



SAN IGNACIO DE LOYOLA – ESCUELA ISIL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

Bachiller en Dirección de Tecnologías de la Información

PRESENTADO POR:

Huertas Corman, Raul Gerardo - Administración y Dirección de Negocios

Inca Ballarta, Jose Antonio - Administración y Dirección de Negocios

Villanueva Martinez, Christopher Jose - Dirección de Tecnologías de la Información

Zuñiga Fernandez, Luis Enrique - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR

Velasquez Tapullima, Pedro Alfonso

LIMA, PERÚ

2026

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Velasquez Tapullima, Pedro Alfonso

MIEMBROS DEL JURADO

Pera Fronda, Carla Cristina

Quijano Aranibar, Iván Ernesto

Ricra Mayorca, Juan Manuel

INFORME TURNITIN

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un...

My Files

My Files

Instituto San Ignacio de Loyola - ISIL

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::30163:563120318

Fecha de entrega

3 mar 2026, 9:17 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

3 mar 2026, 9:51 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóve....docx

Tamaño del archivo

9.9 MB

130 páginas

21.137 palabras

124.150 caracteres

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 16% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo, con profundo agradecimiento, a nuestros seres queridos por su respaldo inquebrantable y estímulo permanente, así como a quienes defienden con convicción que la educación es el pilar de un mañana más luminoso.

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a nuestros seres queridos por su respaldo inquebrantable, a nuestro asesor por guiarnos y por haber compartido su conocimiento para hacer posible este trabajo y finalmente gracias a cada miembro de este equipo por su constante dedicación y esfuerzo a nuestra tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS.....	5
CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL	15
1.1 Título del Proyecto	15
1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario	15
1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación.....	16
1.4 Alcance de la solución	16
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA.....	18
2.1 Descripción de la realidad problemática.....	18
2.1.2 Formulación del problema	22
2.1.2.1 Problema general	22
2.1.2.2 Problemas específicos	22
2.1.3 Objetivos de investigación	22
2.1.3.1 Objetivo general	22
2.1.3.2 Objetivos específicos	22
2.1.4 Justificación de la investigación	23
2.1.4.1 Justificación teórica	23
2.1.4.2 Justificación metodológica	23
2.1.4.3 Justificación práctica	24
CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL	25
3.1 Antecedentes de la investigación.....	25
3.1.1 Antecedentes nacionales	25
3.1.2 Antecedentes internacionales	27
3.2 Marco teórico.....	30
3.2.1 Uso de aplicaciones móviles	30
3.2.2 Bienestar emocional de los estudiantes	33
3.3 Definición de términos básicos	40
CAPÍTULO IV: HIPOTESIS Y VARIABLES	43
4.1 Formulación de hipótesis	43
4.1.1 Hipótesis general	43
4.1.2 Hipótesis específicas	43
4.2 Operacionalización de variables.....	44
CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	46
5.1 Diseño metodológico	46

5.2 Población	47
5.3 Muestra	47
5.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos	48
5.5 Técnica de procesamiento de la información	49
5.5.1 Análisis descriptivo	50
5.5.1.1 Análisis de confiabilidad	50
5.5.1.2. Análisis de variables y dimensiones	51
5.5.1.3. Análisis de normalidad de datos	67
5.5.2. Análisis ligados a las hipótesis	69
5.5.2.1. Contrastación de la hipótesis general	69
5.5.2.2. Contrastación de la hipótesis específica	71
5.5.2.2.1. Contrastación de la hipótesis específica 1	71
5.5.2.2.2. Contrastación de la hipótesis específica 2	73
5.5.2.2.3. Contrastación de la hipótesis específica 3	75
CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE INNOVACIÓN	78
6.1. Alcance esperado	78
6.2. Descripción del mercado objetivo del producto o servicio.....	78
6.2.1. Fuentes de ingreso	79
6.2.2. Canales de distribución	79
6.2.3. Estrategias de penetración en el mercado	79
6.2.4. Alianzas estratégicas	80
6.2.5. Benchmarking	85
6.3. Desarrollo del proyecto de innovación	88
6.3.1. Análisis del problema	88
6.3.2. Definición de la solución	88
6.3.3. Elaboración del prototipo	88
6.3.4. Responsables	95
6.3.5. Cronograma estimado	96
6.3.6. Recursos necesarios	97
6.4. Presupuesto.....	98
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
7.1. Conclusiones.....	100
7.1.1. Conclusión general	100
7.1.2. Conclusiones específicas	100
7.1.2.1. Conclusión específica 1	100
7.1.2.2. Conclusión específica 2	101

7.1.2.3. Conclusión específica 3.....	101
7.2. Recomendaciones	102
7.2.1. Recomendación general	102
7.2.2. Recomendaciones específicas.....	103
7.2.2.1. Recomendación específica 1.....	103
7.2.2.2. Recomendación específica 2.....	103
7.2.2.3. Recomendación específica 3.....	104
CAPÍTULO VIII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	105
CAPÍTULO IX: ANEXOS	112
9.1 Registro de impacto y resultados.....	112
9.2 Matriz de consistencia.....	114
9.3 Matriz de operacionalización de variables.....	115
9.4 Instrumento de recopilación de datos	116
9.5 Lienzo canvas.....	117
9.6 Validación de expertos V1.....	118
9.7 Validación de expertos V2.....	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variables de Operacionalización	44
Tabla 2 Confiabilidad de los datos de la variable Uso de Aplicaciones Móviles...	50
Tabla 3 Confiabilidad de los datos de la variable Bienestar Emocional de los Estudiantes.....	51
Tabla 4 Variable 1: Uso de Aplicaciones Móviles.....	51
Tabla 5 V1D1 – Conducta	53
Tabla 6 V1D1 – Conducta	53
Tabla 7 V1D2 – Nivel de Tensión Emocional.....	55
Tabla 8 V1D2 – Nivel de Tensión Emocional.....	56
Tabla 9 V1D3 – Itinerario	57
Tabla 10 V1D3 – Itinerario	58
Tabla 11 Variable 2: Bienestar Emocional de los Estudiantes	59
Tabla 12 V2D1 – Autovaloración.....	61
Tabla 13 V2D1 – Autovaloración.....	62
Tabla 14 V2D2 – Objetivo Personal	63
Tabla 15 V2D2 – Objetivo Personal	64
Tabla 16 V2D3 – Desarrollo Personal.....	65
Tabla 17 V2D3 – Desarrollo Personal.....	66
Tabla 18 Prueba de normalidad de datos de variables	67
Tabla 19 Prueba de normalidad de datos de dimensiones de Uso de aplicativos móviles	68
Tabla 20 Prueba de normalidad de datos de dimensiones de Bienestar emocional de los estudiantes	68
Tabla 21 Prueba de hipótesis general.....	70
Tabla 22 Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Autovaloración	72
Tabla 23 Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Objetivo personal	73
Tabla 24 Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Desarrollo personal	76
Tabla 25 Propuesta de Benchmarking	85
Tabla 26 Cronograma estimado.....	96
Tabla 27 Costos de investigación por 10 meses.....	98

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 V1 - Uso de Aplicaciones Móviles	52
Figura 2 V1D1 - Conducta.....	53
Figura 3 V1D2 – Nivel de Tensión Emocional	55
Figura 4 V1D3 – Itinerario	58
Figura 5 V2 – Bienestar Emocional de los Estudiantes	60
Figura 6 V2D1 – Autovaloración.....	61
Figura 7 V2D2 – Objetivo Personal	63
Figura 8 V2D3 – Desarrollo Personal.....	65
Figura 9 Fuentes de ingresos.....	79
Figura 10 Preguntas para personalizar experiencia	90
Figura 11 Menú principal.....	91
Figura 12 Ejercicios de relajación.....	92
Figura 13 Sonidos ambientales	93
Figura 14 Planificador académico	94
Figura 15 Perfil de estudiante.....	95

RESUMEN

El propósito de este estudio sostuvo como meta evaluar la viabilidad del diseño en una app para celulares, desarrollada bajo el método de Design Thinking, como recurso para fortalecer el equilibrio emocional de los estudiantes en edad entre 20 y 35 años de un instituto de educación superior en Lima, durante el año 2026. El trabajo de investigación atiende la necesidad en aumento por intervenir en los elevados niveles de estrés, ansiedad y desmotivación académica que impactan el desempeño académico y la continuidad de los estudiantes en la institución. Se empleó una metodología cuantitativa aplicada, no experimental y de corte transversal. La información se recolectó vía cuestionarios estructurados a 100 alumnos universitarios, para reconocer tanto el nivel actual de bienestar emocional como la percepción sobre las características y funcionalidades de un prototipo de aplicación móvil. Los hallazgos revelaron que el 77% de los encuestados manifestó sentirse con frecuencia cansado o sin energía al llevar a cabo sus rutinas habituales, mientras que el 76 % percibió que la cantidad de actividades que debe realizar supera su capacidad para cumplirlas con tranquilidad, reflejando una marcada sobrecarga emocional. Asimismo, se identificó que el 84 % de seleccionados brinda un uso con frecuencia app para celulares para su rutina académicas o laborales, por el cual demostró muy alta familiaridad y predisposición hacia el uso de herramientas digitales como apoyo en la vida estudiantil.

Palabras claves: bienestar emocional, aplicación móvil, Design Thinking, estudiantes universitarios, salud mental.

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the viability of the design in a mobile app, developed under the Design Thinking method, as a resource to strengthen the emotional balance of students between the ages of 20 and 35 of a higher education institute in Lima, during the year 2026. The research work addresses the increasing need to intervene in the high levels of stress, anxiety and academic demotivation that impact the academic performance and continuity of students in the institution. An applied, non-experimental and cross-sectional quantitative methodology was used. The information was collected via structured questionnaires from 100 university students, to recognize both the current level of emotional well-being and the perception of the characteristics and functionalities of a mobile application prototype. The findings revealed that 77% of those surveyed reported frequently feeling tired or without energy when carrying out their usual routines, while 76% perceived that the number of activities they must perform exceeds their ability to carry them out calmly, reflecting a marked emotional overload. Likewise, it was identified that 84% of those selected frequently use cell phone apps for their academic or work routine, for which they demonstrated very high familiarity and predisposition towards the use of digital tools as support in student life.

Keywords: emotional well-being, mobile application, Design Thinking, university students, mental health.

INTRODUCCIÓN

Dado en un contexto educativo el cual se requiere el rendimiento, pero también la estabilidad psicológica, es por ello que el confort emocional de los jóvenes estudiantes es un elemento crucial para su evolución académica y bienestar individual. En el ámbito académico el aumento de la preocupación por el bienestar mental ha fomentado la búsqueda de nuevos métodos y herramientas que faciliten el apoyo a los estudiantes de manera eficaz y accesible.

Según nuestra investigación se busca responder a la necesidad de originar soluciones innovadoras para el alumnado de un instituto de educación superior en Lima mediante un Instituto como el San Ignacio de Loyola. Se desarrolló una aplicación móvil que como recurso tecnológico buscaba que los jóvenes tengan acceso a estrategias de apoyo emocional, promoviendo un contexto educativo más propicio y elevando tanto el logro académico como la formación de la juventud. Esta aplicación no solo brinda acceso sencillo a materiales de orientación, sino que también fomenta la autonomía en la gestión emocional a través de ejercicios de relajación, evaluaciones personales y estrategias de motivación académica. Por ende, emergen como elementos fundamentales a fin de promover el balance afectivo y el crecimiento completo de los educandos.

Hoy en día, los estudiantes padecen los niveles más elevados de estrés, junto con diversos elementos que deterioran su equilibrio emocional, con repercusiones a largo plazo se ha visto afectada por los cambios y exigencias académicas. Debido a la falta de recursos que aborden estas problemáticas de manera inmediata y personalizada, se evidenció la necesidad de implementar herramientas digitales que respondan a dichas necesidades juveniles.

La tesis se conforma en el siguiente orden:

El Capítulo I ofrece los datos generales del proyecto, como el nombre de la iniciativa, el ámbito estratégico al que pertenece, el sector económico involucrado y la cobertura de la propuesta de intervención.

El Capítulo II detalla como investigación aplicada, cubriendo el planteamiento del problema en sus dimensiones general y específica, los objetivos planteados, la justificación, como restricciones y la factibilidad de análisis.

El Capítulo III proporciona el soporte conceptual esencial, incorporando antecedentes locales como a nivel mundial, las bases teóricas y las definiciones de conceptos fundamentales.

Por consiguiente, el Capítulo IV plantea los Supuestos mediante los generales como específicos, junto con la operacionalización de las variables.

Para que en el Capítulo V describa el enfoque metodológico, incluyendo el diseño adoptado, la población y la muestra seleccionada, los métodos para obtener y analizar datos, además de los hallazgos derivados de la revisión descriptiva y la validación de los supuestos.

Consecuentemente, luego en el capítulo VI menciona detalladamente paso a paso la implementación de la propuesta original, comenzando con la evaluación del contexto institucional y de las necesidades identificadas, para posteriormente describir concepción, elaboración y verificación del modelo preliminar de la aplicación móvil, con la finalidad de respaldar su viabilidad técnica y operativa.

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

1.1 Título del Proyecto

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026.

1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario

Se llega a integrar en la línea de estudio “Aplicaciones tecnológicas y transformación digital”, por que intenta crear una solución digital innovadora mediante el modelo preliminar de una app de celulares enfocada en la salud emocional de los alumnos. Esta línea está orientada a la implementación de tecnologías que brinden soluciones específicas y generen modelos de apoyo que contribuyan a la elección de opciones y la optimización de la vivencia del consumidor. En este caso, se apuesta por la integración de herramientas tecnológicas aplicadas a la salud emocional, lo cual permite aprovechar las tendencias digitales actuales para responder a una necesidad concreta de la comunidad estudiantil.

La contribución importante de este estudio se basa en que sugiere un recurso práctico y accesible que fomente la estabilidad emocional de los jóvenes universitarios, un aspecto cada vez más relevante en el área educativa y comunitaria. A través de la aplicación móvil, se busca fortalecer competencias personales relacionadas con la gestión del estrés, la motivación y el equilibrio emocional, aportando no solamente al bienestar personal de los alumnos, sino igualmente a su avance escolar y participación social. De este modo, la propuesta se alinea con los objetivos de innovación tecnológica de ISIL y representa un valor

agregado al poner la transformación digital al servicio del desarrollo humano y la salud mental juvenil.

1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación

Bajo el eje temático de “Análisis y mejora de procesos”. La presente investigación se orienta hacia una generación con soluciones digitales a través de nuevas tecnologías, presentando una aplicación para dispositivos móviles que busca mejorar la salud emocional de los alumnos. Esta iniciativa se enmarca en el sector tecnológico-educativo y de la salud mental juvenil, involucrando a empresas desarrolladoras de software, servicios digitales de apoyo psicológico y plataformas educativas que incorporan herramientas tecnológicas con el fin de optimizar el proceso educativo y aumentar el bienestar de los jóvenes. Del mismo modo, este proyecto se vincula con la economía digital enfocada en la atención a problemáticas sociales emergentes. Una investigación efectuada en Perú con 172 alumnos de Medicina mostró que el 46,3 % mostró grados medios o altos de dependencia a plataformas sociales, lo cual se vincula directamente con signos de ansiedad y tensión .(Vera et al. 2024). Según lo mencionado se da evidencia de la importancia de implementar opciones digitales confiables y controladas que fomenten un uso consciente de la tecnología, ayudando a la estabilidad emocional y al desempeño formativo de los alumnos.

1.4 Alcance de la solución

En esta investigación, se propone como alternativa de mejoramiento el desarrollo de una aplicación móvil orientada a potenciar la salud emocional de alumnos jóvenes en una institución ubicada en Lima como el Instituto San Ignacio de Loyola. Esta herramienta digital permitirá ofrecer recursos prácticos como ejercicios de relajación, orientación psicológica inicial y espacios de autoevaluación

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026



emocional, todo bajo una interfaz amigable y accesible. La finalidad de la propuesta está enfocada en ofrecer un respaldo tecnológico adicional que ayude a mantener el equilibrio emocional de los jóvenes, promoviendo de esta manera un ambiente educativo más positivo y acorde con las exigencias contemporáneas de digitalización en la educación universitaria.

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA

2.1 Descripción de la realidad problemática

Mediante un entorno a nivel mundial, la situación psicológica en alumnos de las instituciones académicas ha sufrido un impacto severo, sobre todo desde la emergencia sanitaria global. Según un estudio realizado en México por Torres et al. (2021) titulado “Prevalencia de ansiedad, estrés, depresión e insomnio durante la pandemia COVID-19 en estudiantes universitarios de Zacatecas”, el cual evidenció que los jóvenes presentan altos niveles de malestar psicológico. La investigación, de tipo descriptivo, transversal y comparativo, se aplicó a 381 estudiantes universitarios, con edad promedio de 21 años, y encontró cifras alarmantes: el 78,9 % manifestó sentirse con poca energía, el 76,3 % declaró dificultades para concentrarse y el 68,4 % expresó insatisfacción con la calidad de su sueño. Los resultados reflejaron que la pandemia no solo interrumpió la vida académica de los estudiantes, sino que también dañó su salud emocional, desencadenando cuadros de ansiedad, depresión, estrés y trastornos del sueño que comprometen su desempeño y permanencia en la universidad. Los autores determinaron que esta situación constituye una problemática urgente que demanda requiere la aplicación de iniciativas de soporte emocional al alcance de todos, así como el uso de herramientas innovadoras que permitan llegar a un mayor número de estudiantes y brindar acompañamiento efectivo ante la creciente fragilidad afectiva de los estudiantes universitarios.

Mientras tanto, Barrera y San Martín (2021) realizaron la investigación denominada “Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud en una muestra de universitarios chilenos”, con el propósito de conocer la magnitud de

los problemas emocionales en jóvenes universitarios. El estudio fue realizado utilizando un enfoque cuantitativo descriptivo, enfocado en 60 alumnos, el 45 % de ellos presentaba sintomatología de riesgo, destacándose una mayor prevalencia en mujeres y en quienes residían en zonas urbanas, lo cual indica la existencia de un problema estructural que afecta de manera diferenciada a ciertos grupos dentro de la población universitaria. Asimismo, se reportó la presencia de comorbilidad entre depresión, ansiedad y estrés, lo que incrementa el nivel de vulnerabilidad en los estudiantes y dificulta la intervención temprana. Los autores concluyen que hubo una creciente incidencia de estos problemas de salud mental del país chileno refleja una realidad compartida por muchos países, donde los estudiantes enfrentan sobrecarga académica, presiones sociales y falta de recursos de apoyo accesibles. Por ello, se resalta la urgencia de que las instituciones incorporen medidas preventivas y programas que promuevan el bienestar estudiantil, señalando que las tecnologías digitales y la utilización de app móviles representan alternativas innovadoras para ampliar la cobertura y disminuir los obstáculos de acceso a los servicios psicológicos convencionales.

Como menciona UNESCO (2024) a través de su informe titulado “Apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior”, advierte que la salud emocional en el mundo universitario se ha convertido en una preocupación creciente a causa del incremento continuo de manifestaciones asociadas con ansiedad, depresión y también el estrés. El documento, de carácter descriptivo y documental, reúne evidencias de distintos países y señala que hasta un 50 % de alumnos de nivel superior presenta algún tipo de problema de salud mental, siendo la depresión clínica diagnosticada en aproximadamente un 20 % de ellos. Asimismo, casi la mitad de los universitarios manifiesta síntomas frecuentes de

malestar emocional, el 15 % reconoce haber tenido pensamientos suicidas y entre el 2 % y el 3 % incluso ha intentado llevarlos a cabo, lo cual revela una situación crítica que trasciende las fronteras y se configura como un fenómeno global. El informe diagnostica que la magnitud de la problemática exige la implementación de políticas internacionales, destacando el empleo de herramientas digitales, como app y sitios web, como una alternativa innovadora y necesaria para ampliar la cobertura, reducir las barreras de acceso y garantizar un acompañamiento oportuno que contribuya a preservar la salud emocional en los estudiantes.

En consecuencia, en el contexto local, la condición de la salud psicológica en los jóvenes peruanos también muestra cifras preocupantes que requieren atención inmediata. De acuerdo al informe elaborado por la (SENAJU) y (INEI) en el reporte Juventudes Perú 2017-2022, Indicó la incidencia de trastornos mentales en la población en edad de 15 a 29 años se incrementó del 22,3 % en 2017 al 32,29 % en 2022, Esto quiere decir que cerca de una tercera parte de la juventud muestra señales que impactan de manera directa su salud emocional. El estudio, de carácter descriptivo y estadístico, advierte que este aumento constante refleja no solo una mayor exposición a factores de riesgo tal como el paro laboral, la inequidad social y la inestabilidad, sino también la insuficiente cobertura de servicios psicológicos accesibles en el país. Además, se señala que las mujeres y los jóvenes que residen en zonas urbanas concentran los mayores índices de afectación, lo que demuestra la existencia de brechas estructurales dentro de la población. Frente a este panorama, el informe concluye que es indispensable diseñar e implementar políticas públicas que prioricen la salud mental juvenil, fomenten la prevención y generen redes de apoyo comunitario, destacando la importancia del uso de

tecnologías digitales y aplicaciones móviles como una vía innovadora para ampliar la cobertura y brindar acompañamiento oportuno (SENAJU, 2023).

Mientras tanto, según la investigación llevada a cabo por Mejía et al. (2022) en el trabajo denominado “Prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19”. El estudio, de elección descriptiva, evaluó a 2.572 estudiantes de 16 ciudades del país, encontrando que los niveles de ansiedad alcanzaron cifras preocupantes: un 4 % presentó síntomas de ansiedad extrema-severa, un 3 % síntomas severos y alrededor de un 10 % síntomas moderados. Aunque no se hallaron asociaciones significativas entre depresión o estrés y la trayectoria laboral ($p > 0,330$ y $p > 0,440$), mostró que los estudiantes de áreas de salud experimentaron menos ansiedad ($p = 0,011$). Del mismo modo, las mujeres indicaron niveles superiores de ansiedad ($p = 0,017$) y de estrés ($p = 0,040$), mientras que los universitarios de mayor edad evidenciaron una reducción en la manifestación de los tres indicadores analizados. Otro hallazgo importante fue que los estudiantes del tercer ciclo exhibieron mayor incidencia de depresión respecto a los del primer ciclo, lo que revela cómo el avance en la formación académica puede incrementar la presión psicológica. Los autores concluyeron que existen prevalencias y vínculos significativos entre ansiedad, depresión y estrés en alumnos universitarios del país durante la acción de la pandemia, por lo que estos síntomas deben ser monitoreados de forma continua ante posibles manifestaciones futuras como crisis de pánico y estrés postraumático.

2.1.2 Formulación del problema

2.1.2.1 Problema general

¿De qué manera la propuesta de una aplicación móvil potencia el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026?

2.1.2.2 Problemas específicos

¿De qué manera el uso de una aplicación móvil se relaciona con el nivel de autovaloración de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana?

¿De qué manera el uso de una aplicación móvil influye en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana?

¿De qué manera una herramienta móvil digital influye en el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana?

2.1.3 Objetivos de investigación

2.1.3.1 Objetivo general

Evaluar la propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026

2.1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre el uso de una aplicación móvil y el nivel de autovaloración de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana

Determinar la influencia del uso de una aplicación móvil en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana

Determinar la influencia de una herramienta móvil digital en el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.

2.1.4 Justificación de la investigación

2.1.4.1 Justificación teórica

En este ámbito, entender más a fondo la salud mental durante la etapa estudiantil en el periodo académico sobrepasa simples datos números. El bienestar psicológico en la fase universitaria trasciende meras estadísticas. La salud mental incluye la habilidad para controlar la tensión, experimentar sentimientos positivos y adaptarse eficazmente a la rutina cotidiana. Lo anterior se sustenta en investigaciones que analizan la relevancia de los retos afectivos en el paso hacia la etapa universitaria (Alarcón, 2019) así como el vínculo entre el agobio, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico (Arenas et al. 2016). En este sentido, la meta es entender la compleja dinámica del bienestar psicológico estudiantil para diseñar una intervención apropiada.

2.1.4.2 Justificación metodológica

En consecuencia, la decisión de optar por un método únicamente cuantitativo se apoya en la exigencia de coleccionar y evaluar información estadística que permitan medir con precisión el estado de bienestar emocional de los alumnos en conexión con su salud mental. El enfoque cuantitativo ayuda a conseguir resultados claros y que pueden ser comparados, mediante cuestionarios formales administrados en el alumnado de una institución educativa superior. Este método

facilita la identificación de patrones, frecuencias y asociaciones entre variables, produciendo datos estadísticos fidedignos con el propósito de evaluar la viabilidad de una app como recurso. De esta forma, se asegura un análisis sistemático que proporcione conclusiones verificables y útiles para el diseño de una solución práctica y aplicable al contexto estudiantil, Según lo indicado por Sánchez et al. (2023), que indica que este medio de estudios se enfoca en el análisis, la interpretación o la proyección de eventos a través de la recolección de datos que son uniformes y susceptibles de medir.

2.1.4.3 Justificación práctica

El estudio actual ofrece enfoque empírico al sugerir el uso mediante un aplicativo como herramienta de mejora la salud afectiva de los estudiantes en una institución superior. Su implementación permitiría a los jóvenes acceder de forma sencilla y accesible a herramientas digitales de apoyo, tales como ejercicios de relajación, orientación psicológica inicial y autoevaluaciones emocionales. Esto representa un beneficio directo en el contexto educativo, ya que, al mejorar la salud emocional en el alumnado, además de cómo se fortalece el desempeño, el entusiasmo y la habilidad para ajustarse frente a situaciones de estrés. En este contexto, la propuesta ofrece un valor agregado al reducir la brecha existente entre los estudiantes y los servicios de apoyo emocional tradicionales, que muchas veces resultan costosos o poco accesibles. De esta manera, la investigación no solo produce un efecto favorable en la existencia de los jóvenes, sino que también ofrece a las instituciones educativas un recurso novedoso y que se puede repetir para elevar la calidad de sus proyectos.

CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes de la investigación

3.1.1 Antecedentes nacionales

De acuerdo al estudio de Magro et al. (2024) llevaron a cabo el estudio titulado “Reducir la ansiedad de hablar en público en estudiantes universitarios: efectos del programa Anchor App”, La investigación buscó comprobar la eficacia de un programa de entrenamiento vocal apoyado en la aplicación móvil Anchor como estrategia para disminuir la ansiedad de hablar en público en jóvenes universitarios. Se trabajó con un diseño cuasi experimental, con pretest y postest, en el que participaron 340 estudiantes de la Universidad Continental (Perú), divididos en un grupo experimental (161) y un grupo control (177). El programa incluyó ejercicios de respiración diafragmática, entrenamiento en entonación vocal y retroalimentación mediante podcasts creados en Anchor, complementados con diez sesiones presenciales. Los hallazgos mostraron que, tras la intervención, el grupo experimental presentó niveles significativamente menores de ansiedad frente al grupo control ($t=2,147$; $p=,033$), con un tamaño del efecto considerado relevante en el ámbito educativo ($d=,25$). En síntesis, los autores concluyen que la combinación de aplicaciones móviles y técnicas de entrenamiento vocal puede constituir una alternativa innovadora y efectiva para mejorar la seguridad comunicativa y reducir la ansiedad en contextos académicos.

Además, Arbulú et al. (2024) se llevó a cabo el estudio titulado “Rol mediador de las habilidades digitales y la autoeficacia móvil en el estrés y el compromiso académico de estudiantes universitarios peruanos en entornos virtuales post pandemia”, cuyo objetivo principal fue determinar cómo las competencias digitales

y la autoeficacia en el uso de dispositivos móviles median la relación entre el estrés y el compromiso académico en estudiantes universitarios peruanos después de la pandemia. La investigación adoptó un diseño no experimental y transversal, con una muestra de 1,468 estudiantes de nueve universidades. Los hallazgos mostraron que el estrés tiene un efecto directo y negativo sobre el compromiso académico y sobre el desarrollo de habilidades digitales; no obstante, estas últimas, junto con la autoeficacia móvil, ejercieron un rol mediador que redujo dicho impacto. Los resultados indicaron que el estrés explicó el 53.3 % de la variación en las habilidades digitales y el 85.7 % de la variación en el compromiso académico. Asimismo, el 56.59 % de los participantes fueron mujeres y los dispositivos más utilizados para estudiar fueron la laptop o computadora de escritorio (45.62 %), el teléfono celular (37.95 %) y la tableta (16.49 %). En conclusión, el estudio determinó la importancia de que las universidades fortalezcan la alfabetización digital y la confianza en el uso de tecnologías móviles como estrategias clave para reducir el impacto del estrés, proteger la salud mental de los estudiantes y mejorar su rendimiento académico en entornos digitales y pospandémicos.

Mientras tanto, de acuerdo a Tantalean et al. (2024) se llevo a cabo el estudio titulado “Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos”, cuyo propósito fue examinar la relación entre la procrastinación académica y la tríada estrés, ansiedad y depresión, considerando además variables sociodemográficas como el sexo, la condición de becario, el contagio por COVID-19 y la pérdida de familiares a causa de la pandemia. El trabajo, de tipo básico y con enfoque explicativo, se aplicó a 1,069 estudiantes de pregrado de una universidad pública del Perú, quienes respondieron cuestionarios virtuales que incluyeron la Escala de Procrastinación Académica y la

DASS-21. Los hallazgos mostraron que la procrastinación no varía según el sexo ni la experiencia de contagio o duelo por COVID-19, pero sí es mayor en estudiantes sin beca educativa, mientras que el E-A-D sí presentó diferencias significativas en todos los factores sociodemográficos, siendo más frecuentes en mujeres, no becarios y en quienes experimentaron pérdidas familiares. Además, el análisis correlacional señaló asociaciones positivas entre la PA y la tríada emocional, destacando la depresión como el predictor más influyente de la conducta procrastinadora, mientras que el estrés y la ansiedad actuaron como factores indirectos al potenciar los niveles de depresión. A través del modelado estructural, se encontró que el estrés y la ansiedad explican en gran medida la depresión (61 %), la cual a su vez incrementa la procrastinación ($\beta = .41$), con un poder predictivo global del 17 %. En síntesis, la investigación evidencia que la procrastinación académica se vincula principalmente con la depresión, lo que resalta la importancia de diseñar estrategias institucionales de prevención y apoyo psicológico que reduzcan la dilación académica y fortalezcan el desempeño estudiantil en la educación superior.

3.1.2 Antecedentes internacionales

Para los autores Rodríguez y Senín (2022) realizaron una investigación titulada “Aplicaciones móviles en español para evaluación e intervención en salud mental: una revisión sistemática”, cuyo propósito fue examinar la disponibilidad de aplicaciones en castellano para la evaluación e intervención psicológica tanto en población clínica como no clínica en España. El estudio utilizó la metodología PRISMA para revisiones sistemáticas, revisando literatura publicada en los últimos cinco años en bases de datos como Scopus, PubMed y PsycINFO. De un total de 193 artículos identificados, solo 11 cumplieron los criterios de inclusión y fueron

analizados en detalle. Entre los hallazgos se reporta que, aunque el número de aplicaciones móviles en español validadas científicamente es aún limitado, aquellas disponibles han mostrado resultados prometedores en la reducción de síntomas depresivos, ansiosos y obsesivos, así como en la prevención de recaídas y el monitoreo de riesgo suicida. La conclusión principal es que, a pesar de la escasez de investigaciones controladas y de la falta de ensayos clínicos aleatorizados, las aplicaciones móviles constituyen una oportunidad relevante para mejorar la accesibilidad a servicios de salud mental y complementar la labor de los profesionales, especialmente en contextos donde el acceso presencial es limitado.

En otro contexto, López et al. (2024) llevaron a cabo la investigación titulada “Uso de aplicaciones móviles para atender problemas de salud mental en jóvenes universitarios de Nogales”, El estudio tuvo como objetivo identificar la viabilidad del uso de aplicaciones móviles como herramienta de apoyo psicológico en estudiantes de la Universidad de Sonora, considerando que el 71% de la población de la ciudad cuenta con acceso a internet y el 95.6% de las viviendas disponen de un teléfono móvil. La metodología fue de tipo cuantitativo, exploratorio y no experimental– transeccional, aplicando un cuestionario en línea mediante Google Forms a 32 estudiantes de diferentes carreras. Los resultados mostraron que el 50% de los estudiantes consideró la falta de disponibilidad de citas como el principal obstáculo para acceder a servicios de atención psicológica dentro de la universidad, y que el 46.9%. Además, el 53.1% indicó que el costo reducido o gratuito sería el incentivo principal para utilizar este tipo de plataformas, mientras que la mayor preocupación (31.3%) fue la dificultad de establecer una conexión real con el terapeuta en comparación con la atención presencial. En conclusión, el estudio evidenció que los estudiantes universitarios de Nogales muestran una predisposición favorable al

uso de aplicaciones móviles como complemento a la atención psicológica tradicional, siempre que sean accesibles, económicas y adaptadas a sus necesidades emocionales y académicas.

Además, Celleri y Garay (2021) llevaron a cabo la investigación titulada “Aplicaciones móviles para ansiedad: una revisión en Argentina”, cuyo objetivo principal fue examinar la disponibilidad de aplicaciones móviles en español destinadas al abordaje de los trastornos de ansiedad en el contexto argentino. Para ello, realizaron una búsqueda sistemática en la tienda Google Play, seleccionando aquellas aplicaciones que cumplieran con criterios de inclusión como estar en castellano, haber sido desarrolladas por profesionales de la salud mental o fundamentadas en modelos psicológicos, y que incluyeran intervenciones vinculadas a la ansiedad o al estrés. De un total de 497 aplicaciones inicialmente detectadas, solo cinco cumplieron con los requisitos de inclusión, aunque ninguna fue creada en Argentina. Entre estas, dos funcionaban como plataformas de chat con psicólogos y tres eran aplicaciones propiamente dichas, basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC), la meditación y el mindfulness. Los resultados señalaron que, si bien estas aplicaciones ofrecen recursos de apoyo, ninguna contaba con estudios de eficacia que validen su uso clínico. En conclusión, los autores destacaron la necesidad urgente de impulsar en Argentina el desarrollo de aplicaciones móviles científicamente avaladas, adaptadas al contexto local y que promuevan un acceso más seguro y efectivo a la atención psicológica frente a la elevada prevalencia de los trastornos de ansiedad en la población.

3.2 Marco teórico

3.2.1 Uso de aplicaciones móviles

El uso de aplicaciones móviles ha sido explicado en primer lugar desde el Modelo de Aceptación de Tecnología (TAM) de Davis, quien señala que las personas deciden emplear una aplicación dependiendo de dos aspectos centrales: la utilidad que perciben al usarla y la facilidad con que consideran que pueden manejarla. En otras palabras, mientras un estudiante perciba que la aplicación le ayudará a mejorar su rendimiento o su bienestar, y además sienta que no requiere demasiado esfuerzo para usarla, será más probable que la adopte de manera constante (Davis, 1989).

Por otra parte, investigaciones más recientes aplicadas al campo de la salud mental con aplicaciones móviles, como las de Nadal et al. (2020) plantean que el uso no depende solo de la tecnología en sí, sino también de las creencias sobre salud y las motivaciones personales. En su revisión sobre apps de salud, los autores destacan que los estudiantes tienden a usar aquellas aplicaciones que consideran relevantes para sus propias necesidades emocionales y que además perciben como seguras y confiables. Esto significa que, en contextos educativos, el uso de una app para el bienestar emocional se ve influido tanto por la percepción tecnológica como por el valor que le otorga el usuario a su cuidado psicológico (Nadal et al. 2020).

Además, Nadal et al. (2020) amplían el enfoque al explicar que el uso de aplicaciones móviles también está condicionado por factores actitudinales como el disfrute percibido, la motivación intrínseca y la confianza en la tecnología. Según sus hallazgos, no basta con que una app sea útil o fácil de usar, sino que debe generar una experiencia positiva y significativa para que el usuario desarrolle el

hábito de usarla. En consecuencia, el uso de aplicaciones móviles en estudiantes no puede entenderse solo como una acción mecánica, sino como un proceso dinámico que integra percepciones cognitivas, actitudes emocionales y comportamientos cotidianos frente a la tecnología.

Teoría Unificada de Aceptación y Uso de Tecnología

De acuerdo con Blanes (2023) la Teoría Unificada de Aceptación y Uso de la Tecnología proporciona una visión más clara sobre el modo en que los individuos asimilan e incorporan tecnologías en su vida diaria. Este medio propone que la intención de utilizar y el comportamiento final hacia una tecnología se determinan por cuatro elementos clave que son la expectativa de rendimiento, que se define como la percepción de las ventajas que el usuario obtendrá al usarla; la expectativa de esfuerzo, relacionada con la facilidad que se percibe al operar como la influencia social, que se refiere al grado en que el entorno fomenta o sugiere su utilización; y las condiciones facilitadoras, que incluyen los recursos y el apoyo necesarios para su uso. En el ámbito educativo, estos aspectos son vitales para entender cómo los estudiantes universitarios deciden emplear una aplicación móvil destinada al bienestar emocional. La efectiva adopción de esta herramienta no solo dependerá de su utilidad y facilidad de uso, sino también de la percepción de respaldo institucional y del estímulo colectivo que incentive su utilización en el contexto académico.

Teoría de la Autodeterminación

De acuerdo con Stover et al. (2017) la presente teoría propone que la inclinación humana proviene del cumplimiento de tres necesidades psicológicas esenciales: la autonomía, la competencia y la conexión. Al satisfacer estas

necesidades, las personas experimentan una motivación interna que promueve su participación activa y duradera en varias actividades, que incluyen el uso de tecnologías. Además, esta teoría es crucial para entender cómo los estudiantes preservan el uso regular de aplicaciones móviles que se centran en el bienestar emocional. Cuando el uso de la aplicación les ofrece la oportunidad de hacer elecciones de manera independiente, notar avances en su desarrollo personal y sentirse en relación con otros, su dedicación y persistencia en la experiencia digital se refuerzan. Así, la motivación interna se transforma en un componente esencial para asegurar que las aplicaciones de bienestar se utilicen como un recurso continuo, y no solo de forma temporal, apoyando el crecimiento emocional y académico de los estudiantes universitarios.

Limitantes

A pesar de las ventajas que brindan las aplicaciones móviles enfocadas en la salud emocional, su utilización también conlleva ciertas limitaciones y obstáculos que deben tomarse en cuenta. De acuerdo con Garay y Celleri (2022) uno de los principales peligros es la adicción a la tecnología, ya que un uso excesivo de dispositivos móviles puede provocar distracciones, ansiedad o incluso un sentimiento de soledad. Además, muchas de las aplicaciones existentes no están respaldadas por investigaciones científicas, lo que genera dudas sobre la confianza en su contenido y la efectividad de sus resultados en el ámbito de la psicología. También existe la constante desigualdad digital, que restringe el acceso equitativo a la tecnología y deja fuera a quienes no tienen dispositivos adecuados o una conexión a internet estable. frente a esto, las preocupaciones relacionadas con la privacidad y el manejo de información sensible son cada vez más relevantes, especialmente en lo que respecta a datos emocionales y psicológicos.

3.2.2 Bienestar emocional de los estudiantes

El bienestar emocional se entiende como una construcción compleja que no se reduce únicamente a la presencia de emociones positivas. Park, Kubzansky y colaboradores lo definen como un estado integral que incluye la capacidad de experimentar satisfacción con la vida, mantener un sentido de propósito y conservar un equilibrio en la expresión de emociones. Este enfoque considera que la salud emocional implica tanto las experiencias diarias de placer y tranquilidad como las evaluaciones globales que la persona hace de su vida y su estabilidad psicológica. Por ello, en contextos educativos, el bienestar emocional de los estudiantes no puede medirse únicamente en momentos aislados, sino en la forma en que mantienen una actitud positiva y resiliente frente a las demandas académicas y personales (Park et al. 2022).

De acuerdo con la revisión de Hossain y colegas, el bienestar estudiantil es multidimensional y abarca aspectos emocionales, sociales y de logro personal. En su investigación, los autores sostienen que el bienestar emocional de los jóvenes universitarios se manifiesta tanto en la presencia de emociones positivas como en la capacidad de gestionar adecuadamente emociones negativas como la ansiedad y el estrés. Además, remarcan que este bienestar depende en gran medida de la calidad de las relaciones interpersonales y del sentido de pertenencia a la comunidad educativa, lo cual influye directamente en el rendimiento y la permanencia académica de los estudiantes (Hossain et al. 2022).

Por su parte, se remarcó que el bienestar emocional debe ser evaluado desde tres planos: la vivencia afectiva inmediata, la percepción global sobre el propio estado emocional y la valoración que se hace en contextos específicos como el académico o el social. En este sentido, para los jóvenes universitarios, el

bienestar emocional no se limita a sentirse bien en el momento, sino que implica mantener una percepción estable de satisfacción y regulación emocional en distintas áreas de su vida. Esto resulta clave durante la etapa de formación profesional, ya que las exigencias académicas y sociales demandan un equilibrio emocional constante para lograr un desarrollo integral (Bagnall et al. 2025).

Consecuencias del bajo bienestar emocional

La escasa salud emocional entre los alumnos universitarios puede traer consigo efectos significativos que influyen en su evolución tanto personal como académica. De acuerdo con Vergara (2023) Uno de los impactos más resaltantes es el bajo desempeño académico, dado que las dificultades en el ámbito emocional afectan la capacidad de concentración, motivación y organización. Además, la deserción académica se convierte en una consecuencia habitual, ya que la inestabilidad emocional puede generar falta de interés o fatiga ante los desafíos académicos. En el ámbito social, el deterioro de las interacciones personales se presenta como otro efecto relevante, dado que los estados de ansiedad, irritabilidad o tristeza pueden complicar la convivencia y el trabajo conjunto. Mientras tanto, el aumento del riesgo de padecer trastornos mentales como la depresión y la ansiedad se eleva cuando los alumnos carecen de herramientas efectivas para afrontar las dificultades y de redes de apoyo familiar o institucional.

Impacto en el rendimiento académico y desafíos emocionales

El tránsito de la educación media a la educación superior representa una transición importante en la vida de los jóvenes, la cual tiende a afectar su salud emocional. Esta fase implica ajustarse a un entorno académico distinto al que

conocían, con nuevas demandas y obligaciones. Asimismo, el acceso a la universidad somete a los alumnos a varias presiones, dado que alcanzar metas profesionales se vuelve crucial para evitar un desempeño deficiente o un fracaso en sus estudios. (Soares et al. 2011).

consecuentemente, la transición a la vida universitaria se presenta como un instante crucial donde los estudiantes se enfrentan a evaluaciones continuas en diversas áreas de su existencia. Este período no se limita únicamente a las demandas académicas, sino que también conlleva un proceso significativo de adaptación emocional y social. En este contexto, Maldonado et al. (2015) indicaron que la exposición constante a evaluaciones, tanto en el entorno académico como social, puede provocar agotamiento emocional y afectar desfavorablemente el rendimiento académico. Alarcón (2019) menciona la importante que abordar estos desafíos emocionales en la transición universitaria para entender mejor la complejidad de la salud mental entre los estudiantes.

Factores influyentes en el bienestar emocional universitario

El inicio de la etapa universitaria, según Burris et al. (2009), se define como un periodo de evolución caracterizado por elevados niveles de estrés y ansiedad. En este tiempo, los alumnos pueden enfrentar desafíos como síntomas de ansiedad, cambios en los hábitos alimenticios y dificultades para concentrarse. En su estudio, estos investigadores concluyeron que el optimismo es el factor principal que predice el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, por lo que sugieren desarrollar programas destinados a fortalecer esta característica y así mejorar la habilidad de los alumnos para enfrentar las exigencias diarias.

Por su parte, Arenas et al. (2016) analizaron cómo los distintos estilos de afrontamiento del estrés se vinculan con el bienestar psicológico en estudiantes

universitarios. En sus hallazgos subrayaron la relevancia de emplear estrategias centradas tanto en la resolución del problema como en la regulación de las emociones. Su estudio pone en evidencia que la transición a la universidad implica retos emocionales complejos y que el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas resulta fundamental para preservar el equilibrio psicológico en esta etapa.

Programas de promoción de la salud mental en las universidades

A nivel nacional, las instituciones como las universidades han adoptado un rol más activo para abordar el bienestar emocional de sus estudiantes. Aunque no existen cifras exactas sobre el número de instituciones de educación superior que han lanzado programas dedicados a este tema, el Ministerio de Educación (2019) indica que colabora con el Ministerio de Salud y con 21 universidades públicas para definir normas internas enfocadas en la atención integral de la salud mental. Además, se revisaron las directrices destinadas a potenciar la promoción y el cuidado de este ámbito en el contexto universitario, con el fin de fomentar la implementación de iniciativas organizadas que apoyen el balance psicológico de la comunidad educativa. Estas medidas incluyen tanto enfoques preventivos como acciones de soporte, orientadas a mitigar riesgos y fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes, al tiempo que impulsan una cultura institucional que valora la salud mental como elemento clave en la formación y el crecimiento holístico de los jóvenes universitarios.

Retos en materia de salud mental en el Perú.

En el panorama peruano, la salud mental ha ganado relevancia como prioridad ante el alza de problemas que impactan a la población estudiantil

universitaria. como menciona el Ministerio de Educación (2019), cerca del 85% de las universidades nacionales registran desafíos en este campo, con énfasis en la ansiedad, el estrés y distintas formas de violencia. Estos problemas no solo alteran el equilibrio emocional de los estudiantes, sino que también afectan su crecimiento personal, la calidad de sus vínculos interpersonales y su rendimiento escolar. Ante este escenario, el Estado peruano debe superar diversos obstáculos en salud mental, lo que requiere robustecer las políticas públicas, optimizar los servicios de apoyo y avanzar en tácticas preventivas que aborden de forma comprehensiva las demandas de la población.

En la actualidad los retos que debe asumir el Estado en materia de salud mental son:

Limitado acceso a los servicios de atención en salud mental:

En el Perú, el acceso a servicios de salud mental es limitado y se concentra principalmente en las grandes ciudades. Esta distribución genera desigualdades significativas, ya que quienes viven en áreas rurales o remotas enfrentan barreras mayores para obtener atención oportuna, lo que restringe su posibilidad de recibir apoyo adecuado (Rondón, 2006).

Escasa concientización.

Por otro lado, persiste una insuficiente sensibilización sobre la importancia de la salud mental. En diversas regiones, el tema continúa siendo visto como algo negativo o vergonzoso, lo que fomenta actitudes de rechazo o indiferencia. Como consecuencia, muchas personas que atraviesan dificultades emocionales evitan reconocer su situación o buscar ayuda profesional, afectando así su bienestar y calidad de vida (Lara, 2019).

Discriminación y estigma hacia personas con dificultades de salud mental.

La insuficiente información y comprensión sobre la salud mental favorece actitudes de rechazo y prejuicio hacia quienes presentan este tipo de dificultades. Esta estigmatización no solo afecta su autoestima y bienestar emocional, sino que también limita sus oportunidades de inclusión social, dificultando su participación activa y su desarrollo integral dentro de la sociedad (Chau y Vilela, 2017).

Ventajas del uso de aplicaciones móviles en la población juvenil.

En las últimas décadas, el empleo de teléfonos móviles ha aumentado notablemente, sobre todo con la popularización de los smartphones. Este progreso tecnológico ha integrado herramientas digitales en el área de la salud mental, lo que la Organización Mundial de la Salud (2011) llama mHealth, o sea, el uso de tecnologías móviles en la atención médica. Este enfoque forma parte de la eHealth, que engloba el aprovechamiento de recursos tecnológicos en los servicios sanitarios generales, incluido el psicológico. Ambas opciones se ven como alternativas viables para optimizar recursos, reducir gastos en atención y favorecer el bienestar colectivo. Sin embargo, para validar estas ventajas, resulta crucial examinar a fondo su eficacia, eficiencia y efectividad, como sugieren múltiples estudios anteriores.

Metodología de Design Thinking

Constituye un enfoque metodológico centrado en las personas, que retoma la manera de pensar y actuar propia del diseño para abordar problemáticas de forma creativa. Se caracteriza por priorizar la comprensión profunda de las necesidades y comportamientos de los usuarios antes de proponer soluciones. Según Galindo (2019), esta metodología impulsa la creación de ideas, su experimentación y posterior ajuste, promoviendo un proceso de aprendizaje

continuo que permite perfeccionar las propuestas hasta lograr resultados más efectivos y acordes a la realidad.

A medida que se comprueban más hipótesis, las propuestas ganan mayor respaldo y consistencia, reforzando la solidez de las soluciones propuestas. En este contexto, se destaca como una metodología versátil y eficaz para abordar desafíos desde un enfoque innovador en diversos campos y sectores (Castillo et al., 2014). Su flexibilidad permite adaptarse a diferentes contextos, impulsando el desarrollo de opciones creativas y prácticas ante los problemas detectados.

Desde esta perspectiva, parte del reconocimiento de una problemática específica y se estructura en cinco fases esenciales que orientan el proceso de creación y validación de soluciones.

Empatizar

En esta fase, de acuerdo con Lugo y Lucio (2021), se centra en conocer a fondo a los usuarios a través de la observación y el examen de sus vivencias, atendiendo tanto sus necesidades prácticas como sus aspectos emocionales. Este momento pretende captar la realidad desde su perspectiva personal, identificando cómo perciben e interpretan su contexto cotidiano.

Definir

Durante la fase de delimitación se pretende concretar el enfoque principal de la propuesta, estructurando los hallazgos obtenidos para reconocer las oportunidades existentes y las posibles limitaciones que deben atenderse. A partir de la información obtenida mediante los insights, se replantea y precisa el objetivo a abordar (Lugo y Lucio, 2021).

Idear

Durante la fase de ideación, el propósito es organizar y articular la información recopilada para proponer soluciones innovadoras que respondan a las necesidades identificadas en etapas previas (Lugo y Lucio, 2021).

Prototipar

En la fase de elaboración de prototipos se pretende convertir las ideas planteadas en representaciones concretas que posibiliten examinar su desempeño y reconocer posibles fallas. Estas primeras versiones no requieren un acabado definitivo, ya que su finalidad es hacer visibles y funcionales las propuestas, permitiendo analizar su viabilidad y detectar aquellos elementos que necesitan modificaciones o perfeccionamiento (Galindo, 2019).

Testeo

En la etapa final, correspondiente a la verificación, la propuesta se somete a análisis con la intervención directa de los usuarios, quienes contribuyen de manera activa en su revisión. A lo largo de este proceso, la solución puede modificarse y perfeccionarse de forma continua hasta alcanzar el nivel de efectividad esperado (Galindo, 2019).

3.3 Definición de términos básicos

Salud Mental

Llega a entenderse como un proceso interno de autocuidado fundamentado en la autoconciencia y autorregulación de una persona, mediante el cual ésta busca equilibrar sus pensamientos, emociones y comportamientos tanto a nivel personal como en sus relaciones interpersonales, con el propósito de aproximarse a una condición adecuada de bienestar psicológico y libre de alteraciones mentales. (Coronel y Rodríguez, 2022).

La violencia

Se entiende como la acción deliberada de emplear la fuerza o ejercer poder con la finalidad de perjudicar a otra persona, ya sea en el plano físico, psicológico o emocional, vulnerando su bienestar y atentando contra su dignidad. (Medina y Jaramillo, 2020).

sociedad

Es el grupo de personas que habitan y comparten un mismo lugar y momento histórico, organizándose mediante normas, valores y relaciones para satisfacer necesidades comunes y vivir en comunidad. (Arenas et al. 2016).

Relaciones sociales

Nivel de las relaciones interpersonales y del sentimiento de integración que una persona experimenta dentro de su entorno, influyendo directamente en su estabilidad emocional y apoyo afectivo. (Grossetti, 2009).

Conducta

Se define como la serie de actos, respuestas y comportamientos observables que un individuo manifiesta frente a distintos estímulos o situaciones del entorno la cual refleja tanto la adaptación del sujeto a su contexto como la expresión de sus patrones de pensamiento, emociones y valores, constituyendo un indicador clave para el análisis del comportamiento humano. (Freixa, 2003).

Nivel de tensión emocional

Hace alusión a la intensidad de respuesta mental y corporal que manifiesta un individuo cuando interpreta determinadas circunstancias como exigentes o riesgosas. Esta reacción incide de manera directa en su habilidad para decidir, afrontar dificultades y manejar sus estados emocionales, constituyéndose en un

elemento clave para el equilibrio psicológico y el desempeño individual (Olmedo y Cabezas, 2021).

Itinerario

Se define como la planificación estructurada de actividades, pasos o eventos que un individuo organiza con el fin de alcanzar determinados objetivos mediante una administración adecuada del tiempo y de los recursos con los que se cuenta, contribuyendo al logro de metas personales y profesionales de manera ordenada y sistemática. (Cisne y Gastal, 2011).

Objetivo personal

Es una meta que una persona se propone alcanzar a partir de sus propios intereses, valores y aspiraciones. Representa una dirección clara que orienta sus decisiones y esfuerzos, permitiéndole crecer, superarse y avanzar hacia aquello que considera importante para su desarrollo y realización individual. (Freixa, 2003).

Regulación emocional

Es la habilidad de identificar, interpretar y regular de manera apropiada los propios estados emocionales, especialmente las negativas, manteniendo el equilibrio psicológico ante situaciones de estrés. (Vargas y Muñoz, 2013).

Desarrollo personal

Hace referencia al proceso continuo de crecimiento y mejora de las competencias, habilidades, conocimientos y valores de un individuo, que contribuyen a su bienestar integral y a la realización de su potencial abarcando aspectos cognitivos, emocionales y sociales, promoviendo la adaptación positiva a los cambios y el fortalecimiento de la autonomía y la autorreflexión. (Castro y Sánchez, 2000).

CAPÍTULO IV: HIPOTESIS Y VARIABLES

4.1 Formulación de hipótesis

4.1.1 Hipótesis general

La propuesta de una aplicación móvil potencia significativamente el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026.

4.1.2 Hipótesis específicas

El uso de una aplicación móvil se relaciona significativamente con el nivel de autovaloración de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.

El uso de una aplicación móvil influye significativamente en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.

La herramienta móvil digital influye significativamente en el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.

4.2 Operacionalización de variables

Tabla 1
Variables de Operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
(Variable Independiente) Uso de aplicación móvil	Una aplicación móvil es un software diseñado para ejecutarse en dispositivos móviles, permitiendo acceder a recursos digitales y servicios de manera práctica y accesible Acosta et al. (2022)	Para esta investigación, se medirá el nivel de uso que los estudiantes hacen de aplicaciones móviles educativas y de apoyo emocional, considerando su conducta al uso, nivel de tensión emocional e Itinerario	1. Conducta	- Frecuencia de uso - Tiempo promedio de sesión	Escala Likert (1–5)
(Variable Dependiente) Bienestar emocional de los	Es el estado en el que una persona mantiene equilibrio afectivo, afronta adecuadamente	Para esta investigación, se evaluará el grado de bienestar emocional de los estudiantes a	2. Nivel de Tensión emocional	-Trastornos del sueño -Agotamiento persistente	Escala Likert (1–5)
			3. Itinerario	-Ejecución de Tareas - Planificación	Escala Likert (1–5)
			1. Autovaloración	- Auto aprecio personal -Vínculos interpersonales	Escala Likert (1–5)

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
estudiant es	el estrés, regula sus emociones y conserva una actitud positiva hacia la vida (Gordillo ,2023)	partir de su manejo de Autovaloración, objetivo personal y desarrollo personal	2. Objetivo personal	- Desarrollo de competencias - Alcance de objetivos	Escala Likert (1–5)
			3. Desarrollo personal	-Aprendizaje permanente -Balance laboral –académico	Escala Likert (1–5)

Nota: Elaboración con base en los aportes de Acosta et al. (2022) y Gordillo (2023)

5.1 Diseño metodológico

La investigación se llevará a cabo desde un enfoque cuantitativo, dado que busca recolectar y examinar información expresada en datos numéricos a través de cuestionarios estructurados. administradas a estudiantes del Instituto San Ignacio de Loyola (ISIL) de Lima Metropolitana. El enfoque cuantitativo se entiende como aquel paradigma investigativo que enfatiza la objetividad, empleando herramientas validadas y procedimientos estadísticos precisos con el fin de contrastar supuestos o identificar vínculos medibles entre las variables. Esta decisión metodológica posibilita la medición precisa de las opiniones de los jóvenes acerca de la utilización de una aplicación como herramienta para potenciar su bienestar emocional (Guerrero, 2022).

En este contexto, la investigación se considera de tipo aplicada, pues persigue no sólo generar conocimiento teórico sino ofrecer soluciones prácticas a una problemática concreta al manejo del estrés, la motivación académica y el equilibrio emocional de los estudiantes universitarios. Según lo planteado por Castro et al. (2023) la investigación aplicada se caracteriza por emplear los saberes científicos existentes para identificar, diseñar y validar intervenciones u propuestas concretas que respondan a necesidades reales de un contexto específico. En ese sentido, este estudio quiere contribuir con estrategias tecnológicas que ayuden de manera tangible al bienestar estudiantil.

Asimismo, el diseño no experimental es el seleccionado para esta investigación, ya que no se manipulan intencionalmente las variables, sino que se observarán tal como se presentan en su contexto natural. Este tipo de diseño

permite explorar relaciones entre variables sin alterar su comportamiento, lo cual se alinea con el objetivo de comprender cómo los factores emocionales se relacionan con el uso de una aplicación móvil (Gómez, 2020).

5.2 Población

En términos conceptuales, la población de una investigación permite estudiar a elementos con características comunes; al respecto, según Mejía et al. (2021) indicó que la población consiste en el total de elementos o individuos que comparten características similares y que son de interés para el investigador al estudiar, analizar o describir una realidad específica, ya que de ellos se recogerá la información necesaria para llevar a cabo la investigación. Por ende, la población está conformada por los estudiantes de ISIL ubicados en Lima Metropolitana que se encuentran matriculados en programas de educación superior durante el año 2026 y que cumplen con el rango de edad definido para este estudio (jóvenes estudiantes). Para cuantificar esta población se utilizó el reporte institucional “Ingresantes matriculados por año y programa” de ISIL, a partir del cual se analizaron los datos de los años 2022, 2023 y 2024 y, considerando la tendencia de crecimiento observada, se realizó una estimación proyectada del número de estudiantes para el año 2026, obteniéndose de manera referencial un promedio aproximado de 13,200 estudiantes.

5.3 Muestra

En relación con la muestra Hernández et al. (2020) establecen que una muestra es el subconjunto de elementos de una población que se selecciona para estudiar un fenómeno, con el objetivo de obtener datos que permitan hacer inferencias sobre la población total. No obstante, debido a criterios de viabilidad del trabajo de investigación (como el tiempo disponible, los recursos y el acceso a los

participantes) Se optó por trabajar con una muestra conformada por 100 estudiantes de ISIL, a quienes se les administró el instrumento de recopilación de información. Este tamaño se consideró viable a nivel operativo y adecuado para obtener datos relevantes que permitieran estimar los resultados de la investigación. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual consiste en elegir a los participantes según su facilidad de acceso y disponibilidad para colaborar, procurando que cumplan con características acordes al perfil del público al que se dirige la aplicación móvil.

5.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

La técnica para la obtención de información consistirá en la aplicación de un cuestionario estructurado, elaborado de manera específica para recoger datos vinculados con las dimensiones centrales de la investigación: manejo del estrés, motivación académica, estabilidad emocional y facilidad de uso de la aplicación móvil. Este instrumento posibilita recolectar información numérica, uniforme y susceptible de comparación, lo que permitirá realizar un análisis estadístico sólido orientado a determinar la factibilidad y relevancia del desarrollo de este recurso digital como apoyo para el bienestar emocional estudiantil.

Este cuestionario estará compuesto por preguntas cerradas, las cuales serán formuladas siguiendo criterios científicos y basadas en escalas de medición validadas, principalmente en la escala Likert de 5 puntos. Cada dimensión será operacionalizada en específicos items que pueden medir la percepción y el estado emocional de los estudiantes, así como su nivel de satisfacción y expectativas respecto a la usabilidad de la aplicación móvil propuesta.

Además, al aplicar el instrumento, se aplicarán principios éticos básicos que garanticen la transparencia y validez del estudio. Los participantes recibirán información previa y clara de los propósitos de la investigación, la voluntariedad de su colaboración y las medidas para proteger la confidencialidad y anonimato de sus contestaciones. Previo al llenado del cuestionario, se obtendrá su aceptación previa informada, lo que asegura el respeto a su privacidad, fomenta respuestas sinceras y minimiza posibles sesgos en los datos recolectados.

Este proceso de recolección de datos será llevado a cabo mediante plataformas digitales, como Google Forms, que facilitan la distribución, recepción y análisis de respuestas en línea. La elección de esta modalidad garantiza mayor alcance y comodidad para los participantes, además de facilitar el procesamiento posterior mediante software estadístico, lo cual permitirá obtener resultados confiables y útiles para la evaluación del impacto emocional y la aceptación de la aplicación móvil propuesta.

5.5 Técnica de procesamiento de la información

Después de recopilar los datos a través de las encuestas digitales aplicadas a los estudiantes del Instituto San Ignacio de Loyola (ISIL), se procedió a revisar y organizar la información obtenida para asegurar su exactitud y coherencia. Posteriormente, los resultados fueron sistematizados en el programa Microsoft Excel, con el propósito de facilitar su análisis estadístico y la interpretación de los hallazgos.

El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante técnicas de estadística descriptiva, tomando en cuenta el análisis de frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central como el promedio y la mediana, además de

indicadores de dispersión que permitieron reconocer variaciones en las respuestas.

Este procedimiento facilitó una comprensión global acerca de los niveles de bienestar emocional y del uso de aplicaciones móviles en la población estudiantil.

Asimismo, se efectuó un análisis de asociación entre las variables centrales de la investigación, con el propósito de identificar posibles relaciones o tendencias entre el nivel de utilización de recursos tecnológicos y dimensiones como la autoestima, la motivación individual y el manejo de las emociones. Este examen permitió interpretar con mayor claridad el posible impacto de la aplicación móvil en el bienestar psicológico de los jóvenes.

En todo momento se aseguró la confidencialidad y el resguardo de la información personal de los concursantes, velando por el respeto a los principios del estudio y por un manejo responsable de los datos obtenidos.

5.5.1 Análisis descriptivo

5.5.1.1 Análisis de confiabilidad

Tabla 2

Confiabilidad de los datos de la variable Uso de Aplicaciones Móviles

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0.779	8

Nota: Valor de confiabilidad de datos recopilados de la encuesta de Aplicaciones Móviles

Interpretación: El análisis para la variable Uso de Aplicaciones Móviles arrojó un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.779 para un total de 8 ítems. Este resultado demuestra una confiabilidad admisible, lo que indica que los reactivos que componen esta variable presentan una interrelación adecuada y miden de forma estable el constructo expuesto.

Tabla 3

Confiabilidad de los datos de la variable Bienestar Emocional de los Estudiantes

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0.756	6

Nota: Valor de confiabilidad de datos recopilados de la encuesta de Bienestar Emocional de los Estudiantes.

Interpretación:

La variable Bienestar Emocional de los Estudiantes presentó un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.756, ubicándose dentro del margen de aceptabilidad, confirmando que el instrumento es consistente para recolectar información sobre el estado emocional de los estudiantes de un instituto de educación superior en el contexto de la investigación.

5.5.1.2. Análisis de variables y dimensiones

Tabla 4

Variable 1: Uso de Aplicaciones Móviles

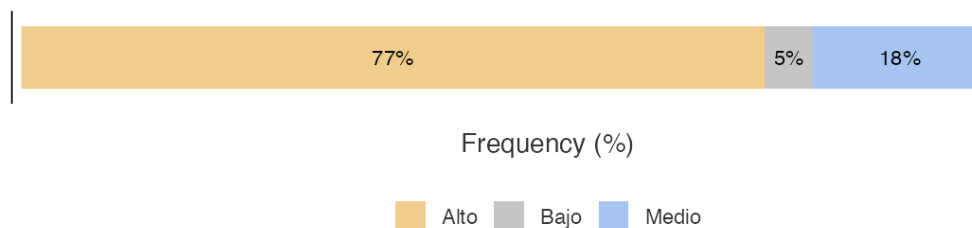
	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Alto	77	77.0%	77.0%
Bajo	5	5.0%	82.0%
Medio	18	18.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Uso de Aplicaciones Móviles.

Figura 1

V1 - Uso de Aplicaciones Móviles

Uso de aplicaciones móviles



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre el Uso de Aplicaciones Móviles

Interpretación:

Los resultados evidencian un alto nivel de uso de aplicaciones móviles entre los estudiantes de la institución, ya que el 77 % de los encuestados se ubica en un nivel alto, frente a sólo un 18 % en nivel medio y un 5 % en nivel bajo. Esta distribución indica que el uso de aplicaciones móviles no es esporádico ni complementario, sino que constituye una herramienta central en la vida académica y laboral de los estudiantes. Este predominio del nivel alto sugiere que los estudiantes presentan una alta dependencia funcional de las aplicaciones móviles para organizar, ejecutar y cumplir sus responsabilidades diarias. Este contexto tecnológico resulta coherente con el enfoque del estudio, ya que confirma que una propuesta de aplicación móvil orientada al bienestar emocional tiene alta viabilidad y aceptación potencial, al insertarse en hábitos ya consolidados.

Tabla 5

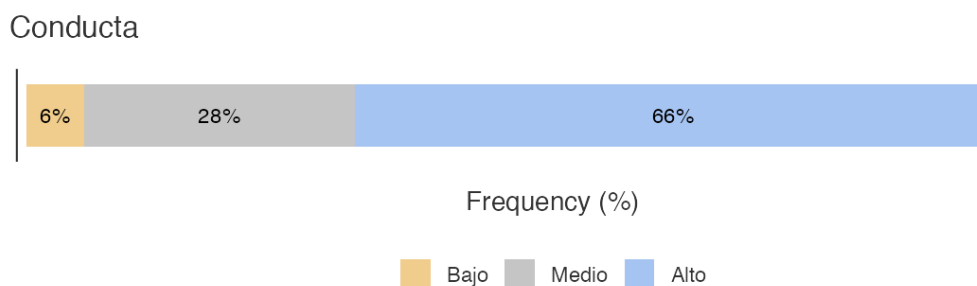
V1D1 – Conducta

	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	6	6.0%	6.0%
Medio	28	28.0%	34.0%
Alto	66	66.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Conducta.

Figura 2

V1D1 - Conducta



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre Conducta.

Tabla 6

V1D1 – Conducta

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
1	Utilizo con frecuencia una aplicación móvil para desarrollar mis actividades laborales o académicas.	6.0%	5.0%	5.0%	32.0%	52.0%	100.0%

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
2	Considero que administro correctamente mi tiempo al realizar mis actividades mediante diferentes aplicaciones móviles.	25.0%	25.0%	12.0%	27.0%	11.0%	100.0 %
3	Percibo que no dispongo del tiempo suficiente para cumplir con todo lo que deseo hacer.	3.0%	7.0%	12.0%	46.0%	32.0%	100.0 %
4	El tiempo que paso frente a dispositivos digitales resulta adecuado para mis necesidades.	3.0%	7.0%	12.0%	39.0%	39.0%	100.0 %

Nota: Procesamiento de datos a partir del cuestionario sobre Conducta.

Interpretación:

Los resultados de la dimensión conducta evidencian que el uso de aplicaciones móviles forma parte central de la rutina académica y laboral de los estudiantes, ya que el 66 % se ubica en un nivel alto y el 28 % en un nivel medio, lo que refleja una conducta tecnológica ampliamente consolidada; esta situación se confirma al observar que el 84 % utiliza con frecuencia aplicaciones móviles para

desarrollar sus actividades, lo que demuestra una integración funcional de la tecnología en su desempeño diario; sin embargo, esta alta frecuencia de uso no siempre se traduce en una gestión eficiente del tiempo, dado que el 50 % manifiesta desacuerdo respecto a administrar correctamente su tiempo mediante aplicaciones móviles, mientras que, aunque el 78 % considera adecuado el tiempo que pasa frente a dispositivos digitales, el 78 % también reconoce no disponer del tiempo suficiente para cumplir con todo lo que desea hacer, lo que evidencia una percepción de sobrecarga y presión temporal; esta contradicción sugiere dificultades de autorregulación y refuerza la necesidad de una aplicación móvil orientada a optimizar el uso del tiempo y promover el equilibrio entre productividad y bienestar emocional.

Tabla 7

V1D2 – Nivel de Tensión Emocional

	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	6	6.0%	6.0%
Medio	31	31.0%	37.0%
Alto	63	63.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Nivel de Tensión Emocional.

Figura 3

V1D2 – Nivel de Tensión Emocional

Nivel de tensión emocional

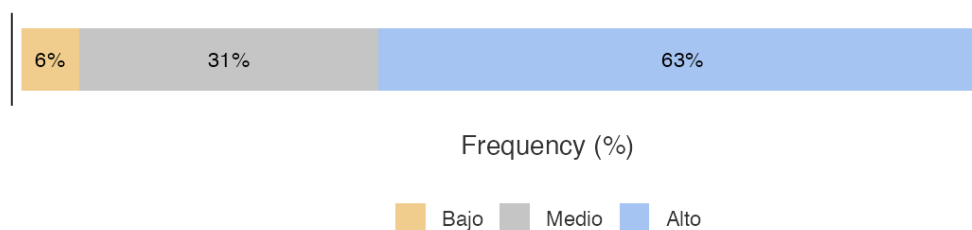


Tabla 8

V1D2 – Nivel de Tensión Emocional

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
1	Tengo problemas para dormir cuando permanezco despierto hasta tarde realizando actividades académicas o laborales.	15.0%	15.0%	9.0%	26.0%	35.0%	100.0%
2	Con frecuencia me siento sin energía o cansancio al realizar mis actividades diarias.	3.0%	4.0%	16.0%	35.0%	42.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos a partir del cuestionario sobre Nivel de Tensión Emocional.

Interpretación:

Los resultados de la dimensión *Nivel de Tensión Emocional* muestran que una proporción mayoritaria de los estudiantes se ubica en el nivel alto, representando 63 estudiantes, equivalente al 63% del total. Este hallazgo evidencia que más de la mitad de los jóvenes encuestados experimenta un grado elevado de

tensión emocional asociado a su rutina académica y laboral. Asimismo, el 31% se encuentra en un nivel medio, lo cual indica que existe un grupo importante que, aunque no presenta un nivel extremo, sí manifiesta señales moderadas de tensión o desgaste emocional. En contraste, solo un 6% se ubica en el nivel bajo, lo que confirma que la presencia de tensión emocional es una condición extendida dentro de la población estudiantil evaluada. Este predominio del nivel alto puede interpretarse como un reflejo de las exigencias que enfrentan los estudiantes en su vida diaria, donde la carga académica, la presión por el rendimiento y las responsabilidades personales generan un impacto directo en su bienestar psicológico. En el contexto de esta investigación, estos resultados refuerzan la necesidad de contar con recursos tecnológicos que no solo acompañan el desempeño académico, sino que también funcionen como herramientas de apoyo emocional.

Tabla 9

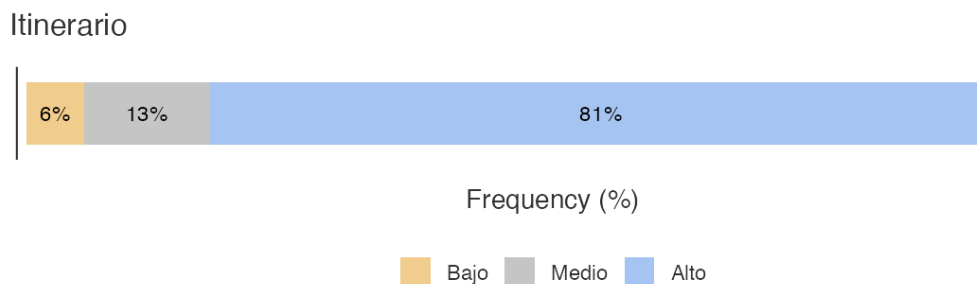
V1D3 – Itinerario

	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	6	6.0%	6.0%
Medio	13	13.0%	19.0%
Alto	81	81.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre itinerario.

Figura 4

V1D3 – Itinerario



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre itinerario.

Tabla 10

V1D3 – Itinerario

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
1	Siento que la cantidad de actividades que debo realizar supera mi capacidad para cumplirlas con tranquilidad.	3.0%	8.0%	13.0%	33.0%	43.0%	100.0%
2	Considero que mi organización diaria me permite cumplir de manera eficiente con mis responsabilidades	4.0%	5.0%	13.0%	36.0%	42.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos a partir del cuestionario sobre itinerario.

Interpretación:

Los resultados de la dimensión *Itinerario* evidencian una tendencia claramente predominante hacia el nivel alto, ya que 81 estudiantes, equivalente al 81% del total, se ubican en esta categoría. Esto indica que, para la gran mayoría de los jóvenes evaluados, la organización y la carga de actividades diarias representan un aspecto central dentro de su experiencia académica y personal. El hecho de que solo un 6% se encuentre en nivel bajo y un 13% en nivel medio sugiere que la percepción de un itinerario exigente no es un fenómeno aislado, sino una condición generalizada en el entorno estudiantil. En este sentido, los estudiantes parecen desenvolverse dentro de rutinas intensas, caracterizadas por múltiples responsabilidades que requieren planificación constante y un esfuerzo sostenido para poder ser cumplidas.

Este predominio del nivel alto puede interpretarse como un reflejo de la presión cotidiana que enfrentan los jóvenes en su vida académica, lo cual puede convertirse en un factor asociado al estrés y al desgaste emocional. Por ello, dentro del marco de esta investigación, estos hallazgos respaldan la pertinencia de proponer una aplicación móvil orientada al bienestar emocional, ya que podría contribuir a mejorar la gestión del tiempo, reducir la sensación de sobrecarga y promover un equilibrio más saludable en las actividades diarias de los estudiantes.

Tabla 11

Variable 2: Bienestar Emocional de los Estudiantes

	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Alto	58	58.0%	58.0%
Bajo	5	5.0%	63.0%

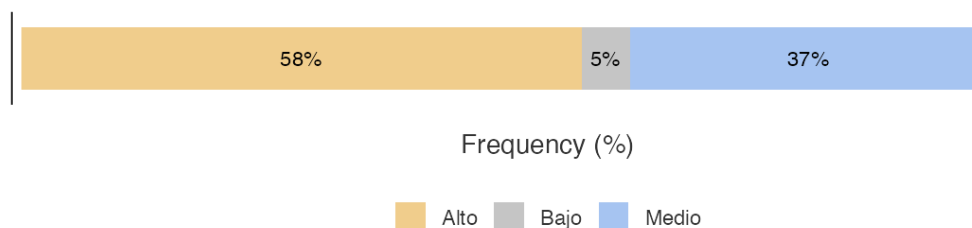
Medio	37	37.0%	100.0%
-------	----	-------	--------

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Bienestar Emocional de los Estudiantes.

Figura 5

V2 – Bienestar Emocional de los Estudiantes

Bienestar emocional de los estudiantes



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre el Bienestar Emocional de los Estudiantes.

Interpretación:

Los resultados del bienestar emocional de los estudiantes evidencian que, aunque la mayoría se ubica en un nivel alto (58 %), existe un porcentaje considerable que no alcanza un bienestar plenamente consolidado, ya que el 37 % se sitúa en un nivel medio y un 5 % en un nivel bajo, lo que indica que cerca de la mitad de los estudiantes experimenta algún grado de vulnerabilidad emocional; esta distribución sugiere que el bienestar emocional, si bien es favorable en términos generales, no es homogéneo ni estable en toda la población estudiada, sino que se encuentra condicionado por las exigencias académicas, laborales y personales propias del contexto de educación superior, lo que refuerza la necesidad de estrategias de apoyo emocional preventivas, como la propuesta de una aplicación móvil, orientadas no solo a atender casos críticos, sino a fortalecer y sostener el

equilibrio emocional de aquellos estudiantes que, aun funcionando adecuadamente, presentan señales de desgaste o riesgo emocional latente.

Tabla 12

V2D1 – Autovaloración

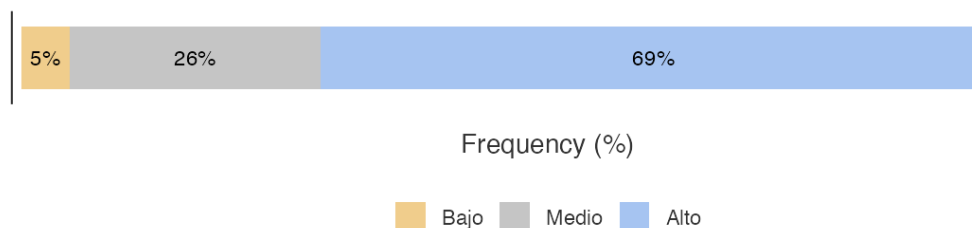
	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	5	5.0%	5.0%
Medio	26	26.0%	31.0%
Alto	69	69.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Autovaloración.

Figura 6

V2D1 – Autovaloración

Autovaloración



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre la Autovaloración.

Tabla 13

V2D1 – Autovaloración

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
1	Me siento conforme con mi vida y con los logros que he alcanzado hasta el momento.	22.0%	9.0%	10.0%	28.0%	31.0%	100.0 %
2	Mantengo una relación positiva y armoniosa con mis compañeros de estudio o trabajo.	4.0%	2.0%	8.0%	51.0%	35.0%	100.0 %

Nota: Procesamiento de datos a partir del cuestionario sobre Autovaloración.

Interpretación:

Los resultados de la dimensión autovaloración muestran un predominio del nivel alto (69 %), lo que indica que la mayoría de los estudiantes mantiene una percepción positiva de sí mismos y de su entorno social; sin embargo, la presencia de un 26 % en nivel medio y un 5 % en nivel bajo evidencia que casi un tercio de los estudiantes no alcanza una autovaloración plenamente fortalecida, situación que se explica al observar que, aunque el 59 % se siente conforme con su vida y logros alcanzados, existe un 31 % que manifiesta desacuerdo o ambivalencia frente a esta percepción, reflejando dudas respecto a su satisfacción personal; en contraste, las relaciones interpersonales aparecen como un factor protector del bienestar emocional, ya que el 86 % afirma mantener relaciones positivas y

armoniosas con sus compañeros, lo que sugiere que la autovaloración de los estudiantes se sustenta más en el soporte social que en la percepción de logros personales, revelando la necesidad de fortalecer espacios de reconocimiento personal y autoestima, aspecto clave que podría ser abordado mediante una aplicación móvil orientada al acompañamiento emocional y al refuerzo de la autoeficacia.

Tabla 14

V2D2 – Objetivo Personal

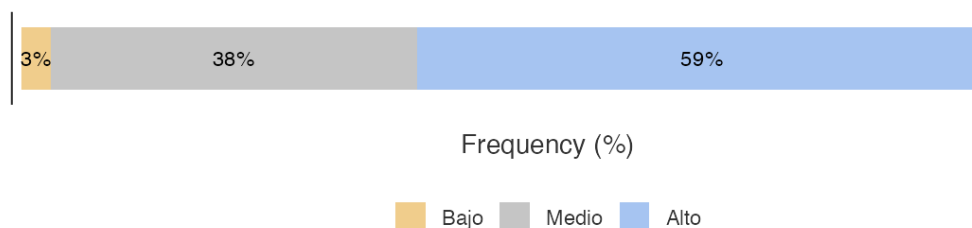
	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	3	3.0%	3.0%
Medio	38	38.0%	41.0%
Alto	59	59.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Objetivo Personal.

Figura 7

V2D2 – Objetivo Personal

Objetivo personal



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre Objetivo Personal.

Tabla 15

V2D2 – Objetivo Personal

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
1	Percibo que he fortalecido las capacidades necesarias para avanzar en mi desarrollo personal y profesional	0.0%	4.0%	9.0%	49.0%	38.0%	100.0%
2	Me siento conforme con los logros obtenidos en el proceso hacia mis metas personales	19.0%	16.0%	8.0%	25.0%	32.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos a partir del cuestionario sobre Objetivo Personal.

Interpretación:

Los resultados de la dimensión objetivo personal evidencian que, si bien un 59 % de los estudiantes se ubica en un nivel alto, existe un 38 % en nivel medio y un 3 % en nivel bajo, lo que indica que una proporción importante de estudiantes aún se encuentra en un proceso de consolidación de sus metas personales; esta

situación se explica al observar que el 87 % percibe haber fortalecido las capacidades necesarias para su desarrollo personal y profesional, lo que refleja avances en términos de competencias, pero contrasta con el hecho de que solo el 57 % se siente conforme con los logros obtenidos en el camino hacia sus metas, mientras que un 35 % expresa desacuerdo o ambivalencia, evidenciando una brecha entre el desarrollo de capacidades y la satisfacción personal con los resultados alcanzados; esta discrepancia sugiere altos niveles de autoexigencia y expectativas elevadas, que pueden generar presión emocional y afectar el bienestar, reforzando la necesidad de una aplicación móvil que ayude a los estudiantes a reconocer progresos, regular la frustración y fortalecer la motivación en el cumplimiento de sus objetivos personales.

Tabla 16

V2D3 – Desarrollo Personal

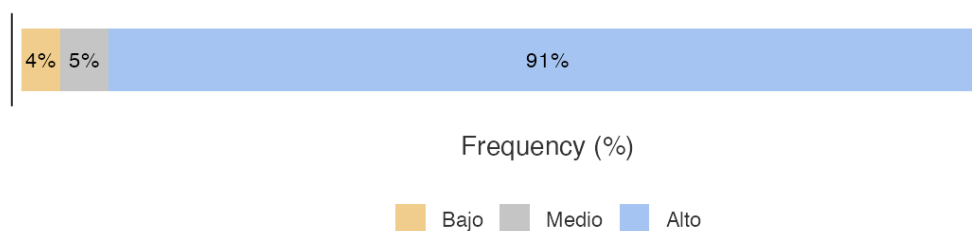
	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	4	4.0%	4.0%
Medio	5	5.0%	9.0%
Alto	91	91.0%	100.0%

Nota: Procesamiento de datos derivados del cuestionario sobre Desarrollo Personal.

Figura 8

V2D3 – Desarrollo Personal

Desarrollo personal



Nota: Datos recolectados mediante la aplicación de la encuesta sobre Desarrollo Personal.

Tabla 17

V2D3 – Desarrollo Personal

Ítem	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
1	Me esfuerzo por adquirir nuevos conocimientos y habilidades que contribuyan a mi desarrollo personal y profesional	2.0%	4.0%	3.0%	40.0%	51.0%	100.0 %
2	Siento que logré organizar adecuadamente mi tiempo para cumplir con mis obligaciones laborales y académicas sin descuidar ninguna.	1.0%	6.0%	9.0%	36.0%	48.0%	100.0 %

Nota: Procesamiento de datos a partir del cuestionario sobre Desarrollo Personal.

Interpretación:

El desarrollo personal se consolida como uno de los aspectos más fortalecidos en los estudiantes, dado que 9 de cada 10 se ubican en un nivel alto (91 %), mientras que sólo un 9 % se distribuye entre niveles medio y bajo, lo que evidencia una clara orientación hacia el crecimiento individual; esta tendencia se

explica porque el 91 % manifiesta esforzarse por adquirir nuevos conocimientos y habilidades que contribuyan a su formación personal y profesional, reflejando una disposición constante al aprendizaje, y porque el 84 % considera que logra organizar adecuadamente su tiempo para cumplir con sus obligaciones académicas y laborales, lo que sugiere un alto sentido de responsabilidad y compromiso; sin embargo, al analizar ambos resultados en conjunto con la percepción de insuficiencia de tiempo y los niveles de tensión emocional identificados en otras dimensiones, se infiere que este desarrollo se sostiene en un contexto de alta autoexigencia, por lo que resulta pertinente el planteamiento de una aplicación móvil que no sólo acompañe el crecimiento personal, sino que contribuya a preservar el equilibrio emocional y prevenir el desgaste progresivo.

5.5.1.3. Análisis de normalidad de datos

Tabla 18

Prueba de normalidad de datos de variables

	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	p
Uso de aplicaciones móviles	0.1424	0.035
Bienestar emocional de los estudiantes	0.0857	0.455

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario sobre uso de aplicaciones móviles y bienestar emocional de los estudiantes

Tabla 19

Prueba de normalidad de datos de dimensiones de Uso de aplicativos móviles

	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	p
Conducta	0.1925	0.001
Nivel de tensión emocional	0.1345	0.054
Itinerario	0.1780	0.004

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario sobre uso de aplicaciones móviles

Tabla 20

Prueba de normalidad de datos de dimensiones de Bienestar emocional de los estudiantes

	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	p
Autovaloración	0.1440	0.032
Objetivo personal	0.1984	< .001
Desarrollo personal	0.1759	0.004

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario sobre Bienestar emocional de los estudiantes

Regla de decisión:

Si p-valor > 0.05, los datos tienen distribución normal

Si p-valor < 0.05, los datos no tienen distribución normal

Interpretación:

Conforme a la prueba de Kolmogorov–Smirnov al encuestar a una muestra mayor a 50 personas, la variable Uso de aplicaciones móviles obtuvo un p-valor de 0.035 (< 0.05), por lo que sus datos no presentan una distribución normal, mientras que la variable Bienestar emocional de los estudiantes presentó un p-valor de 0.455 (> 0.05), por lo que no se rechaza la normalidad en su puntaje global; sin embargo, al analizar las dimensiones del bienestar emocional se observa que Autovaloración

($p = 0.032$), Objetivo personal ($p < 0.001$) y Desarrollo personal ($p = 0.004$), así como las dimensiones Conducta e Itinerario de la variable Uso de aplicaciones móviles, muestran p-valores inferiores a 0.05, lo que evidencia una distribución no normal en la mayoría de los constructos evaluados; en este contexto, y considerando que el análisis central del estudio se basa en la relación entre la variable Uso de aplicaciones móviles y las dimensiones del Bienestar emocional de los estudiantes, se decidió emplear el coeficiente de correlación Rho de Spearman tanto para la comprobación de la hipótesis general como para las hipótesis específicas, al ser una prueba no paramétrica adecuada para distribuciones no normales y para datos procedentes de escalas tipo Likert.

5.5.2. Análisis ligados a las hipótesis

5.5.2.1. Contratación de la hipótesis general

Paso 1: Planteamiento de hipótesis

H0: La propuesta de una aplicación móvil no potencia significativamente el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026.

H1: La propuesta de una aplicación móvil potencia significativamente el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026.

Paso 2: Selección del valor crítico

En el presente estudio, para la comparación de hipótesis, se estableció un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (con un nivel de confianza del 95%)

Paso 3: Selección del procedimiento estadístico.

Tabla 21

Prueba de hipótesis general

Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Bienestar emocional de los estudiantes

		Uso de aplicaciones móviles	Bienestar emocional de los estudiantes
Uso de aplicaciones móviles	Rho de Spearman	-	0.209
	Valor P	-	0.037
	n	-	100
Bienestar emocional de los estudiantes	Rho de Spearman	0.209	-
	Valor P	0.037	-
	n	100	-

Nota: Resultados obtenidos a partir de la encuesta de uso de aplicaciones móviles y bienestar emocional de los estudiantes.

Paso 4: Análisis de p-valor:

Regla de decisión:

Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de la investigación.

Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación.

Conforme a la evidencia mostrada en la tabla de correlación, se toma como aceptada la hipótesis del investigador, debido a que el valor p es igual a 0.037.

Paso 5: Interpretación.

En función de los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman cuyo valor fue de 0.209 y p-valor = 0.037, se percibe una correlación positiva baja entre el uso de aplicaciones móviles y el bienestar emocional de los estudiantes. Dado que el valor p es menor al nivel de significancia establecido (p-valor < 0.05), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general de investigación, lo que significa que la propuesta de uso de aplicaciones móviles se relaciona de manera estadísticamente significativa con el bienestar emocional de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.

No obstante, la magnitud baja del coeficiente de correlación sugiere que el impacto de la aplicación móvil sobre el bienestar emocional es mediano y que este constructo se mantiene vinculado a factores personales y contextuales propios de la vida académica y social de los estudiantes.

5.5.2.2. Contrastación de la hipótesis específica

5.5.2.2.1. Contrastación de la hipótesis específica 1

Paso 1: Planteamiento de hipótesis

H0: El uso de aplicaciones móviles no se relaciona significativamente con la autovaloración

H1: El uso de aplicaciones móviles se relaciona significativamente con la autovaloración

Paso 2: Selección del valor crítico

En el presente estudio, para la comparación de hipótesis, se estableció un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (con un nivel de confianza del 95%)

Tabla 22

Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Autovaloración

		Uso de aplicaciones móviles	Autovaloración
Uso de aplicaciones móviles	Rho de Spearman	-	0.156
	Valor P	-	0.121
	n	-	100
Autovaloración	Rho de Spearman	0.156	-
	Valor P	0.121	-
	n	100	-

Nota: Resultados obtenidos a partir de la encuesta de uso de aplicaciones móviles y Autovaloración.

Paso 4: Análisis de p-valor:

Regla de decisión:

Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de la investigación.

Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación.

De acuerdo a la evidencia expuesta en la tabla de correlación, se toma como rechazada la hipótesis del investigador, debido a que el p-valor es igual a 0.121.

Paso 5: Interpretación.

En la Tabla 19 se observa que la correlación entre el uso de aplicaciones móviles y la autovaloración presenta un coeficiente de Rho de Spearman de 0.156 con un valor $p = 0.121$. Dado que el valor p es mayor al nivel de significancia

establecido ($p\text{-valor} > 0.05$), no se obtiene significancia estadística; en consecuencia, no se rechaza la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis específica 1 que planteaba una relación significativa entre ambas variables.

Desde un análisis profundo, estos resultados indican que, en la muestra estudiada, el empleo frecuente de aplicaciones móviles no presenta una vinculación clara y consistente con un incremento en la autovaloración de los estudiantes. Esto sugiere que la percepción que tienen de sí mismos y de su valía personal podría depender en mayor medida de otras variables individuales y del entorno, más allá del uso de la aplicación móvil sugerida, por lo que se recomienda profundizar en esta dimensión en estudios posteriores.

5.5.2.2.2. Contrastación de la hipótesis específica 2

Paso 1: Planteamiento de hipótesis

H0: El uso de aplicaciones móviles no se relaciona significativamente con el objetivo personal

H1: El uso de aplicaciones móviles se relaciona significativamente con el objetivo personal

Paso 2: Selección del valor crítico

En el presente estudio, para la comparación de hipótesis, se estableció un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (con un nivel de confianza del 95%)

Paso 3: Selección del procedimiento estadístico

Tabla 23

Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Objetivo personal

		Uso de aplicaciones móviles	Objetivo personal
Uso de aplicaciones móviles	Rho de Spearman	-	0.091
	Valor P	-	0.367
	n	-	100
Objetivo personal	Rho de Spearman	0.091	-
	Valor P	0.367	-
	n	100	-

Nota: Resultados obtenidos a partir de la encuesta de uso de aplicaciones móviles y Objetivo personal.

Paso 4: Análisis de p-valor:

Regla de decisión:

Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de la investigación.

Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación.

Como se evidencia en la tabla de correlación, el p-valor es de 0.367, por lo tanto, se rechaza la hipótesis del investigador.

Paso 5: Interpretación.

Los datos obtenidos en la Tabla 20 se aprecia que la correlación entre el uso de aplicaciones móviles y el objetivo personal obtiene un coeficiente de Rho de Spearman de 0.091, con un valor $p = 0.367$. Dado que el p-valor excede el umbral de 0.05, la relación observada no cuenta con evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula. En consecuencia, se descarta la hipótesis específica 2, concluyendo que el uso de la aplicación móvil no ejerce una influencia determinante

en el logro de los objetivos personales de los estudiantes. Estos hallazgos sugieren que el éxito en las metas individuales está vinculado a variables externas a la tecnología, así como la disciplina personal, el entorno familiar o la gestión del tiempo, lo que permite identificar nuevas rutas para investigaciones futuras.

5.5.2.2.3. Contrastación de la hipótesis específica 3

Paso 1: Planteamiento de hipótesis

H0: El uso de aplicaciones móviles no se relaciona significativamente con el desarrollo personal

H1: El uso de aplicaciones móviles se relaciona significativamente con el desarrollo personal

Paso 2: Selección del valor crítico

En el presente estudio, para la comparación de hipótesis, se estableció un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (con un nivel de confianza del 95%)

Paso 3: Selección del procedimiento estadístico

Tabla 24

Correlación de la variable Uso de aplicaciones móviles y Desarrollo personal

		Uso de aplicaciones móviles	Desarrollo personal
Uso de aplicaciones móviles	Rho de Spearman	-	0.463
	Valor P	-	< .001
	n	-	100
Desarrollo personal	Rho de Spearman	0.463	-
	Valor P	< .001	-
	n	100	-

Nota: Resultados obtenidos a partir de la encuesta de uso de aplicaciones móviles y Desarrollo personal.

Paso 4: Análisis de p-valor:

Regla de decisión:

Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de la investigación.

Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación.

Debido a que el $p\text{-valor}$ es $< .001$; Se toma como aceptada la hipótesis del investigador.

Paso 5: Interpretación.

En la Tabla 21 se observa que la correlación entre el uso de aplicaciones móviles y el desarrollo personal presenta un coeficiente de Rho de Spearman de 0.463, con un valor $p < 0.001$. Dado que el valor p es menor al nivel de significancia establecido ($p\text{-valor} < 0.05$), la relación resulta estadísticamente significativa y de

magnitud moderada; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 3, que sostiene que la herramienta móvil digital influye considerablemente en el desarrollo personal de los estudiantes.

En términos prácticos, esta correlación positiva moderada indica que los estudiantes que hacen un mayor uso de la aplicación móvil tienden a reportar mejores niveles de desarrollo personal, reflejados en aspectos como el aprendizaje continuo, la organización de actividades y el balance entre sus responsabilidades académicas y laborales. Este hallazgo garantiza la conveniencia de la propuesta tecnológica como un recurso que favorece el crecimiento personal y la gestión más autónoma de la vida estudiantil, en congruencia con el enfoque de bienestar emocional planteado en la investigación.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE INNOVACIÓN

6.1. Alcance esperado

La propuesta planteada comprende el desarrollo de una app para celulares destinada a potenciar el bienestar emocional de jóvenes que cursan estudios en institutos de educación superior de Lima Metropolitana. Esta herramienta digital estará orientada a ofrecer acompañamiento emocional a través de materiales informativos, actividades de autorregulación y un monitoreo básico del estado anímico de los estudiantes.

6.2. Descripción del mercado objetivo del producto o servicio

El mercado meta de este proyecto innovador está constituido por jóvenes estudiantes de instituto de educación superior, cuyas edades oscilan entre los 20 a 35 años de edad, ubicados en Lima Metropolitano.

Este segmento se caracteriza por el uso frecuente de dispositivos móviles y aplicaciones digitales, elementos que inciden de manera directa en el bienestar emocional.

Desde el punto de vista socioeconómico, el mercado objetivo pertenece mayoritariamente a los niveles socioeconómicos B Y C, con acceso a celulares inteligentes y conectividad a internet. Además, muestran una creciente disposición a utilizar aplicativos móviles que ofrecen apoyo emocional, orientación personal y contenidos prácticos mediante la gestión del estrés, el control de la ansiedad y el fortalecimiento de la motivación individual.

6.2.1. Fuentes de ingreso

Figura 9

Fuentes de ingresos

Fuentes	S/ por mes
Capital por concurso de innovación	S/ 100,000
Convenios institucionales y apoyo educativo	S/ 3,000

Nota: realizado en base a los costos de aplicaciones de similares propuestas

6.2.2. Canales de distribución

Se distribuirá a través de canales digitales, específicamente mediante su disponibilidad en plataformas virtuales como Google Play Store y App Store, lo que permitirá a los estudiantes descargarla y utilizarla de manera ágil y práctica desde sus teléfonos inteligentes.

6.2.3. Estrategias de penetración en el mercado

Las tácticas de ingreso al mercado se dirigirán a que la aplicación móvil se incorpore de forma natural en la rutina diaria del alumnado, siendo vista como una herramienta disponible y de gran utilidad para el manejo de su bienestar emocional. En una etapa inicial, se pretende que los usuarios descubran la aplicación mediante una exposición clara de sus características en las plataformas virtuales Google Play Store y App Store, subrayando cómo puede asistirlo en el manejo del estrés académico, la organización de sus emociones y la búsqueda de momentos de apoyo personal. Igualmente, la aplicación se promoverá a través de redes sociales como Facebook e Instagram, mediante contenidos educativos e informativos que detallen su funcionamiento y ventajas. Además, se utilizarán campañas de publicidad en línea a través de Facebook Ads y Google Ads, que harán posible

alcanzar de manera específica al público meta. Se hará hincapié en una experiencia de uso clara y accesible, que incentive a los estudiantes a explorar la aplicación sin problemas y a emplearla de manera continua. Con el paso del tiempo, la sostenibilidad de la aplicación en el mercado se verá reforzada por el uso frecuente y la recomendación entre los estudiantes, quienes identificarán en la aplicación una herramienta útil que se adapta a sus requerimientos emocionales y a su ritmo de vida académico.

6.2.4. Alianzas estratégicas

Para crear y desarrollar la propuesta actual se ha utilizado un Business Model Canvas, que facilita la descripción ordenada de los aspectos fundamentales de la app orientada a fomentar el equilibrio emocional de alumnos jóvenes pertenecientes a una institución de educación superior en Lima Metropolitana. Este modelo describe los objetivos que se pretenden lograr, la propuesta de valor de la aplicación, el público al que va dirigido, los medios de difusión y uso, así como los recursos, actividades y la estructura de costos necesarios para su implementación y sostenibilidad.

Alianzas Claves

La implementación de la aplicación móvil requerirá establecer alianzas estratégicas con expertos en psicología y bienestar emocional, quienes aportarán contenido validado y especializado para garantizar la confianza de los usuarios, así como con programadores y especialistas en tecnología de la información que asuman el diseño, mantenimiento y optimización técnica de la plataforma. Asimismo, se buscará el respaldo de instituciones educativas y entidades especializadas en salud mental juvenil, articulando específicamente con la

estrategia “Refuerza Emocional” del Ministerio de Educación del Perú para complementar sus acciones de fortalecimiento socioemocional mediante recursos digitales accesibles dirigidos a estudiantes de educación superior, contribuyendo así al acompañamiento emocional institucional con herramientas especializadas.

Actividades Clave

Las principales actividades son:

- Creación y elaboración de la aplicación para móviles.
- Creación y renovación de materiales enfocados en la salud emocional.
- Verificación del contenido por expertos calificados.
- Difusión y marketing de la aplicación en el instituto.
- Monitoreo del uso de la app y comentarios de los alumnos

Recursos Clave

- Expertos en psicología y salud emocional para la creación de contenidos.
- Profesional técnico calificado en creación de aplicaciones móviles.
- Infraestructura tecnológica, tales como servidores y plataformas en línea.
- Estudiantes y acceso a internet mediante dispositivos móviles.
- Soporte institucional del centro de educación avanzada

Propuesta de valor

El aporte diferencial de la app se centra en proporcionar al alumnado una solución tecnológica accesible y útil que ayude a mejorar su bienestar emocional. La aplicación facilitará a los jóvenes el acceso a herramientas, actividades y guías pensadas para apoyarles en la gestión del estrés, la ansiedad y otras dificultades emocionales asociadas a la etapa escolar.

Así, se presenta un recurso novedoso que complementa el soporte institucional y fomenta el autocuidado emocional de los alumnos.

Relación con los Usuarios

La conexión con los usuarios se formará a través de una interacción constante y cercana a través de la aplicación móvil. Se fomentará la intervención activa de los estudiantes, brindándoles acceso confidencial a los contenidos y apoyo emocional en cualquier instante. De igual manera, se fomentará un ambiente de confianza que estimule el uso continuo de la aplicación como respaldo para su bienestar personal.

Canales

El canal principal será la app móvil, disponible en dispositivos Android y/o iOS. La distribución se llevará a cabo mediante los canales oficiales del instituto, como correos electrónicos, redes sociales y plataformas de aprendizaje. Asimismo, se emplearán herramientas digitales para comunicar a los estudiantes las ventajas y características de la aplicación.

Estructura de Costos

En base a la composición de costos que estará integrada principalmente por los desembolsos vinculados al diseño, implementación y actualización de la app, la contratación de profesionales especializados, así como los costos de infraestructura tecnológica. Asimismo, se considerarán costos relacionados con la promoción digital y la actualización periódica de contenidos.

Flujos de Ingreso

Al ser una iniciativa enfocada en la educación y el fortalecimiento del bienestar emocional, los ingresos del proyecto deberán proceder principalmente de un modelo de membresía asequible, además de la inclusión de publicidad digital vinculada a servicios educativos y de bienestar. Asimismo, se consideran convenios y acuerdos institucionales con organizaciones interesadas en fomentar la salud emocional en el entorno académico, lo que ayudará al financiamiento y sostenibilidad de la implementación. Así, se pretende armonizar el acceso a los servicios con la sostenibilidad financiera del proyecto.

Proveedores

Los principales proveedores de la propuesta estarán integrados por empresas y profesionales que ofrecen servicios tecnológicos y de contenido especializado. Entre ellos están los creadores de software y plataformas digitales que facilitan la creación, implementación y actualización de la app para celulares.

Igualmente, se dispondrá de proveedores de servicios de hosting y servidores, que asegurará el adecuado funcionamiento, la conservación de información y el acceso constante a la aplicación. La capacidad de negociación será beneficiosa, gracias a la gran variedad disponible en el mercado de servicios tecnológicos, lo que posibilita seleccionar alternativas que cumplan con las necesidades técnicas y financieras del proyecto.

De forma similar, los especialistas en psicología y bienestar emocional funcionarán como creadores de contenido, proporcionando material especializado que respalde la efectividad y veracidad de la aplicación.

Estrategia de Publicidad

La estrategia publicitaria se centrará principalmente en el empleo de medios digitales, teniendo en cuenta su amplia llegada y bajo costo en relación con los medios tradicionales. Se emplearán plataformas como Facebook o Instagram para compartir datos sobre nuestra app y concienciar a los estudiantes acerca de la relevancia del bienestar emocional.

Asimismo, se podrá utilizar publicidad digital mediante Facebook Ads y Google Ads, con el objetivo de elevar la visibilidad de la aplicación y atraer la atención de los alumnos del instituto. Estas utilidades facilitarán la segmentación del público meta y mejorarán el alcance de la oferta.

Segmento de Clientes

El grupo de interés de la propuesta está compuesto por jóvenes estudiantes de un centro de educación superior en Lima Metropolitana, cuyas principales características son las siguientes:

Sexo: Mujer y hombre.

Edad: 20 a 35 años de edad

Categoría socioeconómica: B Y C

Este grupo enfrenta requerimientos vinculados a la administración del estrés, la carga académica y la estabilidad emocional, por lo que la app móvil se propone como una herramienta accesible y adecuada para fomentar su bienestar emocional.

6.2.5. Benchmarking

Tabla 25

Propuesta de Benchmarking

Aplicación	Tipo de apoyo	Funciones clave	Tipo de interacción	Adecuación al contexto de estudiantes
Calm	Programas estructurados de mindfulness, meditación y sueño para reducir estrés y ansiedad.	Meditaciones guiadas, ejercicios de respiración, historias para dormir (Sleep Stories), paisajes sonoros y música relajante.	Uso individual, auto-guiado mediante audios y prácticas breves; no incorpora interacción con profesionales ni pares dentro de la app básica.	Orientada al público general; útil para manejo de estrés y sueño, pero no aborda explícitamente carga académica ni organización del tiempo de estudiantes de educación superior.
Daylio	Registro diario del estado de ánimo y microdiario para identificar patrones emocionales y de actividad	Escala de ánimo en cinco niveles, selección de actividades, generación de estadísticas, gráfico y seguimiento de metas y hábitos.	Interacción centrada en el auto-análisis; el usuario introduce su estado de ánimo y actividades, y la app devuelve gráficos y resúmenes sin ofrecer orientación psicológica personalizada.	Muy útil para que estudiantes registren cómo se sienten y qué hábitos se relacionan con su ánimo, pero no incluye contenidos psicoeducativos ni ejercicios específicos para manejar estrés académico.
Woebot	Chatbot de salud mental basado en terapia cognitivo-conductual (TCC)	Conversaciones diarias breves, chequeos de estado de ánimo,	Interacción automatizada vía chat con agente de IA; no ofrece	Adecuado para jóvenes familiarizados con el inglés y con

Aplicación	Tipo de apoyo	Funciones clave	Tipo de interacción	Adecuación al contexto de estudiantes
	para manejar pensamientos y emociones.	psicoeducación en TCC, identificación de pensamientos disfuncionales y sugerencia de estrategias de afrontamiento.	contacto directo con terapeutas humanos en la versión gratuita.	lectura de contenidos de TCC; no está diseñado específicamente para contexto educativo peruano ni integra herramientas académicas.
7 Cups	Soporte emocional a través de oyentes voluntarios y, opcionalmente, terapia en línea con profesionales.	Chats de apoyo emocional 1 a 1 (Conectado a usuarios oyentes capacitados las 24 horas), salas de apoyo temático, foros, rutas de crecimiento emocional y opción de terapia profesional mediante suscripción.	Interacción sincrónica y asincrónica con personas reales (oyentes y terapeutas), además de algunas funciones automatizadas; modelo centrado en comunidad y acompañamiento humano.	Muy útil para quienes buscan desahogo y acompañamiento continuo, pero su foco es clínico-comunitario amplio; no incluye módulos específicos para gestión de tiempo académico ni organización de actividades estudiantiles.
Wysa	Compañero digital de salud mental con chatbot de IA y ejercicios basados en TCC, DBT y mindfulness.	Chat 24/7 con IA empática, biblioteca de más de 200 herramientas de autoayuda (packs de estrés, ansiedad, sueño, ánimo), seguimiento del estado de ánimo y	Interacción híbrida: chatbot automatizado y posibilidad de añadir coaches o terapeutas humanos según el plan contratado.	Ofrece soporte continuo y estructurado para ansiedad y estrés, pero se orienta a población general y a contextos corporativos-sanitarios, no a la realidad específica de estudiantes de

Aplicación	Tipo de apoyo	Funciones clave	Tipo de interacción	Adecuación al contexto de estudiantes
		opción de coaching con profesionales.		institutos peruanos.
Propuesta de App	Herramienta integral de apoyo emocional y organización académica dirigida específicamente a jóvenes de institutos de Lima Metropolitana.	Registro diario básico del estado emocional, ejercicios breves de relajación y respiración, sonidos ambientales para estudio y descanso y planificador académico integrado.	Uso individual auto-guiado, con navegación sencilla y módulos diseñados para ser usados en intervalos cortos a lo largo del día; no contempla, en su versión inicial, chat en tiempo real con profesionales ni chatbot avanzado.	Altamente alineada con necesidades de estudiantes de 18 a 35 años de institutos de Lima Metropolitana, al combinar apoyo emocional básico con organización del tiempo y carga académica, en idioma español y con posibilidad de articularse con servicios de bienestar institucional.

Nota: Análisis de aplicaciones

6.3. Desarrollo del proyecto de innovación

6.3.1. Análisis del problema

Para esta primera etapa se empleó información recolectada a partir de encuestas, revisión bibliográfica y análisis de aplicaciones similares orientadas al bienestar emocional. La finalidad consistió en reconocer los principales problemas emocionales que experimentan los estudiantes en su rutina académica cotidiana.

A partir de este análisis se identificaron los siguientes problemas recurrentes:

- Dificultad para identificar y registrar el estado emocional diario.
- Falta de herramientas simples para regular el estrés y la ansiedad.
- Acceso limitado a información confiable sobre el bienestar emocional.
- Ausencia de seguimiento básico del estado emocional.
- Baja motivación para el autocuidado emocional continuo.

6.3.2. Definición de la solución

Una vez identificados los problemas principales, se definieron las funcionalidades esenciales que permitirán abordar dichas dificultades. Para ello, se propone el desarrollo de un prototipo de aplicación de bajo costo, el cual integra las siguientes funcionalidades clave:

- Registro diario del estado emocional.
- Ejercicios breves de autorregulación emocional.
- Contenidos informativos sobre bienestar emocional.
- Visualización básica del seguimiento emocional.
- Interfaz simple y accesible para el usuario.

6.3.3. Elaboración del prototipo

La elaboración del prototipo se orienta al desarrollo de una aplicación navegable de carácter demostrativo, cuyo objetivo es representar de manera

funcional la propuesta de solución planteada. El prototipo será desarrollado utilizando la biblioteca React, debido a su capacidad para crear interfaces interactivas, modulares y reutilizables, lo que facilita la simulación de flujos de uso propios de una aplicación móvil.

El prototipo se estructurará mediante componentes visuales que representarán las principales pantallas y funcionalidades definidas en la etapa de diseño, tales como el registro del estado emocional, el acceso a contenidos informativos y los ejercicios básicos de autorregulación emocional. La navegación entre pantallas permitirá simular la experiencia de usuario y evaluar la usabilidad de la propuesta.

Para su visualización y acceso, el prototipo será desplegado en la plataforma Vercel, la cual permite la publicación de aplicaciones web de forma rápida y segura. Este despliegue facilitará el acceso al prototipo desde diferentes dispositivos, posibilitando su evaluación y validación preliminar sin requerir infraestructura compleja ni costos elevados.

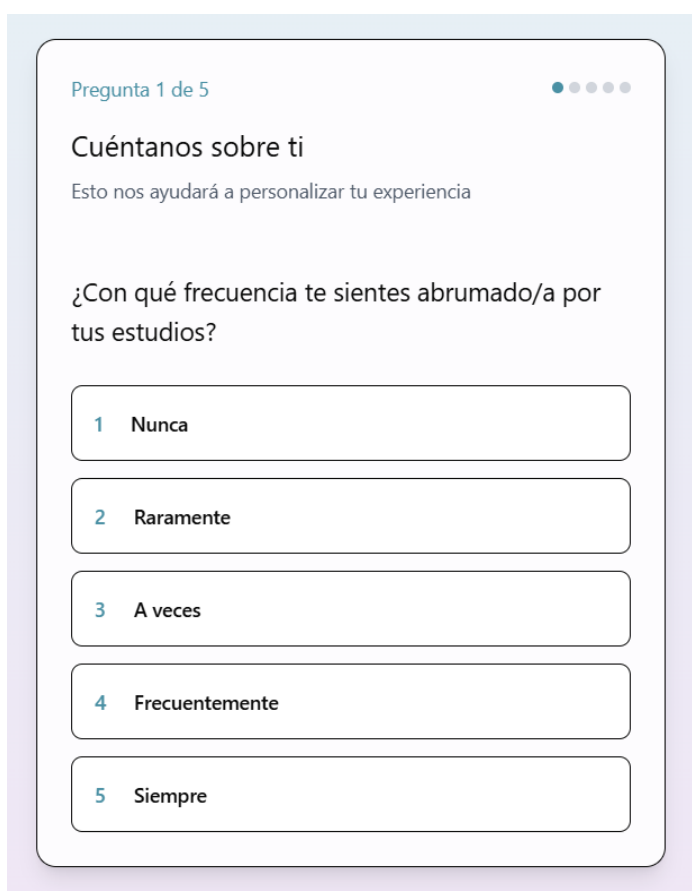
El prototipo no contempla funcionalidades de almacenamiento persistente ni tratamiento de datos sensibles, ya que su finalidad es exclusivamente demostrativa y exploratoria, destinada a comprobar el funcionamiento del sistema y la interacción del usuario con la herramienta.

Preguntas para personalizar la experiencia

Pantalla inicial que recopila información básica del estudiante mediante preguntas guiadas, con la finalidad de ajustar los contenidos y sugerencias de la aplicación de acuerdo con sus requerimientos académicos y emocionales.

Figura 10

Preguntas para personalizar experiencia



The screenshot shows a mobile application interface for a personalization questionnaire. At the top, it says "Pregunta 1 de 5" with a progress indicator of five dots, the first of which is filled. The main heading is "Cuéntanos sobre ti" followed by the subtext "Esto nos ayudará a personalizar tu experiencia". The question is "¿Con qué frecuencia te sientes abrumado/a por tus estudios?". Below the question are five radio button options: "1 Nunca", "2 Raramente", "3 A veces", "4 Frecuentemente", and "5 Siempre".

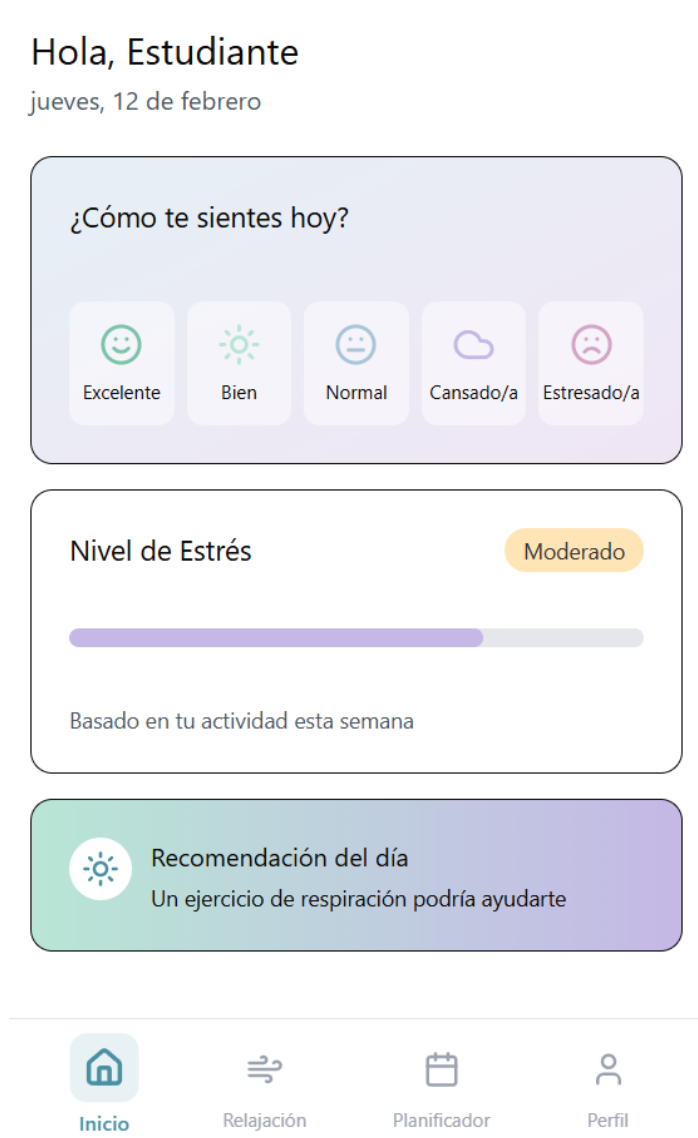
Nota: personalización de preguntas

Menú principal

Interfaz principal de navegación que centraliza el acceso a las funcionalidades clave de la aplicación, permitiendo al usuario desplazarse de forma intuitiva entre módulos como ejercicios, planificación académica y perfil personal.

Figura 11

Menú principal



Nota: descripción del menú

Ejercicios de relajación

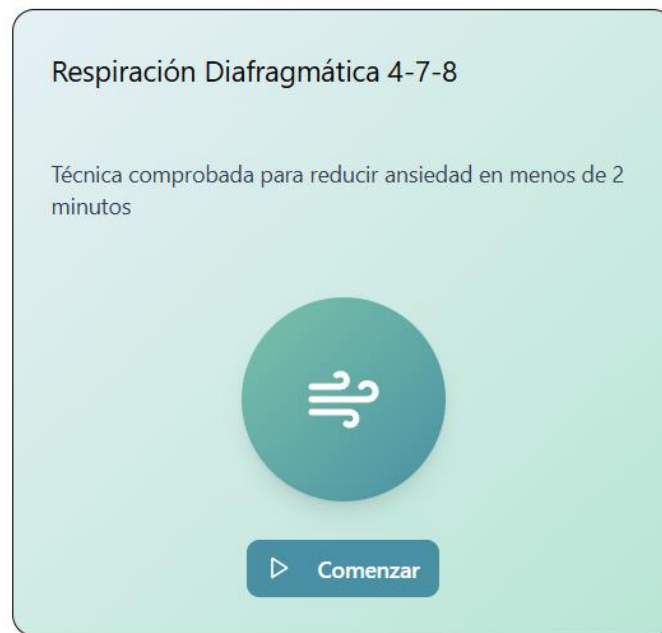
Pantalla que presenta una serie de ejercicios guiados de relajación y respiración, diseñados para ayudar al estudiante a reducir el estrés y mejorar su concentración antes o después de actividades académicas.

Figura 12

Ejercicios de relajación

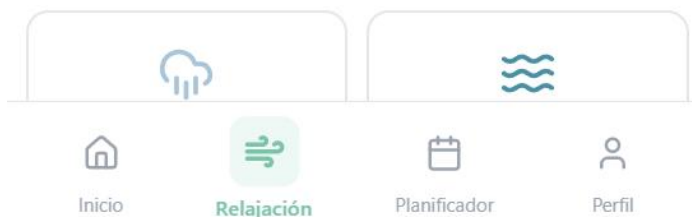
Herramientas de Relajación

Toma un momento para ti



Sonidos Ambientales

White noise para mejorar concentración y reducir estrés



Nota: Descripción de herramientas

Sonidos ambientales

Módulo que ofrece una selección de sonidos ambientales, como lluvia o naturaleza, destinados a favorecer la relajación, el enfoque y el bienestar emocional durante el estudio.

Figura 13

Sonidos ambientales



Sonidos Ambientales

White noise para mejorar concentración y reducir estrés



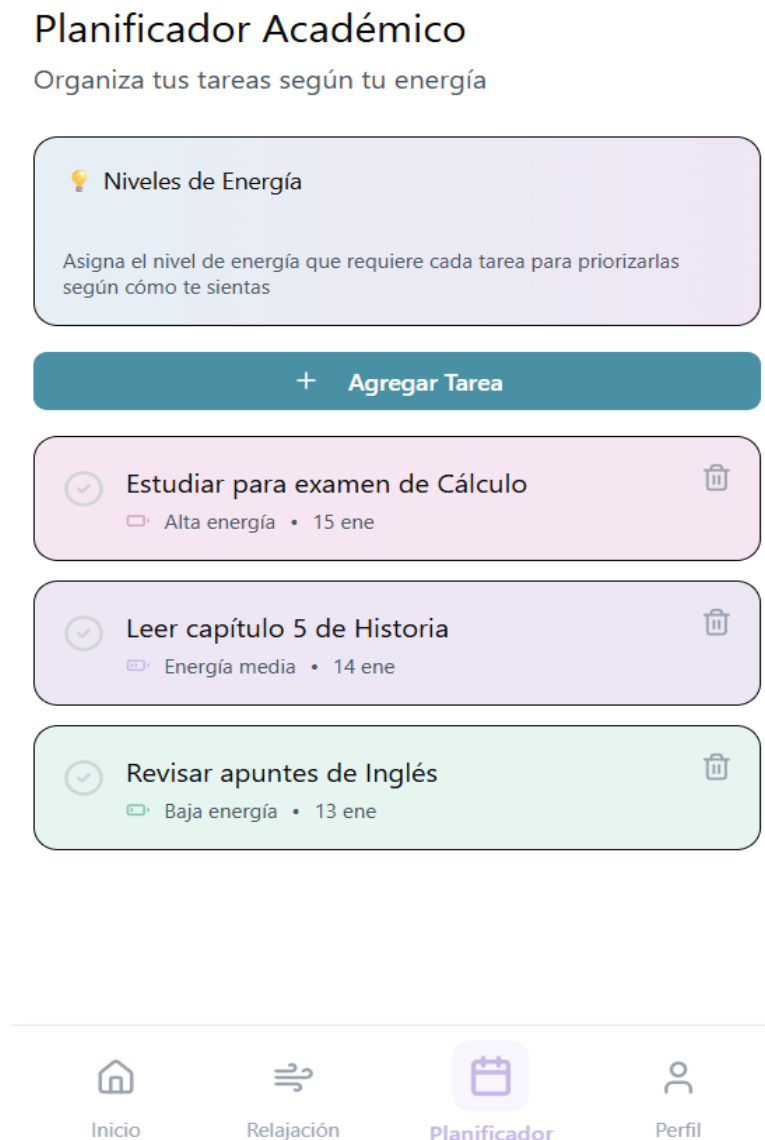
Nota: Ejemplificación de sonidos de ambiente

Planificador académico

Herramienta visual que permite al estudiante organizar sus actividades académicas, registrar fechas importantes y gestionar su tiempo de manera eficiente mediante un calendario estructurado.

Figura 14

Planificador académico



Nota: medio de organización de tarea

Perfil de estudiante

Pantalla que muestra la información personal del estudiante, preferencias configuradas y progreso dentro de la aplicación, facilitando la personalización y el seguimiento de su experiencia de uso.

Figura 15

Perfil de estudiante



Nota: estadísticas del estudiante

6.3.4. Responsables

La ejecución del proyecto innovador demanda la intervención de los siguientes perfiles profesionales:

- Diseñador UX/UI: Responsable del diseño visual y la experiencia de usuario del prototipo.

- Analista funcional: Encargado de traducir las necesidades del usuario en funcionalidades concretas del prototipo.
- Evaluador de usabilidad: Responsable de establecer puntos de mejora en la navegación y claridad de las pantallas.
- Coordinador del proyecto: Supervisa el desarrollo general del plan y asegura la coherencia metodológica.

6.3.5. Cronograma estimado

Tabla 26

Cronograma estimado

Periodo (2026)	Actividad proyectada	Responsables involucrados	Duración estimada
12–18 de enero	Revisión del diagnóstico del problema y definición final de funcionalidades del prototipo	Analista funcional; Coordinador del proyecto	1 semana
19–25 de enero	Diseño de la arquitectura de información y flujos de navegación	Diseñador UX/UI; Analista funcional	1 semana
26 de enero – 1 de febrero	Diseño visual de pantallas y componentes principales del prototipo	Diseñador UX/UI	1 semana
2–8 de febrero	Desarrollo del prototipo navegable utilizando React	Desarrollador del prototipo	1 semana
9–15 de febrero	Implementación de navegación y simulación de funcionalidades clave	Desarrollador del prototipo	1 semana
16–22 de febrero	Despliegue del prototipo en la plataforma Vercel	Desarrollador del prototipo	1 semana

Periodo (2026)	Actividad proyectada	Responsables involucrados	Duración estimada
23–27 de febrero	Pruebas de usabilidad y revisión de la experiencia de usuario	Evaluador de usabilidad; Diseñador UX/UI	5 días
28 de febrero – 6 de marzo	Ajustes finales, documentación y preparación de anexos	Coordinador del proyecto; Desarrollador del prototipo	1 semana

Nota: Guía de actividades

6.3.6. Recursos necesarios

A. Recursos tecnológicos

- Computadora personal con capacidad para desarrollo web (mínimo 8 GB de memoria RAM).
- Dispositivos móviles o navegadores web para la visualización y prueba del prototipo.
- Conexión a internet estable para el desarrollo y despliegue del prototipo.

B. Herramientas digitales

- React: Biblioteca de desarrollo frontend utilizada para la creación de interfaces interactivas del prototipo.
- Vercel: Plataforma de despliegue web empleada para la publicación y acceso al prototipo navegable.
- Editor de código Visual Studio Code.
- Navegadores web actualizados para pruebas de usabilidad.

C. Recursos humanos

- Desarrollador del prototipo: Responsable de la implementación del prototipo navegable utilizando React.

- Diseñador UX/UI: Encargado de definir la estructura visual, disposición de elementos y experiencia de usuario.
- Analista funcional: Responsable de traducir las necesidades del usuario en funcionalidades concretas del prototipo.
- Coordinador del proyecto: Supervisa el cumplimiento de los objetivos del plan de mejora y la coherencia metodológica.

6.4. Presupuesto

Tabla 27

Costos de investigación por 10 meses

Descripción	Costo mensual (S/.)	Meses	Costo total (S/.)
Energía eléctrica (luz)	20	10	S/.200
Servicio de internet	79.90	10	S/.799
Material bibliográfico (libros, artículos científicos, fuentes digitales)	—	—	S/.95
Impresiones y copias del proyecto (borradores, anexos, encuestas)	—	—	S/.35
papelería	—	—	S/.15
Reuniones académicas de coordinación (virtuales)	—	—	S/.0
Comunicación y conectividad (llamadas, datos móviles)	—	—	S/.100.00
Movilidad	—	—	S/.150.00
Gastos administrativos y trámites institucionales	—	—	S/.250

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026



Descripción	Costo mensual (S/.)	Meses	Costo total (S/.)
Contingencias del proyecto	—	—	S/.300
Acceso a plataformas digitales académicas y software básico	—	—	S/.150
Herramientas de diseño (uso académico)	—	—	S/.45
TOTAL			2,139

Nota: cotización de la propuesta del proyecto

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

7.1.1. Conclusión general

Se determinó que el uso de aplicaciones móviles mantiene una estrecha correspondencia con el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana. Corroborando con ello la hipótesis formulada por los investigadores; en la misma línea, mediante el análisis de la prueba de correlación Rho de Spearman = 0.209; p-valor = 0.037 (< 0.05), evidencia una correlación positiva baja pero estadísticamente significativa. En la práctica, estos resultados indican que la propuesta de una aplicación móvil desarrollada bajo la metodología Design Thinking es viable como recurso complementario para potenciar el bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en un contexto donde el 77% refiere cansancio frecuente, el 76% percibe sobrecarga de actividades y el 84% utiliza con frecuencia aplicaciones móviles para sus actividades académicas o laborales, por lo que su implementación puede apoyar la autorregulación emocional y la organización del tiempo.

7.1.2. Conclusiones específicas

7.1.2.1. Conclusión específica 1

El objetivo de determinar la relación entre el uso de aplicaciones móviles y el nivel de autovaloración de los estudiantes no evidenció una asociación estadísticamente significativa. La prueba de correlación Rho de Spearman arrojó un coeficiente de 0.156, con un p-valor de 0.121 (> 0.05). En la práctica, queda de manifiesto que la autovaloración de los estudiantes depende en mayor medida de

factores personales y contextuales (historia de vida, respaldo del entorno familiar, experiencias académicas y relaciones interpersonales), por lo que la aplicación móvil, por sí sola, es insuficiente para transformar la percepción del valor personal; asimismo, debe integrarse con iniciativas institucionales tales como talleres de autoestima, acompañamiento psicológico y espacios de reconocimiento de logros.

7.1.2.2. Conclusión específica 2

Se concluyó que, en relación con la segunda hipótesis específica, el objetivo de analizar el efecto del uso de una aplicación móvil en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes no encontró una relación estadísticamente significativa. La correlación Rho de Spearman entre el uso de aplicaciones móviles y el objetivo personal fue de 0.091, con un p-valor de 0.367 (> 0.05), por lo que no se rechaza la hipótesis nula y se descarta la hipótesis de investigación. Desde una perspectiva práctica, esto sugiere que el logro de metas individuales está estrechamente vinculado a variables como la disciplina, la gestión del tiempo, el contexto familiar y el entorno socioeconómico. En este sentido la aplicación móvil solo puede funcionar como un apoyo complementario (recordatorios, planificación, seguimiento de metas) y requiere integrarse con acciones formativas que fortalezcan la motivación, la autoeficacia y la claridad de metas en los estudiantes.

7.1.2.3. Conclusión específica 3

Los resultados permitieron validar la tercera hipótesis específica, confirmando que la herramienta móvil digital ejerce una influencia significativa y de magnitud moderada en el desarrollo personal de los estudiantes. La prueba de correlación Rho de Spearman entre el uso de aplicaciones móviles y el desarrollo personal obtuvo un coeficiente de 0.463, con un p-valor de 0.001 (< 0.05), de modo

que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 3, confirmando que la herramienta móvil influye de manera importante en el desarrollo personal. En la práctica, este resultado revela que un mayor uso de la aplicación se asocia con mejores niveles de aprendizaje continuo, organización del tiempo y equilibrio entre responsabilidades académicas y laborales, por lo que la propuesta de aplicación móvil se configura como un recurso viable para potenciar el desarrollo personal de los estudiantes, especialmente si se integra con programas institucionales de orientación, tutoría y desarrollo integral del estudiante.

7.2. Recomendaciones

7.2.1. Recomendación general

Se recomienda que el Instituto San Ignacio de Loyola implemente de manera piloto la aplicación móvil diseñada, articulada con los servicios de psicología y bienestar estudiantil para atender los elevados niveles de cansancio, sobrecarga de actividades, así como el uso intensivo de aplicaciones móviles identificadas en la población estudiantil. Además, integrar la App en un programa más amplio de salud mental que incluya talleres presenciales, campañas de sensibilización que permitan derivar diversos casos hacia profesionales especializados, actualizando periódicamente los contenidos psicoeducativos, las funcionalidades de autorregulación emocional, organización del tiempo a partir de la evidencia científica y la retroalimentación de los usuarios, que permitirá ampliar el estudio con muestras mayores y diseños longitudinales, así como explorar la adaptación y escalabilidad de la aplicación a otras instituciones, ajustando su diseño a las características de cada contexto.

7.2.2. Recomendaciones específicas

7.2.2.1. Recomendación específica 1

En relación con la autovaloración, se recomienda elaborar y ejecutar un plan institucional específico de fortalecimiento de la autoestima que no dependa únicamente de la aplicación móvil, sino que combine talleres presenciales, mentoría entre pares y acompañamiento psicológico, utilizando la app solo como apoyo para actividades de autorreflexión, registro emocional y refuerzo positivo, dado que no se detectó una relación estadísticamente significativa entre el uso de aplicaciones y esta dimensión. Esta estrategia debe incluir espacios periódicos donde los estudiantes analicen sus logros, resignifiquen fracasos académicos y fortalezcan sus vínculos interpersonales, de manera que la mejora de la autovaloración responda a procesos formativos intencionales y no a un uso pasivo de la tecnología.

7.2.2.2. Recomendación específica 2

Respecto al cumplimiento de objetivos personales, se recomienda robustecer las funcionalidades de la aplicación vinculadas a la planificación y seguimiento de metas (definición de objetivos de tipo SMART, desagregación en tareas concretas, recordatorios, indicadores de progreso y alertas ante retrasos) y, simultáneamente, desarrollar talleres institucionales de gestión del tiempo, proyecto de vida y autoeficacia académica, considerando que la correlación entre uso de apps y logro de objetivos no resultó significativa. De este modo, la herramienta digital se convierte en un soporte operativo para estudiantes que ya han trabajado su claridad de metas y disciplina, evitando la expectativa irreal de que la sola descarga y uso de la app modifique patrones de organización y compromiso personal.

7.2.2.3. Recomendación específica 3

Con respecto al desarrollo personal, se recomienda priorizar y escalar los componentes de la aplicación que demostraron mayor vínculo con esta dimensión, fortaleciendo módulos de aprendizaje continuo, organización del tiempo y balance entre responsabilidades académicas y laborales, dado que aquí sí se detectó una correlación moderada y estadísticamente significativa con el uso de aplicaciones móviles. Concretamente, se sugiere incorporar rutas personalizadas de desarrollo de habilidades (soft skills y competencias académicas), sistemas de retos y logros gamificados, reportes de avance para el estudiante y el área de bienestar, así como notificaciones inteligentes que incentiven hábitos de estudio, autocuidado y reflexión sobre el propio progreso, utilizando los datos de uso de la app como insumo para intervenciones más focalizadas.

CAPÍTULO VIII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Espinoza, J. L., León Yacelga, A. R. L., & Sanafria Michilena, W. G. (2022). Las aplicaciones móviles y su impacto en la sociedad. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 237-243. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n2/2218-3620-rus-14-02-237.pdf>
- Alarcón, R. D. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 249–252. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Arbulú Pérez Vargas, C. G., Moreno Muro, J. P., Pérez Delgado, J. W., Espino Carrasco, D. K., Fernández Cueva, A., & Acosta-Enriquez, B. G. (2024). Rol mediador de las habilidades digitales y la autoeficacia móvil en el estrés y el compromiso académico de estudiantes universitarios peruanos en entornos virtuales pospandemia. *BMC Psychology*, 12(481). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01982-5>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105–126. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810007/html/>
- Bagnall, C. L., Jindal-Snape, D., Banwell, E., Panayiotou, M. y Mason, C. (2025). Bienestar emocional en el contexto de la transición de la escuela primaria a la secundaria: un análisis conceptual. *Revista de Psicología Educativa*, 37(1), Artículo 21. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09990-6>
- Barrera-Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhe*, 30(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., y Carlson, C. R. (2010). Factores asociados al bienestar psicológico y al malestar de los estudiantes universitarios. *PubMed*, 57(5), 536–544. https://www.researchgate.net/publication/24171282_Factors_Associated_With_the_Psychological_Well-Being_and_Distress_of_University_Students

- Castillo-Vergara, M., Álvarez-Marín, A., & Cabana-Villca, R. (2014). Design thinking: Cómo guiar a estudiantes, emprendedores y empresarios en su aplicación. *Ingeniería Industrial*, 35(3), 301–311. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360433598006>
- Castro-Maldonado, J. J., Gómez-Macho, L. K., & Camargo-Casallas, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140–174. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Celleri, M., & Garay, C. (2021). Aplicaciones móviles para ansiedad: una revisión en Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(1), 17-24. Universidad Nacional de Córdoba. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/23681>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387–422. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Cisne, R., & Gastal, S. (2011). Nueva visión sobre los itinerarios turísticos: Una contribución a partir de la complejidad. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 20(6), 1449-1463. <https://www.redalyc.org/pdf/1807/180722700012.pdf>
- Coronel-Santos, M. A., & Rodríguez-Macías, J. C. (2022). Definición integral y modelo conceptual de salud mental: Propuesta a partir de una revisión sistemática de diferentes paradigmas. *Frontiers in Sociology*, 7, Article 978804. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.978804>
- Davis, F. D. (1989). Utilidad percibida, facilidad de uso percibida y aceptación del usuario de la tecnología de la información. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340. https://www.researchgate.net/publication/200085965_Perceived_Usefulness_Percieved_Ease_of_Use_and_User_Acceptance_of_Information_Technology
- Freixa i Baqué, E. (2003). ¿Qué es conducta? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 595-613. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730310.pdf>

- Galindo, G. (2019). El Design Thinking: Una técnica que conquista nuevos mercados. *Grado Cero. Revista de Estudios en Comunicación*, 1. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/grado/article/view/858>
- Garay, C. J., & Celleri, M. (2022). Aplicaciones móviles en salud mental: percepción y perspectivas en Argentina. *Psicodebate*, 22(1), 38-48. <https://doi.org/10.18682/pd.v22i1.4869>
- García de Blanes Sebastián, M. (2023). *Aplicación de la teoría unificada de aceptación y uso de la tecnología extendida (UTAUT 2) para estimar la intención de uso de la tecnología: Desarrollo de un modelo predictivo para la plataforma de pago móvil peer-to-peer y los asistentes virtuales* (Tesis doctoral, Universidad Rey Juan Carlos). Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=317463>
- Gómez, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 478-483. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-478.pdf>
- Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414-428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
- Grossetti, M. (2009). ¿Qué es una relación social? Un conjunto de mediaciones diádicas. *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 16(1), 44-62. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.364>
- Guerrero Támara, V. (2022). Enfoque cuantitativo: taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento. *Llalliq*, 2(1), 13-27. <https://doi.org/10.32911/llalliq.2022.v2.n1.936>
- Hernández Infante, R. C., Infante Miranda, M. E., Alejo Guanoluisa Almache, F., & Galeano Páez, C. J. (2020). Estudio diagnóstico sobre el diseño muestral declarado en investigaciones desarrolladas por estudiantes de ingeniería en software. Dilemas Contemporáneos: *Educación, Política y Valores*, 8(1), Artículo 31.

<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2420/2465>

Hossain, S., O'Neill, S. y Strnadová, I. (2023). *Qué constituye el bienestar estudiantil: una revisión exploratoria de las perspectivas de los estudiantes*. *Child Indicators Research*, 16, 447–483. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9668225/pdf/12187_2022_Article_990.pdf

Lara, J. (2019). Más del 70% de casos de intento de suicidio son de jóvenes y adolescentes. El Comercio Perú. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/70-casos-suicidio-son-jovenes-adolescentes-noticia-ecpm-674176-noticia/>

Lopez Garcia, J. Y., Barnett Coronado, M. V., & Lugo Gil, C. Y. (2024). Uso de aplicaciones móviles para atender problemas de salud mental en jóvenes universitarios de Nogales. *Revista Iberoamericana de Aplicaciones de Salud y Formación*, 42(17). <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.708>

Lugo-Muñoz, M., & Lucio Villegas, E. (2021). La metodología design thinking para la innovación y centrada en la persona. En *Claves para la innovación pedagógica ante los nuevos retos: Respuestas en la vanguardia* (pp. 866–877). Octaedro. https://www.researchgate.net/publication/348657912_La_metodologia_Design_Thinking_para_la_innovacion_y_centrada_en_la_persona

Magro Lazo, G., Tenorio Romero, J., Coronel Capacyachi, E., Pérez Carvajal, A., & Vergara Lavdas, M. (2023). Reducir la ansiedad de hablar en público en estudiantes universitarios: Efectos del programa Anchor App. *Congreso De Docencia En Educación Superior CODES*, 5. <https://doi.org/10.15443/codes1918>

Marquina Medina, R., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). COVID-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>

Mejía, C. R., Ccasa-Valero, L., Quispe-Sancho, A., Charri, J. C., Benites-Ibarra, C. A., Flores-Lovon, K., Vasquez-Ascate, J., Morocho-Alburqueque, N., Jorge Fernandez,

- D. N., & Gómez-Mamani, Y. (2022). Prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3), 1–16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717>
- Ministerio de Educación. (2019). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Morales, J., Basilio-Rojas, MR, Solano-Canchaya, GN, Torres-Malca, JR, Lindo-Cano, EF y García-Monge, VA (2022). Depresión, ansiedad e insomnio en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 6 (S4), 8988–9001. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.10714>
- Nadal, C., Sas, C., & Doherty, G. (2020). Aceptación de la tecnología en la salud móvil: Revisión del alcance de las definiciones, los modelos y la medición. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e17256. <https://www.jmir.org/2020/7/e17256>
- Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., Rosa-Rodríguez, Y., & Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31–43. <https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Olmedo-Gordón, R. K., & Cabezas-Mejía, E. D. (2021). Los niveles de estrés: Diagnóstico teórico–práctico en los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional en tiempos de COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 781–796. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8384040.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2011). Mhealth: Nuevos horizontes para la salud a través de la tecnología móvil. <https://www.afro-who->

- [int.translate.google.com/publications/mhealth-new-horizons-health-through-mobile-technologie? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc](https://int.translate.google.com/publications/mhealth-new-horizons-health-through-mobile-technologie?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=tc)
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., et al. (2022). Bienestar emocional: qué es y por qué es importante. *American Psychologist*, 77(5), 594–606. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37070009/>
- Rodríguez-Riesco, L., & Senín-Calderón, C. (2022). Aplicaciones móviles en español para evaluación e intervención en salud mental: Una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, 28(1), 47-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8370275>
- Rondón, M. (2006). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 23(4), 237–238. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001
- Sánchez-Martín, M., Ponce Gea, A. I., Rubio Aparicio, M., Navarro-Mateu, F., & Olmedo Moreno, E. M. (2023). A practical approach to quantitative research designs. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(35), 117–132. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9725>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2023). Conoce la situación actual de los más de 7 millones de jóvenes peruanos de 15 a 29 años. *SENAJU*. <https://juventud.gob.pe/2023/12/senaju-conoce-la-situacion-actual-de-los-mas-de-7-millones-de-jovenes-peruanos-de-15-a-29-anos/>
- Soares, A. P. C., Almeida, L. S., & Guisande, M. A. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: Un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidade do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), 99-121. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116403005>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105–115. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

- Tantalean-Terrones, L. J., Del Rosario Pacherras, O., Aguirre Morales, M. T., Livia Segovia, J. H., & Franco Mendoza, J. M. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comunicación: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 15(3), 187–198. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.15.3.992>
- Torres Pasillas, D. J., Rodríguez de la Luna, S., Esquivel Medina, M. J., Gómez Amaro, N. Z., Torres Vázquez, G., Núñez Castañeda, J. A., Calderón Ibarra, A., & Valdez Esparza, G. (2021). Prevalencia de ansiedad, estrés, depresión e insomnio durante la pandemia COVID-19 en estudiantes universitarios de Zacatecas. *Enfermería, Innovación y Ciencia*, 3(1), 48–58. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/eic/article/view/1322>
- UNESCO. (2024). Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior (Serie breves informes sobre los ODS, 4; ED/HE/IESALC/IP/2024/64). UNESCO-IESALC. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa
- UNICEF. (2021). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto del COVID-19. <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20mental%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Vargas Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: Precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vera Muñoz, A., Vigo Terán, D., Pajares Huaripata, E., Bazualdo Fiorini, E., Urquiaga Melquiades, T. (2024). Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. *Revista Vive*, 7(20), 475-486. <https://www.revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/469>
- Vergara Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 5, e5113. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>

CAPÍTULO IX: ANEXOS

9.1 Registro de impacto y resultados

Tipo de documento: Trabajo de investigación

Título del Trabajo de Investigación o Tesis

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026

Integrantes:

1. Huertas Corman, Raul Gerardo
2. Inca Ballarta, Jose Antonio
3. Villanueva Martinez, Christopher Jose
4. Zuñiga Fernandez, Luis Enrique

Asesor: Velasquez Tapullima, Pedro Alfonso

Impacto de la investigación

El impacto de una investigación se refiere a los efectos, tanto esperados como inesperados, que esta puede generar, abarcando aspectos económicos, políticos, culturales, ambientales, tecnológicos, sociales, entre otros.

El impacto de esta investigación se evidencia sobre todo en el plano social y educativo, al mostrar que una aplicación móvil puede servir como apoyo para el bienestar emocional y el desarrollo personal de estudiantes de educación superior en Lima Metropolitana, orientando estrategias institucionales más precisas con respecto a la realidad del cansancio y la sobrecarga académica.

En el ámbito tecnológico e institucional, el estudio respalda la viabilidad de una aplicación móvil como herramienta complementaria para los estudiantes y justifica su implementación piloto en el Instituto San Ignacio de Loyola, con posibilidad de adaptación y escalamiento a otras instituciones con problemáticas similares.

Asimismo, la investigación impacta en la salud mental al proponer una herramienta digital que puede integrarse a los servicios de psicología y bienestar estudiantil para fortalecer la prevención, la intervención temprana y la educación emocional.

Resultado del proceso de investigación

Los resultados de un proyecto de investigación son los descubrimientos o conclusiones alcanzadas después de realizar el estudio. Estos reflejan los datos obtenidos durante el proceso investigativo y responden a las preguntas o hipótesis formuladas al comienzo del

proyecto. Los resultados son fundamentales para evaluar, interpretar y comprender los efectos o la validez de lo investigado.

Los resultados del proceso de investigación indican que la utilización de una aplicación móvil está asociada con el bienestar emocional y el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior en Lima Metropolitana, lo cual respalda la hipótesis central del estudio. En términos generales, la aplicación se establece como un recurso complementario en situaciones de fatiga, sobrecarga académica y uso intensivo de tecnología.

Al llevar a cabo un análisis de las variables específicas, la investigación concluye que no todos los resultados dependen exclusivamente de la aplicación. En aspectos tales como la autovaloración y el cumplimiento de objetivos personales, los datos indican que factores personales, familiares y contextuales ejercen una influencia más significativa. Por lo tanto, se establece que la herramienta digital, por sí sola, no produce cambios profundos en estas áreas. Por el contrario, se puede observar un impacto más evidente en el desarrollo personal, particularmente en lo que respecta al aprendizaje continuo, la gestión del tiempo y el equilibrio entre las responsabilidades académicas y laborales.

En conjunto, estos resultados permiten evaluar el alcance real de la intervención tecnológica y establecer sus límites, evidenciando que la aplicación presenta un rendimiento superior cuando se integra en acciones institucionales más amplias relacionadas con la orientación, la tutoría y el bienestar estudiantil. De este modo, los hallazgos respaldan la validez de la propuesta y sugieren la necesidad de complementar el recurso digital con estrategias formativas presenciales, con el fin de lograr un impacto más integral en la vida académica y personal de los jóvenes.

9.2 Matriz de consistencia

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL			
¿De qué manera la propuesta de una aplicación móvil potencia el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026?	Evaluar la propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026	La propuesta de una aplicación móvil potencia significativamente el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026	Variable: Uso de aplicaciones móviles	Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicada	Población: Estudiantes de un instituto de educación superior en Lima Metropolitana, entre 20 y 35 años, matriculados en el año 2026.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			
¿De qué manera el uso de una aplicación móvil se relaciona con el nivel de autovaloración de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima metropolitana?	Determinar la relación entre el uso de una aplicación móvil y el nivel de autovaloración de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.	El uso de una aplicación móvil se relaciona significativamente con el nivel de autovaloración de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.	<ul style="list-style-type: none"> • Conducta • Nivel de Tensión emocional • Itinerario 	Diseño de investigación: No experimental – transversal Nivel de investigación Descriptivo – correlacional Técnica:	Diseño muestral: No probabilístico por conveniencia Muestra: 100 estudiantes de ISIL que acepten participar voluntariamente y cumplan con el rango de edad (20 a 35 años).
¿De qué manera el uso de una aplicación móvil influye en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima metropolitana?	Determinar la influencia del uso de una aplicación móvil en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.	El uso de una aplicación móvil influye significativamente en el cumplimiento del objetivo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.	Variable: Bienestar emocional de los estudiantes	Encuestas digitales Instrumento: Cuestionario	
¿De qué manera una herramienta móvil digital influye en el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana?	Determinar la influencia de una herramienta móvil digital en el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.	La herramienta móvil digital influye significativamente en el desarrollo personal de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración • Objetivo personal • Desarrollo personal 		

Nota: Ejecución de propuesta aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional

9.3 Matriz de operacionalización de variables

Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems / Preguntas	Escala
(Variable Independiente) Uso de aplicaciones móviles	Una aplicación móvil es un software diseñado para ejecutarse en dispositivos móviles, permitiendo acceder a recursos digitales y servicios de manera práctica y accesible Acosta et al. (2022)	Para esta investigación, se medirá el nivel de uso que los estudiantes hacen de aplicaciones móviles educativas y de apoyo emocional, considerando su conducta al uso, nivel de tensión emocional e Itinerario	1. Conducta	- Frecuencia de uso - Tiempo promedio de sesión	1. Utilizó con frecuencia una aplicación móvil para desarrollar mis actividades laborales o académicas. 2. Considero que administré correctamente mi tiempo al realizar mis actividades mediante diferentes aplicaciones móviles. 3. Percibo que no dispongo del tiempo suficiente para cumplir con todo lo que deseo hacer. 4. El tiempo que pasó frente a dispositivos digitales resulta adecuado para mis necesidades.	Escala Likert (1-5)
			2. Nivel de Tensión emocional	Trastornos del sueño Agotamiento persistente	5. Tengo problemas para dormir cuando permanezco despierto hasta tarde realizando actividades académicas o laborales. 6. Con frecuencia me siento sin energía o con cansancio al realizar mis actividades diarias.	Escala Likert (1-5)
			3. Itinerario	-Ejecución de Tareas - Planificación	7. Siento que la cantidad de actividades que debo realizar supera mi capacidad para cumplirlas con tranquilidad. 8. Considero que mi organización diaria me permite cumplir de manera eficiente con mis responsabilidades.	Escala Likert (1-5)
(Variable Dependiente) Bienestar emocional de los estudiantes	El bienestar emocional es el estado en el que una persona mantiene equilibrio afectivo, afronta adecuadamente el estrés, regula sus emociones y conserva una actitud positiva hacia la vida (Gordillo ,2023)	Para esta investigación, se evaluará el grado de bienestar emocional de los estudiantes a partir de su manejo de Autovaloración, objetivo personal y desarrollo personal	1. Autovaloración	- Autoaprecio - Vínculos interpersonal es	9. Me siento conforme con mi vida y con los logros que he alcanzado hasta el momento. 10. Mantengo una relación positiva y armoniosa con mis compañeros de estudio o trabajo.	Escala Likert (1-5)
			2. Objetivo personal	- Desarrollo de competencias - Alcance de objetivos	11. Percibo que he fortalecido las capacidades necesarias para avanzar en mi desarrollo personal y profesional 12. Me siento conforme con los logros obtenidos en el proceso hacia mis metas personales	Escala Likert (1-5)
			3. Desarrollo personal	-Aprendizaje permanente -Balance laboral-académico	13. Me esfuerzo por adquirir nuevos conocimientos y habilidades que contribuyan a mi desarrollo personal y profesional 14. Siento que logro organizar adecuadamente mi tiempo para cumplir con mis obligaciones laborales y académicas sin descuidar ninguna.	Escala Likert (1-5)

Nota: implementación de matriz de operaciones de la propuesta aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional

9.4 Instrumento de recopilación de datos

Cuestionario para medir la variable “Propuesta de Aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de los jóvenes estudiantes del Instituto San Ignacio de Loyola (ISIL) de Lima Metropolitana, 2026.”

Esta encuesta tiene como finalidad recopilar información sobre el uso de aplicaciones móviles y su relación con el bienestar emocional de los estudiantes. Las respuestas son confidenciales y se utilizarán únicamente con fines académicos. Por favor, marque la opción que mejor refleje su opinión en cada pregunta.

Escala de valoración:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Instrucciones: Marque la alternativa que considere más adecuada (solo una), tomando en cuenta como referencia las siguientes opciones:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N.º	Ítems de estudio	1	2	3	4	5
1	Utilizo con frecuencia una aplicación móvil para desarrollar mis actividades laborales o académicas.					
2	Considero que administro correctamente mi tiempo al realizar mis actividades mediante diferentes aplicaciones móviles.					
3	Percibo que no dispongo del tiempo suficiente para cumplir con todo lo que deseo hacer.					
4	El tiempo que paso frente a dispositivos digitales resulta adecuado para mis necesidades.					
5	Tengo problemas para dormir cuando permanezco despierto hasta tarde realizando actividades académicas o laborales.					
6	Con frecuencia me siento sin energía o con cansancio al realizar mis actividades diarias.					
7	Siento que la cantidad de actividades que debo realizar supera mi capacidad para cumplirlas con tranquilidad.					
8	Considero que mi organización diaria me permite cumplir de manera eficiente con mis responsabilidades					
9	Me siento conforme con mi vida y con los logros que he alcanzado hasta el momento.					
10	Mantengo una relación positiva y armoniosa con mis compañeros de estudio o trabajo.					
11	Percibo que he fortalecido las capacidades necesarias para avanzar en mi desarrollo personal y profesional					
12	Me siento conforme con los logros obtenidos en el proceso hacia mis metas personales					
13	Me esfuerzo por adquirir nuevos conocimientos y habilidades que contribuyan a mi desarrollo personal y profesional					
14	Siento que logro organizar adecuadamente mi tiempo para cumplir con mis obligaciones laborales y académicas sin descuidar ninguna.					

9.5 Lienzo canvas

Socios clave	Actividades clave	Propuesta de valor	Relaciones con clientes	Segmento de mercado
<ul style="list-style-type: none"> • Proveedores de hosting y servidores. • Especialistas en psicología y bienestar emocional. • Instituciones educativas y entidades especializadas en salud mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de Apps. • Mejora continua. • Monitoreo de App y feedback. • Mantenimiento IT. • Difusión y marketing. <p>Recursos clave</p> <ul style="list-style-type: none"> • App. • Recurso humano (Profesionales técnicos en creación de aplicativos, expertos en psicología y salud emocional). • Plataforma IT. 	<p>Aplicación móvil con herramientas para mejorar el bienestar emocional, que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de relajación y respiración. • Sonidos ambientales. • Planificador académico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Página web. • App. <p>Canales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Página web. • App. • Redes sociales. 	<p>Hombres y mujeres de 20 a 35 años, estudiantes de institutos de educación superior en busca de mejorar su situación de bienestar emocional.</p>
Estructura de costos		Fuentes de ingreso		
<ul style="list-style-type: none"> • Soporte y mantenimiento IT. • Marketing y publicidad. • Salarios (Profesionales especializados). • Infraestructura tecnológica. 		<ul style="list-style-type: none"> • Capital por concurso de innovación. • Convenios y acuerdos institucionales. 		

9.6 Validación de expertos V1



INSTITUTO SAN IGNACIO DE LOYOLA

INFORME DE JUCIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del experto:	Velásquez Tapullima Pedro Alfonso
1.2. Cargo e institución del experto:	Docente a tiempo parcial- ISIL
3. Nombre del instrumento:	Cuestionario sobre uso de aplicativos móviles en jóvenes estudiantes.
1.4. Autor del instrumento:	Inca Ballarta José Antonio, Huertas Corman Raúl Gerardo, Zuñiga Fernandez Luis Enrique, Villanueva Martinez Christopher José.
1.5. Especialidad	Administración y Dirección de Negocios, Tecnologías de la Información.
1.6. Título de la investigación	Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 82-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y específico.				x	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				x	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				x	
4. ORGANIZACIÓN	Existe organización lógica				x	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				x	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				x	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos-científicos				x	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.				x	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				x	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				x	
PROMEDIO DE VALIDACIÓN					72%	

PREGUNTAS O ÍTEMS OBSERVADOS – VARIABLE 1 O INDEPENDIENTE

Pregunta observada	Observación
	Las preguntas deben configurarse tipo enunciado.

La evaluación se realiza de todos los ítems de la variable

I. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 72 %. V: OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

() El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

(x) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

Fecha: 11.02.2026

DNI. N° 44300506

Firma del experto informante.



Pedro Alfonso Velásquez Tapullima
Doctor en educación
CORLAD 34241
ORCID - 0000-0003-1966-339

9.7 Validación de expertos V2



INSTITUTO SAN IGNACIO DE LOYOLA

INFORME DE JUCIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del experto:	Velásquez Tapullima Pedro Alfonso
1.2. Cargo e institución del experto:	Docente a tiempo parcial- ISIL
3. Nombre del instrumento:	Cuestionario sobre bienestar emocional de los estudiantes.
1.4. Autor del instrumento:	Inca Ballarta José Antonio, Huertas Corman Raúl Gerardo, Zuñiga Fernandez Luis Enrique, Villanueva Martinez Christopher José.
1.5. Especialidad	Administración y Dirección de Negocios, Tecnologías de la Información.
1.6. Título de la investigación	Propuesta de una aplicación móvil como recurso para potenciar el bienestar emocional de jóvenes estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana, 2026.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 82-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y específico.				X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe organización lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos-científicos				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.				X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				X	
PROMEDIO DE VALIDACIÓN					71%	

PREGUNTAS O ÍTEMS OBSERVADOS – VARIABLE 1 O INDEPENDIENTE

Pregunta observada	Observación
	Las preguntas deben configurarse tipo enunciado.

La evaluación se realiza de todos los ítems de la variable

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 71 %. V: OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

() El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

(X) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

Fecha: 13.02.2026

DNI. N° 44300506

Firma del experto informante.



Pedro Alfonso Velásquez Tapullima
Doctor en educación
CORLAD 34241
ORCID ORCID - 0000-0003-1966-339