SAN IGNACIO DE LOYOLA – ESCUELA ISIL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“Propuesta de un prototipo de aplicativo móvil orientada a la autorregulación del estrés en jóvenes y adultos en la escuela de negocios de ISIL - San Isidro”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Diseño Estratégico e Innovación

Bachiller en Dirección Publicitaria

Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

PRESENTADO POR:

Orihuela Flores, Kiara Lizet - Diseño Estratégico e Innovación

Pérez Quispe, Juan Carlos - Dirección Publicitaria

Valdez Pantoja, José María - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR

Velasquez Tapullima, Pedro Alfonso

LIMA, PERÚ

2026

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Velasquez Tapullima, Pedro Alfonso

MIEMBROS DEL JURADO

Cosme Raymundo, Tania Adriana

Huertas Valladares, Eduardo José

Manco Martinez, Etty Luz del Rosario

INFORME TURNITIN

Propuesta de un prototipo de aplicativo móvil orientada a la autorregulación del estrés en jóvenes y adultos en la es...

Instituto San Ignacio de Loyola - ISIL

Detalles del documento

Identi icador de la entrega
trn:oid:::30163:621736164

Fecha de entrega
8 sep 2026, 10:01 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
8 sep 2026, 10:21 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
Propuesta de un prototipo de aplicativo móvil orientada a la autorregulación del estrés en jóvenes...docx

Tamaño del archivo
11.2 MB

150 páginas

30.120 palabras

173.871 caracteres

4% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

3%	Fuentes de Internet
0%	Publicaciones
2%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor incondicional, su esfuerzo constante y por enseñarme que con disciplina y perseverancia todo objetivo es alcanzable. Este logro es tan mío como suyo.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por darme salud, sabiduría y perseverancia para culminar esta investigación. A mis padres, por su apoyo incondicional y sus palabras de aliento en los momentos más difíciles. A mi asesor de tesis Pedro Alfonso Velásquez Tapullima, por su tiempo, dedicación y por compartir sus conocimientos, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo. A mis docentes, por formarme profesionalmente a lo largo de la carrera. Y a mis compañeros y amigos, por su compañerismo y motivación constante.

ÍNDICE TEMÁTICO

ÍNDICE TEMÁTICO 6
ÍNDICE DE TABLAS 8
ÍNDICE DE FIGURAS 9
CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL 13
1.1. Título del Proyecto 13
1.2. Área estratégica de desarrollo prioritario 13
1.3. Actividad económica en la que se aplicaría la innovación o investigación 14
1.4. Localización o alcance de la solución 15
CAPÍTULO II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA 16
2.1. Justificación: 16
2.1.2. Formulación del problema 17
2.1.3. Objetivos de investigación 25
2.1.4. Justificación de la investigación 26
CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL 29
3.1. Antecedentes de la investigación 29
3.1.1. Antecedentes nacionales 29
3.1.2. Antecedentes internacionales 31
3.2. Marco teórico 33
3.2.1. Propuestas de prototipos móviles en la salud mental 33
CAPÍTULO IV: HIPOTESIS Y VARIABLES 47
4.1.1. Hipótesis general 47
CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 49
5.1 Alcance esperado 49
CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE INNOVACIÓN 96
6.1. Alcance esperado 96
6.2. Descripción del mercado objetivo del producto o servicio. 97
6.2.1. Fuentes de ingreso 97
6.2.2. Canales de distribución 99
6.2.3. Estrategias de penetración en el mercado 100
6.2.4. Alianzas estratégicas 101
6.2.5. Benchmarking 102
Leyenda: 104
6.3. Desarrollo del proyecto de innovación 104
6.4. Presupuesto 106

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 122

ANEXOS 125

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estadísticas de Fiabilidad de Escala 59

Tabla 2: Estadísticas de Fiabilidad de Elemento 59

Tabla 3: Estadísticas Descriptivas 62

Tabla 4: Recuento de Frecuencias 64

Tabla 5: Investigación y comprensión del usuario 64

Tabla 6: Frecuencia de ideación arquitectura de la información 66

Tabla 7: Frecuencia de wireframes 67

Tabla 8: Frecuencia de Diseño 69

Tabla 9: Frecuencia de prototipo interactivo 70

Tabla 10: Prototipo de Aplicativo Móvil 71

Tabla 1.1: Desarrollo de la autoconciencia emocional (entrevista) 73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapa de calor de Correlación entre ítems de la escala 61

Figura 2: Desarrollo de la autoconciencia emocional (entrevista) 96

Figura 3: Regulación fisiológica y respiratoria (entrevista) 97

Figura 4: TCC – Terapia Cognitivo-Conductual (entrevista)..... 99

Figura 5: Organización del tiempo y límites saludables (entrevista)..... 101

Figura 6: Recuperación psicoemocional (entrevista)..... 103

RESUMEN

Este trabajo buscó diseñar, implementar y posicionar un prototipo de aplicación móvil enfocado en la autorregulación del estrés, dirigido a la comunidad de la Escuela de Negocios de ISIL sede San Isidro. Lo que distingue a esta propuesta es su hiper personalización empática con enfoque de género, tanto la interfaz como el tono de comunicación y las intervenciones terapéuticas se adaptan a las diferencias psicofisiológicas y a la forma distinta en que hombres y mujeres responden al estrés, lo que favorece un mayor compromiso de uso y un bienestar digital más efectivo. La aplicación propone rutas de alivio rápido, es decir, micro intervenciones que se activan en momentos críticos como exámenes o entregas, combinando estímulos visuales y gamificación para el perfil masculino con descarga guiada y soporte colaborativo para el perfil femenino. A nivel técnico, el sistema integra detección en tiempo real de señales psicofisiológicas junto con datos de uso para ajustar dinámicamente la interfaz colores, navegación y ejercicios breves y así brindar alivio inmediato con la menor fricción posible. Las pruebas realizadas muestran un aumento notable en la satisfacción de los usuarios y en la percepción de innovación de la institución, además de una reducción medible del estrés percibido y mejoras en indicadores de rendimiento académico. El prototipo incorpora autoevaluaciones rápidas y un registro simplificado mediante deslizamientos y pulsaciones para identificar los desencadenantes del estrés y sugerir recomendaciones concretas, como ejercicios de respiración, pausas activas o micro ejercicios hápticos. Las herramientas interactivas combinan transiciones visuales, sonoras y hápticas de acuerdo con lo que necesita el usuario en ese momento, buscando democratizar el acceso a la regulación emocional. La validación del prototipo se apoyó en métricas objetivas de utilidad y usabilidad tasa de éxito de los ejercicios medida en clics, variación de tensión autorreportada y tiempo de permanencia lo que aporta evidencia sobre su escalabilidad y viabilidad comercial.

Palabras clave: Autorregulación emocional, hiper personalización con enfoque de género, Detección psicofisiológica en tiempo real, micro intervenciones digitales, usabilidad y métricas de eficacia

ABSTRACT

This project set out to design, implement, and position a mobile application prototype for stress self-regulation aimed at the Business School community at ISIL (San Isidro campus). What sets this solution apart is its empathic, gender-focused hyper-personalization: the interface, communication tone, and therapeutic interventions all adjust to the psychophysiological differences and distinct stress-response patterns between men and women, which helps sustain engagement and supports genuine digital well-being. The app offers "quick relief pathways" short micro-interventions triggered during high-pressure moments such as exams or deadlines pairing visual stimuli and gamification for users who respond better to that style with guided unloading and collaborative support for those who prefer it. On the technical side, the system draws on real-time detection of psychophysiological signals along with usage data to dynamically adjust the interface (colors, navigation, and brief regulatory exercises), delivering fast relief with minimal friction. Testing showed a clear rise in user satisfaction and in how the institution is perceived in terms of innovation, along with a measurable drop in perceived stress and gains in academic performance indicators. The prototype relies on quick self-assessments and simplified input, such as swipes and taps, to pinpoint stress triggers and suggest practical responses like breathing exercises, active breaks, and haptic micro-exercises. Its interactive tools blend visual, auditory, and haptic feedback according to what the user needs in the moment, aiming to make emotional self-regulation more widely accessible. Validation drew on objective usability and utility metrics exercise completion rate within a few clicks, self-reported changes in tension, and session length building a case for the prototype's scalability and commercial viability.

Keywords: Emotional self-regulation, gender-aware hyper-personalization, real-time psychophysiological detection, digital micro-interventions, usability and efficacy metrics.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeqbaali, M. (2022). Una aplicación móvil basada en biorretroalimentación con juegos serios para jóvenes adultos con ansiedad. https://games.jmir.org/2022/3/e36936

Arias, F. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (6ª ed.). Editorial Episteme. https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf https://archive.org/details/2012ElProyectoDeInvestigacion

Battaglia, M. P. (2008). Nonprobability sampling. En P. J. Lavrakas (Ed.), Encyclopedia of survey research methods. Sage Publications. https://methods.sagepub.com/reference/encyclopedia-of-survey-research-methods

Casal, J., y Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. Revista Epidemiología y Medicina Preventiva, 1(1), 3-7. http://www.mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20(C%C3%B3mo%20dise%C3%B1ar%20una%20encuesta)/TiposMuestreo1.pdf

Cassarett, Vilela y Gamarra (2021). Estrés académico en universitarios peruanos. *Liberabit, Revista Peruana de Psicología.* http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005

De la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., y Fadda, S. (2020). Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, *11*, 22. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022

Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill Educación.

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

https://uniclanet.unicla.edu.mx/assets/contenidos/254857_DOC_2023-03-01_18:46:18.pdf

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana Editores. https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf

https://www.researchgate.net/publication/373185869

https://bibliotecadigital.uce.edu.ec/s/L-D/item/793

Hoeberichts, K. (2025). Un estudio cualitativo de la aplicación Stress Autism Mate entre adultos autistas. https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1637008/full

The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.6) [Computer software]. https://www.jamovi.org

Kim, S. (2015). ppcor: Partial and Semi-Partial (Part) Correlation [R package]. https://cran.r-project.org/package=ppcor

Na, H., Jo, M., Lee, C., y Kim, D. (2022). *Desarrollo y evaluación: una aplicación móvil de activación conductual para la autogestión del estrés en estudiantes universitarios.* https://www.mdpi.com/2227-9032/10/10/1880

Nadler, J. (07 de octubre de 2024). Informe de Ipsos sobre el Día Mundial de la Salud Mental. https://www.ipsos.com/es-mx/informe-ipsos-dia-mundial-de-la-salud-mental

Norman, D. (2013). *The Design of Everyday Things* (Ed. revisada). Basic Books.

Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. International Journal of Morphology, 35(1), 227-232. https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037

https://www.researchgate.net/publication/316298141

R Core Team (2024). *R: A language and environment for statistical computing* (Version 4.4) [Computer software]. (Paquetes R recuperados de CRAN, snapshot 2024-08-07). https://cran.r-project.org

Revelle, W. (2023). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research [R package]. https://cran.r-project.org/package=psych

Zurita, F., y Saez, M. (2023). Estrés en estudiantes universitarios de Lima. Citado en Punto Seguido UPC. https://puntoseguido.upc.edu.pe