

NOMBRE DEL TRABAJO

QUINTANA LARA IBAR MARIANO - TORRES DANIEL ALEJANDRO.pdf

RECUENTO DE PALABRAS

1863 Words

RECUENTO DE PÁGINAS

165 Pages

FECHA DE ENTREGA

Dec 7, 2023 10:23 AM GMT-5

RECUENTO DE CARACTERES

11124 Characters

TAMAÑO DEL ARCHIVO

13.0MB

FECHA DEL INFORME

Dec 7, 2023 10:27 AM GMT-5**● 23% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 21% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado



PROYECTO DE INNOVACIÓN:

EQUILIBRA APP

1 Proyecto de innovación para obtener el grado de bachiller en la carrera de Publicidad y marketing digital

AUTOR(ES):

DANIEL ALEJANDRO TORRES

IBAR MARIANO QUINTANA LARA

Lima - Perú
Año 2022

1 PROYECTO DE INNOVACIÓN

Resumen

1 El proyecto de innovación: 1 Desarrollo de una herramienta digital para mejorar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana, año 2022, 1 se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Salud y bienestar social y la actividad económica de Salud humana y asistencia social y busca resolver la falta de acceso/conocimiento de herramientas de soporte psicológico para jóvenes, teniendo como población beneficiaria universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana.

1 Se aplicó la metodología de resolución creativa de problemas con herramientas de Design Thinking para tomar como centro al usuario y Lean Startup para impulsar la implementación de los resultados, estas herramientas contemplan la colaboración y el pensamiento visual, como la técnica persona para plantear arquetipos y validar usuarios, mapa de actores para reconocer el contexto y mercado, mapa de trayectoria, para delinear la mecánica de la propuesta, canvas de propuesta de valor, para consolidar el concepto innovador, canvas de modelo de negocio que permita observar la sostenibilidad de la propuesta, entre otras, que son presentadas en detalle en el documento a continuación.

Trazamos cuatro arquetipos: Julio el estudiante preocupado, Andrea la estudiante que trabaja, Mariana la estudiante perseverante, y Diego el estudiante cachimbo. identificamos que sus dolores y necesidades giraban en torno a: una ausencia de apoyo y herramientas para gestionar su bienestar psicológico y emocional, y la perspectiva de que la universidad no se interesa por su bienestar integral sino únicamente por su rendimiento académico (el cual está ligado e influenciado por su estado psicológico y emocional).

1 La solución innovadora presentada en forma de propuesta de valor consiste en brindar conocimiento, herramientas y soporte a nuestros usuarios en torno a su bienestar psicológico y emocional, se trata de una app para jóvenes que cuenta con un servicio de enfoque gamificado y busca brindarles herramientas para mejorar su bienestar psicológico y emocional priorizando el autoconocimiento, desarrollo personal y la mejora continua.

Para la experimentación se diseñaron prototipo(s) y sus estructuras giran en torno a la generación de cuentas/usuarios, posteriormente se les pide a los estudiantes que determinen que áreas de sus vidas desean trabajar (se les ofrecen opciones) y la idea es que de acuerdo a esto se les vaya ofreciendo contenido dinámico para trabajar. El estudiante va a encontrar información, herramientas como tests, dinámicas, ejercicios y sugerencias para fomentar su crecimiento y desarrollo, y recibirá recompensas durante su proceso (estrellas). Incorporamos elementos de gamificación (uso de técnicas y dinámicas de juegos) para generar engagement a través de recompensas y elementos lúdicos que facilitan el aprendizaje. La idea es que la app vaya brindando contenido más

especializado a medida que progresas, y que se desbloqueen nuevas áreas de vida y funciones más avanzadas.

En el marco de las perspectivas de los estudiantes universitarios en torno a su salud mental y el rol de la universidad en ésta se pudo concluir que ellos se encuentran en una búsqueda constante de su estabilidad emocional y psicológica, para lo cual hacen uso de estrategias personales y subjetivas que no necesariamente van a ser lo mejor en consecuencia para su salud.

El estudiante percibe un desinterés por parte de la universidad con respecto a su bienestar, y la universidad ha de tomar un rol más activo en ello considerando que este se encuentra estrechamente ligado a la salud física, rendimiento académico y autoestima del alumno.

Se concluye también que el estigma con respecto a la salud mental persiste y que el modo de diluirlo es a través de la educación.

Mediante las validaciones proporcionadas por usuarios con respecto al aplicativo pudimos concluir que la visualizan como un medio para obtener un mayor equilibrio y sistema de apoyo para navegar aspectos de su vida, entre ellos el académico. Se considera una herramienta introductoria hacia el bienestar y salud mental que les permite desarrollarse progresivamente y a su ritmo propio mediante los materiales y actividades que brinda.

Se concluye que la solución propuesta Equilibra App tiene como objeto introducir al estudiante universitario en el desarrollo de su bienestar propio, y se recomienda como siguiente paso incorporar más funciones a nuestro aplicativo, invertir en mejorar nuestros servicios mediante el feedback de nuestros clientes y hacer crecer nuestro equipo para incorporar más ciencia de data, pues el uso efectivo de datos puede crear una red digital de seguridad, asegurando que ningún estudiante se pierda en el sistema.

SEPTIEMBRE 2022

Equilibra APP



Estructura del Curso

Metodología TLS Thinking



MacBook Pro

Equipo



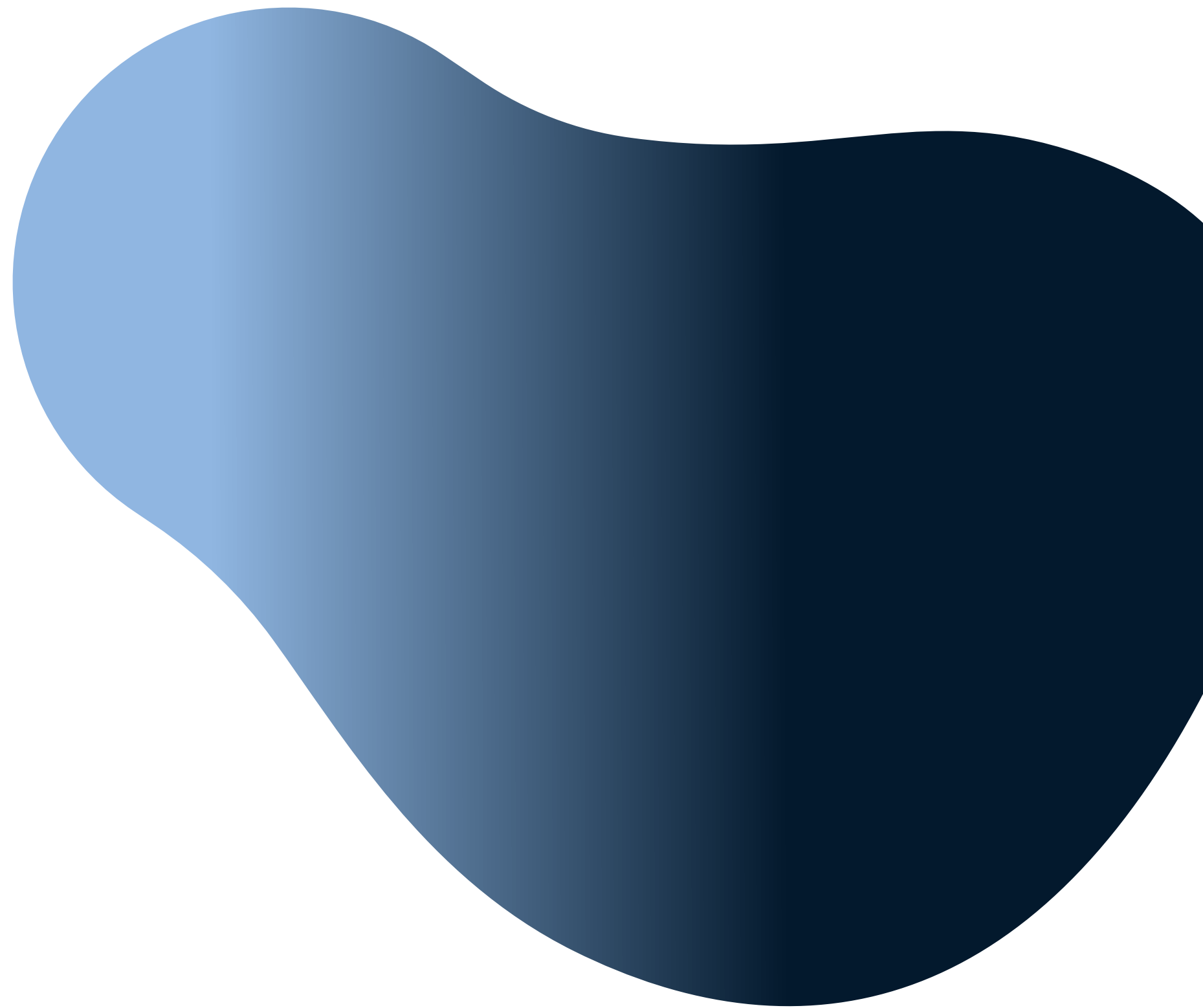
Ibar Mariano

PUBLICIDAD Y MARKETING
DIGITAL (pmd)



Daniel Torres

PUBLICIDAD Y MARKETING
DIGITAL (pmd)



Presentación del Equipo

1 ESCRIBE TU NOMBRE EN EL POSTIT

SELECCIONA 3 IMAGENES QUE TE REPRESENTEN Y PÉGLAS EN CADA ESPACIO

Paula Valencia Sebastiani			
Ibar Mariano Quintana Lara			
Daniel Torres Lima			
Nelly Melanie Marquez Díaz			

2 ¿QUÉ TIENEN TODOS LOS MIEMBROS DEL EQUIPO EN COMÚN? DEBEN ELEGIR EL NOMBRE DE SU EQUIPO ADEMÁS UNA IMAGEN QUE LOS REPRESENTE, SERÁ SU AVATAR DURANTE EL CHALLENGE

El cuarteto creativo
Explosión creativa
Origen
Alma
Creadores



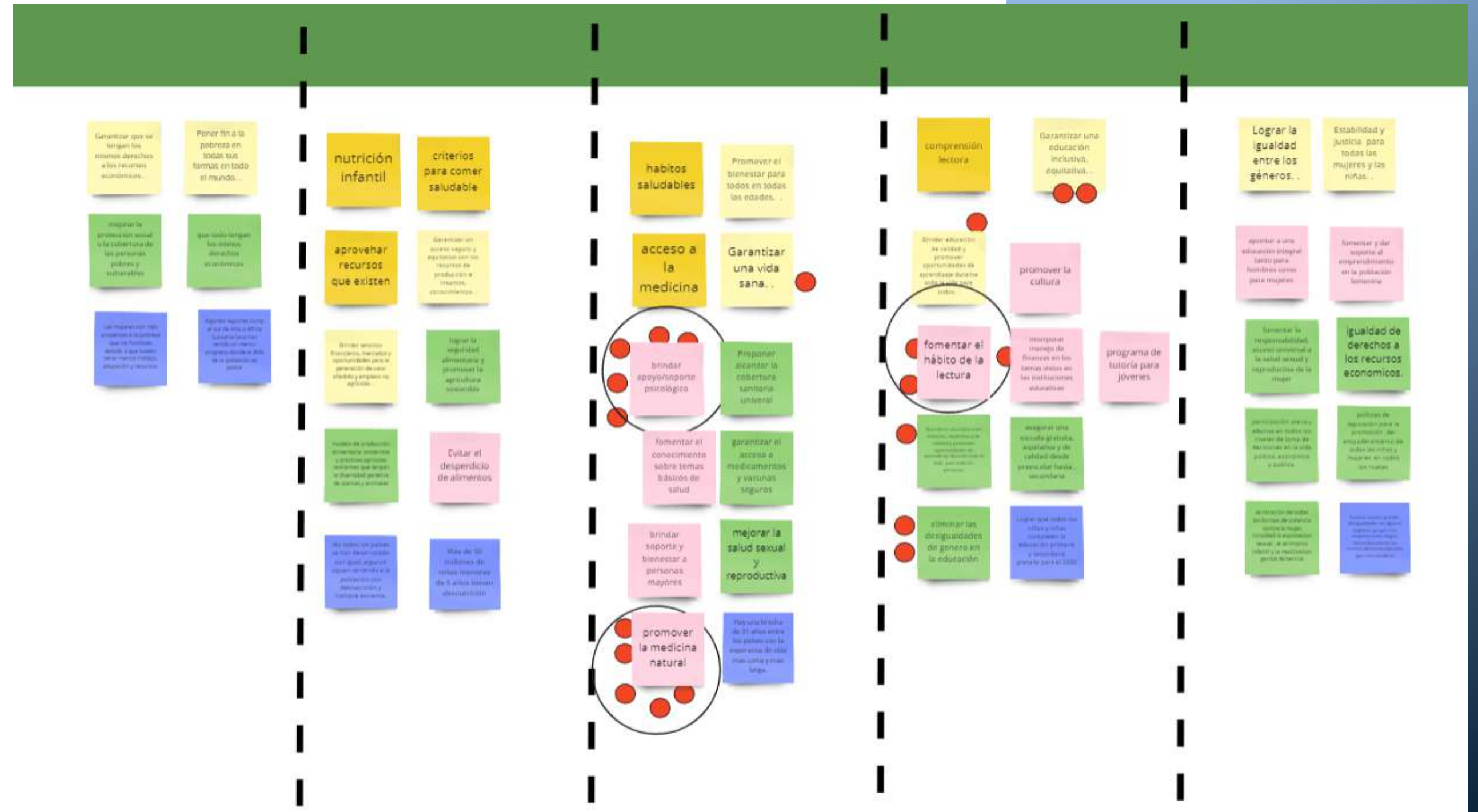
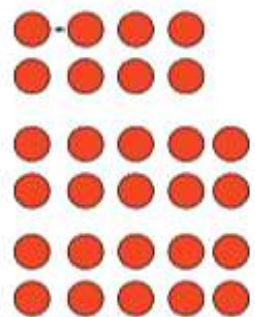
3 DEFINAN QUIEN VA A SER EL VOCERO, ESTA PERSONA SERÁ LA ENCARGADA DE PRESENTAR AL EQUIPO EN EL GRUPO.

Vocero:
Daniel

Elegir la ODS



Hagamos una divergencia sobre los temas a abordar dentro de las 5 ODS.
 Agrupamos y conversamos sobre los temas que han salido
 Votamos por tres temas que nos parezcan relevantes e interesantes.



Mapa del problema

TODO LO QUE SI FUNCIONA

Escribir en notas todo lo que SI FUNCIONA, o mejor dicho todo lo que va “viento en popa” del tema que seleccionaron en el ejercicio anterior. Este es un ejercicio de DIVERGENCIA es decir, generar opciones basadas en la cantidad, dejarse llevar por los instintos y la imaginación.

Tiempo: 5 a 10 minutos

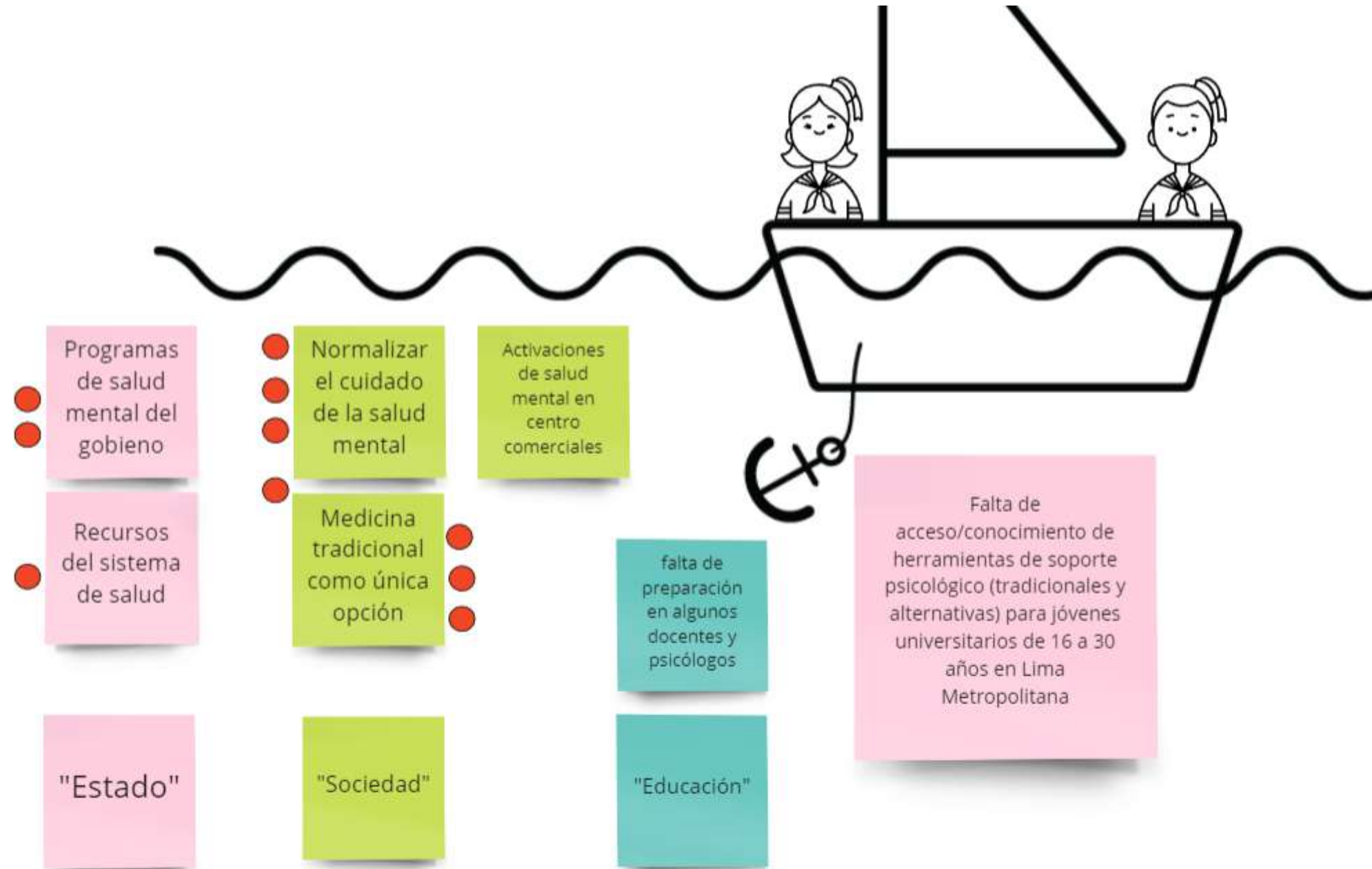


Mapa del problema

TODO LO QUE NO FUNCIONA

Escribir en notas todo lo que NO FUNCIONA, los problemas, retos y dificultades del tema que seleccionaron en el ejercicio anterior. Esas cosas que no nos dejan seguir adelante o nos tienen anclados para evitar que nos movamos. Ejercicio de divergencia.

Tiempo: 5 a 10 minutos



CONVERGENCIA

Cuando tengan todos los problemas, van a agrupar en categorías los que se repiten. Esta es un ejercicio de CONVERGENCIA, es decir requiere de análisis y disciplina para seleccionar las alternativas clave.

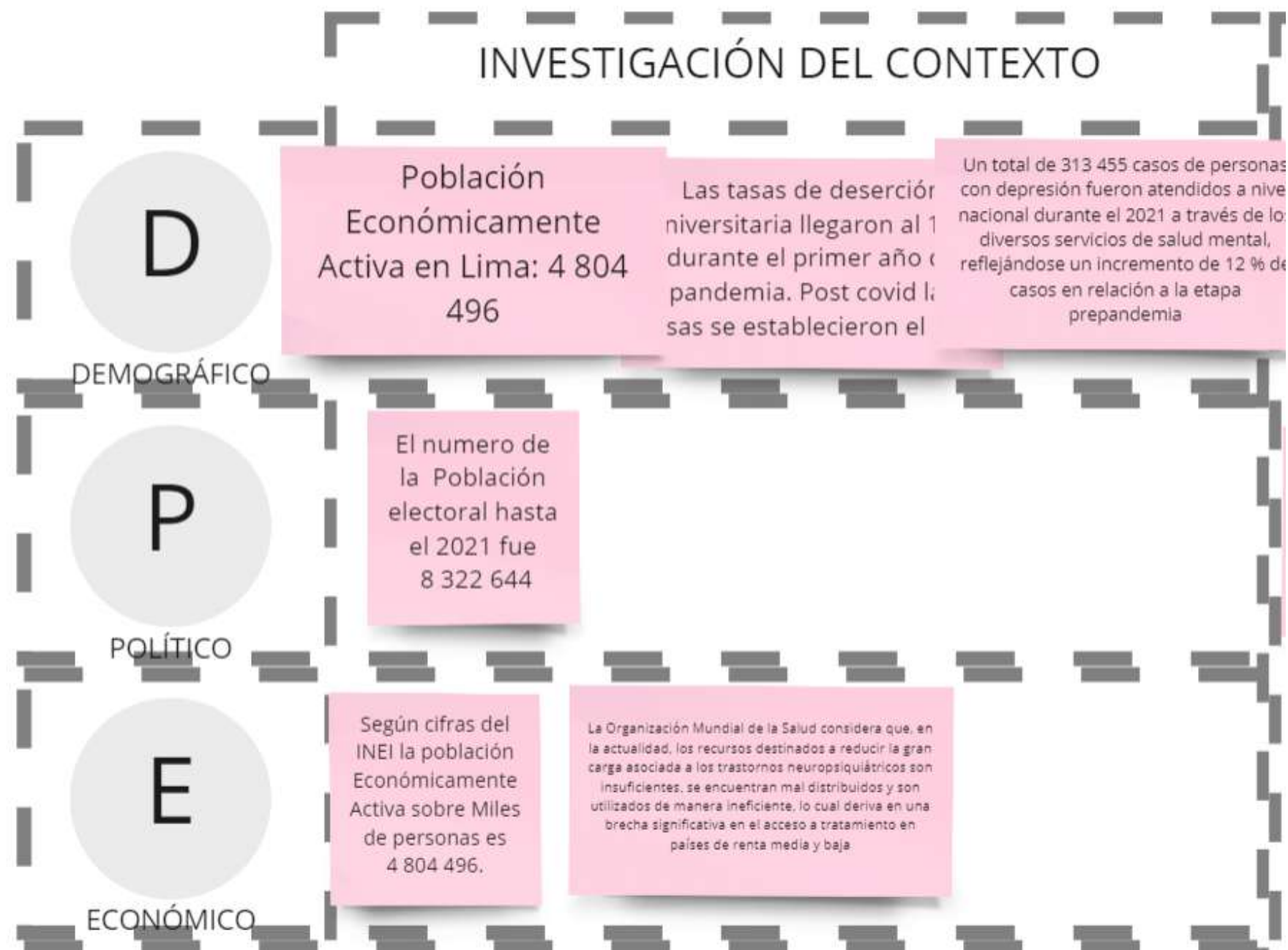
Tiempo: 20 a 30 minutos

Contexto DPESTA

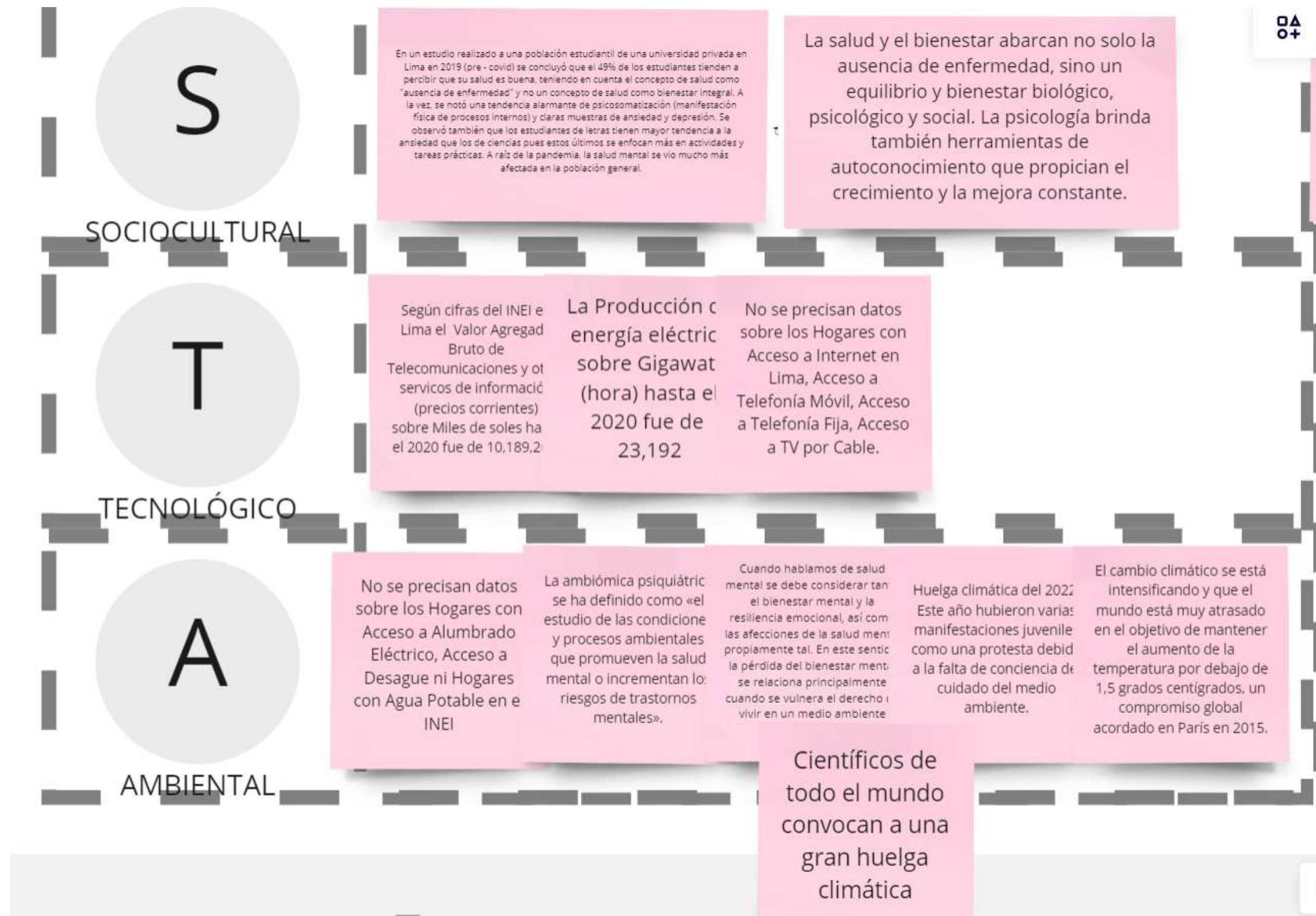
El análisis DPESTA identifica los factores del contexto y cómo afectan a un problema, nos ayuda a conocer la posición de un negocio en el mercado e identificar oportunidades, amenazas, y la dirección del cambio. Para realizar un análisis DPESTA primero se hace una investigación que responda a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental.



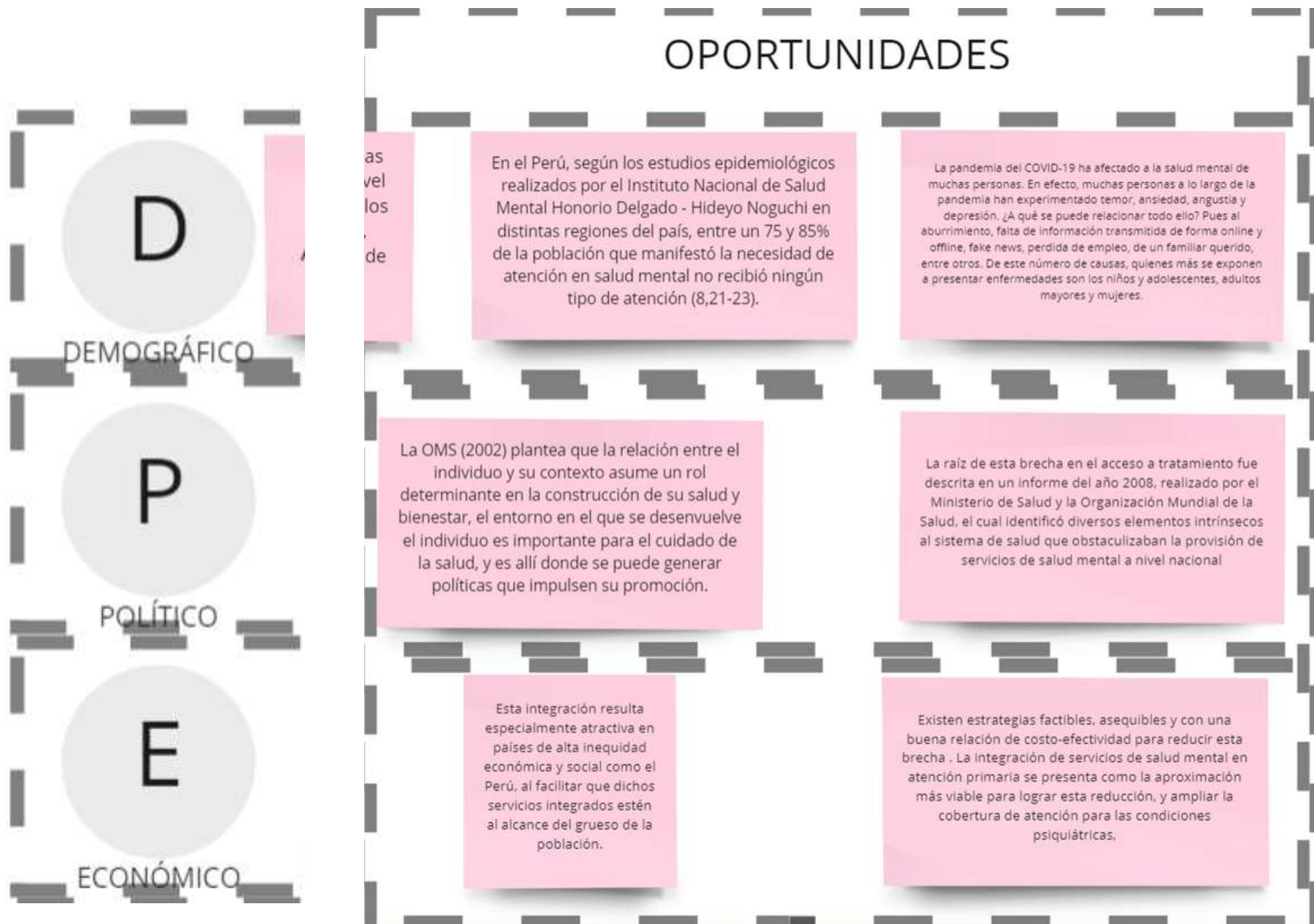
Contexto DPESTA



Contexto DPESTA



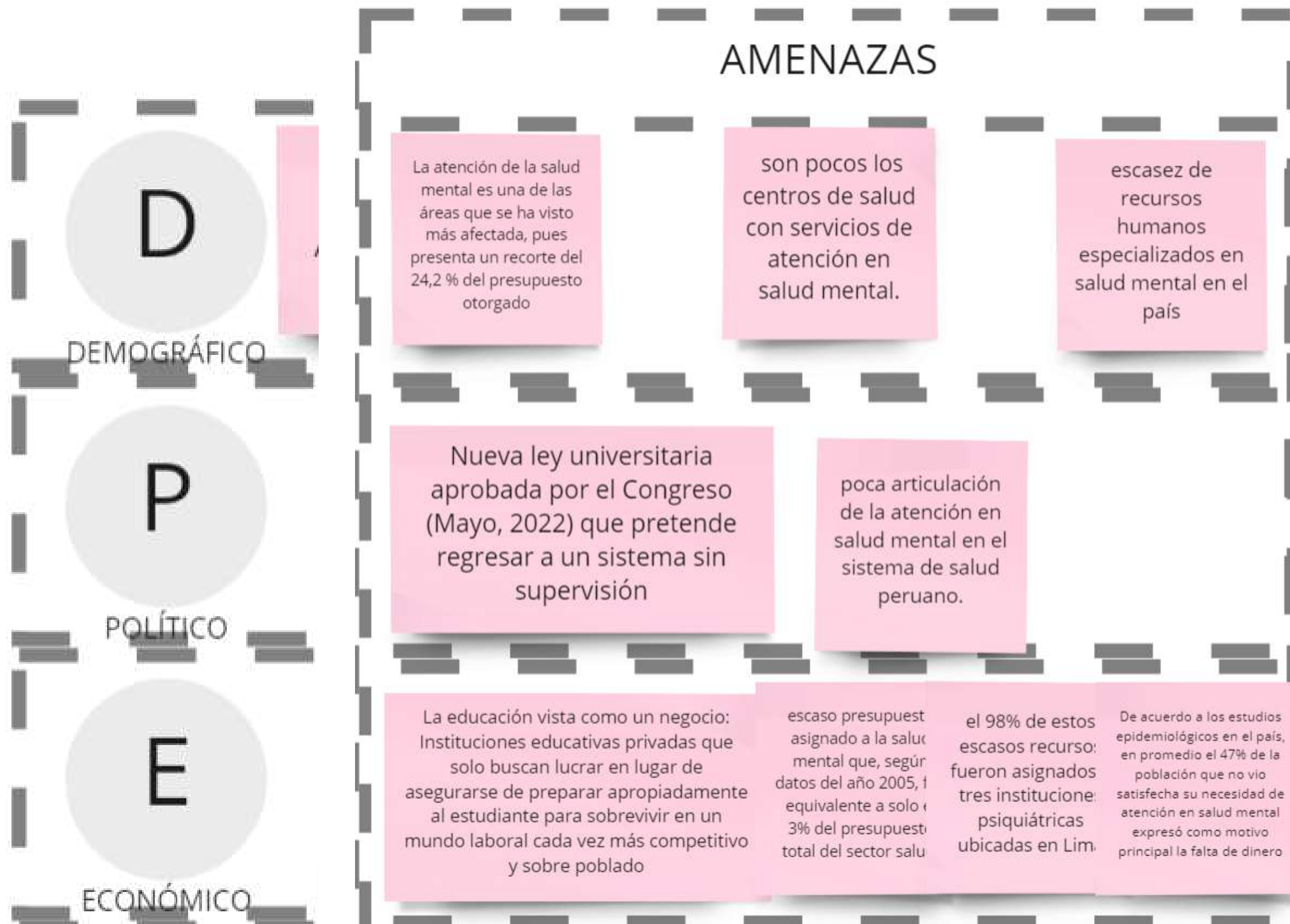
Contexto DPESTA



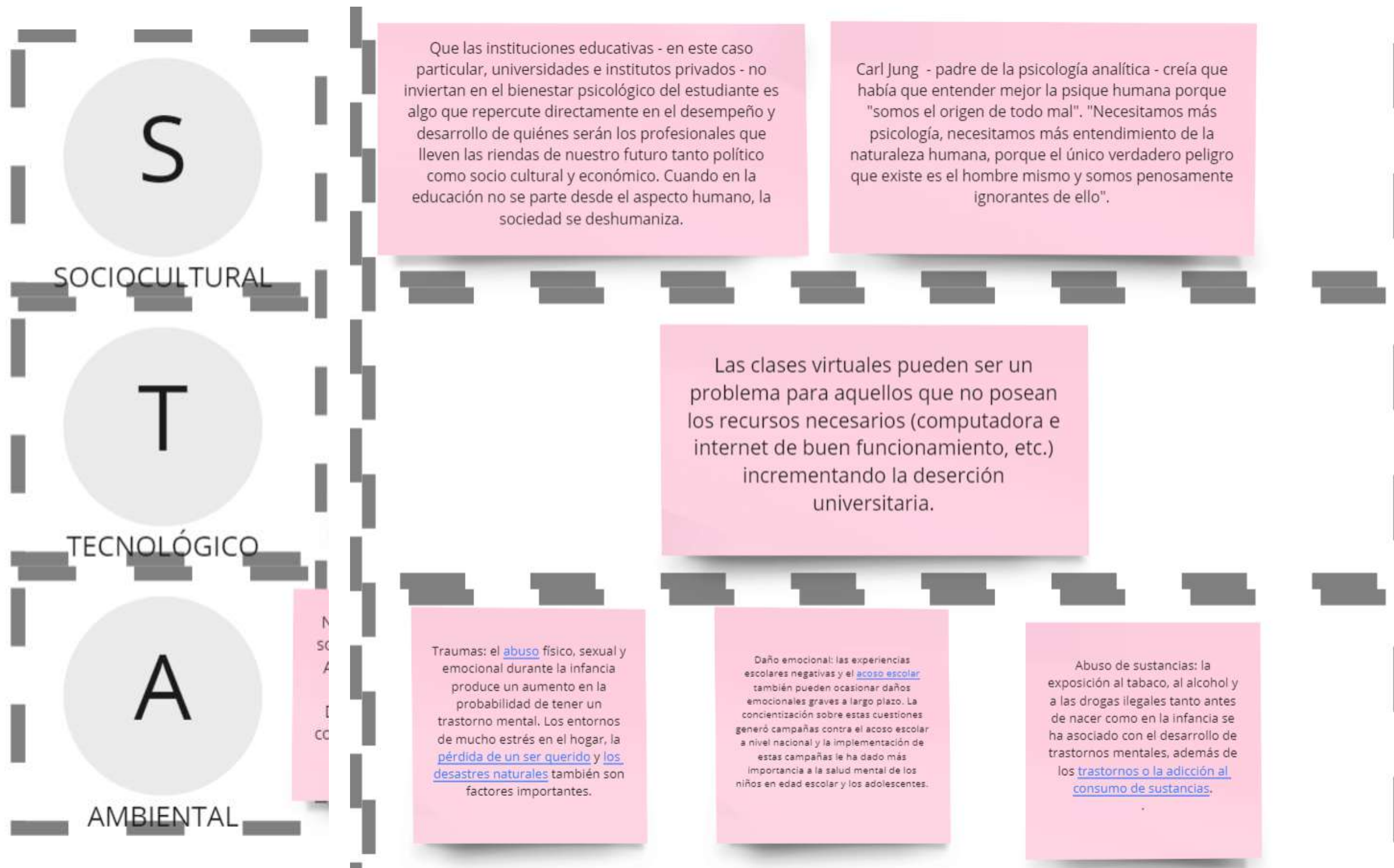
Contexto DPESTA



Contexto DPESTA

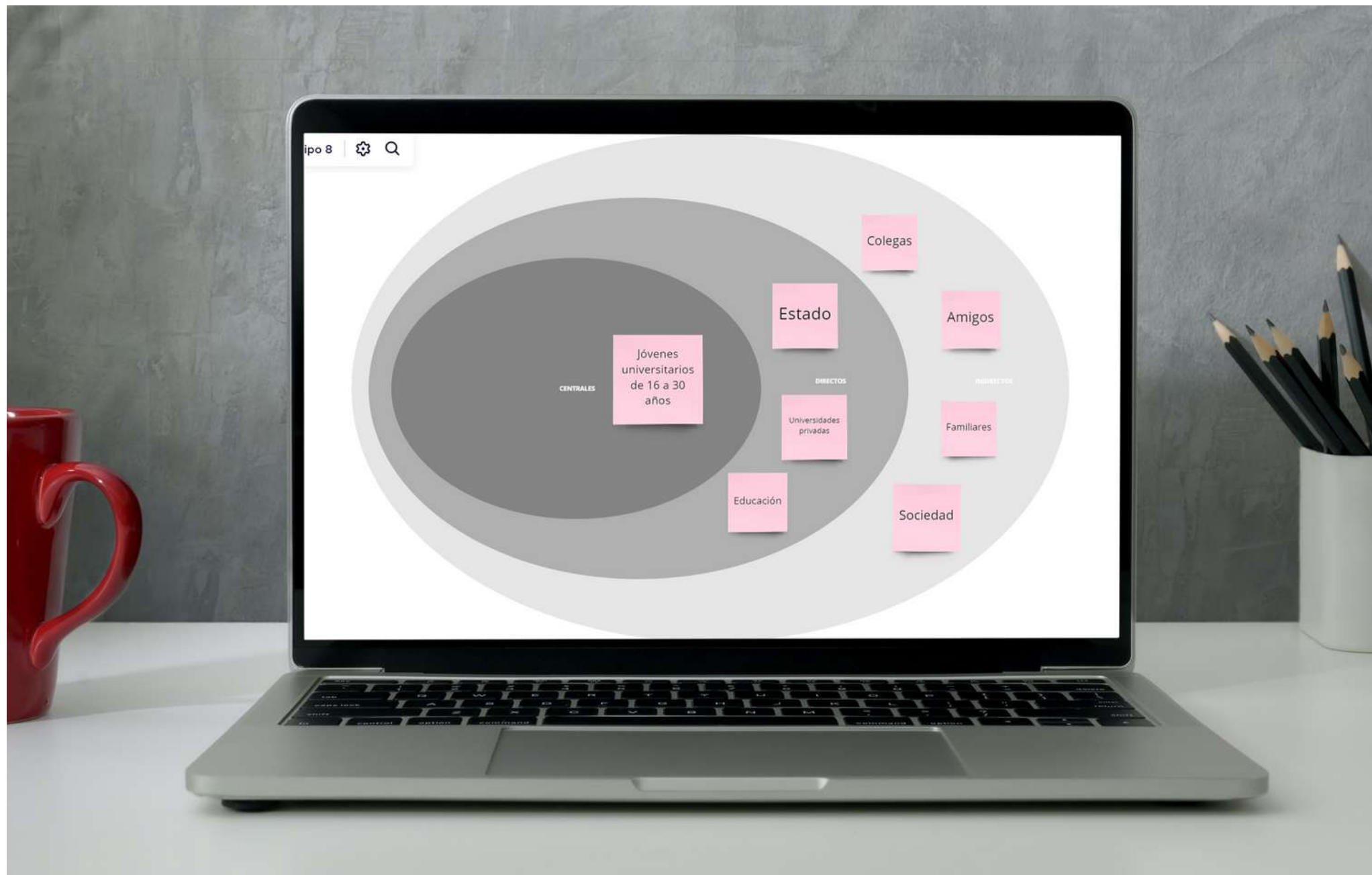


Contexto DPESTA

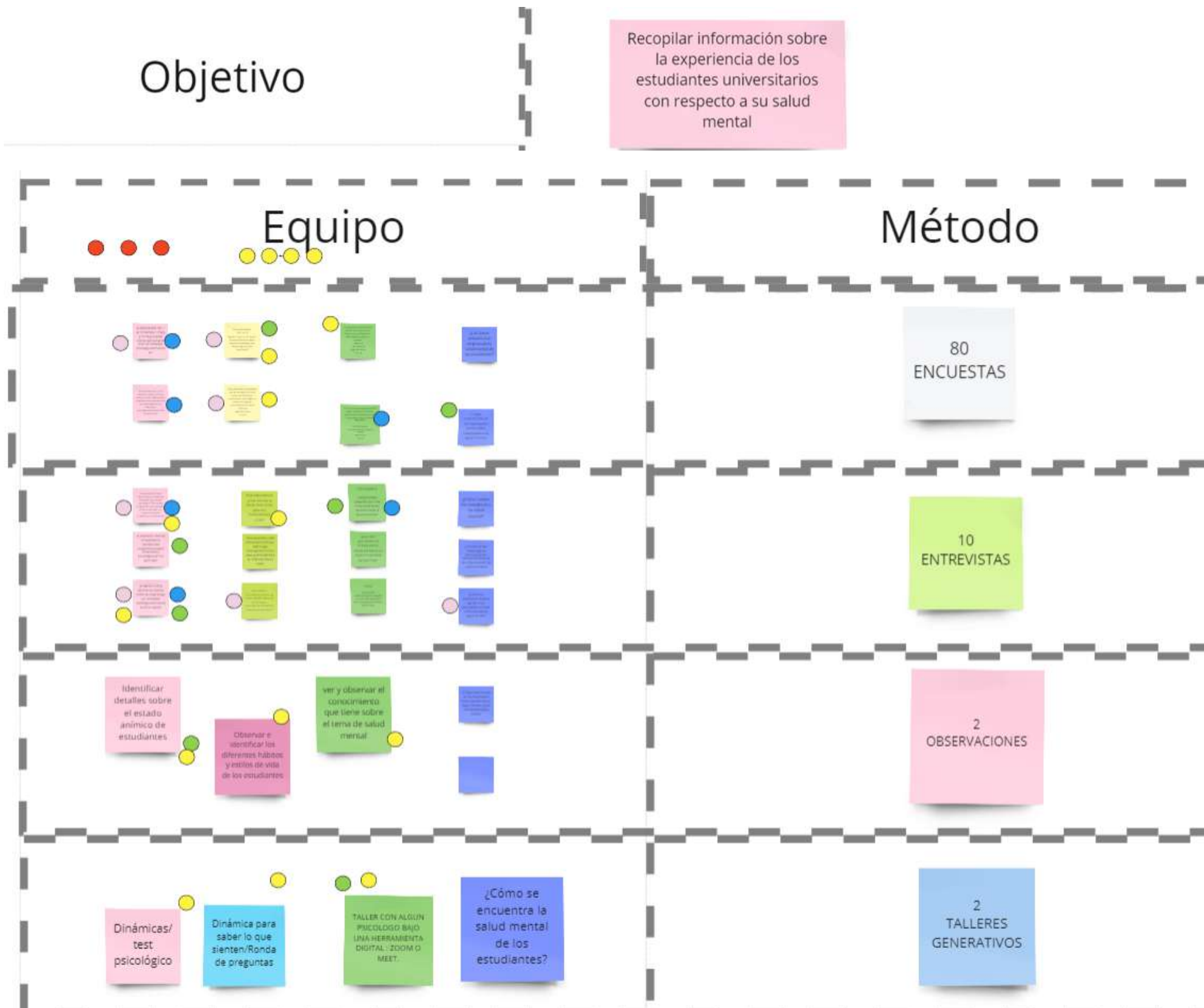


Mapa de actores

Realiza un mapa para entender todos los actores que nos encontramos en relación el tema y problema planteado. Observa qué relación tienen con respecto al tema (central, directos o indirectos). La clave está en entender las interacciones entre los diferentes actores; ¿Cómo funcionan los flujos de información, materia o dinero? ¿Cómo depende uno del otro? ¿Cuál es su relación? El objetivo de esta herramienta es el de poder graficar las interacciones entre los actores para poder identificar a quién investigar y qué es importante aprender de estos.



Plan de investigación



Plan de investigación

Característica de la muestra	Recursos
<p>60 a estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años</p> <p>20 a docentes de universidades privadas</p>	<p>GOOGLE FORMS</p>
<p>5 estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años</p> <p>2 padres de estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años</p> <p>3 docentes de universidades privadas de 16 a 30 años</p>	<p>ZOOM</p> <p>MEET</p> <p>WHATSAPP</p> <p>PRESENCIAL</p>
<p>estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años</p>	<p>PRESENCIAL</p>
<p>estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años</p>	<p>ZOOM</p> <p>PRESENCIAL</p>

Guión encuesta 1

60
a estudiantes de
universidades
privadas de 16 a
30 años

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

RESULTADOS ESPERADOS:

Cómo es la experiencia del estudiante universitario con respecto a su salud emocional / psicológica?

Obtener insights sobre la relación entre el estudiante universitario y su salud mental

<p>Introducción: Realizar un párrafo introductorio a la encuesta y al objetivo de la misma</p> <p>Esta encuesta la llevaremos a cabo en 60 estudiantes universitarios de 16 a 30 años con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su bienestar emocional y psicológico</p> <p>Somos un grupo de profesionales egresados de Toulouse Lautrec y estamos realizando una investigación acerca de la salud mental de los estudiantes universitarios de Lima, Perú.</p>	<p>SECCIÓN 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmosfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales</p> <p>¿Qué edad tienes? Sexo: ¿En qué distrito vives?</p> <p>¿Crees que la salud mental es importante para la sociedad? ¿Qué tipo de carrera estudias?</p>	<p>SECCIÓN 2 : Son preguntas más profundas y específicas</p> <p>Para estudiantes: Del 1 al 10 siendo 1 poco y 10 mucho. En estos últimos 3 años, hasta la actualidad ¿Has tenido alguna crisis emocional?</p> <p>A estudiantes: Cómo describirías tu estado de bienestar emocional/ psicológico? Te brindan programas o herramientas en la universidad con respecto al tema? Cuéntanos tu experiencia</p> <p>¿Con qué frecuencia puedes acudir al profesor para discutir tus problemas o dificultades y pedir un consejo?</p> <ul style="list-style-type: none">- siempre- casi siempre- algunas veces- nunca <p>¿Has acudido a algún/a profesional de salud mental (psiquiatra, psicólogo/a, psicoterapeuta) para solicitar ayuda?</p>	<p>Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro. expectativas y conclusiones</p> <p>Cómo calificarías tu nivel de bienestar psicológico/emocional? ¿Cómo han afectado las clases virtuales en la salud mental de los estudiantes?</p>	<p>Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.</p> <p>¿Conoces alguien de tu entorno que este pasando por algún problema que involucre su salud mental y si es un sí, cómo lo ayudarías?</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Guión encuesta

Introducción: Realizar un párrafo introductorio a la encuesta y al objetivo de la misma

Esta encuesta la llevaremos a cabo en 60 estudiantes universitarios de 16 a 30 años con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su bienestar emocional y psicológico

Somos un grupo de profesionales egresados de Toulouse Lautrec y estamos realizando una investigación acerca de la salud mental de los estudiantes universitarios de Lima, Perú.

SECCIÓN 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmosfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales

¿Qué edad tienes?

Sexo:

¿En qué distrito vives?

crees que la salud mental es importante para la sociedad?

¿Qué tipo de carrera estudias?

Guión encuesta

.SECCIÓN 2 : Son preguntas más profundas y específicas

Para estudiantes:
Del 1 al 10
siendo 1 poco y 10 mucho.
En estos últimos 3 años
hasta la actualidad ¿Haz
tenido alguna crisis
emocional?

A estudiantes: Cómo
describirías tu estado de
bienestar emocional/
psicológico? Te brindan
programas o herramientas
en la universidad con
respecto al tema?
Cuéntanos tu experiencia

con que frecuencia puedes
acudir al profesor para
discutir tus problemas o
dificultades y pedir un
consejo
- siempre
- casi siempre
- algunas veces
- nunca

¿Haz acudido a
algún/a profesional
de salud mental
(psiquiatra,
psicólogo/a,
psicoterapeuta) para
solicitar ayuda?

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro. expectativas y conclusiones

Cómo calificarías
tu nivel de
bienestar
psicológico/emoci
onal?

¿Como han
afectado las
clases virtuales en
la salud mental de
los estudiantes?

Guión encuesta

Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.

conoces alguien de tu entorno que este pasando por algún problema que involucre su salud mental y si es un si , como lo ayudarías ?

Guión encuesta 2

20
a docentes de
estudiantes de
universidades
privadas de 16 a
30 años

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

RESULTADOS ESPERADOS:

Cómo percibe la
relación entre el
estudiante y la
universidad con
respecto a su salud
emocional /
psicológica?

Obtener insights sobre
la relación entre el
docente y el estudiante
universitario en torno a
su bienestar emocional
y psicologico

<p>Introducción: Realizar un párrafo introductorio a la encuesta y al objetivo de la misma</p> <p>Esta encuesta la llevaremos a cabo en 60 estudiantes universitarios de 16 a 30 años con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su bienestar emocional y psicológico</p> <p>Somos un grupo de profesionales egresados de Toulouse Lautrec y estamos realizando una investigación acerca de la salud mental de los estudiantes universitarios de Lima, Perú.</p>	<p>SECCIÓN 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmosfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales</p> <p>¿Qué edad tienes? Sexo: ¿En qué distrito vives?</p> <p>¿Crees que la salud mental es importante para la sociedad? ¿Qué tipo de carrera estudias?</p>	<p>SECCIÓN 2 : Son preguntas más profundas y específicas</p> <p>Para estudiantes: Del 1 al 10 siendo 1 poco y 10 mucho. En estos últimos 3 años, hasta la actualidad ¿Has tenido alguna crisis emocional?</p> <p>A estudiantes: Cómo describirías tu estado de bienestar emocional/ psicológico? ¿Te brindan programas o herramientas en la universidad con respecto al tema? Cuéntanos tu experiencia</p> <p>¿Haz acudido a algún/a profesional de salud mental (psiquiatra, psicólogo/a, psicoterapeuta) para solicitar ayuda?</p> <p>¿Con qué frecuencia puedes acudir al profesor para discutir tus problemas o dificultades y pedir un consejo?</p> <ul style="list-style-type: none">- siempre- casi siempre- algunas veces- nunca	<p>Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro. expectativas y conclusiones</p> <p>Cómo calificarías tu nivel de bienestar psicológico/emocional? ¿Cómo han afectado las clases virtuales en la salud mental de los estudiantes?</p>	<p>Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.</p> <p>¿Conoces alguien de tu entorno que este pasando por algún problema que involucre su salud mental y si es así, cómo lo ayudarías?</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Guión encuesta

Introducción: Realizar un párrafo introductorio a la encuesta y al objetivo de la misma

Esta encuesta la llevaremos a 20 a docentes de estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años

Somos un grupo de profesionales egresados de Toulouse Lautrec y estamos realizando una investigación acerca de la salud mental de los estudiantes universitarios de Lima, Perú.

SECCIÓN 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmosfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales

¿Qué edad tienes?

Sexo:

crees que la salud mental es importante para la sociedad?

¿En qué distrito vives?

A docentes: del 1 al 10 (siendo 1 malo y 10 muy bueno) Cómo calificarías el nivel de involucramiento de la universidad con el bienestar psicológico/emocional de tus alumnos?

Guión encuesta

SECCIÓN 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmosfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales

¿Qué edad tienes?

Sexo:

¿Crees que la salud mental es importante para la sociedad?

¿En qué distrito vives?

A docentes: del 1 al 10 (siendo 1 malo y 10 muy bueno) Cómo calificarías el nivel de involucramiento de la universidad con el bienestar psicológico/emocional de tus alumnos?

SECCIÓN 2: Son preguntas más profundas y específicas

Con que frecuencia presenta UD algún problema de carácter emocional o nerviosismo que le limita realizar sus actividades laborables

- todo el tiempo
- la mayoría parte tiempo
- a veces
- casi nunca
- nunca

El bajo rendimiento de los estudiantes puede estar relacionada a su salud mental?

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro. expectativas y conclusiones

Para docentes: ¿Considera que es necesario brindar apoyo en bienestar emocional y psicológico a todos los jóvenes universitarios en Lima?

- siempre
- algunas veces
- nunca

Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.

Para docentes:
Adicional a lo anterior ¿Qué nos puede comentar de manera adicional sobre la salud mental en los jóvenes peruanos?

Guión de entrevista 1

10 estudiantes de universidades privadas de 16 a 30 años

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

RESULTADOS ESPERADOS:

Cómo es la experiencia del estudiante universitario con respecto a su salud emocional / psicológica?

Obtener insights sobre la relación entre el estudiante universitario y su salud mental

INTRODUCCIÓN: Las entrevistas se deben introducir contando a la persona participante de qué se va a tratar la entrevista y cuál es el objetivo. Si se va a grabar se debe pedir la autorización

Esta entrevista la llevaremos a cabo en 10 estudiantes universitarios de 16 a 30 años con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su bienestar emocional y psicológico

Sección 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmósfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales.

Cuéntanos un poco sobre ti y a lo que te dedicas

Qué carrera y donde estudias?

¿Cómo te va en la universidad?

¿Te sientes bien emocionalmente?

Guión de entrevista 1

Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.

¿Tienes algún apoyo psicológico en tu centro de estudios?

Cómo describirías tu estado de bienestar emocional/ psicológico? Te brindan programas o herramientas en la universidad con respecto al tema? Cuéntanos tu experiencia

Evitar sesgos, qué influye para que se sienta así

Qué conexión encuentras entre tu salud mental y la universidad?

¿Cómo te sientes...

¿Has buscado ayuda profesional alguna vez?

Preguntas sin sesgo

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro, expectativas y conclusiones

Cual sientes que es el rol de la universidad o su nivel de involucramiento con tu bienestar emocional y psicológico? Cómo te gustaría que fuese?

¿Qué te gustaría que haga la universidad para apoyarte en tu bienestar emocional?

¿Qué acciones piensas tomar para cuidar tu salud mental en el futuro?

Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.

Antes de terminar, ¿quisieras comentarnos algo más respecto a este tema?

Guión de entrevista 1

Intro: Esta es una entrevista que llevaremos a cabo en estudiantes universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su salud y bienestar emocional/psicológico. La salud constituye en la actualidad una de las mayores preocupaciones de los individuos. La salud es definida como un estado de completo bienestar físico, mental (psicológico/emocional) y social y, no solamente la ausencia de dolencias o enfermedad (Organización Mundial de la Salud OMS, 1948), y los ambientes cotidianos donde la personas trabajan, aprenden, juegan o estudian son espacios idóneos para el desarrollo de propuestas de promoción de la salud.

1. Cuéntanos un poco sobre ti y a lo que te dedicas (qué carrera y donde estudias)
2. Que tal te va en la universidad?
3. Como te sientes emocionalmente? o Como describirías tu estado emocional.
4. Te brindan herramientas de apoyo psicológico en tu centro de estudios? Cuéntanos tu experiencia
5. Cómo sientes que es la relación entre tu centro de estudios y tu bienestar psicológico y emocional? Como te gustaría que fuera?
6. Alguna vez has buscado apoyo psicológico?
7. ¿Qué acciones piensas tomar para cuidar tu salud mental en el futuro?
8. ¿Qué te gustaría que haga la universidad para apoyarte en tu bienestar psicológico/emocional?
9. Antes de terminar, ¿Quisieras comentarnos algo más respecto a este tema?

Guión de entrevista 2

2
padres de
estudiantes de
universidades
privadas de 16 a
30 años

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

RESULTADOS ESPERADOS:

Cómo percibe la experiencia de su hijo (estudiante universitario) con respecto a su salud emocional / psicológica?

Obtener insights sobre su percepción de la relación entre el estudiante universitario y su salud mental

INTRODUCCIÓN: Las entrevistas se deben introducir contando a la persona participante de qué se va a tratar la entrevista y cuál es el objetivo. Si se va a grabar se debe pedir la autorización

Esta entrevista la llevaremos a cabo en 2 padres de estudiantes universitarios con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno al bienestar emocional y psicológico de sus hijos

Sección 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmósfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales.

¿Cómo llevas la relación con tus hijos?

Cuéntanos un poco sobre ti y a lo que te dedicas

Guión de entrevista 2

Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.

¿Qué opinas sobre el bienestar emocional y psicológico de tu hijo en la universidad?

A padres: Cómo percibe la relación entre la universidad y el bienestar psicológico/emocional de su hijo/a?

¿Qué opinas sobre el cuidado de la salud mental?

Preguntas que nos ayuden a

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro, expectativas y conclusiones

Para padres:
¿Consideras que en las universidades deberían darle mayor importancia a la salud y bienestar estudiantil?

Te gustaría que la universidad se involucre más en brindar herramientas y soporte emocional y psicológico a tu hijo?
¿Qué te gustaría que se proponga?

Guión de entrevista 2

Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.

Algo más
que
quisieras
añadir?

Intro: Esta es una entrevista que llevaremos a cabo en padres de estudiantes universitarios en Lima Metropolitana con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a la salud y bienestar emocional/psicológico de sus hijos. La salud constituye en la actualidad una de las mayores preocupaciones de los individuos. La salud es definida como un estado de completo bienestar físico, mental (psicológico/emocional) y social y, no solamente la ausencia de dolencias o enfermedad (Organización Mundial de la Salud OMS, 1948), y los ambientes cotidianos donde la personas trabajan, aprenden, juegan o estudian son espacios idóneos para el desarrollo de propuestas de promoción de la salud.

1. Cuéntanos un poco sobre ti y a lo que te dedicas
2. ¿Cómo llevas la relación con tu hijo/a universitario?
3. Qué opinas sobre el bienestar emocional y psicológico de tu hijo/a en la universidad?
4. ¿Qué opinas sobre el cuidado de la salud mental?
5. Cómo percibes la relación entre la universidad y el bienestar psicológico/emocional de su hijo/a?
6. ¿Consideras que en las universidades deberían darle mayor importancia a la salud y bienestar estudiantil?
Qué te gustaría que se proponga?
7. Algo más que quisieras añadir?

Guión de entrevista 3

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

RESULTADOS ESPERADOS:

Cuál es la relación entre sus estudiantes y la universidad y como se conecta a su salud emocional / psicológica?

Obtener insights sobre la relación entre el estudiante, la universidad y su salud mental

3 docentes de universidades privadas de 16 a 30 años

<p>INTRODUCCIÓN: Las entrevistas se deben introducir contando a la persona participante de qué se va a tratar la entrevista y cuál es el objetivo. Si se va a grabar se debe pedir la autorización</p> <p>Esta entrevista la llevaremos a cabo en 3 docentes de estudiantes universitarios con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno al bienestar emocional y psicológico de sus alumnos</p>	<p>Sección 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmósfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales.</p> <p>¿cómo te sientes estando mejor desde la parte virtual o presencial?</p> <p>¿Te sientes bien emocionalmente?</p> <p>desde el inicio de clases tuviste problemas o viste a algunos de tus alumnos con algún problema que involucre su salud mental?</p>	<p>Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.</p> <p>Podrías brindarnos tu opinión con respecto a la salud emocional y psicológica de tus alumnos?</p> <p>Cómo describirías la relación entre la universidad y el bienestar emocional y psicológico de tus alumnos? Brindan programas o herramientas en la universidad con respecto al tema? Cuéranos tu punto de vista</p>	<p>Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro, expectativas y conclusiones</p> <p>Cómo crees que debería ser la relación entre la universidad y la salud emocional y psicológica del alumno? Qué cosa te gustaría que se proponga?</p>	<p>Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.</p> <p>que expectativas de mejora tienes sobre sus alumnos y colegas después de haber regresado a las clases presenciales, y algún consejo para esas personas que estén pasando por algún problemas que este afectando su salud mental.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: Esta es una entrevista que llevaremos a cabo en docentes de universidades privadas en Lima Metropolitana con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su salud y bienestar emocional/psicológico. La salud comprende en la actualidad uno de los mayores preocupaciones de los individuos. La salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental (psicológico/emocional) y social y, no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades (Organización Mundial de la Salud OMS, 1948) y los ambientes laborales donde la personas trabajan, aprenden, juegan o estudian son espacios ideales para el desarrollo de propuestas de promoción de la salud.

1. Cuéntanos un poco sobre ti y a lo que te dedicas (qué cursos das y donde trabajas)
2. ¿cómo te has sentido en estos años de la educación presencial?
3. ¿cómo te sientes enseñando mejor desde la parte virtual o presencial?
4. ¿Cómo crees que los está viendo a los estudiantes respecto a su bienestar psicológico?
5. ¿cómo te sientes emocionalmente? ¿Cómo describirías tu estado emocional?
6. ¿Te brindan herramientas de apoyo psicológico en tu centro de trabajo? Cuéntanos tu experiencia
7. ¿Tu salud se ve afectada por las actividades laborales?
8. ¿Cómo ves la relación entre tu centro de trabajo y tu bienestar psicológico y emocional? ¿Cómo te gustaría que fuera?
9. Considera que en Lima le damos importancia a la salud pública?
10. ¿Qué acciones pensamos tomar para cuidar tu salud mental en el futuro?
11. ¿Qué te gustaría que haga la universidad para apoyar en tu bienestar psicológico/emocional?
12. Antes de terminar, ¿quisieras comentar algo más respecto a este tema?

Guión de entrevista 3

INTRODUCCIÓN: Las entrevistas se deben introducir contando a la persona participante de qué se va a tratar la entrevista y cuál es el objetivo. Si se va a grabar se debe pedir la autorización

Esta entrevista la llevaremos a cabo en 3 docentes de estudiantes universitarios con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno al bienestar emocional y psicológico de sus alumnos

Sección 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmósfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales.

como te sientes enseñando mejor desde la parte virtual o presencial?

como te has sentido en volver a la educación presencial?

¿Te sientes bien emocionalmente?

desde el inicio de clases tuviste problemas o viste a algunos de tus alumnos con algún problema que involucre su salud mental ?

Guión de entrevista 3

Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.

Podrías brindarnos tu opinión con respecto a la salud emocional y psicológica de tus alumnos?

Cómo describirías la relación entre la universidad y el bienestar emocional y psicológico de tus alumnos?
Brindan programas o herramientas en la universidad con respecto al tema? Cuéntanos tu punto de vista

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro, expectativas y conclusiones

Cómo crees que debería ser la relación entre la universidad y la salud emocional y psicológica del alumno?
Qué cosa te gustaría que se proponga?

Guión de entrevista 3

Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.

que expectativas de mejora tienes sobre sus alumnos y colegas después de haber regresado a las clases presenciales, y algún consejo para esas personas que estén pasando por algún problema que este afectando su salud mental .

Intro: Esta es una entrevista que llevaremos a cabo en docentes de universidades privadas en Lima Metropolitana con el fin de obtener información acerca de las experiencias en torno a su salud y bienestar emocional/psicológico. La salud constituye en la actualidad una de las mayores preocupaciones de los individuos. La salud es definida como un estado de completo bienestar físico, mental (psicológico/emocional) y social y, no solamente la ausencia de dolencias o enfermedad (Organización Mundial de la Salud OMS, 1948), y los ambientes cotidianos donde la personas trabajan, aprenden, juegan o estudian son espacios idóneos para el desarrollo de propuestas de promoción de la salud.

1. Cuéntanos un poco sobre ti y a lo que te dedicas (qué cursos dictas y donde trabajas)
2. ¿ como te has sentido en volver a la educación presencial?
3. ¿ como te sientes enseñando mejor desde la parte virtual o presencial?
4. Como crees que les esta yendo a tus estudiantes respecto a su bienestar psicológico ?
5. Como te sientes emocionalmente? o Como describirías tu estado emocional.
6. Te brindan herramientas de apoyo psicológico en tu centro de laboral? Cuéntanos tu experiencia
7. ¿Tu salud te limita a la hora de hacer actividades cotidianas?
8. Cómo sientes que es la relación entre tu centro de trabajo y tu bienestar psicológico y emocional? Como te gustaría que fuera?
9. Considerar que en Lima le damos importancia a la salud publica?
10. ¿Qué acciones piensas tomar para cuidar tu salud mental en el futuro?
11. ¿Qué te gustaría que haga la universidad para apoyarte en tu bienestar psicológico/emocional?
12. Antes de terminar, ¿Quisieras comentarnos algo más respecto a este tema?

Recopilación de información



Recopilación de información

Descarga tus datos

Copia aquí todos los datos recolectados de la investigación por los equipos (encuestas, entrevistas y observaciones)

Grid of blue sticky notes containing various research findings:

- Hay una persona que siente bastantes fuertes emociones, muy emotivo
- Empatía y respeto en la u por quienes son diferentes
- En la larga de la carrera de los estudiantes, los hábitos te ayudan a largo plazo a modificar tu vida
- sería bueno que promuevan algún tipo de actividad o iniciativa que a la salud mental de los estudiantes.
- los generos como empiezan más difíciles de mantener en cuanto a su comportamiento.
- que mi u se adapte a las nuevas realidades
- que haya libertad de pensamiento en la u
- que quisieras que haga tu u encuestas de salud mental
- puedes tenerlo todo pero nada a la vez si no estás bien.
- la salud mental es lo más importante como la salud física, mental para la persona
- es bueno tratar temas de autoestima también
- la ansiedad se manifiesta de varios modos, en mi caso fue cuando se volvió un mal hábito subi mucho de peso en la pandemia.
- reconocer la vulnerabilidad de las minorías
- Es importante estar bien contigo mismo antes de ayudar al resto.
- No perder esa habilidad, ser proactivo, tener ideas, tener motivación con ellos.
- coaching
- es la idea que la gente cree su vida sería mejor, debería haber más inclusión por parte de la universidad.
- es importante estar bien contigo mismo antes de ayudar al resto.
- Hay que tener una habilidad, ser proactivo, tener ideas, tener motivación con ellos.
- la salud mental es lo más importante como la salud física, mental para la persona
- es bueno tratar temas de autoestima también
- la ansiedad se manifiesta de varios modos, en mi caso fue cuando se volvió un mal hábito subi mucho de peso en la pandemia.
- reconocer la vulnerabilidad de las minorías

Grid of orange sticky notes containing various research findings:

- yo pensaba en carreras más orientadas a programación o desarrollo de videojuegos, pero al final por mi colegio así que la udep era una obligación
- demostraron cuando tuve problemas de salud empezó a pensar que se iba a volver y había un gran miedo a perderlo, pero me acordaba tanto a igual jalarlo, pero de pronto me sentí perdido la motivación empezó a disminuirme
- no pertenecía a grupos de estudio en su momento pero luego empezó a hacer amigos y me conectó a algunos, creo que me ayudó eso y fue más positivo
- Esos que he tenido 1 o 2 días de ansiedad pero he tenido problemas con la vida la mayor parte de tiempo
- Es importante estar bien contigo mismo antes de ayudar al resto.
- No perder esa habilidad, ser proactivo, tener ideas, tener motivación con ellos.
- la salud mental es lo más importante como la salud física, mental para la persona
- es bueno tratar temas de autoestima también
- la ansiedad se manifiesta de varios modos, en mi caso fue cuando se volvió un mal hábito subi mucho de peso en la pandemia.
- reconocer la vulnerabilidad de las minorías
- sería chévere tener un consejero o terapeutas.
- los cursos de bienestar, son cosas que te tienen que enseñar
- poner a disposición asesorías gratis
- el proceso de adaptación en pandemia demora pero estoy mejor
- mi estado emocional es estable actualmente, me siento tranquila
- en la u no me brindan herramientas ni apoyo psicológico

Grid of orange sticky notes containing various research findings:

- se me complico al inicio la virtualidad
- Siento que ahora soy más retraído que antes.
- Creo que la u no se involucra mucho en escalar con los alumnos
- en mi caso han habido muchas cosas en las que me he sentido inseguro y sin ganas de hacer nada.
- prefiero aprender en presencial
- muchas personas necesitan apoyo a ayuda y no le obtienen de ninguna parte
- la salud mental es vital

Grid of orange sticky notes containing various research findings:

- me siento un poco desmotivado porque he estado un tiempo de estudio en las evaluaciones, pero con este cambio la forma de estudiar son cosas más en línea y he estado desmotivado por que siento que estudiamos en casa
- la u no fue consciente de lo que estábamos pasando y me sentí desorientado un tiempo
- me gustaba que implementaran un sistema de apoyo psicológico gratuito
- me ayudó en búsqueda de apoyo, tengo una psicóloga con quien converso y a quien le cuento cuando siento lo necesario
- muchas personas necesitan apoyo a ayuda y no le obtienen de ninguna parte
- pagar un psicólogo en un privilegio, no todos pueden hacerlo
- el estado debe involucrarse en la salud mental de las personas
- mi estado emocional es estable actualmente, me siento tranquila
- en la u no me brindan herramientas ni apoyo psicológico
- la salud mental es vital

Descarga tus datos

soy una persona que siente bastante fuerte las emociones, muy emotivo

empatía y respeto en la u por quienes son diferentes

a lo largo de la carrera te vas juntando coloquialmente con personas parecidas a ti, que tengan una línea política o ideológica parecida.

los hábitos te ayudan a largo plazo a modificar tu vida

sería bueno que promuevan algún tipo de proyecto o iniciativa para la salud mental de los estudiantes.

las generaciones antiguas son un poco más difíciles de modificar en cuanto a su pensamiento,

no he escuchado de ningún personal que brinde ese servicio en mi universidad pero me parece buena idea, ni siquiera se si hay psicólogo estudiantil, que yo sepa no, no nos han mencionado.

hay que poner más consciencia al tema del bienestar

la gente menosprecia el tema de salud mental y ansiedad y depresión y todas esas cosas y lo confunden con temas de flojera.

puedes tenerlo todo pero nada a la vez si no estás bien.

Que quisieras que haga tu u: encuestas de salud mental

que haya libertad de pensamiento en la u

que mi u se adapte a las nuevas realidades

Es importante estar bien contigo mismo antes de ayudar al resto.

No perder mis hábitos, ser proactivo, tener metas. Pienso motivarme con eso.

la salud mental es tan importante como la salud física, es vital para la persona

es bueno tratar temas de autoestima también

Poner personal de psicólogos para apoyo psicológico y emocional al alumno, que te den libertad de expresarte.

la ansiedad se manifiesta de varios modos, en mi caso fue comiendo, se volvió un mal hábito subí mucho de peso en la pandemia.

reconocer la vulnerabilidad de las minorías

Descarga tus datos

coaching

si te dicen que la gente como tu es enferma te vas a sentir mal. Debería haber más inclusión por parte de la universidad.

me gustaría que hubiera mucho mas empatía hacia el alumno, que no sea vea únicamente como un recurso monetario donde el alumno paga y así subsiste la universidad

Soy muy sensible pero lo he ido controlando con el tiempo. Todos venimos de una manera y nacemos con unas tendencias y personalidad y dependiendo de la sociedad en la que vivas terminas volviéndote de una manera u otra, pero no es bueno ser tan sensible porque sufres mucho de manera innecesaria.

mi facultad funciona un poco diferente, nosotros por ejemplo no tenemos vacaciones después de finales mientras que otras Facultades sí, y uno piensa que no hace diferencia pero el cerebro también necesita un tiempo para descansar. Cada facultad se maneja con sus reglas en mi universidad.

mi universidad es muy conservadora y no hay mucho tacto entre el alumno y el profesor, hay únicamente la relación de enseñanza, no siento la confianza de compartirles mi vida personal

hoy en día creo q lo mas importante es evolucionar tu como persona ,porque al final cada persona es el centro de si misma y es capaz de cambiar, tu puedes trabajar tu estado emocional

Muchos profesores creen que por tener un grado de estudio mas avanzado que el de los alumnos son superiores en el aula. No creo que sea una relación donde se subsanen temas psicológicos de la persona.

es una guerra bastante silenciosa el tema de la depresión porque a veces la gente ni lo habla, creen que no te vas a interesar, o les da vergüenza. Es algo por lo que pasamos todo y debería normalizarse mas el expresarse.

seria bueno que profesores que han pasado por situaciones similares a los alumnos cuando ellos eran estudiantes cuenten sus experiencias y los ayuden con consejos, pues no todo en la vida es el tema practico, hay temas emocionales también

estoy yendo a intercambio en una u de canada, y he visto que tienen programas donde hay alumnos voluntarios para escucharte y pasar el tiempo contigo, porque quien mejor para entenderte que alguien de tu mismo grado, puede comprender tu situación actual, ayudarse entre estudiantes

La persona es una unidad un conjunto tanto físico psicológico y todo esto entonces cuando estas molesto te duele el estomago, cuando estas depresivo te sientes débil aunque estes en todas tus facultades, sin energía, todo va de la mano, para estar bien tienes que estar en el balance.

he visto psicólogos para subsanar temas mentales, yo he tenido muchos conflictos con mi mama, muchas complicaciones en pandemia, sentía que todo era carga más y que ella no pensaba en mí, no vivió con ella y justo hubo un momento donde me sentía abrumado, sentía que tenía que hacer de intermediario entre mi papa ella y mi hermano, sentía que ella era muy desconsiderada conmigo, me sentía presionado, tuve que atender esos problemas para no caer en un cuadro depresivo. Sentía que no importaba nada, me sentí obligado a velar por los demás y sacrificarme mi persona mi salud para resolver sus problemas, sentía que no había empatía

En algún punto te daras cuenta de que tu situación no es tan particular como crees y muchos han pasado por esas cosas y problemas y pueden apoyarte

quitarle el tabu al tema, poder hablarlo con amigos , hay estigma en la sociedad, algunas personas creen q se ve vulnerable un hombre q le cuenta a sus amigos como se siente emocionalmente, eso es normal, es lo sano , es normal y ayuda expresar las cosas y quitar estigmas de masculinidad frágil.

Incluir cursos de educación en cuanto a temas psicológicos en colegios y universidades para que las generaciones a mediano plazo tengan mas consciencia sobre esos temas.

Durante la pandemia muchos familiares de mis compañeros fallecieron y fue un tema muy fuerte para ellos, encima lidiar con el tema de la carga universitaria y la tristeza de la muerte del familiar, debe haber sido muy fuerte.

Con mi familia he intentado hablar con mi mama pero no escucha quiere q la escuches a ella, con mi papa cree q los problemas no son tan grandes - negación, con la familia tampoco hablamos de eso, no es que te pregunten como estas o como te sientes, ellos tampoco comparten eso mucho. Es algo que no se puede cambiar o es difícil creo, depende de ellos.

falta de empatía del docente. recarga de trabajo y estrés por las notas, ansiedad y nerviosismo por eso. A veces todos sentimos que cuando hay un reto difícil pensamos que nos va a ir mal o que vamos a jalar, como cuando no estas muy bien en un curso y te tienes que ir por una nota masomenos. Y ahí estas asustado y angustiado, pero hay que manejarlo.

Descarga tus datos

Creo que yo no tome una decisión muy consciente al meterme a esa carrera ,cuando uno sale del cole te clasifican como persona de números o de letras, en ese momento me iba bien en números y las personas de mi familia me empezaron a incentivar a estudiar ingeniería,pero nunca fue lo que quería dedicarme o la carrera de mis sueños, ellos me animaron porque en las noticias salía que entre las carreras mas pagadas estaba ingeniería.

yo pensaba en carreras mas orientadas a programación o desarrollo de videojuegos, pero al final por mi colegio casi que la udep era una obligación

desmotivacion: cuando tuve problemas de notas empecé a pensar que si me esforzaba y jalaba ,mejor no me esforzaba tanto e igual jalaría, deje de preocuparme tanto perdi la motivación, empecé a deprimirme

andaba bajoneado y comía bastante y subi de peso, tenía problemas de autoestima, sentía que no daba la talla. Estaba deprimido por varios motivos, por la u, mi vida personal amorosa, esto ultimo me afectaba mucho en las clases y el estudio.

Mi carrera es como a un extremo bien matemático y conforme vas avanzando la parte numérica es muy importante, en el colegio se me daba por los números pero hoy en día los cursos dejan de ser tan fáciles no solo requieren habilidad sino practica

Como te va en la u - ahorita mejor, pero no siempre fue así, cuando ingrese lleve un ciclo introductorio con cursos básicos q necesitas aprobar sino te vas a ciclo 0 en vez de comenzar la carrera, me fue maso bien en los exámenes tenía notas altas, pero cuando empecé la carrera empecé a jalar varios cursos, una vez estude 5 días para un exam y saque 5 de 20

no pertenecía a grupos de estudio en se momento pero luego empecé a hacer amigos y me acople a algunos, creo q me ayudo eso y fue mas positivo

Creo que he tenido 1 o 2 ciclos invictos pero he tenido problemas con cursos la mayor parte de ltiempo

Te brindan herramientas para tu bienestar: honestamente no, no he escuchado , lo mas cercano es lo de los confesionarios. Y eso que hay una facultad de psicología.

Como es la relación de la u con tu bienestar: si lo piensas hay algunos cursos q son fuertes y están hechos para atemorizarte, tienen efectos psicológicos en la persona porque es demasiada presión

por temas de presión cuando doy exámenes no me va tan bien porque me siento nervioso ansioso a veces estudio días y me hacen una pregunta y no recuerdo, me bloqueo.

Los profe son muy crudos en ese aspecto, de algún modo uno a veces siente q vale la nota que saca.

En una época me Comenzó a dar como una especie de alergia por el estrés en el q me encontraba en ese momento

en primer ciclo tuve un preceptor pero no creo que se preocupara de mi estado emocional sino de que tuviera las reglas de u claras

Descarga tus datos

Eventualmente subi mucho de peso y me preguntaban que me pasaba pero con respecto a la gordura ,no si estaba bien, nunca fue por ahí. En algún momento vi a amigos q estaban mal por otros temas y hablaba con ellos pero ahí quedaba, la universidad no se involucraba en eso.

seria chévere tener un consejero o terapeutas.

Creo q es muy importante que las personas sean conscientes de muchas cosas porque a veces uno va en piloto automatico y toma decisiones sin saber porque y piensa q es libre y por eso puede hacer lo q quiera, pero hay que hacer mas introspectivos, es importante saber que piensan los otros sobre lo q uno esta haciendo y tener diferentes actitudes. Creo que de algún modo es una forma de educar a la gente

cursos de bienestar, son cosas que te tienen que enseñar

en algún momento me sugirió alguien de mi familia algún tipo de terapia pero en ese momento no estaba interesado y hasta hace poco no era algo tan importante en mi vida

en la pandemia sentí que tenia q hacer un check up, y hable con un psicólogo pero estaba caro y por eso al final quedo ahí.

planeo ser mucho más consciente, aprender a hablar de las cosas q siento. Porque uno como hombre le enseñan que demostrar emociones no esta bien, te pone vulnerable y eso es debilidad y sinónimo de q se van a aprovechar de ti, y no es así porque es mas difícil cargar con eso.

Saber con quien juntarte, no solo seguir con alguien porque es la costumbre si es q eso te hace daño, uno mismo es responsable de su bienestar.

No estar mal no es estar bien. No estar mal es estar existiendo, un día mas, pero lo ideal es que uno tenga salud.y este bien, emocionalmente también. Me parece que eso debería enseñarse e integrarse en la cultura y la sociedad.

poner a disposición asesorías gratis

implementar en la malla cursos y talleres, poner cosas que le sirvan a la persona en su evolución.

El slogan de mi u es mejores personas mejores profesionales, su valor agregado es q son personas con valores pero creo que hay modos mas eficientes, no con la religión sino con el tema del bienestar y la salud.

La salud mental es muy importante, el bienestar de 1 persona y a pesar de q muchas veces no lo ves como prioridad, el sistema el estado debería encargarse de q no solo alguien con privilegio pueda llegar a ello sino que sea algo asequible, sales a la calle y ves a la gente amargada y mal

Me va bien en la u academicamente, estoy tranquila

el proceso de adaptacion en pandemia demoro pero estoy mejor

mi estado emocional es estable actualmente, me siento tranquila

en la u no me brindan herramientas ni apoyo psicologico

durante la pandemia y el proceso de adaptarse a las clases virtuales en ningun momento el profesor o la u se preocupo por los alumnos

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Copia aquí todos los datos recolectados de la investigación por los equipos (encuestas, entrevistas y observaciones)

se me
complico al
inicio la
virtualidad

Eduardo, estudio en la upc comunicaciones, elegi esta carrera porque a mi siempre me hubiese gustado ser periodista pero conforme fue pasando el tiempo me di cuenta que el periodismo es un poco sucio y decidí irme por la rama de publicidad, ya estoy a puertas de terminar.

Yo soy muy sociable, tenia muchos amigos, creo que es parte de la carrera porque si algo te enseñan en comunicaciones es que todo es en base a contactos y conocer gente

creo que estoy en un proceso de curación mentalmente, quizá la pandemia me recluyo socialmente un poco, me afecto antes yo paraba en la calle y ahora ya nunca quiero salir la verdad.

Siento que
ahora soy
mas retraido
que antes.

prefiero
aprender
en
presencial

las universidades peruanas y el estado en general carecen del tema de salud mental o el proceso que deben seguir para apoyar a un alumno, si nos vamos mas atrás desde el colegio no se brinda suficiente apoyo.

Me gustaria que se hagan campañas de normalización de la salud mental, hay muchos temas que la gente prefiere mantener en anónimo y es mejor hablarlo, campañas con respecto a las enfermedades o salud mental, que quieras tratarte no quiere decir que estés loco, de algún modo campañas así harían que en futuras generaciones este tema sea mas fácil de tratar

crear grupos de apoyo ,de personas con ciertas características en especial para que puedan conversar, apoyarse, uno aprende en base a la experiencia. Si yo tengo conocimiento con respecto a como lidiar con algo que me pasa, puedo compartir eso y le puede servir a otros.

Las redes sociales son engañosas también la gente para sentirse de algún modo protegida comparte solo lo positivo como si sus vidas fueran perfectas pero todos tenemos preocupaciones y sufrimos por cosas.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Copia aquí todos los datos recolectados de la investigación por los equipos (encuestas, entrevistas y observaciones)

con algunos profesores que tenían un poco una mentalidad antigua he chocado varias veces, ya que muchos de ellos no llegaban a empatizar con el alumno, eran muy cerrados a nuevas formas de pensar u opiniones distintas.

Te han brindado alguna herramienta: No me han ofrecido ni he preguntado, me parece que hay área de psicología pero no he escuchado y siempre me he tratado de manera personal, porque siempre he considerado que la salud mental es muy importante, siempre he estado en constante tratamiento aparte.

Creo que la u no se involucra mucho en esas cosas con los alumnos

en mi caso han habido muchas veces en las que me he sentido deprimido y sin ganas de hacer nada.

Mi mama es psicóloga por eso estoy involucrado en estos temas desde que tengo consciencia, la verdad es grato porque me hace ver la vida de muchas formas me hace ser mas tolerante un poco mas empatico

En mi caso yo tengo depresión, me lo diagnosticaron desde niño, también TLP, si tuviera que explicar como se siente diría que es una mierda, porque generalmente eso te genera mucha ansiedad, muchos pensamientos negativos que te afectan y no quieres en tu vida. Durante la u he tenido subidas y bajadas, buenas épocas y etapas con mas problemas

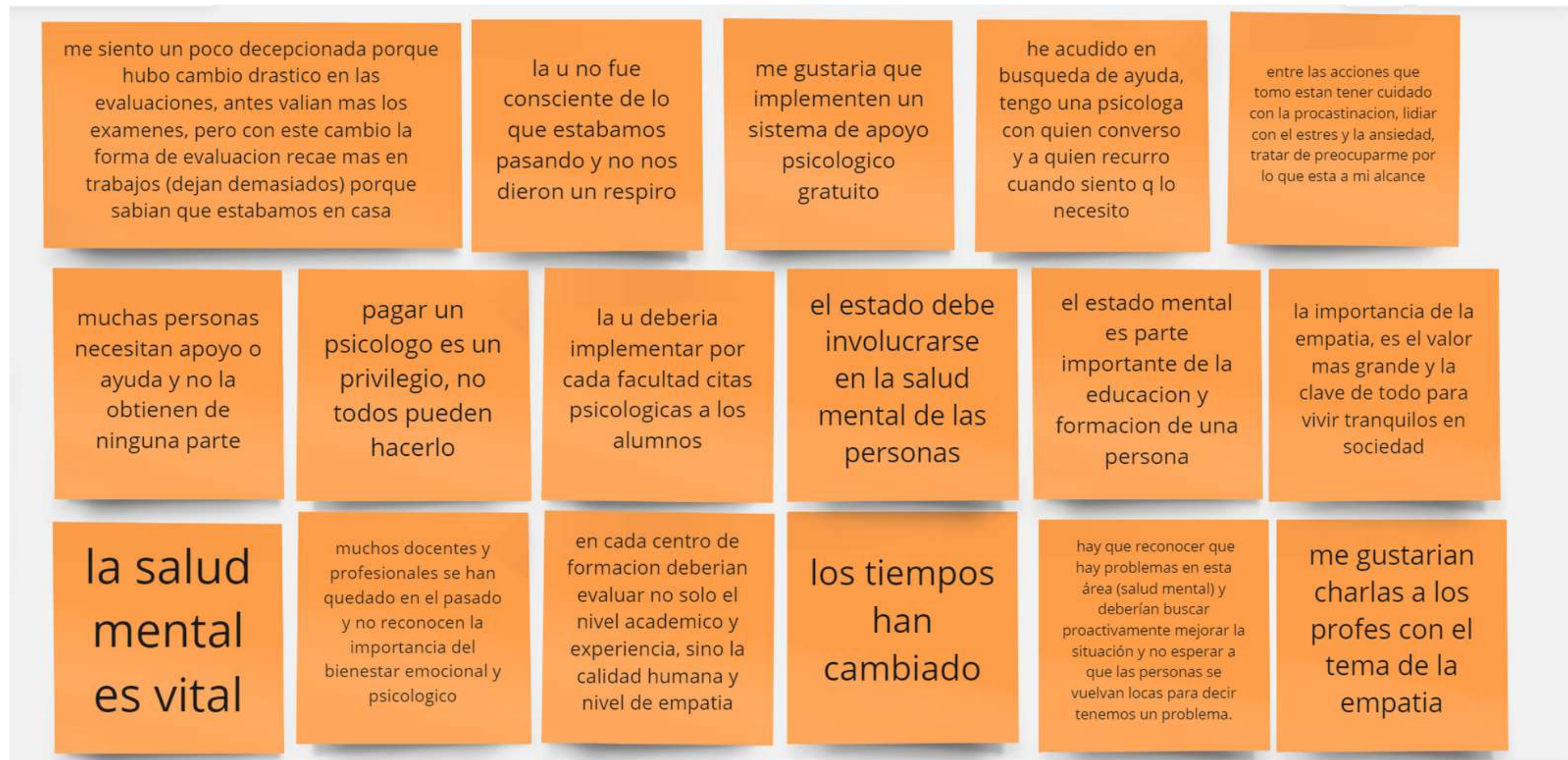
esas cosas son mas comunes de lo que la gente piensa, de mis amigos en general varios se encuentran pasando por cosas similares

planeo seguir yendo a tratamiento, tratando de romper ciertos habitos negativos o malas costumbres

me gustaria que la u tenga un poco mas de empatía y haga cursos de capacitación para los docentes y que sepan tratar a los alumnos y apoyarlos en su bienestar, creo que los profes deben involucrarse y ser mas empáticos.

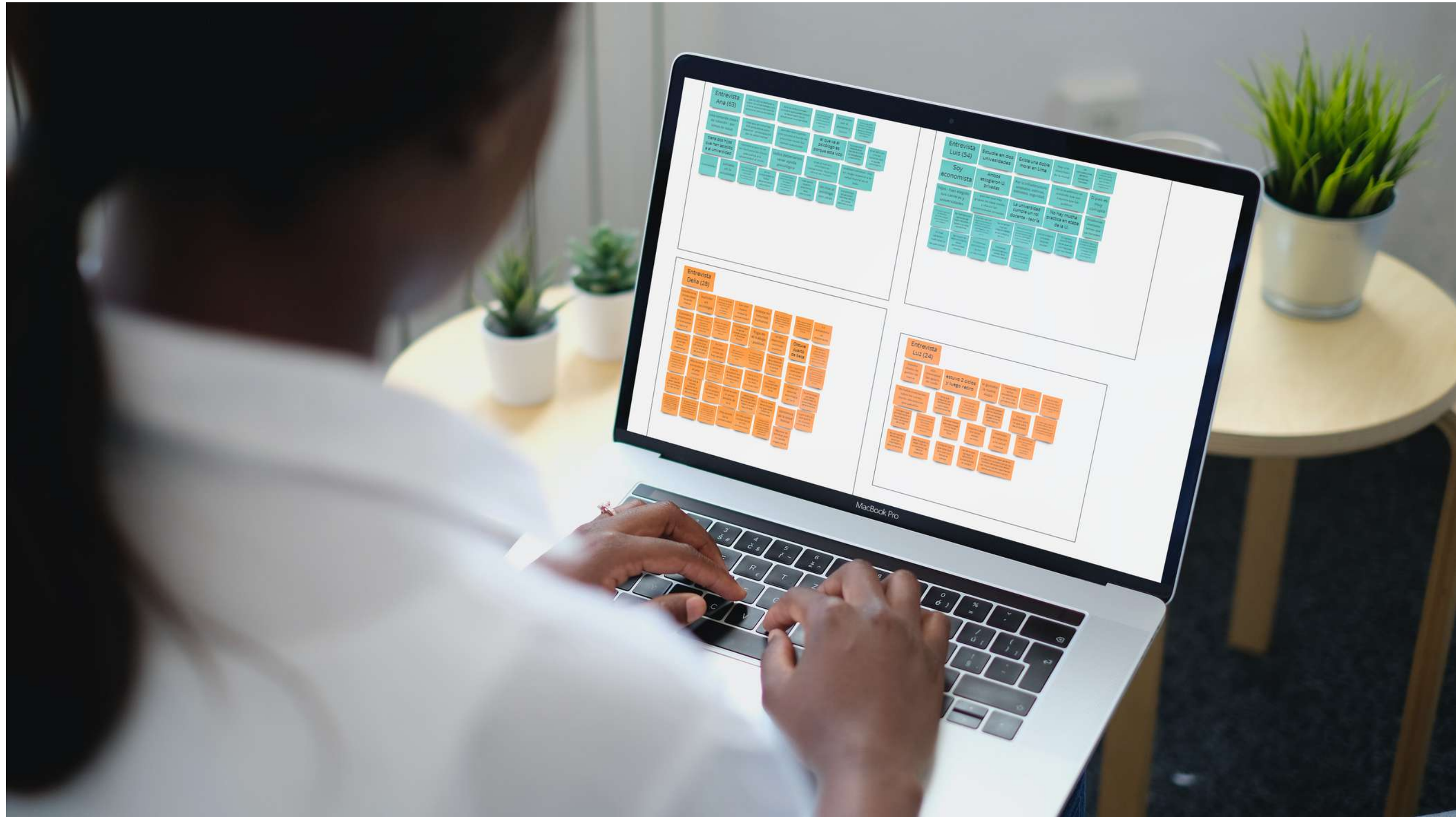
SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Copia aquí todos los datos recolectados de la investigación por los equipos (encuestas, entrevistas y observaciones)



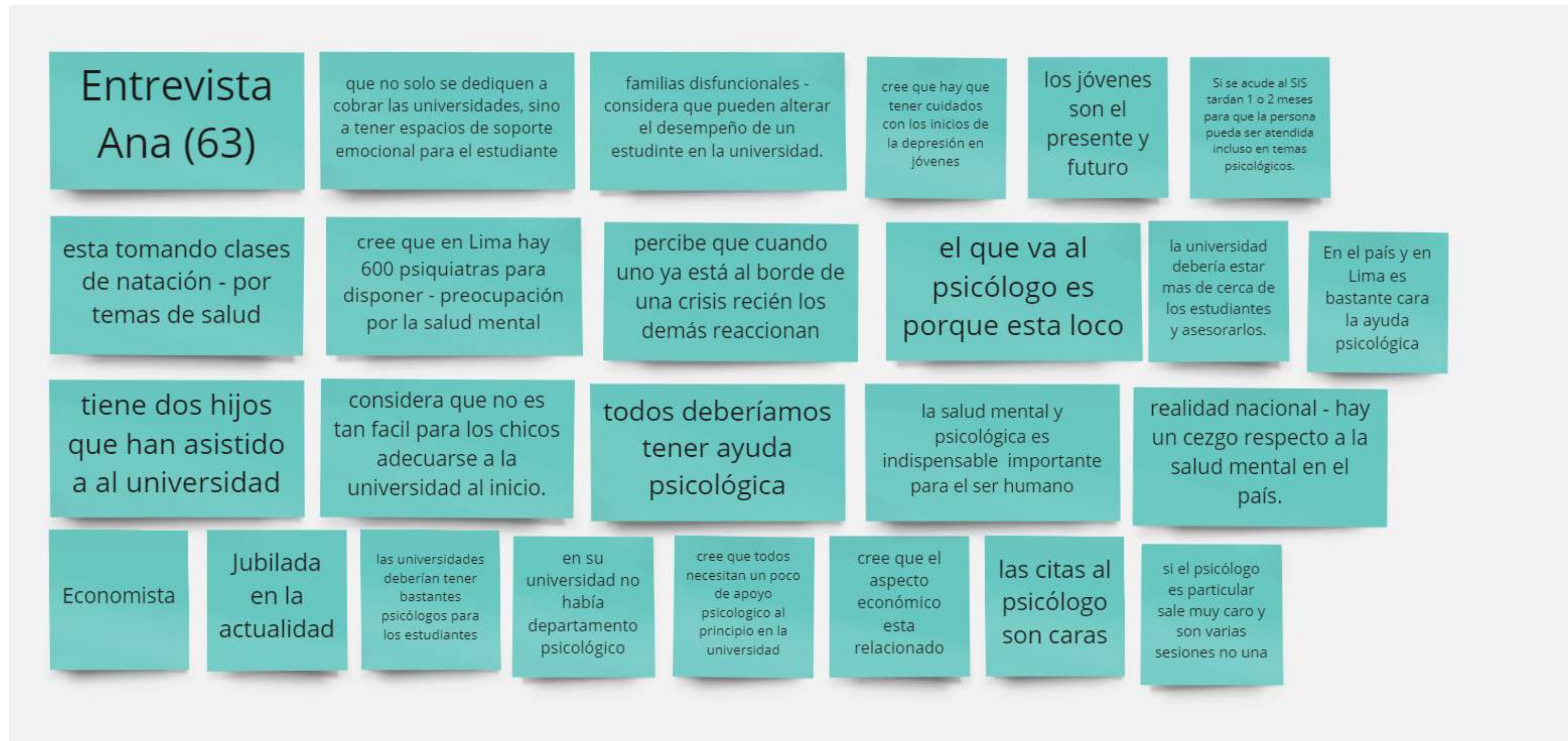
SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Entrevistas



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Entrevista Ana - Madre



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Entrevista Luis - Padre



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Delia - Estudiante

Entrevista Delia (28)

Estudie en la
Universidad
Ricardo
Palma

bachiller
en
psicología

en la facultad de
psicología habían
personas con
inicios de
problemas
mentales

fue una
nueva
etapa la
universidad

trabaje en
recursos
humanos

KPIS, capacitaciones,
viajes son parte de
un buen crecimiento
de la persona en el
trabajo

KPIS, capacitaciones,
viajes son parte de
un buen crecimiento
de la persona en el
trabajo

La
autoestima
es
importante

Considera
importante
el bienestar
laboral

Opino que
siempre es bueno
estudiar el
trasfondo o
entorno de cada
empleado.

Nervio de alnord -
jaqueca en los
empleados
debido al estrés
laboral

Considera que
el estrés
puede causar
problemas
físicos

Yoga en
el trabajo
- positivo

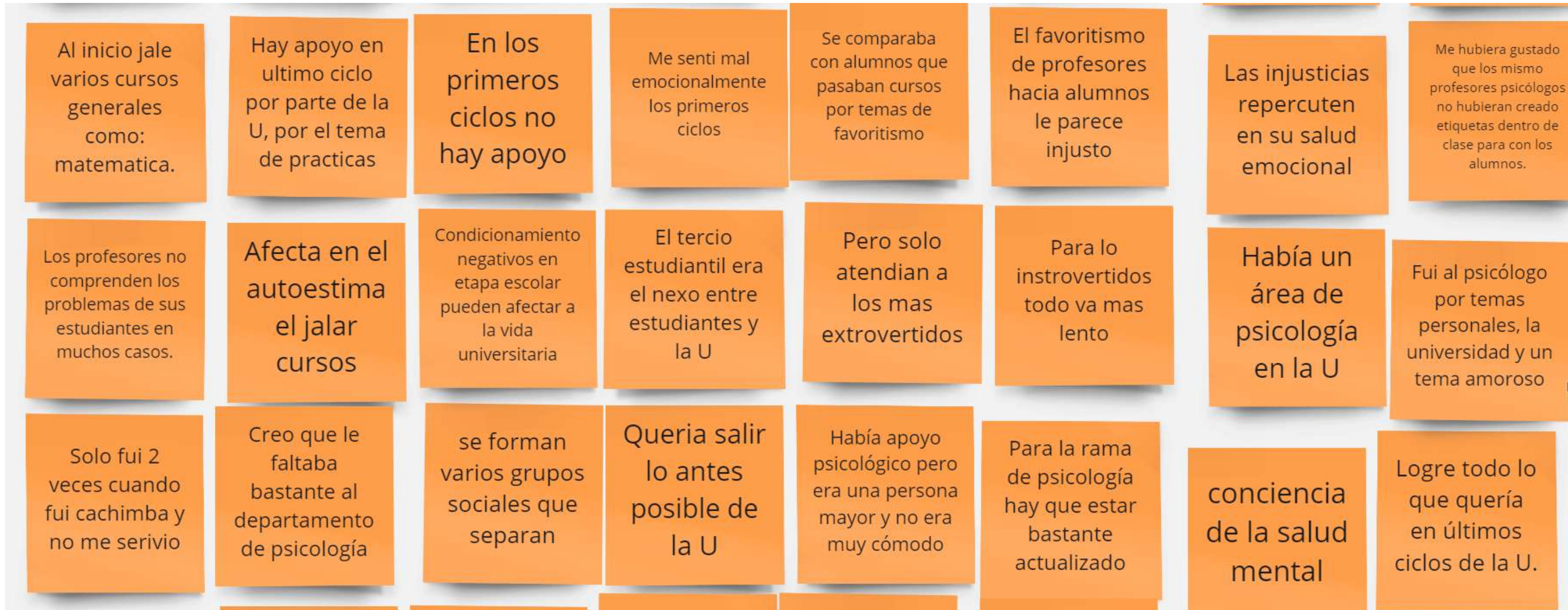
tardes
deportivas-
estimulo
positivo

Obtuve
cuarto
de beca

Me hubiera
gustado de la
facultad hubiera
estado mas
atenta a las señas
de las personas

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Delia - Estudiante



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Delia - Estudiante

Solo fui 2 veces cuando fui cachimba y no me sirvio

Creo que le faltaba bastante al departamento de psicología

se forman varios grupos sociales que separan

Quería salir lo antes posible de la U

Había apoyo psicológico pero era una persona mayor y no era muy cómodo

Para la rama de psicología hay que estar bastante actualizado

conciencia de la salud mental

Logre todo lo que quería en últimos ciclos de la U.

ella cree que debemos corregir ciertas cosas en su universidad tales como: psicólogos que atienden a los estudiantes, profesores con poco criterio y apoyo económico y psicológico para todos.

Si alguien anda en crisis y pide ayuda y le dicen que dentro de dos meses la cita quizás la persona prefiere suicidarse

Le gustaría que la universidad tenga docentes que se guíen mas por el esfuerzo de sus estudiantes y no por si solo se llevan bien con el docente.

Hay ayuda de la universidad

brinda ayuda normalmente en los últimos ciclos

La mayoría jala cursos de primer ciclo por ser todo muy nuevo cuando uno sale del colegio y despues la universidad

Algunos se estresan por no poder organizarse

Entrevista Luz (24)

Estudio
diseño de
gestión de
marca

USIL -
Universidad
San Ignacio
de Loyola

estuvo 2 ciclos
y luego retiro

le gustaba
la nueva
etapa

me aturdió
tantos
estudiantes en
un salón los
primeros días

No podía
concentrarme con
tantos alumnos
en un salón con
50 personas

debe de haber
repercusión legal
por el manejo de
los residuos de las
casas

No había orientación
sobre los cursos,
donde ubicarlos en
que pabellón

Tenia que
preguntar por
donde era mi
salón hasta
acostumbrarme

Tenia buenos
espacios de
recreación pero
no de psicología o
apoyo psicológico

Se preocupaban
por los alumnos
pero en temas
académicos no
psicológicos.

Era muy
bullicioso para
mi que sufro
de ansiedad

se tiene que educar
los beneficios de la
sostenibilidad y la
contaminación de
la industria actual

considero que
es importante la
salud mental en
todas las etapas
de la vida

La universidad fue
un poco chocante
pero pude
asimilarlo
semanas o meses
después

la salud mental
esta relacionada
con la salud
emocional y
fisica

importa lo que
uno come -
estado
animico

nutrición
en relación
a la salud
mental

Me concentraba
más en salones
menos
concentrados y
con grupos
reducidos

No usa cepillos
de bambú xq
estos son
importados y
esto contamina

está dispuesto a
pagar más por
un producto, xq
tiene la
capacidad

Compra ropa
que sabe que
va a usar por
bastante
tiempo

se tiene que
agregar la
educación
sostenible en
el colegio

Las empresas que generan
productos contaminantes (ej.
botellas de gaseosa) deben
ser responsables legalmente
sobre esta contaminación

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar los datos de docentes

Resultados encuestas a docentes

55%
fueron
hombres

70% son
docentes
de 30-40
años

Viven
en Lima

Son docentes
y ejercen otra
profesión a
su vez

Creen que la
salud mental
es importante
para la
sociedad

Creen que la
salud pública
es importante
para la
sociedad

Considera que es
necesario brindar
apoyo en bienestar
emocional y psicológico
a los jóvenes
universitarios en Lima

el 95% Ve una
relación entre el
rendimiento del
alumno y su
estado emocional
y psicológico

Del 1 al 10 califican el nivel
de involucramiento de la
universidad con el
bienestar
psicológico/emocional de
tus alumnos: promedio
30% - 7
y 40% - 4

La salud mental es
un tema muy
importante y que
debe ser promovido
en beneficio de la
educación

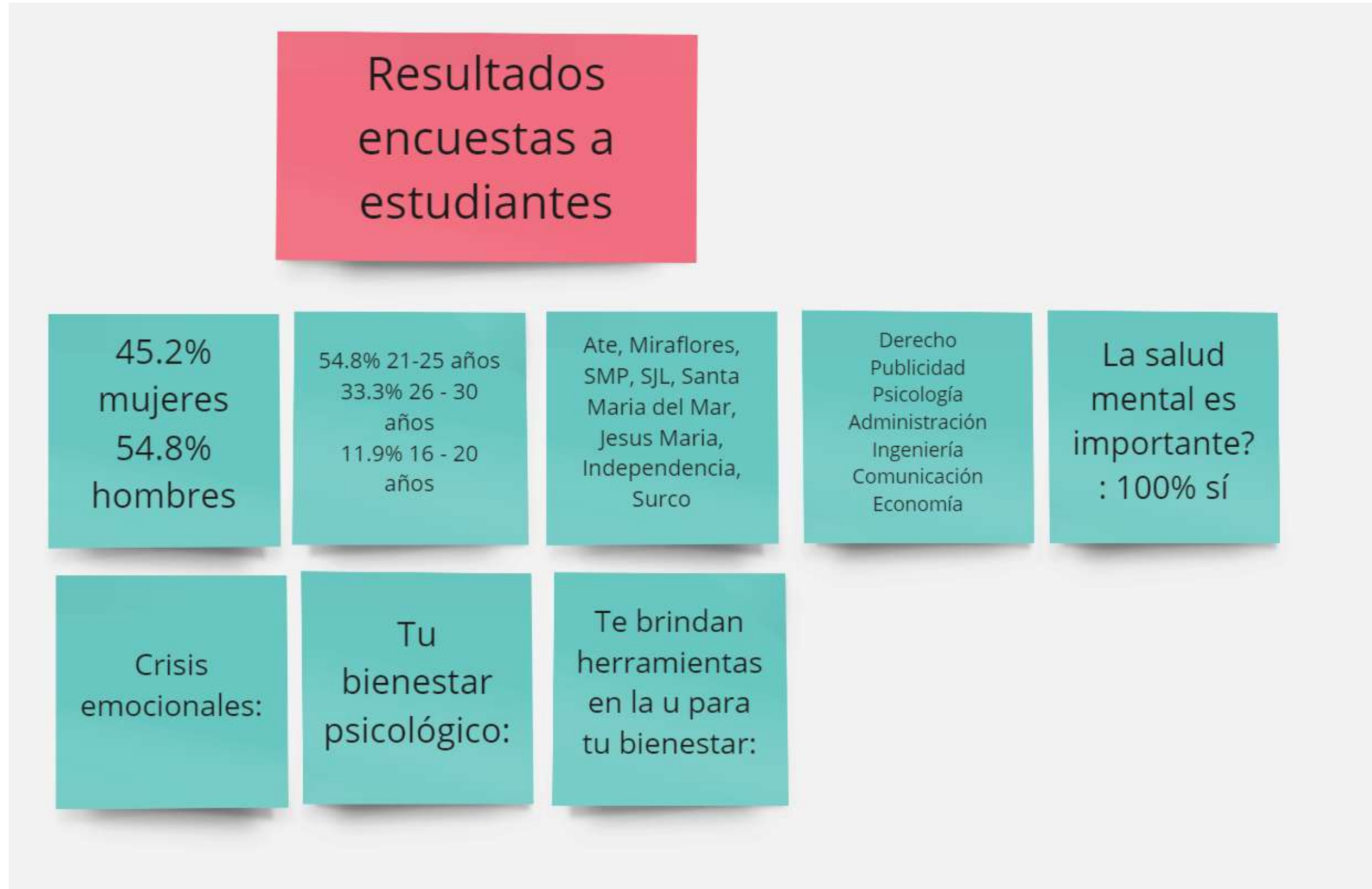
La salud mental es un tema muy importante y que debe ser importante para el alumno y docente que la universidad y el mismo entorno puedan apoyar en temas de salud pública en Lima.
e ser promovido en beneficio de la educación

es importante
hablar sobre las
emociones
e ser promovido
en beneficio de la
educación

La salud mental es básica para que los estudiantes puedan desarrollarse en todos los ámbitos, tanto sociales como personales, con ayuda de los padres podemos crear una sociedad diferente.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

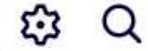
Organizar los datos de estudiantes



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

Equipo 8



Perspectiva de los **estudiantes** con respecto al rol de la **salud mental** y **lo que consideran importante**

la salud mental es vital

hay que reconocer que hay problemas en esta área (salud mental) y deberían buscar proactivamente mejorar la situación y no esperar a que las personas se vuelvan locas para decir tenemos un problema.

los habitos te ayudan a largo plazo a modificar tu vida

la salud mental es tan importante como la salud física, es vital para la persona

Es importante estar bien contigo mismo antes de ayudar al resto.

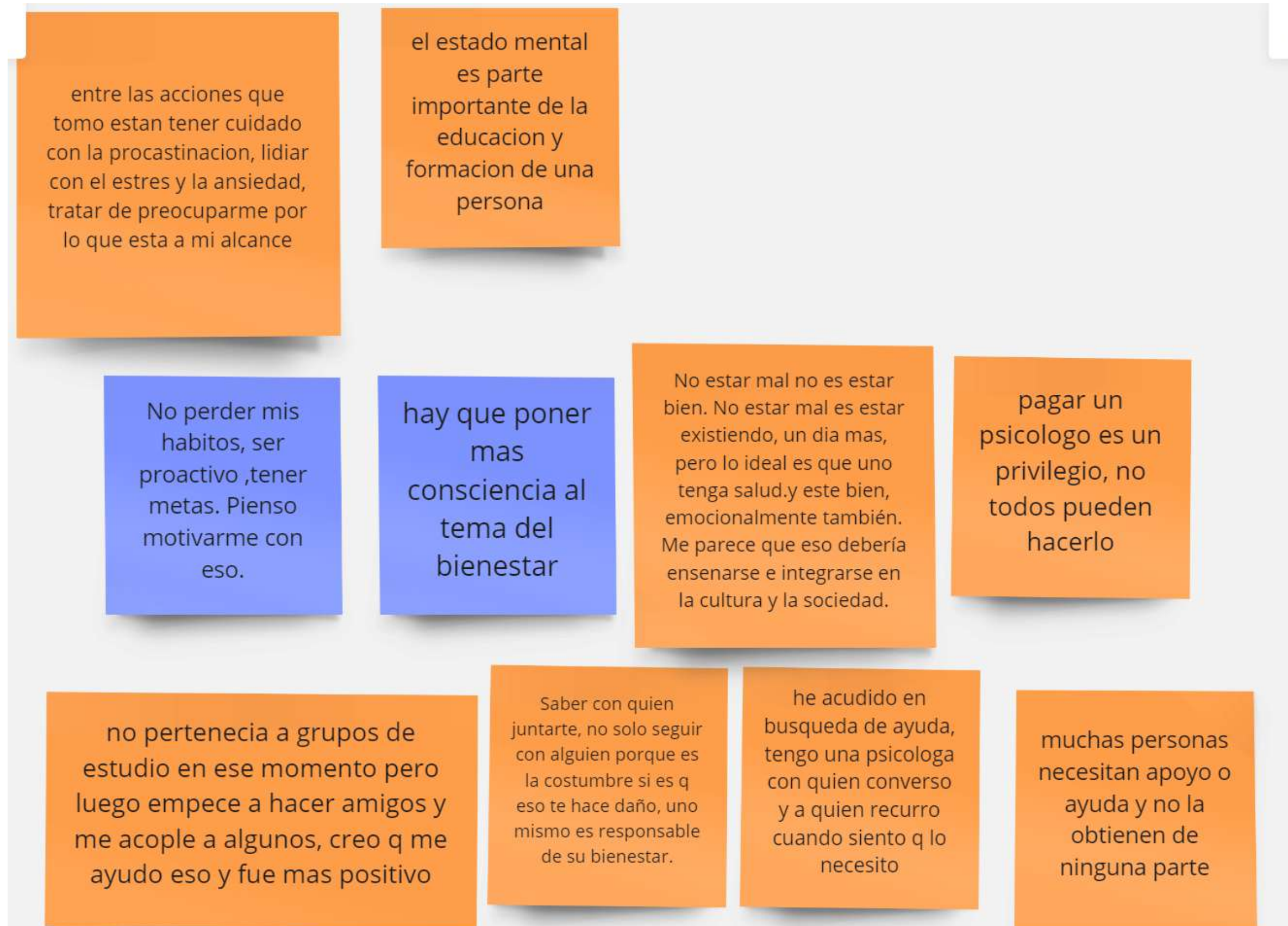
hoy en dia creo q lo mas importante es evolucionar tu como persona ,porque al final cada persona es el centro de si misma y es capaz de cambiar, tu puedes trabajar tu estado emocional

En algún punto te daras cuenta de que tu situación no es tan particular como crees y muchos han pasado por esas cosas y pueden apoyarte

Mi mama es psicóloga por eso estoy involucrado en estos temas desde que tengo consciencia, la verdad es grato porque me hace ver la vida de muchas formas me hace ser mas tolerante un poco mas empatico

planeo seguir yendo a tratamiento, tratando de romper ciertos habitos negativos o malas costumbres

Organizar por patrones



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

Creo q es muy importante que las personas sean conscientes de muchas cosas porque a veces uno va en piloto automatico y toma decisiones sin saber porque y piensa q es libre y por eso puede hacer lo q quiera, pero hay que ser mas introspectivos, es importante saber que piensan los otros sobre lo q uno esta haciendo y tener diferentes actitudes. Creo que de algún modo es una forma de educar a la gente

la salud mental esta relacionada con la salud emocional y fisica

importa lo que uno come - estado animico

conciencia de la salud mental

Considera importante el bienestar laboral

Condicionamiento negativos en etapa escolar pueden afectar a la vida universitaria

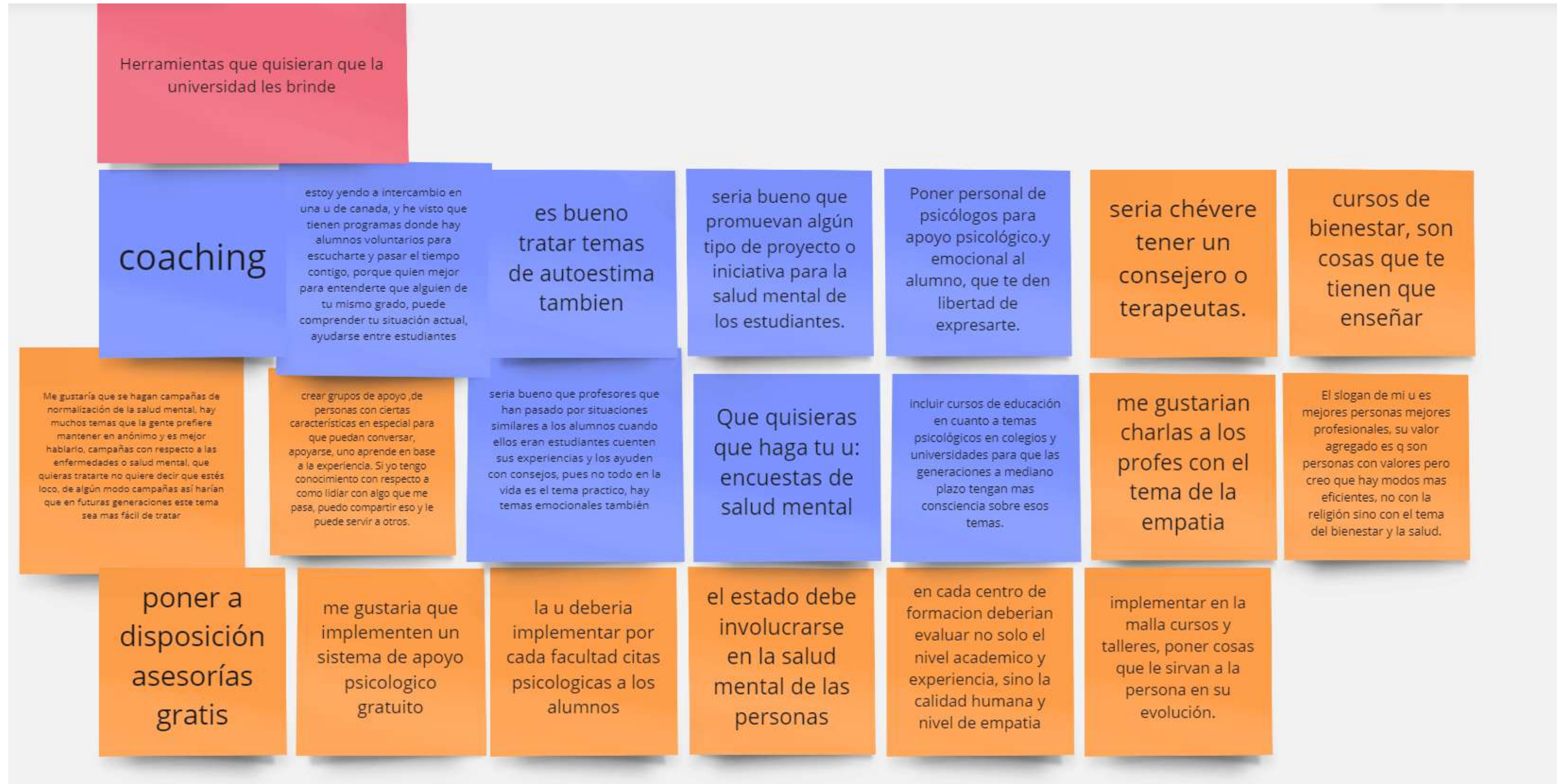
Para la rama de psicología hay que estar bastante actualizado

considero que es importante la salud mental en todas las etapas de la vida

nutrición en relación a la salud mental

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones



Perspectiva de los **estudiantes** con respecto a su **salud personal (emocional y psicológica)**

en mi caso han habido muchas veces en las que me he sentido deprimido y sin ganas de hacer nada.

Siento que ahora soy mas retraido que antes.

esas cosas son mas comunes de lo que la gente piensa, de mis amigos en general varios se encuentran pasando por cosas similares

soy una persona que siente bastante fuerte las emociones, muy emotivo

creo que estoy en un proceso de curación mentalmente, quizá la pandemia me recluyo socialmente un poco, me afecto antes yo paraba en la calle y ahora ya nunca quiero salir la verdad.

En mi caso yo tengo depresión, me lo diagnosticaron desde niño, también TLP, si tuviera que explicar como se siente diría que es una mierda, porque generalmente eso te genera mucha ansiedad, muchos pensamientos negativos que te afectan y no quieres en tu vida. Durante la u he tenido subidas y bajadas, buenas épocas y etapas con mas problemas

se me complico al inicio la virtualidad

prefiero aprender en presencial

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

la ansiedad se manifiesta de varios modos, en mi caso fue comiendo, se volvió un mal habito subi mucho de peso en la pandemia.

desmotivacion: cuando tuve problemas de notas empece a pensar que si me esforzaba y jalaba ,mejor no me esforzaba tanto e igual jalaría, deje de preocuparme tanto perdi la motivación, empece a deprimirme

En una
Comer
como u
de aler
estrés e
encontr
mo

la gente menosprecia el tema de salud mental y ansiedad y depresión y todas esas cosas y lo confunden con temas de flojera.

La persona es una unidad un conjunto tanto físico psicológico y todo esto entonces cuando estas molesto te duele el estomago, cuando estas depresivo te sientes débil aunque estes en todas tus facultades, sin energía, todo va de la mano, para estar bien tienes que estar en el balance.

por temas de presión cuando doy exámenes no me va tan bien porque me siento nervioso ansioso a veces estudio días y me hacen una pregunta y no recuerdo, me bloqueo.

Los profe son muy crudos en ese aspecto, de algún modo uno a veces siente q vale la nota que saca.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

soy una persona que siente bastante fuerte las emociones, muy emotivo

Como te va en la u - ahorita mejor, pero no siempre fue así, cuando ingrese lleve un ciclo introductorio con cursos básicos q necesitas aprobar sino te vas a ciclo 0 en vez de comenzar la carrera, me fue maso bien en los exámenes tenia notas altas, pero cuando empece la carrera empece a jalar varios cursos, una vez estudie 5 dias para un exam y saque 5 de 20

Creo que he tenido 1 o 2 ciclos invictos pero he tenido problemas con cursos la mayor parte de ltiempo

en la pandemia sentí que tenia q hacer un check up, y hable con un psicólogo pero estaba caro y por eso al final quedo ahí.

he visto psicólogos para subsanar temas mentales, yo he tenido muchos conflictos con mi mama, muchas complicaciones en pandemia, sentia que todo era carga mia y que ella no pensaba en mi, no vivo con ella y pues hubo un momento donde me sentia abrumado, sentia que tenia que hacer de intermediario entre mi papa ella y mi hermano, sentia que ella era muy desconsiderada conmigo, me sentia presionado, tuve que atender esos problemas para no caer en un cuadro depresivo. Sentia que no importaba nada, me sentí obligado a velar por los demás y sacrificarme mi persona mi salud para resolver sus problemas, sentia que no habia empatia

prefiero aprender en presencial

Como es la relación de la u con tu bienestar: si lo piensas hay algunos cursos q son fuertes y están hechos para atemorizarte, tienen efectos psicológicos en la persona porque es demasiada presión

es una guerra bastante silenciosa el tema de la depresión porque a veces la gente ni lo habla, creen que no te vas a interesar, o les da vergüenza. Es algo por lo que pasamos todo y debería normalizarse mas el expresarse.

mi facultad funciona un poco diferente, nosotros por ejemplo no tenemos vacaciones después de finales mientras que otras Facultades sí, y uno piensa que no hace diferencia pero el cerebro también necesita un tiempo para descansar. Cada facultad se maneja con sus reglas en mi universidad.

puedes tenerlo todo pero nada a la vez si no estas bien.

problemas que si me no me ía, deje de motivación, me

En una época me Comenzó a dar como una especie de alergia por el estrés en el q me encontraba en ese momento

Soy muy sensible pero lo he ido controlando con el tiempo. Todos venimos de una manera y nacemos con unas tendencias y personalidad y dependiendo de la sociedad en la que vivas terminas volviéndote de una manera u otra, pero no es bueno ser tan sensible porque sufres mucho de manera innecesaria.

Durante la pandemia muchos familiares de mis compañeros fallecieron y fue un tema muy fuerte para ellos, encima lidiar con el tema de la carga universitaria y la tristeza de la muerte del familiar, debe haber sido muy fuerte.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

estuvo 2 ciclos
y luego retiro

Obtuve
cuarto
de beca

Al inicio jale
varios cursos
generales
como:
matematica.

Fui al psicólogo
por temas
personales, la
universidad y un
tema amoroso

Logre todo lo
que quería
en últimos
ciclos de la U.

Me senti mal
emocionalmente
los primeros
ciclos

No había orientación
sobre los cursos,
donde ubicarlos en
que pabellón

se forman
varios grupos
sociales que
separan

Había un
área de
psicología
en la U

Hay apoyo en
ultimo ciclo
por parte de la
U, por el tema
de practicas

En los
primeros
ciclos no
hay apoyo

Organizar por patrones

po 8 | ⚙️ 🔍

Creo que he tenido 1 o 2 ciclos invictos pero he tenido problemas con cursos la mayor parte de tiempo

en la pandemia sentí que tenía que hacer un check up, y hable con un psicólogo pero estaba caro y por eso al final quedo ahí.

he visto psicólogos para subsanar temas mentales, yo he tenido muchos conflictos con mi mamá, muchas complicaciones en pandemia, sentía que todo era carga mía y que ella no pensaba en mí, no vivo con ella y pues hubo un momento donde me sentía abrumado, sentía que tenía que hacer de intermediario entre mi papá ella y mi hermano, sentía que ella era muy desconsiderada conmigo, me sentía presionado, tuve que atender esos problemas para no caer en un cuadro depresivo. Sentía que no importaba nada, me sentí obligado a velar por los demás y sacrificarme mi persona mi salud para resolver sus problemas, sentía que no había empatía

mi facultad funciona un poco diferente, nosotros por ejemplo no tenemos vacaciones después de finales mientras que otras Facultades sí, y uno piensa que no hace diferencia pero el cerebro también necesita un tiempo para descansar. Cada facultad se maneja con sus reglas en mi universidad.

puedes tenerlo todo pero nada a la vez si no estas bien.

Durante la pandemia

🗨️ 📌

144

Organizar por patrones

po 8 | ⚙️ 🔍

Creo que he tenido 1 o 2 ciclos invictos pero he tenido problemas con cursos la mayor parte de tiempo

en la pandemia sentí que tenía que hacer un check up, y hable con un psicólogo pero estaba caro y por eso al final quedo ahí.

he visto psicólogos para subsanar temas mentales, yo he tenido muchos conflictos con mi mamá, muchas complicaciones en pandemia, sentía que todo era carga mía y que ella no pensaba en mí, no vivo con ella y pues hubo un momento donde me sentía abrumado, sentía que tenía que hacer de intermediario entre mi papá ella y mi hermano, sentía que ella era muy desconsiderada conmigo, me sentía presionado, tuve que atender esos problemas para no caer en un cuadro depresivo. Sentía que no importaba nada, me sentí obligado a velar por los demás y sacrificarme mi persona mi salud para resolver sus problemas, sentía que no había empatía

mi facultad funciona un poco diferente, nosotros por ejemplo no tenemos vacaciones después de finales mientras que otras Facultades sí, y uno piensa que no hace diferencia pero el cerebro también necesita un tiempo para descansar. Cada facultad se maneja con sus reglas en mi universidad.

puedes tenerlo todo pero nada a la vez si no estas bien.

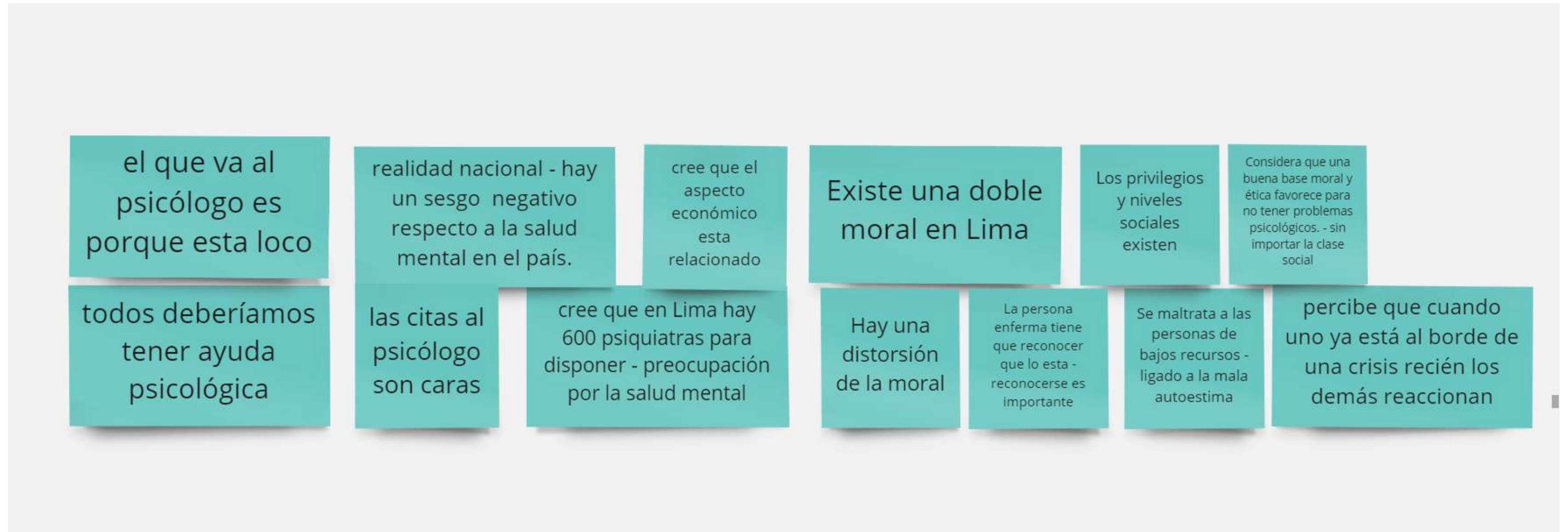
Durante la pandemia

🗨️ 📌 🎯

144

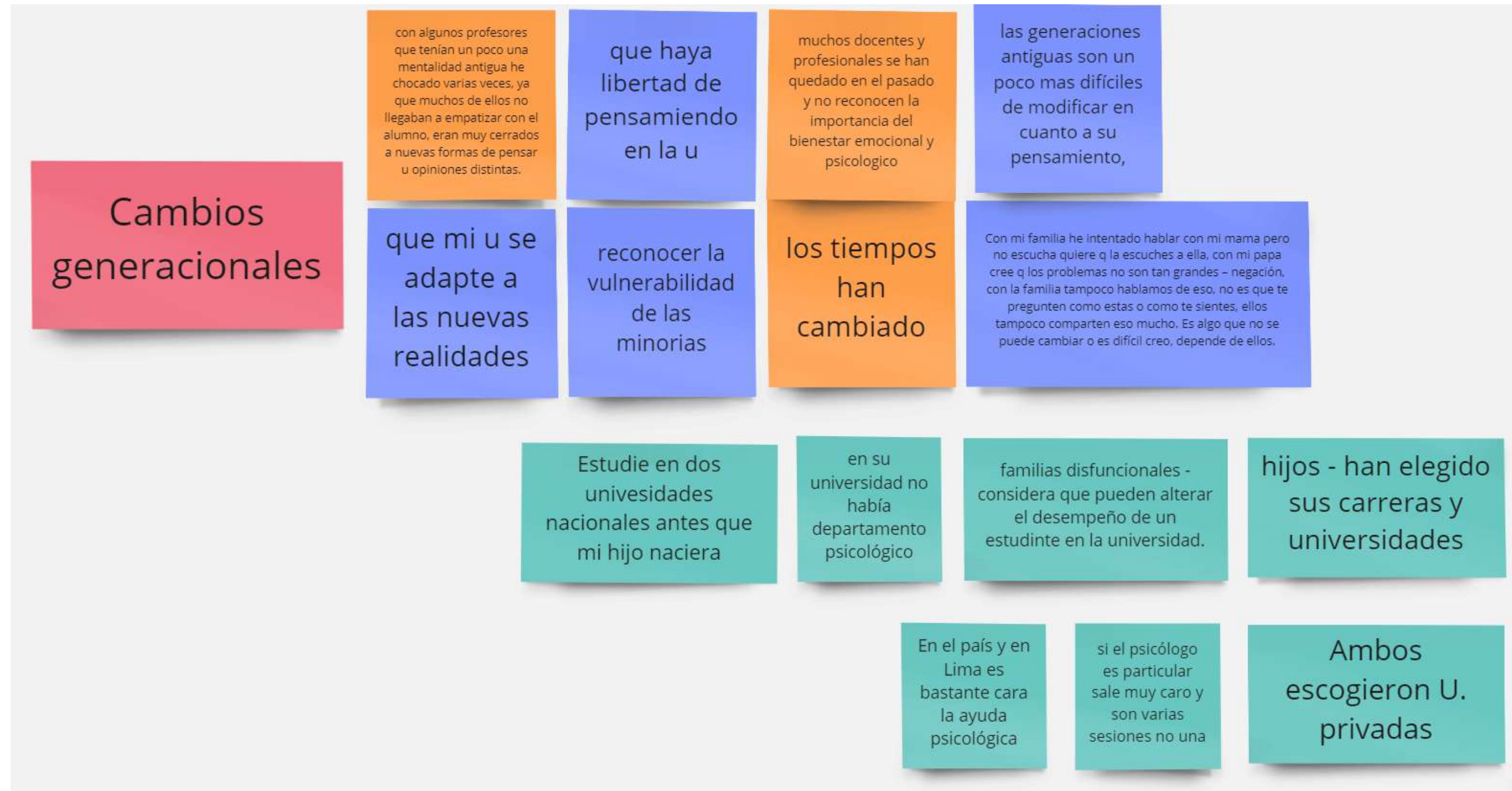
SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

Rol de la universidad y la educación en el bienestar y las necesidades de los estudiantes

no he escuchado de ningún personal que brinde ese servicio en mi universidad pero me parece buena idea. ni siquiera se si hay psicólogo estudiantil, que yo sepa no, no nos han mencionado.

mi universidad es muy conservadora y no hay mucho tacto entre el alumno y el profesor, hay únicamente la relación de enseñanza, no siento la confianza de compartirles mi vida personal

Te han brindado alguna herramienta: No me han ofrecido ni he preguntado, me parece que hay área de psicología pero no he escuchado y siempre me he tratado de manera personal, porque siempre he considerado que la salud mental es muy importante, siempre he estado en constante tratamiento aparte.

las universidades peruanas y el estado en general carecen del tema de salud mental o el proceso que deben seguir para apoyar a un alumno, si nos vamos mas atrás desde el colegio no se brinda suficiente apoyo.

me siento un poco decepcionada porque hubo cambio drastico en las evaluaciones, antes valian mas los exámenes, pero con este cambio la forma de evaluación recae mas en trabajos (dejan demasiados) porque sabian que estabamos en casa

Muchos profesores creen que por tener un grado de estudio mas avanzado que el de los alumnos son superiores en el aula. No creo que sea una relación donde se subsanen temas psicológicos de la persona.

me gustaría que hubiera mucho mas empatía hacia el alumno, que no sea vea únicamente como un recurso monetario donde el alumno paga y así subsiste la universidad

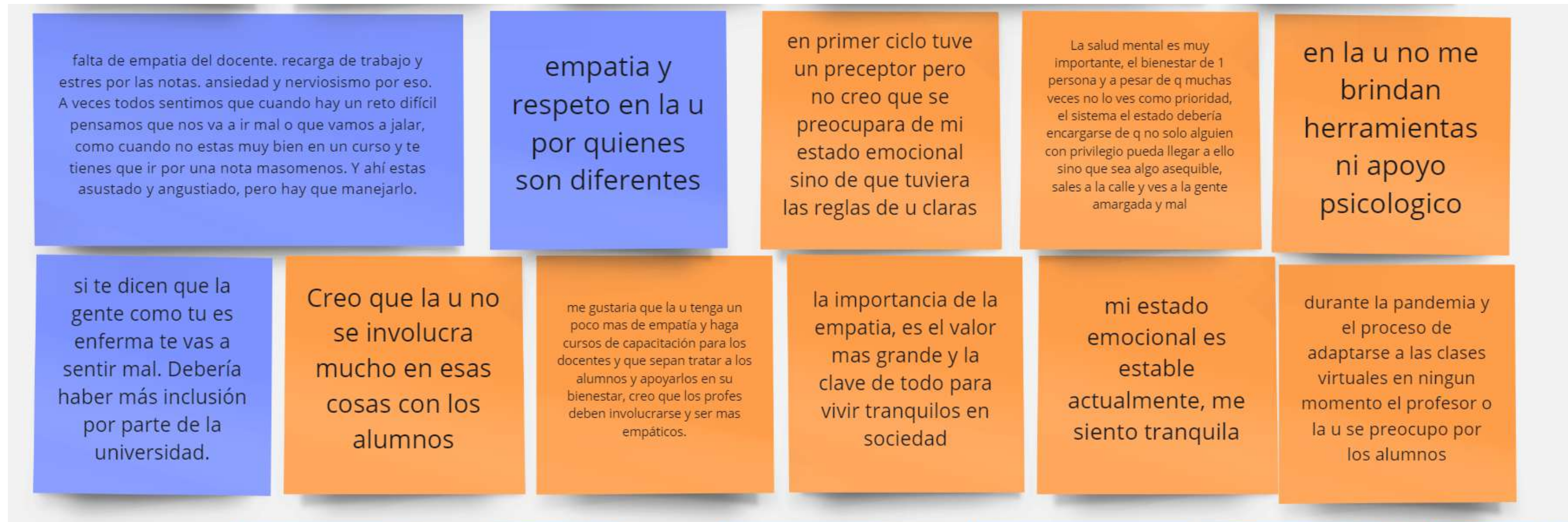
Te brindan herramientas para tu bienestar: honestamente no, no he escuchado, lo mas cercano es lo de los confesionarios. Y eso que hay una facultad de psicología.

el proceso de adaptación en pandemia demoro pero estoy mejor

la u no fue consciente de lo que estabamos pasando y no nos dieron un respiro

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones

Se preocupaban por los alumnos pero en temas académicos no psicológicos.

La universidad fue un poco chocante pero pude asimilarlo semanas o meses después

en la facultad de psicología habían personas con inicios de problemas mentales

Pero solo atendían a los más extrovertidos

Solo fui 2 veces cuando fui cachimba y no me sirvió

Estudio diseño de gestión de marca

USIL - Universidad San Ignacio de Loyola

Estudie en la Universidad Ricardo Palma

bachiller en psicología

trabaje en recursos humanos

ella cree que debemos corregir ciertas cosas en su universidad tales como: psicólogos que atienden a los estudiantes, profesores con poco criterio y apoyo económico y psicológico para todos.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar por patrones



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

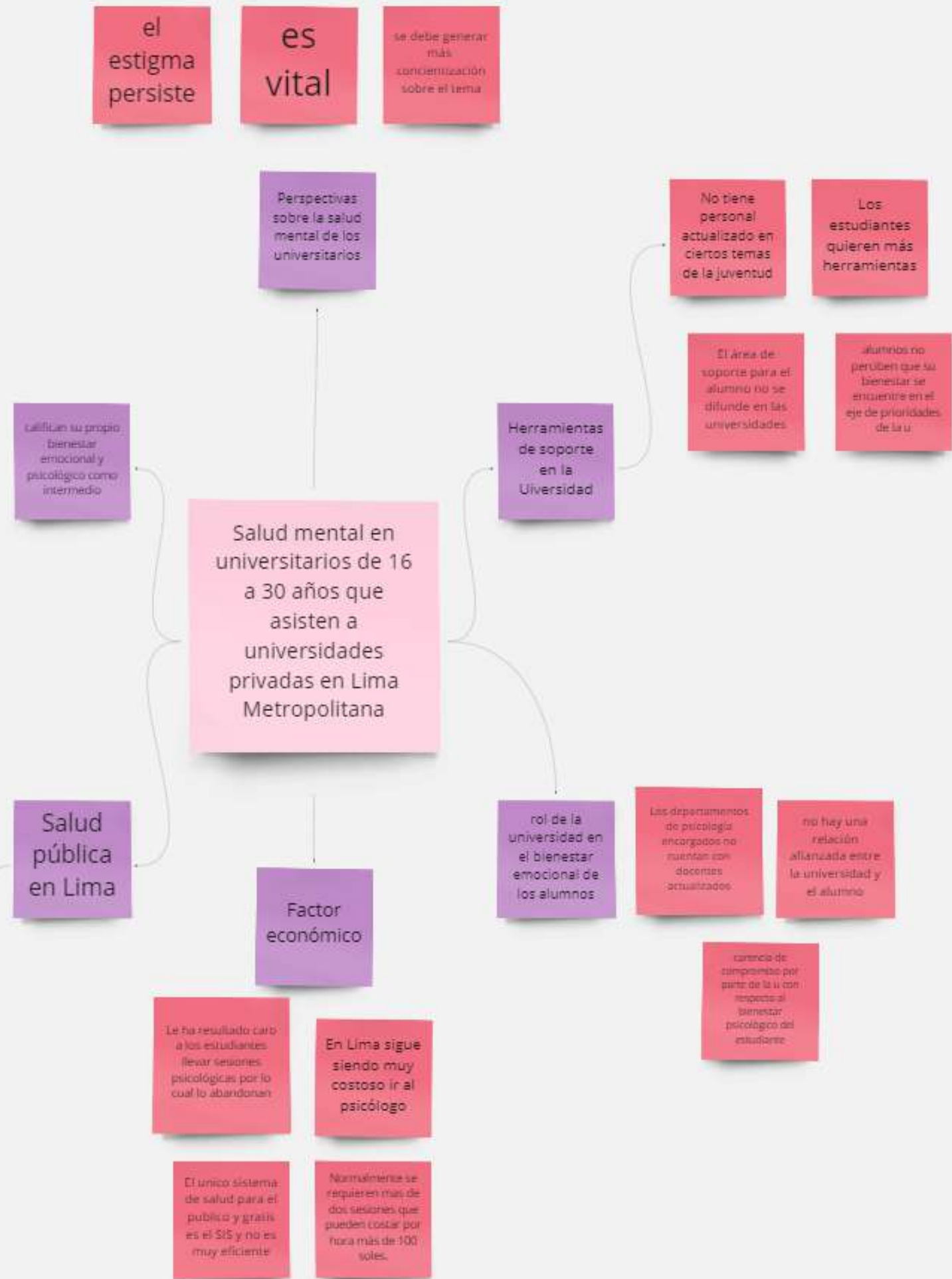
Organizar por patrones



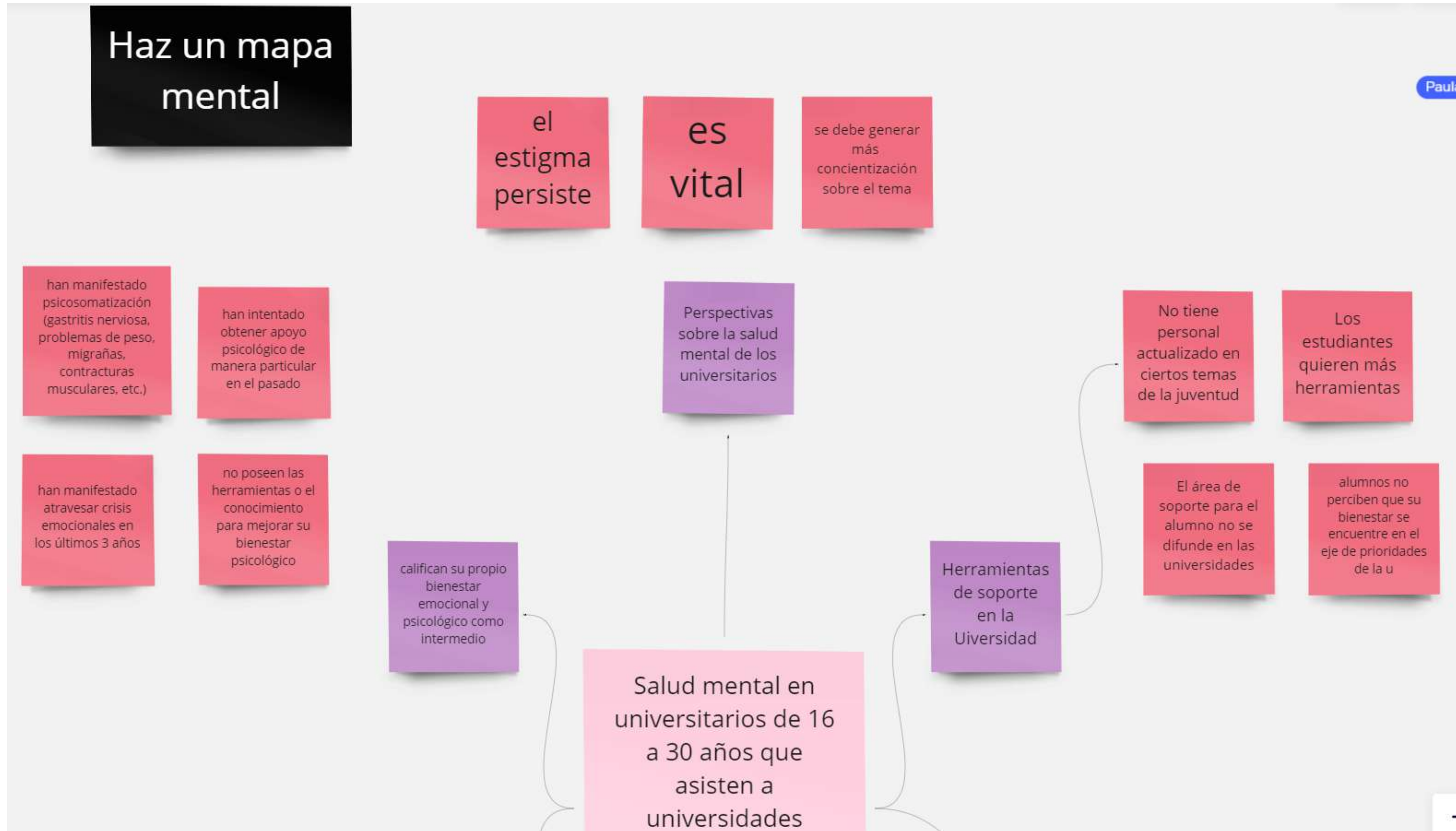
Mapa Mental

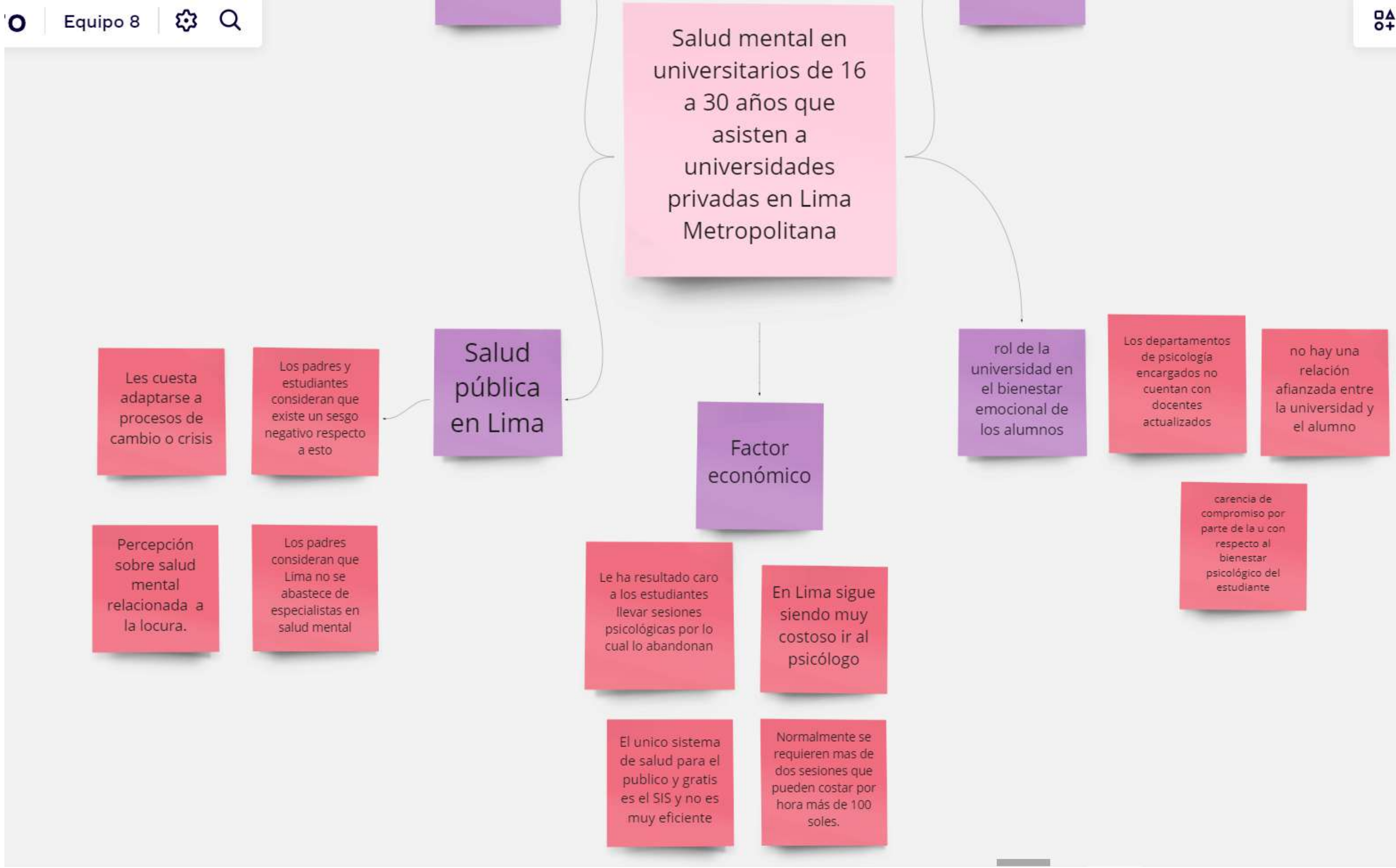
Construir categorías

Haz un mapa mental



Mapa Mental





SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Mapa Mental - Perspectivas de salud mental

el
estigma
persiste

es
vital

se debe generar
más
concientización
sobre el tema

Perspectivas
sobre la salud
mental de los
universitarios

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Mapa Mental - Califican su propio bienestar emocional y psicológico como intermedio

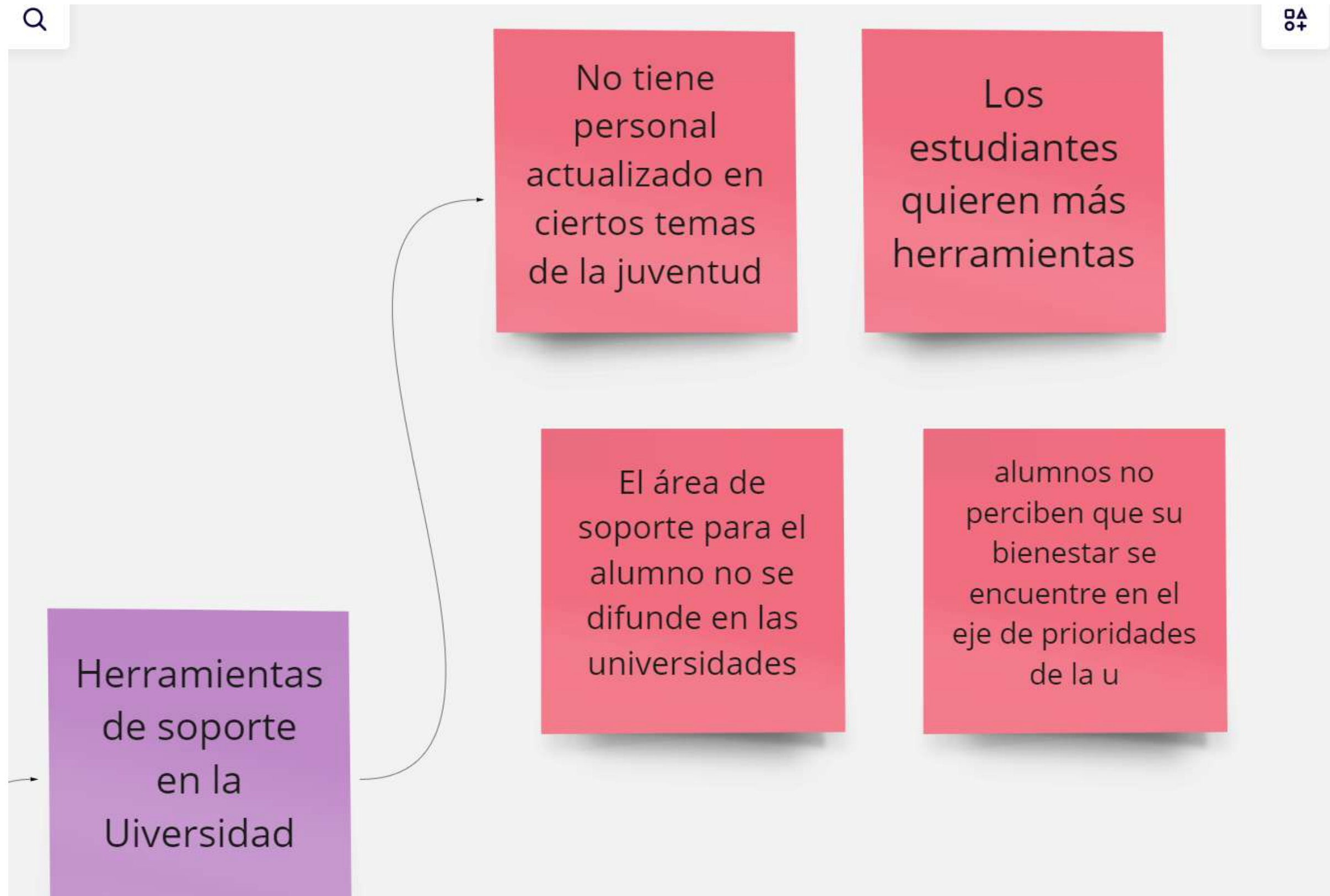
han manifestado
psicosomatización
(gastritis nerviosa,
problemas de peso,
migrañas,
contracturas
musculares, etc.)

han intentado
obtener apoyo
psicológico de
manera particular
en el pasado

han manifestado
atravesar crisis
emocionales en
los últimos 3 años

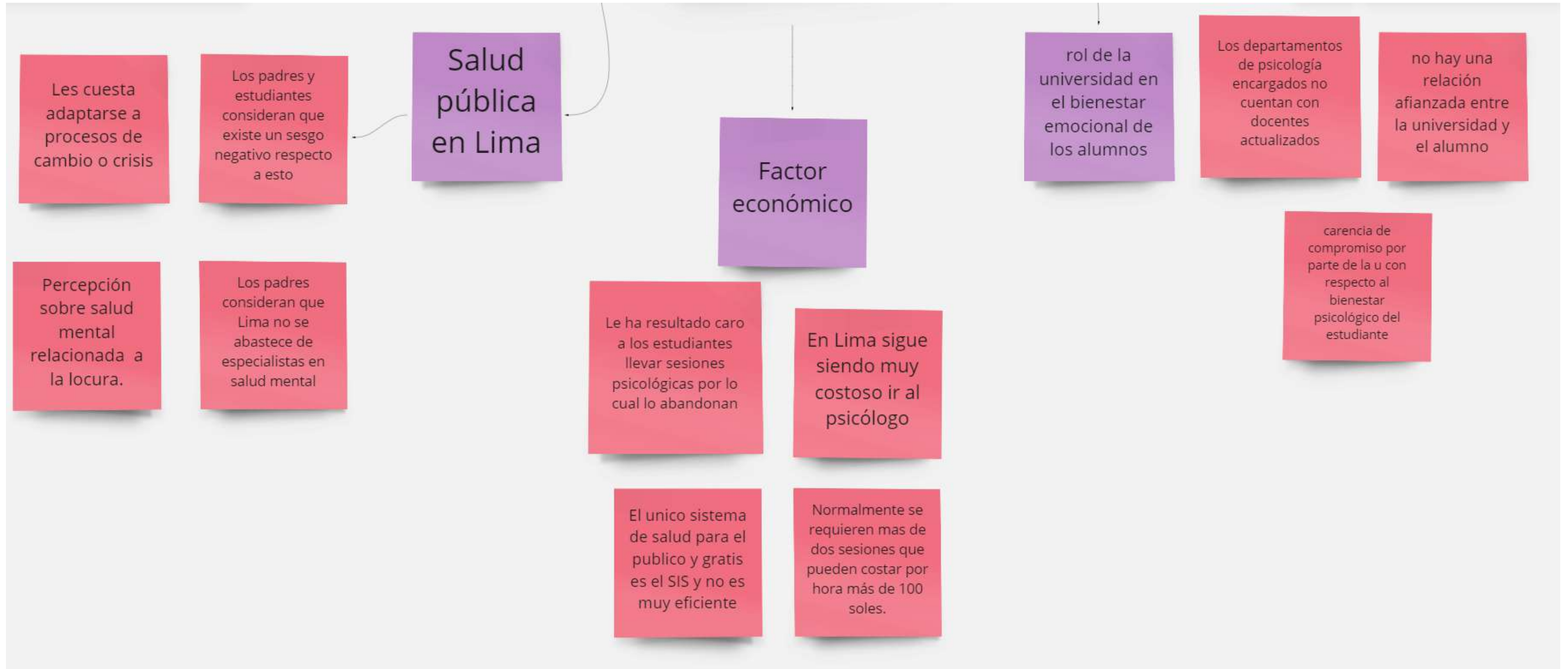
no poseen las
herramientas o el
conocimiento
para mejorar su
bienestar
psicológico

Mapa Mental - Herramientas de soporte en la Universidad



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Mapa Mental



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Entrevistas Mariano

Datos de Entrevistas

Entrevista CAROLINA GUTIERREZ (50 AÑOS)

LA EDUCACIÓN A DISTANCIA NO ES IGUAL QUE LA PRESENCIAL, POR QUE DEMANDA MUCHO DE NUESTRO TIEMPO Y DEL COMPROBADO DE LOS ESTUDIANTES.

LA PARTE PRESENCIAL POR QUE HAY MAS INTERACCION CON LOS ESTUDIANTES, PUEDEN APRENDER LOS UNOS DE LOS OTROS.

ESTUDIANTES BASANTE AFECTADOS POR QUE SUPONGO QUE ELLOS HAN PAGADO POR SITUACIONES PENSAS O CONTAGIOS Y EL RETORNO PUDO QUE AUN TENGAN TEMORES A SOCIALIZAR.

ANDEMOS LA DIFERENCIA POR QUE HE PODIDO VIVIR UNA SITUACION IMPROBADA Y DESDE MAGNIFICO EDUCACIONALMENTE TRAYO DE SOBREPONERME A ESTA SITUACION Y ADAPTARME A LA NUEVA FORMA DE TRABAJAR CUMPLIENDO PROTOCOLOS DE ESTE.

FUI CONTAGIADA POR EL COVID Y TENGO SEQUELAS QUE NO ME DEJAN HACER MI VIDA NORMAL AL MOMENTO DE DAR CLASES.

ESAS LIMITACIONES ME HAN AFECTADO POR QUE ME PUEDES A SER UN MUY BUEN DOCENTE, TE CLASIFICA MAS FRECUENTE TUS CLASES POR LAS SEQUELAS Y SIEMPRE TE PREPARAS QUE SIEMPRE UNA VICTIMA DEL COVID.

DEBE HABER SACADO EMPATA YA QUE NO TODOS HAN TENIDO UNA SITUACION MALA POR LO CUAL TIENES QUE PONERTE EN EL LUGAR DE LOS QUE SI LA PASARON MAL Y AUN ESTAMOS MUY SUSCEPTIBLES Y VULNERABLES.

TRATAR DE ADAPTARME Y ACCIONARME A LA QUE YA VIDA QUE VIVIMOS, TRATAR DE SACAR MAS COMPENETRE CON UNA MANERA MAS RESISTENTE Y SOBREPONERME A LAS DIFICULTADES.

QUE HAYA UN APOYO PSICOLÓGICO RECIBIR LA ORIENTACION DE UN PROFESIONAL QUE TE AYUDA A SOBREPONERSE.

QUE NO DEJEMOS DE LADO ESTE TEMA YA QUE ESTO REPRESENTA EN LA SALUD FISICA POR SOBREPONER TODOS LOS PROBLEMAS Y SIEMPRE TENDREMOS QUE BUSCAR AYUDA EN SU MOMENTO.

Entrevista Silvana Anthuanett Quintana Lara (42 AÑOS)

al volver al trabajo presencial me senti emocionada por volver a reencontrarme con mis compañeros de trabajo y sobre todo con los estudiantes.

mi persona se siente más cómoda con la enseñanza presencial, donde pueda interrelacionar con los estudiantes.

fue difícil adaptarse a un nuevo estilo de vida y de estudiar y aún es complicado interrelacionar nuevamente en forma presencial.

era totalmente positiva pero a la vez nerviosa por que ya era tiempo de volver a trabajar y ya estaba acostumbrada a estar en casa y a cuidar a cada alumno nuevamente. luego de una pandemia que afectó a todos.

en el trabajo, salud tenemos el servicio de medicina ocupacional y también un psicólogo asistencial quien nos hace regularmente tests sobre la ansiedad, tensión y estrés laboral.

mi relación laboral con mis compañeros de trabajo es sumamente respetuosa, con mucha responsabilidad y a la vez amena.

Me gustaría que hubiese más tiempo de horas de talleres psicológicos grupales laborales para crear más compañerismo.

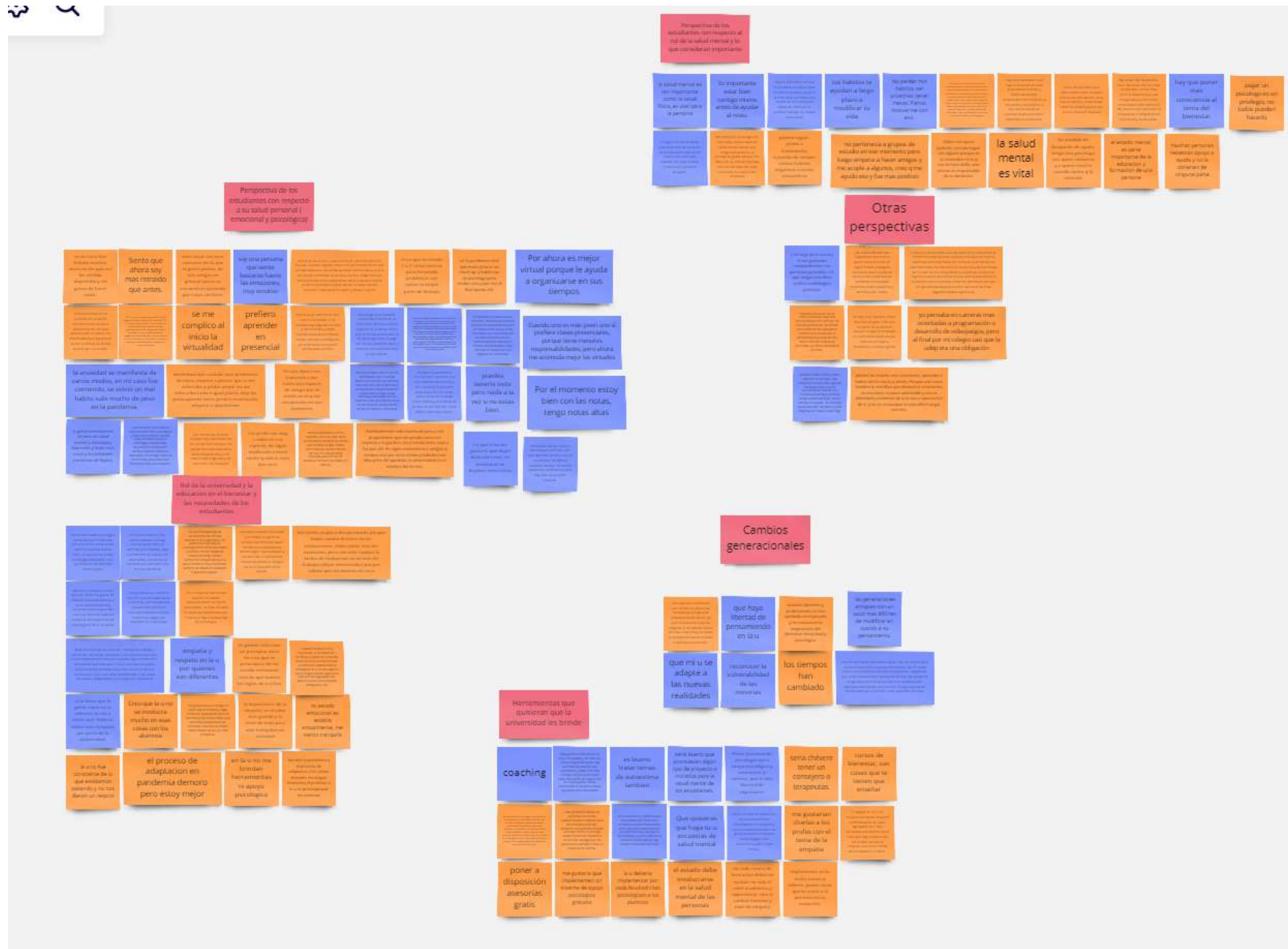
No lo creo, en lima la gente vivimos la vida muy apresurada que no nos damos cuenta de las cosas erróneas que cometemos en nuestro día a día.

las acciones que quiero tomar en cuenta ahora luego de la pandemia es tener más tiempo libre para pasar con mi familia y conocernos más y no pensar que todo el día es trabajo.

me gustaría una estabilidad laboral y no estar en la expectativa hasta cuando será mi contrato eso estresa y no te deja concentrarse.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Entrevistas Paula



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN
Entrevistas Melanie

Datos de Entrevistas

Estudiante Padres

Entrevista Ana (63)

esta comanda clases de matemáticas por temas de salud
 investiguen una hora de matemáticas para la salud mental
 porque que cuando uno ve está el fondo de una crisis nacional de salud mental

tiene dos hijos que han asistido a la universidad
 considero que ha un tanto para recibir asistencia a la universidad al nivel
 todos ellos/as/as tener ayuda psicológica
 el que va al psicólogo es porque está loco
 libertad nacional hay un peligro respecto a la salud mental en el país

Economía
 trabajo en la actualidad
 la salud mental y psicológica

La universidad cumple un rol docente - teoría
 No hay mucha práctica en etapas de la U.
 El país es muy corrupto

Entrevista Luis (54)

Soy economista
 Estudie en dos universidades
 Existe una doble moral en Lima
 hay una brecha de la moral
 la corrupción es un problema grave

figos - han elegido sus carreras y universidades
 Ambos ingresaron a privadas
 Por la infraestructura económica, edificios, biblioteca, seguridad
 El nivel de enseñanza es bueno que los públicos
 porque que hay que pagar de más para ir a las universidades privadas

La universidad cumple un rol docente - teoría
 No hay mucha práctica en etapas de la U.
 El país es muy corrupto

Entrevista Delia (28)

trabaja en la Universidad de Lima
 trabaja en un colegio
 tiene una hija en la universidad
 trabaja en recursos humanos
 tiene un hijo en la universidad
 trabaja en un colegio
 tiene un hijo en la universidad

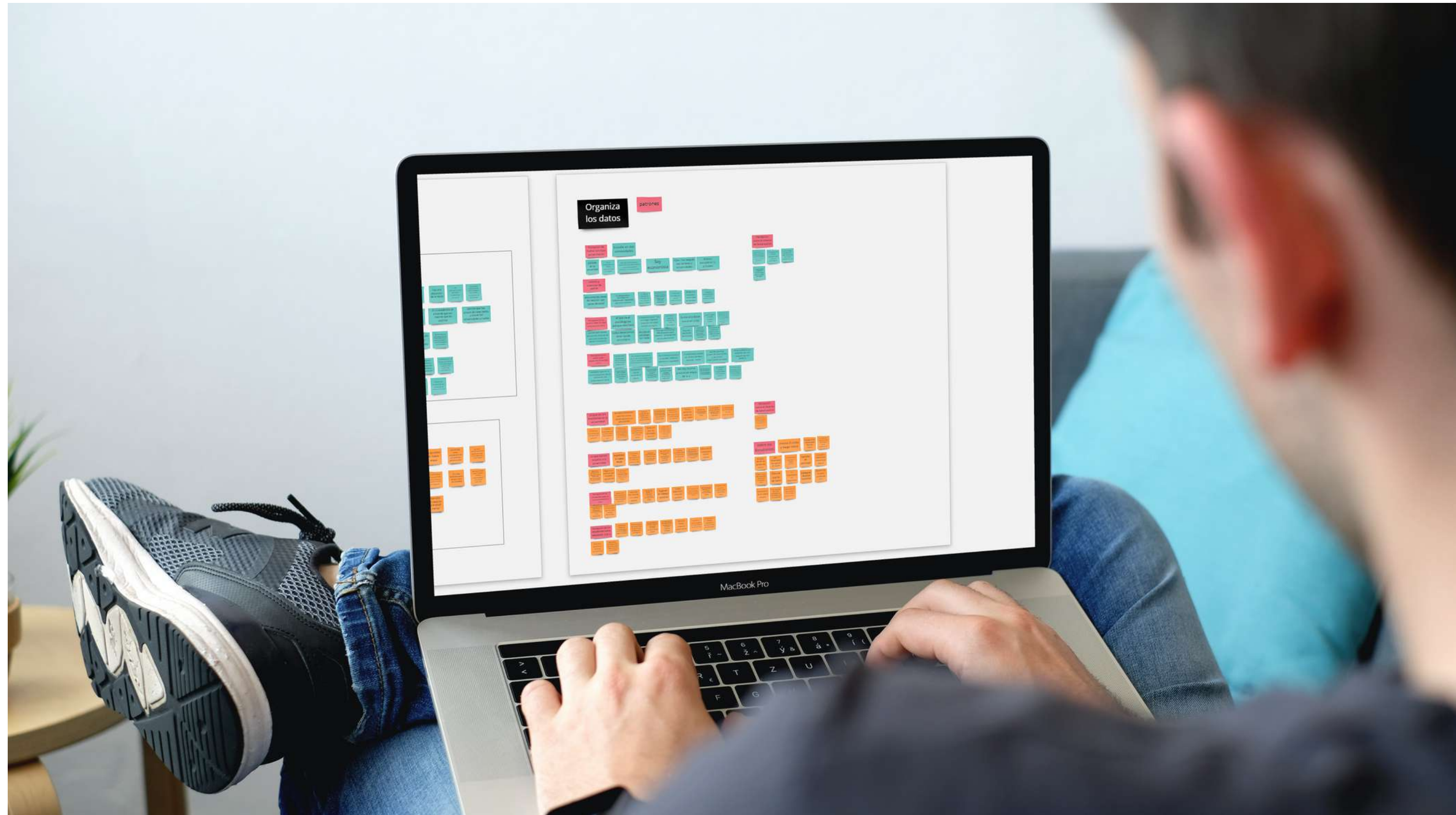
considero que la U cumple un rol docente - teoría
 No hay mucha práctica en etapas de la U.
 El país es muy corrupto

Entrevista Luz (24)

trabaja en un colegio
 estudió 2 ciclos y luego retiro
 trabaja en un colegio
 tiene un hijo en la universidad
 trabaja en un colegio
 tiene un hijo en la universidad

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos

Organiza los datos

patrones

Formacion de Padres con hijos universitarios

Estudie en dos univesidades

Jubilada en la actualidad

en su universidad no había departamento psicológico

familias disfuncionales - considera que pueden alterar el desempeño de un estudinte en la universidad.

Soy economista

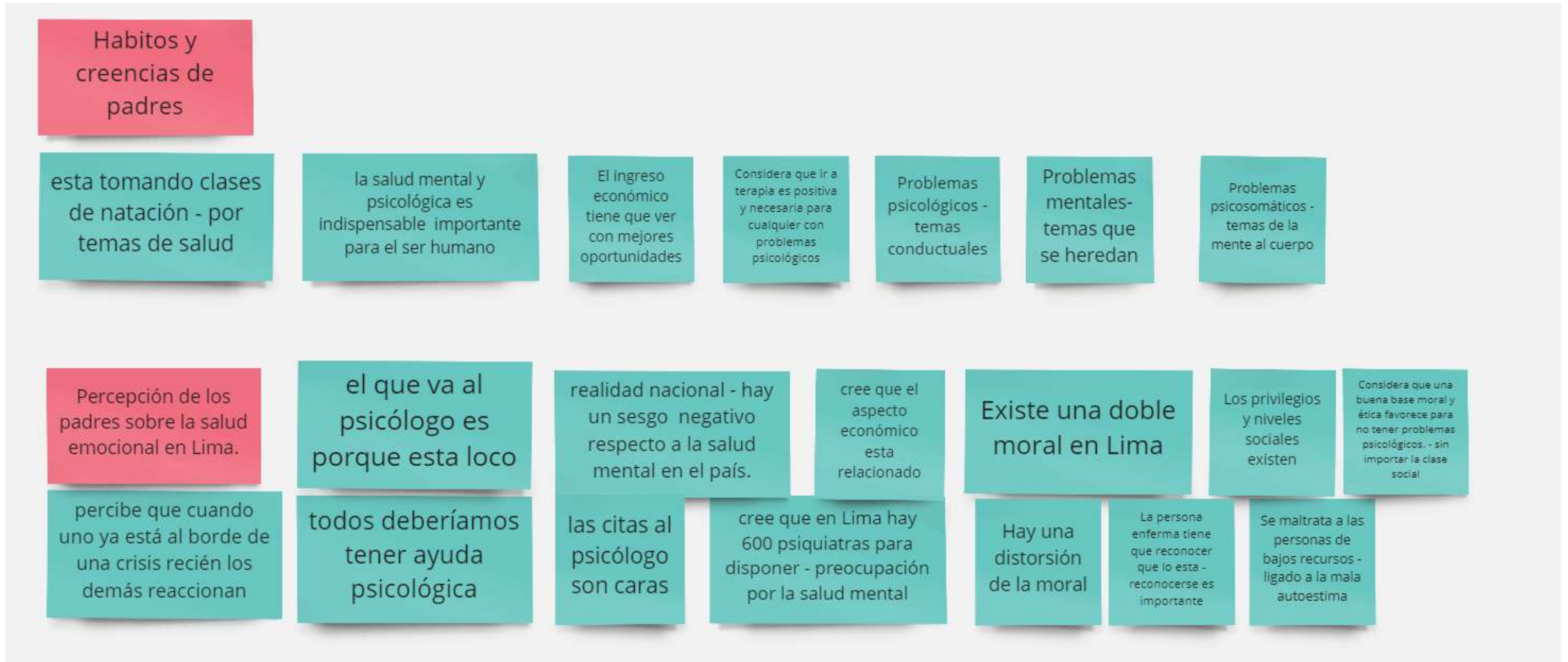
hijos - han elegido sus carreras y universidades

Ambos escogieron U. privadas

Habitos y

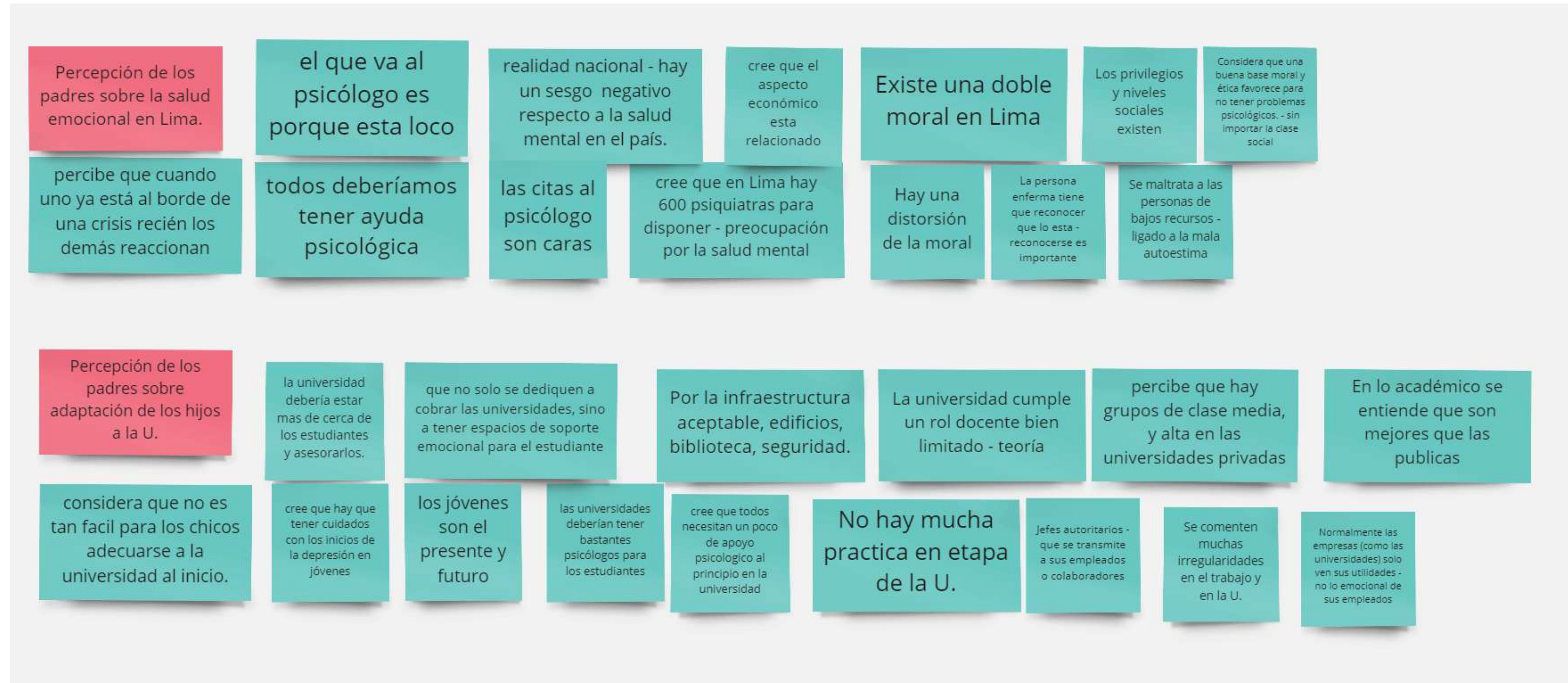
SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos



SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos



Percepcion sobre el sistema de Salud publica

Si se acude al SIS
tardan 1 o 2 meses
para que la persona
pueda ser atendida
incluso en temas
psicológicos.

En el país y en
Lima es
bastante cara
la ayuda
psicológica

si el psicólogo
es particular
sale muy caro y
son varias
sesiones no una

El mayor ingreso
económico
permite mayor
salud y bienestar
psicológico.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos

Percepción sobre el sistema de Salud pública

- se forman varios grupos sociales que separan
- El tercio estudiantil era el nexo entre estudiantes y la U
- Le gustaba que la universidad tenga edificios que se pudiesen usar por el bienestar de los estudiantes y que por el lado de la salud fueran con el docente
- El favoritismo de profesores hacia alumnos le parece injusto
- Había un área de psicología en la U
- La mayoría de cursos de primer ciclo por ser todo muy nuevo cuando uno sale del colegio y después la universidad

Lo que ven los estudiantes en la universidad

- Lo que ven los estudiantes en la universidad
- No había orientación sobre los cursos, donde ubicarlos en que pabellón
- Tenia que preguntar por donde era mi salón hasta acostumbrarme
- Los profesores no comprenden los problemas de sus estudiantes en muchos casos
- Hay apoyo en último ciclo por parte de la U, por el tema de prácticas
- En los primeros ciclos no hay apoyo
- Me sentí mal emocionalmente los primeros ciclos
- Se comparaba con alumnos que pasaban cursos por temas de favoritismo
- brinda ayuda normalmente en los últimos ciclos

Lo que sienten respecto a la universidad

- Me hubiera gustado de la facultad hubiera estado más atenta a las señas de las personas
- Algunos se estresan por no poder organizarse
- Me hubiera gustado que los cursos de psicología no fueran creados en un aula que no sea de clase sino con los alumnos
- le gustaba la nueva etapa
- me asustó tanto estudiantes en un salón los primeros días
- No podía concentrarme con tantos alumnos en un salón con 50 personas
- Me concentraba más en salones menos concentrados y con grupos reducidos
- Era muy bullicioso para mí que sufro de ansiedad social
- Afecta en el autoestima el jalar cursos

Percepción de los estudiantes sobre la salud emocional en Lima

- Condicionamiento negativos en etapa escolar pueden afectar a la vida universitaria
- Para la rama de psicología hay que estar bastante actualizado
- considero que es importante la salud mental en todas las etapas de la vida
- nutrición en relación a la salud mental
- se tiene que agregar la educación emocional y psicológica en el colegio
- Yoga en el trabajo - positivo
- tardes deportivas- estímulo positivo
- EPG, superlativos, viajes son parte de un buen crecimiento de la persona en el trabajo
- Nervio de almidón, juegos en los empleados debido al estrés laboral
- Considera que el estrés puede causar problemas físicos

Percepción de los estudiantes sobre adaptación a la U.

- Pero solo atendían a los más extrovertidos
- Había apoyo psicológico pero era una persona mayor y no era muy cómodo
- Tenia buenos espacios de recreación pero no de psicología o apoyo psicológico
- Se preocupaban por los alumnos pero en temas académicos no psicológicos.
- La universidad fue un poco chocante pero pude asimilarme en unas 3 semanas o meses después
- en la facultad de psicología habían personas con signos de problemas mentales
- fue una nueva etapa la universidad
- Solo fui 2 veces cuando fui cachimba y no me sirvió
- Creo que le faltaba bastante al departamento de psicología

sobre los Estudiantes

- Estudio diseño de gestión de marca
- USIL - Universidad San Ignacio de Loyola
- importa lo que uno come - estado anímico
- bachiller en psicología
- Considera importante el bienestar laboral
- la salud mental está relacionada con la salud emocional y física
- Obtuve cuarto de beca
- La autoestima es importante
- trabaje en recursos humanos
- Quería salir lo antes posible de la U
- conciencia de la salud mental
- Fui al psicólogo por temas personales, la universidad y un tema amoroso
- Logre todo lo que quería en últimos ciclos de la U.

Percepción sobre el sistema de Salud pública

- Al inicio jale varios cursos generales como: matemática.
- estuvo 2 ciclos y luego retiro
- Estudie en la Universidad Ricardo Palma
- Al inicio jale varios cursos generales como: matemática.

SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos



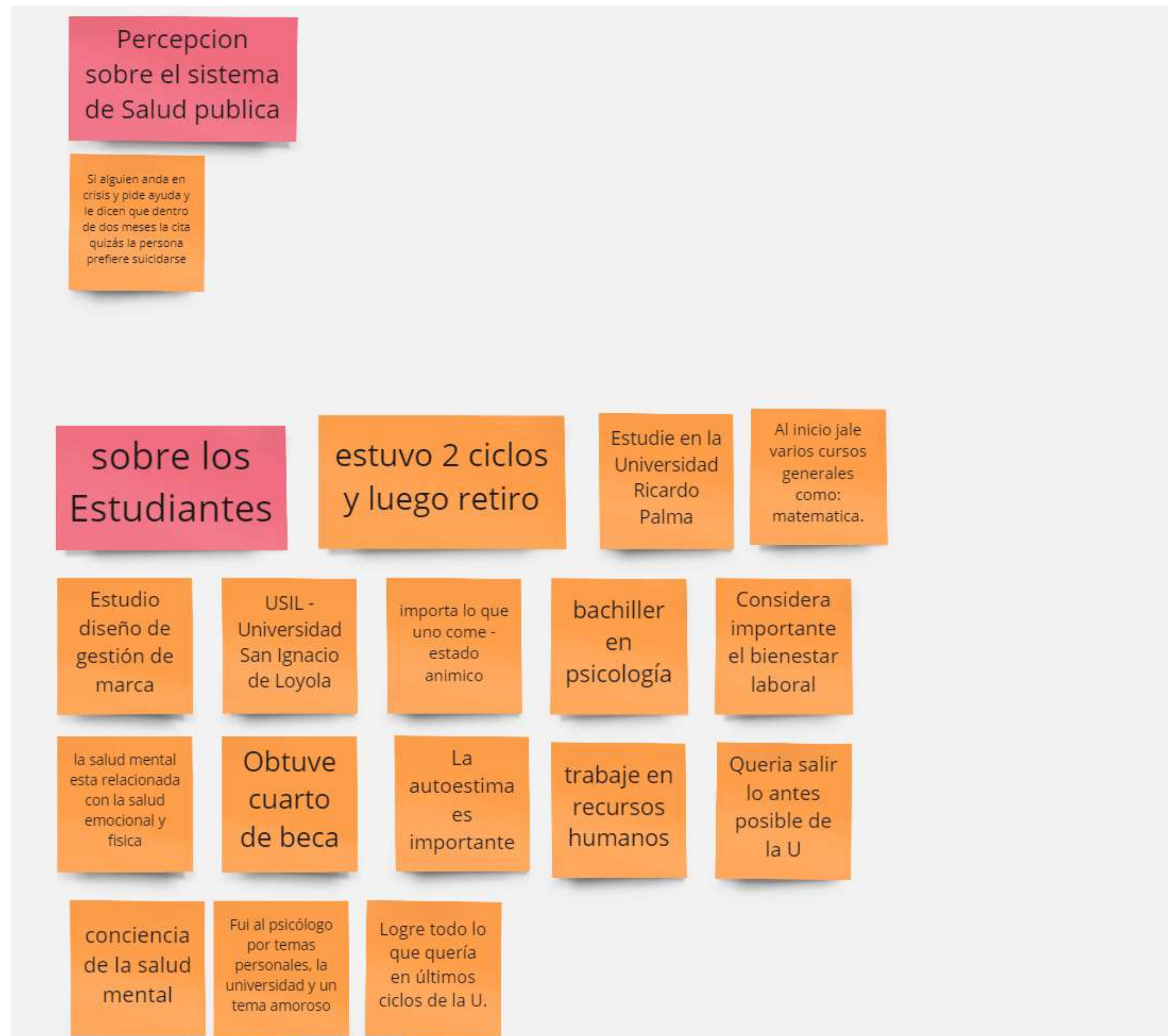
SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos



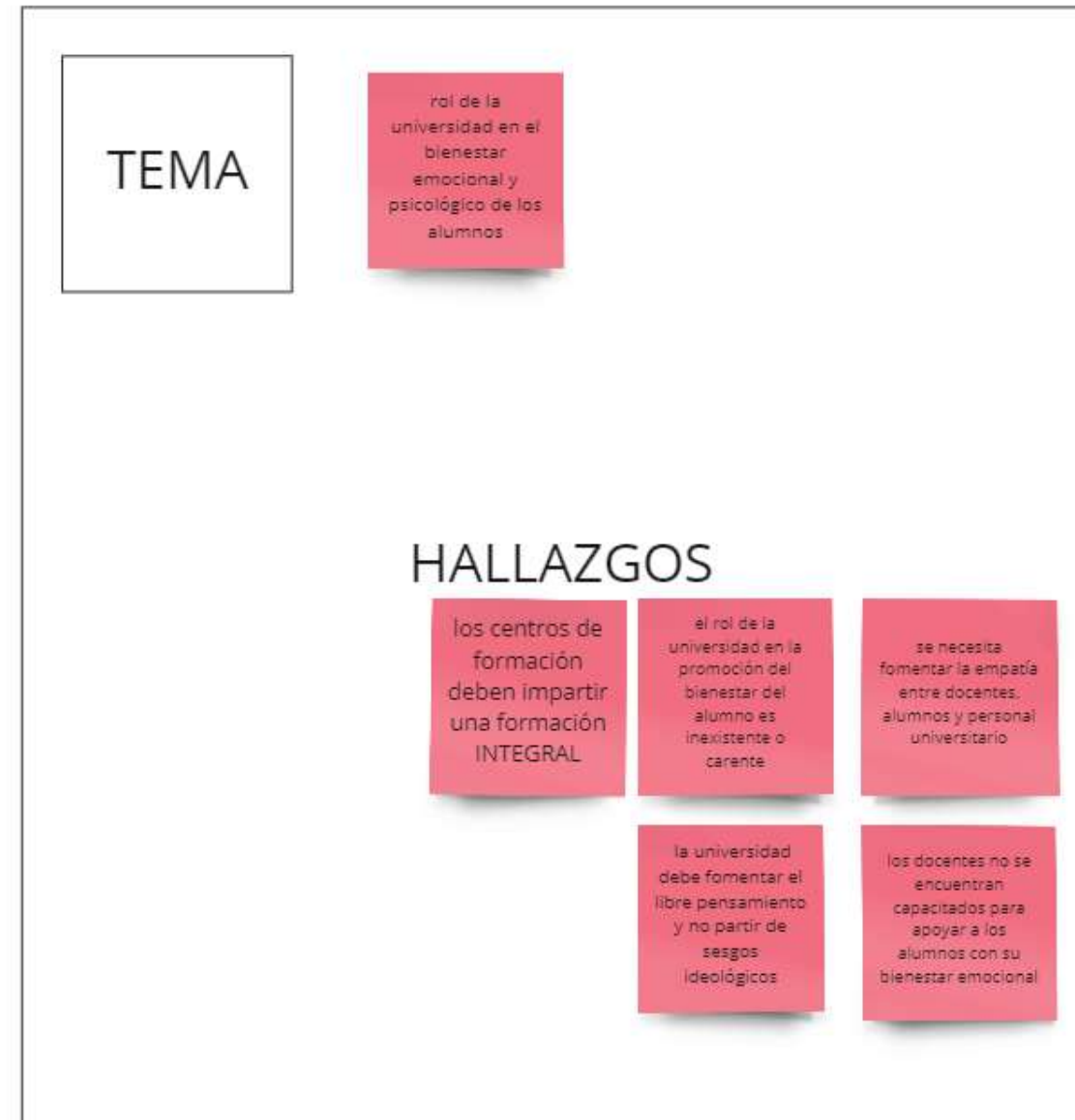
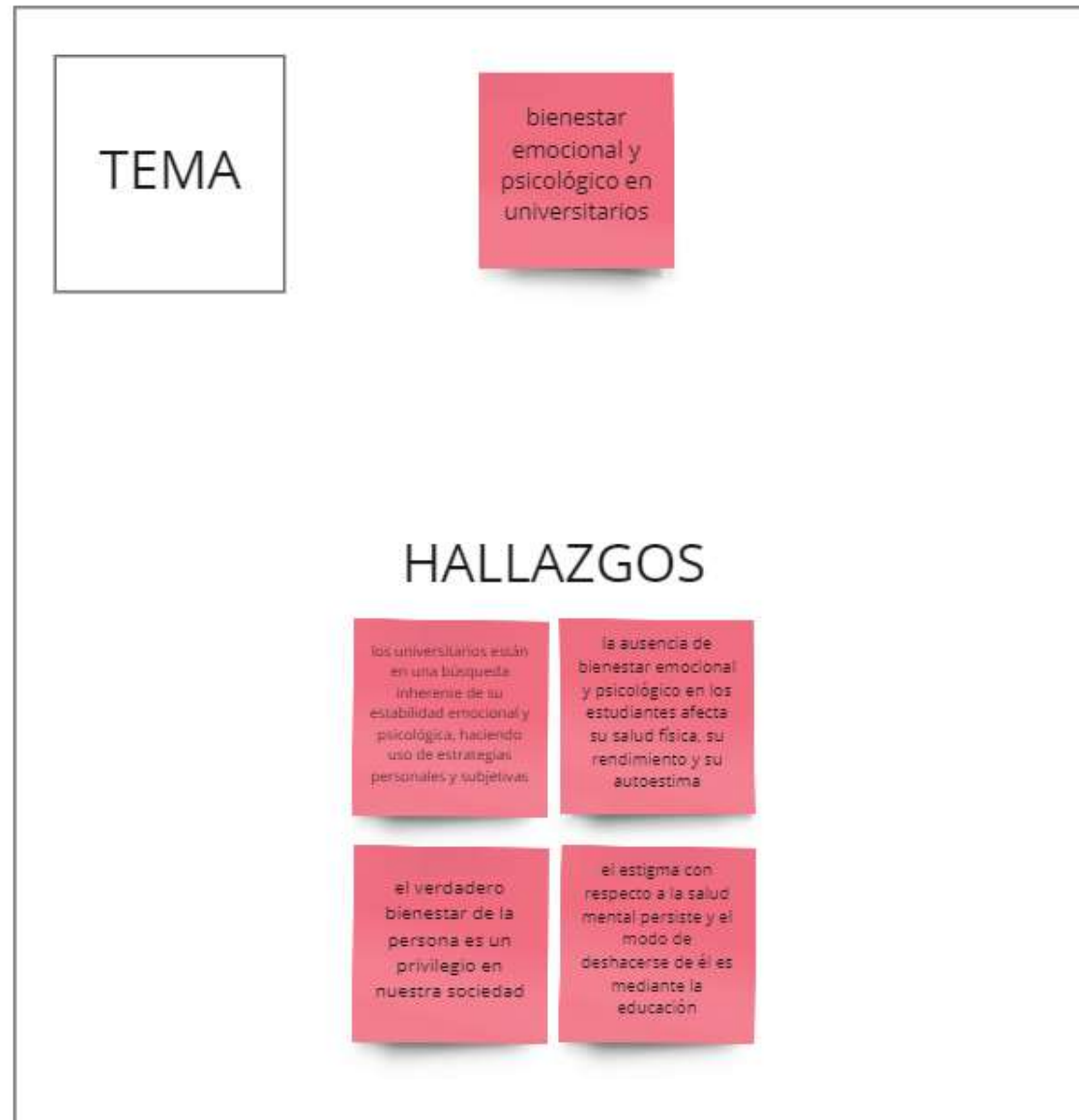
SESIÓN 4 - INVESTIGACIÓN

Organizar datos



INSIGHTS

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo podríamos hacer que los estudiantes universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana obtengan una educación integral que priorice su bienestar emocional y psicológico?



INSIGHTS

TEMA

bienestar emocional y psicológico en universitarios

HALLAZGOS

los universitarios están en una búsqueda inherente de su estabilidad emocional y psicológica, haciendo uso de estrategias personales y subjetivas

la ausencia de bienestar emocional y psicológico en los estudiantes afecta su salud física, su rendimiento y su autoestima

el verdadero bienestar de la persona es un privilegio en nuestra sociedad

el estigma con respecto a la salud mental persiste y el modo de deshacerse de él es mediante la educación



INSIGHTS 2

TEMA

rol de la
universidad en el
bienestar
emocional y
psicológico de los
alumnos

HALLAZGOS

los centros de
formación
deben impartir
una formación
INTEGRAL

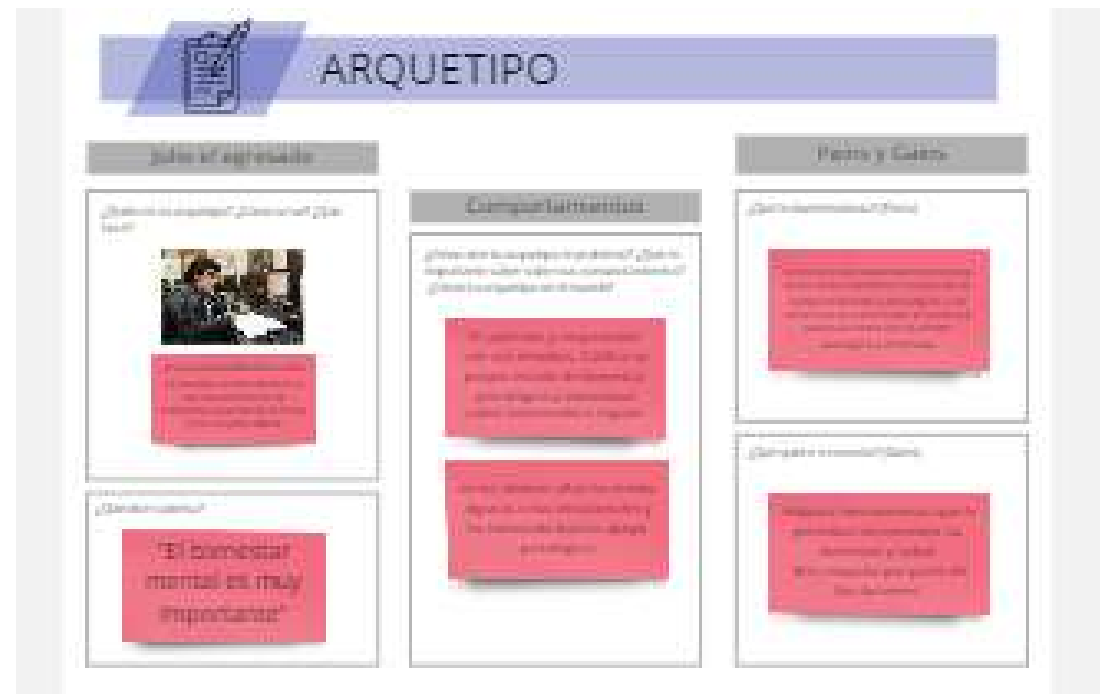
el rol de la
universidad en la
promoción del
bienestar del
alumno es
inexistente o
carente

se necesita
fomentar la empatía
entre docentes,
alumnos y personal
universitario

la universidad
debe fomentar el
libre pensamiento
y no partir de
sesgos
ideológicos

los docentes no se
encuentran
capacitados para
apoyar a los
alumnos con su
bienestar emocional

ARQUETIPOS (4)



ARQUETIPO 1: JULIO

Julio el egresado

¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?



Julio el preocupado es un chico de 24 años, es estudiante de la carrera de derecho, se encuentra a puertas de terminar y vive en Jesús María.

¿Qué dice o piensa?

"El bienestar mental es muy importante"

Comportamientos

¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?

Es aplicado y responsable con sus estudios. Califica su propio estado de bienestar psicológico y emocional como intermedio o regular

en los últimos años ha tenido algunas crisis emocionales y ha intentado buscar apoyo psicológico

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

Siente que solo ocasionalmente puede acudir a sus docentes en búsqueda de apoyo emocional o psicológico, y no siente que su universidad se preocupe particularmente por su estado psicológico y emocional

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

- Adquirir herramientas que le permitan incrementar su bienestar y salud
- Más empatía por parte de los docentes

ARQUETIPO 2: ANDREA

Andrea, la trabajadora

¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?

Andrea la trabajadora



Estudia y trabaja al mismo tiempo

Estudia psicología

Tiene 25 años

¿Qué dice o piensa?

"Lo bueno de las clases virtuales es que me permiten organizarme mejor"

"Lo malo de las clases virtuales es que no me permiten conocer nuevas personas o conectar con los demás"

"Pienso que debería haber más apoyo por parte de la universidad para los que trabajamos"

La Salud mental es importante

Comportamientos

¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?

Trabaja presencialmente en las mañanas y estudia remoto por las tardes

Se encuentra realizada cuando trabaja

Suele tener problemas emocionales por los estudios, problemas de pareja o de familia

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

Le molesta la falta de apoyo por parte de la universidad

Le frustra el exceso de tareas por parte de la universidad

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

Necesita que sus profesores la entiendan (empatía)

Quiere que reconozcan su trabajo

Herramientas accesibles para su bienestar psicológico

ARQUETIPO 3: ANDREA

Mariana la perseverante

¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?



Mariana la perseverante

Estudia Negocios internacionales

Tuvo carreras previas

Tiene 22 años

¿Qué dice o piensa?

"La salud emocional y física es importante"

"No hay mucha difusión de la importancia de la ayuda psicológica hacia los alumnos"

Comportamientos

¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?

Hace deporte por bienestar físico y mental

Es ansiosa

Le emocionan los nuevos inicios y retos

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

Le dolió que la universidad elevara sus expectativas con respecto a su carrera y luego no las cumpliera

No tuvo orientación psicológica en la universidad

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

Terminar la carrera para avanzar profesional y laboralmente

Que su centro de estudios sea más empático con los estudiantes

Desea información y orientación con respecto a su bienestar emocional y psicológico

ARQUETIPO 4: DIEGO

Diego el cachimbo

¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?



Diego el cachimbo tiene 17, es nuevo en la universidad y estudia la carrera de comunicaciones

¿Qué dice o piensa?

"Estoy emocionado por haber empezado la universidad"

"Prefiero las clases presenciales para conocer más personas"

"Me gusta más lo práctico que lo teórico"

Comportamientos

¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?

No tiene tantas responsabilidades aún

No trabaja, solo se dedica al estudio

Vive con su familia, aun tiene apoyo económico de ellos

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

Le duele jalar cursos o exámenes

Le molestan las excesivas tareas que dejan en las clases virtuales

Le frustra los trabajos grupales donde no logra conectar con sus compañeros

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

Quiere sentirse acompañado o apoyado cuando tenga problemas emocionales

Necesita un psicólogo con el que se sienta cómodo, uno que lo entienda

¿Cómo podríamos?

El reto de diseño se plantea utilizando la pregunta ¿Cómo podríamos...? En base a las necesidades del usuario y a los insights nos planteamos una pregunta que va a abrir espacio para proponer una solución. Este es un ejercicio de DIVERGENCIA, es decir se deben proponer varios retos

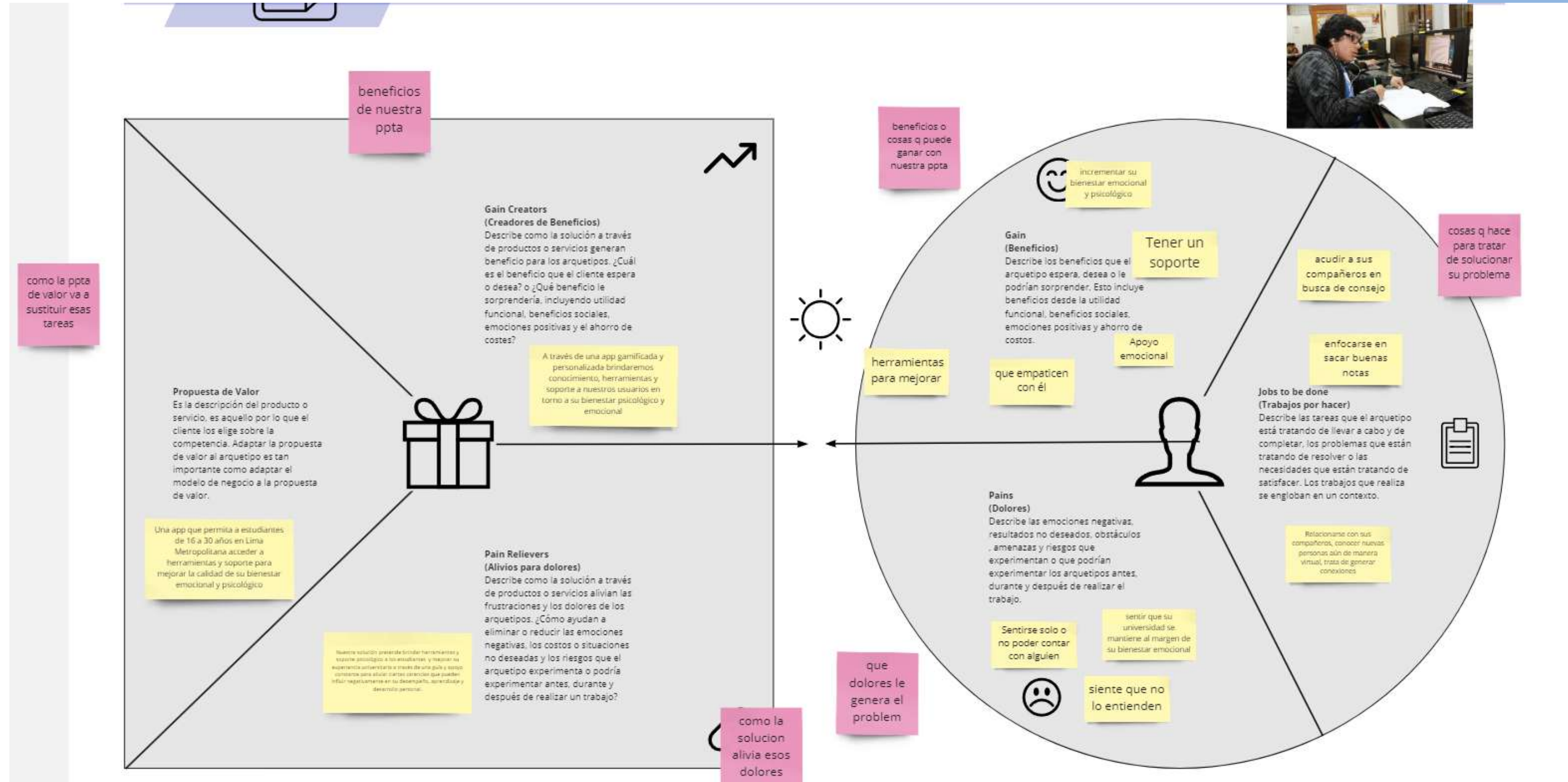
Usuario - Arquetipo	Dolor o necesidad	Insight	¿Cómo podríamos.....
¿Quién es el usuario? ¿Con cuál arquetipo voy a trabajar?	¿Qué dolor tiene? o ¿Cuál es su necesidad?	¿Qué motiva o está detrás de ese comportamiento, dolor o necesidad?	Escribe el reto de diseño, toma en cuenta al usuario, su necesidad o dolor y el por qué
Julio el estudiante preocupado	Siente que sólo ocasionalmente puede acudir a sus docentes en búsqueda de apoyo emocional o psicológico, y no siente que su universidad se preocupe particularmente por su estado psicológico y emocional. Necesita un soporte integral por parte de la universidad.	La ausencia de un soporte efectivo con respecto a su bienestar	Cómo podríamos hacer que el estudiante encuentre el apoyo que necesita
Andrea la estudiante que trabaja	Le molesta la falta de apoyo por parte de la universidad. Necesita un soporte integral por parte de la universidad	Falta de entendimiento y comunicación efectiva entre el alumno y la universidad	Cómo podríamos lograr que la comunicación entre la universidad y el estudiante sea óptima
Mariana la estudiante perseverante	No tiene orientación psicológica en la universidad. Necesita un soporte integral por parte de la universidad	Falta de soporte con respecto a su bienestar	Cómo podríamos lograr que el estudiante obtenga herramientas para mejorar su bienestar emocional y psicológico
Diego el estudiante cachimbo	Le frustra los trabajos grupales donde no logra conectar con sus compañeros/ Necesita un psicólogo con el que se sienta cómodo, uno que lo entienda.	Falta de guía y soporte por parte de la universidad	¿Cómo podríamos hacer que los alumnos conecten con sus profesores y compañeros en clases virtuales?

Reto de diseño

Escribir el reto de diseño con el formato "How might we?" nos permite diseñar soluciones centradas en las personas. Es la herramienta que usamos para presentar el reto de diseño para asegurarnos de que nuestra solución responda a la pregunta correcta. Usaremos el reto de diseño como guía para idear la solución, por eso es importante que esté muy bien definido.



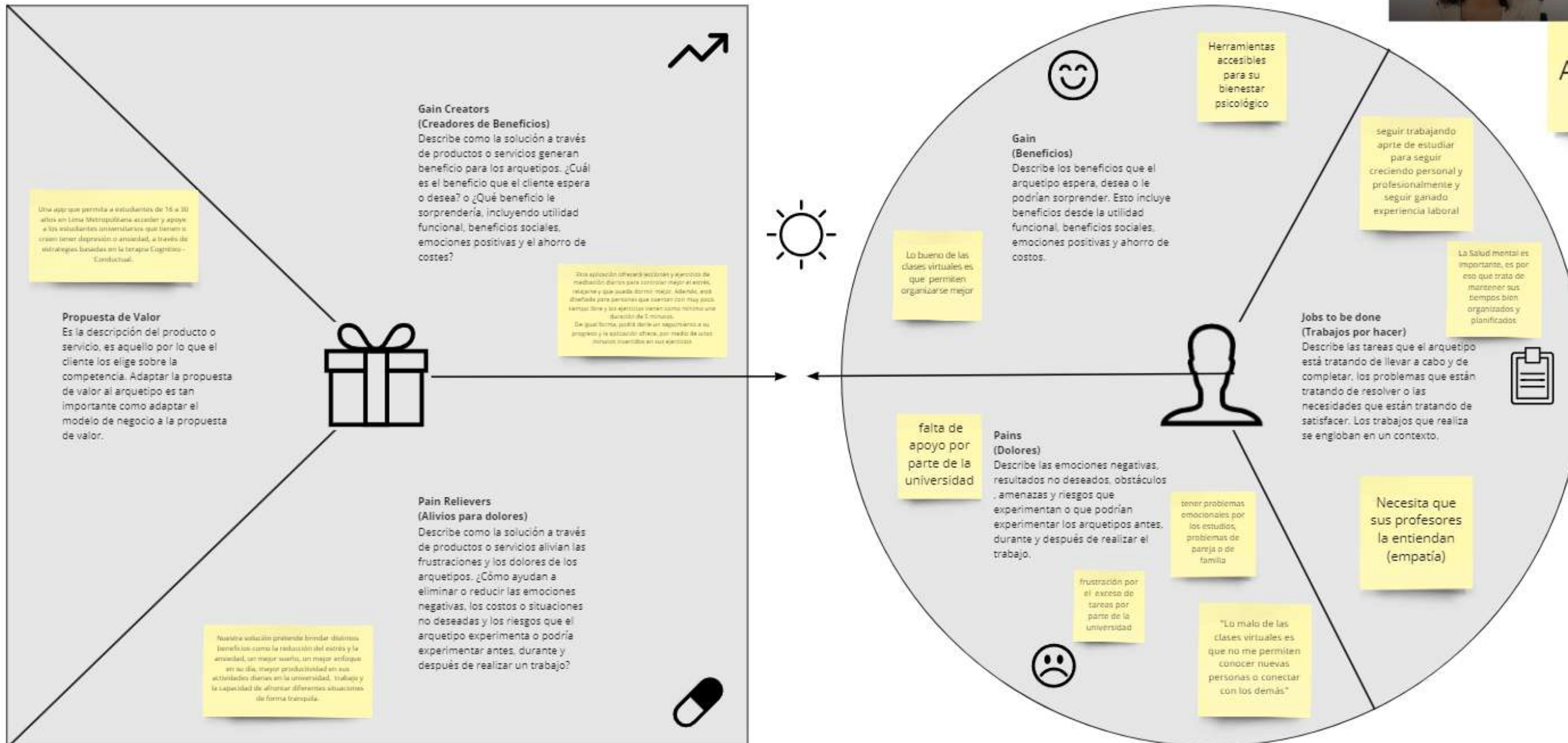
LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR PARA ARQUETIPO #1



LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR PARA ARQUETIPO #2

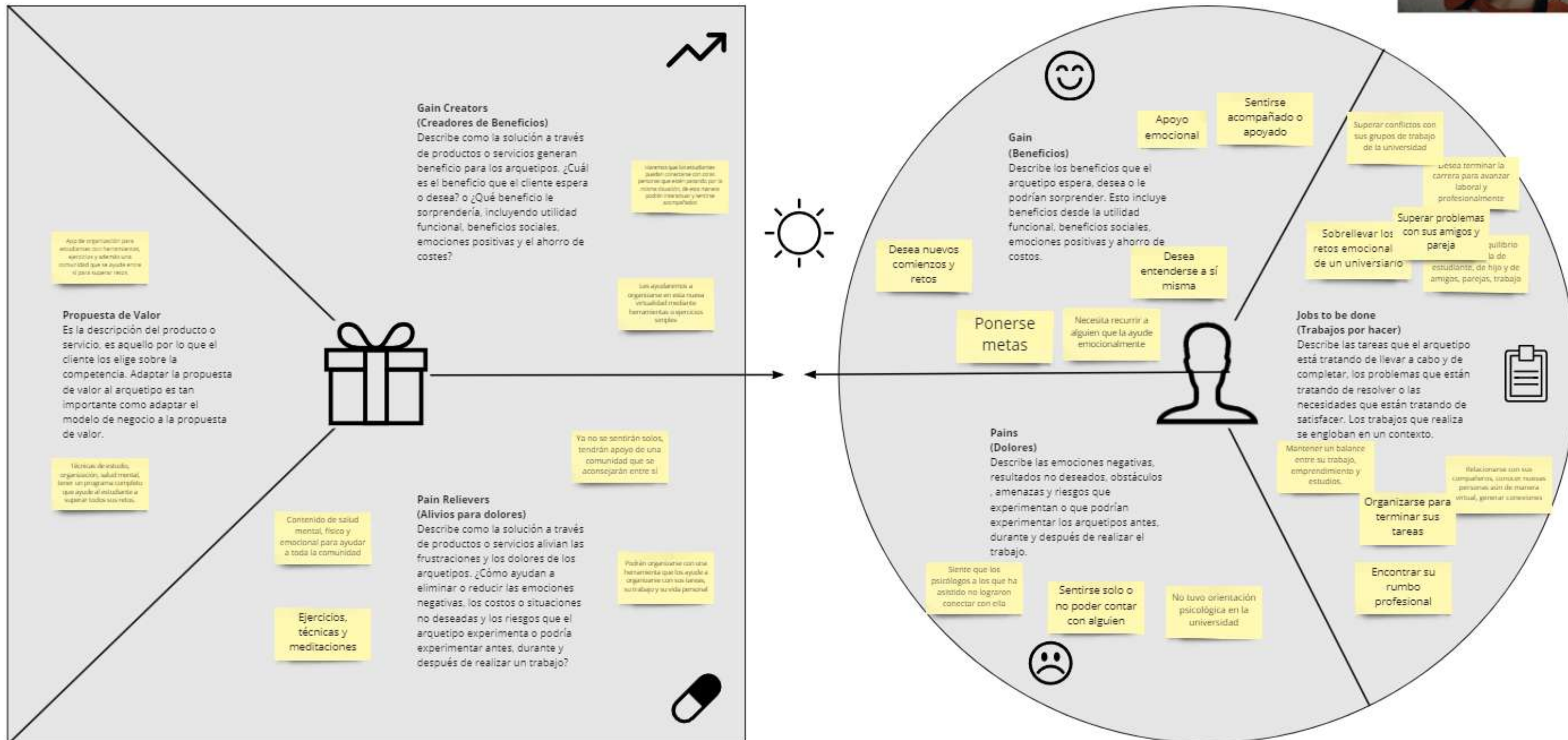


Andrea

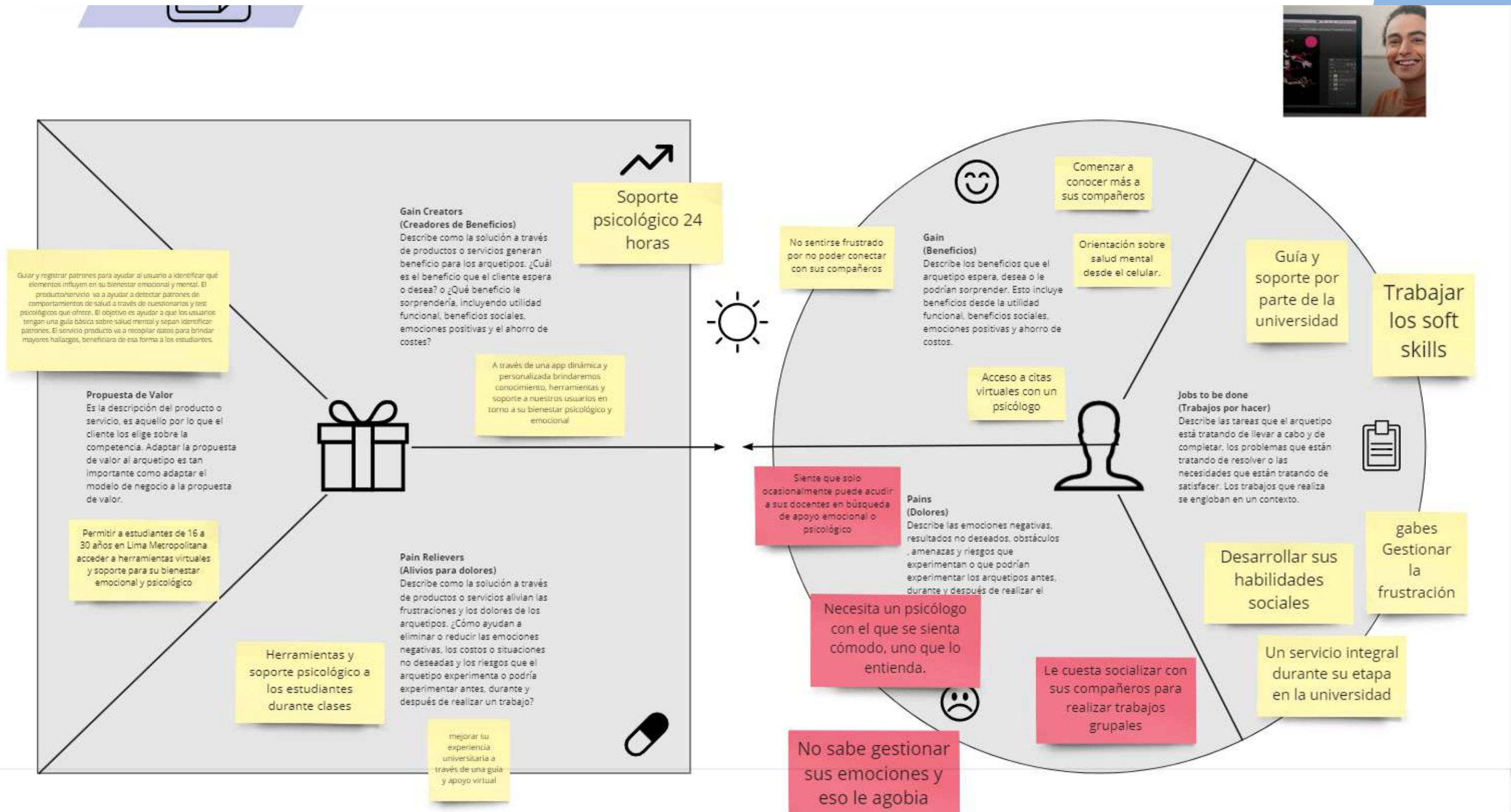


LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR PARA ARQUETIPO #3

Mariana la perseverante



LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR PARA ARQUETIPO #4



Dinámica de ideación

¿Quién es el encargado de llevar el tiempo?

1. Lluvia de ideas: 20 minutos
2. Agrupar y nombrar categorías: 20 minutos
3. Priorizar: 10 minutos



RETO DE DISEÑO:

servicios de consejería y mentoría	chat con psicólogos	podcast	fácil descarga para teléfonos	Organizador para estudiantes	chats de interacción entre los suscriptores para generar una comunidad	consejos sobre finanzas propias
tests de personalidad	mindfulness	lista de contactos de psicólogos de lima - metropolitana	ejercicios de respiración	App que te ayude a formar hábitos	numeros de emergencia a nivel nacional	consejos sobre relaciones familiares
herramientas de autoconocimiento	Artículos de psicología	videos de reforzamiento psicologico	ejercicios de reflexión	Una app que te permita conectarte con personas que pasan por lo mismo que tú	ejercicios de autoestima	rueda de la vida
diario de autocuidado	dinámicas	ejercicios de respiración	métodos de suscripción y membresías	Comunicación con personal de la universidad para atender problemas relacionados	calendario de sesiones programadas con psicólogo / mentor	hábitos personales
test psicológico	detector de emociones	entradas sobre psicología	prácticas de agradecimiento	Recopilación de data para universidades	actividades grupales recreativas	relaciones interpersonales
biblioteca virtual con libros o ensayos científicos	meditación	test myers briggs	ejercicios de relajación	reconocimiento de las fortalezas propias	recomendaciones de lugares para liberar la mente	hábitos laborales

Características de la PV

accesible,
privada y
confiable

Una nueva app gratuita
que ofrece orientaciones
psicológicas
personalizadas.

una app de salud
mental dinámica y
personalizada de
acuerdo al usuario

el valor agregado, la
diferencia de
nuestra ppta, lo que
la hace novedosa.
*gamificación
*perfil
personalizado

Te pone en contacto
con personas que
pueden guiarte

Característica 1

brindar soporte y
acompañamiento

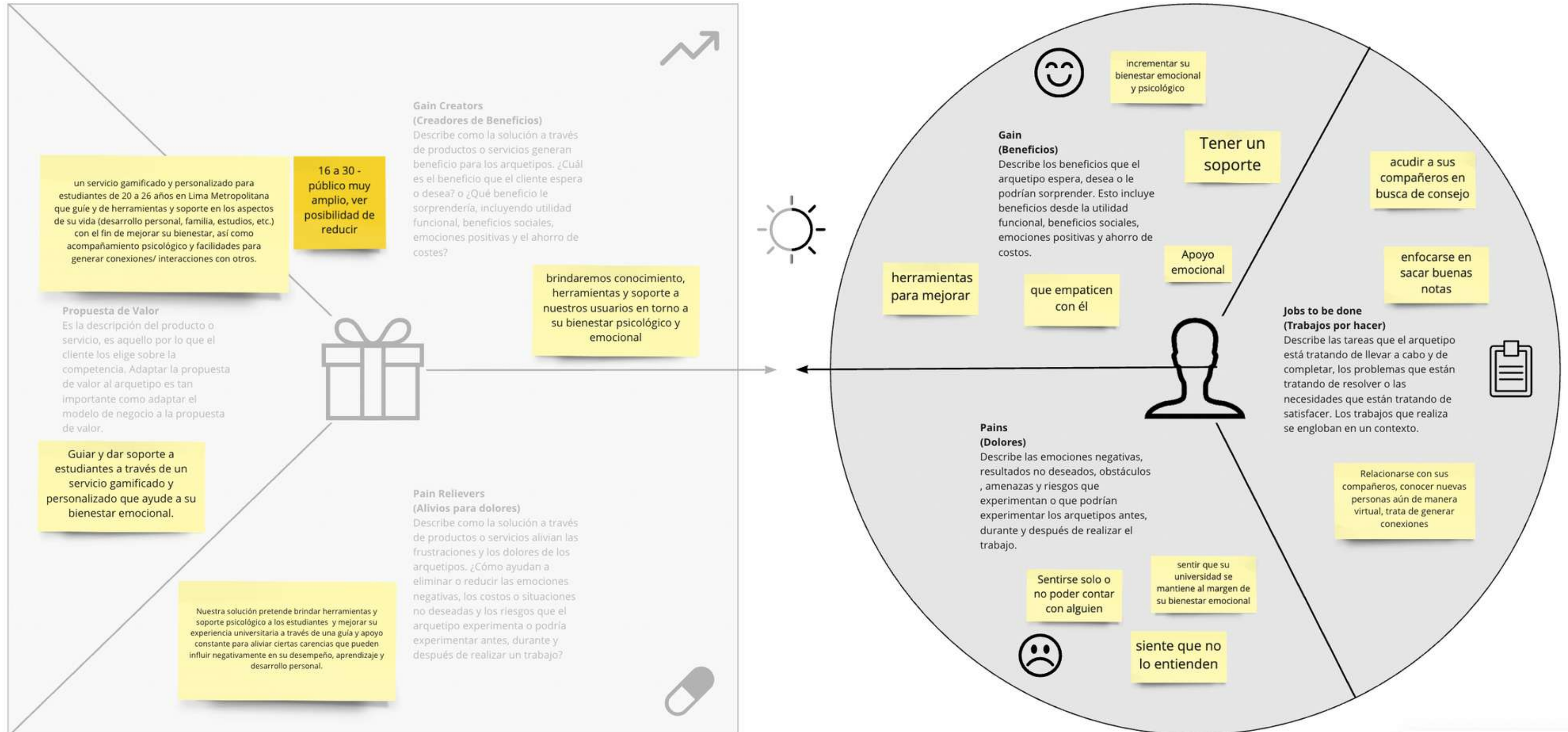
Característica 2

Virtual

Característica 3

guiar

Lienzo de propuesta de valor



Ideación

¿Quién es el encargado de llevar el tiempo?

1. Lluvia de ideas: 20 minutos
2. Agrupar y nombrar categorías: 20 minutos
3. Priorizar: 10 minutos



RETO DE DISEÑO:

¿Cómo podríamos hacer que los estudiantes universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana obtengan una educación integral que priorice su bienestar emocional y psicológico?



Características de la PV

Característica 1

brindar soporte y
acompañamiento

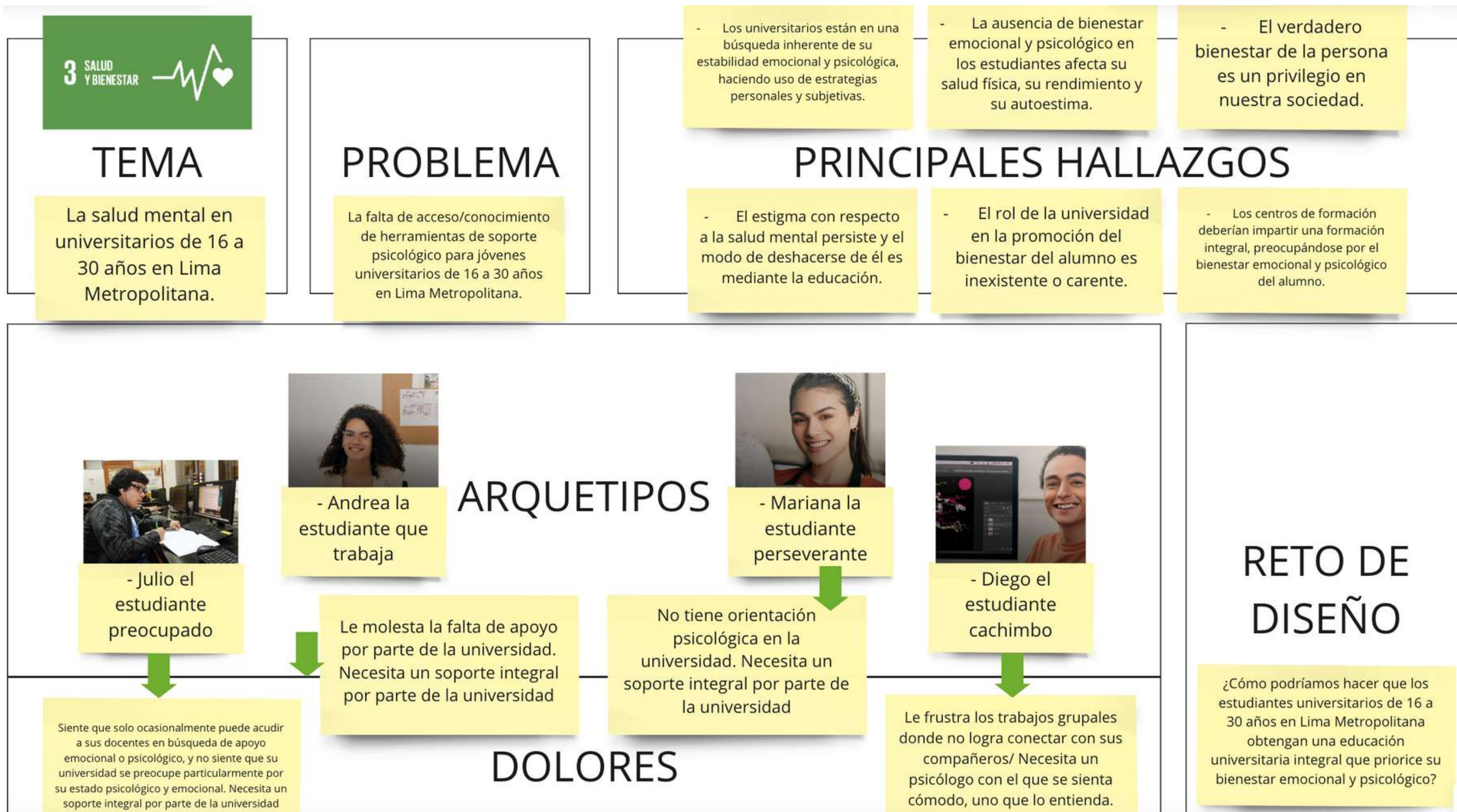
Característica 2

enseñar /
informar

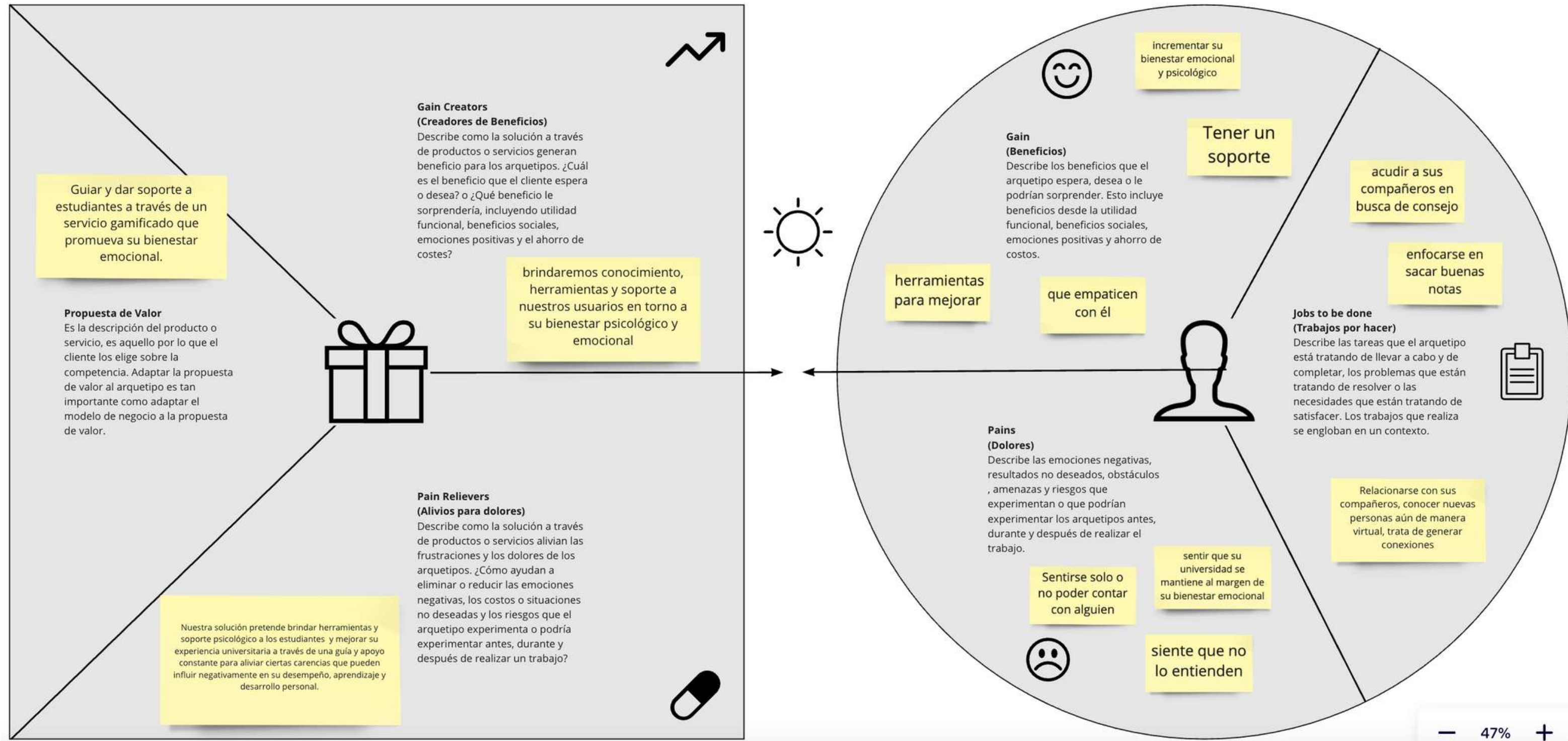
Característica 3

herramienta
digital

Lienzo tema, problema y reto



Lienzo de propuesta de valor



Moodboard

Solución:

Una plataforma (app y web) con servicio gamificado para estudiantes universitarios Lima Metropolitana que guíe y de herramientas y soporte en los aspectos de su vida (desarrollo personal, familia, estudios, etc.) con el fin de mejorar su bienestar.

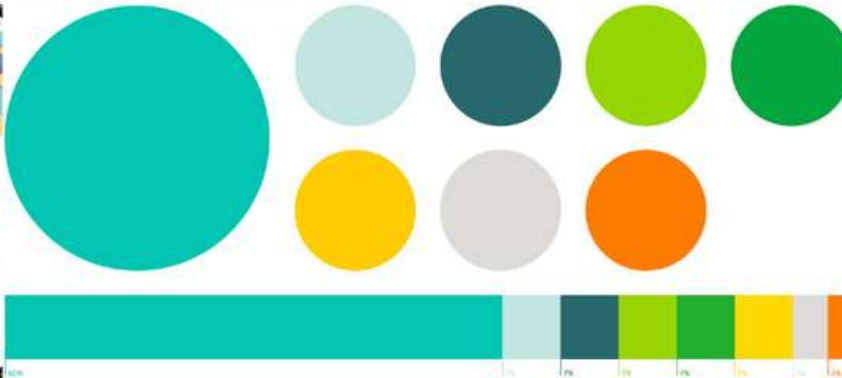
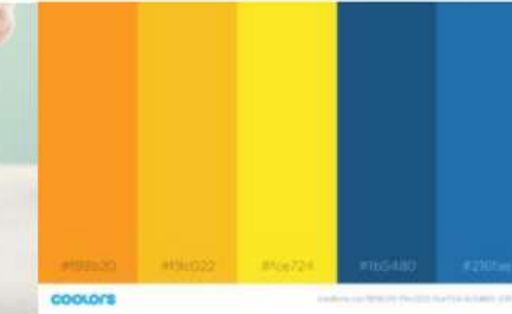
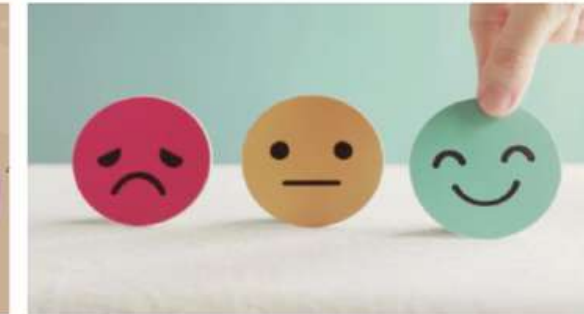
Perfil propio con herramientas de desarrollo personal

Mentoría y comunicación con personal de la universidad

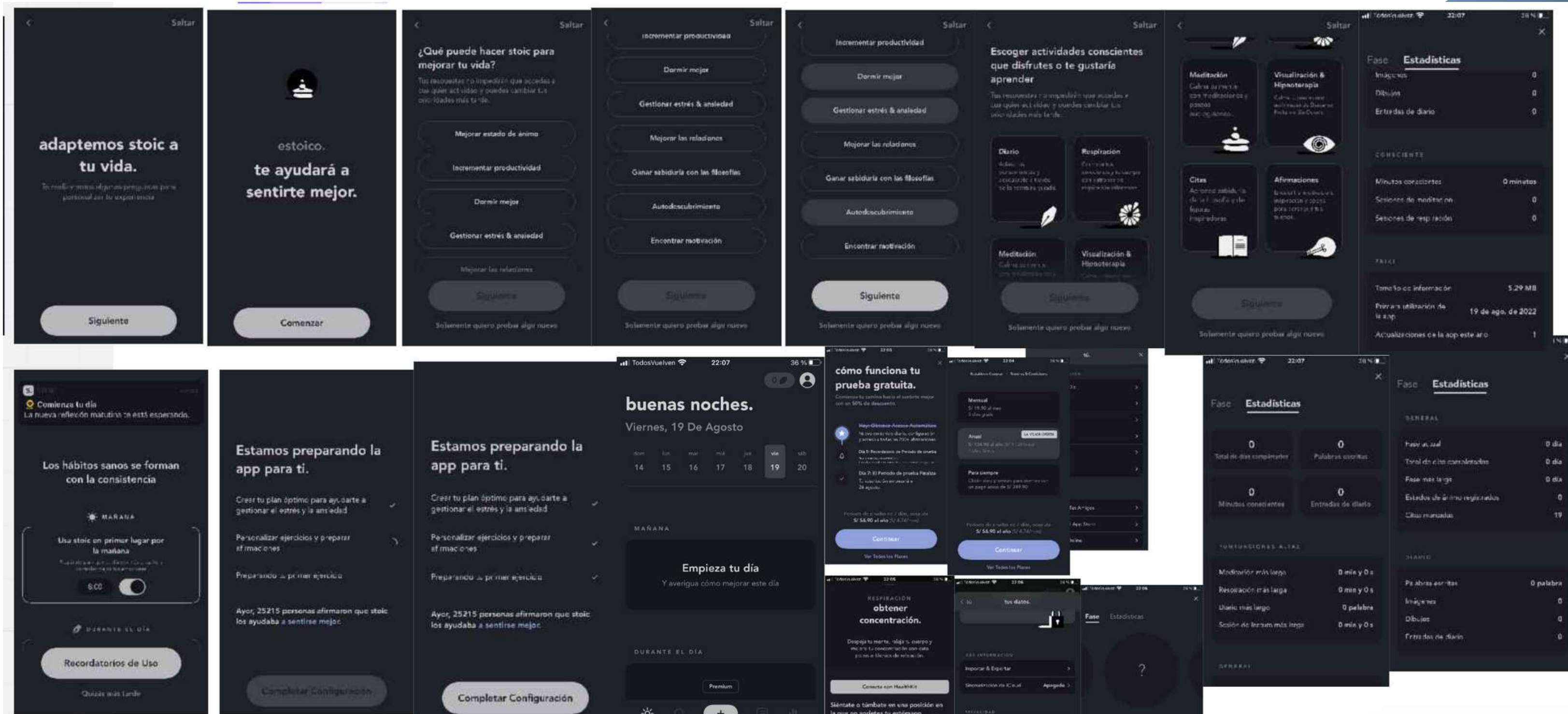
Interacción con otros estudiantes - comunidad

Recorrido tentativo de la plataforma

*Valor agregado: gamificación

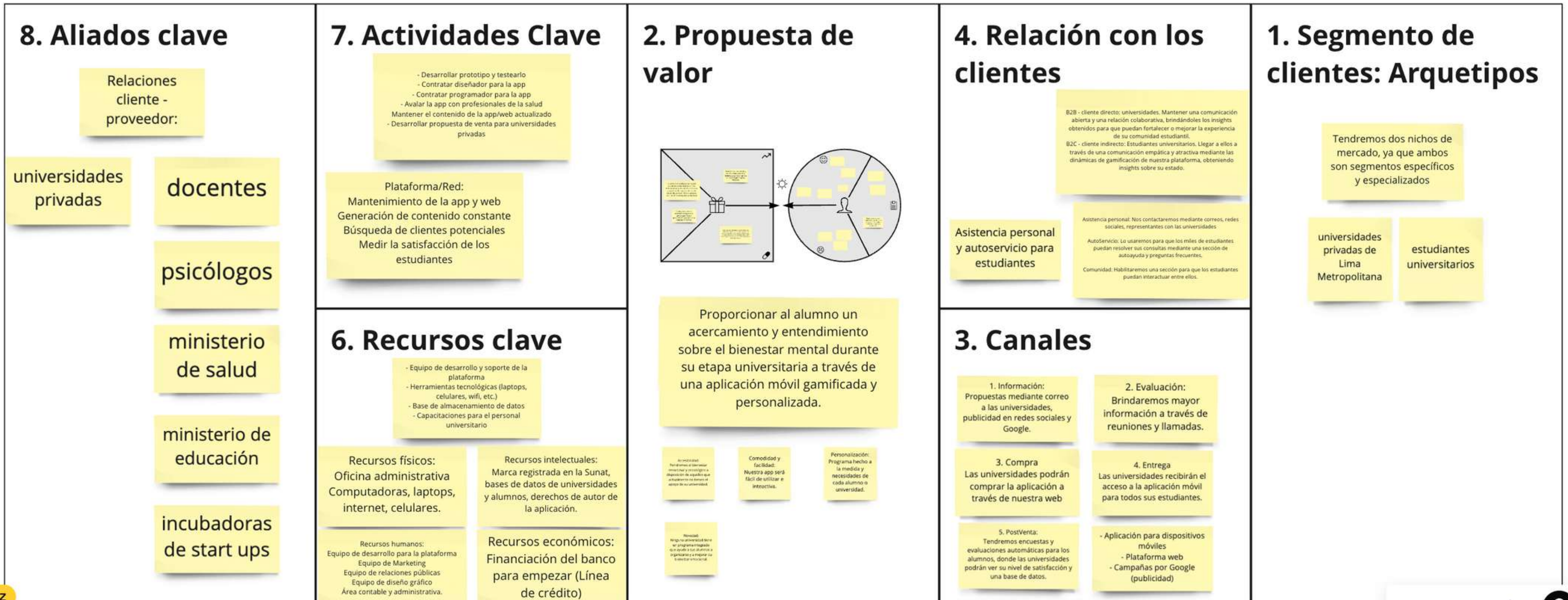


Moodboard

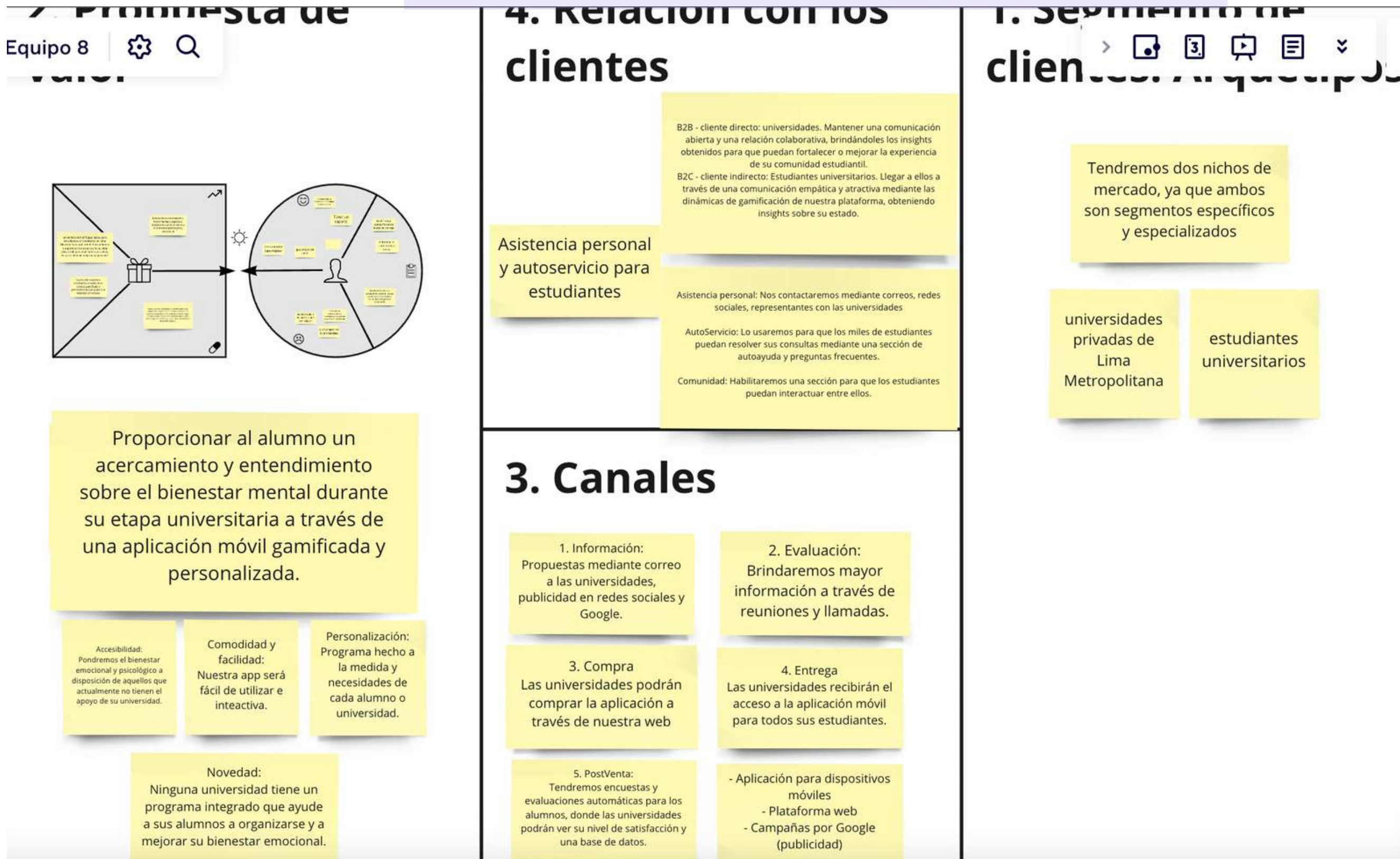


Lienzo de modelo de negocio

0. Visión Utópica: EQUILIBRA app, Brindar un servicio gamificado para estudiantes universitarios en Lima Metropolitana que guíe a través de herramientas y soporte en los aspectos de su vida (desarrollo personal, familia, estudios, etc.) con el fin de mejorar su bienestar y salud mental.

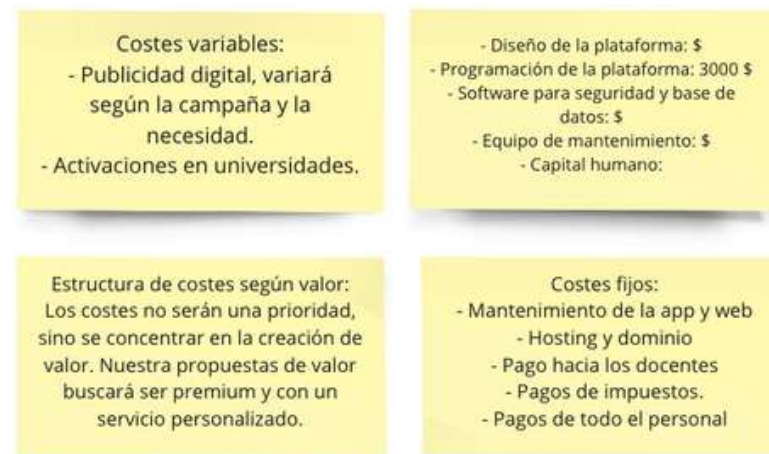


Lienzo de modelo de negocio

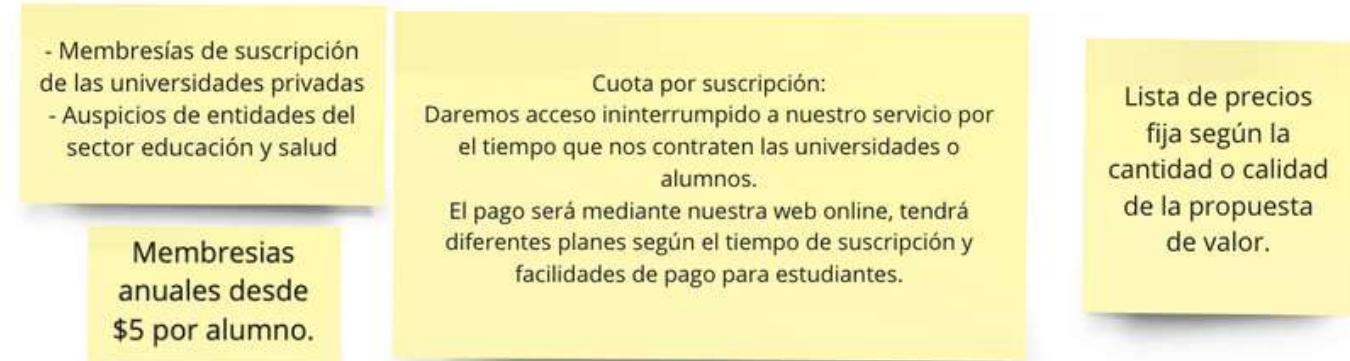


Lienzo de modelo de negocio

Presupuestos



5. Fuentes de ingreso



Bocetos

MVP: google forms, encuestas y medicion a traves de link en canvas?
pagina web o brochure informativo: canvas
figma: interfaz ui ux
publicidad: ig, fb
(vitales para emprendimiento con poco presupuesto -> MVP)

Mock up:

validar si la solución cubre las necesidades de los arquetipos

determinar la operatividad del servicio de la app a nivel interno, quien recibe la info, cómo se gestiona- va a haber alguien de servicio al cliente?

Solución: como va a ser el aspecto operativo de mi servicio.

Recompensa: cupones? algun tipo de beneficio para fomentar el uso

un servicio con enfoque gamificado para estudiantes universitarios que busca brindarles herramientas para mejorar su bienestar psicológico y emocional priorizando el autoconocimiento, desarrollo personal y mejora continua.

Feedback: app es un canal, no una solución. - que pua exponga la parte de la herramienta - solución

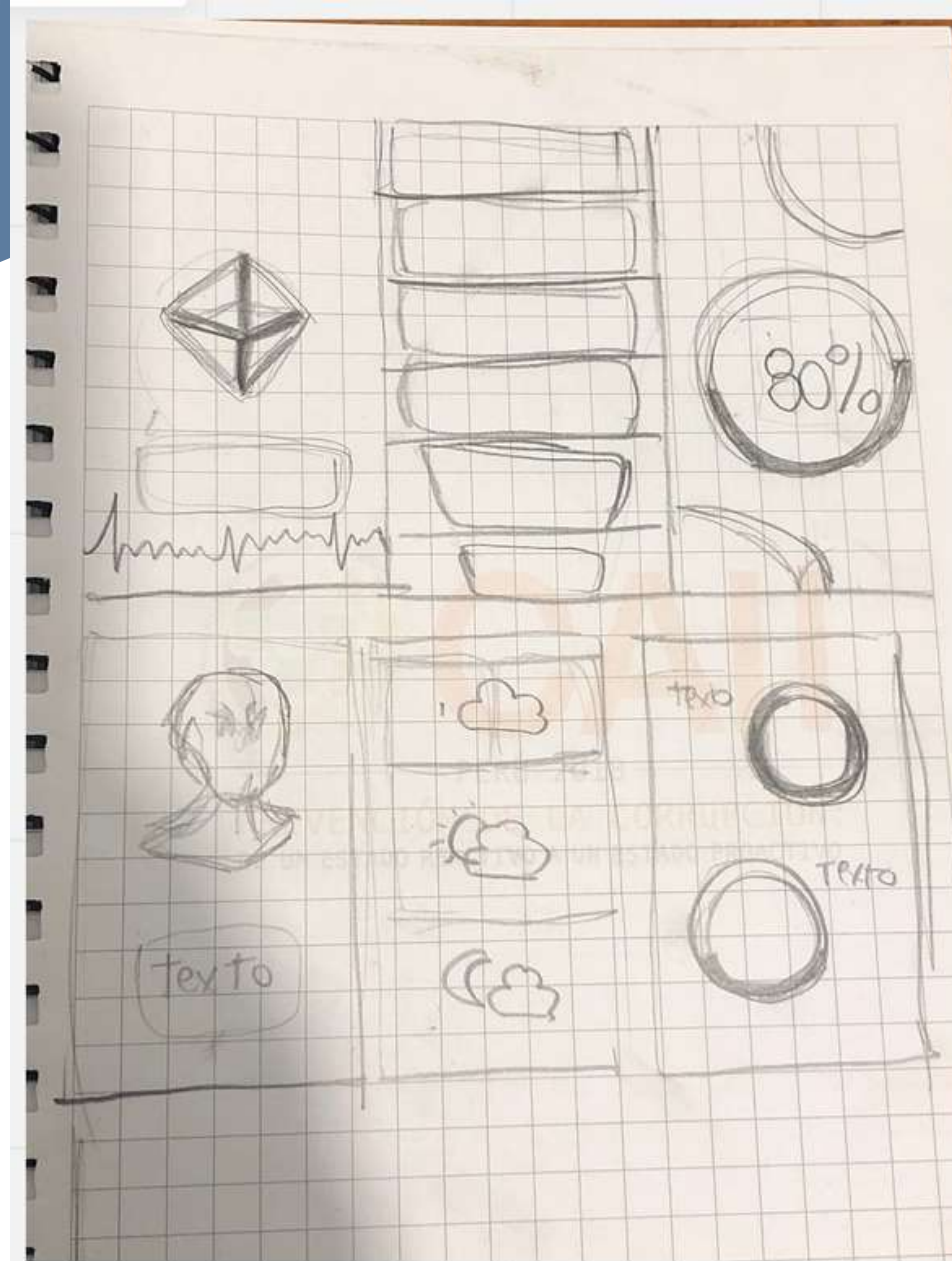


Operatividad de la app: Personal del área académica de la universidad tienen acceso a un perfil donde pueden visualizar un dashboard de analíticos. (ejem: info por facultad, por curso, profesores, clima estudiantil, vida laboral, etc.) adicionalmente se generarían reportes de bases de datos con toda la información anónima para que pueda aplicarse ciencia de datos. (por parte de un miembro de nuestro equipo)

Cómo se vendería a universidades: campañas de mailing, acuerdos con universidades, ministerio de educación, ministerio de la salud. google ads, base de datos de universidades y escribir directamente al área de bienestar estudiantil / universitario/ educativo. (san marcos, udep, federico villareal, ricardo palma, upc, ulima, pucp, cayetano, etc.)

Campaña de base de datos en linkedin y facebook segmentado a profesionales del área administrativa y recursos humanos de universidades privadas de lima metropolitana, con el fin de realizar la campaña de mailing

Bocetos



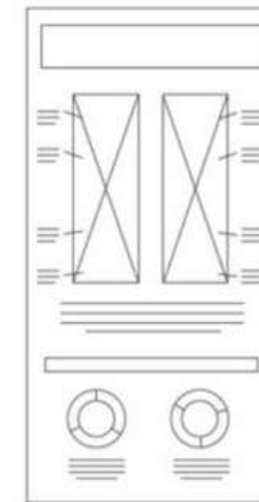
Bocetos:

Apuntes Sobre Diagramación de Infografías

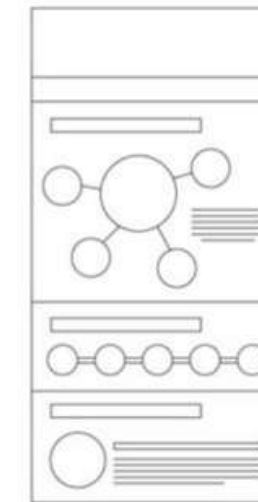
por SeeMei Chow



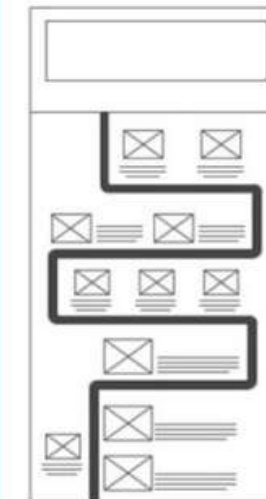
Carnada Útil:
Funciona con la mayoría de los datos. Útil y de sencilla lectura.



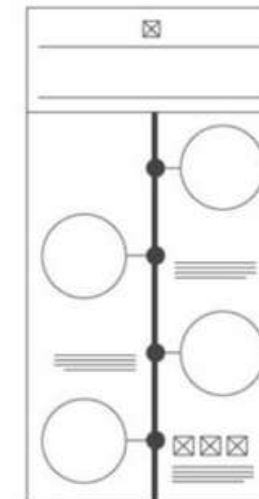
Versus / De Comparación
Funciona con muchos diseños informativos, donde muchos datos son importantes e interesantes.



Datos Fuertes (Puros Números)
Funciona bien con estrategias de marketing, líneas de tiempo para proyectos. Se puede extender como un diagrama de flujo.



Mapa de Recorrido
Bueno para historias, relatos de jornadas. Puede usarse también como línea de tiempo.



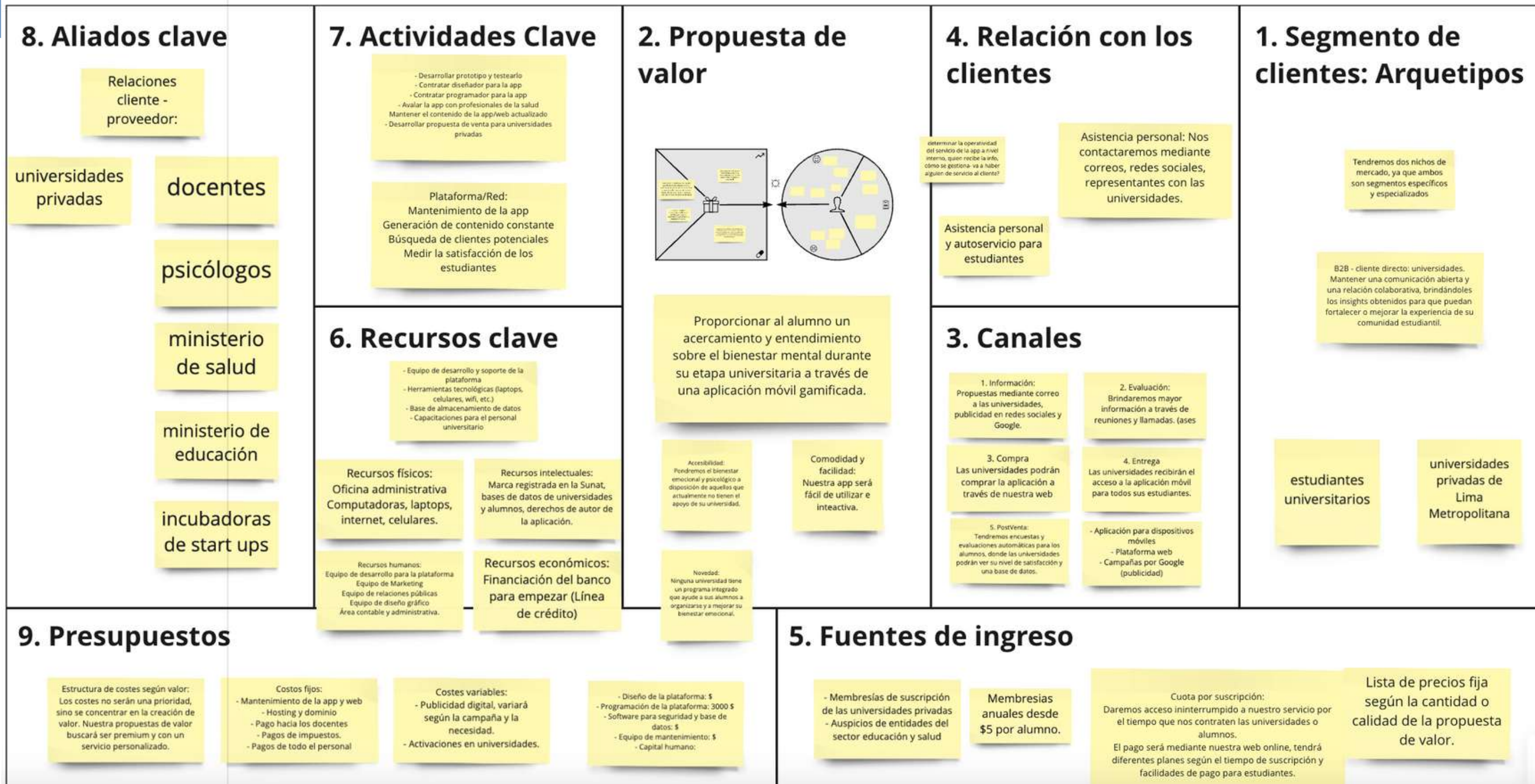
Línea de Tiempo
También puede ser una comparación. Bueno para historias. Va de lo simple a lo complejo, aunque depende de la información.



Artículo Visualizado
Necesita un título importante. Funciona bien con mucho contenido. Fácil de entender y de leer.

Lienzo de modelo de negocio

0. Visión Utópica: Brindar un servicio digital gamificado para estudiantes universitarios en Lima Metropolitana que guíe a través de herramientas y soporte en los aspectos de su vida (desarrollo personal, familia, estudios, etc.) con el fin de mejorar su bienestar y salud mental.



Taller generativo 1

Indicaciones

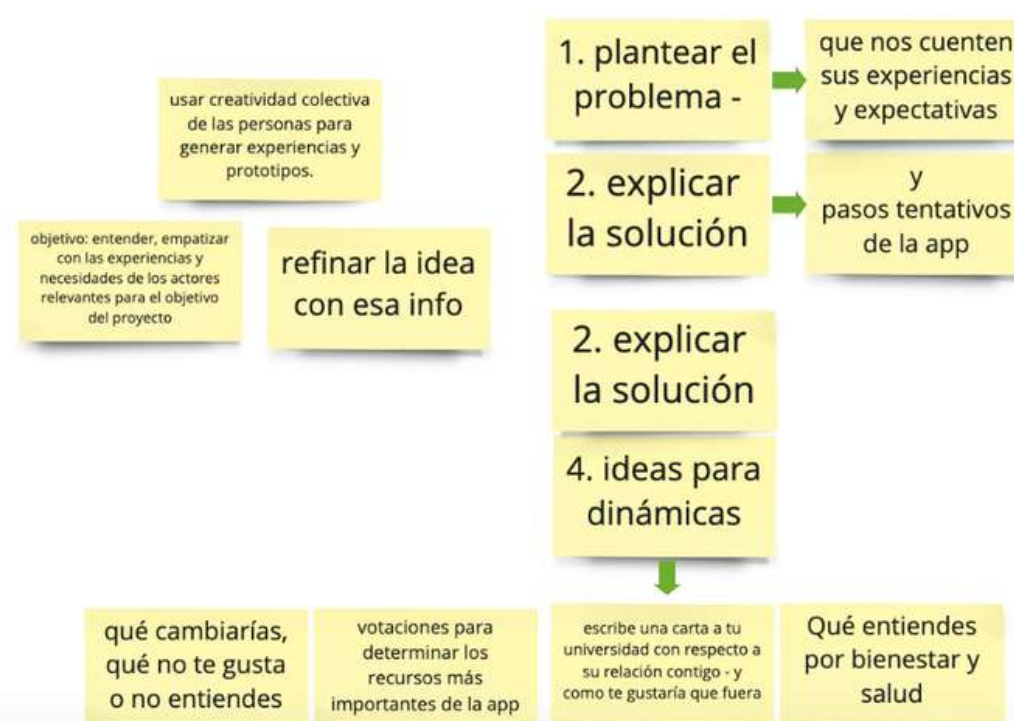
Objetivo: Aquí debes indicar el objetivo de la sesión.
Todo el equipo encargado debe estar alineado

Participantes: Debes considerar un número máximo de participantes. Te recomendamos que sean entre 4 a 5 para que puedan tener control de la dinámica

Duración: 1 hr a 1:30

Materiales:

- Tablero de Miro
- Documento de bajada de información



¡Bienvenido o Bienvenida!

Discurso de bienvenida y objetivo del taller

A continuación, empezaremos a realizar una dinámica que permitirá conocernos un poco más.

Bienvenidos, quisiéramos que nos compartan sus experiencias y expectativas con respecto a nuestro proyecto: una app que promueva el bienestar (emocional, psicológico) y salud de los estudiantes que forman parte de las comunidades universitarias.

La **salud mental** incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones.

Taller generativo 1

Dinámica: ¡Vamos a conocernos!

1. Escribe tu nombre dando doble click n el post it plomo
2. Después escribe en el post it azul algo curioso sobre ti
3. Cuando todos hayan terminado de escribir en sus post its, comparte esa curiosidad con la sesión.

Gabriel Medina	Me gustan los juegos de video y a veces hago mods pequeños	Claudia Huerta	Me gusta nadar, el chocolate y el campo
Dayanah Cordova	Me gusta salir a correr con mis 3 perros.	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe algo curioso sobre ti
Jean Paul Raymond	Me gustan los videojuegos y juegos de mesa, tengo un gatito negro :)	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe algo curioso sobre ti
Mariana Berrocal	me gusta adoptar animales que están en la calle (me los llevo a mi casa)	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe algo curioso sobre ti
Diego Palomino Loa	me gusta salir a bailar y cantar	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe algo curioso sobre ti

Conclusiones:
intereses: videojuegos, animales, naturaleza.

Storytelling

Haz que el equipo cuente una historia con relación a tu servicio

otros y toma decisiones.
brindar exámenes periódicos para determinar el estado de la salud emocional y psicológica de los estudiantes
estudiantes

Jorge tiene 24 años esta pasando por problemas personales entre ellas estrés y últimamente esta sufriendo de migraña .En sus clases de la universidad le esta costando prestar atención de las cuales se siente frustrado porque sus notas están bajando cada vez más pues él no sabe que solución puede darle a su falta de atención.

Cesar acaba de ingresar a la universidad pero no se encuentra muy motivado debido al cambio de vida que tendra desde ahora, esta pensando en abandonar la carrera por que cree que ese es el problema principal, sus padres al darse cuenta de esto buscaron la manera de ayudar a Cesar para que pueda encontrar esa motivacion y tranquilidad es por eso que acudieron a los servicios de primera universidad para los estudiantes de primeros ciclos ya que no es el unico caso que se presenta. a partir de la atencion que le brindaron a Cesar y sus padres les dieron a conocer una opcion que se adapta a la comodidad de ellos y de su hijo en la cual le presentan una aplicacion de ayuda psicologica y acompañamiento en la cual Cesar al fin pudo encontrarse y seguir con su camino en la universidad.

Luis está en su semana de trabajos finales, después de traspasar por tercera vez en la semana, siente que no puede concentrarse y dar una buena presentación, la cual necesita para aprobar el curso. Debido a que no tiene los medios para buscar apoyo en tan corto tiempo, da una mala presentación a pesar de haberse preparado previamente, lo cual le causa mayor estrés durante las demás presentaciones de la semana.

Valeria es una estudiante del 4to ciclo, ella trabaja y estudia. Ella tiene 20 años y aún está aprendiendo a organizar sus tiempos. Valeria suele cumplir con sus tareas, sin embargo, la mayoría de veces no logra hacerlo a tiempo. Vale descubrió un app que le ayuda a organizarse a través de webinars o charlas de gestión de tiempo, evitando que pueda tener un cuadro de ansiedad o depresión por no cumplir con las tareas pendientes.

La facultad de ingeniería es muy demandante. Como en muchas otras facultades, en algunos semestres se colocan estratégicamente cursos que se denominan "filtros" por su complejidad, y en muchas ocasiones estos llegan a desmotivar e inclusive a deprimir a un estudiante de la carrera, ocasionando que finalmente deserte del estudio.

En la vida universitaria, uno tiene que saber priorizar dentro de (probablemente muchos más) 3 principales pilares: amigos, estudios y hobbies.

Acá nos encontramos con personas de todas partes, con diferentes costumbres y educación. Si a Pedro no le enseñaron a manejar correctamente sus emociones, a priorizar correctamente sus tareas, o a simplemente tener alguien con quien conversar y recibir consejo o asesoría.

La universidad donde estudia Pedro ofrece un servicio de asesoría brindada por una terna de profesores, sin embargo no existe un seguimiento ni coherencia en muchos de los casos, puesto que vienen con algunos prejuicios desde una. Una aplicación sería ideal para poder gestionar y almacenar información que puede ayudar a todos los estudiantes, inclusive a Pedro, a obtener un mejor rendimiento en sus cursos de los ciclos filtro.

David es una estudiante que ya está terminando su carrera de administración y se siente estresado por el tema de la tesis y que suele tener bloqueo creativo para poder terminarlo, eso le genera estrés y mucho dolor de cabeza y eso hace que también su cuerpo reaccione a más dolores.

Taller generativo 1

Collage

Haz que el equipo construya con imágenes el servicio que les haz explicado

cuerpo - problemas de salud.

empatía, escuchar, aconsejar, guiar, resolver conflicto, aprendizaje, mejora continua, crecimiento personal y profesional.

bienestar mental, desarrollo personal, mejora continua, entrenamiento, tener recursos y saber gestionarlos, salud emocional, motivación, asesoría, guía, organizar.

brindar recursos y herramientas, aprendizaje, lograr metas y objetivos, salud mental y bienestar, identificar recursos para lograr lo que deseas, hábitos saludables, app, incrementar bienestar, apoyo, empatía, pasos a seguir

salud y bienestar mental, mejora continua, lograr objetivos, burn out, aprendizaje, soporte asesorías.

Taller generativo 1

Collage

Haz que el equipo construya con imágenes el servicio que les haz explicado

cuerpo - problemas de salud.

empatía, escuchar, aconsejar, guiar, resolver conflicto, aprendizaje, mejora continua, crecimiento personal y profesional.

bienestar mental, desarrollo personal, mejora continua, entrenamiento, tener recursos y saber gestionarlos, salud emocional, motivación, asesoría, guía, organizar.

brindar recursos y herramientas, aprendizaje, lograr metas y objetivos, salud mental y bienestar, identificar recursos para lograr lo que deseas, hábitos saludables, app, incrementar bienestar, apoyo, empatía, pasos a seguir

salud y bienestar mental, mejora continua, lograr objetivos, burn out, aprendizaje, soporte asesorías.

Taller generativo 1

Vamos a recoger todo lo vivido en este taller en una palabra. Escríbela y luego la diremos en voz alta.

CLAUDIA HUERTA	Participativo	Jean Paul Raymond	Visionario	Gabriel Medina	Interesante	Diego Palomino Loa	ambicioso
Mariana Berrocal	Interactivo	Geraldine Alejos	Comunicativo	Dayanah Cordova	dinámico	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe una palabra que resuma esta sesión

+

Participativo, visionario, interactivo, interesante, comunicativo, dinámico

Taller generativo 1

Participativo, visionario, interactivo, interesante, comunicativo, dinámico

escribe una carta a tu universidad con respecto a su relación contigo - y como te gustaría que fuera

Hola soy estudiante de la universidad y les escribo para poder dar a conocer mi experiencia con ustedes y que así puedan solucionar mis inquietudes. en este tiempo de carrera universitaria me fue bastante bien en el tema académico aunque encontrándome con bastantes dificultades en el camino, por lo cual me gustaría pedirles si podría haber mas acompañamiento por parte de ustedes o que estén al tanto de nosotros tal vez en ciertas temporadas como son parciales o finales o si ven que estamos teniendo dificultades respecto a nuestro rendimiento académico ya que me he sentido bastante sola resolviendo problemas a veces con las plataformas o con el uso de todos los recursos que ustedes nos brindan pero no nos dan a conocer a fondo.

Estimada Luisa de Arellano,
Desde casi 5 años de carrera han sido un vector de emociones y de nuevas experiencias. En primer lugar, agradezco mucho haber accedido a un lugar donde poner a la formación personal como parte integral de la enseñanza, sin embargo, lamentar la pérdida de todo el ámbito de lo que forma parte de nosotros, tenemos de diferentes lugares, habilidades, experiencias, ritmos, y todo en algunas situaciones puede ser una barrera para nosotros. Temo la pérdida de contactar con profesores experimentados que durante alguna parte de mi carrera, fueron como mentores y de gran ayuda para superar algunas circunstancias. No obstante, es muy importante que nosotros, como alumnos, podamos ser conscientes y aprender a relacionarnos a nosotros mismos, y en este sentido y muy al margen de la redacción que incluyen a lo largo de todas sus carreras sería increíble si pudiéramos tener una asistencia en todo sentido más "profesional" (con docentes) al alumnado que los profesores que hemos conocido en el camino han podido en nosotros.

Me siento feliz de estar a pocos pasos de terminar la carrera en la universidad. Feliz porque mis metas se van cumpliendo de a pocos. La univ. ha sido una etapa demasiado linda, especialmente porque la mayor parte del tiempo fue remoto. Agradezco la facilidad de llevar los cursos virtuales y desde cualquier parte del Perú, agradezco los talleres que dabas promoviendo el bienestar físico y sobre salud mental, pero que nunca asistí porque me olvidaba jeje

Querida universidad en todo este tiempo que he pasado contigo, en lo personal no había tenido problemas pero si había escuchado quejas y ahora a mi me tocó pasar por eso, me gustaría que mejoren en atención al alumno ya que nunca respondían a los problemas del alumno y también me gustaría que los profesores revisen sus correos porque los alumnos enviamos nuestras solicitudes y simplemente nos ignoran, somos alumnos y más que alumnos personas que sienten todo y eso nos genera estrés. Les agradecería que nos tomen en cuenta, gracias.

Querida universidad, agradezco que mis años estudiando los haya pasado bien, que haya conocido buenos amigos y buenos profesores. Y aunque quisiera que todo haya sido bueno durante mis estudios, agradezco que hubiera tenido los medios para solucionar cualquier problema que se mostraba. Y aunque decidiste modificar mi malla curricular durante mis estudios, agradezco que al menos los cursos que retiraste fueran reemplazados por cursos interesantes.

Bueno me siento feliz de haber experimentado buenos momentos inolvidables contigo aprendí a desarrollar nuevos talentos y a ser más optimista. Aunque nuestras conversiones sean cortas y distantes me alegra saber que estas bien y logrando tus metas personales.

inquietudes, dificultades en el proceso, solicitud de un mayor acompañamiento o soporte en cuanto a rendimiento académico, soledad, dificultades con las plataformas y ciertos cursos.
vaivén de emociones, nuevas experiencias, mentoría, formación personal y profesional, autoconocimiento, asistencia.
lograr metas, agradecimiento, virtualidad brinda facilidades, talleres de promoción del bienestar y salud (valora la opción pero no pudo asistir)
quejas, mejora de atención al alumno, falta de comunicación por parte de la u y profesores, nos ignoran, estrés, falta de empatía
recursos para solucionar problemas
desarrollo de talentos y habilidades, optimismo, comunicación baja y distante

qué aspectos de nuestra app te gustan y qué solución propondrías tú a esta problemática

Me gusta que es algo innovador y nos da acceso a poder resolver nuestros problemas desde cualquier lugar y en cualquier momento, me gustaría encontrar un acompañamiento mas personal en la cual hagan llamadas y seguimiento de nuestro progreso.

- No necesariamente app móvil, creo que podría ser también un aplicativo en general (es decir, que funcione en PC o laptop).
- La parte lúdica/gamificada que proponen me parece fundamental, está de moda y genera compromiso por parte de los usuarios (¿quién no quiere ser recompensado?)
- El aprovechamiento de la información (confidencial, por cierto) con las tendencias en Big Data, Machine Learning, podría ser aprovechado para predecir actitudes por parte de estudiantes (retiros, malos desempeños, etc.)
- Que hayan cápsulas de videos, una comunidad donde las personas puedan ayudarse y compartir diferentes vivencias y como las superaron.

Me gusta que se preocupen de las personas pero sería bueno que haya una opción donde pueda decirme los lugares donde pueda relajarme y sentirme desestresada.

Me gusta la idea de esta app, pero estaría genial que también haya una opción de manera anónima para poder comentar como uno se siente ya que no todos somos de expresar lo que sentimos y que se vea nuestro nombre, creo que eso sería un valor agregado para la app porque así uno podría confiar más. Y también agregar que no solo sea una app si no que también sea para pc.

-webinars sobre salud mental (DIF. Temáticas)
-clases de gestión de tiempo, tíos de cómo anejar el estrés, tipos de meditación.

Me gusta la propuesta de apoyar en la salud mental se una manera dinámica y amigable para el usuario. Yo sugeriría que fuera una página web con layout dinámico para que funcione de manera óptima para PC y móvil. Aparte brindar información sobre donde obtener información adicional sería bueno.

Taller generativo 1

qué aspectos de nuestra app te gustan y qué solución propondrías tú a esta problemática

Me gusta que es algo innovador y nos da acceso a poder resolver nuestros problemas desde cualquier lugar y en cualquier momento, me gustaría encontrar un acompañamiento mas personal en la cual hagan llamadas y seguimiento de nuestro progreso.

- No necesariamente app móvil, creo que podría ser también un aplicativo en general (es decir, que funcione en PC o laptop).
- La parte lúdica/gamificada que proponen me parece fundamental, está de moda y genera compromiso por parte de los usuarios (quién no quiere ser recompensado?)
- El aprovechamiento de la información (confidencial, por cierto) con las tendencias en Big Data, Machine Learning, podría ser aprovechado para predecir actitudes por parte de estudiantes (retiros, malos desempeños, etc.)
- Que hayan cápsulas de videos, una comunidad donde las personas puedan ayudarse y compartir diferentes vivencias y como las superaron.

Me gusta que se preocupen de las personas pero sería bueno que haya una opción donde pueda decirme los lugares donde pueda relajarme y sentirme desestresada.

Me gusta la idea de esta app, pero estaría genial que también haya una opción de manera anónima para poder comentar como uno se siente ya que no todos somos de expresar lo que sentimos y que se vea nuestro nombre, creo que eso sería un valor agregado para la app porque así uno podría confiar más. Y también agregar que no solo sea una app si no que también sea para pc.

-webinars sobre salud mental (DIF. Temáticas)
-clases de gestión de tiempo, tíos de cómo anejar el estrés, tipos de meditación.

Me gusta la propuesta de apoyar en la salud mental se una manera dinámica y amigable para el usuario. Yo sugeriría que fuera una página web con layout dinámico para que funcione de manera óptima para PC y móvil. Aparte brindar información sobre donde obtener información adicional sería bueno.

innovador, permite resolver problemas, accesibilidad (al ser app), acompañamiento y seguimiento de su progreso. plataforma para ser usada en cel o web, el aspecto lúdico es fundamental - genera compromiso, aprovechar la info o data para mejorar la asistencia al alumno, cápsulas de video, comunidad de soporte Empatía , tips para relajación y manejo del estrés anonimato - valor agregado, que también sea para pc. webinars de salud mental, clases de gestión de tiempos, como manejar el estrés, meditación apoya la salud mental de forma dinámica y amigable, web layout dinámico para pc y móvil.

Qué entiendes por bienestar y salud

bienestar: Estar bien mental y físicamente (equilibrio). Salud: revisión/estado del cuerpo y mente.

Bienestar es "estar bien". Abarca salud mental, física, financiera pero cuando están en niveles positivos. Salud son el estado en el que te encuentras en un ámbito de tu vida (mente, físico).

Garantizar una vida sana a todas las edades.

Bienestar y salud van de la mano ya que si estas bien en todos los aspectos mentales estarás bien en el aspecto físico y esto involucra a toda tu salud.

Bienestar: La sensación de la persona sobre su estado físico y mental actual. Salud: El estado físico y mental actual de la persona.

Bienestar me voy a que como uno se siente en su día a día y salud más a que sentimos de dolores en el cuerpo ya que nuestro cuerpo bota lo que sentimos.

estar bien mental y físicamente. equilibrio en los ámbitos de tu vida. estado de la mente. sentir en el

Taller generativo 1

Comentarios: considero es interesante, no he visto un aplicativo así, de modo personal me interesa el tema educativo, soy el público objetivo

Comentarios: visionario, el aspecto lúdico es innovador

Comentarios: es interactivo, en todo lo que hicimos en el miro pudimos dar a conocer nuestras ideas, siento el acercamiento con ustedes

Comentarios: comunicativo, puedo ver todas las ideas y se generó conexión

Conclusiones:

Intereses: videojuegos, animales, naturaleza.

problemas de atención, estrés, dificultad para estudiar, migrañas, falta de motivación, apoyo de la universidad, amanecidas, falta de concentración, estrés, frustración, malos resultados, dificultad para cumplir tareas (trabajo y estudio) estrés, ansiedad, organización del tiempo, depresión, desmotivación, manejo de emociones, priorizar tareas, asesoría, confianza, prejuicios, gestionar recursos - mejora de su rendimiento, estrés, bloqueos creativos, dolores de cabeza, reacción del cuerpo - problemas de salud.

empatía, escuchar, aconsejar, guiar, resolver conflicto, aprendizaje, mejora continua, crecimiento personal y profesional.

estrés, burn out, conflicto con las emociones y gestión de tiempos, apoyo para obtener bienestar y balance

bienestar mental, desarrollo personal, mejora continua, entrenamiento, tener recursos y saber gestionarlos, salud emocional, motivación, asesoría, guía, organizar.

brindar recursos y herramientas, aprendizaje, lograr metas y objetivos, salud mental y bienestar, identificar recursos para lograr lo que deseas, hábitos saludables, app, incrementar bienestar, apoyo, empatía, pasos a seguir

salud y bienestar mental, mejora continua, lograr objetivos, burn out, aprendizaje, soporte asesorías.

salud y bienestar, equilibrio, emociones, organización, resolución de conflicto mediante asesorías

Participativo, visionario, interactivo, interesante, comunicativo, dinámico

inquietudes, dificultades en el proceso, solicitud de un mayor acompañamiento o soporte en cuanto a rendimiento académico, soledad, dificultades con las plataformas y ciertos cursos, valén de emociones, nuevas experiencias, mentoría, formación personal y profesional, autoconocimiento, asistencia, lograr metas, agradecimiento, virtualidad brinda facilidades, talleres de promoción del bienestar y salud (valora la opción pero no pudo asistir) quejas, mejora de atención al alumno, falta de comunicación por parte de la u y profesores, nos ignoran, estrés, falta de empatía recursos para solucionar problemas desarrollo de talentos y habilidades, optimismo, comunicación baja y distante

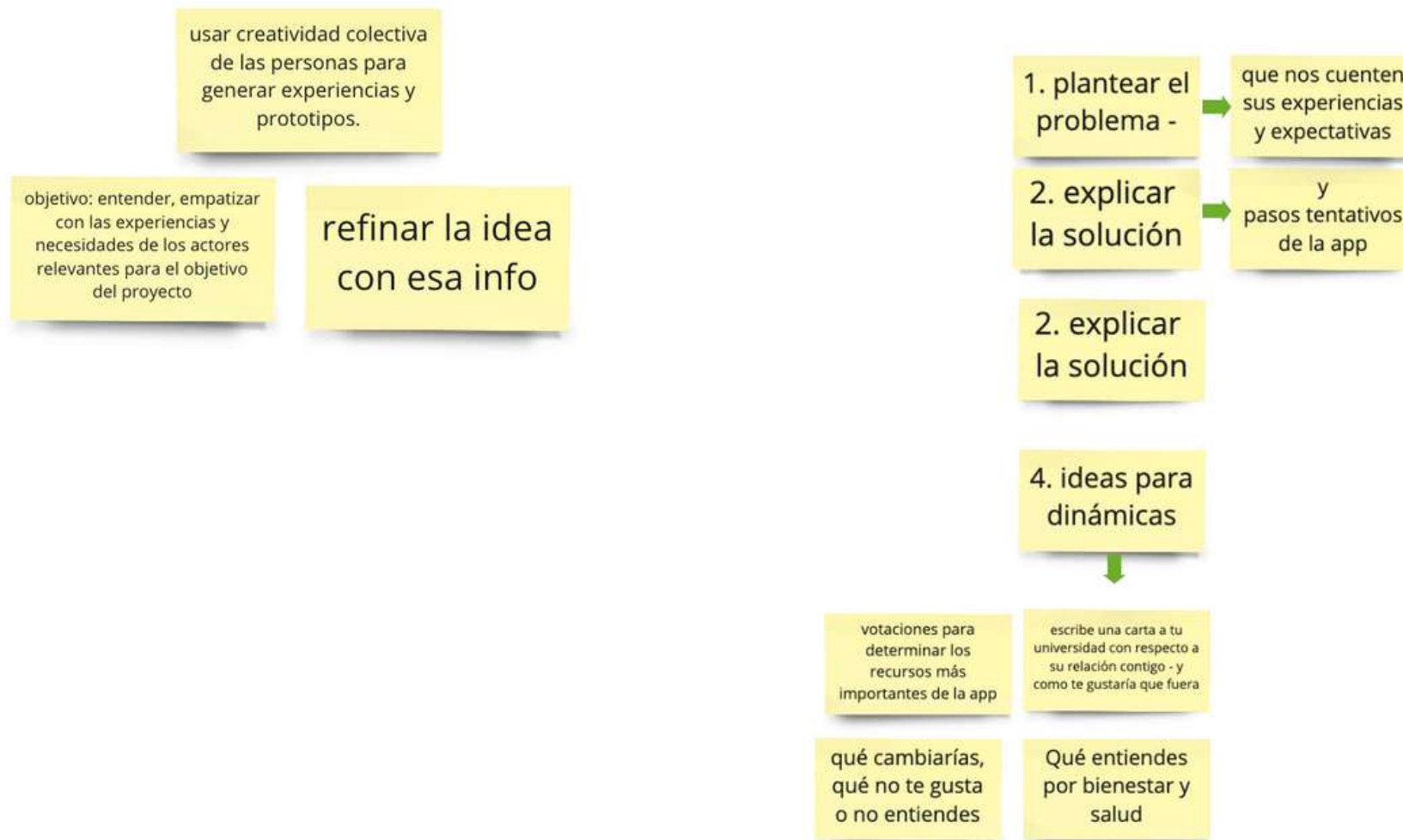
innovador, permite resolver problemas, accesibilidad (al ser app), acompañamiento y seguimiento de su progreso, plataforma para ser usada en cel o web, el aspecto lúdico es fundamental - genera compromiso, aprovechar la info o data para mejorar la asistencia al alumno, cápsulas de video, comunidad de soporte Empatía, tips para relajación y manejo del estrés anonimato - valor agregado, que también sea para pc, webinars de salud mental, clases de gestión de tiempos, como manejar el estrés, meditación, apoya la salud mental de forma dinámica y amigable, web layout dinámico para pc y móvil.

estar bien mental y físicamente. equilibrio en los ámbitos de tu vida. estado de la mente. sentir en el presente.

Taller generativo 2

Materiales:

- Tablero de Miro
- Documento de bajada de información



¡Bienvenido o Bienvenida!

Discurso de bienvenida y objetivo del taller

Bienvenidos, quisiéramos que nos compartan sus experiencias y expectativas con respecto a nuestro proyecto: una plataforma (app y web) que promueva el bienestar (emocional, psicológico) y salud de los estudiantes que forman parte de las comunidades universitarias.

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones.

A continuación, empezaremos a realizar una dinámica que permitirá conocernos un poco más.

Dinámica:

1. Explica tu idea de negocio en palabras simples

nosotros queremos facilitar la relación entre universidad y estudiantes

brindar herramientas digitales para incrementar el bienestar y la salud emocional de estudiantes universitarios

brindar exámenes periódicos para determinar el estado de la salud emocional y psicológica de los estudiantes

Taller generativo 2

Dinámica: ¡Vamos a conocernos!

1. Escribe tu nombre y profesión dando doble click n el post it plomo
2. Después escribe en el post it azul tus intereses
3. Cuando todos hayan terminado de escribir en sus post its, comparte esa curiosidad con la sesión.

César Augusto
Oshiro
Gusukuma -
Ingeniero de
Sistemas

Docencia
Tecnología
Investigación
Viajes
Nuevas Culturas

escribe tu
nombre
dando doble
click aquí

escribe
tus
intereses

Diego
Palomino
Loa

Docencia,
Investigación,
trabajo con la
comunidad
Politica Nacional e
internacional

escribe tu
nombre
dando doble
click aquí

escribe
tus
intereses

Taller generativo 2

Storytelling

Haz que el equipo escriba a detalle cómo visualiza e interpreta nuestra herramienta

Que pueda permitir un acercamiento y conocimiento profundo de las partes involucradas

Que permita brindar recomendaciones según el análisis de cada actor

Que potencie la comunicación efectiva

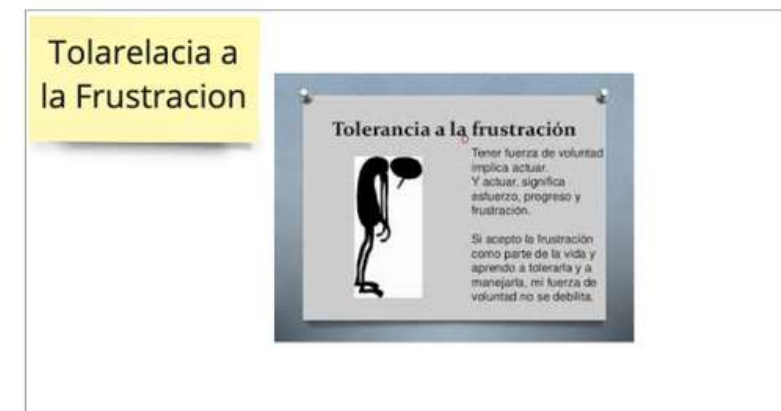
Que permita desarrollar habilidades para gestionar mejor el contexto y nuestras experiencias personales

Forma tecnológica de potencial al ser humano, Vision Humanista por herramientas tecnológicas

Taller generativo 2

Collage

Haz que el equipo construya con imágenes lo que consideran necesario en la herramienta y que lo explique brevemente en un post it



Taller generativo 2

Escribe en el post it blanco los aspectos positivos de la idea que te contamos y en el post it naranja los vacíos o aspectos negativos

Integrar a los actores del medio educativo

Validación con especialistas
¿Cómo piensan capturar el lenguaje no verbal?

Usar la gamificación

¿Cómo piensa generar confianza con los usuarios?

escribe los aspectos positivos de la idea

escribe los aspectos negativos de la idea

escribe los aspectos positivos de la idea

escribe los aspectos negativos de la idea

prevenir enfermedades de salud mental

factor personalidad como elemento diferenciador

Potencial al ser humano

la habilidad de empatía humana es imposible de equipararse

escribe los aspectos negativos de la idea

escribe los aspectos positivos de la idea

escribe los aspectos negativos de la idea

Taller generativo 2

Qué técnicas sugieres tú como profesional para incrementar la salud y el bienestar?

Análisis causa - raíz

Autoreflexión

Escucha activa

tolerancia a la frustración

empatía social

Inoculación al estrés

exposición experiencial

Cual consideras que es el rol de la universidad en el bienestar de los estudiantes?

Activo, que un estudiante debe ser como un familiar

Debe incluirlo dentro de sus objetivos estratégicos

Debe medir constantemente indicadores relacionados

formativo e instructivo bajo el modelo BIO PSICO SOCIAL

preventivo en temas de salud mental

Qué herramientas digitales te han servido para mejorar tu bienestar y crecimiento personal?

Crehana

Udemy

Youtube

YouTube

Secret Fit

Taller generativo 2

Conoces iniciativas sobre salud pública en Lima? y en tu universidad?

tecnológicas no sin embargo existen los centros de salud mental comunitario universitario

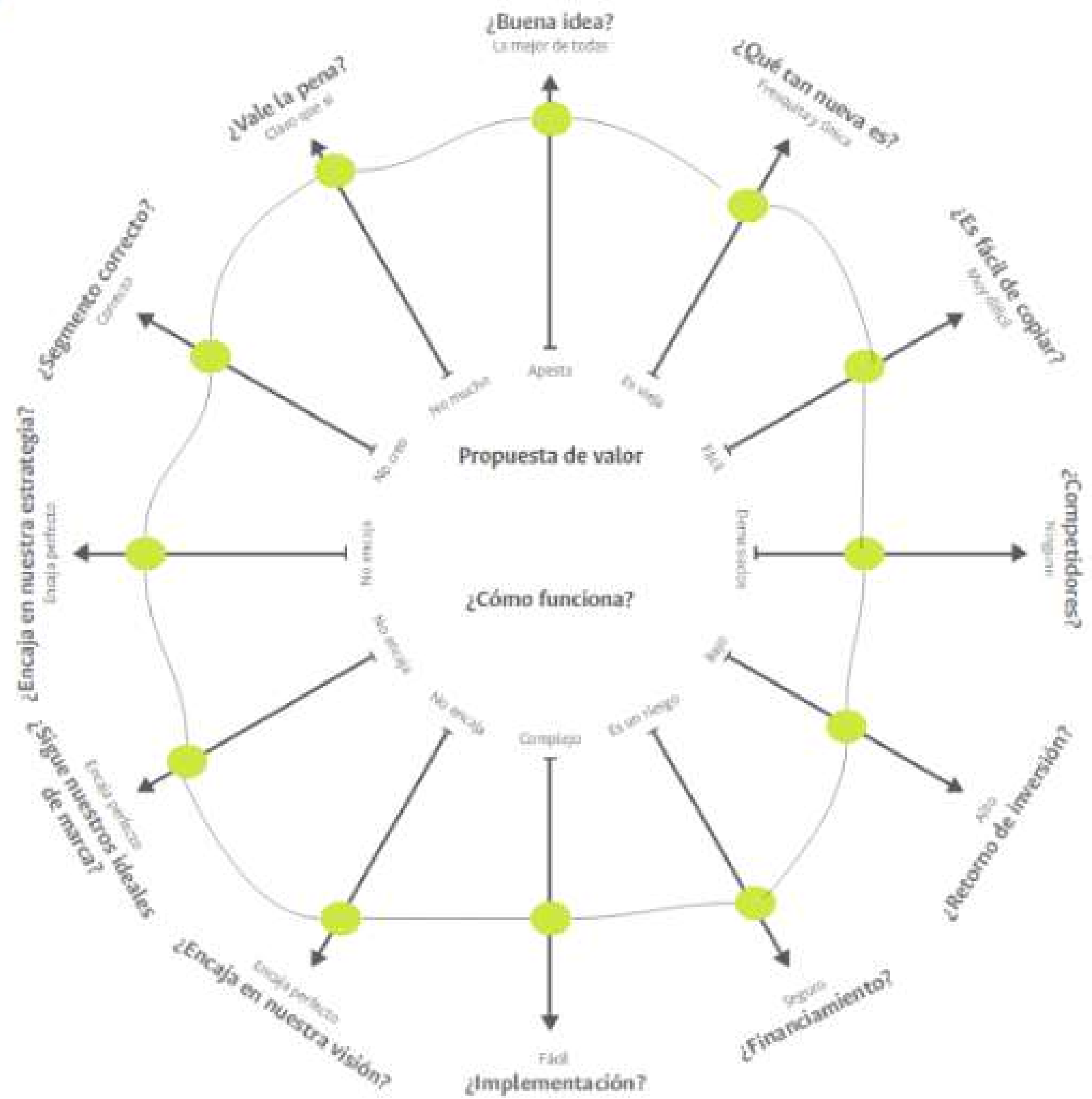
¿Qué acciones crees que debería tomar la Universidad para tener mayor alcance con sus estudiantes y apoyarlos con su bienestar emocional y psicológico?

Actividades culturales

Talleres en donde participen estudiantes como protagonistas

Concursos enfocados en ese reto

departamento de salud psicologica dentro del organigrama funcional



Lienzo modelo de negocio

0. Visión Utópica: Brindar un servicio digital gamificado para estudiantes universitarios en Lima Metropolitana que guíe a través de herramientas y soporte en los aspectos de su vida (desarrollo personal, familia, estudios, etc.) con el fin de mejorar su bienestar y salud mental.



Lienzo modelo de negocio

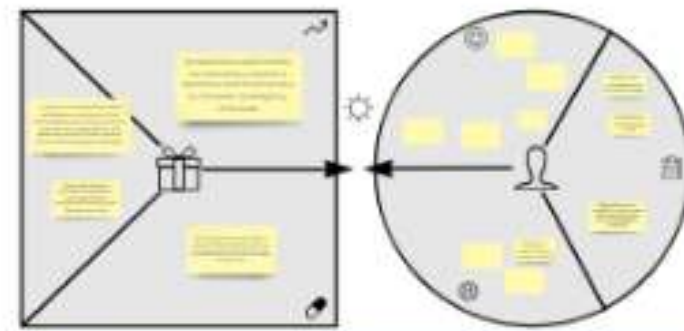
1. Segmento de clientes: Arquetipos

Tendremos dos nichos de mercado, ya que ambos son segmentos específicos y especializados

universidades privadas de Lima Metropolitana

estudiantes universitarios

2. Propuesta de valor

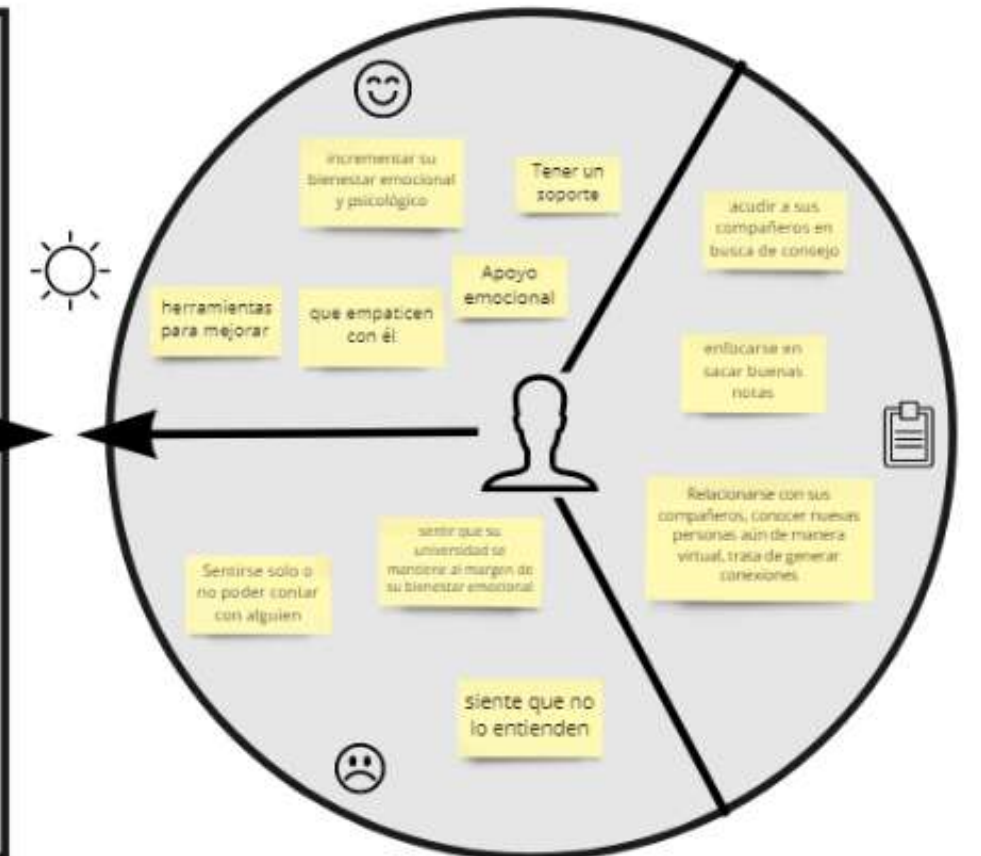
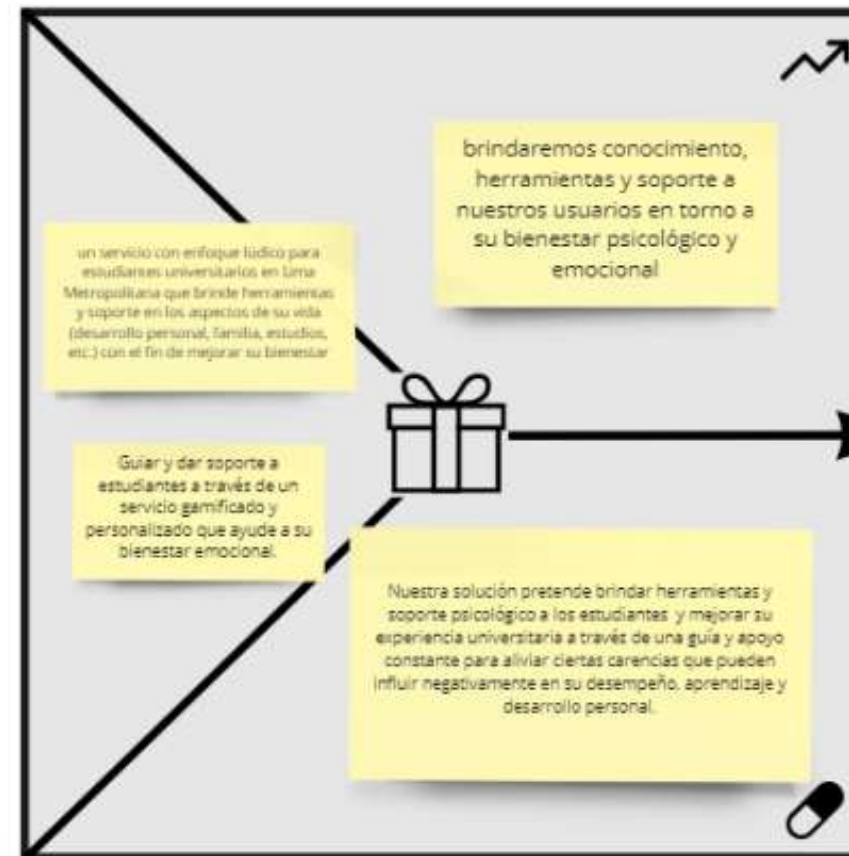


Proporcionar al alumno un acercamiento y entendimiento sobre el bienestar mental durante su etapa universitaria a través de una aplicación móvil gamificada.

Accesibilidad:
Podremos el bienestar emocional y psicológico a disposición de aquellos que actualmente no tienen el apoyo de su universidad.

Novedad:
Ninguna universidad tiene un programa integrado que ayude a sus alumnos a organizarse y a mejorar su bienestar emocional.

Comodidad y facilidad:
Nuestra app será fácil de utilizar e interactiva.



Lienzo modelo de negocio

3. Canales

1. Información:
Propuestas mediante correo a las universidades, publicidad en redes sociales y Google.

2. Evaluación:
Brindaremos mayor información a través de reuniones y llamadas. (ases)

3. Compra
Las universidades podrán comprar la aplicación a través de nuestra web

4. Entrega
Las universidades recibirán el acceso a la aplicación móvil para todos sus estudiantes.

5. PostVenta:
Tendremos encuestas y evaluaciones automáticas para los alumnos, donde las universidades podrán ver su nivel de satisfacción y una base de datos.

- Aplicación para dispositivos móviles
- Plataforma web
- Campañas por Google (publicidad)

4. Relación con los clientes

determinar la operatividad del servicio de la app a nivel interno, quien recibe la info, cómo se gestiona, va a haber alguien de servicio al cliente?

Asistencia personal y autoservicio para estudiantes

B2B - cliente directo: universidades. Mantener una comunicación abierta y una relación colaborativa, brindándoles los insights obtenidos para que puedan fortalecer o mejorar la experiencia de su comunidad estudiantil.

B2C - cliente indirecto: Estudiantes universitarios. Llegar a ellos a través de una comunicación empática y atractiva mediante las dinámicas de gamificación de nuestra plataforma, obteniendo insights sobre su estado.

Asistencia personal: Nos contactaremos mediante correos, redes sociales, representantes con las universidades

AutoServicio: Lo usaremos para que los miles de estudiantes puedan resolver sus consultas mediante una sección de autoayuda y preguntas frecuentes.

Comunidad: Habilitaremos una sección para que los estudiantes puedan interactuar entre ellos.

Lienzo modelo de negocio

5. Fuentes de ingreso

- Membresías de suscripción de las universidades privadas
- Auspicios de entidades del sector educación y salud

Membresías anuales desde \$5 por alumno.

Cuota por suscripción:
Daremos acceso ininterrumpido a nuestro servicio por el tiempo que nos contraten las universidades o alumnos.

El pago será mediante nuestra web online, tendrá diferentes planes según el tiempo de suscripción y facilidades de pago para estudiantes.

Lista de precios fija según la cantidad o calidad de la propuesta de valor.

Lienzo modelo de negocio

6. Recursos clave

- Equipo de desarrollo y soporte de la plataforma
- Herramientas tecnológicas (laptops, celulares, wifi, etc.)
- Base de almacenamiento de datos
- Capacitaciones para el personal universitario

Recursos físicos:
Oficina administrativa
Computadoras, laptops,
internet, celulares.

Recursos intelectuales:
Marca registrada en la Sunat,
bases de datos de universidades
y alumnos, derechos de autor de
la aplicación.

Recursos humanos:
Equipo de desarrollo para la plataforma
Equipo de Marketing
Equipo de relaciones públicas
Equipo de diseño gráfico
Área contable y administrativa.

Recursos económicos:
Financiación del banco
para empezar (Línea
de crédito)

7. Actividades Clave

- Desarrollar prototipo y testearlo
- Contratar diseñador para la app
- Contratar programador para la app
- Avalar la app con profesionales de la salud
- Mantener el contenido de la app/web actualizado
- Desarrollar propuesta de venta para universidades privadas

Plataforma/Red:
Mantenimiento de la app y web
Generación de contenido constante
Búsqueda de clientes potenciales
Medir la satisfacción de los
estudiantes

Lienzo modelo de negocio

8. Aliados clave

Relaciones
cliente -
proveedor:

universidades
privadas

docentes

ministerio
de salud

psicólogos

ministerio de
educación

incubadoras
de start ups

9. Presupuestos

Estructura de costes según valor:
Los costes no serán una prioridad,
sino se concentrar en la creación de
valor. Nuestra propuestas de valor
buscará ser premium y con un
servicio personalizado.

Costos fijos:

- Mantenimiento de la app y web
- Hosting y dominio
- Pago hacia los docentes
- Pagos de impuestos.
- Pagos de todo el personal

Costes variables:

- Publicidad digital, variará
según la campaña y la
necesidad.
- Activaciones en universidades.

- Diseño de la plataforma: \$

- Programación de la plataforma: 3000 \$

- Software para seguridad y base de
datos: \$

- Equipo de mantenimiento: \$

- Capital humano:

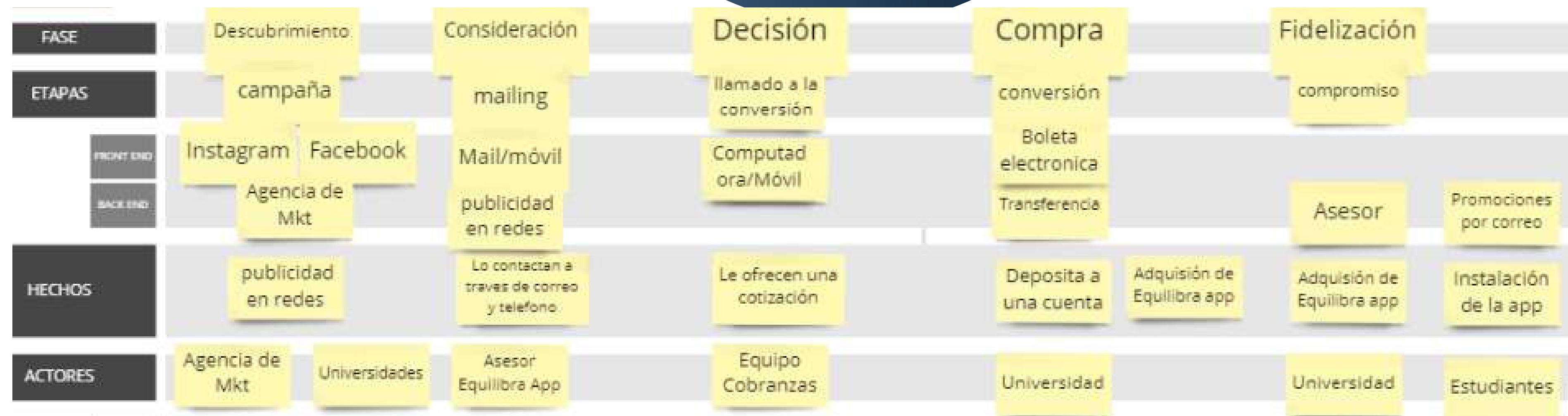
Service blueprint

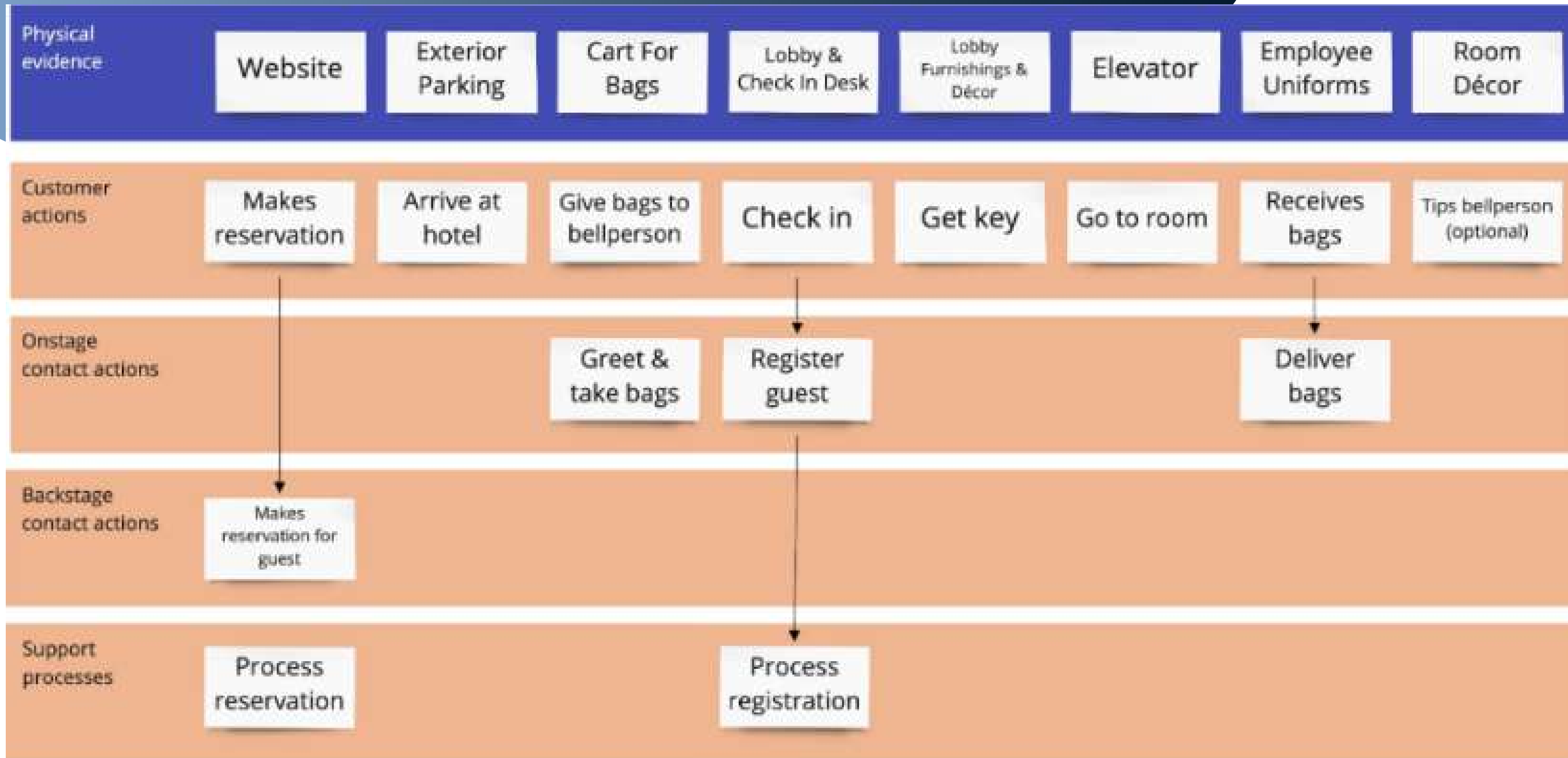
APP PARA ESTUDIANTES

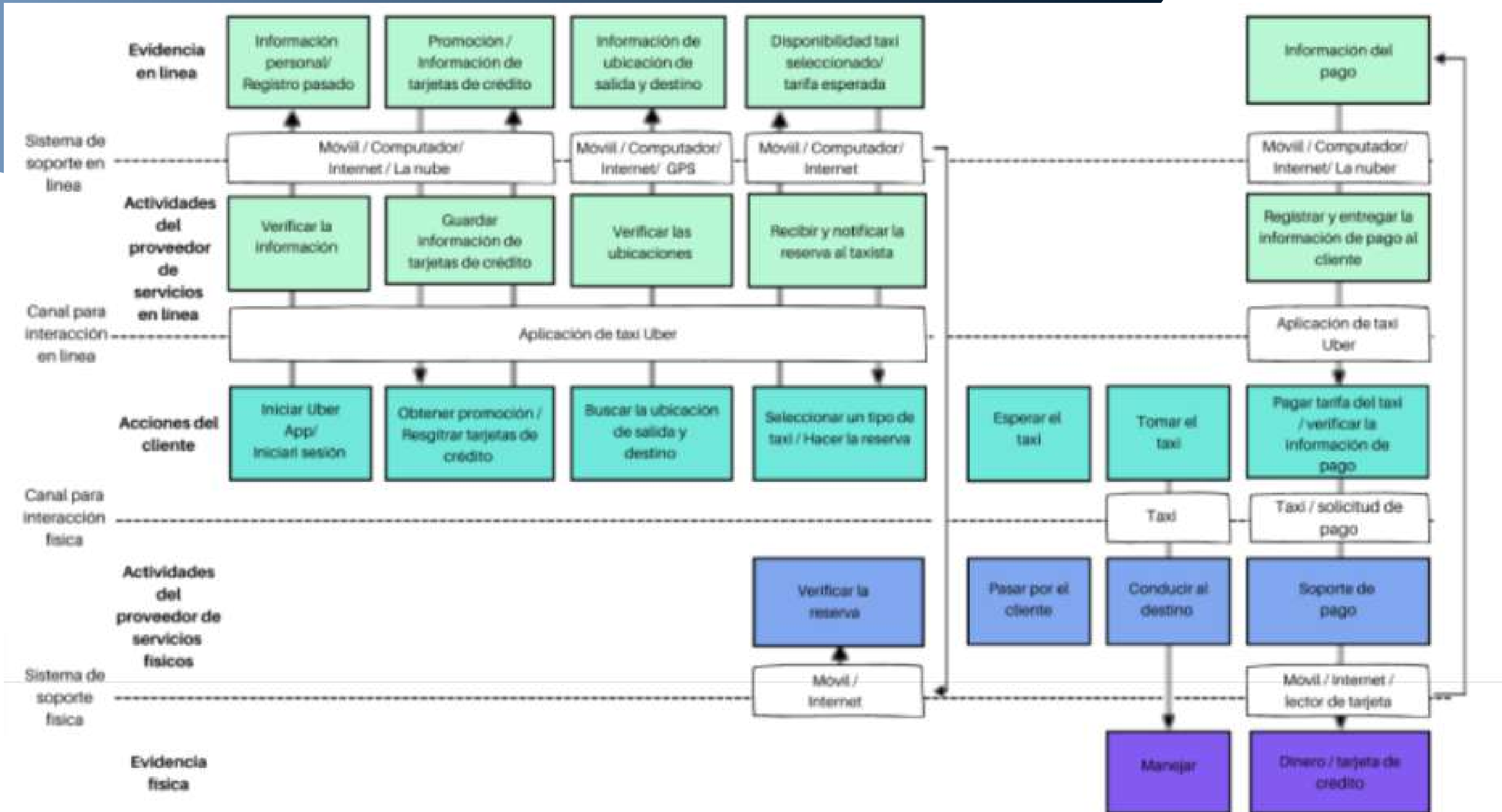


Service Blueprint

APP PARA UNIVERSIDADES







Lienzo de presupuestos

Inversión inicial

Recursos de producción

Equipo de desarrollo	S/. 15000
----------------------	-----------

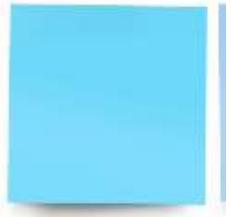
Recursos administrativos

amazon web services	S/. 500
---------------------	---------

Recursos logísticos



Recursos financieros



=

S/. 15,500

Lienzo de presupuestos

Gastos mensuales

Recursos de producción

Mantenimiento de computadoras, celulares y tablets para trabajar S/. 1000

Equipo (1 de marketing, 1 comunicador, 2 diseñadores) S/. 12000

Suscripción a Adobe S/. 180

Recursos administrativos

Equipo de contabilidad y finanzas (Contador y administrador) S/. 5000

Recursos logísticos

Servicio de transporte de personal S/. 1000

1 I.T. S/. 2500

Pago de servicios (luz, internet, agua) S/. 500

amazon web services S/. 500

Recursos financieros

Préstamo bancario de S/. 50,000 a 10% de TEA en 24 meses S/. 2,500

Difusión

Pago de pauta S/. 3000

Servicio de Mailing S/. 200

S/. 28,480

Lienzo de ingresos

Categoría	Ejemplo	Costo unitario	Estimado del total de unidades vendidas al mes	Ingreso estimado mensual	Ingreso estimado trimestral
Suscripción anual para 500		s/.12.50	500	S/. 6.250	S/. 18.750
Suscripción anual para 1000		s/.10.00	1,000	S/. 10.000	S/. 30.000
2 Suscripción anual para 2000		s/.8.33	4,000	S/. 33.333.33	S/. 99.999.99
		s/.	Escribe aquí la cantidad de unidades que estimas vender en un mes	Escribe aquí el ingreso esperado al mes	Escribe aquí el ingreso esperado por tres meses
					S/. 148,750

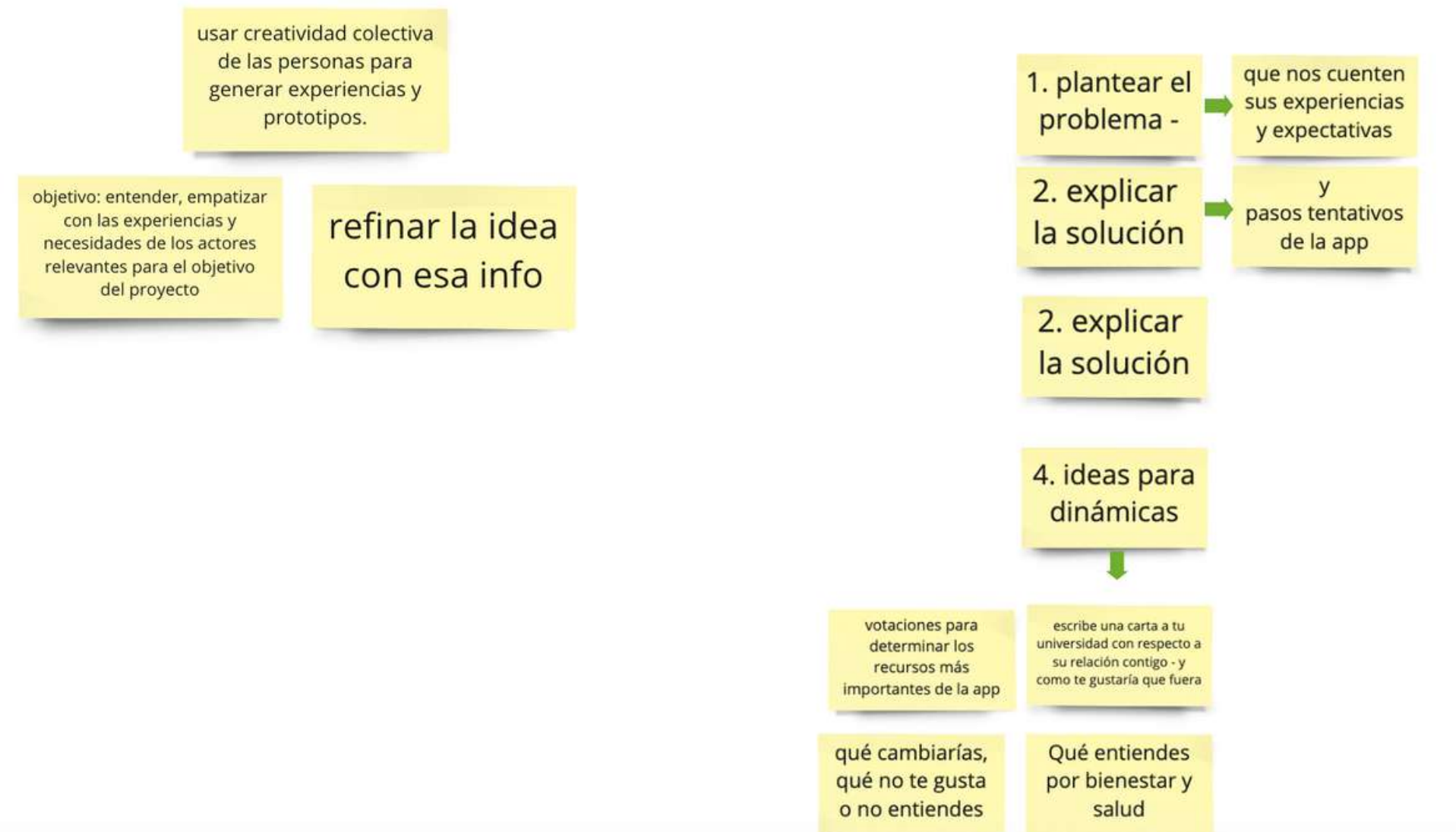
Lienzo de ingresos



Taller de validación

Materiales:

- Tablero de Miro
- Documento de bajada de información



Taller de validación

¡Bienvenido o Bienvenida!

Discurso de bienvenida y objetivo del taller

Bienvenidos, quisiéramos que nos compartan sus experiencias y expectativas con respecto a nuestro proyecto: una plataforma (app y web) que promueva el bienestar (emocional, psicológico) y salud de los estudiantes que forman parte de las comunidades universitarias.

La **salud mental** incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones.

A continuación, empezaremos a realizar una dinámica que permitirá conocernos un poco más.

Dinámica:

1. Explica tu idea de negocio en palabras simples

nosotros queremos facilitar la relación entre universidad y estudiantes

brindar herramientas digitales para incrementar el bienestar y la salud emocional de estudiantes universitarios

brindar exámenes periódicos para determinar el estado de la salud emocional y psicológica de los estudiantes

Taller de validación

Dinámica: ¡Vamos a conocernos!

1. Escribe tu nombre y profesión dando doble click n el post it plomo
2. Después escribe en el post it azul tus intereses
3. Cuando todos hayan terminado de escribir en sus post its, comparte esa curiosidad con la sesión.

Alex	dibujo, leer, escuchar música, investigar, cine	César Augusto Oshiro Gusukuma	Docencia Tecnología Investigación Viajes Nuevas Culturas
olenka	musica, moda	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe tus intereses
andre	musica, cine	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe tus intereses
Nataly	viajes y musica, lectura, desarrollo personal	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe tus intereses
Mariana	estudiar, bailar, ver mis redes sociales	escribe tu nombre dando doble click aquí	escribe tus intereses

Storytelling

Haz que el equipo escriba a detalle cómo visualiza e interpreta nuestra herramienta

la veo como una aplicación que puede ayudar a que las universidades apoyen a sus alumnos a obtener un equilibrio y a organizarse mejor.	es una app para estudiantes para que puedan tener una guía, dar seguimiento, aprovechar tu tiempo para relajarte y aprender, tener una guía de quien eres y como desenvolverte. te brinden herramientas que no te dan en otro lado	la app me hace pensar que es como una introducción al conocimiento de tu salud mental de modo low cost para que puedas ir avanzando con el tema de tu salud poco a poco.	siento que con esta herramienta se brindaría a las personas material para que ellos mismos puedan trabajar el ámbito del desarrollo personal. Material de apoyo, charlas grupales, manejo de crisis, y lineas de progreso para que ellos mismos puedan ir midiendo sus avances.	Que permita brindar recomendaciones según el análisis de cada actor
Está aplicación me da a entender que sirve para ayudarnos y guiarnos de manera fácil frente a los problemas que podemos atravesar, al igual que es una guía detallada de cómo obtener ésta ayuda para los estudiantes de las universidades.				Meditación - que sea progresivo training progresivo, tipo el gym Reserva una cita Webinars, seminarios, charlas del psicólogo con alumnos compartir con grupos de alumnos sesiones de Q&A Hablar de manejo de estrés, ansiedad estudios todo lo que le puede preocupar a los alumnos universitarios Recompensa con premios canje de poleras de la universidad Descuento en la librería vales en la cafetería

Taller de validación

Collage

Haz que el equipo construya con imágenes lo que consideran necesario en la herramienta y que lo explique brevemente en un post it



Taller de validación

me gusta que les den herramientas a los estudiantes para obtener equilibrio y mejorar su rendimiento. que la universidad promueva este recurso es mas probable que los estudiantes se interesen por ello

ponerle mucha importancia a la calificación, que no fomente que las personas compitan o se comparen entre ellos. el tema de la seguridad de tus datos.

es innovador, se enfoca en resolver un problema real que no esta bien atendido

no veo mucha motivación para que un alumno deprimido entre, pero una oportunidad de mejora es también crear grupos de apoyo en redes sociales. fan page anónimo donde los alumnos puedan interactuar. descargar su frustración relacionada a su vida estudiantil y personal

escribe los aspectos positivos de la idea

escribe los aspectos negativos de la idea

respetar tus tiempos, puedes hacerlo de forma accesible, pequeñas metas a largo o corto plazo porque tienes tu propio itinerario

si no se lleva de la mano con un especialista (alguien que chequee el progreso del cumplimiento de metas de forma realista)

Es fácil de usar, tienes acceso desde cualquier lugar a cualquier hora, vas a tu propio paso en tu progreso.

Cómo cualquier aplicación puede ocurrir algún error ya sea de red, etc. En la cuál puede interrumpir las sesiones que estamos llevando, al igual que si no vamos de la mano con un asesor a cargo la pueden abandonar o dejar de usarla.

escribe los aspectos positivos de la idea

escribe los aspectos negativos de la idea

me agrada que no sean intrusivos, no quieren exponer al alumno pero brindar info general para ayudarlos

como enganchar a gente que no le da la importancia debida, que dejen de usarla y cumplir con las metas

Se ve bien la app

Falta por ejemplo en el calendario más interacción y funcionalidad de los botones y procesos

Taller de validación

Qué técnicas sugieres tú para incrementar la salud y el bienestar?

buena alimentación, ejercicio regular influyen en las emociones. darle prioridad a la salud mental, no ignorar o reprimir lo que sientes, tratar directamente los problemas que uno pueda tener y mejorarlos

soporte de un psicólogo - capacitaciones y charlas gratis de modo presencial

una charla presencial o de zoom con especialista que te explique el tema y que sea micrófono abierto para q todos puedan hacer preguntas en el momento. compartir experiencias para generar consciencia y empatía y sentido de conexión

charlas 1 to 1, psicólogo, coaching

Llevar una armonía conjunta entre la alimentación, ejercicio que es básico para mantenerte feliz y activo, tener las ganas de estar bien y siempre contar con alguien para que te ayude en ese proceso.

Análisis causa - raíz

Cual consideras que es el rol de la universidad en el bienestar de los estudiantes?

es importante que la universidad haga esfuerzo y se comprometa, si tienen psicólogos que los recursos que brinden sean buenos para ayudar a fomentar la estabilidad del alumno

el rol es nulo. no veo que les importe realmente. falta de interés. ni siquiera manejan bien los reclamos o feedback

creo que la universidad ayuda a que tengas un estrés mas en la vida y no les importa si la estas pasando bien o mal con ellos

mantener un equilibrio entre estudios y salud mental. no solo se trata de tener conocimientos técnicos sino también desarrollar habilidades blandas

Ya que se por sí te generan cierto tipo de estrés y ansiedad, también deberían ver la manera de contrarrestar esto es por eso que en algunas universidades hay talleres de todo tipo en las cuales te ayudan a liberar la mente.

preventivo en temas de salud mental

Qué herramientas digitales te han servido para mejorar tu bienestar y crecimiento personal?

app yana (you are not alone)

sigo 3 canales en youtube - meditaciones guiadas, y un par de apps que registran mis horas de sueño y como mejorar su calidad. y otra que es como un diario. diario de gratitud

Después de ir a terapia me dijeron que siga info sobre humanismo, entrevistas en base a eso. Información libre en internet

tiktok, youtube, facebook, instagram, mailing sobre desarrollo

plataformas digitales como youtube, fb, reels, etc

Crehana

Taller de validación

Conoces iniciativas sobre salud pública en Lima? y en tu universidad?

no

si, pero grupos cerrados privados como gente que quiere hacer un full day de meditación yoga, pero nunca como parte de un municipio. iniciativas aisladas

si, pero todas quedan como ideas de ongs, y se por experiencia que hay atención en centros pero no es solidaria

no

Sí, tanto las municipalidades tan talleres y charlas al igual que en mi universidad siempre dan diferentes opciones para los estudiantes

tecnológicas no sin embargo existen los centros de salud mental comunitario universitario

¿Qué acciones crees que debería tomar la Universidad para tener mayor alcance con sus estudiantes y apoyarlos con su bienestar emocional y psicológico?

que haya más de un psicólogo, que sean buenos. que cada cierto tiempo los psicólogos llamen a los estudiantes para hablar con ellos y darles seguimiento.

tener siempre un canal de ayuda pero que sea efectivo, que contesten, que sea sencillo y anónimo donde puedas describir lo que te pasa sin roche. y debería ser gratuito

cuando ingresas y te hacen firmar un seguro, eso debería incluir salud mental.

promover más en sus perfiles de redes sociales, no tratar el tema como algo tabú sino expresarlo libremente para que la gente no se avergüence

Pueden comprometer a los padres en las actividades que realizan sus hijos, mantenerlos al tanto de ellos ya que es por este tipo de desinterés que hace que ellos se sientan solos, tener un espacio de ayuda psicológica en la cuál estén de la mano con los estudiantes que lo necesitan, hacer encuestas constantes sobre su estado de ánimo y así poder ayudarlos.

Actividades culturales

Talleres en donde participen estudiantes como protagonistas

Pich

Parte I: Tema, problema y reto:

Buenas noches, quisiéramos presentar a nuestro equipo: yo soy Paula Valencia, comunicadora audiovisual y multimedia y contribuí con la gráfica, la investigación y narrativa del proyecto. Yo soy Melanie Márquez de la carrera de diseño de producto e innovación tecnológica aporte desde la investigación hasta el desarrollo y diseño del interfaz y experiencia usuario.

La ODS sobre la que planteamos nuestro proyecto es la de **Salud y bienestar**, pues consideramos que la salud integral es de vital importancia para el rol que la persona va a desempeñar en la sociedad, y se compone no solamente de ausencia de enfermedad, sino de equilibrio biológico, psicológico y social.

Como tema elegimos: La salud mental en universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana, e investigando identificamos nuestro **problema: La falta de acceso/conocimiento de herramientas de soporte psicológico para jóvenes universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana.** Según la OMS los recursos destinados a reducir la gran carga asociada a trastornos mentales son insuficientes, se encuentran mal distribuidos y son ineficientes. En Perú este año la atención de la salud mental presentó un recorte del 24,2 % del presupuesto otorgado (que en sí representa solo un 3% del presupuesto total del sector salud). El 47% de la población no ve satisfecha su necesidad de atención en salud mental y expresa como motivo principal la falta de dinero.

En otro estudio realizado a la población estudiantil de una universidad privada en Lima en 2019 (pre - covid) se identificó una tendencia alarmante de **psicosomatización (trastorno psicológico y que posteriormente se manifiesta en el cuerpo generando afecciones en el organismo)** y cuadros de ansiedad y depresión.

Estas son estadísticas sobre un estudio a la población estudiantil de la PUCP en 2021:



Por otro lado, las universidades sí son espacios ideales para el desarrollo de propuestas que promuevan la salud porque en ellas las personas se encuentran en etapa de formación.

A través de encuestas, entrevistas y talleres generativos obtuvimos información sobre las perspectivas de los estudiantes en torno a su salud mental, el rol de la universidad en ésta, y sus expectativas.

Entre nuestros principales hallazgos:

- Los universitarios están en una búsqueda inherente de su estabilidad emocional y psicológica, haciendo uso de estrategias personales y subjetivas.
- La ausencia de bienestar emocional y psicológico en los estudiantes afecta su salud física, su rendimiento y su autoestima.
- El verdadero bienestar de la persona es un privilegio en nuestra sociedad.
- El estigma con respecto a la salud mental persiste y el modo de deshacerse de él es mediante la educación.
- El alumno promedio percibe que el rol de la universidad en la promoción de su bienestar es inexistente o tiene muchas carencias.
- Los centros de formación deberían impartir una formación integral, preocupándose por el bienestar emocional y psicológico del alumno.

Trazamos cuatro arquetipos: Julio el estudiante preocupado, Andrea la estudiante que trabaja, Mariana la estudiante perseverante, y Diego el estudiante cachimbo. identificamos que sus dolores y necesidades giraban en torno a: una ausencia de apoyo y herramientas para gestionar su bienestar psicológico y emocional, y la perspectiva de que la universidad no se interesa por su bienestar integral sino únicamente por su rendimiento académico (el cual está ligado e influenciado por su estado psicológico y emocional).

Esto nos revela algo importante: No se prioriza su bienestar emocional y psicológico. Por lo tanto, nuestro reto de diseño planteado fue: **¿Cómo podríamos hacer que los estudiantes universitarios de 16 a 30 años en Lima Metropolitana obtengan una educación integral que priorice su bienestar emocional y psicológico?**

Propuesta de valor:

Nuestra solución consiste en un servicio con enfoque gamificado para estudiantes universitarios de 16 a 30 años que busca brindarles herramientas para mejorar su bienestar psicológico y emocional priorizando el autoconocimiento, desarrollo personal y la mejora continua. Por esto llamamos a nuestra app Equilibra, y a continuación explicaremos un poco de qué va:

(Explicar app- poner video)

Primero se generan las cuentas/usuarios y se les envía link de descarga a los alumnos. Se les pide que determinen qué áreas de su vida desean empezar a trabajar (se les ofrecen opciones) y la idea es que de acuerdo a esto se les vaya ofreciendo contenido dinámico para trabajar.

El estudiante va a encontrar información, herramientas como tests, dinámicas, ejercicios y sugerencias para fomentar su crecimiento y desarrollo, y recibirá recompensas durante su proceso (estrellas).

Incorporamos elementos de gamificación (uso de técnicas y dinámicas de juegos) para generar engagement a través de recompensas y elementos lúdicos que facilitan el aprendizaje. La idea es que la app vaya brindando contenido más especializado a medida que progresas, y que se desbloqueen nuevas áreas de vida y funciones más avanzadas.

Pitch

Operatividad de la app - cómo lo haremos - :

En cuanto a temas operatividad, trabajaremos en conjunto con personal del área de bienestar estudiantil (Vemos como oportunidad el hecho de que la mayoría de las universidades privadas han generado áreas de bienestar estudiantil/universitario/educativo a raíz de la pandemia y la virtualidad). Ellos tendrán acceso a un perfil donde pueden visualizar un dashboard de analíticos (proporcionaremos data e indicadores identificados dentro de la app que puedan servir como insights para mantener un seguimiento del estado de su comunidad estudiantil, por ejemplo, por facultades, carreras, ciclos o cursos, evaluando y midiendo clima estudiantil, vida laboral, etc.), datos que les permitirán mejorar sus servicios y afianzar la relación con sus estudiantes. Tendremos incorporado en nuestro

equipo a un profesional de I.T. - tecnologías de la información - para brindamos soporte con esto.

En este caso nos encontraríamos con un océano azul, existen un par de apps en Perú que buscan fomentar el bienestar y la salud psicológica y emocional, pero se centran únicamente en conectar a personas con psicólogos. En nuestro caso estaríamos involucrando activamente al usuario a visualizar su desarrollo no solo como un derecho sino como una prioridad, de la mano de la universidad.

Segmentación de clientes:

Tendremos un solo nicho de mercado B2B las cuales serán las universidades privadas de Lima Metropolitana.

Relación con los clientes:

Tendremos una relación de asistencia personal con estas, manteniendo una comunicación abierta y una relación colaborativa, brindándoles los insights obtenidos para que puedan fortalecer o mejorar la experiencia de su comunidad estudiantil.

Aliados clave:

Como aliados claves tendremos a los docentes, psicólogos, el Ministerio de Salud, Ministerio de Educación e Incubadoras de start ups.

Actividades clave:

Nuestras principales actividades claves serán:

- Mantenimiento de la app
- Generación de contenido constante
- Búsqueda de clientes potenciales
- Medir la satisfacción de los estudiantes

Canales

Información:

Comunicaremos nuestra propuesta mediante correo a las universidades, publicidad en redes sociales y Google Ads:

Evaluación:

A las universidades interesadas brindaremos mayor información mediante reuniones virtuales y presenciales.

Compra:

Las universidades podrán comprar nuestra aplicación a través de un trato directo.

Uso:

Los estudiantes podrán descargar nuestra aplicación mediante [AppStore](#) y [PlayStore](#)

PostVenta:

Las universidades podrán comunicarse con nosotros por correo electrónico.

Modelo de sostenibilidad:



Suscripción

Ofreces un servicio y el usuario paga periódicamente porque percibe un valor importante. Es un cliente recurrente, lo que permite tener contacto directo y así se quiere ir, saber cuándo, por qué y qué hacer para retenerlo.

Membresías mensuales desde S/2 por alumno. (En promedio una comunidad estudiantil tiene 20 mil alumnos, determinamos nuestro presupuesto en función a un estimado de 10 mil usuarios activos).

Inversión inicial: Un estimado de S/. 15 500 por el desarrollo del aplicativo.

Gastos Mensuales: en donde están insertados los recursos administrativos , recursos logísticos, financieros y de difusión tiene un

TOTAL de: S/. 28,480

en los gastos mensuales vemos el Mantenimiento de computadoras, celulares y tablets para trabajar S/. 1000 Suscripción a Adobe S/. 180 Equipo (2 de marketing, 1 diseñador, 1 comunicador) S/. 12000 Equipo de contabilidad y finanzas (Contador y administrador) S/. 5000 Equipo (2 de marketing, 1 diseñador, 1 comunicador) 1 I.T. S/. 2500 Pago de servicios (luz, internet, agua) S/. 500 Servicio de transporte de personal S/. 1000 Préstamo bancario de S/. 50,000 a 10% de TEA en 24 meses S/. 2,500 Pago de pauta publicitaria S/. 3000 Servicio de mailing: S/. 200 Amazon web services: S/.500

Pitch

Ingresos:

Suscripción mensual básica por alumno: Paquetes desde S/. 2 mensuales por alumno.
Estimado total de unidades vendidas mensualmente: 10,000

Ingreso estimado mensual: S/. 49,583

Ingreso trimestral: S/. 148,750

como objetivo y Proyección:

Nuestro siguiente paso sería incorporar más funciones a nuestro aplicativo, invertir en mejorar nuestros servicios mediante el feedback de nuestros clientes y hacer crecer nuestro equipo para incorporar más ciencia de data, pues el uso efectivo de datos puede crear una red digital de seguridad, asegurando que ningún estudiante se pierda en el sistema.



Gracias

GRUPO 8

Instituto Superior de Comunicación y Diseño Toulouse Lautrec

● 23% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 21% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.tls.edu.pe Internet	11%
2	es.scribd.com Internet	6%
3	docplayer.es Internet	2%
4	Universidad de Cádiz on 2021-04-23 Submitted works	2%
5	ellucian.com Internet	1%
6	Universidad Adolfo Ibáñez on 2023-11-28 Submitted works	<1%
7	Universidad de Pamplona on 2020-10-29 Submitted works	<1%