

# Mozen

Bautista Castellanos, Astrid

2022

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5624>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



Astrid Bautista Castellanos

Universidad Iberoamericana de Puebla

Diseño Integral III

Otoño 2022

## **Resumen**

Actualmente, la presión académica genera ansiedad en los universitarios debido a su mala gestión del tiempo, por lo que su rendimiento académico suele verse afectado. Con base en esto, se fijó el objetivo general de brindar una herramienta que ayude a los estudiantes a lidiar con la presión académica, con la finalidad de prevenir la ansiedad y una decaída en el rendimiento escolar. El caso específico definido son los estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla. A través del modelo metodológico de *Design Thinking*, se diseñó la propuesta de una aplicación móvil que sirva como una herramienta para que el alumno tenga una buena organización de sus deberes y evitar que se acumulen o se pospongan. Las respuestas obtenidas muestran que los alumnos pueden llevar una mejor gestión del tiempo con ayuda de una aplicación móvil, que incluso puede estar incluida dentro de las aplicaciones académicas de la universidad.

## Índice

<i>Resumen</i> .....	2
<i>Introducción</i> .....	5
<b>CAPÍTULO I</b> .....	6
Antecedentes del problema .....	6
Justificación .....	8
Descripción específica del problema .....	8
Sinopsis del caso .....	8
Pregunta de investigación .....	9
Nicho de oportunidad .....	9
Casos análogos .....	9
□ VS beat your thoughts .....	10
□ Todoist .....	10
□ Rootd .....	11
Objetivo general del proyecto emprendedor .....	12
Objetivos específicos .....	12
Supuesto .....	12
<b>CAPÍTULO II</b> .....	12
Método .....	12
<i>Design Thinking</i> .....	12
Encuesta a usuarios .....	13
<i>Ideo cards</i> .....	13
<i>MVP (Minimum Viable Product)</i> .....	15
Propuesta de aplicación (primer acercamiento) .....	17
<i>Brief</i> .....	18
Lista de conceptos .....	19
Mapa conceptual .....	20
<b>CAPÍTULO III</b> .....	22
Marco Conceptual .....	22
1. Presión académica / ansiedad / rendimiento académico .....	22
2. Jóvenes universitarios .....	22
3. Organización .....	23
4. Gestión del tiempo .....	23
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	24
Definición del proyecto emprendedor .....	24

Análisis FODA del proyecto propuesto .....	25
Descripción detalla del proyecto emprendedor .....	25
Golden circle.....	25
Filosofía .....	26
Misión.....	26
Visión .....	26
Pertinencia .....	27
Relevancia .....	27
Viabilidad .....	27
Modelo de negocios.....	27
Plan de negocios .....	28
Descripción detallada del proyecto que se desprende del emprendedor .....	29
<i>CAPÍTULO V</i> .....	31
Prototipado de las propuestas y su validación .....	31
Prototipado de baja fidelidad.....	32
Prototipado de media fidelidad.....	33
Prototipado de alta fidelidad.....	35
<i>Conclusiones en relación con los objetivos y supuesto de solución .....</i>	37
<i>Conclusiones generales del curso y la carrera .....</i>	38
Dimensión de Formación Profesional (DFP) .....	38
Dimensión de Articulación Social (DAS) .....	38
Dimensión de Formación Integral Universitaria (DFIU) .....	38
<i>Bibliografía .....</i>	38

## Introducción

En este proyecto se expone la problemática acerca de la presión académica que se genera a nivel de educación superior, causando ansiedad en los estudiantes y afectando al rendimiento escolar por el miedo de no poder llegar a cumplir ciertas expectativas, tanto de la familia como de la sociedad. Se busca brindar una herramienta de apoyo para que los alumnos puedan tener una mejor gestión del tiempo.

En el capítulo I se encuentra la parte de investigación del proyecto, se exponen los antecedentes de la problemática, la justificación acerca de por qué es pertinente abarcar esta situación, ya que actualmente está muy generalizado la presión que se ejerce sobre los estudiantes porque se piensa que los prepara para el mundo laboral. Asimismo, se describe específicamente el problema y la sinopsis del caso que son los estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana.

También, se redacta la pregunta de investigación de cómo lidiar con la presión académica para que no genere ansiedad y afecte al rendimiento escolar, misma que sirvió de apoyo para redactar el objetivo general y los objetivos específicos del proyecto. El nicho de oportunidad, en este documento, va de la mano con el diseño gráfico, pues se busca llegar a una solución gráficamente atractiva para los usuarios. En los casos análogos se exponen específicamente aplicaciones con un propósito similar al del proyecto.

El método que se siguió para el desarrollo del proyecto se encuentra en el capítulo II, se describe el modelo metodológico de *Design Thinking*, con todas sus fases, así como herramientas tales, como las *Ideo Cards*, que se ejecutaron para poder llegar a una solución adecuada y, sobre todo, óptima para los estudiantes.

Dentro del capítulo III está el marco conceptual donde se expusieron aquellos criterios elementales sobre el proyecto como la presión académica / ansiedad / rendimiento escolar, los jóvenes universitarios, la organización y la gestión del tiempo. Prácticamente, se definen cada uno por separado para que se encuentre la conexión que tienen uno con el otro.

En el capítulo IV se encuentra la descripción detallada del proyecto emprendedor junto con el desglose de su funcionamiento, propuestas y diseño de identidad de la marca. En este apartado, se observa el resultado final de la propuesta gráfica de marca para la solución.

Finalmente, en el capítulo V se exponen los prototipos de baja, media y alta fidelidad para la aplicación que busca gestionar el tiempo y mejorar la organización de los universitarios. Junto con cada prototipo están las validaciones realizadas a los estudiantes de la Universidad Iberoamericana Puebla.

## **CAPÍTULO I**

### **Antecedentes del problema**

Morales (1999) definió al rendimiento académico como el resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, determinada por una serie de aspectos cotidiano (esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional), que afectan directamente el desempeño académico de los individuos.

De igual forma, Rivera (2000), remarcó otros factores adicionales que influyen, pueden ser psicológicos o emocionales, tales como ansiedad o depresión, manifestados como nerviosismo, falta o exceso de sueño, incapacidad para concentrarse, apatía y, en casos extremos, depresión profunda y la afectación de otros factores no cognitivos como las finanzas, la comodidad, el transporte, la cultura o la práctica de deporte.

Por otro lado, para Pérez (2003), el rendimiento académico apropiado de los alumnos universitarios puede hacer referencia a aspectos muy diversos. Entre estos menciona, por ejemplo, terminar un semestre con todas las asignaturas aprobadas, no repetir semestres o asignaturas, no abandonar la carrera, realizar todos los exámenes y aprobarlos.

Actualmente, existe una infinidad de aspectos que afectan al desempeño académico de los estudiantes universitarios. No se contemplan únicamente influencias externas como el entorno familiar, las amistades, el contexto social, entre otras, sino que también juega un papel fundamental la salud mental.

La exigencia académica que ejercen las universidades implica que los estudiantes tengan afectaciones psicológicas. Si estas no son tratadas de manera profesional, pueden conllevar a nefastas consecuencias, y en casos extremos, el suicidio.

Para los estudiantes la universidad se convierte en un espacio para prepararse académicamente. Una de las maneras de llegar a la meta de ser profesionales o tener algún mérito, es cumpliendo con una serie de deberes, los cuales implican tiempo, esfuerzo físico y mental, y en otros casos, ingresos económicos. La presión académica implica que éstos tengan buenos promedios, se destaquen en una habilidad, que cumplan con lo que los profesores solicitan y que de ello puedan darle orgullo a su familia y a la institución.

Lo anterior produce que emocionalmente los jóvenes colapsen y que su rendimiento académico se vea perjudicado, no sólo a nivel de responsabilidades, sino de otros factores en su mismo entorno como problemas económicos, soledad, baja autoestima, entre otros.

Linn (1984) menciona que en diferentes estudios se habla sobre las variables que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, en lo que todos coinciden es en su naturaleza multicausal, es decir, varios factores a diferentes niveles (personales, familiares y sociales) influyen en él. Entre éstos se encuentra la variable "personalidad", que puede ser susceptible a la presión de un rendimiento académico socialmente aceptable; en la medida que un estudiante siente que no puede controlar una situación de alta exigencia no llega a desarrollar respuestas adecuadas para hacerle frente.

En muchas ocasiones se encuentra la ansiedad, representada por la expectativa del funcionamiento académico, y los factores sociales, tales como las relaciones interpersonales, que son estresores relacionados con el desempeño del estudiante o factores relacionados con su vida emocional (Heinz, 1984).

En el estado de ánimo de los seres humanos pueden incidir muchas circunstancias que lo desequilibran, generando ansiedad y hasta depresión. Usualmente, estas se consideran categorías diferentes pero suelen estar íntimamente relacionadas, ya que, al intentar solucionar un problema, el esfuerzo realizado puede generar ansiedad, la cual puede incrementarse frente a continuos intentos fallidos, dando lugar a la depresión. Esta situación puede ser común en un contexto educativo de alta exigencia o cuando los estudiantes no pueden llevar a cabo sus compromisos académicos por falta de recursos u otro tipo de elementos.



Ellis (1990) diferencia entre a) Ansiedad perturbadora o tensión emocional, que se siente ante la incomodidad o la amenaza, ante la creencia por parte del afectado, de que debe o tiene que conseguir lo que quiere y que un determinado evento es horroroso y catastrófico, y b) Ansiedad del yo o tensión emocional, que aparece cuando alguien siente que su yo o valía personal está amenazada, que debe o tiene que hacer bien las cosas y/o ser aprobado por otros y que resulta horroroso y catastrófico no hacer bien las cosas y/o no ser aprobado, acompañándose este problema de sentimientos de vergüenza, culpa e incapacidad.

En la Universidad Iberoamericana Puebla se han presentado situaciones similares en las que la presión académica llega a generar ansiedad en los jóvenes universitarios, de entre 18 y 25 años, de modo que llega a afectar el rendimiento académico. Por esta razón se toma como caso de estudio, para investigar cómo se puede lidiar con la presión académica.

### **Justificación**

Es de suma importancia atender esta problemática debido a que se suele tener el pensamiento de que la presión académica que se genera en los jóvenes universitarios es buena, cuando en realidad lo que les genera es ansiedad y al no saber cómo reaccionar ante ella suele afectar ámbitos en la vida personal, tal como lo es el académico. Es pertinente identificar la principal razón por la que la presión académica genera ansiedad, para así buscar una solución que pueda ayudar a lidiar con la presión y prevenir que la ansiedad afecte el rendimiento académico. De lo contrario, si no se llega a atender este problema, seguirá generando ansiedad y el ámbito académico de los estudiantes seguirá decayendo.

Reyes (2004) considera que la familia, las variables socioeconómicas y, sobre todo, la atención que reciben los estudiantes por parte de los docentes de las instituciones son factores fundamentales para entender el éxito o fracaso de los estudiantes.

### **Descripción específica del problema**

La presión académica actualmente genera ansiedad en los jóvenes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla, de modo que el rendimiento académico se ve afectado.

### **Sinopsis del caso**

En la Universidad Iberoamericana Puebla se presentan situaciones como las ya mencionadas. Una encuesta realizada en septiembre de 2022, como parte de esta investigación, arrojó que un 84.9% de los universitarios percibe que la universidad les ha generado una presión académica. Asimismo, un 88.7% ha notado que dicha presión les ha ocasionado ansiedad. Muchos de estos encuestados mencionaron una diversa cantidad de acciones que realizan para lidiar tanto con la presión académica como con la ansiedad. Gracias a estos resultados, es notorio que los estudiantes no saben cómo lidiar ante una presión tan grande como lo es la académica y tampoco saben cómo reaccionar ante la ansiedad.

Caso específico: Jóvenes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo lidiar con la presión académica para que no genere ansiedad y afecte al rendimiento académico?

### **Nicho de oportunidad**

A pesar de que existen diferentes métodos por los que los universitarios deciden sobrellevar la presión académica, es necesario hacerles saber que pueden recibir ayuda profesional para poder tener una buena organización de deberes educativos para evitar que se llegue a generar ansiedad, así como el recalcar que es algo común que la mayoría de los estudiantes percibe en su vida universitaria. Sin embargo, no hay un recurso como tal que facilite la organización de tareas junto con un espacio de comunidad y acompañamiento para los universitarios, específicamente para que ayude a tener un buen rendimiento académico.

A través del diseño gráfico se puede crear una ayuda visualmente atractiva para el estudiante, así como también accesible e intuitiva, que ayude a lidiar con la presión académica para evitar que se genere ansiedad y a la vez tener un buen rendimiento académico.

### **Casos análogos**

Los casos análogos investigados ayudan a poder analizar las diferentes soluciones que se han elaborado con el propósito de ayudar a los jóvenes universitarios con ansiedad, así como las estrategias usadas para llegar a su objetivo. Sirven de apoyo para observar cómo se ha buscado tratar de brindar apoyo a estudiantes de una forma llamativa.

- **VS beat your thoughts**

Cuatro estudiantes de Prepa Tec Ciudad de México desarrollaron una aplicación enfocada al cuidado de la salud mental, específicamente depresión y ansiedad. VS beat your thoughts, es el nombre de la app desarrollada por Daniela Sandoval, Camila Hernández, Andrea Medrano y Brenda Zúñiga (Conecta, 2021).

La app está diseñada para ayudar a las personas con ansiedad y depresión, les ofrece una guía que está avalada por profesionales de la salud mental. Ofrece distintas maneras de llevar al usuario a la calma, puede ser con ejercicios de respiración, con dibujos y también tiene una parte de contacto para localizar a un especialista en caso de crisis.



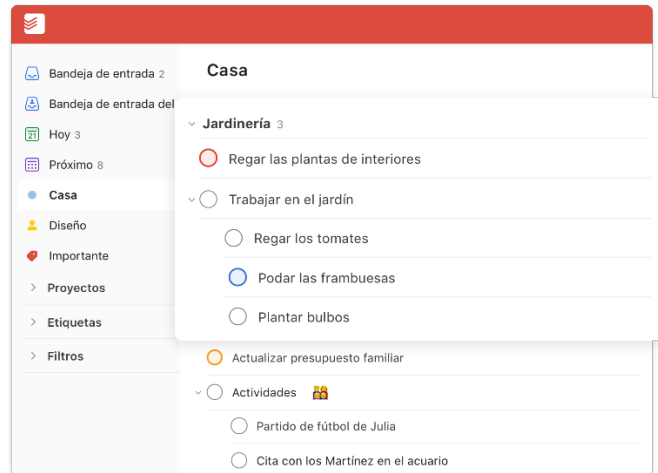
Recuperado de: <https://conecta.tec.mx/es/noticias/ciudad-de-mexico/emprendedores/estudiantes-de-prepatec-ccm-crean-app-para-apoyo-emocional>

- **Todoist**

Todoist es una aplicación de lista de tareas diarias que funciona adecuadamente tanto para tareas profesionales como personales: se pueden agregar diferentes etiquetas y colores para separar las tareas laborales de las tareas relacionadas con la casa y la familia.

Esta plataforma ayuda a dividir proyectos y ordenarlos según su prioridad, tanto en el teléfono como en el ordenador. Permite establecer varios niveles de prioridad, realizar un seguimiento de las fechas de entrega, y mucho más para mantener eficiente el día a día de los usuarios. La ventaja de Todoist es que permite ver no sólo

las tareas del día, sino también lo que se necesita lograr durante la semana o el mes siguiente, motivando al usuario a alcanzar sus objetivos (DeskTime, 2022).



Recuperado de: <https://todoist.com/es/features>

- **Rootd**

Es una aplicación que ha sido desarrollada por personas que sufren o han sufrido ataques de ansiedad, por lo que las funciones principales son completamente gratuitas, haciendo que cualquier pueda acceder sin necesidad de pasar por caja. La forma en la que esta aplicación funciona es basándose en lecciones para intentar minimizar los ataques de pánico y la ansiedad, además de poder llevar un diario sobre las sensaciones de cada día (ComputeHoy, 2022).



Recuperado de: <https://www.batiburrillo.net/alivio-instantaneo-de-la-ansiedad-con-rootd/>

## **Objetivo general del proyecto emprendedor**

Proponer una herramienta que ayude a lidiar con la presión académica de los jóvenes universitarios, con la finalidad de prevenir la ansiedad y una decaída en el rendimiento académico.

## **Objetivos específicos**

- Identificar por qué la presión académica genera ansiedad en los universitarios.
- Prevenir que el rendimiento académico se vea afectado por la ansiedad.

## **Supuesto**

Los jóvenes universitarios no cuentan con una buena organización escolar, por lo que al momento de que se aproxima la fecha de entrega se les suele acumular todo el trabajo, generando presión académica y a su vez provocando el inicio de cuadros de ansiedad por tener el tiempo encima para cumplir con los deberes. Con una mejor gestión del tiempo y organización, los estudiantes podrán tener tiempo suficiente para cumplir con sus tareas y con las expectativas sociales y familiares.

## **CAPÍTULO II**

### **Método**

#### ***Design Thinking***

Se utilizó el modelo de *Design Thinking*, el cual centra su eficacia en comprender y solucionar las necesidades del usuario. Se compone de cinco etapas: empatía, definición, ideación, prototipado y testeo.

- **Empatía:** en esta etapa se comienza la comprensión de las necesidades de los usuarios, por lo que se hizo un acercamiento con usuarios que han notado la presión académica dentro de su vida universitaria y con profesionales que tratan específicamente temas como la ansiedad.
- **Definición:** se recopila la información de la fase de empatía que realmente aporte valor y lleve a nuevas perspectivas interesantes. Se identifican problemas cuyas

soluciones son clave para la obtención de un resultado innovador. Dentro de esta etapa se establecieron los objetivos, la pregunta de investigación y el camino que iba a seguir este proyecto.

- **Ideación:** tiene como objetivo generar un sinfín de opciones. Se realizó una lluvia de ideas con una gran cantidad de opciones para resolver el dolor de los usuarios, para así escoger las óptimas y viables.
- **Prototipado:** ayuda a visualizar las posibles soluciones.
- **Testeo:** se prueban los prototipos con los usuarios implicados en la solución.

### **Encuesta a usuarios**

Se aplicó una encuesta a los estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla con el fin de identificar su situación académica, así como observar cuántos de ellos padecen de ansiedad, ya sea causada por el estrés y presión escolar o por otro ámbito personal. El 72% reconoce que tiene un buen rendimiento académico, sin embargo, mencionan que sus métodos de estudio pueden mejorar. Asimismo, se les preguntó de qué manera lidian con sus problemas de ansiedad (en caso de padecer), con el objetivo de facilitar la intervención de los profesionales para una posible solución.

### ***Ideo cards***

Estas herramientas facilitan el camino hacia la ideación para las propuestas de una posible solución; durante este proyecto dos de ellas fueron elementales. La primera es “Crazy Wishes”, la cual consiste en anotar insights de la problemática a resolver y posteriormente una columna donde irán los “normal wishes” de ese mismo *insight*. De ellos saldrán los “crazy wishes” que, prácticamente, son escenarios imposibles de los mismos. Un *insight* es una idea que se genera a través de la investigación con el usuario y sirve de guía para poder encontrar la solución a un problema.

A continuación se expone una tabla del ejercicio realizado con esta tarjeta, con base a la investigación previamente enfocada más en el rendimiento académico que en la presión académica.

<b><i>Insight</i></b>	<b>Normal Wishes</b>	<b>Crazy Wishes</b>
-----------------------	----------------------	---------------------

Existen actividades que ayudan a los universitarios a despejar su mente para que no se abrumen con los deberes académicos	Los deberes académicos no generan estrés en los estudiantes universitarios	Los estudiantes universitarios nunca han presentado estrés por realizar alguna tarea, de hecho, disfrutan realizarlas
Es necesario hacer saber que se cuenta con ayuda profesional dentro de la Universidad	Se recuerda constantemente que la Universidad cuenta con ayuda profesional psicológica para los universitarios	Constantemente, existen pláticas y talleres impartidos por los psicólogos de la IBERO, de forma que incita a los estudiantes a cuidar su salud mental
En muchas ocasiones, el estado emocional de los estudiantes es lo que influye en su cumplimiento de deberes	El estado emocional no impacta negativamente en los universitarios	Los universitarios jamás se han visto impactados por su estado emocional porque siempre saben cómo cuidarlo
Debe existir empatía por parte de profesores hacia los alumnos	Los profesores siempre comprenden si los alumnos no cumplen con sus deberes	Los profesores siempre muestran empatía y procuran que los jóvenes entreguen sus deberes conforme a su horario y comodidad

Tabla 1. *Crazy Wishes* (elaboración propia)

Lo interesante de este ejercicio es que de los “*crazy wishes*” se pueden obtener ideas para una posible solución, así como buscar la forma viable de realizarlos y no verlos tan imposibles de lograr. En este caso, los resultados obtenidos fueron de gran ayuda para poder plantearse escenarios más empáticos como el de impartir talleres o pláticas para los estudiantes, que ayuden a disminuir el problema o solucionarlo.

También, se trabajó con “*Forced Conflict*”, donde se escribe el problema para después cuestionarse: ¿qué pasaría si todo sale mal? y ¿qué cambiarías? / ¿qué harías? De esta *ideo card* se obtuvieron diferentes visiones de los posibles escenarios al no tratar esta problemática, así como la relevancia que tiene hoy en día.

Al ser una herramienta que visualiza el lado más negativo del problema, se obtuvo una gran cantidad de ideas para solucionar la cuestión. Por ejemplo, una de ellas fue el buscar una manera de informar a los estudiantes las consecuencias de sacar malas calificaciones constantemente en su etapa universitaria, por lo que con el enfoque del diseño gráfico se llegó a la idea de solucionar esta misma con un cuento ilustrado cuyo personaje principal hiciera que los jóvenes se sintieran identificados, plasmando la problemática y sus posibles consecuencias en caso de no ser resuelta.

### ***MVP (Minimum Viable Product)***

El Producto Mínimo Viable (en español), es un concepto que representa una primera versión de un producto enfocado a cierto tipo de usuarios en específico, permitiendo así conseguir la mayor cantidad de información con el mínimo esfuerzo de realización.

Para este proyecto, se realizaron de forma digital una serie de ejercicios con la finalidad de ayudar a los estudiantes universitarios a centrarse en su estudio, así como a controlar la ansiedad que la presión académica puede generar; dichos ejercicios fueron impresos para poder venderlos a los usuarios identificados. El MVP generado consistía en una serie de 4 ejercicios con espacio suficiente para poder escribir en ellos los deberes académicos y personales, así como autocuidado y tiempo personal para brindar un tiempo libre del estudio.



## PLANEADOR DEL DÍA

DÍA:       COSAS QUE HACER:       COSAS QUE COMPRAR:

AGUA   
   
 FRASE DEL DÍA   


PERSONAL   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_

TRABAJO   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_

ESTUDIO   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_

COMIDA

IMPORTANTE

NOTAS

NOTAS DEL MES

*Fig. 1 MVP ejercicio uno*

## PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO

MATERIA \_\_\_\_\_   
 DÍA DE EXÁMEN: \_\_\_\_\_

Lunes	Martes	Miércoles
Jueves	Viernes	Sábado

TEMAS PRIORITARIOS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

LISTA DE TAREAS

- 
- 
- 
-

*Fig. 2 MVP ejercicio dos*

El resultado fue favorable y con correcciones mínimas, una de ellas fue acerca del formato de impresión, los usuarios concordaron que sería óptimo un tamaño medio carta o uno aproximado que facilite el traslado del libro – agenda. Otro comentario fue acerca del precio, se mencionó que incluso pagarían alrededor de ciento veinte pesos por él.



*Fig. 3 MVP con usuarios*

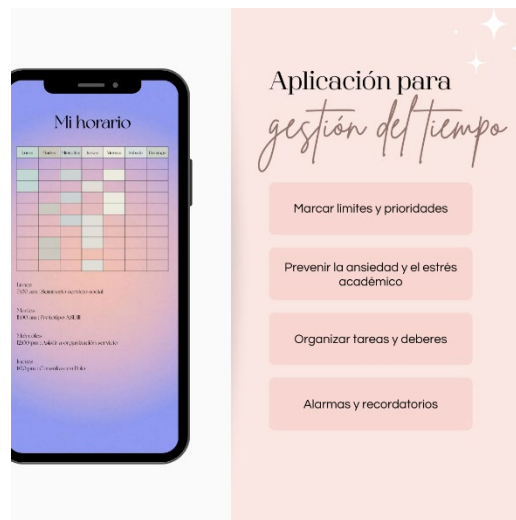
Al momento de acercarse con profesionales de diseño y psicólogos, se llegó al acuerdo de tomar un camino que le diera un giro más moderno y adecuado a la propuesta, el cual consiste en realizar una aplicación como proyecto emprendedor con las funciones de la agenda, incluso que sea más completa y a la vez social para los universitarios.

### **Propuesta de aplicación (primer acercamiento)**

Principalmente, lo que se busca con esta aplicación es facilitar la gestión del tiempo de los universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla, quienes no logran organizarse de manera adecuada. El plus que se planea en esta propuesta es que sea a la misma vez una aplicación social para la comunidad que ayude de cierta manera a motivar a los alumnos a realizar sus actividades con anticipación.



*Fig. 4 Primer acercamiento app*



*Fig. 5 Primer acercamiento app*

Como se observa en las figuras previamente anexadas, esta aplicación tiene un toque tanto juvenil como confiable, puesto que va dirigida a estudiantes universitarios y lo que se busca es que se le dé cierto tipo de seriedad a su uso.

**Brief**

Se realizó un brief para comenzar con la identidad de la marca de la aplicación. Constó de 14 preguntas las cuales van enfocadas hacia la descripción de qué es lo que se busca plasmar en su marca

y qué es lo que se piensa dejar en los usuarios que la usen. Fue de gran ayuda para tener claro el motivo por el que se creó esta aplicación, así como para poder iniciar el proceso de bocetaje e ideas de nombre.

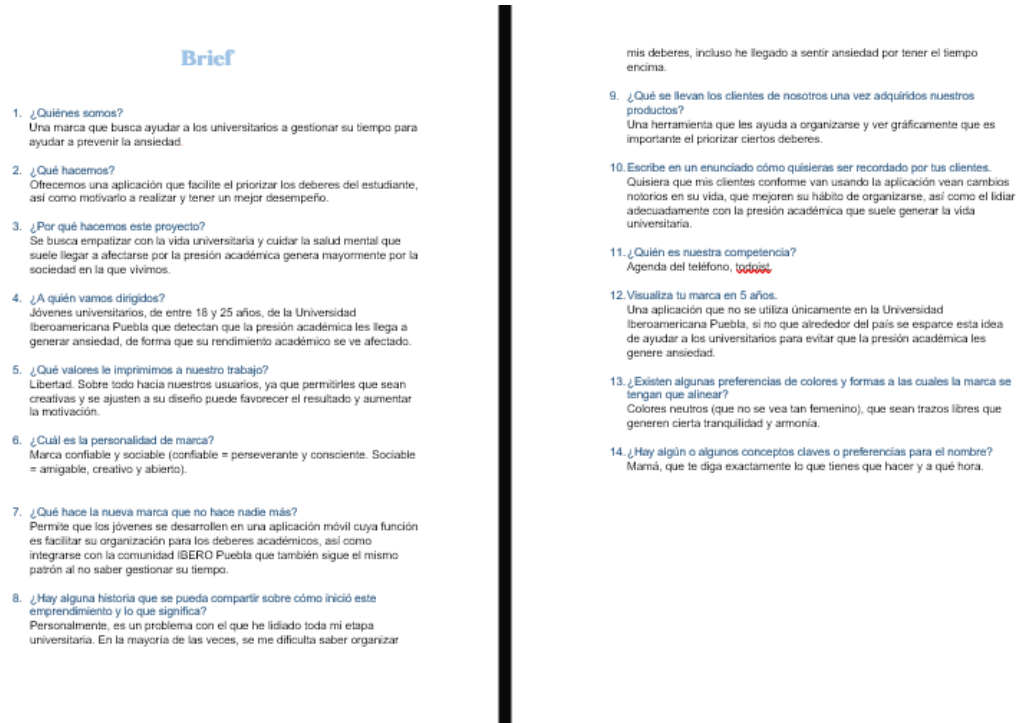


Fig. 6 Brief de marca

## Lista de conceptos

Con el propósito de aclarar lo que se busca comunicar con la marca del proyecto, se realizó a mano una lista de los conceptos más importantes. De estos conceptos, se desprenden sinónimos o palabras que se asocian a ellos. En el caso de la palabra “tiempo” también se anotaron sonidos, como por ejemplo “tic tac” que es mayormente conocido como el sonido que hacen los relojes. Asimismo, se anotó el concepto de ansiedad y tranquilidad, la palabra ansiedad era más bien para definir lo que se busca prevenir, por lo que la palabra tranquilidad es la adecuada para aquello que se quiere llegar a transmitir a los usuarios.

Tiempo	Ansiedad	Mamá	
-Reloj	-Inmediato	-Agitación	-Maternidad
-Duración	-Pronto	-Agobio	-Cuidado (care)
-Horas	-Saca	-Desesperación	-Preocupación
-Minutos	-Rápido	-Angustia	-Venus (amor, belleza y fertilidad)
-Temporada	-Lento	-Nervios	-Femenino
-Lapso	-Fast	-Culpabilidad	-Amor
-Ciclo	-Slow	-Estrés	-Poder
-Momento	-Segundos	-Fatiga	-Responsabilidad
-Tic, tac	-Vigencia	-Intranquilidad	-Seno
-Clock	-Antes		-Ventre
-Time	-Después	<u>Tranquilidad</u>	-Mom
-A tiempo	-Before	-Serenidad	-Mother
-on time	-After	-Paz	-Origen
-Time to	-Schedule	-Quiétude	-Vida
-Calendario		-Calma	Universidad
-Cronología		-Reposo	-Tarea
-Time travel			-Work
-Futuro			-Proyectos
-Presente			-Exámenes
-Pasado			-Entregas
-Horario			-Presión
-Now			-Pendientes
-Future			-Amigos
-Past			-Deberes
			-Comunidad
			-Carrera
			-Licenciatura

Fig. 7 Lista de conceptos

Posteriormente, al terminar de anotar estas palabras, se hizo una columna (color verde) juntando los conceptos con el propósito de formar ideas de nombres. Este ejercicio fue de gran ayuda para poder sumergirse un poco más allá de las palabras que por encima se busca reflejar en el proyecto.

### Mapa conceptual

Esta herramienta se utilizó con los sinónimos y palabras asociadas que surgieron de la lista de conceptos para poder adentrarse más allá de lo que se busca transmitir en el *namings* del proyecto. El primer mapa se realizó con base en una palabra que le resonó al diseñador Carlos Rivera, “momento”, que se obtuvo del concepto de tiempo; de esta palabra surgieron más conceptos.

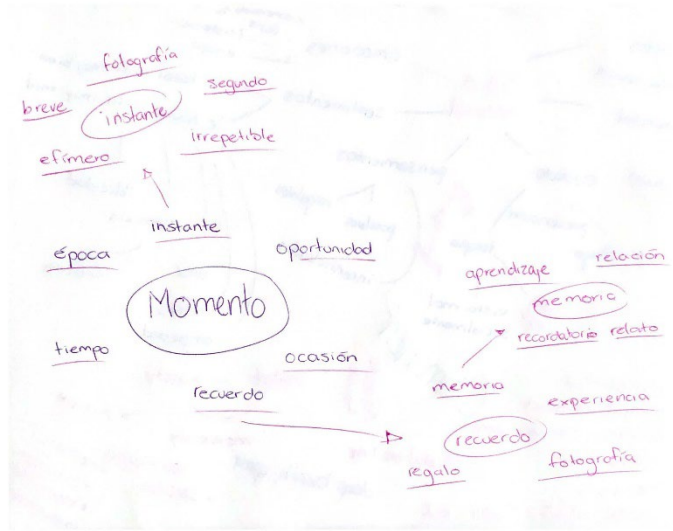


Fig. 8 Mapa conceptual

Igualmente, se trabajó con el concepto de salud mental, pues eso es lo principal que se busca cuidar en el proyecto. De este salieron muchas palabras y actividades como terapia y yoga que de estos se asocian diferentes temas más espirituales. Finalmente, se escribieron al último una serie de opciones de nombres tanto en inglés como en español y combinaciones de ellas.

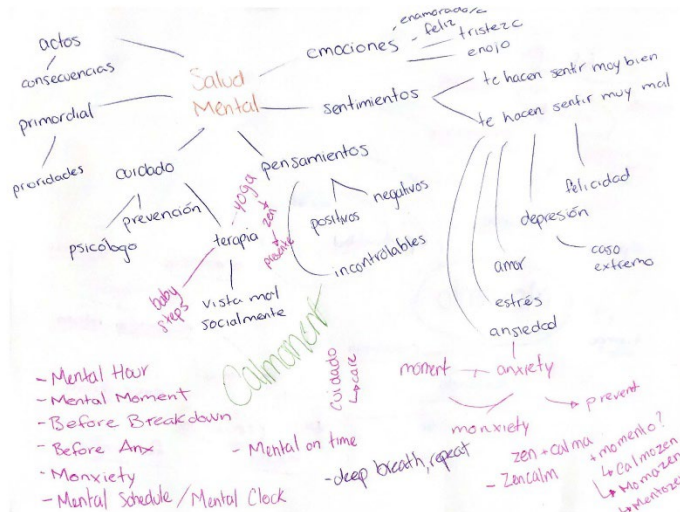


Fig. 9 Mapa conceptual

## CAPÍTULO III

### Marco Conceptual

#### 1. Presión académica / ansiedad / rendimiento académico

Las exigencias académicas son reconocidas en diversos estudios, por los propios jóvenes, como uno de los factores que más los estresan, particularmente, la presión de los exámenes. Un factor que hay que tener presente es que la presión académica propia de la vida universitaria se da a partir de un cambio considerable con relación al sistema de enseñanza escolar, en el que los jóvenes son mucho menos autónomos (Rioseco, Valdivia, Vicente, Vielma & Jerez, 1996).

La ansiedad se entiende como un estado emocional presente en todas las culturas, es decir, es una experiencia universal. En Estados Unidos, se ha considerado que cerca de 25% de la población ha experimentado a lo largo de su vida al menos un trastorno ansioso (porcentaje análogo al del abuso de sustancias). La incidencia de los trastornos de ansiedad es más elevada en la adolescencia y la juventud que en la madurez. Las patologías más usuales encuentran su tasa más elevada entre los 20 y los 30 años.

Mientras, en el rendimiento escolar, la importancia de los procesos motivadores ofrece pocas dudas debido a que, para que se realicen aprendizajes, resulta necesario contar con la participación del propio sujeto que aprende. Se ha confirmado que los estudiantes con bajo rendimiento escolar son “normales” desde el punto de vista intelectual, pero que por diversas causas fallan en sus aprendizajes escolares. Específicamente, la eficiencia diaria en la escuela es inferior a lo que podría esperarse de su inteligencia (Serrano, 2013).

#### 2. Jóvenes universitarios

Un 84.9% de los estudiantes, de entre 18 y 25 años, de la Universidad Iberoamericana Puebla perciben que esta etapa les genera presión académica, por lo que deciden sobrellevarla de las siguientes maneras:

- Hacen ejercicio.
- Realizan pausas durante sus horas de estudio.
- Fuman.

- Lloran.
- Se estresan.
- Juegan videojuegos.
- Escuchan música.
- Salen a caminar.

Estos mismos usuarios encuestados, consideran que la presión académica les provoca ansiedad, para ser exactos, un 88.7% de los estudiantes universitarios. Ante una crisis de ansiedad, la mayoría de los estudiantes contestaron que suelen salir a la calle a distraerse, realizar ejercicios de respiración y escuchar música; lo que es importante mencionar de la obtención de respuestas de esta pregunta es que una mínima cantidad de los universitarios asiste a terapia o recibe cierto apoyo de un profesional.

### **3. Organización**

Castro (2022), menciona que la organización de la jornada del estudiante universitario que, además de estudiar trabaja, es completamente caótica y desordenada, lo que conduce a que no le alcance el tiempo para sus actividades urgentes e importantes. La asignación de tiempo a prioridades es arbitraria y contingente, lo que ocasiona que los exámenes y tareas, muchas veces se posterguen o se pierda la oportunidad de cumplirlas.

Para Castro, generalmente, las personas no administran bien su tiempo debido a varios factores. Uno es debido al exceso de trabajo que se tolera, otro la valoración del trabajo y, por último, la distribución del tiempo a la familia y el descanso. El uso administrado del tiempo afecta tanto a niños, adolescentes y adultos.

Los estudiantes universitarios tienden a procrastinar, independientemente del tiempo del que disponen para la elaboración y entrega de la tarea. Aquellos alumnos que aplazan la realización de la tarea hasta el periodo final de las clases reducen notablemente el tiempo que pueden dedicar a la preparación de dicha labor (Peñaranda, 2018).

### **4. Gestión del tiempo**



Se le define gestión del tiempo al proceso por el cual un individuo logra realizar más eficazmente las tareas y metas, un proceso por el cual una persona obtiene el control del momento y del contenido de su actividad.

Aponte y Pujol (2012) establecen que la gestión o administración del tiempo es un proceso en el que se establecen metas u objetivos claros, se determinan las herramientas que favorecen la gestión del tiempo, se tiene en cuenta el tiempo disponible y se verifica el uso que se le da al tiempo, es decir, la percepción del control que se tiene del uso del tiempo personal.

Pero, en cualquier caso, la gestión del tiempo se relaciona con la planificación de conductas, tales como programar metas y actividades, priorizar haciendo listas de tareas, agrupar los deberes con el propósito de tener un uso eficaz del tiempo, llevar un seguimiento de las conductas que tienen como objetivo observar el uso del tiempo en la realización de actividades, etc.

## CAPÍTULO IV

### Definición del proyecto emprendedor

Emisor	Mensaje	Conceptos	Clientes	Usuario	Medios
Es una aplicación que busca ayudar a los universitarios a gestionar su tiempo y a fijar prioridades para prevenir que la presión académica genere un	Facilitar a los usuarios el priorizar los deberes académicos, así como motivarlos a realizar y tener un mejor desempeño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión académica / ansiedad / rendimiento académico</li> <li>• Jóvenes universitarios</li> <li>• Organización</li> <li>• Gestión del tiempo</li> </ul>	Jóvenes Universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla.	Jóvenes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla.	Aplicación móvil. Publicidad dentro de la Universidad como carteles, anuncios en las televisora y radio IBERO.

cuadro de ansiedad.					
---------------------	--	--	--	--	--

Tabla 2. Definición del proyecto emprendedor (elaboración propia)

### Análisis FODA del proyecto propuesto



Tabla 3. Análisis FODA

### Descripción detalla del proyecto emprendedor

#### Golden circle

El Golden Circle es una herramienta creada por Simon Sinek que ayuda a crear y desarrollar la propuesta de valor de una marca. Se genera a partir de tres esferas que contienen preguntas como el ¿por qué? (*why?*), círculo en el que se ubica la razón del proyecto, después viene la

pregunta de ¿cómo? (*how?*) que se refiere a cómo la empresa logrará sus objetivos. Finalmente, la pregunta ¿qué? (*what?*) que es donde se define qué es lo que hace la marca y lo que se necesita saber sobre ella.

- **¿Por qué? (*why?*)**

Se busca comenzar a desnormalizar la presión académica en los universitarios pensando que ésta hace que su rendimiento académico sea bueno e iniciar con la priorización de la salud mental que suele verse afectada por el ámbito académico.

- **¿Cómo? (*how?*)**

Priorizando la gestión del tiempo de los estudiantes universitarios durante el periodo académico para evitar que el trabajo se acumule y llegue a generar ansiedad.

- **¿Qué? (*what?*)**

A través de una aplicación móvil que facilite al universitario la organización de tareas que a su vez genere una comunidad interesada por cuidar su salud mental y por su rendimiento académico.

## **Filosofía**

Creemos que el tiempo de los universitarios es elemental para su rendimiento académico, es por ello por lo que la filosofía de la empresa es ayudar a los universitarios a gestionar su tiempo y a cuidar su salud mental, que muchas veces suele verse afectada por la presión académica.

## **Misión**

Buscamos empatizar e informar sobre el impacto que la presión académica genera en los estudiantes universitarios y en su salud mental, en especial cuando les causa ansiedad, provocando que su rendimiento académico se vea afectado.

## **Visión**

Buscamos ser una empresa mexicana cuyo impacto sea fundamental en la etapa universitaria de los jóvenes a nivel mundial, eliminando los estereotipos sobre que la presión académica es buena para el desarrollo de los estudiantes.

### **Pertinencia**

Socialmente, la presión académica está considerada normal para la vida de un universitario, sin embargo, si no se rompe con este paradigma a tiempo los jóvenes pensarán que está bien soportar la presión descuidando su salud mental.

### **Relevancia**

La salud mental suele verse afectada a lo largo de la vida del ser humano, sin embargo, la mayoría de ellos no la cuidan o consideran que malas experiencias sirven para aprender a vivir la vida, considerando que ésta es “dura” o “mala”. El no tratarla o seguir considerando, en este caso, que la presión académica es normal para un buen desempeño llevará a que en un futuro la persona siga permitiendo esto y que en un momento cuando sienta que no pueda más, estalle.

### **Viabilidad**

Hoy en día, la ansiedad es considerada una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que una persona se siente amenazado por un peligro externo o interno. Vivir con la ansiedad en cierto punto está normalizado, más cuando se toca el tema universitario que es una etapa en la que se sabe que existe una sobrecarga de trabajo. Asimismo, la presión social de cumplir con un buen promedio y cumplir con las expectativas familiares hace que los estudiantes comiencen a tener presión académica.

### **Modelo de negocios**

A continuación, se presenta el modelo de negocios del emprendimiento para la planificación de este mismo.

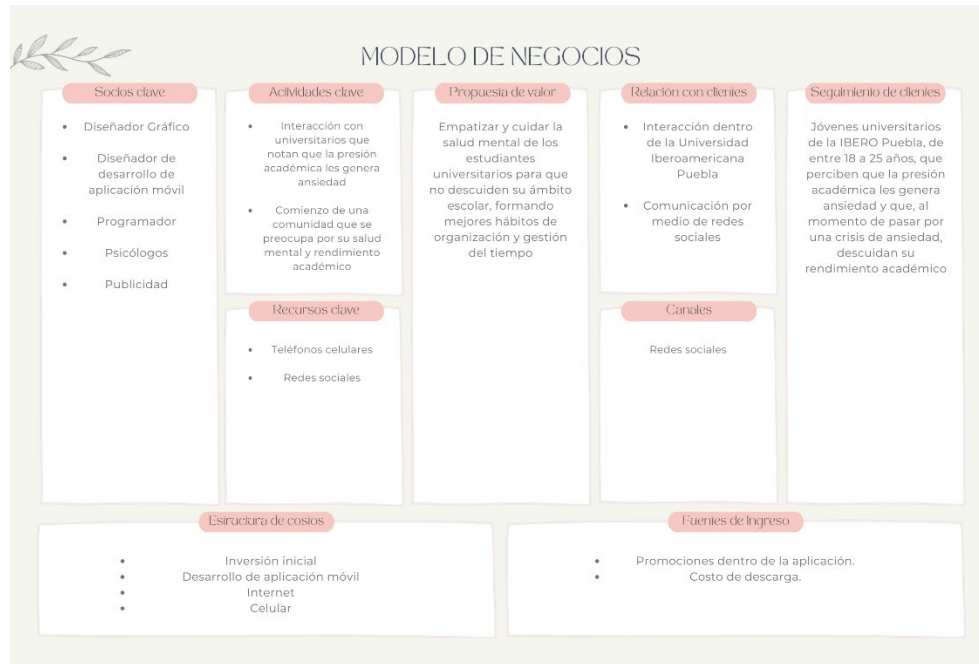


Fig. 10 Canvas de Modelo de negocios

## Plan de negocios

Para los costos del proyecto emprendedor, se planteó una inversión inicial de \$162,520.00 en la que se incluyen los gastos de la aplicación determinada compleja, el manual de identidad, el diseño de interfaz y registro.

En los costos fijos se estableció una cantidad aproximada de \$17,750.00 en los que van incluidos los gastos de hosting, contaduría, mantenimiento de programación, sueldo de diseñadora emprendedora y el software que se utilizará.

El precio de la aplicación para que los universitarios la adquieran, tanto en App Store como en Play Store, será de \$49.00 como pago único. El precio de venta se fijó con base en el mercado y usuario meta, en este caso el mercado se investigó tomando en cuenta las aplicaciones similares ya existentes y se realizó un promedio de ellas. En el caso del usuario se enlistaron los productos sustitos y cuánto gastan en ellos los estudiantes, por ejemplo, si deciden calmar su ansiedad y salir a despejar dando una caminata, ellos realizan gastos en el equipo, transportarse al lugar, etc.

En las siguientes tablas se encuentra el desglose de costos planteados:

Inversión inicial	
Aplicación compleja	\$130, 000
Manual de identidad	\$18,000
Diseño de interfaz	\$11,520
Registro	\$3,000
<b>Total</b>	<b>\$162,520</b>

*Tabla 4. Inversión inicial*

Costos fijos	
Hosting	\$2, 000
Contaduría	\$1,000
Mantenimiento de programación	\$2,000
Sueldo de diseñadora emprendedora	\$12,000
Software	\$750
<b>Total</b>	<b>\$17,750</b>

*Tabla 5. Gastos fijos*

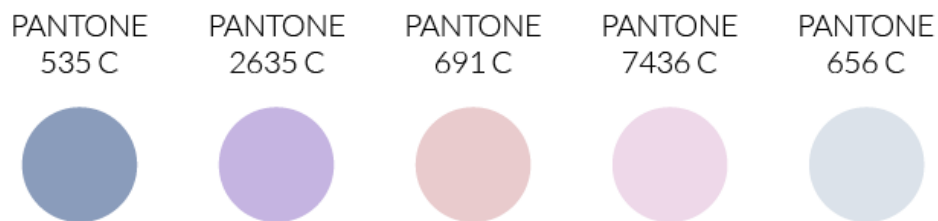
### **Descripción detallada del proyecto que se desprende del emprendedor**

Mozen se crea con la intención de centrarse en la salud mental del estudiante universitario, por lo que la construcción del nombre deriva de dos palabras. La primera palabra “mo” hace referencia a “momento” que habla del tiempo, vivir en el ahora y tener en cuenta que la vida es un instante. La segunda palabra “zen” habla sobre la disciplina espiritual de origen oriental que pretende alcanzar un estado de paz y consciencia en el momento presente. La unión de estas dos crea Mozen, palabra que busca generar tranquilidad al estudiante para lograr enfocarse en sus deberes del presente y evitar que el futuro o postergación de éstas les genere ansiedad.



*Fig. 11 Logotipo MOZEN*

La paleta de colores de la marca busca reflejar tranquilidad en los usuarios, una experiencia que los ayude a mantener en paz su cabeza, así como librarlos del estrés y la ansiedad que puede generar la presión académica o la mala gestión del tiempo; por ello, se seleccionaron una gama de colores entre el azul y el morado. El azul es un color mayormente utilizado para marcas sociales por asociarse con la seriedad; al ser el color del cielo y el agua, representa también tranquilidad. El color morado está asociado con la espiritualidad.



*Fig. 12 Paleta de colores MOZEN*

MOZEN es un servicio que se brinda a través de una aplicación móvil, la cual permite a los estudiantes universitarios tener una mejor gestión del tiempo y organización de tareas. A través de las diferentes herramientas que se encuentran dentro de la plataforma, se busca prevenir la ansiedad generada por la presión académica, de modo que el rendimiento académico de los universitarios no se vea afectado.



*Fig. 13 Versión en blanco y 1 tinta*



*Fig. 14 Aplicación*

## **CAPÍTULO V**

### **Prototipado de las propuestas y su validación**





aplicación. Estas ventanas llevan a la ventana “inicio” donde se forma la comunidad de esta plataforma, se puede observar lo que publiquen amigos o compañeros como logro de sus actividades y con cuánto tiempo de anticipación lo realizaron. La ventana “mensajes” permite comunicarse con los demás usuarios.

También está la ventana de “horario” donde se ingresa al horario escolar del estudiante, así como a tareas en específico junto al día en el que deben estar ya terminadas. Por último, la ventana “perfil” que es donde se ve todo el progreso del usuario.

Este prototipo fue testeado con el diseñador Carlos Rivera, quien comenta que se ve muy organizado todo y es clara la función, sin embargo, debe pensarse bien cuál será el toque diferenciador. Respecto a la validación con estudiantes universitarios comentan que tiene una buena navegación pero que estaría interesante ver recompensas para quienes logran hacer sus deberes o alguna actividad.

### Prototipado de media fidelidad

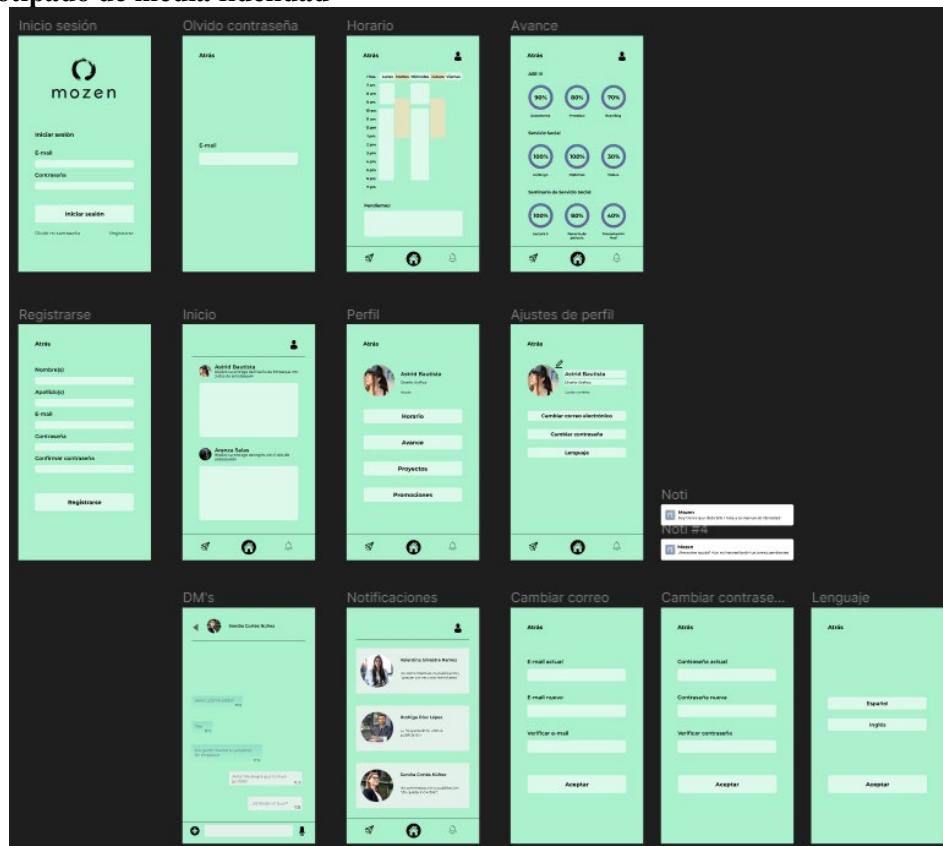


Fig. 16 Prototipo de media fidelidad

Para el prototipo de media fidelidad se continuó utilizando la plataforma *Figma* para la elaboración del diseño de las páginas y la navegación entre ellas. En este nuevo acercamiento se pueden observar ventanas que fueron implementadas con el fin de hacer más profesional la experiencia a los usuarios. También, se agregaron los comentarios y sugerencias de las validaciones del prototipo anterior.

Se agregaron los colores y la propuesta de logotipo que sigue en proceso de producción para el prototipo de alta fidelidad. Con base en los comentarios y sugerencias de los usuarios al proyecto, se decidió agregar en la sección de “perfil del usuario” promociones que permitan a los estudiantes facilitarles su vida cotidiana. Por ejemplo, se tiene pensando añadir cupones para comidas dentro y/o fuera de las instalaciones, así como descuentos en tiendas de útiles.

Se añadió también la sección de “avances” donde los universitarios pueden observar el porcentaje de sus tareas, pueden acomodarse por materias como se ve en la figura 11 o como ellos decidan; esto con el fin de motivarlos a seguir realizando sus deberes para llegar a completar estas barras de progreso al 100%.

Por último, la ventana “perfil” muestra opciones para editar la información, el lenguaje, cambiar la contraseña o el correo y la foto de perfil, con el propósito de brindarle libertad y comodidad al usuario dentro de la plataforma.

Este prototipo se validó con los estudiantes de la Universidad Iberoamericana Puebla, quienes mostraron interés por interactuar con él. Mencionaron que les parece elemental la ventana de “progreso”, sienten que sirve como una motivación para seguir trabajando en los pendientes. Algunos de los usuarios resultaron ser foráneos, por lo que la sección de “promociones” la ven bastante útil para su día a día.

## Prototipado de alta fidelidad

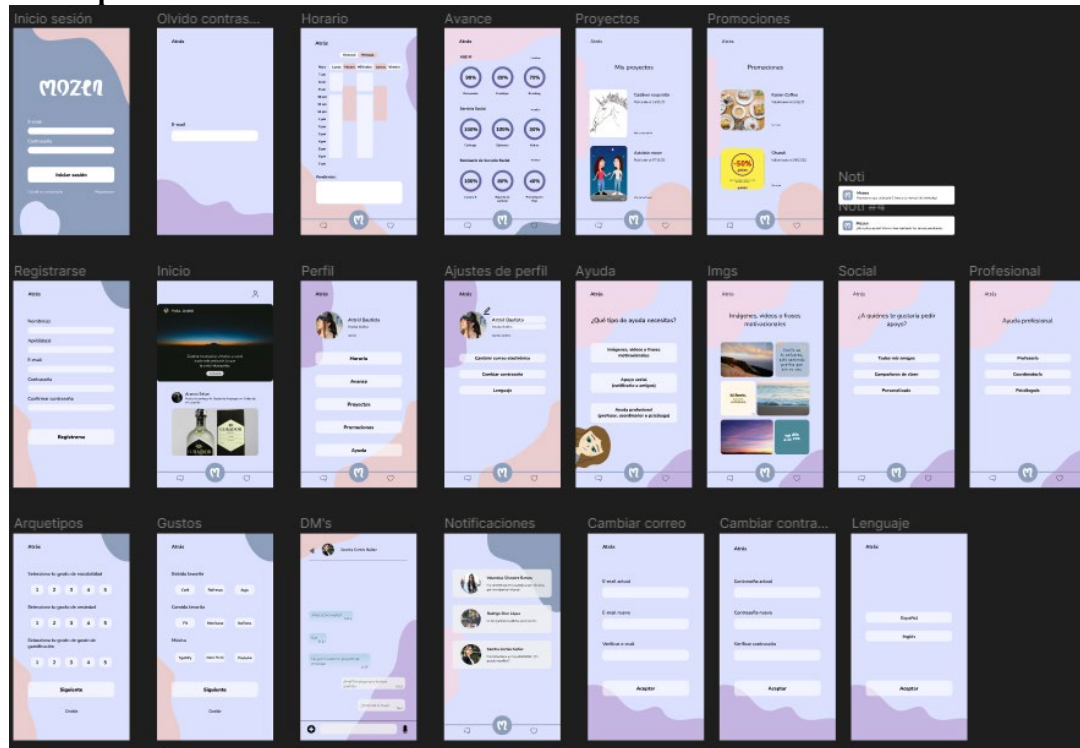


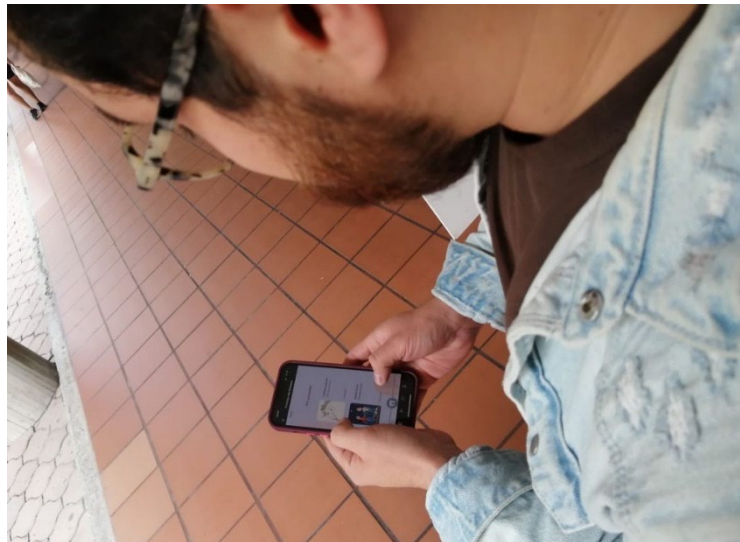
Fig. 17 Prototipo de alta fidelidad

En el prototipo de alta fidelidad se utilizó la identidad visual final de la marca junto con las observaciones de las validaciones anteriores. La principal diferencia en éste es tanto el uso de la paleta de colores de la marca como los elementos gráficos de la misma. En la ventana de “inicio” se agregó una sección donde se pueden observar diferentes fotografías de paisajes que proyectan tranquilidad y paz, encima de estas imágenes el usuario podrá ver frases diarias motivacionales, así como una opción para poder compartirla en redes sociales.

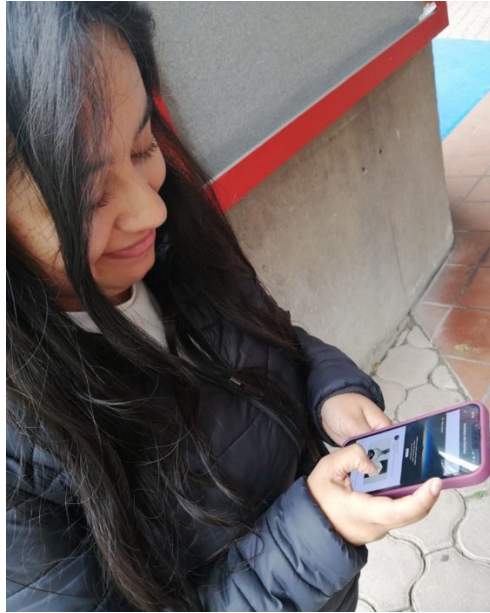
Las validaciones de este prototipo arrojaron que es una solución atractiva y útil en la vida del universitario. Se presentó a estudiantes de la Universidad Iberoamericana Puebla y todos coincidieron en que era un proyecto interesante en general, la gran mayoría intentó interactuar más con el prototipo para sentir esa experiencia que brinda la aplicación. Comentaron que la paleta de colores es interesante ya que tiene colores neutros que pueden hacer sentir cómodos a los usuarios independientemente de su género.



*Fig. 18 Validación de prototipo de alta fidelidad*



*Fig. 19 Validación de prototipo de alta fidelidad*



*Fig. 20 Validación de prototipo de alta fidelidad*

### **Conclusiones en relación con los objetivos y supuesto de solución**

Los resultados obtenidos de este proyecto fueron los esperados, es la respuesta adecuada a la pregunta de investigación que habla sobre cómo lidiar con la presión académica, evitando la ansiedad y el rendimiento académico afectado. En relación con los objetivos, tanto el general como los específicos, cumple con las expectativas de ser una herramienta que ayude a los jóvenes universitarios a lidiar con este problema, identificando por qué la presión académica genera ansiedad y tratando de que el rendimiento escolar no se vea afectado.

La aplicación como respuesta a la problemática, mostró ser de gran ayuda, pues los mismos universitarios y expertos de diseño comentaron que era un tipo de plataforma que hasta la fecha no existía, incluyendo todos sus beneficios. Incluso se busca que el proyecto sea registrado y pueda entrar en concurso para mostrarse como un plug-in para plataformas como Microsoft Teams o la misma aplicación de la o las universidades.

El desarrollo del proyecto emprendedor fue posible gracias a todo lo aprendido a lo largo de la Licenciatura de Diseño Gráfico en la Universidad Iberoamericana Puebla. Gracias a materias como Metodología de la investigación y Lectura y Expresión Académica, se pudo resolver adecuadamente

la parte de investigación que requirió el proyecto. Asimismo, el diseño de interfaces y el diseño de marca fueron elementales para llegar a una solución gráficamente agradable a los usuarios.

## **Conclusiones generales del curso y la carrera**

### **Dimensión de Formación Profesional (DFP)**

Gracias a la universidad y la característica humanística que la caracteriza, inicia una reflexión, así como a un cuestionamiento sobre el mundo y el entorno. La empatía aumenta, de igual modo la sensibilidad hacia las personas que no tienen las mismas posibilidades para posteriormente ayudarlas con el diseño.

### **Dimensión de Articulación Social (DAS)**

A lo largo de la licenciatura se adquieren conocimientos y se explotan las habilidades, de forma que permite desarrollarse en el ámbito profesional. Gracias a esto, se ejerce la profesión de una manera más precisa, además de que posibilita generar diseños funcionales e innovadores pensando en el usuario al que irán dirigidos.

### **Dimensión de Formación Integral Universitaria (DFIU)**

Durante la etapa de universidad, es notorio el cambio hacia ti como persona. Aprendes a madurar y a dar la oportunidad de conocerte a ti mismo mejor, es importante transmitir este cambio y tranquilidad hacia los demás.

## **Bibliografía**

Aponte, E., Pujol, L. (2012). *Estilos de aprendizaje, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperado el 14 de octubre de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4635078.pdf>

Armenta, N., Pacheco, C., Pineda, E. (2008). *Factores socioeconómicos que intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Autónoma de Baja California*. Recuperado el 30 de agosto de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2747347.pdf>



Baumann, H. (2022). *Aprende qué es un MVP y cómo las mejoras de un producto llegan en su momento*. Crehana. Recuperado el 19 de septiembre de 2022, de <https://www.crehana.com/blog/negocios/mvp-que-es/>

Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J., Pérez, M. (2008). *Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia)*. Recuperado el 03 de septiembre de 2022, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2008000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2008000200008)

DeskTime. (2022). *12 apps de hacer listas diarias para ayudarte a completar tus tareas*. Recuperado el 12 de octubre de 2022, de: <https://deskttime.com/blog/es/12-apps-de-hacer-listas-diarias-para-ayudarte-a-completar-tus-tareas>

dinngo. (s.f.). *Design Thinking*. Design Thinking en Español. Recuperado de: <https://www.designthinking.es/inicio/index.php>

Ellis, A., Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional - Emotiva Vol. 2*. Recuperado el 17 de septiembre de 2022, de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>

Morales, A. (1999). *El entorno familiar y el rendimiento escolar*. Recuperado el 03 de septiembre de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/657731.pdf>

Palacio, J., Martínez, Y. (2007). *Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios*. Recuperado el 31 de agosto de 2022, de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1556/1517>

Peñaranda, David., Vicente, José. (2018). *Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación*. Recuperado el 24 de octubre de 2022, de <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/112733/8874-23814-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Pérez, M., Martín, A., Borda, M. Del Río, C. (2003). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperado el 02 de septiembre de 2022, de <http://www.redalyc.org/pdf/4975/497552352003.pdf>

Reyes, E. (2021). *Estas apps te ayudan a mejorar tu salud mental*. Recuperado el 09 de septiembre de 2022, de <https://expansion.mx/tecnologia/2021/10/08/apps-para-salud-mental-android-apple>

Reyes, L. (2004). *El Bajo Rendimiento Académico. Una aproximación a sus causas*. Recuperado el 03 de septiembre de 2022, de [www.ufg.edu.sv/pheorethikos/julio2004](http://www.ufg.edu.sv/pheorethikos/julio2004)

Rioseco, P, Valdivia, S., Vicente, B., Vielma, M. & Jerez, M. (1996). *Nivel de salud mental en los estudiantes de la Universidad de Concepción*. Recuperado el 15 de octubre de 2022, de: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082007000200001&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082007000200001&script=sci_arttext&tlng=en)

Rivera, J. (2000). *Las emociones y el bajo rendimiento académico (Ensayo)*. Recuperado el 03 de septiembre de 2022, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ripsi/v11n1/v11n1a10.pdf>

Ruiz, R. (2021). *Estudiantes de PrepaTec CCM crean app para apoyo emocional*. Recuperado el 09 de septiembre de 2022, de <https://conecta.tec.mx/es/noticias/ciudad-de-mexico/emprendedores/estudiantes-de-prepatec-ccm-crean-app-para-apoyo-emocional>

Serrano, C. (2013). *Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperado el 15 de octubre de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>