



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“Propuesta de implementación de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental aplicada en la institución CITECCAL - Rímac, de la ciudad de Lima 2024”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
Bachiller en Tecnologías de la información
Bachiller en Administración y Dirección de negocios
Bachiller en Marketing e Innovación

PRESENTADO POR:

Covarrubias Ruiz, Kiara Ximena – Marketing e Innovación
Flores Medina, Ederson – Dirección de Administración y Dirección de negocios
Jara-Almonte Salcedo, Carlos Enrique – Dirección de Tecnologías de la Información
Salvatierra Barcena, Axel Chris – Dirección de Tecnologías de la Información

ASESOR:

Quijano Aranibar, Iván Ernesto

LIMA, PERÚ

2024

Asesor y miembros del jurado

Asesor(a)

Quijano Aranibar, Iván Ernesto

Miembros del jurado

Aleman Garcia, Lourdes Fiorella

Barrantes Delgado, Maria Gracia

Chavez Rivas, Cybill Andrea

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Covarrubias Ruiz, Kiara Ximena identificada con DNI N° 47034344 perteneciente al Programa de Marketing e Innovación, siendo mi asesor el Sr(a) Ivan Ernesto Quijano Aranibar, identificado con DNI N° 45144294, y cuyo código ORCID es 0000-0003-2264-1186.

Yo, Flores Medina, Ederson identificado con DNI N° 43569022 perteneciente al Programa de Administración y Dirección de Negocios siendo mi asesor el Sr(a) Ivan Ernesto Quijano Aranibar, identificado con DNI N° 45144294, y cuyo código ORCID es 0000-0003-2264-1186.

Yo, Jara-Almonte Salcedo, Carlos Enrique identificado con DNI N° 46362336 perteneciente al Programa de Tecnologías de la Información, siendo mi asesor el Sr(a) Ivan Ernesto Quijano Aranibar, identificado con DNI N° 45144294, y cuyo código ORCID es 0000-0003-2264-1186.

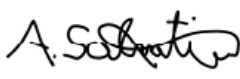







Yo, Salvatierra Barcena, Axel Chris identificado con DNI N° 72706506 perteneciente al Programa de Tecnologías de la Información, siendo mi asesor el Sr(a) Ivan Ernesto Quijano Aranibar, identificado con DNI N° 45144294, y cuyo código ORCID es 0000-0003-2264-1186.

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:



- a) Somos los autores del documento académico titulado **“Propuesta de implementación de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental aplicada en la institución CITECCAL - Rímac, de la ciudad de Lima 2024 “**
- b) El trabajo de investigación es original y no ha sido difundido en ningún medio académico; por lo tanto sus resultados son veraces y no es copia de ningún otro.
- c) El trabajo de investigación cumplió con el análisis del sistema TURNITIN, el cual tiene el 20% de similitud. Se ha respetado el uso de las normas internacionales en cuanto a citas y referencias.
- d) Declaramos conocer las consecuencias legales y/o administrativas que puedan derivar si se verifica la falsedad total o parcial de la presente declaración, de acuerdo con lo previsto en el artículo 411 del código penal y el numeral 34.3 del artículo 34 del Texto Único Ordenado de la Ley del Procedimiento Administrativo General, aprobado por Decreto Supremo 004-2019-JUS.

Fecha: 10 de abril del 2025

Firmas de los autores

Nombres	Apellidos	DNI	Firma	Huella
Axel Chris	Salvatierra Barcena	72706506		
Carlos Enrique	Jara-Almonte Salcedo	46362336		
Kiara Ximena	Covarrubias Ruiz	47034344		
Ederson	Flores Medina	43569022		

Firma del asesor

Nombres	Apellidos	DNI	Firma	Huella
Iván Ernesto	Quijano Aranibar	45144294		

Índice temático

Asesor y miembros del jurado.....	2
Índice temático.....	5
Índice de tablas.....	8
Resumen	12
Abstract	16
Introducción	19
I. Información General.....	24
1.1 Título del Proyecto.....	24
1.2 Localización o alcance de la solución	25
II. Descripción de la investigación aplicada o innovación	25
2.1 Planteamiento del problema	25
2.1.1. Problemas de investigación.....	26
2.1.1.1. Problema general.	26
2.1.1.2. Problemas específicos.. ..	26
2.2 Justificación	27
2.2.1. Justificación teórica	27
2.2.2. Justificación metodológica	28
2.2.3. Justificación práctica	28
2.3 Marco referencial	29
2.3.1 Antecedentes de investigación	29
2.3.1.1 Antecedentes nacionales	29
2.3.1.2 Antecedentes internacionales.....	30
2.3.2 Marco teórico	31
2.3.2.1 Variable 1 Aplicativo responsive	33
2.3.3 Glosario de términos	35

2.4 Resumen ejecutivo	36
2.5 Características técnicas o atributos del proyecto	37
2.6 Análisis comparativo de atributos, características, mejoras o novedades tecnológicas	38
2.7 Objetivo general y específicos: propósito del proyecto	39
2.7.1. Objetivo general	39
2.7.2. Objetivos específicos	39
2.8 Componente del proyecto	39
2.9 Resultados generales: componente del proyecto	41
2.10 Plan de actividades del proyecto	42
2.11 Metodología del proyecto	43
2.11.1 Enfoque de investigación	43
2.11.2 Tipo de investigación.....	43
2.11.3 Diseño de investigación.....	44
2.11.4 Niveles de investigación.....	44
2.11.5 Población	46
2.11.6 Muestreo y muestra.....	46
2.11.7 Técnicas de recolección de datos	46
2.11.8 Instrumentos de recolección de datos	46
2.11.9 Validez y confiabilidad	47
III. Estimación del costo del proyecto	49
3.1. Estimación de los costos necesarios para la implementación	49
IV. Resultado de investigación.....	51
4.1. Análisis de resultados descriptivos.....	51
4.1.1 Información demográfica	51
4.1.2. Análisis de datos cuantitativos	56
4.2. Análisis de resultados inferenciales	81

V. Sustento del Mercado	82
5.1 Alcance esperado del mercado.....	82
5.2 Descripción del mercado objetivo real o potencial.....	83
5.3 Descripción de la propuesta de innovación o del modelo de negocio	85
5.3.1 Diagnóstico situacional.....	85
5.3.2 Propuesta de valor	86
5.3.3 Fuentes de ingresos.....	86
5.3.4 Canales de distribución	87
5.3.6 Actividades productivas propias y externas.....	88
5.3.7 Alianzas	89
VI. Conclusiones y recomendaciones	90
6.1. Conclusiones.....	90
6.1.1. Conclusiones generales	90
6.1.2. Conclusiones específicas	91
6.2. Recomendaciones.....	93
6.2.1. Recomendaciones generales	93
6.2.2. Recomendaciones específicas	94
VII. Referencias bibliográficas	95
VIII. Anexos.....	97
8.1 Informe Turnitin.....	97
8.2 Registro de impacto y resultados.....	98
8.3 Matriz de consistencia	100
8.4 Matriz de operacionalización de variables.....	101
8.5 Instrumentos de recolección de datos.....	103
8. Validación de expertos.....	108

Índice de tablas

Tabla 1	Atributos de un Proceso (Aplicativo Móvil)	37
Tabla 2	Atributos de la propuesta del aplicativo responsive	38
Tabla 3	Cronograma de actividades	42
Tabla 4	Niveles y valores de validez	48
Tabla 5	Estimación de costos necesarios para el desarrollo de la investigación	49
Tabla 6	Estimación de costos necesarios para la implementación del proyecto	50
Tabla 7	Edad de los participantes	51
Tabla 8	Género de los participantes.	52
Tabla 9	Estado civil de los participantes.	53
Tabla 10	Situación laboral en la actualidad de los participantes.	54
Tabla 11	Conocer si los participantes tienen hijos.	55
Tabla 12	Frecuencia de uso de aplicativos de los participantes	56
Tabla 13	Funcionamiento de aplicativos que usan los participantes.	57
Tabla 14	Interfaz intuitiva en aplicativos de los participantes.	58
Tabla 15	Coherencia en aplicativos de los participantes	59
Tabla 16	Síntomas físicos de los participantes.	60
Tabla 17	Frecuencia de consumo de alcohol de los participantes.	61
Tabla 18	Horas de descanso de los participantes	62
Tabla 19	Alimentación saludable.	63
Tabla 20	Manejar el estrés diariamente.	64
Tabla 21	Resolución de conflictos.	65
Tabla 22	Efectivo para controlar las emociones	66
Tabla 23	Identificar las emociones propias.	67
Tabla 24	Frecuencia en técnicas de manejo de estrés.	68
Tabla 25	Problemas en general.	69

Tabla 26	Obstáculos al pedir ayuda.....	70
Tabla 27	Las relaciones influyen en la vida.	71
Tabla 28	Herramientas para gestionar emociones.....	72
Tabla 29	Frecuencias totales de la dimensión Adaptabilidad.....	73
Tabla 30	Frecuencias totales para la dimensión Navegabilidad.....	75
Tabla 31	Frecuencias totales para la dimensión Fisiológica	76
Tabla 32	Frecuencias totales para la dimensión Cognitiva	77
Tabla 33	Frecuencias totales para la dimensión Conductual	78
Tabla 34	Frecuencias totales para la variable Aplicativo Responsive	79
Tabla 35	Frecuencias totales para la variable Salud Mental	80
Tabla 36	Contexto de mercado.....	83
Tabla 37	Clientes potenciales.....	84
Tabla 38	Análisis FODA de la implementación de un aplicativo de salud mental en CITECCAL.....	85

Índice de figuras

Figura 1	Edad de los participantes	51
Figura 2	Género de los participantes.....	52
Figura 3	Estado civil de los participantes.....	53
Figura 4	Situación laboral en la actualidad de los participantes.....	54
Figura 5	Conocer si los participantes tienen hijos.....	55
Figura 6	Frecuencia de uso de aplicativos de los participantes.....	56
Figura 7	Funcionamiento de aplicativos que usan los participantes.....	57
Figura 8	Interfaz intuitiva en aplicativos de los participantes.....	58
Figura 9	Coherencia en aplicativos de los participantes	59
Figura 10	Síntomas físicos de los participantes.....	60
Figura 11	Frecuencia de consumo de alcohol de los participantes.....	61
Figura 12	Horas de descanso de los participantes.....	62
Figura 13	Alimentación saludable.....	63
Figura 14	Manejar el estrés diariamente.....	64
Figura 15	Resolución de conflictos.....	65
Figura 16	Efectivo para controlar las emociones.....	66
Figura 17	Identificar las emociones propias.....	67
Figura 18	Frecuencia en técnicas de manejo de estrés.....	68
Figura 19	Problemas en general.....	69
Figura 20	Obstáculos al pedir ayuda.....	70
Figura 21	Las relaciones influyen en la vida.....	71
Figura 22	Herramientas para gestionar emociones.....	72
Figura 23	Frecuencias totales de la dimensión Adaptabilidad.....	74
Figura 24	Frecuencias totales para la dimensión Navegabilidad	75
Figura 25	Frecuencias totales para la dimensión Fisiológica	76
Figura 26	Frecuencias totales para la dimensión Cognitiva	77

Figura 27	Frecuencias totales para la dimensión Conductual	78
Figura 28	Frecuencias totales para la variable Aplicativo Responsive	79
Figura 29	Frecuencias totales para la variable Salud Mental	80

Resumen

La propuesta surge debido a que la salud mental ha ganado gran importancia en los últimos años, transformándose en un reto mundial que va más allá de situaciones particulares como la pandemia de COVID-19. Aspectos como el estrés laboral, los cambios sociales y el acceso a servicios de salud mental ha contribuido a un incremento sostenido de trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico. **Objetivo.** Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024. **Metodología.** La metodología utilizada en este proyecto sigue un enfoque cuantitativo, lo que facilita la recolección y análisis de datos numéricos para evaluar el impacto del aplicativo responsive en la salud mental de los colaboradores de CITECCAL. Este estudio es de tipo aplicado, ya que busca ofrecer una solución práctica y efectiva a una problemática real dentro del entorno organizacional. El diseño de investigación es no experimental, permitiendo observar y analizar los fenómenos tal como ocurren, sin intervenir directamente en las variables. En términos de niveles de investigación, el proyecto incluye un componente exploratorio, para identificar y comprender las necesidades relacionadas con la salud mental; un enfoque analítico, que permite interpretar los datos recabados; un uso estadístico, que facilita el análisis de patrones y tendencias; y un enfoque descriptivo, que ayuda a detallar los hallazgos obtenidos. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica del cuestionario como método principal, empleando Google Forms como instrumento para realizar las encuestas, lo que permitió recopilar información de manera eficiente y accesible. **Resultados.** Con respecto al indicador de la variable Aplicativo Responsive los resultados obtenidos muestran una percepción mayoritariamente positiva en cuanto a la adaptabilidad y navegabilidad del aplicativo responsive propuesto. El 69% de los encuestados afirmó que "Siempre" encuentran estas características presentes en las herramientas evaluadas, mientras que un 24% indicó "Casi Siempre", evidenciando que la mayoría de los usuarios considera que las aplicaciones son

funcionales y fáciles de usar. Solo un 7% respondió "A veces", lo que demuestra que las dificultades en este aspecto son mínimas. Estos datos destacan la capacidad del aplicativo para cumplir con las expectativas de accesibilidad y facilidad de uso, factores clave para su implementación exitosa en CITECCAL. En relación con la salud mental, los resultados reflejan que los colaboradores presentan un nivel moderado de bienestar emocional, físico y conductual. El 60% de los encuestados indicó que "A veces" logran manejar aspectos como el estrés y la adopción de hábitos saludables, mientras que el 40% respondió "Casi Siempre", lo que sugiere que una proporción significativa enfrenta desafíos para mantener un bienestar integral de manera constante. Estos hallazgos subrayan la necesidad de reforzar prácticas y herramientas que promuevan una gestión más efectiva de la salud mental en el ámbito laboral, consolidando así un entorno más saludable y productivo en la institución.

Propuesta de implementación. La implementación de la propuesta contempla el desarrollo de un aplicativo responsive diseñado para optimizar la salud mental de los colaboradores de CITECCAL. Este sistema integrará funcionalidades esenciales, como herramientas de autoevaluación emocional, recomendaciones adaptadas a las necesidades individuales y un módulo para programar citas con especialistas en salud mental. El diseño del aplicativo priorizará una interfaz amigable y fácilmente accesible desde diferentes dispositivos móviles, respondiendo a las características específicas de la institución. Para garantizar su adopción efectiva, se incluirán capacitaciones iniciales y un soporte técnico continuo que permitan superar posibles barreras tecnológicas y culturales. Con esta solución, se busca no solo reducir el estrés y la ansiedad entre los colaboradores, sino también fortalecer un entorno laboral más productivo y saludable, planteando un modelo sostenible que pueda aplicarse en otras organizaciones con necesidades similares.

Conclusión. Se **concluye** que este proyecto es viable al implementar una propuesta un aplicativo responsive con el objetivo de mejorar la salud mental de los usuarios de la empresa CITECCAL del distrito del Rímac porque en medida de la investigación pudimos darnos cuenta que alrededor de 1000 millones de personas se encontraban afectadas por

un trastorno mental, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes además de ser los que más aumentaron debido al inicio de la pandemia. Según la OMS (2022), el 71% de personas que sufren de psicosis no reciben tratamiento. En el Perú se estima que la existencia de por lo menos 5 millones personas padece algún tipo de problema de salud mental (MINSA, 2023). La problemática principal de nuestro trabajo es: ¿En qué medida podemos mejorar la salud mental a personas entre 18 y 50 años de Lima Metropolitana con una salud mental afectada, a través de un aplicativo móvil? Entonces nos enfocamos en ofrecer una solución concreta a los problemas de acceso a recursos de salud mental entre los colaboradores de CITECCAL en Lima Metropolitana a través de un aplicativo responsive que se enfoca en la adaptabilidad y fácil navegabilidad que subraya el enorme potencial de las aplicaciones digitales enfocadas en la salud mental, las herramientas efectivas como terapia cognitivo-conductual digital que ayuda a los trastornos como ansiedad, depresión y estrés que se vive diariamente bajo un trabajo a presión, para poder promover la resolución de conflictos sin sentirse abrumado y mantener el bienestar psicológico de los individuos, el app es un instrumento para mejorar su vida. El foco fundamental es adaptarnos y actualizar la app conforme la tecnología avanza y aprovechar estas herramientas innovadoras para maximizar su impacto positivo, esto representa una oportunidad para abordar de manera integral los problemas de salud mental que puedan afectar a los empleados. La app permitirá un diagnóstico inicial, respaldado por intervenciones profesionales y recursos diseñados para orientar a que tomen la iniciativa de contactar a un profesional y empezar terapia con la tranquilidad del anonimato. La intervención ofrecerá a los trabajadores un soporte constante que puede marcar una diferencia significativa en su bienestar general, concluimos que la app es una manera de llegada a las personas para tratamientos y mejorar su vida diaria con el objetivo de que sea práctico el uso de la tecnología de la app al ser responsive, con un diseño y adaptabilidad para cualquier edad y se ajuste a cualquier tipo de dispositivo que utilice el usuario.

Palabras Clave: Salud Mental, Aplicativo Responsive, CITECCAL, Tecnología Innovadora, Bienestar Laboral

Abstract

The present proposal arises in response to the growing importance of mental health in recent years, becoming a global challenge that transcends specific contexts such as the COVID-19 pandemic. Factors such as work-related stress, accelerated social changes, and the lack of access to adequate mental health services have contributed to a sustained increase in emotional disorders such as anxiety, depression, and chronic stress. Objective. To determine the feasibility of implementing a proposal for a responsive application to improve the mental health of users at CITECCAL, located in the Rímac district, in 2024. Methodology. The methodology used in this project follows a quantitative approach, facilitating the collection and analysis of numerical data to evaluate the impact of the responsive application on the mental health of CITECCAL's collaborators. This study is applied research, as it aims to offer a practical and effective solution to a real problem within an organizational context. The research design is non-experimental, allowing observation and analysis of phenomena as they occur, without directly intervening in the variables. In terms of research levels, the project includes an exploratory component to identify and understand mental health needs, an analytical approach to interpret the data collected, statistical tools to analyze patterns and trends, and a descriptive approach to detail the findings obtained. For data collection, the questionnaire technique was used as the primary method, employing Google Forms as the instrument to conduct surveys, which enabled efficient and accessible information gathering. Results. Regarding the indicator of the Responsive Application variable, the results show a predominantly positive perception of the adaptability and navigability of the proposed responsive application. 69% of respondents stated that they "Always" find these characteristics present in the evaluated tools, while 24% indicated "Almost Always," demonstrating that most users consider the applications functional and easy to use. Only 7% responded "Sometimes," indicating minimal difficulties in this aspect. These data highlight the application's ability to meet expectations of accessibility and ease of use, key factors for its successful implementation

at CITECCAL. Concerning mental health, the results reflect that collaborators present a moderate level of emotional, physical, and behavioral well-being. 60% of respondents stated that they "Sometimes" manage aspects such as stress and adopting healthy habits, while 40% responded "Almost Always," suggesting that a significant proportion faces challenges in maintaining integral well-being consistently. These findings underscore the need to reinforce practices and tools that promote a more effective management of mental health in the workplace, thus consolidating a healthier and more productive environment in the institution.

Implementation Proposal. The implementation of the proposal includes the development of a responsive application designed to optimize the mental health of CITECCAL collaborators. This system will integrate essential functionalities, such as emotional self-assessment tools, recommendations tailored to individual needs, and a module to schedule appointments with mental health specialists. The application's design will prioritize a user-friendly interface that is easily accessible from different mobile devices, tailored to the institution's specific characteristics. To ensure its effective adoption, initial training and continuous technical support will be included to overcome potential technological and cultural barriers. This solution aims not only to reduce stress and anxiety among collaborators but also to strengthen a more productive and healthy work environment, proposing a sustainable model that can be applied to other organizations with similar needs.

Conclusion. It is concluded that this project is viable by implementing a responsive application proposal to improve the mental health of CITECCAL users in the Rímac district, as the research revealed that approximately 1 billion people are affected by a mental disorder, with depression and anxiety being the most common and the ones that have increased the most due to the onset of the pandemic. According to WHO (2022), 71% of people with psychosis do not receive treatment. In Peru, it is estimated that at least 5 million people suffer from some form of mental health problem (MINSA, 2023). The main issue of our work is: To what extent can we improve the mental health of people aged 18 to 50 in Lima Metropolitana with affected mental health through a mobile application? Thus,

we focus on providing a concrete solution to the lack of access to mental health resources among CITECCAL collaborators in Lima Metropolitana through a responsive application that emphasizes adaptability and easy navigability. It underlines the enormous potential of digital applications focused on mental health, with effective tools such as digital cognitive-behavioral therapy that help with disorders such as anxiety, depression, and stress, which are part of the daily lives of individuals under work pressure. This helps promote conflict resolution without feeling overwhelmed and maintains psychological well-being. The app is a tool to improve their lives. The fundamental focus is to adapt and update the app as technology advances and leverage these innovative tools to maximize its positive impact. This represents an opportunity to comprehensively address mental health issues that may affect employees. The app will allow an initial diagnosis supported by professional interventions and resources designed to encourage users to contact a professional and start therapy with the assurance of anonymity. The intervention will provide workers with constant support, which can significantly impact their overall well-being. We conclude that the app is a way to reach people for treatment and improve their daily lives, aiming to make the use of the app practical due to its responsive nature, with a design and adaptability suitable for any age and any device the user may use.

Keywords: Mental Health, Responsive Application, CITECCAL, Innovative Technology, Workplace Well-being

Introducción

El tema de esta tesis es la propuesta de implementación de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental de los colaboradores de la institución CITECCAL, ubicada en el distrito del Rímac, Lima Metropolitana, en el año 2024. Este tema surge de la necesidad de abordar problemáticas relacionadas con el estrés, la ansiedad y la falta de acceso a recursos tecnológicos y profesionales de salud mental en el ámbito laboral, planteando una solución innovadora y personalizada.

Actualmente, la salud mental como una de las principales preocupaciones ha crecido exponencialmente a nivel global. En cuanto a sus derivados, tanto la ansiedad, el estrés y la depresión predominan en ambientes laborales y urbanos. La pandemia por COVID-19 hizo que esto sea mucho más notable, evidenciando la necesidad de poder desarrollar herramientas tecnológicas e innovadoras para combatir esta situación. En ese contexto, diversas instituciones enfrentan desafíos significativos para abordar de manera efectiva esta problemática, principalmente debido a la falta de acceso a recursos tecnológicos que faciliten la prevención, diagnóstico y tratamiento de trastornos relacionados con la salud mental. En este sentido, el uso de tecnologías digitales representa una alternativa innovadora para superar barreras geográficas, económicas y de tiempo, permitiendo una intervención más accesible y personalizada.

La salud mental es un componente esencial del bienestar integral y la calidad de vida, pero a menudo es descuidada en los entornos laborales, especialmente en contextos donde los recursos para su atención son escasos o limitados. En el caso de la institución CITECCAL Lima, se ha identificado la necesidad de implementar herramientas innovadoras que permitan atender de manera efectiva los problemas de salud mental de su comunidad. Esta problemática no solo afecta el desempeño y la productividad, sino también las relaciones interpersonales y el desarrollo emocional de los individuos.

Por todo lo mencionado, nuestra investigación pretende conocer la viabilidad de la implementación de una propuesta de un aplicativo responsive que contribuya a mejorar la salud mental en la institución CITECCAL Lima, Rímac - Perú. Este aplicativo estará orientado a proporcionar herramientas interactivas para la autogestión emocional, el acceso a contenido informativo y el seguimiento terapéutico, adaptándose a distintos dispositivos y necesidades de los usuarios.

Por consiguiente, la presente investigación se ha organizado en VII capítulos:

En el capítulo I, se cuenta con la información del general de la investigación, denominación del título, y las áreas estratégicas el planteamiento de problema, que consiste en, es decir, información general, título del proyecto, área estratégica de desarrollo prioritario, actividad económica en la que se aplicaría la investigación y localización.

En el capítulo II, se incluye las técnicas e instrumentos de datos que son la encuesta basada en la aplicación de un cuestionario de 22 preguntas y el instrumento que vendría a ser el cuestionario con preguntas cerradas predefinidas, validez mediante el método de juicio de expertos, marco teórico, el cual contempla antecedentes de investigación, antecedentes nacionales e internacionales, la salud mental y sus variables “salud mental” y “aplicativo responsive”. Variable del aplicativo móvil con relación al costo beneficio y terminología con glosario.

En el capítulo III, se presenta la metodología, es decir el enfoque, alcance y diseño de investigación realizando la estimación de costos del proyecto donde determinamos todo lo que utilizamos para realizar la investigación con costes reales S/. 1480.50, costos necesarios para implementar nos dio la suma total de S/.50,000.00 que incluye diseño y programación, pruebas de controles de calidad, infraestructura como el hosting, capacitaciones, soporte anual, marketing y promoción interna de campañas con los respectivos materiales y contingencias de reserva para imprevistos que surjan en el trayecto.

En el capítulo IV, se presentan y analizan los resultados obtenidos a partir de los datos recolectados mediante cuestionarios aplicados a los colaboradores de CITECCAL. A través de gráficos, se desglosan los resultados por variables y dimensiones, explorando así los diferentes aspectos claves en cuanto a las variables Aplicativo Responsive y Salud Mental. El análisis nos permite identificar tendencias, fortalezas y áreas de mejora, que nos da una base sólida para justificar la propuesta del aplicativo responsive.

En el capítulo V, se desarrolla el análisis del mercado para sustentar la propuesta de implementación del aplicativo responsive en CITECCAL. Se abordan aspectos clave como el alcance esperado del proyecto, identificando su impacto inicial a nivel local y su potencial expansión a nivel nacional e internacional. Además, se analiza el contexto del mercado, considerando a los competidores, proveedores, canales de distribución y estrategias publicitarias. También se describen los clientes potenciales, destacando las características de las empresas que podrían beneficiarse del aplicativo. Finalmente, se detalla la propuesta de valor del modelo de negocio, las fuentes de ingresos, los canales de distribución, las estrategias de penetración en el mercado, las actividades productivas necesarias y las alianzas clave para garantizar el éxito y sostenibilidad del proyecto.

En el capítulo VI, se exponen las conclusiones generales y específicas obtenidas a partir de la investigación, destacando la viabilidad de implementar un aplicativo responsive como solución tecnológica para mejorar la salud mental en los colaboradores de CITECCAL. Se abordan aspectos fisiológicos, cognitivos y conductuales, evidenciando cómo las tecnologías actuales pueden satisfacer estas necesidades mediante funcionalidades adaptadas al usuario. Además, se proponen recomendaciones generales para el diseño y adopción del aplicativo, enfatizando la importancia de una experiencia intuitiva y personalizada. También se presentan sugerencias específicas para maximizar su impacto, como integrar sensores fisiológicos, realizar diagnósticos cognitivos personalizados y fomentar hábitos conductuales positivos, con el objetivo de optimizar el bienestar y la productividad en el entorno laboral.

En el capítulo VII se abarcan las referencias bibliográficas consultadas para la elaboración del presente trabajo, asegurando así la rigurosidad académica y el reconocimiento a los autores cuyas ideas y hallazgos han sido utilizados. Adicionalmente, se incluyen los anexos que complementan la información presentada en el cuerpo del documento. Estos anexos abarcan desde el informe de Turnitin que garantiza la originalidad de nuestro trabajo, llegando hasta las matrices de consistencia y operacionalización de variables, instrumentos de recolección de datos, y la validación de expertos, entre otros elementos relevantes.

De manera general se concluye que este proyecto propone desarrollar una aplicación móvil responsive dirigida a los empleados de CITECCAL en Lima Metropolitana con el objetivo de mejorar su salud mental. Dada la alta prevalencia de trastornos como la depresión y la ansiedad, agravada por la pandemia, y la limitada accesibilidad a tratamientos en salud mental, esta aplicación se presenta como una solución innovadora. Ya que incorpora herramientas como la terapia cognitivo-conductual digital, el aplicativo busca brindar a los usuarios recursos prácticos para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión relacionados con el trabajo. Además de facilitar un diagnóstico inicial y promover la búsqueda de atención profesional, la aplicación se adapta a las necesidades de cada usuario y a diferentes dispositivos, garantizando una experiencia de uso sencilla y efectiva. Al aprovechar las ventajas de la tecnología, este proyecto busca contribuir significativamente al bienestar psicológico de los empleados de CITECCAL.

Se recomienda que, para abordar el aspecto fisiológico, se propone que la empresa equipe a sus empleados con smartwatches que miden el ritmo cardíaco. Estos datos podrían ser utilizados por la aplicación para ofrecer ejercicios personalizados y adaptados a las necesidades individuales de cada trabajador, creando así una experiencia más efectiva y motivadora. La adquisición de estos dispositivos podría facilitarse a través de descuentos por planilla en colaboración con alguna empresa proveedora. Con el objetivo de atender el aspecto cognitivo, se sugiere realizar un diagnóstico detallado de las

necesidades de cada empleado, considerando así sus funciones laborales y los desafíos que enfrentan day by day. Esta información valiosa permitiría a la empresa, en conjunto con el área de Recursos Humanos, diseñar programas y herramientas de apoyo más específicos. La aplicación podría ofrecer recursos como técnicas de mindfulness y ejercicios de relajación para ayudar a los empleados a reducir el estrés y mejorar su concentración. Y finalmente, para abordar el aspecto conductual, se recomienda ayudar a los trabajadores a identificar y modificar patrones de comportamiento considerados poco saludables. Permitiendo así a la aplicación facilitar la creación de metas realistas y ofrecer herramientas para la resolución de conflictos y la negociación, habilidades fundamentales para mejorar las relaciones interpersonales y el desempeño laboral.

I. Información General

1.1 Título del Proyecto

Propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental aplicada en la institución CITECCAL - Rímac, de la ciudad de Lima 2024.

Área estratégica de desarrollo prioritario

Se eligió la línea de Hábitat y Desarrollo Humano para esta investigación, con el propósito de que los trabajadores de la empresa CITECCAL identifiquen la importancia que otorgan a los distintos factores para mejorar su salud mental y su nivel de familiaridad con las herramientas tecnológicas, con el fin de que puedan utilizarlas para alcanzar un equilibrio en su bienestar mental.

Actividad económica en la que se aplicaría la innovación o investigación aplicada

Esta investigación se llevará a cabo en todas las áreas de la institución CITECCAL. Su objetivo principal es recabar información sobre cómo los trabajadores gestionan los distintos factores que contribuyen a su salud mental y cómo aprovechan las aplicaciones tecnológicas en su vida diaria. El propósito es identificar áreas de oportunidad para, posteriormente, proponer la implementación de una aplicación que los ayude a mejorar su bienestar mental y a equilibrar sus puntos débiles.

En este sentido, de acuerdo con el Estado peruano, en 2023 casi 1 millón 700 mil trabajadores presentaron problemas de salud mental, reconociendo que durante décadas se ha desatendido este tema. Además, se subraya que los rápidos avances tecnológicos también han comenzado a influir negativamente en la salud mental

Este panorama refleja el impacto adverso de la tecnología en el bienestar mental, lo que destaca un área en la que la tecnología aún no ha logrado un aporte significativo: la salud mental. Por ello, planteamos utilizar la tecnología, integrándose con los aspectos vulnerables detectados en los encuestados, con el fin de mejorar su salud mental y bienestar.

1.2 Localización o alcance de la solución

El objetivo principal de este proyecto es proponer la implementación de una aplicación responsive destinada a mejorar la salud mental de los trabajadores de la institución pública CITECCAL, ubicada en el Rímac. La aplicación ofrecerá recursos como consejos prácticos, chats de asistencia temprana, artículos sobre salud mental, entre otros, con el fin de proporcionar a los trabajadores las herramientas necesarias para lograr un equilibrio entre su vida personal, laboral y familiar. Se espera que esta iniciativa se traduzca en una mejora tangible en su bienestar mental.

II. Descripción de la investigación aplicada o innovación

2.1 Planteamiento del problema

En los últimos años se ha detectado un aumento en los problemas de salud mental en personas de distintas nacionalidades siendo su principal causante la Covid19. La OMS (2022) define a la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar el estrés de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien y contribuir a su comunidad.

Según la OMS, la gran brecha existente entre los pacientes afectados en su salud mental da a entender que se debe innovar y diversificar las atenciones para estas afecciones mediante asesoramiento psicológico no especializado o autoayuda digital.

En palabras de Dévora Kestel, Directora del Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias de la OMS, comunica el cambio: “Todos los países tienen oportunidades sobradas de progresar correctamente hacia una mejor salud mental para su población. Ya sea formulando políticas y legislación más sólidas sobre salud mental, o introduciendo la salud mental en los seguros médicos, fomentando y fortaleciendo los servicios ... “

A nivel nacional, en los primeros tres meses del 2023, según el Diario El Peruano (2022), se han registrado 434,731 casos atendidos relacionados a salud mental. De acuerdo al Minsa este tipo de males se han incrementado en un 20% en 2022.

Se busca cubrir una clara necesidad que necesita atención profesional en el país. El problema es la salud mental, existe una sobrecarga de casos por atender y muy pocos canales disponibles para su atención. Es una clara oportunidad para convertirnos en un canal de ayuda capaz de aliviar la problemática y a su vez ser competitivos en el mercado, seríamos la primera aplicación orientada a la salud mental en el país. Nos basamos en estadísticas que muestran la clara necesidad que espera ser cubierta por el estado.

2.1.1. Problemas de investigación

2.1.1.1. Problema general. En 2019, casi 1000 millones de personas se encontraban afectadas por un trastorno mental, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes además de ser los que más aumentaron debido al inicio de la pandemia.

Según la OMS (2022), el 71% de personas que sufren de psicosis no reciben tratamiento.

En el Perú se estima que la existencia de por lo menos 5 millones personas padece algún tipo de problema de salud mental (MINSAL, 2023).

La problemática principal de nuestro trabajo es: ¿En qué medida podemos mejorar la salud mental a personas entre 18 y 50 años de Lima Metropolitana con una salud mental afectada, a través de un aplicativo móvil?

2.1.1.2. Problemas específicos. Desde la perspectiva teórica sobre el tratamiento de salud mental mediante el uso de aplicativos, se llevó a cabo la revisión de la literatura y no se encontró abundante sustento teórico en obras, sin embargo, se tomó información de informes y guías de organizaciones mundiales. Por otro lado, en relación a la otra variable de estudio, no existió limitante alguna, ya que el uso de aplicativos es un tema desarrollado en diversas fuentes de investigación y se

cuenta con suficientes fundamentos teóricos, por tanto, no existen limitaciones en este aspecto.

Los factores que determinan la viabilidad del proyecto son en primer lugar la competencia en el mercado, no existe ningún otro servicio virtual en el mercado peruano que aborde este problema que es muy importante en nuestro país, la demanda y necesidad de servicios de salud mental en el Perú es muy amplia, lo que buscamos con nuestra app es atender a este sector. Por otro lado, según Osiptel hay un aumento del acceso a internet en todos los NSE en los últimos años. Al 2021, el 85,8 % de los hogares peruanos cuenta con internet móvil.

2.2 Justificación

2.2.1. Justificación teórica

El presente trabajo de investigación busca ampliar el conocimiento teórico-científico sobre la implementación de tecnologías móviles en la mejora de la salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo puede hacer frente a los problemas cotidianos y contribuir activamente a su comunidad. En este contexto, las aplicaciones móviles, también conocidas como mHealth, han emergido como herramientas efectivas para gestionar trastornos mentales como el estrés, la ansiedad y la depresión (Firth et al., 2017). Estas plataformas permiten a los usuarios acceder a recursos de apoyo emocional y a profesionales de salud de manera accesible y en tiempo real.

El desarrollo del presente aplicativo móvil interactivo tiene como objetivo mejorar el acceso y la atención a la salud mental de los colaboradores de CITEccal en Lima Metropolitana. Diversos estudios han señalado que el uso de aplicaciones móviles para la salud mental puede ser una alternativa viable a la atención tradicional, especialmente en contextos donde los recursos son limitados (Torous et al., 2020). De esta manera, la presente investigación pretende contribuir al avance teórico del uso de tecnologías

emergentes en la salud pública, mejorando la intervención en problemas emocionales en entornos laborales.

2.2.2. Justificación metodológica

Desde una perspectiva metodológica, la investigación se justifica por el uso de métodos cuantitativos para la evaluación de la efectividad del aplicativo móvil en la mejora de la salud mental. Se diseñará un instrumento de recolección de datos que medirá variables clave como el manejo del estrés, la ansiedad y la percepción del bienestar entre los usuarios. Según Torous y Roberts (2017), la validez y fiabilidad de las aplicaciones de salud mental dependen en gran medida de la recopilación sistemática de datos a través de pruebas controladas, lo que justifica la implementación de encuestas y cuestionarios en esta investigación.

Los datos obtenidos serán analizados mediante herramientas como SPSS, lo que permitirá verificar la eficacia del aplicativo. Esta investigación servirá como referencia para futuros estudios sobre el uso de la tecnología digital en el tratamiento de la salud mental, proporcionando datos empíricos relevantes que contribuirán a la mejora de la accesibilidad y calidad del servicio.

2.2.3. Justificación práctica

Este estudio busca justamente ofrecer una solución concreta a los problemas de acceso a recursos de salud mental entre los colaboradores de CITEccal en Lima Metropolitana. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los trastornos mentales a nivel global, y Perú no ha sido la excepción, con un incremento del 20% en los casos de problemas de salud mental en 2022 (Ministerio de Salud, 2022).

La implementación del aplicativo móvil permitirá reducir los costos y tiempos de espera asociados con la atención psicológica tradicional, facilitando el acceso a terapia digital, recursos educativos y apoyo emocional. Según un estudio de Firth et al. (2020), las aplicaciones móviles pueden ofrecer intervenciones accesibles y efectivas para problemas de salud mental, especialmente en poblaciones con dificultades para acceder a servicios

presenciales. En este sentido, la propuesta permitirá a los colaboradores de CITEccal mejorar su bienestar emocional de manera efectiva, al tiempo que contribuirá a la investigación aplicada en tecnologías de salud mental.

2.3 Marco referencial

2.3.1 Antecedentes de investigación

2.3.1.1 Antecedentes nacionales

Díaz et al. (2022) en su investigación titulada “App de salud mental: Mental balance”. El objetivo principal es ofrecer una alternativa para aquellos adultos y adolescentes que buscan apoyo psicológico profesional. Mental Balance, concebido por un grupo de estudiantes de la UPC, tiene como objetivo brindar asistencia virtual, permitiendo a los pacientes que puedan escoger su horario más conveniente para sus sesiones con profesionales de psicología. Se empleó el método de investigación cualitativa, haciendo entrevistas a profundidad con perfiles de los dos segmentos identificados como especialistas y usuarios. Posteriormente, se aplicó el método de investigación habiendo realizado experimentos en redes sociales y en una landing page como parte del MVP. Se concluye que el nivel de aceptación del público sobre la propuesta del proyecto. Además, en el trabajo de investigación se van a evaluar las diferentes variables estratégicas, presupuestos, flujos de caja y el estado de ganancias y pérdidas, demostrando la viabilidad del proyecto.

Arista, et al. (2021) en su investigación titulada “Aplicativo Móvil “Caserito”. El objetivo de la investigación es validar la factibilidad y la posibilidad de ampliación de un proyecto sobre inversión asociado a la aplicación móvil de Caserito. Este aplicativo se enfoca en facilitar la intermediación entre los consumidores y los chefs especializados en preparar comida típica casera. Para cumplir con esta evaluación, se emplearán tanto metodologías cuantitativas como cualitativas, en las que se incluye varias entrevistas a profundidad, diferentes encuestas y la creación de un solo prototipo, que podrá servir para

validar con qué intenciones cuenta el proyecto. Paralelamente, se investigarán, validarán y aplicarán los factores que generan un entorno propicio para el desarrollo de una nueva empresa emergente. Se concluye que los indicadores refieren que la viabilidad del proyecto es positiva, generando un valor creciente para los inversionistas, como se evidencia en el indicador VPN, el cual asciende a S/.5,324,585.

Vidaurre (2021) en su investigación titulada “Salud mental, depresión y ansiedad en pacientes con COVID-19”. En esta investigación se tiene como objetivo verificar el estado de la salud mental en cuanto a su relación con la ansiedad y la depresión que puedan experimentar los pacientes que han recibido un diagnóstico positivo de COVID-19 en la Clínica Adventista Ana Stahl de la ciudad de Iquitos. Este estudio se caracteriza principalmente por ser no experimental, descriptivo-explicativo y transversal. La muestra estuvo conformada por 242 pacientes que fueron diagnosticados con COVID en la Clínica Adventista Ana Stahl, con edades entre 18 y 65 años, de ambos géneros. Se concluye que la depresión tiene una influencia significativa en el bienestar psicológico (-0.34, $p < 0.05$), mientras que la ansiedad cuenta con una influencia negativa en dicho bienestar (-0.35, $p < 0.05$). Por último, se confirma que la ansiedad y la depresión inciden de manera significativa en el bienestar psicológico de los pacientes que fueron diagnosticados con COVID-19.

2.3.1.2 Antecedentes internacionales

Soares (2021) en su investigación titulada “La reforma psiquiátrica en Brasil.”. El estudio tiene por objetivo analizar la revolución psiquiátrica de Brasil, que sucedió en el 1986 hasta el 2015, durante la dictadura militar. Se realizaron encuestas en el pueblo de Paracambi a aproximadamente 800 habitantes. Se concluye, que la Casa de Salud del Dr. Eiras ofrecía un pésimo trato a los pacientes, se debería de cambiar a los pacientes a residencias terapéuticas, que las personas con trastornos están en condiciones de trabajar y que, para poder avanzar en el tratamiento de los pacientes, es necesario, que se utilicen medios de cultura como, el arte, el estudio, la agricultura, entre otras.

Álvaro y García (2023) en su investigación titulada “Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Necesidades y Desafíos en el Campus de Valladolid.”. La investigación se centró en determinar las necesidades del alumno en salud mental y su importancia con los estudios universitarios que lleva. Se realizó la investigación en el campus universitario de Valladolid, basándose en datos del ministerio de universidades de España, se determinó que los estudiantes tienen edades entre 18 y 21 años. Se hizo una entrevista al alumnado. Se concluye que los alumnos entre 22 y 23 años tienden a tener más problemas de salud mental y que el 67,6% de este público, es femenino

Murillo (2019) en su investigación titulada “Rediseño de la Interfaz Gráfica de AMB Mobilitat: Análisis de Usabilidad y Funcionalidades”. El objetivo de este trabajo es el rediseño de una interfaz gráfica y cuáles son las funcionalidades de la aplicación AMB Mobilitat, para poder desarrollar y mejorar las otras aplicaciones de AMB. Según los datos estadísticos recolectados de IDESCAT, se realizó un test de 3 a 6 personas de Barcelona indicando, si podían encontrar la ruta más rápida utilizando AMB Mobilitat, agregar paradas de bus a Fav, y tratar de descargar el recorrido y horario de una línea de bus. Se concluye que hubo problemas con los ingresos de textos en la aplicación, no hubo feedback de la aplicación, la aplicación no es intuitiva, los usuarios tuvieron dificultades al utilizarla.

2.3.2 Marco teórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) indica lo siguiente: “La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (p. 1).

En un artículo de la Asociación Americana de Psiquiatría, Muñoz (2016) alega que: “Para gozar de una buena salud mental es necesario poner en práctica: el estar bien consigo mismo, estar bien con los demás y afrontar los problemas de la vida diaria” (p. 1)

Carl Rogers (1961) define la salud mental como “la capacidad de autorrealizarse y de ser congruente con uno mismo, en un entorno de apoyo positivo. Relacionándolo al concepto de una persona plenamente funcional y el proceso de crecimiento personal” (p. 184)

Freud (1899) alega que la salud mental se define como la integración adecuada de los deseos inconscientes con el mundo consciente. “El equilibrio entre estos aspectos es esencial para mantener el bienestar mental”. (p. 566) en su libro habla principalmente de los sueños por lo cual y el análisis que nos brinda es en relación a este tema.

Según Echeburúa et al. (2014) y OMS (2016) afirman que

Por lo tanto, la salud mental es un tema de interés que con el pasar del tiempo abarca otros campos de estudios originando investigaciones en el mundo desde hace muchos años, como el análisis de factores y su influencia en la salud mental de las personas. Dicho esto, la salud mental del individuo puede estar determinada por tres factores básicos, como menciona la Organización Mundial de la Salud, OMS: los factores sociales, psicológicos y biológicos, cuyas cualidades particulares determinan un estilo de vida específico para cada individuo (p. 2)

Por otro lado, Chaler (2011) dice que

Todo lo descrito, permite aseverar que los factores bio psicosociales influyen significativamente en la salud mental de los individuos. Por esta razón, es necesario, determinar dentro de los factores biológicos, psicológicos y sociales, el que interviene con mayor prevalencia, objetivo principal de esta investigación, considerando que es importante comprender que la salud mental puede verse afectada por elementos internos y externos al individuo que en este caso se denominan factores. Un factor es todo aquello que limita la armónica expresión del ser y desequilibra la psiquis, lo cual requiere de un adecuado entendimiento y en algunos casos de apoyo psicoterapéutico” (p. 3).

Atención

Pérez y Gardey (2014) mencionan que la atención es cuando un paciente necesita ir a un centro médico, para mejorar su salud o iniciar una terapia. También implica proporcionar al paciente una ayuda las 24 horas, con atención personalizada.

Soporte Familiar

Baptista y Olivera (2024) indican que el soporte familiar se manifiesta a través de la atención que le dan ya sea cómo el diálogo, libertad, afecto, entre otros.

Según Bruyn et al. (2005) el soporte familiar implica no solo el ser afectuoso, elogiar y ayudar, sino también el ser franco, ser crítico o negativo, además de generar autonomía, como la libre expresión y colocar límites, reglas, prohibiciones, etc.

Rehabilitación

Hernández (2020) lo define como un complicado proceso, siendo este un total de muchos otros procesos, para lograr el bienestar óptimo de sus capacidades físicas y mentales.

Seguimiento

Coleman et al. (2009) define seguimiento como el proceso de seguir otro proceso con el objetivo de poder continuar con el tratamiento del paciente, culminando este.

Salud mental Comunitaria

Thornicroft (2016) se refiere como Salud comunitaria a un servicio de salud completo que se fundamenta en los indicios y la detección de trastornos mentales. Sino que también es importante recalcar las metas, el potencial, las aspiraciones del paciente, ofreciendo una visión más amplia, positiva y alentadora, buscando que el paciente pueda sobrellevarlo.

2.3.2.1 Variable 1 Aplicativo responsive

Muñoz (2020) afirma que

La tecnología siempre ha estado en constante crecimiento, producto de ello fue la invención de los dispositivos móviles que hoy en día juegan un rol importante en la

vida diaria de una persona. Todo dispositivo móvil cuenta con una cierta cantidad de aplicaciones que son específicamente desarrolladas para lograr facilitar la vida de las personas en cualquier ámbito existente ya sea en educación, entretenimiento, salud, deportes, etc. Ciertas empresas pequeñas de desarrollo móvil tienen un desconocimiento propio de qué tipo de metodología puede ser la más idónea para aplicarla durante el desarrollo de una aplicación. Lo que más requieren estas empresas es que la metodología cumpla con distintos parámetros como la reducción de tiempos en la etapa de desarrollo y que los costes de producción no sean tan elevados (p. 2)

Relación costo-beneficio

Arista, Cueva et al. (2021) indican que: “El propósito de esta investigación es validar la factibilidad y la posibilidad de ampliación del proyecto de inversión asociado al aplicativo móvil.

Además, Una aplicación móvil debe demostrar que los beneficios superan significativamente a los costos para ser considerada viable y exitosa.

Aplicaciones web

Luján (2002) define aplicaciones web como instrumental que las personas pueden utilizar para lograr por medio de una red, acceder a un servidor. Se utiliza mediante una conexión a internet y a base de códigos HTML, además de ofrecer una basta información de la cual se puede acceder de forma rápida y sencilla.

Usabilidad

Sánchez (2011) define usabilidad como la sencillez de utilizar el producto, demuestra calidad para el usuario y se puede evaluar mediante el usuario y la utilización que éste tiene.

Seguridad Informativa

Zambrano y Valencia (2017) sostienen que es un proceso por el cual se debe de cumplir las metas como, reducir los riesgos, obtener la continuidad de las operaciones, proteger de posibles amenazas y la información del usuario.

Producto

Kotler y Keller (2011) nos precisan que un producto es lo que se ofrece a la sociedad para atender las exigencias o anhelos de las personas. Son vulnerables al cambio.

Calidad

Valls (2007) nos explica que es una sucesión de pasos por los cuales se debe de cumplir para lograr las exigencias del usuario, teniendo en cuenta la eficiencia del producto, para lograr una buena administración del organismo.

Chatbot

Cardena (2015) define chatbot como un programa que se utiliza para cumplir las metas o tareas del usuario. Son diseñadas para lograr recibir órdenes por voz o texto

2.3.3 Glosario de términos

Salud Mental: “Un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (OMS, 2013, p. 9).

Aplicativo Móvil: "Es un programa que se utiliza en un dispositivo móvil como herramienta de comunicación, gestión, comercialización de productos y/o servicios, con el fin de facilitarle al usuario las necesidades que solicite de manera automática e interactiva" (Florido, 2014. p. 24).

Resiliencia: "La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuesto a situaciones de alto riesgo" (Fraser et al, 1999).

Terapia: “Tratamiento empleado en diversas enfermedades somáticas y psíquicas, que tiene como finalidad rehabilitar al paciente haciéndole realizar las acciones y movimientos de la vida diaria”. (Real Academia Española, 2001)

Depresión: "Las depresiones son un conjunto de enfermedades psíquicas hereditarias o adquiridas, con una sintomatología determinada, a la que se asocian cambios negativos de tipo somático, psicológico, conductual, cognitivo y asertivo" (Rojas, 2009).

Antipsiquiatría: Este término surge por la marginación de la palabra y se representa como entidades independientes inhumanas, que te dominan desde fuera (Cooper, 1967).

Tratamiento: Rae - Conjunto acciones bien planificadas, para curar o aliviar un daño o trauma.

Psicoterapia: Hochmann (1971) define psicoterapia no como elaborar una entidad, sino en poner en práctica un tipo de terapia en un sanatorio.

Salud: La salud es fundamental en la sociedad y los procesos por los que se tiene que llevar a cabo son parte del sistema ecológico (Gavidia y Talavera, 2012).

Enfermedad Mental: Martorell et al (2011) Indican que existen diferencias entre Discapacidad intelectual y Enfermedad mental, una es un proceso por el cual la persona tiene capacidades funcionales, pero en un nivel inferior, la otra son problemas psicológicos que pueden afectar al sueño, el habla, la memoria, etc.

2.4 Resumen ejecutivo

Título: Propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental aplicada en la institución CITECCAL - Rímac, de la ciudad de Lima 2024. Procedencia: tesis del bachiller por el Instituto San Ignacio de Loyola – Escuela ISIL. Objetivo: se busca que a través del uso del aplicativo los usuarios conozcan y reconozcan si tienen una condición mental como por ejemplo el estrés y con la app logren contactar a un especialista que los ayude a mejorar su calidad de vida. Metodología: mediante un análisis de viabilidad, por el plazo de 6 meses y seguimiento de la mejoría de los usuarios verificando si son más eficientes en el ámbito laboral y personal. Resultados: Según la investigación nuestra

propuesta en comparación a otras aplicaciones similares tiene una ventaja competitiva, ya que será enfocada a que las empresas adquieran la membresía como un plus para ayudar y apoyar a sus colaboradores. Conclusión: este enfoque no solo beneficia a la empresa seleccionada, sino que también establece un modelo replicable para otras empresas para que se unan a nuestra app, impulsando un futuro de salud y bienestar de las personas.

2.5 Características técnicas o atributos del proyecto

Tabla 1

Atributos de un Proceso (Aplicativo Móvil)

Atributos	Descripción
¿Es fácil de usar?	El aplicativo está diseñado con una interfaz intuitiva y amigable que facilita su uso incluso para usuarios con poca experiencia tecnológica.
¿Es confiable?	El sistema garantiza la estabilidad en su funcionamiento mediante pruebas piloto y un soporte técnico continuo para los usuarios.
¿Es seguro?	Implementa protocolos de seguridad avanzados, como encriptación de datos y autenticación, para proteger la información personal de los usuarios.
¿Es preciso?	Utiliza algoritmos validados para generar resultados personalizados y recomendaciones basadas en los datos ingresados por los usuarios.
¿Es rápido?	Optimizado para ofrecer respuestas en tiempo real, lo que permite una experiencia fluida y sin demoras en las interacciones.
¿Se puede personalizar?	Ofrece opciones de configuración para adaptar las recomendaciones, actividades y notificaciones según las preferencias y necesidades individuales.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Los atributos del aplicativo móvil evidencian su potencial para proporcionar una experiencia eficiente y segura a los usuarios. La facilidad de uso asegura que incluso personas con poca experiencia en tecnología puedan interactuar cómodamente con el sistema, mientras que su confiabilidad y precisión garantizan resultados consistentes y personalizados. Además, los protocolos de seguridad implementados protegen los datos sensibles, reforzando la confianza en la herramienta. Por otro lado, su rapidez en las respuestas mejora la experiencia del usuario, y la capacidad de personalización asegura que las funcionalidades del aplicativo puedan ajustarse a las necesidades específicas de cada colaborador de CITECCAL.

2.6 Análisis comparativo de atributos, características, mejoras o novedades tecnológicas

Tabla 2

Atributos de la propuesta del aplicativo responsive

Características	Propuesta de un Aplicativo Responsive (CITECCAL)	Headspace
Interfaz adaptable	Totalmente optimizado para dispositivos móviles, con diseño responsive que se ajusta a diferentes tamaños de pantalla.	Principalmente enfocado en dispositivos móviles, con una interfaz adaptada pero limitada para otros dispositivos.
Enfoque personalizado	Basado en las necesidades específicas de los colaboradores de CITECCAL, incluyendo patrones emocionales laborales.	Personalización basada en intereses generales seleccionados por el usuario.
Acceso a especialistas	Integra un módulo para agendar consultas con psicólogos certificados dentro de la organización.	No ofrece acceso a especialistas; se limita a recursos autoguiados como meditaciones y ejercicios.
Capacitación inicial	Incluye talleres presenciales y guías específicas para los colaboradores, asegurando una transición fluida al uso del aplicativo.	No incluye capacitación; los usuarios aprenden de manera autónoma explorando la aplicación.
Costo	Gratuito o subvencionado para los colaboradores de CITECCAL, financiado por la institución.	Modelo de suscripción mensual con costos entre \$5 y \$10 USD.
Seguridad de datos	Cumple con normativas locales, garantizando la protección de datos personales mediante encriptación avanzada.	Seguridad estándar conforme a normativas internacionales; puede variar según el país.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Al comparar el aplicativo responsive propuesto con Headspace, se destacan importantes ventajas. Mientras que Headspace ofrece un enfoque genérico para la salud mental basado en meditaciones guiadas, el aplicativo de CITECCAL está diseñado específicamente para abordar las necesidades de los colaboradores, incluyendo funciones personalizadas y acceso a especialistas en salud mental.

Además, el aplicativo propuesto considera las barreras tecnológicas y culturales mediante capacitaciones iniciales y soporte continuo, lo que facilita la adopción por parte de los usuarios. Su diseño responsive y su enfoque en la seguridad de datos refuerzan su

confiabilidad como herramienta organizacional. En contraste, Headspace, aunque es una solución consolidada, tiene limitaciones en términos de personalización para contextos laborales específicos y accesibilidad financiera.

2.7 Objetivo general y específicos: propósito del proyecto

2.7.1. Objetivo general

Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024.

2.7.2. Objetivos específicos

Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito fisiológico de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024.

Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito cognitivo de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024

Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito conductual de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024.

2.8 Componente del proyecto

Para materializar la propuesta de implementación del aplicativo responsive para mejorar la salud mental en los colaboradores de CITECCAL, se identifican los siguientes componentes principales, cada uno compuesto por actividades clave:

- **Análisis y Diagnóstico**

- Recolección de información sobre las necesidades y desafíos que presentan los diferentes colaboradores en relación con su salud mental.
- Identificación de barreras tecnológicas y culturales presentes en la institución CITECCAL.
- Diseño de una encuesta inicial que permita obtener datos sobre el bienestar emocional de los empleados.
- **Diseño del Aplicativo**
 - Creación de un prototipo inicial del aplicativo responsive, priorizando así una interfaz intuitiva y adaptada a diferentes dispositivos móviles.
 - Selección de funcionalidades clave tales como autoevaluaciones emocionales, generación de recomendaciones personalizadas y agendamiento de consultas con especialistas.
 - Validación del diseño del aplicativo a través de diferentes pruebas con un grupo reducido de colaboradores.
- **Desarrollo Tecnológico**
 - Búsqueda de herramientas y recursos tecnológicos adecuados para el desarrollo del aplicativo (por ejemplo, frameworks conocidos actualmente de desarrollo responsive).
 - Programación de las funcionalidades principales y de módulos integrados.
 - Implementación de protocolos de seguridad avanzada para que se proteja la información de los usuarios.
- **Sensibilización y Capacitación**
 - Diseño de talleres de sensibilización para mostrar a los colaboradores los beneficios del aplicativo.
 - Creación de guías y tutoriales para poder facilitar el uso del aplicativo.

- Implementación de soporte técnico de forma inicial para resolver dudas durante la utilización del aplicativo.
- **Pruebas Piloto**
 - Implementación del aplicativo en un grupo de prueba seleccionado de colaboradores de CITECCAL.
 - Monitoreo de la funcionalidad, usabilidad y satisfacción de los usuarios.
 - Recopilación de feedback para posteriormente realizar ajustes y mejoras en el aplicativo según los diferentes comentarios.
- **Evaluación y Ajustes Finales**
 - Análisis de los resultados obtenidos durante la prueba piloto.
 - Realización de ajustes técnicos y funcionales en base al feedback de los usuarios.
 - Preparación de un informe final que detalle los aprendizajes y el impacto esperado de la solución que se presentó.

2.9 Resultados generales: componente del proyecto

- Mejora integral del bienestar emocional de los colaboradores de CITECCAL, con una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad.
- Acceso optimizado a herramientas personalizadas y a consultas con especialistas en salud mental.
- Incremento en la adopción tecnológica dentro de la institución mediante capacitaciones y soporte continuo.
- Superación de barreras culturales y tecnológicas, facilitando la transición hacia el uso del aplicativo.
- Creación de un modelo sostenible y escalable que permita replicar la solución en otras organizaciones.
- Fortalecimiento de un ambiente laboral saludable y productivo, mejorando la cohesión y satisfacción organizacional.

2.10 Plan de actividades del proyecto

Tabla 3

Cronograma de actividades

N°	Actividades	AGO				SET				OCT				NOV			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del resumen e introducción.																
2	Desarrollo del problema, objetivos e hipótesis de investigación.																
3	Redacción de la justificación de la investigación																
4	Desarrollo de los antecedentes de investigación, marco teórico y glosario de términos.																
5	Desarrollo de la metodología.																
6	Identificar las herramientas de recolección de datos.																
7	Descripción del público objetivo (población y muestra).																
8	Desarrollar el procesamiento y análisis de las herramientas de recolección.																
9	Elaboración del diagnóstico situacional.																
10	Elaboración del sustento de mercado.																
11	Redacción de las conclusiones y recomendaciones.																
12	Sustentación ante un jurado externo.																

Fuente: Elaboración propia

2.11 Metodología del proyecto

2.11.1 Enfoque de investigación

En el proyecto, se trabaja porque buscamos determinar no solo el grupo de personas que presentan problemas de salud mental sino también demostrar con datos que serán recogidos mediante encuestas que nuestro aplicativo es necesario en Lima Metropolitana para poder mejorar la salud mental.

Estos datos cuantitativos proporcionan información objetiva y medible sobre la magnitud del problema y la demanda de servicios. Además, el proyecto plantea objetivos específicos, como atraer a un número significativo de usuarios y realizar un seguimiento de su progreso en el tratamiento, lo cual implica interpretar y contextualizar la información, enfoque cualitativo, para evaluar el impacto y los resultados.

En base a lo mencionado por Ruiz, Balboa & Rodríguez (2013), el enfoque mixto se puede definir como la recopilación, revisión y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos dentro de un estudio con el fin de dar respuesta a una problemática.

2.11.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizado en el proyecto es principalmente aplicado porque el objetivo del proyecto es mejorar la accesibilidad y disponibilidad de servicios de salud mental a través del desarrollo de una aplicación móvil. Se busca cubrir una necesidad clara y urgente en el país, donde se ha registrado un aumento significativo de casos relacionados con la salud mental.

Además, el proyecto busca desarrollar características técnicas y atributos específicos en la aplicación, como la comunicación efectiva, la seguridad y privacidad, las recompensas, la personalización y el seguimiento. Estas características se basan en investigaciones previas y en el conocimiento existente sobre las necesidades de los usuarios en el ámbito de la salud mental. El proyecto utiliza la investigación aplicada para abordar un problema práctico y buscar soluciones concretas para mejorar la salud mental en el Perú. Se basa en el conocimiento y las tendencias en el campo de la tecnología de

la salud mental para desarrollar una aplicación móvil que satisfaga las necesidades de los usuarios y proporcione acceso a servicios y recursos de apoyo.

Según Vargas Cordero, Zoila Rosa (2009), la investigación aplicada representa un vínculo entre el ámbito científico y la sociedad debido a que permite la transferencia de información hacia los ámbitos específicos de demanda en el contexto social donde se requiere la intervención, mejora o transformación.

2.11.3 Diseño de investigación

Es un proyecto no experimental ya que se centra en desarrollar aplicaciones móviles y evaluar su eficacia y aceptación mediante la recopilación de datos de usuarios reales en un entorno natural. Está previsto realizar aplicaciones piloto y suscripciones de usuarios, y realizar investigaciones sobre el funcionamiento y la aceptación de aplicaciones. Esto implica recopilar datos sobre el uso de la aplicación, las interacciones del usuario y posiblemente las evaluaciones de salud emocional a lo largo del tiempo.

Vale la pena señalar que, si bien el enfoque principal está en la investigación no experimental, si se planean evaluaciones más rigurosas y controladas en el futuro, como estudios controlados aleatorios o ensayos clínicos que evalúen la eficacia, también se pueden incluir elementos específicos de las intervenciones del componente de investigación experimental.

Según Kerlinger y Lee (2002) la investigación no experimental es la exploración sistemática y análisis empírico en el cual el científico no ejerce control directo de las variables que son objeto de estudio.

2.11.4 Niveles de investigación

La propuesta de implementación de un aplicativo de mensajería móvil para mejorar la salud mental en Lima metropolitana, utiliza principalmente la investigación descriptiva y propositiva.

En este caso, el proyecto busca comprender la situación de la salud mental en Lima, incluyendo el aumento de casos, la sobrecarga en los servicios existentes y la falta de

canales disponibles para la atención. También se mencionan las estadísticas que respaldan la necesidad de cubrir esta demanda y mejorar la accesibilidad de los servicios de salud mental.

En el planteamiento del problema, se describe la situación actual de la salud mental en Lima Metropolitana, proporcionando estadísticas y datos específicos sobre el aumento de casos y la falta de atención adecuada. Esto caracteriza la investigación como descriptiva, ya que se está describiendo y analizando la situación actual de la salud mental en nuestra población objetiva.

Además, nos referimos a la existencia de aplicativos móviles actuales y sus características, se está ofreciendo una descripción detallada de la realidad tecnológica y de salud mental en la que se encuentra inmersa la población.

El proyecto también plantea una pregunta central y específica: ¿Hasta qué punto podemos mejorar la salud mental de las personas de Lima Metropolitana a través de un aplicativo móvil? Esto indica una orientación propositiva, ya que se intenta buscar una solución para abordar el problema identificado. La propuesta del aplicativo móvil y su relación costo-beneficio también refleja un enfoque propositivo. Presentando una solución concreta para abordar la falta de atención y los canales limitados disponibles para la salud mental, proponiendo una aplicación que ofrece acceso a profesionales y recursos de apoyo.

En base a lo mencionado por Daza Suarez Sandra Karina (2021), la investigación descriptiva analiza los hechos y su objetivo principal es ofrecer una interpretación precisa y su enfoque principal es detectar características específicas de conjuntos similares de fenómenos gracias al uso de métodos sistemáticos para revelar su disposición y comportamiento.

Según Trahtemberg (2018), la investigación propositiva se distingue por iniciar de un diagnóstico el cual sirve para establecer objetivos y se planifican estrategias para realizarlos.

2.11.5 Población

Población es el conjunto de todos los individuos que concuerdan con una serie de características (Rodríguez-Sosa & Burneo, 2017). Por lo tanto, la población está compuesta por 60 colaboradores de la CITEccal “Centro de Innovación Productiva y Transferencia Tecnológica del Cuero, Calzado, Textil, Confecciones e Industrias Conexas” del sector de entidad del estado del distrito de Rímac.

Órgano técnico especializado y desconcentrado con alcance nacional, que tiene como funciones; promover la innovación y competitividad en las MIPYMES y unidades productivas, a través de servicios de innovación y transferencia tecnológica en la industria de cuero, calzado, textil y confecciones (Citeccal, s/f)

2.11.6 Muestreo y muestra

La muestra de estudio es no probabilística, porque la selección y número de los participantes será realizada al azar, Asimismo, se aplicará el tipo por conveniencia.

Por lo tanto, la muestra de estudio está conformada aleatoriamente por 42 colaboradores de la institución CITECAAL del sector del cuero, calzado, textil y confecciones e industrias conexas del distrito del Rímac, 2024.

2.11.7 Técnicas de recolección de datos

Para llevar a cabo la recolección de datos para nuestro proyecto "Desarrollo de un Aplicativo Móvil de Mensajería para la Mejora de la Salud Mental en Lima Metropolitana, 2024", hemos optado por utilizar una encuesta en línea a través de Google Forms. Esta técnica de recolección de datos nos permite recopilar información de manera eficiente y efectiva.

En la elección de una encuesta en línea a través de Google Forms se tuvo varias consideraciones.

2.11.8 Instrumentos de recolección de datos

El instrumento utilizado para la recolección de datos en este proyecto fue un cuestionario, el cual se diseñó para abordar diversas variables y dimensiones relacionadas

con la salud mental. El cuestionario consta de un total de 22 preguntas, organizadas en dos secciones principales. Las primeras cinco preguntas estaban dirigidas a recopilar datos demográficos de los participantes, tales como su edad, situación laboral y estado civil. Las preguntas restantes se centran en la percepción de los participantes sobre su salud mental y en el uso de tecnologías para mejorarla.

Las preguntas del cuestionario fueron de tipo cerrado, y se empleó una escala ordinal tipo Likert con cinco niveles (Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre). Este formato permitió obtener información detallada sobre las actitudes y percepciones de los participantes.

El cuestionario fue creado y administrado a través de Google Forms, y se distribuyó de manera virtual mediante la aplicación WhatsApp. Fueron 42 los trabajadores seleccionados de la institución CITECCAL durante el año 2024, quienes completaron el cuestionario en su versión electrónica. Este enfoque permitió una recolección de datos eficiente y accesible, adaptada a las condiciones virtuales del entorno de trabajo.

2.11.9 Validez y confiabilidad

La validez del instrumento utilizado en este proyecto fue evaluada mediante el método del juicio de expertos. Este proceso consistió en solicitar la opinión de un especialista en metodología de la investigación, con experiencia en la validación de instrumentos de medición. El objetivo principal fue garantizar que el cuestionario fuera adecuado para medir las variables relacionadas con la salud mental de los participantes, asegurando que cada pregunta estuviera alineada con los objetivos del estudio.

Para llevar a cabo esta evaluación, el especialista revisó el cuestionario bajo una serie de criterios fundamentales que son clave en la construcción de un instrumento válido.

Una vez que el experto completó su evaluación, los resultados fueron comparados con los valores y niveles de validez establecidos en una escala de puntuación, la cual está detallada en la Tabla 1. Esta tabla muestra los distintos rangos de valores asignados a la validez del cuestionario, según la puntuación obtenida en el juicio de expertos.

Tabla 4

Niveles y valores de validez

Niveles	Valores
Excelente	81-100%
Muy bueno	61-80%
Bueno	41-60%
Regular	21-40%
Deficiente	0-20%

Fuente: Elaboración propia.

El cuestionario obtuvo una puntuación total de 51% en la evaluación de validez, lo que lo sitúa dentro del rango de Bueno según la escala de validez previamente definida. Este valor sugiere que el instrumento es adecuado para medir las variables en estudio, aunque es importante señalar que podría beneficiarse de algunas mejoras para alcanzar niveles más altos de validez. Por tanto, este proceso de validación asegura que el cuestionario utilizado en este estudio mide de manera efectiva las variables de interés, lo que proporciona una base sólida para la interpretación de los resultados obtenidos a partir de las respuestas de los participantes.

III. Estimación del costo del proyecto

3.1. Estimación de los costos necesarios para la implementación

Tabla 5

Estimación de costos necesarios para el desarrollo de la investigación

Naturaleza del Gasto	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
Personal				
	Asesor(a)	1	S/.800.00	S/.800.00
Bienes				
	Laptop	4	S/.1500.00	S/.6000.00
	cuaderno block	4	S/.2.50	S/.10.00
	Impresiones	500	S/.0.10	S/.50.00
	USB	1	S/.28.00	S/.28.00
	lapiceros	4	S/.1.00	S/.4.00
	Marcadores	4	S/.2.00	S/.10.00
Servicios				
	Movilidad	80	S/.2.50	S/.200.00
	Línea móvil	4	S/.80.00	S/. 320.00
	Internet	4	S/.90.00	S/.360.00
RESUMEN				
	Personal			S/.800.00
	Bienes			S/.6102.00
	Servicios			S/. 880.00
	TOTAL			S/. 7782.00

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: El monto para la estimación de costos del desarrollo de la investigación será de un valor asignado de S/. 7782.00 soles, el cual está distribuido en gastos de Personal, bienes y servicios, destinados a cubrir los recursos necesarios para garantizar la implementación eficiente de la misma.

Tabla 6

Estimación de costos necesarios para la implementación del proyecto

Naturaleza del Gasto	Descripción	Cantidad	Precio Unitario (S/)	Precio Total (S/)
Desarrollo del Aplicativo	Diseño y programación	1	S/. 28,000.00	S/. 28,000.00
Pruebas y Control de Calidad	Validación del aplicativo	1	S/. 4,000.00	S/. 4,000.00
Infraestructura Tecnológica	Hosting y certificados SSL	1	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00
Capacitación y Sensibilización	Talleres y materiales educativos	1	S/. 3,000.00	S/. 3,000.00
Mantenimiento y Actualizaciones	Soporte anual	1	S/. 5,000.00	S/. 5,000.00
Marketing y Promoción Interna	Campañas y materiales	1	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00
Contingencias	Reserva para imprevistos	1	S/. 5,000.00	S/. 5,000.00
TOTAL				S/. 50,000.00

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: La implementación del proyecto requiere un presupuesto total ajustado de **S/ 50,000**, cuidadosamente distribuido en siete rubros clave que garantizan el éxito del aplicativo responsive propuesto. El mayor monto, **S/ 28,000**, está destinado al desarrollo del aplicativo, que incluye el diseño y programación de una herramienta robusta, funcional y personalizada para las necesidades de los colaboradores de CITECCAL. Adicionalmente, se asignan **S/ 4,000** para pruebas y control de calidad, asegurando que el sistema opere correctamente antes de su implementación final. En cuanto a la infraestructura tecnológica, con **S/ 3,000** se cubrirán los costos de hosting y certificados SSL, esenciales para la seguridad y estabilidad del aplicativo. Asimismo, **S/ 3,000** serán destinados a capacitaciones y materiales educativos, con el objetivo de superar las barreras tecnológicas y fomentar una adopción efectiva por parte de los usuarios. Para garantizar la sostenibilidad del sistema, se reservan **S/ 5,000** para mantenimiento y actualizaciones durante el primer año. Por otro lado, el marketing y la promoción interna contarán con **S/ 2,000**, destinados a campañas internas que incentiven el uso del aplicativo y generen interés entre los colaboradores. Finalmente, un fondo de contingencia de **S/ 5,000** que permitirá manejar imprevistos que puedan surgir durante la ejecución del proyecto.

IV. Resultado de investigación

4.1. Análisis de resultados descriptivos

4.1.1 Información demográfica

Pregunta 1: ¿Cuál es tu edad?

Tabla 7

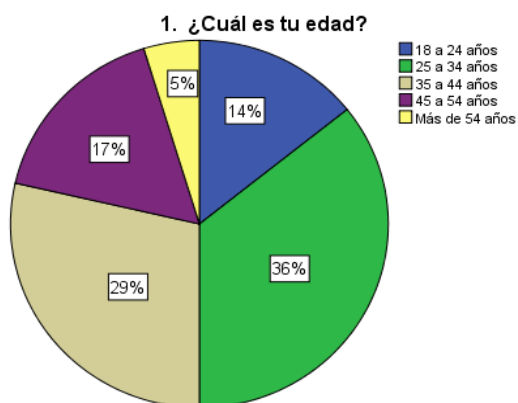
Edad de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
18 a 24 años	6	14%	14%
25 a 34 años	15	36%	36%
35 a 44 años	12	29%	29%
45 a 54 años	7	17%	17%
Más de 54 años	2	5%	5%
Total	42	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Edad de los participantes



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 1 y Figura 1, se observa que la mayoría de los encuestados se encuentra en el rango de 25 a 34 años, representando el 36% del total. El segundo grupo más numeroso es el de 35 a 44 años con un 29%. Esto muestra que aproximadamente el 64% de los participantes tiene entre 25 y 44 años, lo cual puede sugerir que la muestra está concentrada principalmente en adultos jóvenes y de mediana edad.

Pregunta 2: ¿Con qué género te identificas?

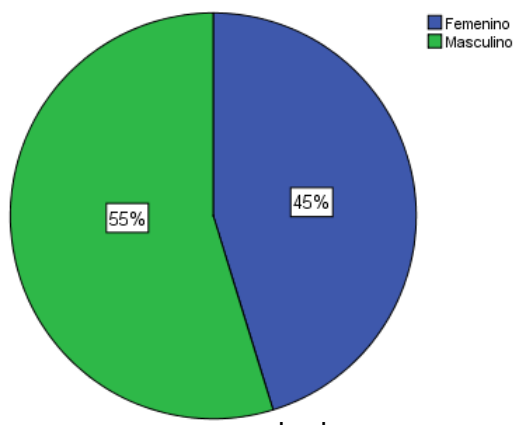
Tabla 8

Género de los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	Femenino	19	45%	45%
	Masculino	23	55%	55%
	Total	42	100%	100%

Figura 2

Género de los participantes.



Interpretación: En la Tabla 2 y Figura 2, se observa que la mayoría de los encuestados se identifica como **masculino**, representando el **55%** del total, mientras que el **45%** se identifica como **femenino**. Esto indica una ligera mayoría de participantes masculinos en la muestra, lo cual proporciona una representación relativamente equilibrada en términos de género.

Pregunta 3: ¿Cuál es tu estado civil?

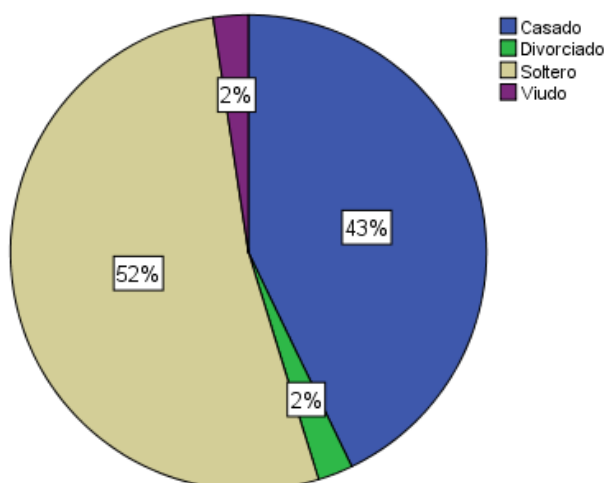
Tabla 9

Estado civil de los participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Casado	18	43%	43%
Divorciado	1	2%	2%
Válidos Soltero	22	52%	52%
Viudo	1	2%	2%
Total	42	100%	100%

Figura 3

Estado civil de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 3 y Figura 3, se observa que la mayoría de los encuestados se identifican como **solteros**, representando el **52%** de la muestra, seguido de **casados** con un **43%**. Las personas **divorciadas** y **viudas** constituyen una minoría, cada una con un **2%**. Esto sugiere que la muestra está principalmente compuesta por personas solteras y casadas, lo cual puede influir en la perspectiva de ciertos temas relacionados con su vida personal y social.

Pregunta 4: ¿Cuál es tu situación laboral actual?

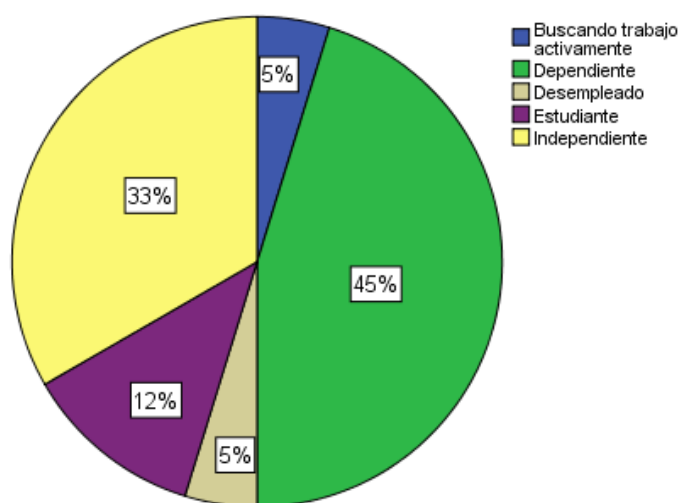
Tabla 10

Situación laboral en la actualidad de los participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válidos	Buscando trabajo activamente	2	5%	5%
	Dependiente	19	45%	45%
	Desempleado	2	5%	5%
	Estudiante	5	12%	12%
	Independiente	14	33%	33%
	Total	42	100%	100%

Figura 4

Situación laboral en la actualidad de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 4 y Figura 4, se observa que casi la mitad de los participantes que conforma el **45%** tiene un empleo **dependiente**, mientras que el **33%** trabaja de forma **independiente**. Un **12%** son **estudiantes**, y un **5%** está **buscando trabajo activamente** o **desempleado**. Estos resultados indican que la mayoría de la muestra está económicamente activa, con una alta proporción de personas trabajando en modalidades tanto dependientes como independientes.

Pregunta 5: ¿Tienes hijos?

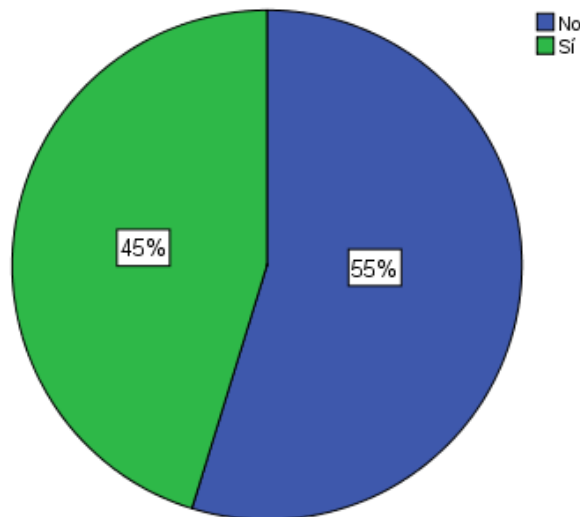
Tabla 11

Conocer si los participantes tienen hijos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	No	23	55%	55%
	Sí	19	45%	45%
	Total	42	100%	100%

Figura 5

Conocer si los participantes tienen hijos



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 5 y Figura 5, se observa que la mayor parte de los encuestados con un **55%** indicó que **no tiene hijos**, mientras que el **45%** respondió que **sí**. Esta distribución muestra que la muestra está dividida casi por igual en cuanto a la paternidad, lo cual puede aportar diferentes perspectivas en temas relacionados con el balance entre vida personal y laboral.

4.1.2. Análisis de datos cuantitativos

Variable 1: Aplicativo responsive.

Dimensión 1: Adaptabilidad. (2 ítems)

Pregunta 6: ¿Los aplicativos que usas frecuentemente se ajustan automáticamente a diferentes tamaños de pantalla (móviles, tablets, desktops)?

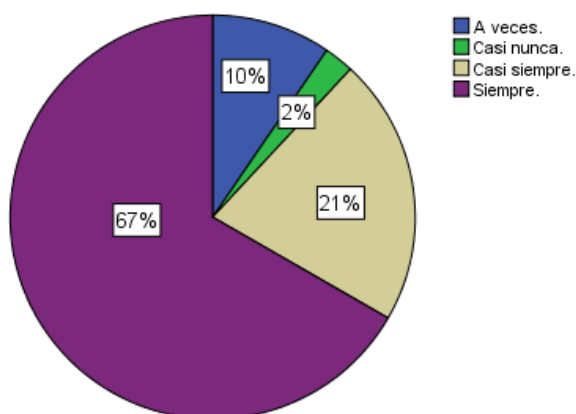
Tabla 12

Frecuencia de uso de aplicativos de los participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	4	10%
	Casi nunca.	1	2%
	Casi siempre.	9	21%
	Siempre.	28	67%
Total		42	100%

Figura 6

Frecuencia de uso de aplicativos de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 6 y Figura 6, se observa que la mayoría de los participantes con el **67%** señaló que las aplicaciones que utilizan **siempre** se ajustan a diferentes tamaños de pantalla, y un **21%** indicó que esto sucede **casi siempre**. Solo un pequeño porcentaje del 10% respondió **a veces** o **casi nunca** con un **2%**. Esto sugiere que la mayoría de las aplicaciones tienen una buena adaptabilidad en dispositivos variados, lo cual es un factor importante para una experiencia de usuario consistente.

Pregunta 7: ¿Los aplicativos que usas normalmente funcionan sin problemas en diferentes dispositivos (iOS, Android, Windows)?

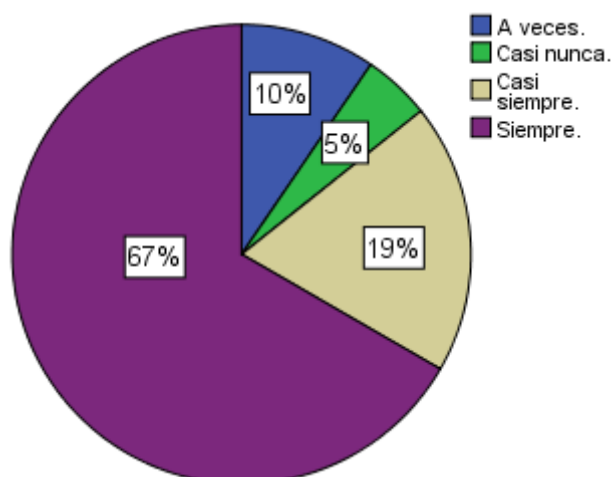
Tabla 13

Funcionamiento de aplicativos que usan los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	4	10%	10%
	Casi nunca.	2	5%	5%
	Casi siempre.	8	19%	19%
	Siempre.	28	67%	67%
Total		42	100%	100%

Figura 7

Funcionamiento de aplicativos que usan los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 7 y Figura 7, se observa que los resultados indican que la mayoría de los encuestados considera que los elementos de la interfaz de las aplicaciones que utilizan con frecuencia se mantienen en la misma posición y son fáciles de identificar en diferentes dispositivos. Un 67% de los participantes afirmó que esto ocurre "siempre", mientras que un 19% opinó que sucede "casi siempre". Un 10% de los encuestados señaló que la experiencia es "a veces" consistente, mientras que solo un 4% indicó que "casi nunca" se encuentran en la misma posición. Estos datos sugieren que, en general, los usuarios perciben una experiencia uniforme y coherente al utilizar las aplicaciones en diferentes dispositivos.

Variable 1: Aplicativo responsive.

Dimensión 2: Navegabilidad. (2 ítems)

Pregunta 8: ¿Los elementos de la interfaz de las aplicaciones que usas frecuentemente se encuentran en la misma posición y son fáciles de identificar en diferentes dispositivos?

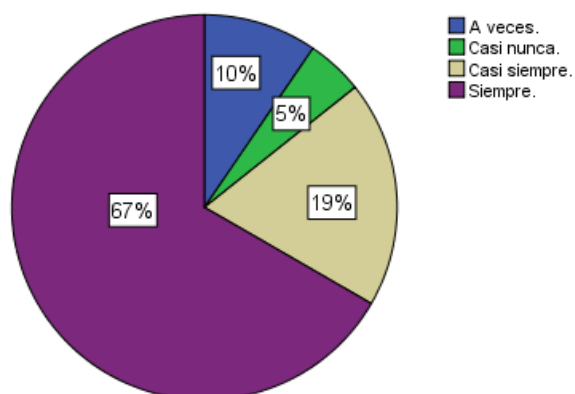
Tabla 14

Interfaz intuitiva en aplicativos de los participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	4	10%
	Casi nunca.	2	5%
	Casi siempre.	8	19%
	Siempre.	28	67%
Total	42	100%	100%

Figura 8

Interfaz intuitiva en aplicativos de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 8 y Figura 8, se visualiza que un **67%** de los encuestados considera que los elementos de la interfaz **siempre** mantienen su posición y son fáciles de identificar, y un **19%** opinó que esto ocurre **casi siempre**. Solo un **5%** señaló que **casi nunca** son consistentes y fáciles de identificar, lo cual sugiere que, en general, las aplicaciones logran mantener una interfaz coherente entre dispositivos, facilitando la experiencia de usuario.

Pregunta 9: ¿La navegación entre las diferentes secciones de los aplicativos que usas frecuentemente es lógica e intuitiva?

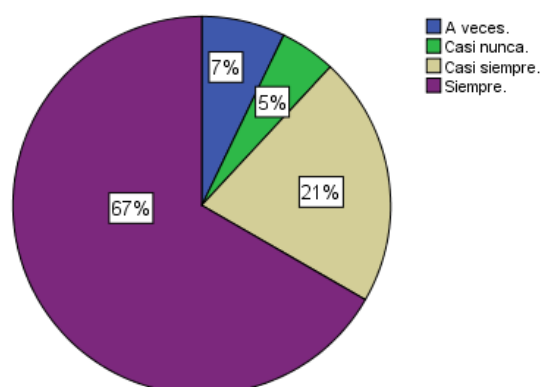
Tabla 15

Coherencia en aplicativos de los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	3	7%	7%
	Casi nunca.	2	5%	5%
	Casi siempre.	9	21%	21%
	Siempre.	28	67%	67%
	Total	42	100%	100%

Figura 9

Coherencia en aplicativos de los participantes



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 9 y Figura 9, los resultados de la encuesta muestran que la gran mayoría de los encuestados considera que la navegación entre las secciones de los aplicativos que utilizan con frecuencia es lógica e intuitiva. Un 67% de los participantes indicó que esta navegación es "siempre" intuitiva, mientras que un 21% la experimenta "casi siempre". Solo un pequeño porcentaje (7%) respondió que "a veces" la navegación es intuitiva, y un 5% mencionó que "casi nunca" es así. Estos resultados sugieren que, en general, los usuarios tienen una experiencia positiva al interactuar con los aplicativos, destacando la facilidad de uso como un aspecto clave.

Variable 2: Salud Mental.

Dimensión 3: Fisiológica. (4 ítems)

Pregunta 10: ¿Sientes tensión muscular o dolores de cabeza frecuentes?

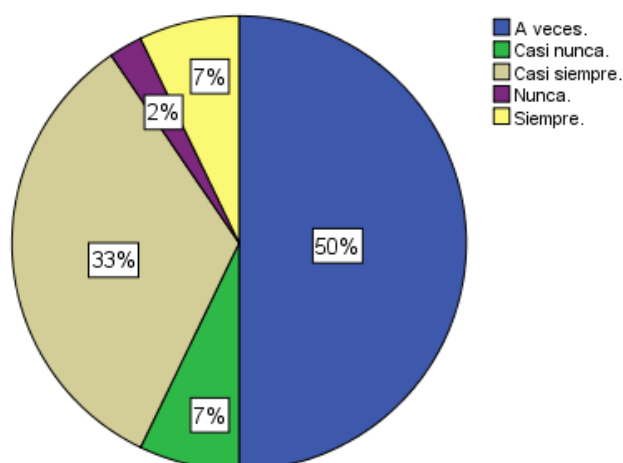
Tabla 16

Síntomas físicos de los participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	21	50%
	Casi nunca.	3	7%
	Casi siempre.	14	33%
	Nunca.	1	2%
	Siempre.	3	7%
Total	42	100%	100%

Figura 10

Síntomas físicos de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 10 y Figura 10, se observa que los resultados de la encuesta indican que la mayoría de los encuestados experimenta tensión muscular o dolores de cabeza con cierta frecuencia. El 50% de los participantes afirmó que siente estos síntomas "a veces", mientras que un 33% reportó que los experimenta "casi siempre". Un 7% indicó que "siempre" sufre de estos dolores, y otro 7% mencionó que "casi nunca" los siente. Solo un pequeño porcentaje (2%) afirmó no experimentar tensión muscular ni dolores de cabeza en absoluto. Esto sugiere que muchas personas enfrentan estos malestares de manera recurrente, lo que podría estar relacionado con factores como el estrés o la postura.

Pregunta 11: ¿Con qué frecuencia consumes alcohol?

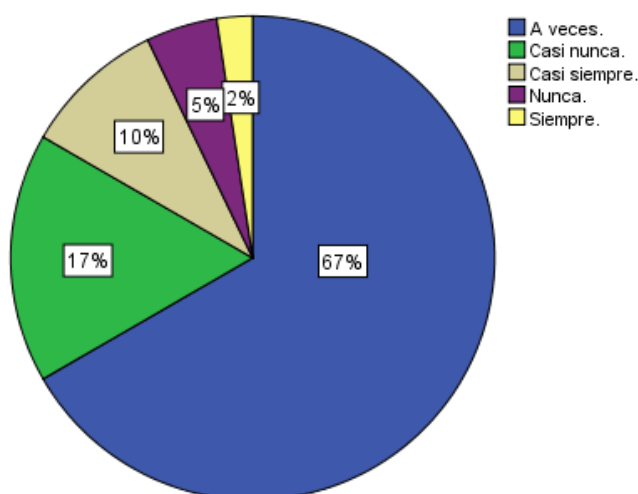
Tabla 17

Frecuencia de consumo de alcohol de los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	28	67%	67%
	Casi nunca.	7	17%	17%
	Casi siempre.	4	10%	10%
	Nunca.	2	5%	5%
	Siempre.	1	2%	2%
	Total	42	100%	100%

Figura 11

Frecuencia de consumo de alcohol de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la Tabla 11 y Figura 11, se observa que, en relación con la frecuencia de consumo de alcohol, los resultados muestran que la mayoría de los encuestados (67%) consume alcohol "a veces", lo que indica un consumo moderado o esporádico. Un 17% señaló que "casi nunca" consume alcohol, mientras que un 10% indicó que lo hace "casi siempre". Solo un pequeño porcentaje de los encuestados (5%) mencionó que "nunca" consume alcohol, y un 2% afirmó que lo hace "siempre". Estos resultados reflejan que el consumo de alcohol es relativamente común entre los participantes, pero no en niveles extremos, ya que la mayoría de las respuestas se agrupan en categorías de consumo ocasional o infrecuente.

Pregunta 12: ¿Duermes más de 8 horas en promedio por noche?

Tabla 18

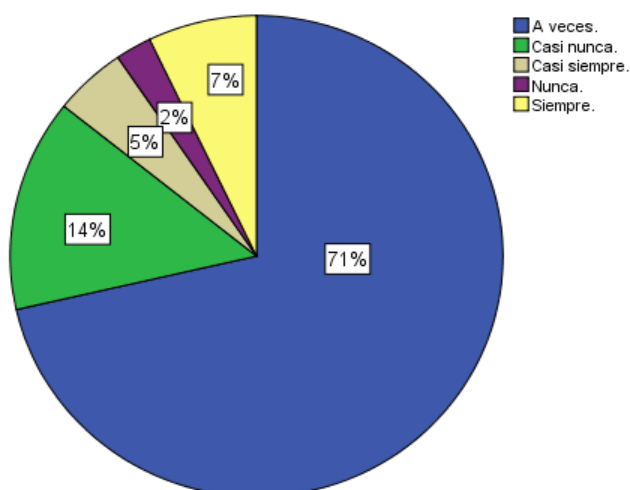
Horas de descanso de los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	30	71%	71%
	Casi nunca.	6	14%	14%
	Casi siempre.	2	5%	5%
	Nunca.	1	2%	2%
	Siempre.	3	7%	7%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 12

Horas de descanso de los participantes.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 12 y Figura 12, se observa que los encuestados duermen más de 8 horas en promedio por noche, los resultados muestran que la mayoría de los participantes (71%) indicó que "a veces" logran dormir más de 8 horas, lo que sugiere que, en general, no es una práctica regular, pero sí ocurre ocasionalmente. Un 14% de los encuestados afirmó que "casi nunca" duerme más de 8 horas, mientras que sólo un 7% afirmó que "siempre" lo hace. Un pequeño porcentaje, del 2%, mencionó que "nunca" duerme más de 8 horas, y otro 5% indicó que lo hace "casi siempre". Estos resultados reflejan una tendencia generalizada a no cumplir regularmente con las 8 horas de sueño recomendadas, aunque algunos encuestados logran alcanzarlas en ciertas ocasiones.

Pregunta 13: ¿Consideras saludable tu alimentación habitual?

Tabla 19

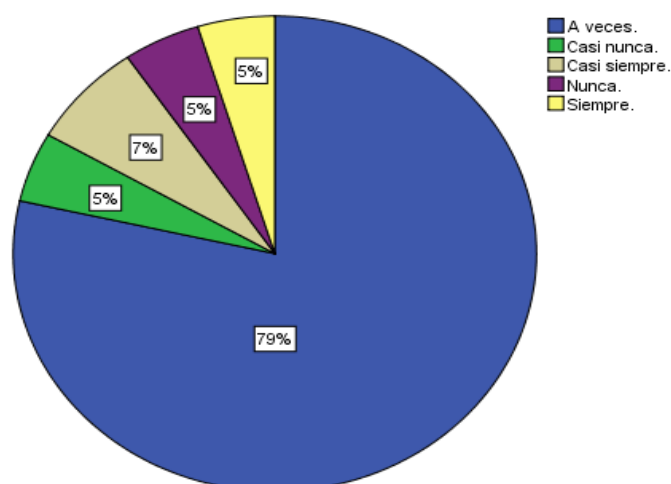
Alimentación saludable.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	30	71%	71%
	Casi nunca.	6	14%	14%
	Casi siempre.	2	5%	5%
	Nunca.	1	2%	2%
	Siempre.	3	7%	7%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 13

Alimentación saludable.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 13 y Figura 13, la percepción de los encuestados acerca de la salud de su alimentación habitual, los resultados muestran que la mayoría de los participantes (79%) considera que su alimentación es saludable "a veces", lo que sugiere una percepción moderada sobre el equilibrio de su dieta. Un 7% de los encuestados opinó que su alimentación es saludable "casi siempre", mientras que un 5% indicó que "siempre" considera su dieta saludable. Sin embargo, un porcentaje menor, también del 5%, expresó que "nunca" considera su alimentación saludable, mientras que otro 5% dijo que lo hace "casi nunca".

Variable 2: Salud mental

Dimensión 4: Cognitiva (4 ítems)

Pregunta 14: ¿Manejas regularmente el estrés en tu vida diaria?

Tabla 20

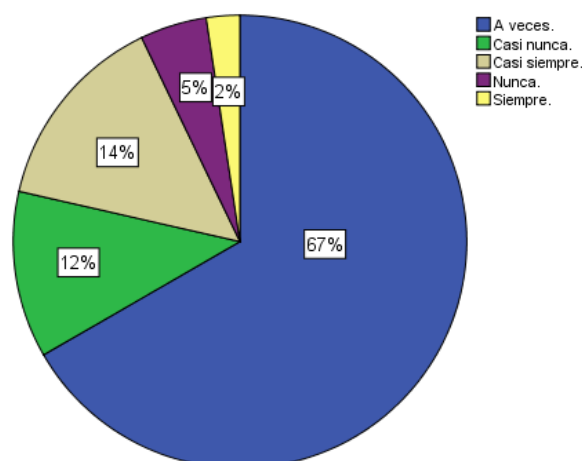
Manejar el estrés diariamente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	28	67%	67%
	Casi nunca.	5	12%	12%
	Casi siempre.	6	14%	14%
	Nunca.	2	5%	5%
	Siempre.	1	2%	2%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 14

Manejar el estrés diariamente.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 14 y Figura 14, se examina la frecuencia con la que los participantes manejan el estrés en su vida diaria. Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados, con un 67%, indican que "a veces" logran manejar el estrés, lo que sugiere que esta habilidad no es constante, pero es aplicada en determinadas situaciones. Un 14% menciona que "casi siempre" maneja el estrés de manera efectiva, reflejando una capacidad regular para enfrentarlo. Solo un 2% afirma que "siempre" maneja el estrés, mientras que un pequeño porcentaje, el 5%, indica que "nunca" lo maneja, y un 12% lo hace "casi nunca."

Pregunta 15: ¿Te resulta fácil resolver conflictos interpersonales de manera calmada y respetuosa?

Tabla 21

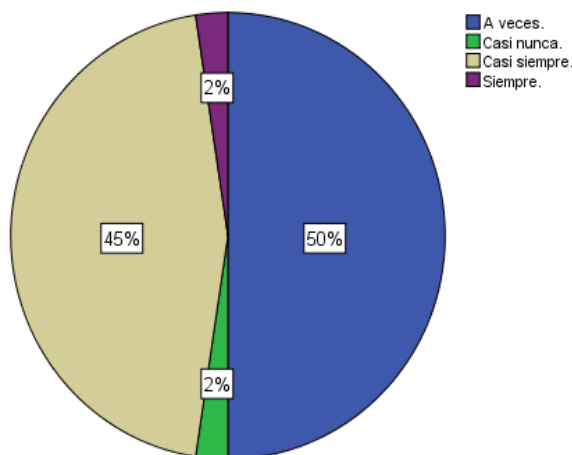
Resolución de conflictos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	21	50%
	Casi nunca.	1	2%
	Casi siempre.	19	45%
	Siempre.	1	2%
Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 15

Resolución de conflictos.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 15 y Figura 15, se analiza la habilidad de los participantes para resolver conflictos interpersonales de manera calmada y respetuosa. Los resultados indican que el 50% de los encuestados considera que "a veces" puede manejar estas situaciones adecuadamente, lo cual sugiere que, para la mitad de los participantes, esta habilidad puede variar según el contexto o el nivel de conflicto. Un 4% de los encuestados responde que "casi siempre" resuelve los conflictos de manera calmada y respetuosa, lo cual refleja una mayor consistencia en el manejo de sus relaciones interpersonales. Solo un 2% de los participantes indica que "casi nunca" o "siempre" actúa de esta forma, lo que

destaca que solo una minoría tiene dificultades frecuentes o facilidad absoluta para resolver conflictos con calma y respeto.

Pregunta 16: **¿Eres efectivo para controlar tus emociones cuando estás bajo presión?**

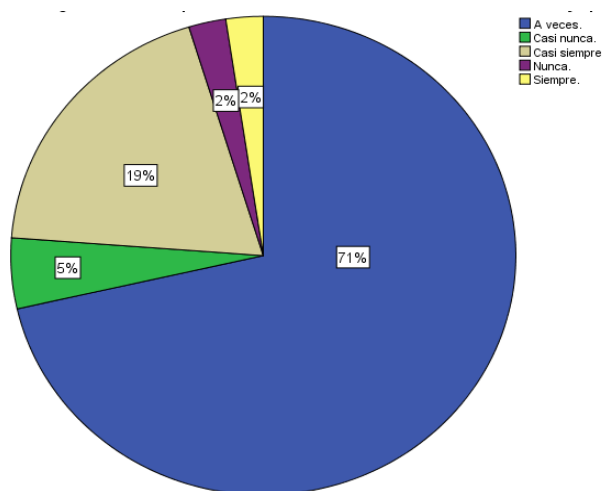
Tabla 22

Efectivo para controlar las emociones.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	30	71%	71%
	Casi nunca.	2	5%	5%
	Casi siempre.	8	19%	19%
	Nunca.	1	2%	2%
	Siempre.	1	2%	2%
Total		42	100%	100%

Figura 16

Efectivo para controlar las emociones.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 16 y Figura 16, se observa la efectividad de los encuestados para controlar sus emociones en situaciones de presión. La mayoría, un 71%, afirma que "a veces" logra manejar sus emociones en estas circunstancias, lo cual indica que, aunque tienen cierta capacidad de autorregulación, esta habilidad es variable y podría fortalecerse. Un 19% de los encuestados señala que "casi siempre" es efectivo para gestionar sus emociones, lo que muestra una habilidad más constante en esta área para una minoría. Sin embargo, un pequeño grupo enfrenta mayores dificultades: el 5% menciona que "casi

nunca" controla sus emociones, mientras que el 2% expresa que "nunca" o "siempre" lo logra.

Variable 2: Salud mental

Dimensión 5: Conductual (6 ítems)

Pregunta 17: ¿Te sientes capaz de identificar tus propias emociones?

Tabla 23

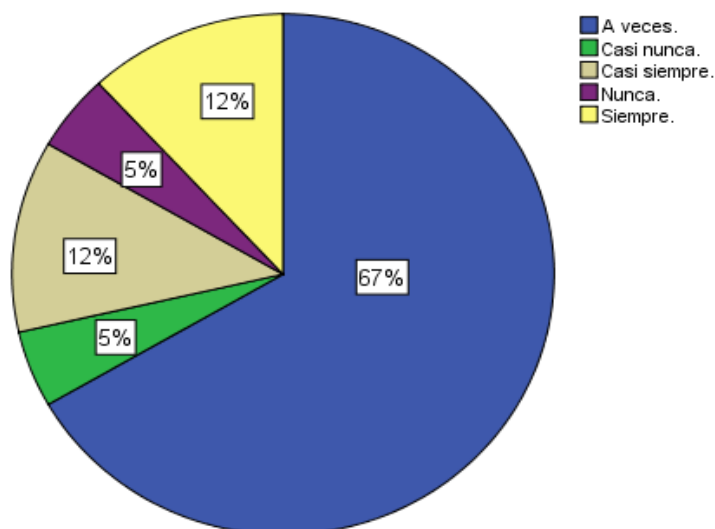
Identificar las emociones propias.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	28	67%	67%
	Casi nunca.	2	5%	5%
	Casi siempre.	5	12%	12%
	Nunca.	2	5%	5%
	Siempre.	5	12%	12%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 17

Identificar las emociones propias.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 16 y Figura 16, se observa que la mayoría, un 67%, señala que "a veces" es capaz de reconocer sus emociones, lo que sugiere un nivel intermedio de autoconocimiento emocional que podría beneficiarse de una mayor práctica o herramientas

para fortalecer esta habilidad. Un 12% indica que “casi siempre” se siente capaz de identificar sus emociones, y otro 12% afirma que “siempre” logra hacerlo, lo que muestra que una minoría de trabajadores tiene una habilidad sólida en este aspecto. En contraste, un 5% manifiesta que “casi nunca” o “nunca” se siente capaz de reconocer sus emociones, lo cual puede reflejar una dificultad en la gestión emocional.

Pregunta 18: ¿Prácticas con frecuencia técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o la meditación?

Tabla 24

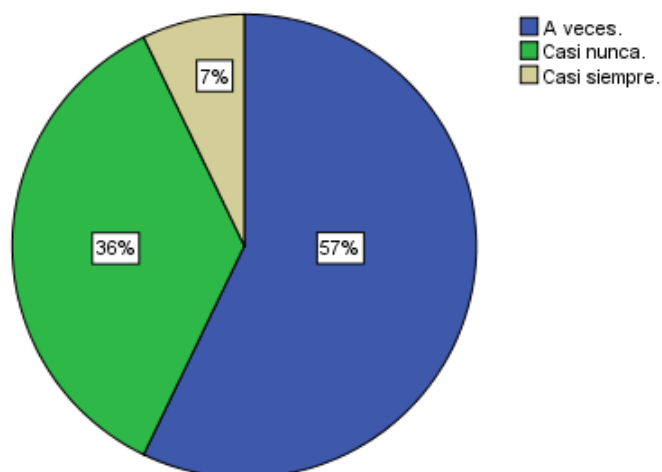
Frecuencia en técnicas de manejo de estrés.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	24	57%
	Casi nunca.	15	36%
	Casi siempre.	3	7%
Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 18

Frecuencia en técnicas de manejo de estrés.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación En la Tabla 18 y Figura 18, se observa que la frecuencia con la que los encuestados practican técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o la meditación. La mayoría, un 57%, indica que “a veces” recurre a estas prácticas, lo cual sugiere que, aunque algunos trabajadores son conscientes de su utilidad, no las aplican de

forma regular. Un 36% menciona que “casi nunca” utiliza estas técnicas, lo que podría indicar una falta de hábito o de conocimiento sobre su efectividad en el control del estrés. Solo un 7% reporta practicarlas “casi siempre,” reflejando un compromiso constante con estas herramientas de bienestar. En conjunto, estos resultados muestran que, aunque las técnicas de manejo del estrés son conocidas, su uso frecuente es limitado entre los trabajadores encuestados.

Pregunta 19: ¿Hablas de tus problemas con familiares y/o amigos?

Tabla 25

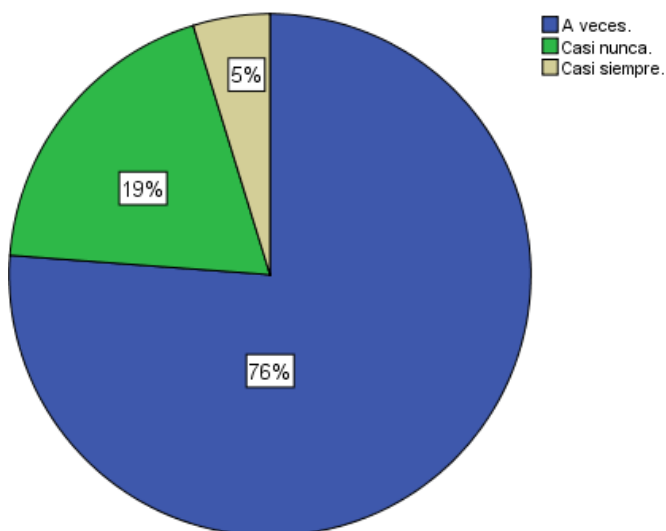
Problemas en general.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	32	76%	76%
	Casi nunca.	8	19%	19%
	Casi siempre.	2	5%	5%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 19

Problemas en general.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 19 y Figura 19, se explora la frecuencia con la que los encuestados hablan de sus problemas con familiares o amigos. La mayoría, un 76%, afirma que “a veces” comparte sus dificultades con su círculo cercano, lo cual sugiere que, aunque

los trabajadores encuentran cierto apoyo en sus relaciones, no siempre recurren a ellas de manera constante. Un 19% indica que “casi nunca” habla de sus problemas, lo que puede reflejar una preferencia por la privacidad o una dificultad para expresar sus preocupaciones. Solo un 5% reporta que “casi siempre” recurre a sus familiares o amigos en busca de apoyo emocional.

Pregunta 20: ¿Sientes obstáculos al tratar de pedir ayuda?

Tabla 26

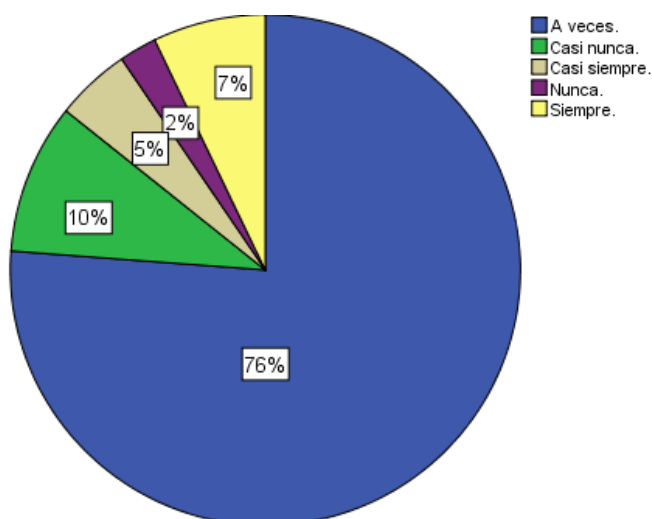
Obstáculos al pedir ayuda.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	32	76%
	Casi nunca.	4	10%
	Casi siempre.	2	5%
	Nunca.	1	2%
	Siempre.	3	7%
Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 20

Obstáculos al pedir ayuda.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 19 y Figura 19 se observa que los encuestados perciben obstáculos al intentar pedir ayuda. Un alto porcentaje, el 76,2%, indica que “a veces” enfrenta barreras en este proceso, lo que sugiere que muchos trabajadores podrían

experimentar dificultades ocasionales al buscar apoyo. Un 9,5% reporta que “casi nunca” encuentra obstáculos, mientras que el 4,8% menciona que “casi siempre” los enfrenta. Además, un pequeño porcentaje, el 7,1%, afirma sentir “siempre” estas barreras, y el 2,4% señala que “nunca” las percibe.

Pregunta 21: ¿Las relaciones que conllevas con tus familiares o amigos influyen en tu vida diaria

Tabla 27

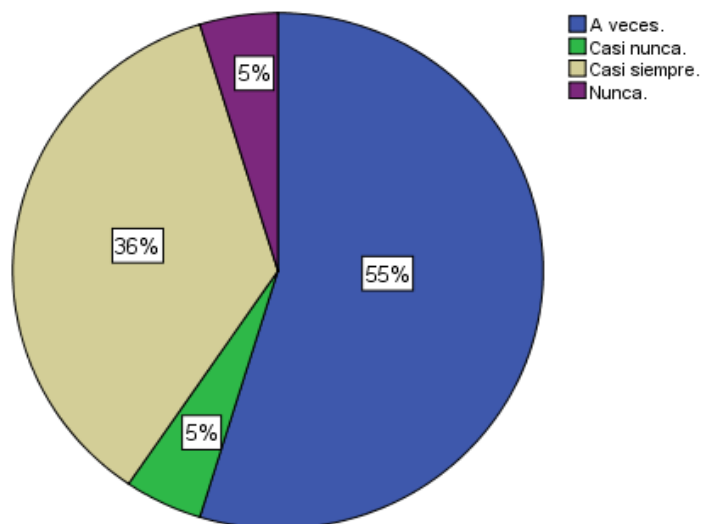
Las relaciones influyen en la vida.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos A veces.	23	55%	55%
Casi nunca.	2	5%	5%
Casi siempre.	15	36%	36%
Nunca.	2	5%	5%
Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 21

Las relaciones influyen en la vida.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 21 y Figura 21, se observa que la influencia de las relaciones familiares y de amistad en la vida diaria de los encuestados. Los resultados muestran que el 55% de los participantes indica que “a veces” estas relaciones impactan en su vida

cotidiana, mientras que un 36% afirma que “casi siempre” experimenta esta influencia, sugiriendo que, para una parte significativa, los vínculos personales tienen un papel importante en su bienestar diario. En contraste, el 5% señala que “casi nunca” o “nunca” siente esta influencia, lo cual puede indicar un menor nivel de dependencia emocional o un manejo distinto de sus relaciones en el contexto diario.

Pregunta 22: ¿Usas herramientas para gestionar tus emociones cuando te encuentres en situaciones difíciles?

Tabla 28

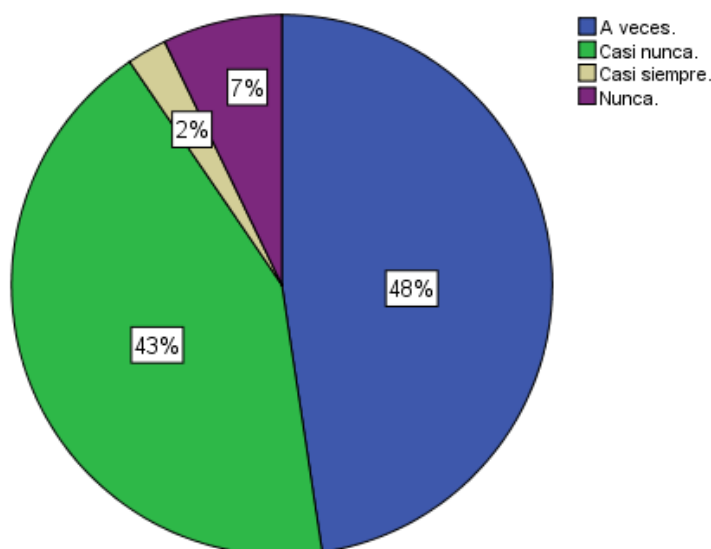
Herramientas para gestionar emociones.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces.	20	48%	48%
	Casi nunca.	18	43%	43%
	Casi siempre.	1	2%	2%
	Nunca.	3	7%	7%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 22

Herramientas para gestionar emociones.



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 22 y Figura 22, se explora el uso de herramientas para gestionar emociones en situaciones difíciles entre los trabajadores encuestados. De los 42 participantes, el 48% reporta que “a veces” utiliza herramientas para manejar sus emociones, indicando un uso ocasional de recursos de autocontrol emocional. Un 43% menciona que “casi nunca” recurre a estas herramientas, sugiriendo una falta de hábito o acceso a tales recursos en momentos de estrés. Solo un 2% “casi siempre” utiliza herramientas de gestión emocional, mientras que un 7% “nunca” las emplea, mostrando que la mayoría no suele incorporar estrategias de manejo emocional en su vida diaria. Estos datos revelan una oportunidad para fortalecer el apoyo emocional, promoviendo el uso de recursos accesibles que puedan integrarse a la rutina de los trabajadores.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la dimensión **Adaptabilidad** de la variable

Aplicativo Responsive:

Tabla 29

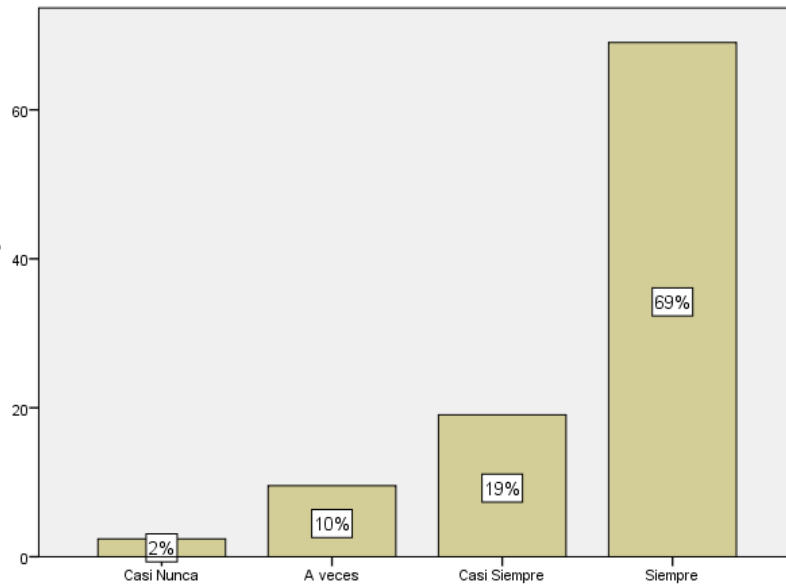
Frecuencias totales de la dimensión Adaptabilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	Casi Nunca	1	2%	2%
	A veces	4	10%	10%
	Casi Siempre	8	19%	19%
	Siempre	29	69%	69%
	Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 23

Frecuencias totales de la dimensión Adaptabilidad



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Los resultados destacan que la mayoría de los encuestados percibe una alta adaptabilidad en los aplicativos utilizados. Un 69% mencionó que "Siempre" funcionan adecuadamente en diferentes tamaños de pantalla y dispositivos, mientras que un 19% indicó que "Casi Siempre" lo hacen, lo que reafirma una percepción positiva generalizada. Solo un 10% expresó que esto ocurre "A veces" y un 2% señaló "Casi Nunca", evidenciando que los problemas relacionados con la adaptabilidad son excepcionales. Esto sugiere que, en general, los aplicativos cumplen con las expectativas en este aspecto.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la dimensión **Navegabilidad** de la variable **Aplicativo**

Responsive:

Tabla 30

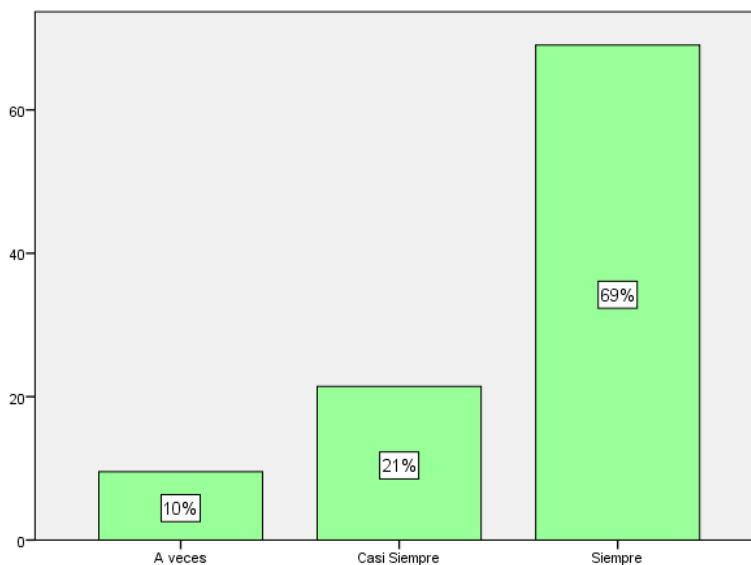
Frecuencias totales para la dimensión Navegabilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces	4	10%	10%
	Casi Siempre	9	21%	21%
	Siempre	29	69%	69%
	Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 24

Frecuencias totales para la dimensión Navegabilidad



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En esta dimensión, los resultados reflejan que los encuestados encuentran que los aplicativos son fáciles de usar y proporcionan una navegación intuitiva. Un **69%** afirmó que "Siempre" la navegación es lógica, mientras que un **21%** señaló "Casi Siempre", lo que indica que la gran mayoría tiene experiencias positivas. Solo un **10%** mencionó "A veces", lo que implica que las dificultades en este aspecto son poco comunes. Estos datos demuestran que la navegabilidad es un punto fuerte en las aplicaciones evaluadas.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la dimensión **Fisiológica** de la variable **Salud Mental**:

Tabla 31

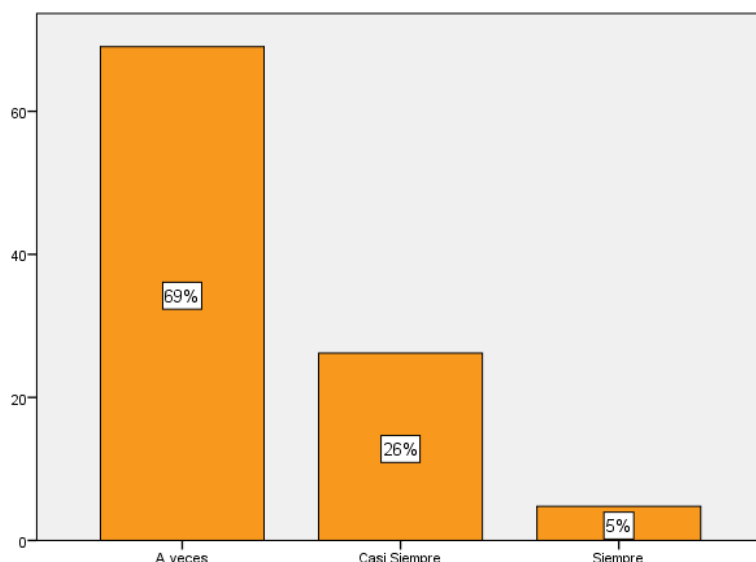
*Frecuencias totales para la dimensión **Fisiológica***

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces	29	69%	69%
	Casi Siempre	11	26%	26%
	Siempre	2	5%	5%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 25

*Frecuencias totales para la dimensión **Fisiológica***



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En términos de bienestar físico, los resultados muestran que una gran proporción de encuestados experimenta síntomas como tensión muscular o dolores de cabeza de manera ocasional, con un 69% respondiendo "A veces". Un 26% indicó "Casi Siempre", lo que señala una frecuencia más alta de estos problemas, mientras que solo un 5% mencionó "Siempre". Esto sugiere que los síntomas relacionados con la salud física son una preocupación relevante, aunque no constante, dentro de la población evaluada.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la dimensión **Cognitiva** de la variable **Salud Mental**:

Tabla 32

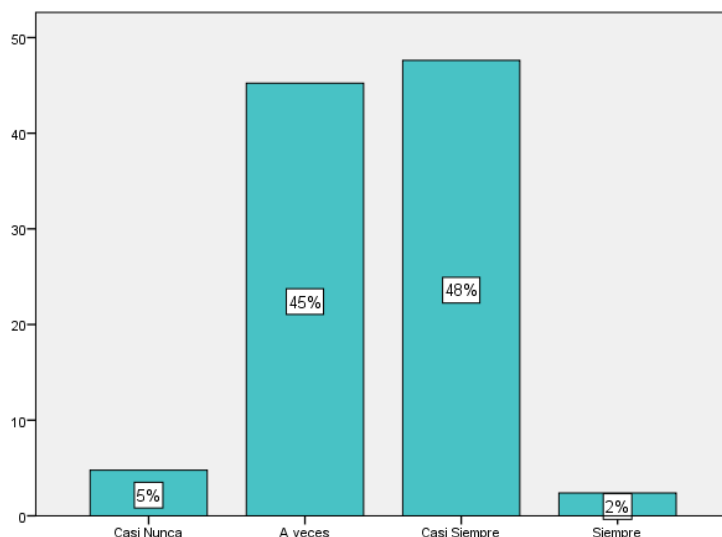
*Frecuencias totales para la dimensión **Cognitiva***

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	Casi Nunca	2	5%	5%
	A veces	19	45%	45%
	Casi Siempre	20	48%	48%
	Siempre	1	2%	2%
	Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 26

*Frecuencias totales para la dimensión **Cognitiva***



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Los datos en esta dimensión muestran una diversidad de percepciones sobre el manejo del estrés y las habilidades para resolver conflictos. El **48%** respondió "Casi Siempre", lo que indica que casi la mitad de los encuestados logra un manejo regular de estos aspectos. Sin embargo, un **45%** indicó "A veces", reflejando que una parte considerable enfrenta desafíos en este ámbito. Un pequeño porcentaje (**5%**) mencionó "Casi Nunca", destacando áreas donde es necesario trabajar más intensamente para mejorar las capacidades cognitivas relacionadas con el bienestar.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la dimensión **Conductual** de la variable **Salud Mental**:

Tabla 33

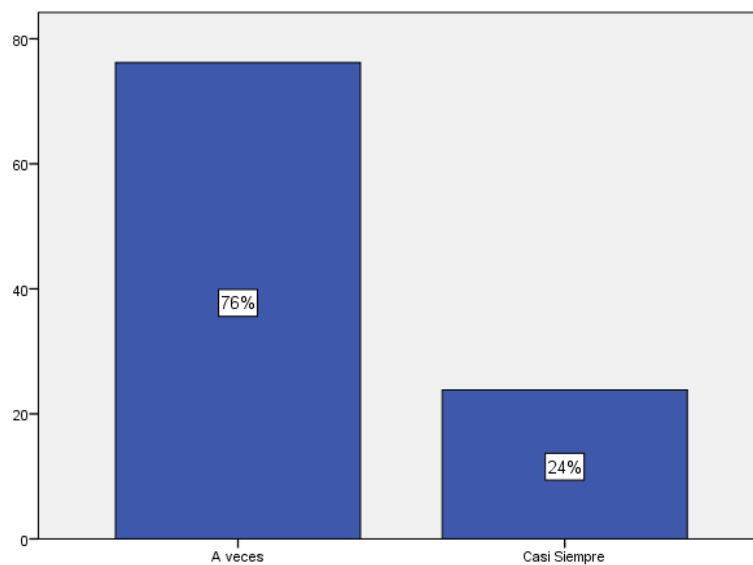
*Frecuencias totales para la dimensión **Conductual***

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces	32	76%	76%
	Casi Siempre	10	24%	24%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 27

*Frecuencias totales para la dimensión **Conductual***



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Los resultados revelan que las conductas relacionadas con la gestión emocional y la búsqueda de apoyo son intermitentes entre los encuestados. El **76%** respondió "A veces", lo que indica que practican técnicas de manejo del estrés o buscan apoyo social de manera esporádica. Solo un **24%** señaló "Casi Siempre", evidenciando que una minoría adopta estas prácticas de manera más consistente. Esto resalta la necesidad de fomentar comportamientos más regulares y sostenibles en la gestión emocional.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias en conjunto, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la variable **Aplicativo Responsive**:

Tabla 34

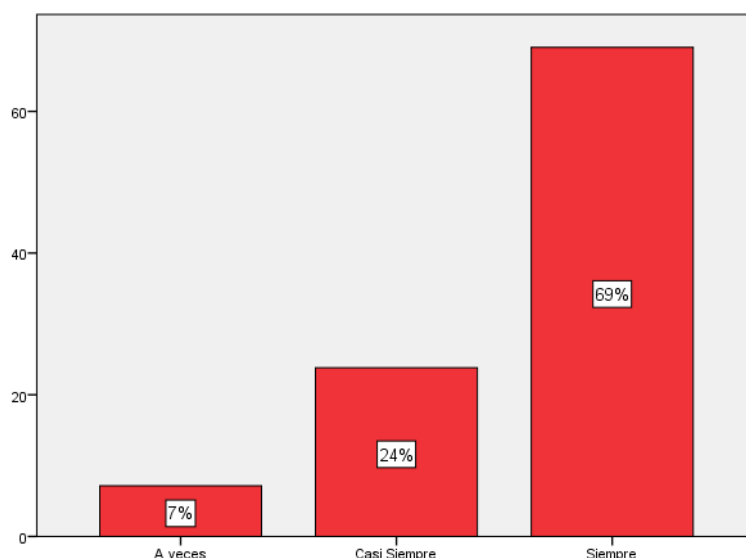
*Frecuencias totales para la variable **Aplicativo Responsive***

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces	3	7%	7%
	Casi Siempre	10	24%	24%
	Siempre	29	69%	69%
	Total	42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 28

*Frecuencias totales para la variable **Aplicativo Responsive***



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Los resultados muestran una opinión ampliamente favorable respecto a la adaptabilidad y navegabilidad de los aplicativos utilizados. Un 69% de los encuestados afirmó que "Siempre" encuentran estas características presentes, evidenciando que la mayoría experimenta un desempeño óptimo en el uso de las aplicaciones. Además, un 24% señaló "Casi Siempre", lo que refuerza la percepción positiva en general. Solamente un 7% indicó "A veces", quiere decir que los problemas relacionados con estas características son poco frecuentes.

A continuación, se precisa la distribución de frecuencias en conjunto, con base en los cinco niveles de medición establecidos para la variable **Salud Mental**:

Tabla 35

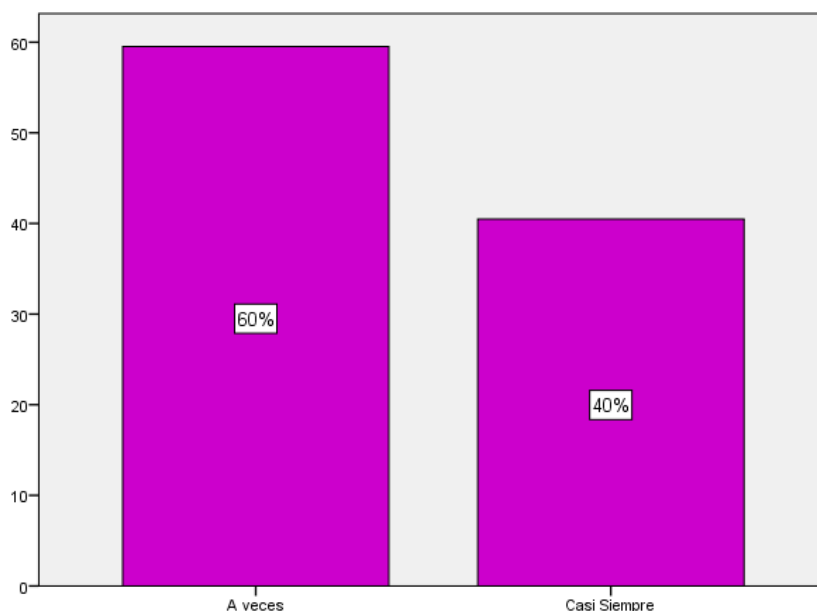
*Frecuencias totales para la variable **Salud Mental***

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	A veces	25	60%	60%
	Casi Siempre	17	40%	40%
Total		42	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 29

*Frecuencias totales para la variable **Salud Mental***



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Los resultados reflejan que los colaboradores presentan un nivel moderado de bienestar emocional, físico y conductual. El **60%** de los encuestados indicó que "A veces" logra manejar aspectos relacionados con su salud mental, como el estrés y la adopción de hábitos saludables, mientras que el **40%** señaló que "Casi Siempre" mantiene un manejo más constante de estos factores. Esto sugiere que, aunque algunos colaboradores logran gestionar estas áreas de manera más eficaz, aún persiste la necesidad de reforzar prácticas y hábitos que favorezcan un bienestar integral.

4.2. Análisis de resultados inferenciales

No se requiere resultados inferenciales porque no existen hipótesis.

V. Sustento del Mercado

5.1 Alcance esperado del mercado

La presente investigación propone la implementación de un aplicativo responsive que busca mejorar la salud mental de los colaboradores de la institución CITECCAL, ubicada en el distrito del Rímac, Lima Metropolitana. El alcance inicial del proyecto es local, concentrándose exclusivamente en los colaboradores de CITECCAL, quienes tendrán acceso a herramientas innovadoras como autoevaluaciones emocionales, recomendaciones personalizadas, y agendamiento de consultas con especialistas en salud mental. Estas funcionalidades permitirán reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar el bienestar emocional y fortalecer un entorno laboral más saludable y productivo, fomentando la cohesión organizacional.

En el mediano plazo, si el proyecto demuestra efectividad en su implementación, se contempla la posibilidad de escalar su alcance a nivel nacional, beneficiando a otras instituciones con necesidades similares en la gestión de la salud mental de sus colaboradores. A largo plazo, y dependiendo de la aceptación y sostenibilidad que tenga el aplicativo, podría adaptarse para su implementación en otros países de igual manera, especialmente aquellos interesados en abordar desafíos relacionados con el bienestar emocional en diferentes entornos laborales. Este pronóstico posicionaría al aplicativo como una solución escalable e innovadora para promover la salud mental en diversos contextos actuales.

5.2 Descripción del mercado objetivo real o potencial

Tabla 36

Contexto de mercado

Elementos	Descripción
Competidores	Aplicaciones como Headspace, Calm, y otras herramientas de bienestar enfocadas en la salud mental. Estas apps son populares, pero no están adaptadas al contexto laboral local ni a las necesidades específicas de CITECCAL. En Lima, algunos centros psicológicos también ofrecen servicios digitales, pero con menor enfoque en soluciones organizacionales.
Proveedores	Empresas de desarrollo tecnológico en Lima, como Apptitud, o freelances especializados en diseño de aplicaciones móviles y servicios de hosting como AWS o Azure. Estos proveedores son clave para garantizar un desarrollo funcional y seguro del aplicativo.
Canales de venta	Tiendas de aplicaciones móviles, como Google Play, Apple Store y GetApps, para la descarga directa del aplicativo, ello permitirá llegar a usuarios con dispositivos Android, iOS y HarmonyOS, corroborando su funcionalidad. Email marketing, la distribución de correos electrónicos de manera segmentada a potenciales empresas e instituciones para dar a conocer el aplicativo, características y funcionalidades.
Estrategias de publicidad	Ferias corporativas, relacionados con salud laboral, bienestar de los empleados y recursos humanos. Aquí podemos generar contacto directo con las empresas y hacer demostraciones en vivo. Las campañas internas se enfocarán en canales como redes sociales corporativas (LinkedIn, grupos de WhatsApp), correos electrónicos institucionales, y materiales gráficos como carteles o afiches dentro de las instalaciones de CITECCAL. Esto garantizará que todos los colaboradores estén informados sobre la propuesta.

Fuente: Elaboración Propia.

Descripción: El entorno competitivo para la propuesta del aplicativo responsive en CITECCAL está definido por la existencia de aplicaciones internacionales como Headspace y Calm, reconocidas por su enfoque en la salud mental. Sin embargo, estas herramientas no están adaptadas al contexto laboral peruano ni a las necesidades específicas de instituciones como CITECCAL. Asimismo, en Lima Metropolitana, algunos centros psicológicos ofrecen servicios digitales, aunque dirigidos al público general y sin énfasis en soluciones organizacionales.

En cuanto a los proveedores, se consideran opciones como la empresa local Apptitud y profesionales independientes con experiencia en desarrollo de aplicaciones móviles. Además, para garantizar un servicio seguro y funcional, se utilizarían plataformas confiables de alojamiento en la nube como AWS o Azure.

La distribución del aplicativo se plantea principalmente a través de plataformas digitales internas, como la intranet corporativa de CITECCAL o mediante accesos exclusivos en dispositivos móviles de los colaboradores. Este enfoque asegura que el producto llegue de manera eficiente a todos los usuarios potenciales dentro de la institución.

Por último, las estrategias de publicidad estarán enfocadas en campañas internas, utilizando medios como redes sociales corporativas (LinkedIn, grupos de WhatsApp), correos electrónicos institucionales y materiales gráficos físicos, como afiches en las instalaciones de CITECCAL. Este plan garantizará que los colaboradores estén completamente informados y motivados para así utilizar el aplicativo.

Tabla 37

Clientes potenciales

Elementos	Descripción
Industria	Empresas e instituciones pertenecientes al sector educación, servicios y tecnología.
Tipo de Empresa	MIPYMES e Instituciones Públicas.
Ingreso por ventas	A partir de 150 UIT o mayores a S/. 742 500 anuales, ya sea como presupuesto o ingreso por ventas.
Cantidad de trabajadores	Empresas o instituciones que cuenten con 11 a más colaboradores
Ubicación de la empresa	En primera instancia empresas ubicada en Perú - región Lima
Sedes	En primera instancia empresas o instituciones ubicadas en la región Lima -Perú.

Fuente: Elaboración Propia.

Descripción: El cliente potencial del aplicativo responsive en primera instancia es una institución pública CITEccal, la cual pertenece al tipo de Instituciones Públicas, sin embargo, también puede ser aplicado a empresas privadas pertenecientes al sector

educación, servicios y tecnología. Debido a su factor de crecimiento y a las implicaciones de la misma, reconocen la importancia del bienestar y la inversión positiva en herramientas y programas que mejoren la calidad de vida de los colaboradores.

Estas deben tener un mínimo de 11 trabajadores para que el producto sea viable y represente un ROI positivo, tomamos como ubicación a estas empresas e instituciones en Perú - Lima debido a nuestro centro de operaciones, posteriormente y mediante el crecimiento del aplicativo responsive puede ser aplicado a más regiones.

5.3 Descripción de la propuesta de innovación o del modelo de negocio

5.3.1 Diagnóstico situacional

En análisis FODA de la institución CITECCAL del distrito del Rímac, se visualiza en la Tabla 38.

Tabla 38

Análisis FODA de la implementación de un aplicativo de salud mental en CITECCAL

Análisis	Descriptor
Fortaleza	<ul style="list-style-type: none"> La institución CITECCAL ya cuenta con un personal identificado y una necesidad específica, lo que facilita la implementación dirigida del aplicativo. Existe un creciente interés en soluciones digitales para problemas de salud mental, lo que legitima la propuesta y favorece la aceptación del aplicativo. La investigación previa demuestra la viabilidad y efectividad de herramientas digitales similares en contextos internacionales.
	<ul style="list-style-type: none"> El acceso a internet en Lima Metropolitana está en aumento, según estadísticas nacionales, lo que facilita la adopción de soluciones digitales.
	<ul style="list-style-type: none"> Incremento de los problemas de salud mental debido a la pandemia de COVID-19 que ocurrió en años recientes, lo que genera una demanda significativa de servicios innovadores en este campo. La falta de otros aplicativos similares en el mercado peruano posiciona el proyecto como pionero y competitivo. El interés de las organizaciones internacionales y nacionales en la salud mental ofrece un marco de apoyo financiero y estratégico. El aumento en la penetración de dispositivos móviles en el Perú amplía el mercado objetivo que se tiene hasta el momento.

	<ul style="list-style-type: none">● Posible resistencia al cambio por parte de los empleados de CITECCAL, quienes podrían preferir métodos tradicionales de atención.● Recursos limitados para el desarrollo y mantenimiento del aplicativo, lo que podría afectar su calidad y/o sostenibilidad.
Debilidades	<ul style="list-style-type: none">● Dificultades en la capacitación de los usuarios para adoptar nuevas tecnologías, especialmente si no están familiarizados con ellas o no suelen utilizarlas.● Dependencia inicial de datos e insumos que pueden requerir mayor tiempo y recursos para recopilar a medida que obtenemos más usuarios.
	<hr/> <ul style="list-style-type: none">● Competencia potencial de aplicativos internacionales que podrían ingresar al mercado local.● Desafíos relacionados con la privacidad y seguridad de la información de los usuarios, que podrían generar desconfianza.
Amenazas	<hr/> <ul style="list-style-type: none">● Falta de regulación específica en el Perú para aplicativos de salud mental, lo que podría generar incertidumbre en su implementación.● Posibles críticas sociales si el aplicativo no logra satisfacer las expectativas de los usuarios.

5.3.2 Propuesta de valor

El aplicativo responsive para la mejora de la salud mental en los colaboradores de CITECCAL entrega una herramienta innovadora y accesible que permite a los usuarios gestionar su bienestar emocional de manera eficiente y personalizada, reduciendo así los niveles de estrés y ansiedad y promoviendo un entorno laboral más saludable y productivo (A). Este aplicativo busca resolver la falta de acceso a herramientas prácticas de salud mental dentro de la organización, así como la necesidad de contar con soporte especializado en un formato intuitivo y accesible para todos los colaboradores de la institución (B). Con ello, se satisface la necesidad de los empleados de contar con una solución tecnológica que les permita mejorar su calidad de vida emocional, laboral y lo más importante la salud, contribuyendo también al fortalecimiento de la cohesión organizacional y la productividad de la institución (C).

5.3.3 Fuentes de ingresos

Nuestros futuros clientes estarán dispuestos a pagar por un aplicativo responsive diferenciado con un enfoque en la superación de barreras tecnológicas y culturales en la

institución CITECCAL, por el hecho que ayudará en la salud mental y trastornos del estrés laboral(A), al estar sus colaboradores en óptimas condiciones con una salud vital podrán generar mayores ingresos ya que se verá reflejado en la buena predisposición de laborar en una compañía que cuida de ellos. Sus costos operativos se maximizan a través de la tecnología que impacta directamente en la productividad. Actualmente, los colaboradores están desmotivados o no tienen conciencia que conlleva una salud mental sana que aporta no solo a nivel laboral sino también en su diario vivir (B). Suelen realizar estos pagos en la modalidad de transferencia bancaria con facturación a 30 días(C). Sin embargo, preferirían opciones de pago de costo - beneficio, visualizar que efectivamente la app funciona. Podemos financiar un periodo de prueba a 6 meses, que les permitan amortizar posteriormente la inversión como renta proporcional disgregada en los subsiguientes periodos en el sistema sin afectar su liquidez inmediata (D).

5.3.4 Canales de distribución

Los colaboradores de CITECCAL prefieren ser contactados mediante sesiones presenciales en las que se explique detalladamente el uso del aplicativo, ya que este enfoque facilita la interacción directa y la resolución inmediata de dudas (A). Se brindarán capacitaciones presenciales ya que permite un aprendizaje práctico, dinámico y adaptado a las necesidades específicas de los trabajadores, además de generar un mayor compromiso y aceptación del aplicativo (B). Es también la opción más barata, ya que se pueden utilizar los espacios existentes en la organización, evitando costos adicionales de alquiler o implementación de plataformas virtuales, y se complementa con material educativo digital para optimizar los recursos (C).

5.3.5 Estrategia de penetración en el mercado

Se logrará que las personas adquieran el producto demostrando la necesidad del responsive design (que se adapta y optimiza en diversos dispositivos como smartphones, tablets, computadores, etc.)

Mediante los periodos de prueba, presentaremos casos de éxito en el extranjero

como newsletters para captar la atención sobre el uso y beneficios del aplicativo, el piloto de prueba facilitará la decisión de compra al mostrar cómo el producto mejora la productividad y disminución de faltas en el trabajo (A). Se utilizará publicidad digital en redes sociales, principalmente LinkedIn, X (Twitter), Instagram y Facebook que son las más asertivas para usuarios corporativos(B). No se venderá a intermediarios directamente, ya que se busca establecer una relación más cercana con la empresa B2B (C). Con la alianza del Ministerio de salud, brindará la seguridad como organización para la toma de decisión generando confianza, lo que ayudará a promover el aplicativo responsive dando como enfoque la superación de barreras tecnológicas y culturales La publicidad en redes se dirige al marketing experiencial que fomenta la participación e interactuar con la prueba piloto (D).

5.3.6 Actividades productivas propias y externas

Las actividades necesarias para dar la propuesta de valor incluyen la definición de funcionalidades del aplicativo, diseño de contenido y material educativo, capacitación a los colaboradores sobre cómo utilizar el aplicativo y pruebas piloto a grupo de colaboradores antes del lanzamiento con el fin de identificar áreas de mejoras (A). Para vender el producto, se llevarán a cabo acciones como presentaciones al área de RRHH y stakeholders, demo de cómo funciona el aplicativo y estimación de ROI a la empresa enfocada en el aumento de productividad y la reducción del ausentismo de sus colaboradores (B). Asimismo, las actividades para relacionarse con el cliente incluirán el evento de lanzamiento oficial para presentar el aplicativo a los colaboradores, encuestas de satisfacción periódicas para recopilar oportunidades de mejora y eventos y talleres relacionados con la salud mental haciendo uso del aplicativo (C). Por último, las actividades para obtener ingresos incluirán el costo por brindar la licencia de funcionamiento a la empresa CITECCAL y comisión por servicios adicionales a los usuarios como consultorías en salud mental con psicólogos, o desarrollo de programas de bienestar y salud mental

personalizados (D).

5.3.7 Alianzas

Nuestros proveedores más importantes incluirán empresas que suministren desarrolladores de software y diseñadores UX/UI para facilitar la construcción del aplicativo responsive. Especialistas en salud mental para brindar asesoramiento y proporcionar contenido, y con empresas que brinden cloud hosting (A). Asimismo, para nuestras actividades claves, contaremos con el apoyo de organizaciones consultoras de salud y bienestar (públicas o privadas) para brindar asesoramiento estratégico e identificar las necesidades de los usuarios, equipo de recursos humanos para promover el aplicativo mediante sesiones informativas y agencias de marketing para gestionar campañas publicitarias en línea (B).

VI. Conclusiones y recomendaciones

6.1. Conclusiones

6.1.1. Conclusiones generales

Se concluye que este proyecto es viable al implementar una propuesta un aplicativo responsive con el objetivo de mejorar la salud mental de los usuarios de la empresa CITECCAL del distrito del Rímac porque en medida de la investigación pudimos darnos cuenta que alrededor de 1000 millones de personas se encontraban afectadas por un trastorno mental, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes además de ser los que más aumentaron debido al inicio de la pandemia.

Según la OMS (2022), el 71% de personas que sufren de psicosis no reciben tratamiento.

En el Perú se estima que la existencia de por lo menos 5 millones personas padece algún tipo de problema de salud mental (MINSa, 2023).

La problemática principal de nuestro trabajo es: ¿En qué medida podemos mejorar la salud mental a personas entre 18 y 50 años de Lima Metropolitana con una salud mental afectada, a través de un aplicativo móvil?

Entonces nos enfocamos en ofrecer una solución concreta a los problemas de acceso a recursos de salud mental entre los colaboradores de CITEccal en Lima Metropolitana a través de un aplicativo responsive que se enfoca en la adaptabilidad y fácil navegabilidad que subraya el enorme potencial de las aplicaciones digitales enfocadas en la salud mental, las herramientas efectivas como terapia cognitivo-conductual digital que ayuda a los trastornos como ansiedad, depresión y estrés que se vive diariamente bajo un trabajo a presión, para poder promover la resolución de conflictos sin sentirse abrumado y mantener el bienestar psicológico de los individuos, el app es un instrumento para mejorar su vida.

El foco fundamental es adaptarnos y actualizar la app conforme la tecnología avanza y aprovechar estas herramientas innovadoras para maximizar su impacto positivo,

esto representa una oportunidad para abordar de manera integral los problemas de salud mental que puedan afectar a los empleados. La app permitirá un diagnóstico inicial, respaldado por intervenciones profesionales y recursos diseñados para orientar a que tomen la iniciativa de contactar a un profesional y empezar terapia con la tranquilidad del anonimato.

La intervención ofrecerá a los trabajadores un soporte constante que puede marcar una diferencia significativa en su bienestar general, concluimos que la app es una manera de llegada a las personas para tratamientos y mejorar su vida diaria con el objetivo de que sea práctico el uso de la tecnología de la app al ser responsive, con un diseño y adaptabilidad para cualquier edad y se ajuste a cualquier tipo de dispositivo que utilice el usuario.

6.1.2. Conclusiones específicas

Conclusión específica 1

¿Es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito fisiológico de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?

Se concluye que, sí es viable implementar un aplicativo responsive en relación al aspecto fisiológico, debido a que las tecnologías actuales nos permiten desarrollar aplicaciones robustas con funciones para el seguimiento de nuestra salud. Ahora vemos cada vez más aplicaciones que se integran con dispositivos wearables, ya sean smartwatches o pulseras de actividad cardiaca, esto mejora de manera exponencial la experiencia del usuario y a su vez nos permitirá más precisa los indicadores fisiológicos. Claro que esto requerirá una inversión continua tanto para actualizaciones como para soporte, pero nos traerá muchos beneficios a largo plazo, reducción de bajas diarias por enfermedad y aumento de la productividad.

Conclusión específica 2

¿Es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito cognitivo de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?

Se concluye que, sí es viable implementar un aplicativo responsive en relación al aspecto cognitivo, debido a que actualmente el desarrollo de aplicaciones móviles nos permite trabajar con funcionalidades cognitivas avanzadas, tanto con juegos de entrenamiento cerebral como herramientas que nos permita hacer seguimiento de nuestro estado de ánimo. Las tecnologías actuales nos permiten adaptar la aplicación a cada necesidad, desde personas con dificultad para manejar el estrés hasta personas con conflictos para manejar sus emociones, brindando entrenamientos personalizados lo que al tiempo generará mayor satisfacción del personal y reducirá el ausentismo.

Conclusión específica 3

¿Es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito conductual de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?

Se concluye que, sí es viable implementar un aplicativo responsive en relación al aspecto conductual, debido a que actualmente tenemos aplicaciones muy usadas con funcionalidades avanzadas para el seguimiento de hábitos (como Notion) lo que nos permite poder emular ciertas funcionalidades y adaptarlas a las necesidades de CITECCAL. De igual manera, es muy factible que esta pueda integrarse con otras herramientas como calendarios o correos corporativos, para así mejorar la comunicación entre plataformas y la integración. Este tipo de funcionalidades ayuda a los empleados a generar un hábito, claro que la idea es enfocarlo en mejora personal y productividad.

6.2. Recomendaciones

6.2.1. Recomendaciones generales

Se recomienda que el aplicativo debe ser inclusivo y adaptado a las características y necesidades de los trabajadores del CITECCAL. Es fundamental que la interfaz sea intuitiva y fácil de usar, adecuada para todos los niveles de alfabetización digital dentro de la institución. Se debe incluir herramientas que promuevan el manejo del estrés laboral, la mejora de la productividad y la comunicación interpersonal, además de incorporar secciones educativas sobre autocuidado emocional y técnicas de relajación.

Para garantizar la implementación exitosa, se debe establecer alianzas estratégicas con instituciones públicas como el Ministerio de Salud o programas de bienestar laboral, que puedan validar los contenidos del aplicativo y brindar soporte técnico. Además, se recomienda involucrar a un equipo interno de CITEccal desde las primeras etapas del proyecto, fomentando la participación activa y generando una mayor aceptación de la herramienta como parte de su rutina laboral.

Se recomienda realizar un diagnóstico interno para identificar las principales necesidades de salud mental de sus trabajadores. Este diagnóstico debe incluir encuestas confidenciales y entrevistas focalizadas que permitan evaluar niveles de estrés, factores de riesgo psicosocial y bienestar general. Los resultados servirán para diseñar un aplicativo que responda específicamente a las dinámicas laborales y desafíos emocionales que enfrentan los colaboradores del CITEccal.

Es importante establecer un sistema de seguimiento y evaluación que permita medir los resultados del aplicativo en la salud mental de los trabajadores. Indicadores como el uso regular de la herramienta, la mejora en la percepción de bienestar y la reducción del estrés laboral serán clave para evaluar su impacto. Asimismo, es indispensable implementar medidas estrictas de protección de datos para garantizar la confidencialidad de la información recopilada, fortaleciendo la confianza de los colaboradores y asegurando la sostenibilidad de la iniciativa a largo plazo.

6.2.2. Recomendaciones específicas

Recomendación específica 1

Se recomienda que, en relación al aspecto fisiológico, trabajar con sensores que permitan medir el ritmo cardiaco, para ello, los trabajadores deberán contar con dispositivos smartwatch. La empresa podría asociarse con alguna empresa para dar estos dispositivos a los trabajadores mediante descuento por planilla. A la vez se recomienda que la aplicación ofrezca ejercicios guiados basados en los datos fisiológicos de cada usuario para así brindar una experiencia personalizada.

Recomendación específica 2

Se recomienda que, en relación al aspecto cognitivo, realizar un diagnóstico de las necesidades cognitivas de cada empleado de la empresa CITECCAL, considerando las tareas que realizan y los desafíos a los que se enfrentan diariamente. Para así con esa base de datos trabajar en conjunto con el área de RRHH y así abordar cada caso de manera particular. De igual manera, se recomienda ofrecer herramientas libres mediante la aplicación ya sea de técnicas de mindfulness o ejercicios de relajación para reducir el estrés y mejorar la concentración.

Recomendación específica 3

Se recomienda que, en relación al aspecto conductual, ayudar a los usuarios a identificar patrones de comportamiento que les resultan perjudiciales tanto de manera personal como en el trabajo y desarrollar estrategias para modificarlos. De igual manera es recomendable facilitar la creación de metas realistas y alcanzables para así fomentar la adopción de nuevos hábitos a corto plazo. Y, por último, darle foco a ofrecer herramientas para la resolución de conflictos y la negociación ya que estas habilidades impactan de manera positiva en la conducta del trabajador.

VII. Referencias bibliográficas

- Baena, M. (8 de julio de 2020). *Beneficios de las aplicaciones móviles*. App&Web: <https://www.appandweb.es/blog/beneficios-aplicaciones-moviles/>
- Citeccal. (s/f). *Centro de Innovación Productiva y Transferencia Tecnológica del Cuero, Calzado, Textil, Confecciones e Industrias Conexas*. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de Gob.pe: <https://www.gob.pe/citeccal>
- Comunicación. (30 de agosto de 2021). *Metodologías para el desarrollo de aplicaciones móviles*. Syntonize: <https://www.syntonize.com/metodologias-desarrollo-de-aplicaciones-moviles/>
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (s/f). *Constitución de la organización mundial de la salud*. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Echeburua Odriozola, E. (2018). *Violencia Y Trastornos Mentales*. Ediciones Piramide . <https://idoc.pub/documents/violencia-y-trastornos-mentales-enrique-echeburua-odriozola-vlr9xrrprxlz>
- Hilario , E. (2023). *El Impacto de los Dispositivos Móviles en la Educación*. doi:<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.29949.54248>
- La interpretación de los sueños. (1931). *La interpretación de los sueños*. Elejandria. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de Suneo.mx: <https://www.suneo.mx/literatura/subidas/Sigmund%20Freud%20La%20interpretacion%20de%20los%20suenos.pdf>
- Maitta , I., Cedeño, M., & Escobar, M. (2018). *Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental*. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2024). *Ministro Daniel Maurate: Como sector estamos analizando el problema de la salud mental en los entornos*

- laborales. (s/f). *Gob.pe*. Recuperado el 21 de noviembre de 2024, de <https://www.gob.pe/institucion/mtppe/noticias/948138-ministro-daniel-maurate-como-sector-estamos-analizando-el-problema-de-la-salud-mental-en-los-entornos-laborales>
- Muñoz, E. (2 de octubre de 2018). *¿Cómo mejorar tu salud mental? 9 beneficios del equilibrio emocional y mental*. *mundo psicólogos*. mundopsicologos.com: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/la-importancia-de-cuidar-tu-salud-mental>
- Muñoz, E. (2018). *¿Cómo mejorar tu salud mental? 9 beneficios del equilibrio emocional y mental*. *mundo psicólogos*; mundopsicologos.com: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/la-importancia-de-cuidar-tu-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos Constitución de la Organización Mundial de la Salud* (48º ed.). <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Rogers , C. (1964). *El Proceso de Convertirse en Persona*. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de Scribd: <https://es.scribd.com/document/419090437/Carl-Rogers-El-Proceso-de-Convertirse-en-Persona>
- Syntonize. (2022). *Metodologías para el desarrollo de aplicaciones móviles*. Obtenido de <https://www.syntonize.com/metodologias-desarrollo-de-aplicaciones-moviles/>
- Vanderlei Soares, J. (2021). *La reforma psiquiátrica en brasil*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=310372>

VIII. Anexos

8.1 Informe Turnitin



Página 2 of 110 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega tm:old::30163:417840824

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 8% 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.



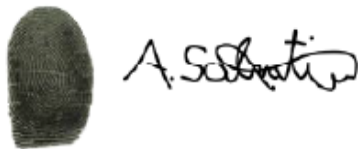
Carlos Enrique Jara-Almonte Salcedo (Autor)



Ivan Ernesto Quijano Aranibar (Asesor)



Kiara Ximena Covarrubias Ruiz (Autor)



Axel Chris Salvatierra Barcena (Autor)



Ederson Flores Medina (Autor)



Página 2 of 110 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega tm:old::30163:417840824

8.2 Registro de impacto y resultados

Tipo de documento: Trabajo de investigación

Título del Trabajo de Investigación o Tesis

Propuesta de implementación de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental aplicada en la institución CITECCAL - Rímac, de la ciudad de Lima 2024

Integrantes:

- **Axel Chris Salvatierra Barcena**
- **Carlos Enrique Jara-Almonte Salcedo**
- **Kiara Ximena Covarrubias Ruiz**
- **Ederson Flores Medina**

Asesor: Ivan Ernesto Quijano Aranibar

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.

Impacto Económico: La propuesta tiene un impacto económico positivo al ofrecer una alternativa tecnológica accesible y rentable que permite reducir costos operativos y optimizar los recursos destinados a la salud mental en la institución CITECCAL. Al implementar un aplicativo responsive, se minimizan los costos asociados con terapias presenciales y se mejora la productividad laboral, beneficiando directamente a la organización en términos económicos.

Impacto Social: Este proyecto tiene un impacto social significativo, al facilitar el acceso universal y equitativo a recursos de salud mental para todos los colaboradores de CITECCAL. La implementación del aplicativo móvil contribuye a reducir la brecha de atención en salud mental, ofreciendo herramientas efectivas para manejar estrés, ansiedad y depresión, mejorando así el bienestar integral y calidad de vida de los usuarios. Además, al ser responsive, asegura la accesibilidad desde cualquier dispositivo, beneficiando a personas con diferentes niveles de habilidad tecnológica.

Impacto Tecnológico: El desarrollo del aplicativo implica un impacto tecnológico positivo mediante la innovación y digitalización de servicios en salud mental. Al emplear tecnologías avanzadas de usabilidad, seguridad de datos y personalización, la investigación contribuye al fortalecimiento de competencias digitales tanto para los desarrolladores como para los usuarios finales. Esta propuesta puede además servir como modelo replicable para otras organizaciones que busquen soluciones similares.

Impacto Ambiental: La implementación del aplicativo tiene un impacto ambiental favorable, al reducir significativamente el uso de recursos físicos como papel, energía eléctrica y transporte derivados de citas presenciales. Esto no solo genera ahorro en costos operativos, sino que también disminuye la huella de carbono de la institución, alineándose con objetivos ambientales globales.

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.

Percepción y aceptación del aplicativo: Los resultados cuantitativos obtenidos muestran que el aplicativo responsive goza de una alta aceptación entre los colaboradores de CITECCAL, con un 69% de usuarios manifestando satisfacción total con la adaptabilidad y navegabilidad del aplicativo, y un 24% con satisfacción frecuente. Esto valida el potencial del aplicativo como herramienta efectiva para mejorar la salud mental.

Impacto sobre la salud mental: La investigación revela que un porcentaje significativo de los colaboradores experimenta desafíos moderados en la gestión del bienestar emocional, físico y conductual, con un 60% indicando dificultades ocasionales y un 40% enfrentando estos problemas frecuentemente. Estos datos justifican claramente la necesidad del aplicativo responsive y sugieren su potencial para mitigar estos desafíos mediante herramientas digitales efectivas.

Viabilidad económica y técnica: La estimación de costos presentada en la investigación demuestra una viabilidad económica favorable para la implementación del proyecto, con costos manejables y beneficios que superan ampliamente la inversión inicial. Desde el punto de vista técnico, el proyecto ha sido validado mediante pruebas piloto que confirman su estabilidad operativa, seguridad informática y aceptación generalizada por parte de los usuarios finales.

Conclusiones generales: En general, el proceso investigativo concluye que la propuesta del aplicativo responsive es viable y altamente efectiva para mejorar la salud mental en el entorno laboral de CITECCAL. La herramienta ofrece resultados medibles y cuantificables, lo cual refuerza su validez como solución innovadora y eficiente, aplicable no solo en la institución estudiada sino potencialmente en otras organizaciones con contextos similares.

8.3 Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general			
¿Es viable una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?	Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024.	No requiere	Variable Independiente: Aplicativo responsive.	Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicada. Diseño de investigación: No Experimental. Niveles de investigación: -Exploratorio -Análisis estadístico Descriptivo	Población: El total de colaboradores en la empresa CITECCAL, comprende de 60 personas. Muestra: - No probabilística por conveniencia. - hacemos referencia a un muestro del número ya seleccionado de trabajadores de la empresa CITECCAL. - La data aplica solo al grupo seleccionado orientado al muestreo por conveniencia. -Ordinal.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Dimensiones: Adaptabilidad Navegabilidad		
¿Es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito fisiológico de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?	Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito fisiológico de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024.	No requiere	Variable dependiente: -Salud mental		
¿Es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito cognitivo de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?	Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito cognitivo de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024	No requiere	Dimensiones: Fisiológica Cognitiva Conductual		
¿Es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito conductual de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024?	Conocer si es viable implementar una propuesta de un aplicativo responsive para mejorar la salud mental en el ámbito conductual de los usuarios en la empresa CITECCAL del distrito del Rímac, 2024.	No requiere			

8.4 Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	PREGUNTAS	ESCALA DE MEDICIÓN	INST	ESCALA				
							1	2	3	4	5
Aplicativo responsive	Adaptabilidad	Flexibilidad de diseño	6	¿Los aplicativos que usas frecuentemente se ajustan automáticamente a diferentes tamaños de pantalla (móviles, tablets, desktops)?	Ordinal	Cuestionario	Nun	Casi	A	Casi	Siem
		Adaptación a diferentes dispositivos	7	¿Los aplicativos que usas normalmente funcionan sin problemas en diferentes dispositivos (iOS, Android, Windows)?							
	Navegabilidad	Intuitividad de la interfaz	8	¿Los elementos de la interfaz de las aplicaciones que usas frecuentemente se encuentran en la misma posición y son fáciles de identificar en diferentes dispositivos?							
		Coherencia en la navegación	9	¿La navegación entre las diferentes secciones de los aplicativos que usas frecuentemente es lógica e intuitiva?							
Salud mental	Fisiológica	Síntomas físicos	10	¿Sientes tensión muscular o dolores de cabeza frecuentes?							
			11	¿Con qué frecuencia o personas consumes alcohol?							
			12	¿Duermes más de 8 horas en promedio por noche?							
			13	¿Consideras saludable tu alimentación habitual?							
	Cognitiva	Preocupaciones excesivas	14	¿Manejas regularmente el estrés en tu vida diaria?							
			15	¿Qué tan fácil te resulta resolver conflictos interpersonales de manera calmada y respetuosa?							
			16	¿Eres efectivo para controlar tus emociones cuando estás bajo presión?							
Conductual	Evitación	17	¿Te sientes capaz de identificar tus propias emociones?								

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	PREGUNTAS	ESCALA DE MEDICIÓN	INST	ESCALA				
							1	2	3	4	5
			18	¿Practicas con frecuencia técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o la meditación?							
			19	¿Hablas de tus problemas con familiares y/o amigos?							
			20	¿Sientes obstáculos al tratar de pedir ayuda?							
			21	¿Las relaciones que conllevas con tus familiares o amigos influyen en tu vida diaria?							
			22	¿Usas herramientas para gestionar tus emociones cuando te encuentres en situaciones difíciles?							

8.5 Instrumentos de recolección de datos

Instrumento la Encuesta:

Anexos

Introducción al Cuestionario sobre Salud Mental

Estimado Participante:

Bienvenido al cuestionario sobre salud mental. Este cuestionario tiene como objetivo evaluar diferentes aspectos relacionados a tu familiaridad con los aplicativos responsive y analizar tu salud mental. Por favor, tómate el tiempo necesario para responder honestamente cada pregunta.

Propósito del Cuestionario:

Este cuestionario forma parte de un proyecto de investigación que busca comprender mejor la salud mental de las personas y cómo se relaciona con su estilo de vida y aptitud emocional, a la vez de qué tan familiarizados están con el uso de aplicativos responsive. Los resultados obtenidos a partir de tus respuestas nos permitirán identificar áreas de fortaleza y áreas de posible intervención para mejorar tu salud mental.

Pregunta 1:

¿Cuál es tu edad?

- 1) 18 a 24 años
- 2) 25 a 34 años
- 3) 35 a 44 años
- 4) 45 a 54 años
- 5) Más de 54 años

Pregunta 2:

¿Con qué género te identificas?

- 1) Masculino
- 2) Femenino
- 3) Prefiero no decirlo

Pregunta 3:

¿Cuál es tu estado civil?

- 1) Soltero
- 2) Casado
- 3) Viudo
- 4) Divorciado

Pregunta 4:

¿Cuál es tu situación laboral actual?

- 1) Dependiente
- 2) Independiente
- 3) Desempleado
- 4) Estudiante
- 5) Buscando trabajo activamente

Pregunta 5:

¿Tienes hijos?

- 1) Sí
- 2) No

Pregunta 6:

¿Los aplicativos que usas frecuentemente se ajustan automáticamente a diferentes tamaños de pantalla (móviles, tablets, desktops)?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 7:

¿Los aplicativos que usas normalmente funcionan sin problemas en diferentes dispositivos (iOS, Android, Windows)?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 8:

¿Los elementos de la interfaz de las aplicaciones que usas frecuentemente se encuentran en la misma posición y son fáciles de identificar en diferentes dispositivos?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 9:

¿La navegación entre las diferentes secciones de los aplicativos que usas frecuentemente es lógica e intuitiva?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 10:

¿Sientes tensión muscular o dolores de cabeza frecuentes?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 11:

¿Con qué frecuencia o personas consumes alcohol?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 12:

¿Duermes más de 8 horas en promedio por noche?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 13:

¿Consideras saludable tu alimentación habitual?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 14:

¿Manejas regularmente el estrés en tu vida diaria?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 15:

¿Qué tan fácil te resulta resolver conflictos interpersonales de manera calmada y respetuosa?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 16:

¿Eres efectivo para controlar tus emociones cuando estás bajo presión?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 17:

¿Te sientes capaz de identificar tus propias emociones?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 18:

¿Practicas con frecuencia técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o la meditación?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca

- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 19:

¿Hablas de tus problemas con familiares y/o amigos?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 20:

¿Sientes obstáculos al tratar de pedir ayuda?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 21:

¿Las relaciones que conllevas con tus familiares o amigos influyen en tu vida diaria?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Pregunta 22:

¿Usas herramientas para gestionar tus emociones cuando te encuentres en situaciones difíciles?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A Veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

8. Validación de expertos



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del experto	Cargo e institución	Instrumento	Autor(es)
Mg. Ivan Ernesto Quijano Aranibar	Docente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Docente e Investigador RENACYT en el Instituto San Ignacio de Loyola.	Cuestionario	COVARRUBIAS RUIZ, KIARA XIMENA FLORES MEDINA, EDERSON JARA-ALMONTE SALCEDO, CARLOS ENRIQUE SALVATIERRA BARCENA, AXEL CHRIS

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado			X		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables			X		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología			X		
4. Organización	Existe una 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	Basado en aspectos teórico científicos			X		
8. Coherencia	Entre los índices, indicadores y las 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		

III. OPINION DE APLICACIÓN

- Aplicable
- Aplicable después de corregir
- No aplicable


IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

51% BUENO

V. DATOS DEL EXPERTO

DNI	ORCID	COD. INVESTIGADOR RENACYT	Celular
45144294	https://orcid.org/0000-0003-2264-1186	P0130610	+51 956 202 509

Lugar y fecha: Lima, 30 de septiembre de 2024.


 QUIJANO ARANIBAR IVAN ERNESTO
 DNI: 45144294