**. Estos elementos se complementan para acompañar al estudiante en diferentes momentos de su proceso de bienestar. La Figura 8 presenta la composición general de la propuesta.

Figura 8. Solución ConectaMente: Aplicación móvil, página web y Kit de Bienestar Emocional.



El servicio se organiza en los siguientes componentes:

• **Aplicación móvil.** Permite al estudiante realizar evaluaciones de bienestar, registrar su estado emocional, establecer objetivos, consultar recursos y actividades de autocuidado, participar en retos y solicitar apoyo de manera segura y confidencial.

• **Página web.** Reúne información y recursos educativos relacionados con bienestar emocional, autocuidado y estrategias para gestionar las emociones. También permite conocer el propósito y funcionamiento del servicio.

• **Kit de Bienestar Emocional.** Complementa la experiencia digital mediante recursos físicos como la guía de manejo del estrés, tarjetas de reflexión, llaveros con mensajes de apoyo y un código QR que conecta con los contenidos digitales.

Como soporte para el acompañamiento profesional, se contempla un **panel de seguimiento** que permite revisar indicadores, identificar alertas y realizar seguimiento de los estudiantes. También se consideran alianzas con instituciones especializadas y recursos educativos complementarios para reforzar las acciones de prevención y promoción del bienestar emocional.

En conjunto, estos componentes integran recursos tecnológicos, físicos y de orientación para acompañar al estudiante dentro de su contexto educativo.

La **Figura 9** sintetiza el recorrido del estudiante dentro del servicio, desde el registro inicial hasta el seguimiento de su proceso de bienestar. Las fases permiten organizar la experiencia y establecer una continuidad entre la evaluación, el uso de recursos, la búsqueda de apoyo y el seguimiento posterior.

Figura 9. Fases del servicio ConectaMente



Fases del servicio ConectaMente

1. Registro:

El estudiante crea su cuenta e ingresa la información básica necesaria para utilizar el servicio.

2. Evaluación inicial:

Realiza un check-in emocional que permite identificar cómo se encuentra y conocer su estado emocional inicial.

3. Seguimiento:

Registra sus emociones, consulta recursos educativos y recibe recomendaciones relacionadas con su bienestar.

4. Apoyo:

Puede recurrir a los canales de ayuda disponibles en la institución o comunicarse con personas de confianza cuando necesita orientación.

5. Seguimiento:

La plataforma registra su progreso, incorpora recordatorios asociados a hábitos de bienestar y permite continuar el proceso de acompañamiento.

Objetivo de la solución

> Facilitar que los estudiantes reconozcan, expresen y gestionen sus emociones mediante una experiencia sencilla y confidencial, acercándolos a recursos de bienestar y canales de apoyo cuando los necesiten. A su vez, ConectaMente busca brindar al profesional de orientación herramientas que faciliten el seguimiento y la identificación temprana de situaciones que requieran atención.

2.3. Investigar para diseñar

2.3.1. Blueprint del servicio

El **Blueprint del servicio** permite representar la estructura operativa de ConectaMente y relacionar la experiencia del estudiante con las acciones necesarias para brindar el servicio. La herramienta organiza los puntos de contacto, las actividades visibles para el usuario y los procesos internos que permiten sostener cada interacción.

El Blueprint incorpora como puntos de contacto la aplicación móvil, la página web, el Kit de Bienestar Emocional y los espacios de interacción dentro de la institución educativa. También considera la participación del psicólogo u orientador, docentes o tutores, equipos de tecnología y contenidos, y el coordinador del servicio.

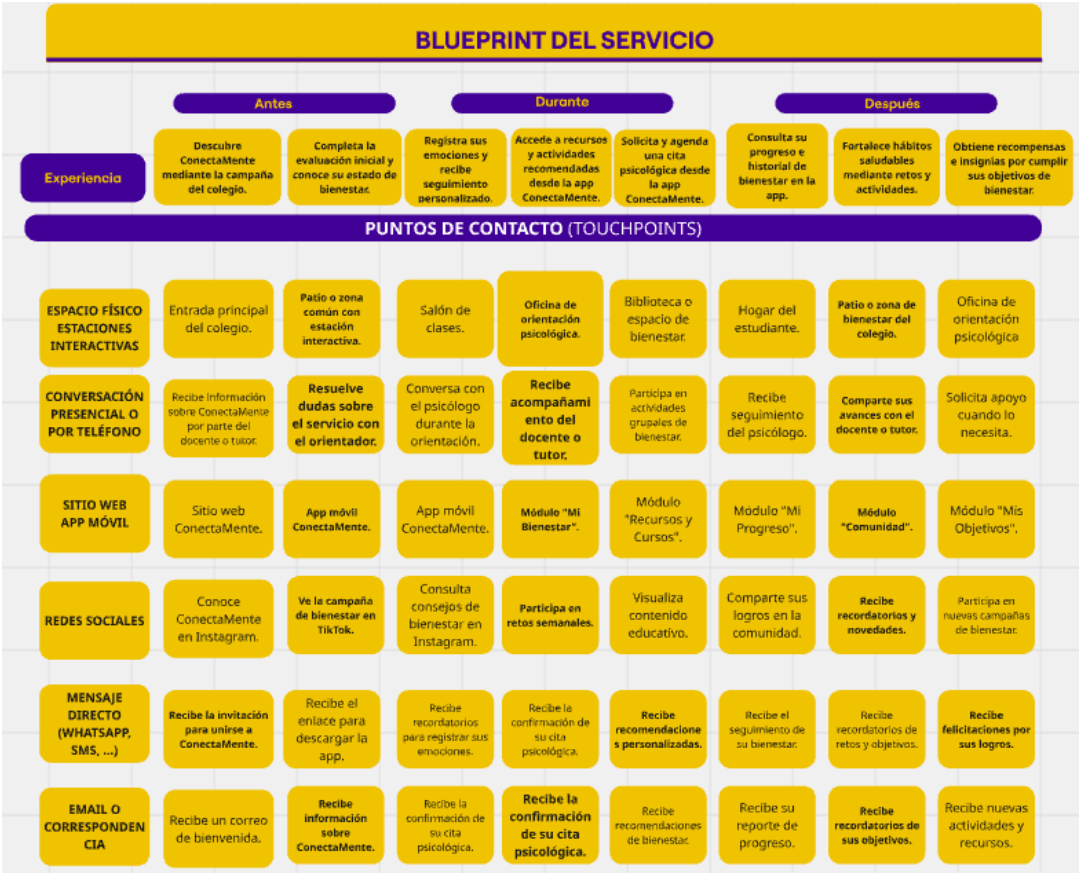
La experiencia se organiza en tres momentos: **antes, durante y después**. En el primero, el estudiante conoce el servicio y realiza su incorporación y evaluación inicial. Durante la experiencia utiliza los recursos disponibles, registra su estado emocional, participa en actividades y puede solicitar orientación. Finalmente, en la etapa posterior revisa su progreso, recibe retroalimentación y continúa con acciones orientadas al bienestar.

En la parte interna del servicio se contemplan las actividades que permiten sostener la experiencia del estudiante. Entre ellas se encuentran la revisión de información e indicadores de bienestar, la coordinación entre docentes y profesionales de orientación, el mantenimiento de la plataforma, la actualización de contenidos y la evaluación del funcionamiento del servicio.

Esta relación entre las acciones visibles y los procesos de soporte permite comprender cómo los diferentes actores contribuyen al funcionamiento de ConectaMente.

Figura 10. Blueprint del servicio ConectaMente

La figura presenta la articulación entre la experiencia del estudiante, los puntos de contacto, los actores involucrados y las operaciones necesarias para prestar el servicio.



2.3.2. Artefactos

Los artefactos desarrollados corresponden a los principales puntos de interacción de ConectaMente y permiten materializar la propuesta en medios digitales y físicos. Para la etapa de prototipado se desarrollaron una **página web, una aplicación móvil y un Kit de Bienestar Emocional**.

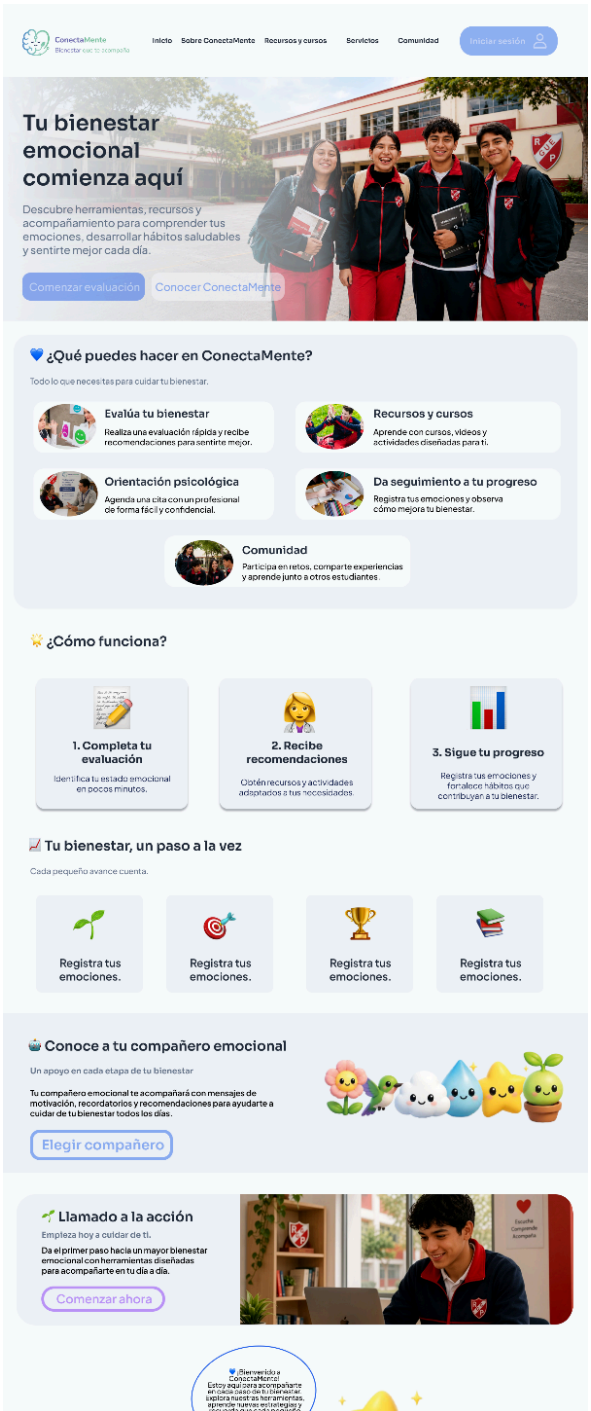
Aplicación móvil. Constituye uno de los principales medios de interacción del estudiante con el servicio. Permite registrar emociones, consultar recursos, establecer objetivos de bienestar y solicitar apoyo.

Página web. Funciona como un espacio informativo y de sensibilización dirigido a estudiantes y miembros de la comunidad educativa. Presenta contenidos relacionados con bienestar emocional, recursos y el funcionamiento de ConectaMente.

Kit de Bienestar Emocional. Incorpora materiales físicos destinados a complementar las actividades digitales y promover momentos de reflexión y manejo del estrés

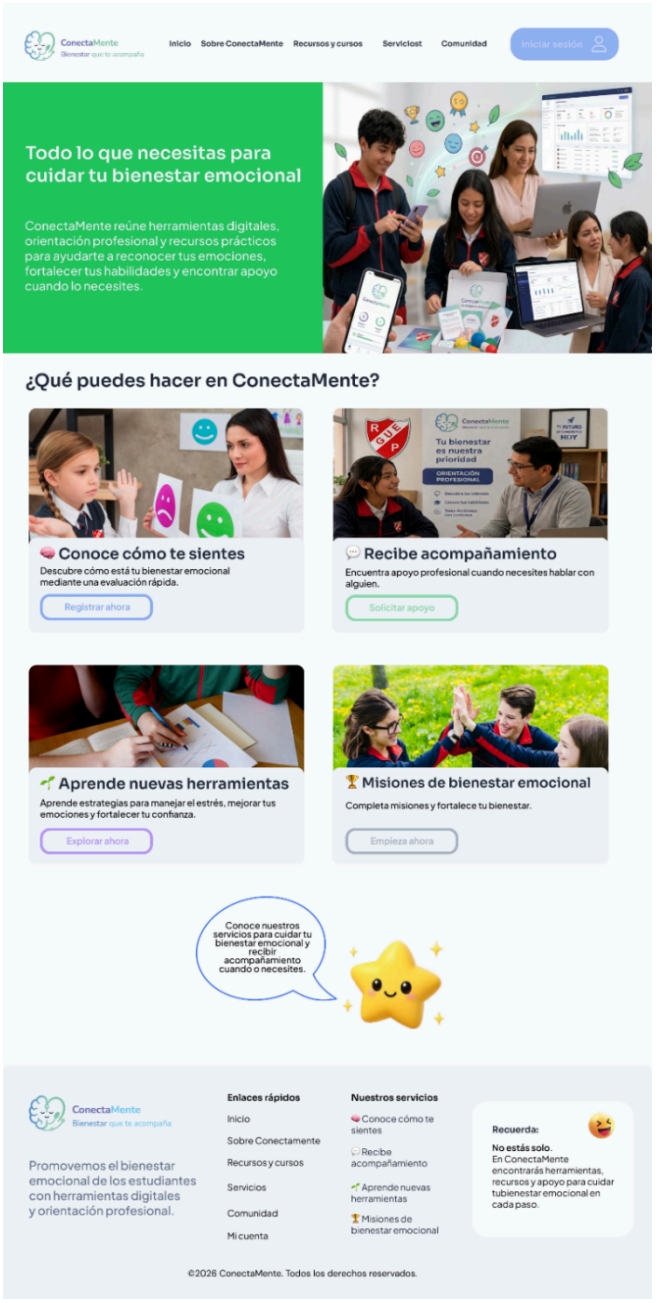
Figura 11. Prototipos de los artefactos del servicio ConectaMente.

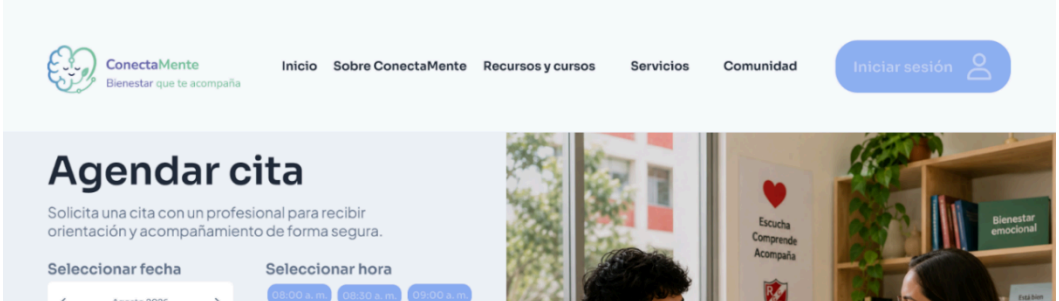
La figura presenta las versiones de alta resolución desarrolladas para los principales puntos de interacción del servicio.






ConectaMente
Bienestar que te acompaña
Inicio
Sobre ConectaMente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Iniciar sesión
Recursos y cursos
Aprende, practica y fortalece tu bienestar 💙
Encuentra cursos, actividades y herramientas que te ayudarán a comprender tus emociones, manejar el estrés y desarrollar nuevas habilidades para sentirte mejor.
👋 Hola, Mario
¿Qué quieres trabajar hoy?
Mis rutas de bienestar
Aprende nuevas herramientas emocionales, completa misiones y avanza paso a paso en tu bienestar.
Curso
Gestión del estrés y Mindfulness
Mindfulness para ser más efectivo
Mentalidad de crecimiento
Inteligencia Emocional: Un enfoque práctico
Comenzar
🎯 Actividades recomendadas para hoy
Según tu progreso, estas actividades pueden ayudarte.
Respiración consciente (5 min)
Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido.
Audio de relajación
Consejos para manejar el estrés antes de un examen
🏅 Tus logros
Celebra cada paso que das hacia tu bienestar.
🏆 Primera ruta iniciada
Comenzaste tu primera aventura hacia el bienestar.
🔥 7 días aprendiendo
Mantén tu racha y sigue creciendo cada día.
🌱 10 actividades completadas
¡Excelente trabajo! Tus esfuerzos están dando resultados.
⭐ Nivel Bienestar Intermedio
Estás progresando. Sigue aprendiendo para desbloquear nuevos logros.
"Cada actividad que completas fortalece tus habilidades para cuidar tu bienestar. Continúa aprendiendo a tu ritmo; cada pequeño avance cuenta."
ConectaMente
Bienestar que te acompaña
Promovemos el bienestar emocional de los estudiantes con herramientas digitales y orientación profesional.
Enlaces rápidos
Inicio
Sobre Conectamente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Mi cuenta
Nuestros servicios
Conoce cómo te sientes
Recibe acompañamiento
Aprende nuevas herramientas
Misiones de bienestar emocional
Recuerda:
No estás solo.
En ConectaMente encontrarás herramientas, recursos y apoyo para cuidar tubienestar emocional en cada paso.
©2026 ConectaMente. Todos los derechos reservados.


ConectaMente
Bienestar que te acompaña
Inicio
Sobre ConectaMente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Iniciar sesión
Todo lo que necesitas para cuidar tu bienestar emocional
ConectaMente reúne herramientas digitales, orientación profesional y recursos prácticos para ayudarte a reconocer tus emociones, fortalecer tus habilidades y encontrar apoyo cuando lo necesites.
¿Qué puedes hacer en ConectaMente?
🧠 Conoce cómo te sientes
Descubre cómo está tu bienestar emocional mediante una evaluación rápida.
Registrar ahora
💬 Recibe acompañamiento
Encuentra apoyo profesional cuando necesites hablar con alguien.
Solicitar apoyo
🌱 Aprende nuevas herramientas
Aprende estrategias para manejar el estrés, mejorar tus emociones y fortalecer tu confianza.
Explorar ahora
🏆 Misiones de bienestar emocional
Completa misiones y fortalece tu bienestar.
Empieza ahora
Conoce nuestros servicios para cuidar tu bienestar emocional y recibir acompañamiento cuando o necesites.
ConectaMente
Bienestar que te acompaña
Promovemos el bienestar emocional de los estudiantes con herramientas digitales y orientación profesional.
Enlaces rápidos
Inicio
Sobre Conectamente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Mi cuenta
Nuestros servicios
Conoce cómo te sientes
Recibe acompañamiento
Aprende nuevas herramientas
Misiones de bienestar emocional
Recuerda:
No estás solo.
En ConectaMente encontrarás herramientas, recursos y apoyo para cuidar tubienestar emocional en cada paso.
©2026 ConectaMente. Todos los derechos reservados.


ConectaMente
Bienestar que te acompaña
Inicio
Sobre ConectaMente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Iniciar sesión
Agendar cita
Solicita una cita con un profesional para recibir orientación y acompañamiento de forma segura.
Seleccionar fecha
Seleccionar hora
Escucha
Comprende
Acompaña
Bienestar emocional

Agenda y confirmación de orientación



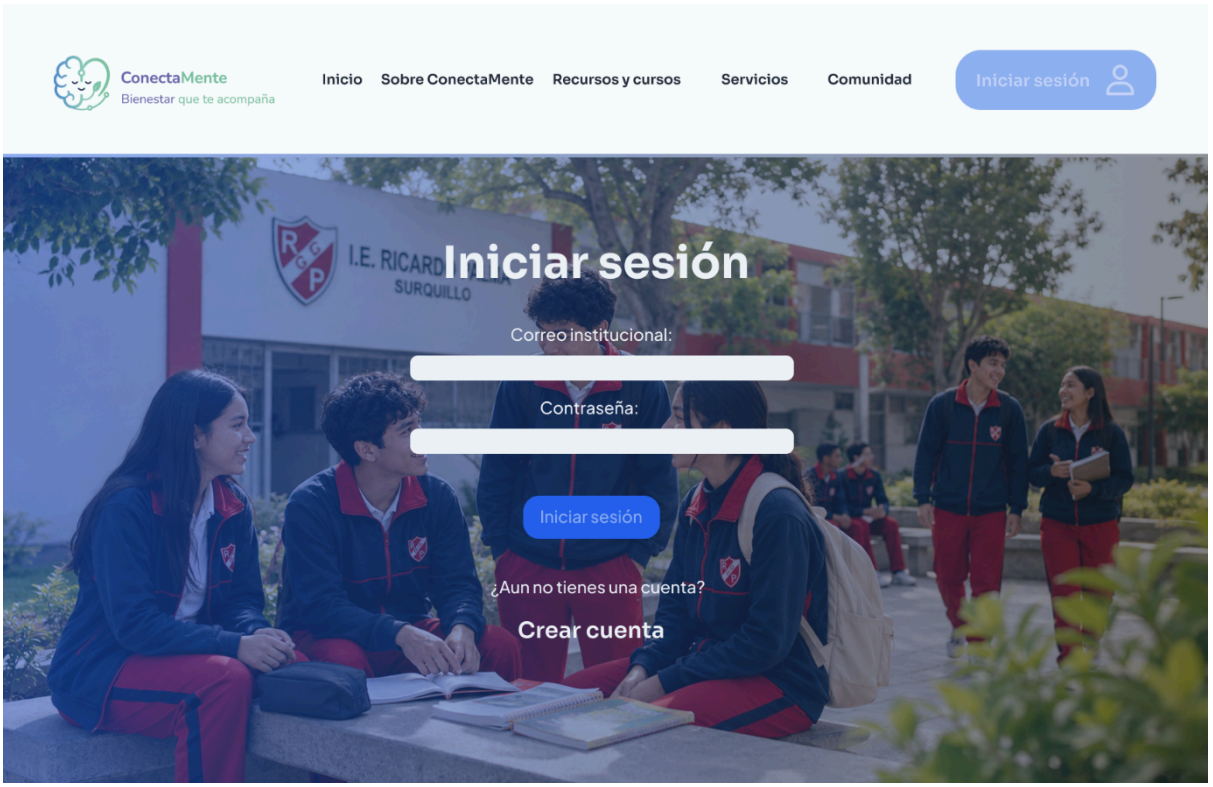


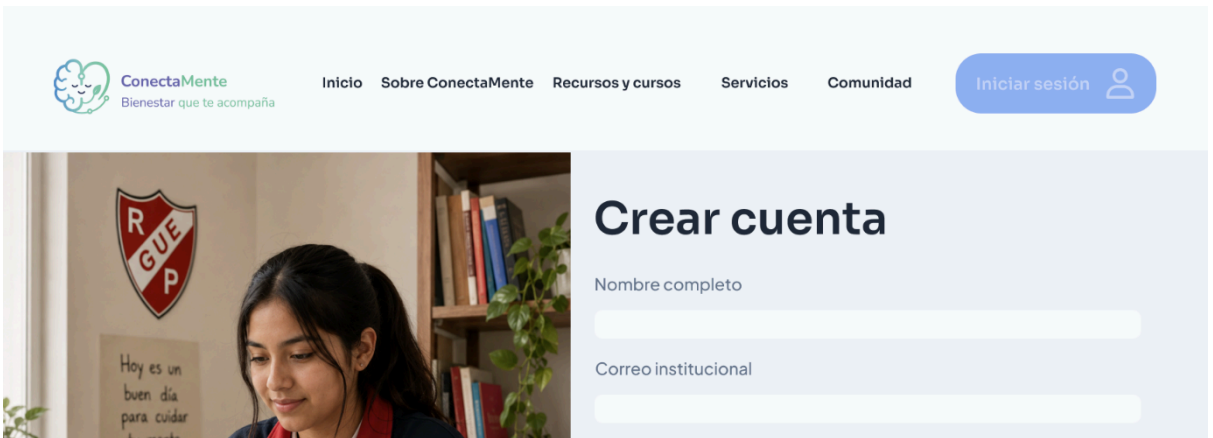
Evaluación y recomendaciones personalizadas





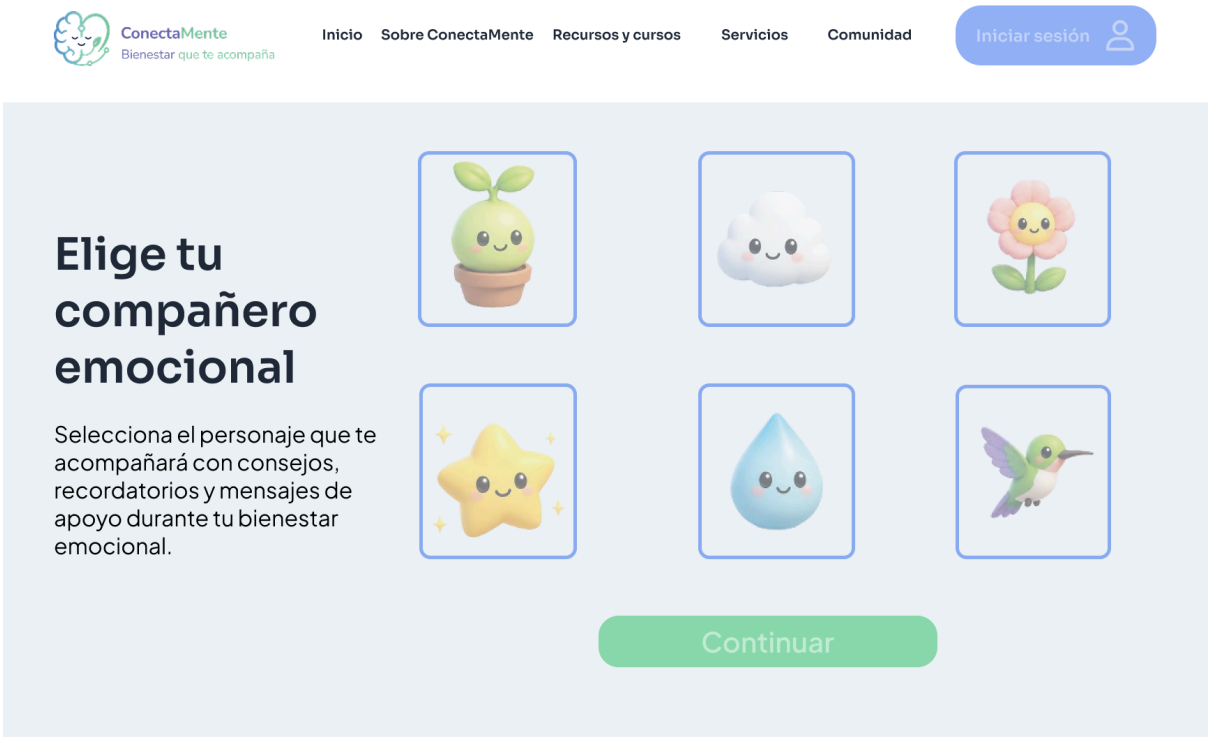
Acceso y registro en la plataforma





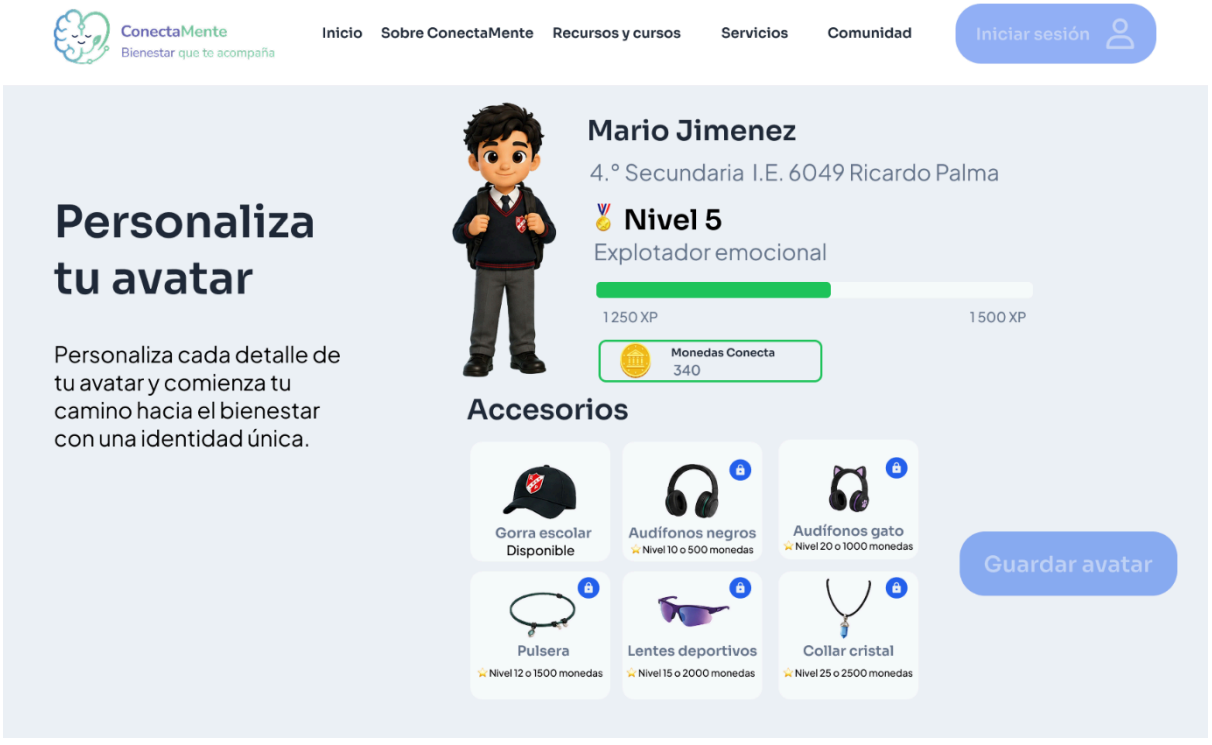
Personalización del avatar y compañero emocional



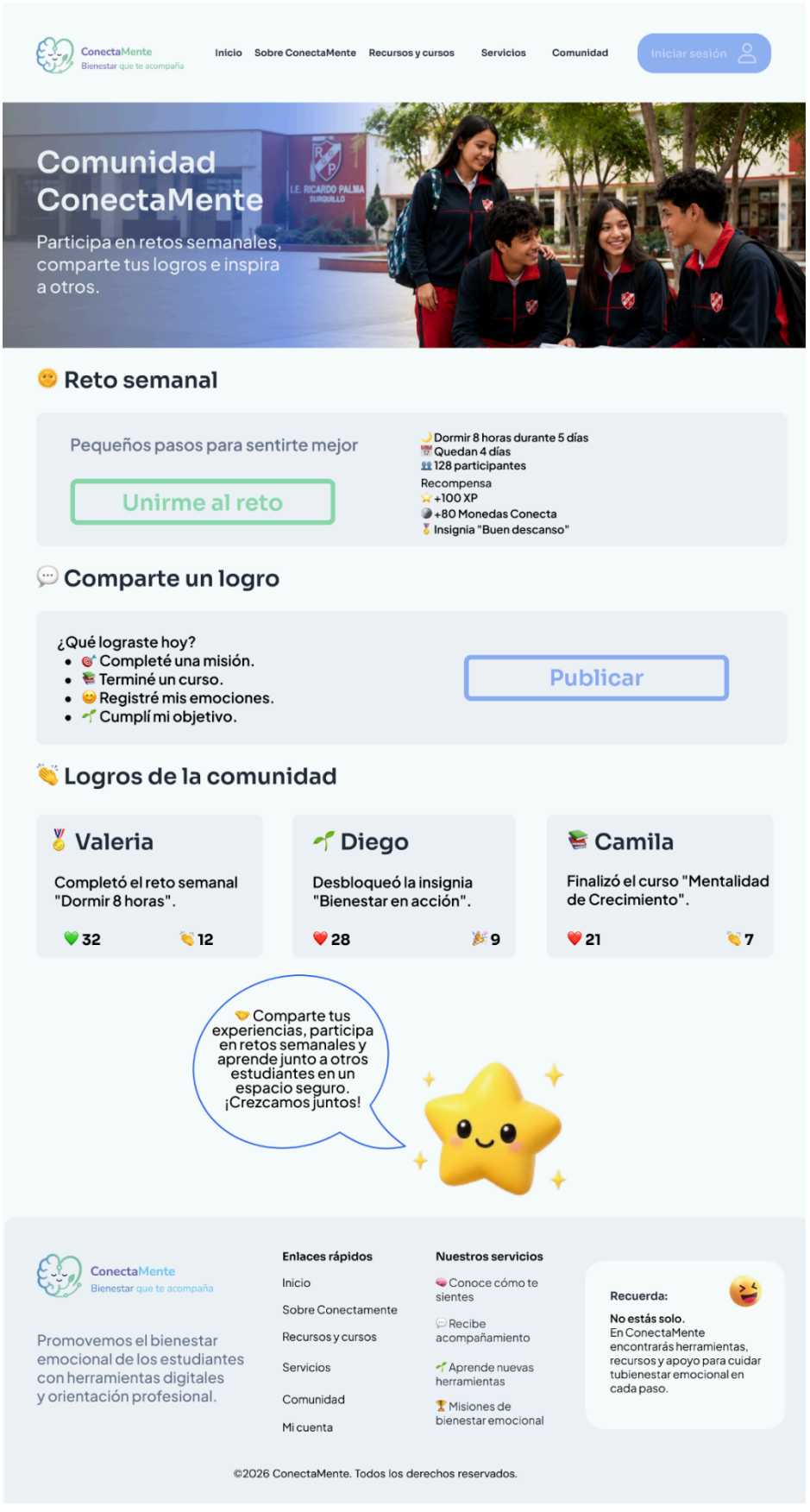


Perfil, progreso y gamificación

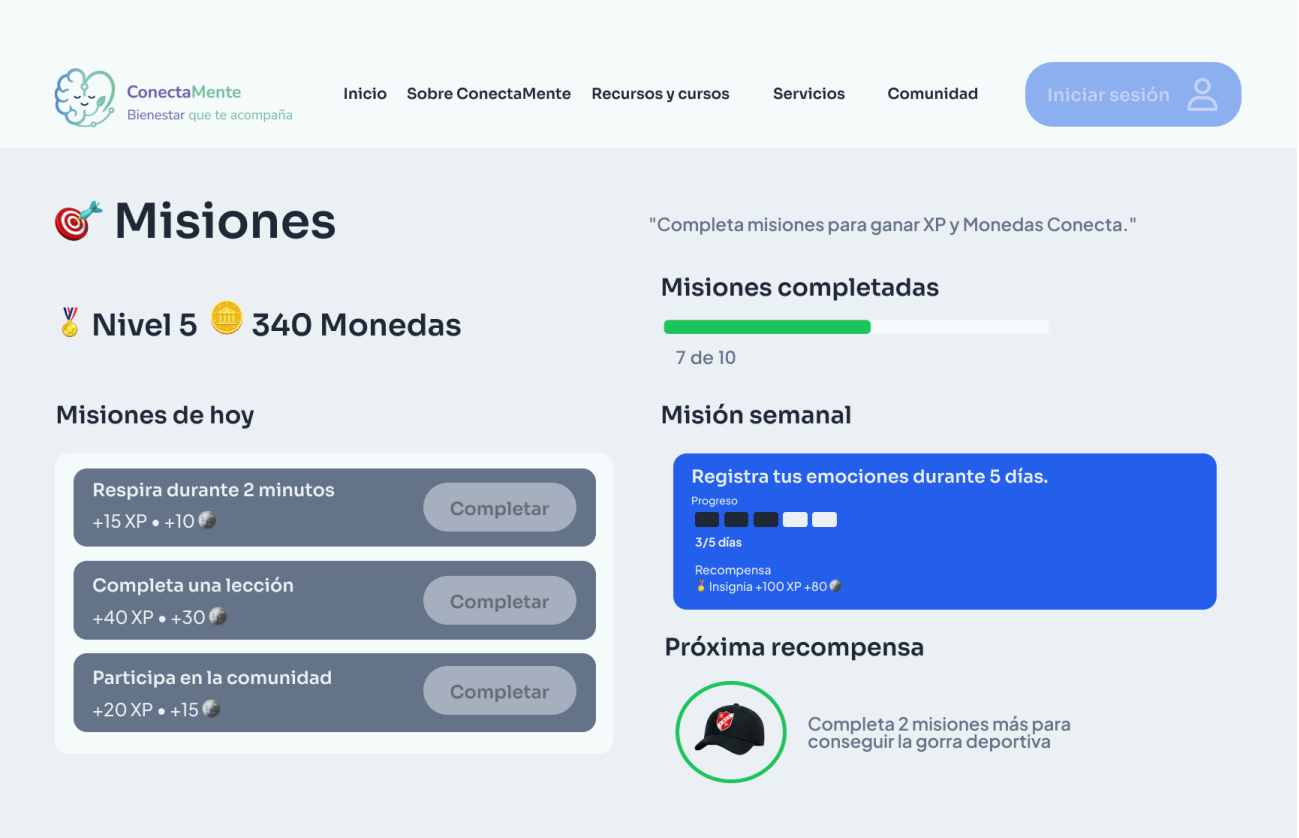




Comunidad y retos de bienestar

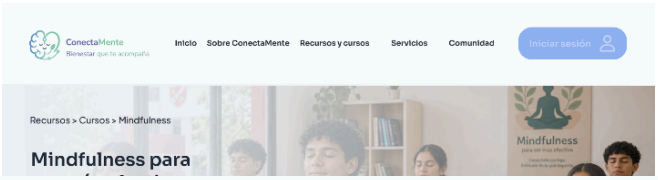


Misiones y recompensas

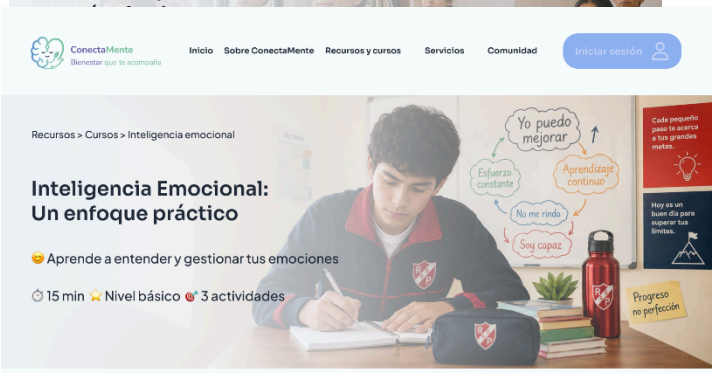


Rutas de aprendizaje y recursos de bienestar









Lo que aprenderás

- Afrontar los desafíos con una actitud positiva
- Aprender de los errores y seguir mejorando
- Expresar lo que sientes con confianza

¿Cómo será el curso?

- Video corto (3 min)
- Actividad interactiva
- Mini reto
- Obtén una insignia al finalizar

Recompensa

- +50 XP
- +30 Monedas Conecta
- Insignia "Mentalidad de Crecimiento"

Empezar curso

"Aprende a enfrentar retos, aprender de tus errores y seguir creciendo con una mentalidad positiva. ¡Comencemos!"



ConectaMente
Bienestar que te acompaña

Promovemos el bienestar emocional de los estudiantes con herramientas digitales y orientación profesional.

Enlaces rápidos
Inicio
Sobre Conectamente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Mi cuenta

Nuestros servicios
Conoce cómo te sientes
Recibe acompañamiento
Aprende nuevas herramientas
Misiones de bienestar emocional

Recuerda:
No estás solo.
En ConectaMente encontrarás herramientas, recursos y apoyo para cuidar tubienestar emocional en cada paso.

©2026 ConectaMente. Todos los derechos reservados.

Lo que aprenderás

- Reconoce tus emociones
- Manejar el estrés de forma saludable
- Expresar lo que sientes con confianza

¿Cómo será el curso?

- Video corto (3 min)
- Actividad interactiva
- Mini reto
- Obtén una insignia al finalizar

Recompensa

- +50 XP
- +30 Monedas Conecta
- Insignia "Primer Paso"

Empezar curso

"Aprende a reconocer tus emociones, expresarlas mejor y fortalecer tus relaciones. ¡Comencemos!"



ConectaMente
Bienestar que te acompaña

Promovemos el bienestar emocional de los estudiantes con herramientas digitales y orientación profesional.

Enlaces rápidos
Inicio
Sobre Conectamente
Recursos y cursos
Servicios
Comunidad
Mi cuenta

Nuestros servicios
Conoce cómo te sientes
Recibe acompañamiento
Aprende nuevas herramientas
Misiones de bienestar emocional

Recuerda:
No estás solo.
En ConectaMente encontrarás herramientas, recursos y apoyo para cuidar tubienestar emocional en cada paso.

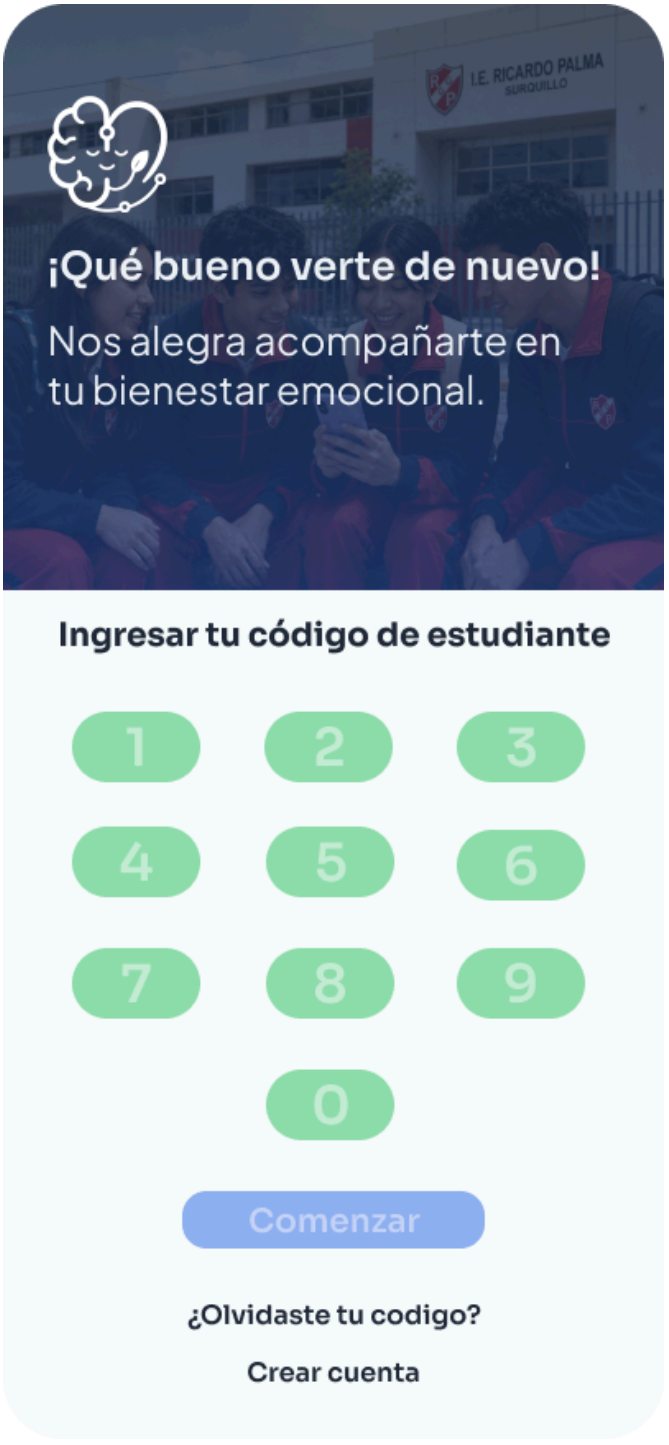
©2026 ConectaMente. Todos los derechos reservados.

Rutas de aprendizaje y recursos de bienestar

Aplicación móvil de alta resolución

ConectaMente





Personalización del avatar y compañero emocional





Elige tu género

Chico

Chica

Elige la forma de tu cabeza

Elige el color de tu piel

Elige tu peinado

Elige tu uniforme

Elige tu mochila

Guardar avatar

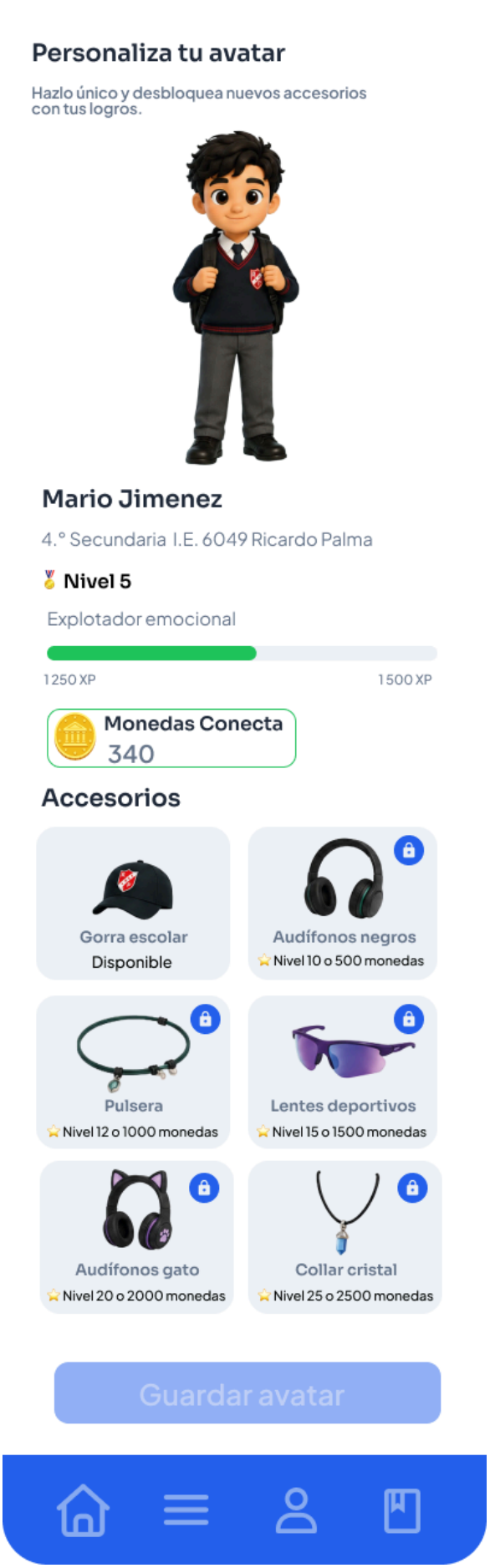




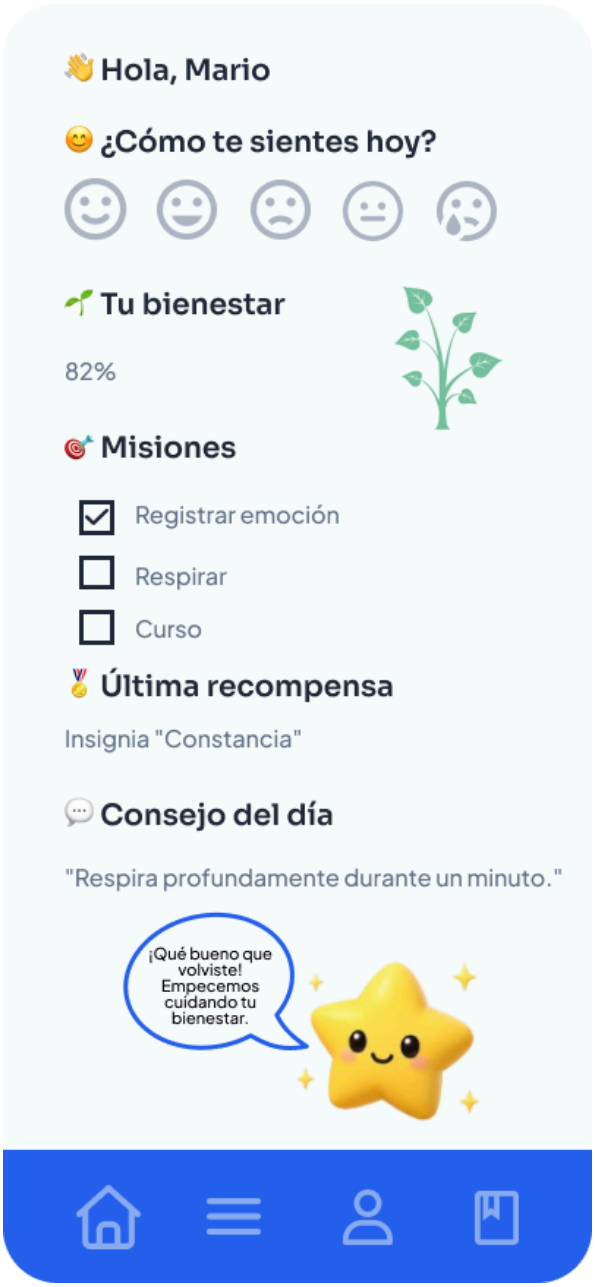
Continuar

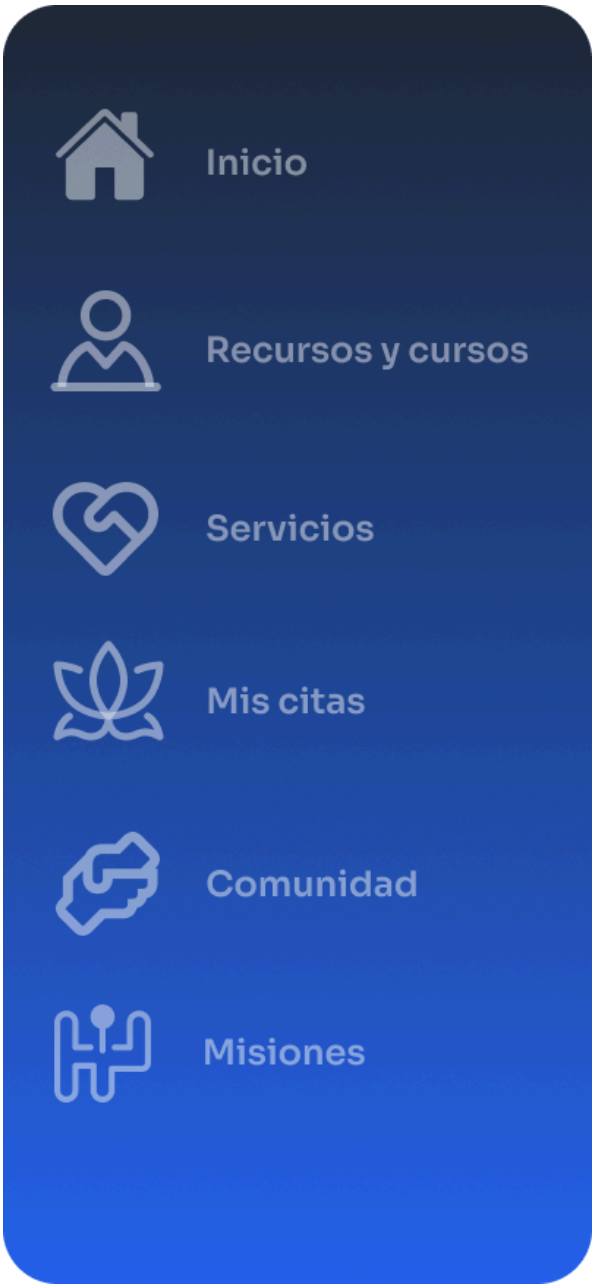
Perfil, progreso y recompensas





Inicio y navegación de la aplicación





Misiones y recursos recomendados

Misiones

"Completa misiones para ganar XP y Monedas Conecta."

Nivel 5 340 Monedas

Misiones completadas

7 de 10

Misiones de hoy

Respira durante 2 minutos
+15 XP • +10 Completar

Completa una lección
+40 XP • +30 Completar

Participa en la comunidad
+20 XP • +15 Completar

Misión semanal

Registra tus emociones durante 5 días.
Progreso
3/5 días
Recompensa
Insignia +100 XP +80

Próxima recompensa



Completa 2 misiones más para conseguir la gorra deportiva

Recursos y cursos

Aprende a cuidar tu bienestar

Explora rutas de aprendizaje con actividades prácticas para fortalecer tus habilidades emocionales.

Recomendados para ti

Gestión del estrés y Mindfulness
Aprende a manejar el estrés y encontrar momentos de calma
15 min Nivel básico 3 actividades
Comenzar



Mindfulness para ser más efectivo
Aprende a concentrarte, reducir el estrés y disfrutar el momento presente
15 min Nivel básico 3 actividades
Comenzar



Mentalidad de crecimiento
Aprende a convertir los desafíos en oportunidades
15 min Nivel básico 3 actividades
Comenzar



Inteligencia Emocional: Un enfoque práctico
Aprende a entender y gestionar tus emociones
15 min Nivel básico 3 actividades
Comenzar



"Explora recursos y cursos que te ayudarán a cuidar tu bienestar emocional. ¡Aprende a tu ritmo!"



Servicios y evaluación del bienestar

Nuestros servicios

Encuentra herramientas, orientación y apoyo para cuidar tu bienestar emocional.



🧠 Conoce cómo te sientes

Descubre cómo está tu bienestar emocional mediante una evaluación rápida.

Registrar ahora



💬 Recibe acompañamiento

Encuentra apoyo profesional cuando necesites hablar con alguien.

Solicitar apoyo



🌱 Aprende nuevas herramientas

Aprende estrategias para manejar el estrés, mejorar tus emociones y fortalecer tu confianza.

Explorar ahora



🏆 Misiones de bienestar emocional

Completa misiones y fortalece tu bienestar.

Empieza ahora

Conoce nuestros servicios para cuidar tu bienestar emocional y recibir acompañamiento cuando o necesites.



Mi bienestar de hoy

Conoce cómo te has sentido en los últimos días.

⏱ 3 min 📝 4 módulos

❤️ Estado emocional

¿Cómo te has sentido esta semana?

- Muy bien
- Bien
- Regular
- Mal
- Muy mal

¿Has disfrutado de las cosas que te gustan?

- Sí, mucho
- Un poco
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

😴 Sueño y descanso

¿Has podido dormir bien?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca

¿Te has sentido con energía durante el día?

- Mucha
- Suficiente
- Poca
- Muy poca

📚 Estrés académico

¿Cómo te has sentido con las tareas y exámenes?

- Tranquilo
- Bien
- Algo estresado
- Muy estresado
- Abrumado

¿Te has sentido con energía durante el día?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

🤝 Relaciones

¿Te has sentido apoyado por alguien esta semana?

- Muy apoyado
- Apoyado
- Algo apoyado
- Poco apoyado
- Nada apoyado

¿Cómo te has llevado con tus compañeros o familia?

- Muy bien
- Bien
- Regular
- Con algunas dificultades
- Muy mal

Finalizar evaluación

Resultado de evaluación y recomendaciones



Agendamiento y confirmación de orientación





Gestión de citas y comunidad

Mis citas

Consulta y administra tus orientaciones de forma segura.

🟢 Próxima cita

👩‍⚕️ Especialista: Adriana Rojas
📅 19 de agosto de 2026
🕒 10:00 a. m.
💻 Modalidad: Virtual
Estado: Confirmada

Ver detalles | Reprogramar

Citas completadas

📅 9 de julio de 2026
🕒 2:30 p. m.
📍 Modalidad: Presencial
👩‍⚕️ Especialista: Mireia Díaz
Estado: Finalizada

📅 25 de junio de 2026
🕒 10:30 a. m.
📍 Modalidad: Virtual
👩‍⚕️ Especialista: Diaz Aguilar Alberto Gonzalo
Estado: Finalizada

Agendar nueva cita



Comunidad ConectaMente

Participa en retos semanales, comparte tus logros e inspira a otros.

🌞 Reto semanal

Pequeños pasos para sentirte mejor

🌙 Dormir 8 horas durante 5 días
📆 Quedan 4 días
👥 128 participantes

Recompensa

⭐ +100 XP
🪙 +80 Monedas Conecta
🎖️ Insignia "Buen descanso"

Unirme al reto

💬 Comparte un logro

¿Qué lograste hoy?
- 🎯 Completé una misión.
- 📚 Terminé un curso.
- 😊 Registré mis emociones.
- 🌱 Cumplí mi objetivo.

Publicar

👏 Logros de la comunidad

🎖️ Ana
Completó 7 días de racha.
❤️ 24 🎉 8

🌱 Luis
Terminó el curso de Inteligencia Emocional.
❤️ 18 👏 6



Cursos



Gestión del estrés y Mindfulness

Aprende a manejar el estrés y encontrar momentos de calma

15 min · Nivel básico · 3 actividades

Lo que aprenderás

- Identificar situaciones que generan estrés
- Aplicar técnicas de respiración y relajación
- Mejorar tu bienestar y tranquilidad

¿Cómo será el curso?

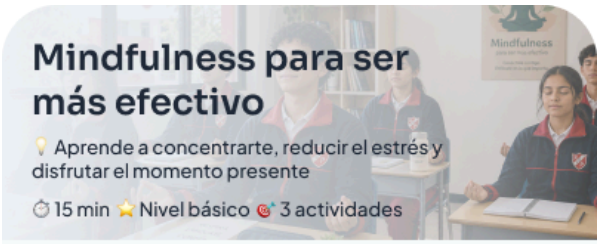
- Video corto (3 min)
- Actividad interactiva
- Ejercicio de mindfulness
- Mini reto
- Obtén una insignia al finalizar

Recompensa

- +50 XP
- +30 Monedas Conecta
- Insignia "Mente en calma"

Empezar curso

"Aprende a manejar el estrés y encontrar calma con ejercicios de mindfulness. ¡Comencemos!"



Mindfulness para ser más efectivo

Aprende a concentrarte, reducir el estrés y disfrutar el momento presente

15 min · Nivel básico · 3 actividades

Lo que aprenderás

- Mejorar tu concentración y atención
- Manejar el estrés mediante técnicas de respiración
- Reconocer tus pensamientos y emociones

¿Cómo será el curso?

- Video corto (3 min)
- Actividad interactiva
- Ejercicio de mindfulness
- Mini reto
- Obtén una insignia al finalizar

Recompensa

- +50 XP
- +30 Monedas Conecta
- Insignia "Mente en calma"

Empezar curso

"Aprende a calmar tu mente, mejorar tu concentración y manejar el estrés con mindfulness. ¡Comencemos!"

Cursos



Mentalidad de crecimiento

Aprende a convertir los desafíos en oportunidades

15 min ⭐ Nivel básico 🎯 3 actividades

📚 Lo que aprenderás

- Afrontar los desafíos con una actitud positiva
- Aprender de los errores y seguir mejorando
- Expresar lo que sientes con confianza

🚀 ¿Cómo será el curso?

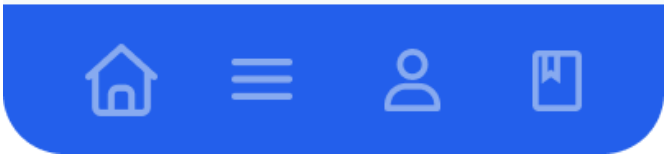
- Video corto (3 min)
- Actividad interactiva
- Mini reto
- Obtén una insignia al finalizar

🎁 Recompensa

⭐ +50 XP
⚫ +30 Monedas Conecta
🎖️ Insignia "Mentalidad de Crecimiento"

▶️ Empezar curso

"Aprende a enfrentar retos, aprender de tus errores y seguir creciendo con una mentalidad positiva. ¡Comencemos!"





Inteligencia Emocional: Un enfoque práctico

Aprende a entender y gestionar tus emociones

15 min ⭐ Nivel básico 🎯 3 actividades

📚 Lo que aprenderás

- Reconoce tus emociones
- Manejar el estrés de forma saludable
- Expresar lo que sientes con confianza

🚀 ¿Cómo será el curso?

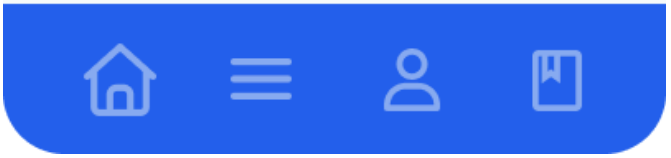
- Video corto (3 min)
- Actividad interactiva
- Mini reto
- Obtén una insignia al finalizar

🎁 Recompensa

⭐ +50 XP
⚫ +30 Monedas Conecta
🎖️ Insignia "Primer Paso"

▶️ Empezar curso

"Aprende a reconocer tus emociones, expresarlas mejor y fortalecer tus relaciones. ¡Comencemos!"



Kit de bienestar emocional alta resolución ConectaMente

Llaveros de reflexión



Guía de manejo del estrés



Códigos QR de acceso a ConectaMente

Los códigos QR facilitan el acceso directo a los recursos digitales de ConectaMente desde los materiales físicos del servicio.





2.3.3. Experimentos

Para validar la propuesta de servicio se realizaron entrevistas con especialistas y pruebas de los prototipos correspondientes a la aplicación móvil, página web y Kit de Bienestar Emocional. Participaron Ann Mary Lynch, docente de Toulouse Lautrec; Gladys Ventura, psicóloga clínica; y representantes de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma, entre ellos un docente, un estudiante y la psicóloga de la institución.

El proceso permitió recoger percepciones sobre la utilidad de la propuesta, la experiencia de uso y los aspectos visuales de los prototipos. Los comentarios obtenidos sirvieron como base para identificar oportunidades de mejora en el diseño del servicio.

A continuación, se presentan los principales pasos del proceso de experimentación, las métricas utilizadas y los resultados obtenidos.

Figura 12. Experimentos, métricas y resultados

Experimentos

PASO 1: Presentación	PASO 2: Evaluación	PASO 3: Feedback
Se presentaron los tres prototipos principales: página web, aplicación móvil y Kit de Bienestar Emocional.	Los prototipos fueron revisados por estudiantes, docentes y profesionales de psicología vinculados al contexto educativo.	Se recopilaron observaciones relacionadas con la utilidad, el diseño visual y la experiencia de uso de la propuesta.

Métricas

70%	80%	85%
Pertinencia del Kit	**Experiencia de navegación**	**Valoración por especialistas**
De los usuarios evaluados, el 70% consideró pertinente el Kit de Bienestar Emocional.	El 80 % de los estudiantes y docentes manifestó una respuesta positiva frente a la navegación e interfaz de la aplicación móvil.	El 85 % de los especialistas en psicología valoró positivamente las oportunidades de mejora que plantea la propuesta para el entorno escolar.

Resultados

EJE A: APLICACIÓN MÓVIL

- Optimizar y actualizar continuamente los contenidos y funcionalidades de la aplicación a partir de la retroalimentación de los usuarios.
- Mejorar la navegación para ofrecer una experiencia más dinámica, clara y fácil de utilizar.

EJE B: CONTENIDO Y TEXTOS

- Reducir la cantidad de información presentada en la página web.
- Priorizar contenidos esenciales y palabras clave.
- Simplificar los textos para facilitar la lectura y navegación.

EJE C: EXPERIENCIA Y CONTENIDO

- Evaluar la incorporación de recursos sonoros que acompañen la experiencia en la web y aplicación.
- Incrementar los elementos interactivos.
- Reforzar la privacidad y el anonimato en el manejo de información sensible proporcionada por los estudiantes.

EJE D: ALCANCE DE LA PROPUESTA

- Explorar mecanismos para incorporar a los padres de familia en determinadas dinámicas de acompañamiento.
- Ampliar los canales de comunicación disponibles dentro de la comunidad educativa.

III. Conclusiones y recomendaciones

3.1. Conclusiones

1. La investigación permitió identificar necesidades relacionadas con el estrés académico, la ansiedad, la gestión emocional y el acceso oportuno a orientación psicológica entre los estudiantes de la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma.

2. La aplicación de Design Thinking y Lean Startup permitió orientar el desarrollo de ConectaMente a partir de las necesidades identificadas y materializar la propuesta mediante prototipos de una aplicación móvil, página web y Kit de Bienestar Emocional.

3. La validación evidenció una valoración favorable de la propuesta y de su utilidad percibida. Los resultados obtenidos permiten considerar a ConectaMente como una alternativa con potencial para complementar las acciones de bienestar emocional en el entorno escolar. Se recomienda una implementación piloto que permita evaluar su funcionamiento en condiciones reales.

3.2. Recomendaciones

1. Implementar un programa piloto de ConectaMente en la I.E. N.° 6049 Ricardo Palma para observar el funcionamiento del servicio en un contexto real y evaluar su contribución al bienestar emocional de los estudiantes.

2. Establecer indicadores de seguimiento relacionados con el uso de los artefactos, participación, satisfacción y evolución de los indicadores de bienestar emocional. Asimismo, recoger periódicamente la retroalimentación de estudiantes, docentes y profesionales para identificar oportunidades de mejora.

3. Fortalecer la articulación entre psicólogos, docentes y tutores para favorecer el acompañamiento y seguimiento de los estudiantes. También se recomienda explorar alianzas con instituciones y profesionales especializados que puedan contribuir a la sostenibilidad y futura ampliación de la propuesta.

IV. Referencias Bibliográficas

Ccoillo Sandoval, M., & Martínez, J. (2022, 13 de marzo). Una generación de niños con problemas emocionales regresa a escuelas sin psicólogos. Salud con Lupa. Salud con Lupa

El Comercio. (2023). Cómo está la salud mental en el Perú en 2023: La crisis y la falta de psicólogos en escuelas públicas del Perú. El Comercio

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. (2025, 25 de septiembre). Salud mental juvenil: El 32.3% de jóvenes peruanos reporta problemas de salud mental, con las mujeres jóvenes como el grupo más vulnerable. Gob.pe - INSM

Melo, Y. (2026, 12 de enero). Depresión escolar en aumento: especialistas advierten falta de educación emocional en el sistema educativo peruano. Infobae Perú. Infobae Perú

Perú21. (2024, 2 de junio). Más de 290 mil niños y adolescentes presentaron trastornos de salud mental. Perú21

Pisconte Quevedo, M. A. (2025, 10 de diciembre). El problema de la salud mental en colegios públicos peruanos. Federación de Periodistas del Perú. Federación de Periodistas del Perú

Redacción El Peruano. (2023, 30 de octubre). Más de medio millón de niños y adolescentes con trastornos de salud mental fueron atendidos. Diario Oficial El Peruano. El Peruano

V. Anexos

Enlace de tablero Miro: TLS 1 - Miro

Resumen de referencias bibliográficas para informe proyecto Creative Lab

https://docs.google.com/document/d/1I9GMM9g56lvLbkj6cHus3cqpdE3z7Qy7B6QK-DFDsfQ/edit?usp=sharing

Fase 1- INVESTIGAR PARA DISEÑAR

Enlace de video entrevista a Ann Mary Lynch: Entrevista Creative Lab 1

Enlace de resumen de entrevista a Ann Mary Lynch: Resumen de la entrevista a Ann Mary Lynch - Documentos de Google

Enlace de video entrevista Gladys Ventura: Entrevista Creative Lab 2

Enlace de resumen de entrevista Gladys Ventura: Resumen de entrevista Gladys Ventura - Documentos de Google

Enlace de entrevista a psicóloga Ricardo Palma: Entrevista a Psicóloga Ricardo Palma.mp4 - Google Drive

Resumen de la entrevista a Psicóloga Colegio Ricardo Palma: Entrevista a Psicóloga colegio Ricardo Palma - Documentos de Google

Enlace del audio: Voz.m4a - Google Drive

Resumen de la entrevista a Docente Colegio Ricardo Palma: Entrevista a Docente Colegio Ricardo Palma - Documentos de Google

Enlace del audio: Voz.m4a - Google Drive

Fase 2 - DISEÑAR PARA CREAR VALOR

Resumen de entrevista Gladys Ventura- Presentación prototipos de ConectaMente: https://docs.google.com/document/d/12phbwaU-iNJTesQYLOJPKRG_KXP3foH8V_KWBt0Vcrk/edit?usp=sharing

Enlace de video y audio de la entrevista Gladys Ventura: https://drive.google.com/drive/folders/1CuD5ma4ZveRSyj5ufMvrdTGLyNjuB4ed?usp=sharing

Resumen de entrevista Ann Mary Lynch- Presentación prototipos de ConectaMente: https://docs.google.com/document/d/13tQSNCK1opmpQpA3wUGPDEvukmZnU2Y2rrBlYqd9f0g/edit?usp=sharing

Resumen entrevista psicóloga de la I.E Ricardo Palma- Presentación prototipos de ConectaMente

https://docs.google.com/document/d/14D9SdQ8yfosqprh5GhnjW28WSuoJ3zksCG_MeSbY96s/edit?usp=sharing

Enlace de video y audio de la entrevista psicóloga de la I.E Ricardo Palma- Presentación prototipos de ConectaMente
https://drive.google.com/drive/folders/1-5BDfF5hAh6vK5U_QLZ6i19gEUXo8deY?usp=sharing

Resumen de entrevista a docente de la I.E Ricardo Palma - Presentación prototipos de ConectaMente

https://docs.google.com/document/d/1ihLv04lkyOSd1cS0SciCv1WTfu235loLHY4bVWStNX0/edit?usp=sharing

Resumen de entrevista a estudiante de la I.E. Ricardo Palma – Presentación de los prototipos de ConectaMente

https://docs.google.com/document/d/1Nk4HF4MCH90ZZFwT6Gc6vk_2vObUMHdN2YApbJhGnNo/edit?usp=sharing

Fase 3 - DISEÑAR EL SERVICIO

Enlace de prototipo de alta resolución página web ConectaMente

https://www.figma.com/design/22NJYc89FKa9X4UuYMvbTM/P%C3%A1gina-web-Creative-Lab?node-id=0-1&t=dP4UU3GvtfCbb5gr-1

Enlace de prototipo de alta resolución aplicativo móvil ConectaMente

https://www.figma.com/design/OXSWyMzy7zWj8sH7cvK9C5/App-Creative-Lab?node-id=0-1&t=VCrbvBS9EY6lKaa0-1

Enlace de Kit de Bienestar Emocional

https://drive.google.com/drive/folders/1YIpCSwG3onBLIfOqcWGJ9lCorNxoh_xD?usp=sharing