

**LA IMPORTANCIA DE LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO PARA LA SALUD
MENTAL EN LOS JOVENES UNIVERSITARIOS**

MARIA ORTIZ COLMENARES

1001780774

Proyecto de Grado

Doc. CATERINA MACCHI JANICA

Doc. EDGAR PLATA CHACON



ESCUELA DE ARQUITECTURA, URBANISMO Y DISEÑO

Programa de Diseño Gráfico

BARRANQUILLA, COLOMBIA

2024

TABLA DE CONTENIDO

LA IMPORTANCIA DE LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO PARA LA SALUD MENTAL EN LOS JOVENES	
UNIVERSITARIOS	0
TABLA DE CONTENIDO	1
INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO	4
ÁREA:	4
ÁMBITO:	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
TABLA DE FIGURAS	8
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
2. OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo General	11
2.2 Objetivos específicos	11
3. USUARIOS	13
3.1 Usuarios directos	13
3.2 Usuarios indirectos	13
4. JUSTIFICACIÓN.....	15
5. MARCOS DE REFERENCIA.....	17
5.1 Antecedentes	17
5.2 Marco histórico	21
5.3 MARCO TEÓRICO.....	27
5.3.1 Calidad de sueño	27

5.3.1.1	Duración del sueño	28
5.3.1.1.1	Hábitos de sueño	29
5.3.1.1.2	Rendimiento Académico	30
5.3.2	Salud Mental.....	31
5.3.2.1	Trastornos Mentales.....	32
5.3.2.1.1	Estrés	33
5.3.2.1.2	Ansiedad.....	35
5.3.3	Depresión	36
5.3.3.1	Estado de ánimo bajo.....	37
5.3.3.2	Pérdida de interés	38
5.3.3.3	Sentimiento de culpa	40
5.3.3.4	Ideación suicida.....	41
5.3.4	Privación del sueño.....	42
5.3.4.1	Trastorno del sueño leve.....	43
5.3.4.2	Trastorno de sueño crónico	44
5.3.5	Diseño Gráfico	44
5.3.6	Diseño para la persuasión	46
5.3.6.1	Creación de la Marca	47
5.4	MARCO SOCIO GEOGRÁFICO	52
5.5	MARCO LEGAL	54
6.	DISEÑO METODOLÓGICO	57
6.1	Tipo de Investigación.....	57
6.1.1	Enfoque	57
6.2	Población y muestra.....	58
6.2.1	Población	58
6.2.2	Muestra	58
6.3	Técnicas e instrumentos de recolección de información	59
6.3.1	Entrevistas.....	59
6.3.2	Perfiles	59

6.3.3 Preguntas	60
6.3.2 Encuestas	61
6.3.2.1 Cuestionario	62
6.4 Procedimiento	66
7. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	67
7.1 Análisis de la encuesta	67
7.2 Análisis de las entrevistas	78
7.2.1 Entrevista con Gloria Sierra: Profesional en Psicología	78
7.2.2 Entrevista con Aldair Morales: Magíster en Psicología con énfasis en desarrollo humano	79
7.2.3 Entrevista con Alberto Sarmiento: Médico con diplomado en Sexología Clínica.....	82
8. RESULTADOS ESPERADOS	84
8.1 Pieza principal: Aplicación Móvil	84
8.2 Pieza de apoyo: Carteles	86
8.3 Pieza Promocional: Redes sociales y Obsequio	87
9. IMPACTOS ESPERADOS	88
10. CONCLUSIONES	89
11. CRONOGRAMA	90
BIBLIOGRAFÍA	93
ANEXOS	103

Información General del Proyecto

Área:

Social

Ámbito:

Diseño para la persuasión

Resumen

Este proyecto se enfocó en la importancia del sueño para la salud mental de los jóvenes universitarios, reconociendo su influencia significativa en el bienestar emocional y el rendimiento académico. A través de una investigación exhaustiva, se indagó en la interconexión entre la calidad del sueño y diversos aspectos de la salud mental, como el estrés, la ansiedad y la depresión, dentro del contexto universitario. Además, se propuso el uso del diseño gráfico como una herramienta innovadora para dar a conocer la importancia del sueño y promover prácticas saludables entre los estudiantes. Se realizaron entrevistas y encuestas para comprender a fondo las experiencias y percepciones de los jóvenes universitarios en relación con el sueño y la salud mental. El objetivo final fue desarrollar estrategias efectivas que contribuyan a mejorar la calidad del sueño y fomentar el bienestar emocional en este grupo demográfico clave.

Palabras Claves: Salud mental, hábitos de sueño, estrés académico, ansiedad, diseño.

Abstract

This project focused on the importance of sleep for the mental health of university students, recognizing its significant influence on emotional well-being and academic performance. Through exhaustive research, the interconnection between sleep quality and various aspects of mental health, such as stress, anxiety and depression, was investigated within the university context. In addition, the use of graphic design was proposed as an innovative tool to raise awareness of the importance of sleep and promote healthy practices among students. Interviews and surveys were conducted to fully understand the experiences and perceptions of college students regarding sleep and mental health. The ultimate goal was to develop effective strategies that will contribute to improving sleep quality and promoting emotional well-being in this key demographic.

Key Words: *Mental health, sleep habits, academic stress, anxiety, design*

Introducción

La calidad del sueño desempeña un papel fundamental en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En el contexto de la vida universitaria, caracterizado por demandas académicas rigurosas, presiones sociales y cambios en el estilo de vida, los hábitos de sueño pueden ser fácilmente descuidados, lo que puede tener consecuencias significativas para la salud mental de los jóvenes.

Este proyecto se enfoca en la importancia de los beneficios del sueño para la salud mental de los jóvenes universitarios y busca explorar la interrelación entre los patrones de sueño y diversos aspectos de la salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, se propone utilizar el diseño gráfico como una herramienta innovadora para dar a conocer la importancia del sueño y promover prácticas saludables entre los estudiantes.

TABLA DE FIGURAS

FIGURA 1. EVOLUCIÓN DE LOS TÉRMINOS "SALUD MENTAL" E "HIGIENE MENTAL" EN LOS TEXTOS ANGLOSAJONES ENTRE 1800 Y 2008.....	24
FIGURA 2 MAPA DE UBICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL NORTE EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA	53
FIGURA 3 ENCUESTA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS	62
FIGURA 4 CANTIDAD DE SUEÑO POR NOCHES	67
FIGURA 5 RESULTADO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	68
FIGURA 6 RESULTADO ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y LA SALUD MENTAL	69
FIGURA 7 RESULTADO SATISFACCIÓN CON LA CALIDAD DE SUEÑO PERSONAL.....	70
FIGURA 8 RESULTADO SOBRE SATISFACCIÓN CON RENDIMIENTO ACADÉMICO ACTUAL	71
FIGURA 9 RESULTADO CARGA ACADÉMICA	72
FIGURA 10 RESULTADO SOBRE DESCANSÓ BIEN DURANTE LA NOCHE	72
FIGURA 11 RESULTADO SOBRE FATIGA DURANTE EL DÍA POR FALTA DE SUEÑO	73
FIGURA 12 RESULTADOS SOBRE PRACTICA DE HÁBITOS DE HIGIENE DEL SUEÑO	74
FIGURA 13 RESULTADO SOBRE HABILIDADES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS	75
FIGURA 14 RESULTADO SOBRE RECIBIR ASESORAMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO	76

1. Planteamiento del Problema

El sueño es considerado un aspecto importante para el bienestar general y el rendimiento académico. La importancia de una buena higiene de sueño es trascendental como agente concluyente para la salud y como pieza valiosa para una oportuna calidad de vida.

La calidad del sueño es un importante constructo clínico por dos grandes razones, primero porque las deficiencias en la calidad de este son comunes en la población adulta y segundo porque la mala calidad del sueño es un síntoma asociado a fatiga, disminución de las capacidades cognitivas y motoras diarias y una mayor incidencia de accidentes de tránsito y laborales. (Moreno, 2012).

La carencia de sueño entre la población universitaria es un problema relevante que incide en la salud mental. En el entorno académico, la exigente demanda académica y el ajustado plazo de entrega de deberes, ha ocasionado la dificultad de conciliar un sueño apropiado y se ha convertido en un fenómeno prevalente, lo que conlleva a perjudicar el bienestar psicológico de los estudiantes, manifestando un aumento de estrés y ansiedad.

Estos cambios en los patrones del sueño acarrearán consecuencias de estrés psicológico que repercuten en la salud mental del individuo, por lo tanto, las interrupciones en el sueño asociadas a las demandas académicas podrían ser un predictor para las enfermedades de salud mental en estudiantes universitarios. (Moreno, 2012)

La privación del sueño en los universitarios puede atribuirse a diversas causas que afectan mucho a la salud mental. Las exigencias académicas abrumadoras se caracterizan por plazos ajustados y una carga considerable de tareas, son las principales fuentes de estrés que pueden llegar a ocasionar la falta de sueño. Factores sociales, como la participación de actividades extracurriculares y la presión de mantener una vida social activa, pueden también llegar a desencadenar desajustes en los patrones de sueño. Otros factores son la creciente dependencia de los dispositivos electrónicos pueden perturbar la calidad del sueño debido a la exposición de la luz azul antes de dormir.

En efecto, la falta de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión, debido a la disminución de la capacidad de regulación emocional y el aumento de los niveles de estrés. Además, la privación del sueño afecta negativamente a la función cognitiva, lo que dificulta la concentración, aprender y recordar información, lo que puede afectar directamente al rendimiento académico de los universitarios. Asimismo, la falta de sueño puede provocar irritabilidad, cambios de humor bruscos y disminución de la motivación, lo que dificulta la participación en actividades sociales y académicas.

Considerando el problema presentado y que es algo que surge cada vez más fuerte en la sociedad actual, hay que abordarla con la siguiente pregunta ¿Cuál es la importancia de comunicar los beneficios del sueño para la salud mental de los jóvenes universitarios en Barranquilla?

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Reconocer la importancia de los beneficios del sueño por parte de la población estudiantil de la Universidad del Norte a través de un diseño para la persuasión para mejorar tanto su rendimiento académico como su salud mental.

2.2 Objetivos específicos

2.2.1 Conocer la importancia del sueño en la salud mental para los jóvenes universitarios de barranquilla, a través de una investigación que ofrezca los beneficios del hábito de dormir bien.

2.2.2 Identificar las características más importantes en el proceso de conciliar un buen sueño que permita afianzar una salud mental propicia para el desenvolvimiento del rendimiento académico de un estudiante universitario.

2.2.3 Plantear una estrategia de diseño para la persuasión que reúna hábitos e indicaciones que le permitan al estudiante generar una disciplina en la conciliación del sueño.

2.2.4 Crear una propuesta que facilite la mejora en la organización y hábitos de sueño de los estudiantes universitarios, contribuyendo a su bienestar mental y optimización del rendimiento académico.

3. Usuarios

3.1 Usuarios directos

Estudiantes universitarios que se encuentren actualmente con la dificultad de poder llevar en su vida diaria una buena higiene del sueño, que además cuenten con problemas de depresión, ansiedad y estrés académico. Estudiantes jóvenes que apenas estén empezando su carrera universitaria, vayan por la mitad o ya casi terminándola, que de igual manera se sientan atraídos por el tema aquí planteado o reconozcan que en definitiva no son buenos dormidores y que por esto, su salud mental se ha visto afectada.

3.2 Usuarios indirectos

3.2.1 Padres de estudiantes universitarios que sientan o ya hayan notado que su hijo/a posee algún problema con su ciclo de sueño y que esto de manera directa le esté afectando su salud mental, su rendimiento en la universidad y su vida cotidiana, porque muchas veces esta situación se extiende en casi todos los aspectos de la vida de una persona.

3.2.2 Padres de próximos estudiantes universitarios, puede ser que hayan escuchado de alguna fuente o red social, que en los universitarios es usual que ciertas carreras afecten y convierta a los estudiantes en malos dormidores, se

afecte su salud mental y sean propensos a no rendir durante todo su día, entonces para alguien que próximamente vaya a tener que enfrentar esta situación con su hijo/a, le podría interesar el proyecto.

3.2.3 Estudiantes de escuelas que estén próximos a formar parte de la Universidad del Norte y les interese saber del tema para manejar mejor la situación cuando empiecen su nueva etapa y quieran además informarse para estar preparados y evitar el problema a futuro.

4. Justificación

En la contemporaneidad, la creciente observación de que los jóvenes universitarios disminuyen la duración del sueño se atribuye a una combinación de factores, desde desafíos mentales y sociales hasta la influencia del uso excesivo de tecnología y redes sociales.

La obsesión por conocer los patrones de sueño de nuestros antepasados ha ocupado gran número de ensayos durante los últimos años. Quizá el más importante de ellos sea el trabajo de investigación de Roger Ekirch, profesor del Instituto de Virginia Tech, que en *At Day's Close: Night in Times Past* (W.W. Norton & Company) matizaba la lógica teórica que sugería que antes de la aparición de la luz eléctrica, nuestros antepasados se recogían con la puesta del sol y se levantaban con el canto del gallo. (Barnés, 2013)

Por lo anterior, La importancia de este tema radica en su correlación con la salud mental y el bienestar general de los estudiantes universitarios. La obsesión contemporánea por la tecnología y las redes sociales ha exacerbado esta problemática, alterando drásticamente los ciclos naturales del sueño. En consecuencia, se plantea la necesidad de intervenir en esta situación mediante la promoción de hábitos de sueño saludables, delineando una higiene del sueño estructurada que, con el tiempo, se convierta en un hábito beneficioso para el rendimiento diario, personal y académico de los estudiantes.

Existen diferentes estudios que han evaluado el tema del sueño en los jóvenes universitarios y los resultados han sido medidos a través de índices de calidad de sueño como el de Pittsburgh.

Está reportado que más del 60% de los estudiantes universitarios presentan mala calidad del sueño, llevándolos a somnolencia diurna, alteraciones físicas y psicológicas. La mala calidad del sueño en estudiantes universitarios ha aumentado con el tiempo y más de la mitad manifiestan falta de sueño o sueño irregular. El 27% cumplen criterios para trastornos del sueño que no suelen ser diagnosticados como narcolepsia, insomnio, síndrome de piernas inquietas o apnea del sueño. Con el índice de calidad del sueño de Pittsburgh se ha reportado prevalencia de malos dormidores entre el 26-35% (...) (Monterrosa et al, 2014)

Desde el punto de vista social, este proyecto tiene el potencial de mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios al abordar un problema de salud mental cada vez más prevalente. La propuesta de este proyecto responde a la urgente necesidad de abordar la problemática del sueño entre los universitarios a través de estrategias visuales y de diseño gráfico. La elección de este enfoque se justifica por su innovación en la integración de disciplinas aparentemente dispares, reconociendo la capacidad del diseño gráfico para comunicar mensajes educativos de manera impactante. La propuesta no solo busca informar sobre la importancia del sueño, sino también generar conciencia y motivar cambios de comportamiento en los estudiantes, marcando así un aporte significativo al campo del diseño gráfico aplicado a la salud mental.

5. Marcos de referencia

Para este proyecto se usarán investigaciones realizadas, que aportan y apoyan significativamente, con temáticas similares a las planteadas en este proyecto universitario, facilitando la comprensión del problema planteada y sentando las bases socio geográficos y legales del proyecto.

5.1 Antecedentes

Este proyecto cuyo objetivo es analizar la importancia de los beneficios del sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios de Barranquilla, tuvo en cuenta publicaciones académicas, trabajos de grado y artículos de profesores universitarios nacionales e internacionales para obtener resultados favorables para esta investigación.

El primer antecedente encontrado es la publicación académica realizada por el Dr.Silva Santos Harry Steeven, Escudero Sarango Josselyn Mishell y Avilés Farfán Dayse Nahomy, Docente y estudiantes de la carrera de laboratorio clínico en Jipijapa Ecuador para el Journal Scientific en 2023, titulada: El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. Con esta investigación, se buscaba analizar el impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. Para esto se tuvieron en cuenta publicaciones que tuvieran como población, estudiantes universitarios.

Los resultados de esta investigación aportan al proyecto demostrando que los trastornos del sueño en los estudiantes universitarios de América Latina tienen un impacto significativo en su salud, afectando la calidad del sueño, el rendimiento académico, el estado de ánimo y el desempeño cognitivo de los estudiantes.

Por otro lado, se realizó un artículo de investigación enfocado en estudiantes de medicina del Perú, publicado en la revista chilena de neuro psiquiatría vol.54 de 2016 y realizado por Jennifer Vilchez, Dante Quiñones, Virgilio Failoc, Tania Acevedo, et al, titulado: Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Con diversos métodos se incluyó a estudiantes de medicina de ocho facultades y un análisis estadístico encuestando a 1040 alumnos y quedando solo 892 cumpliendo con los criterios de selección. Los resultados de dicha investigación aportan a este proyecto indicando la alta frecuencia encontrada de malos dormidores en estudiantes de medicina, relacionando que la mala calidad del sueño se asoció con la ansiedad, depresión y estrés de los estudiantes de segundo y tercer año respectivamente, es decir, que la salud mental se vio afectada indiscutiblemente.

Ahora bien, hay muchos factores asociados a la falta de sueño en estudiantes universitarios y esto lo menciona Nadia Tuyani, Roman Galvez, Maria Rosario, et al; de la Universidad de Granada, en su artículo publicado en 2015, titulado: Prevalencia de los trastornos del sueño en universitarios. Se trata de un estudio con muestra de 196 estudiantes universitarios, utilizando la Escala de Atenas de Insomnio constituida por 8 ítems. Este análisis dio como resultado importantes aportes al proyecto ya que establece

que los problemas de sueño en la comunidad estudiada se relacionan con la duración total del mismo y no tanto con lo que sí es bueno o es malo, es decir, una somnolencia diurna que afecta el bienestar, lo cual sugiere que el insomnio podría relacionarse con otras prácticas de vida.

Así mismo, Maria Belen Buttazzoni y Giuliana Edith Casadey, destacan en su tesis de grado que la calidad del sueño es el indicador más relevante de menor desempeño universitario, en relación con el estrés académico. En su tesis *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* para la Universidad Católica de Argentina, en el 2018 sostienen que: No se encuentra una relación concluyente entre el estrés académico y el rendimiento académico, sin embargo, mencionan que la calidad del sueño si influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, por lo anterior, se hace de mucha importancia este análisis para el proyecto, debido a que apoya la base en la que se fundamenta la situación problema que busca mejorar los niveles de conocimiento acerca de un buen dormir para una mejor salud mental.

Finalmente, la publicación propuesta por Juan Carlos Sierra, Carmen Jiménez Navarro y Juan Domingo Martín, aborda el tema por medio del índice de calidad del sueño de Pittsburg con una muestra de 716 estudiantes universitarios, mujeres y hombres en la Universidad de Granada España. Este trabajo publicado por la facultad de psicología de la Universidad de Granada España, en el 2002, titulado: *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño*. El resultado

de esta publicación aporta al proyecto la evidencia de que las sustancias, como cafeína, alcohol y otras sustancias demuestran que al ser consumidas excesivamente genera una mala calidad del sueño.

5.2 Marco histórico

En esta parte se expondrá la historia del término de “salud mental” por medio del análisis de investigaciones de autores que a través de los años han tocado este tema a partir de diferentes perspectivas desde los pensamientos de las civilizaciones antiguas hasta el siglo actual con un avance importante para el estudio de los problemas mentales.

Abordar la temática de la historia de la salud mental hace necesario retroceder en el tiempo hasta culturas como el antiguo Egipto y otras civilizaciones en donde la creencia de que las afecciones mentales eran creadas por demonios o por castigo divino de los dioses y que la única manera de eliminarla era con exorcismos o con otros rituales religiosos. Los griegos llegan a desarrollar un pensamiento similar, en donde la culpa recae en cosas sobrenaturales y terminan así buscando ayuda de la religión para darle cura a la enfermedad (Aparecen 2018). En la medicina occidental en donde la locura se volvió una enfermedad y de donde nace posteriormente el concepto de salud mental, a través de informes que existieron sobre problemas de salud mental en occidente por primera vez, este fue la locura de Nabucodonosor, descrito en el libro de Daniel en el antiguo testamento, este recibió un castigo por su soberbia y le tocó vivir con la locura y la pérdida de la razón durante 7 años hasta que se recupera por designios divinos (Salaverry, 2012). Aparecen (2018) afirma: “Platón (384-347 AC) consideró que los trastornos mentales eran en parte éticos y en parte divinos y podían

clasificarse en proféticos, rituales, poéticos y eróticos” (p.1). Lo anterior, evidencia que los problemas de la mente no son recientes, sino que antes eran tratados de una manera diferente a como se trata hoy en día.

Durante el siglo XV se comienzan a construir en Europa establecimientos para el internamiento de personas que presentan síntomas que hoy definiríamos como trastornos mentales; el de Valencia (1409) se construye y organiza según estricta imitación del construido en El Cairo un siglo antes, el de Zaragoza (1425), Sevilla (1435), Valladolid (1436), Toledo a finales del siglo XV y Granada (1527). (Aparecen, 2018, p2)

A través de la historia y la cultura del mundo, el cuidado por el otro y por la persona en sí, ha llevado a desarrollar diferentes métodos para solucionar lo que hoy llamamos, problemas de salud mental, entendido como algo que debía cuidarse desde el mismo ser de la persona que lo padecía.

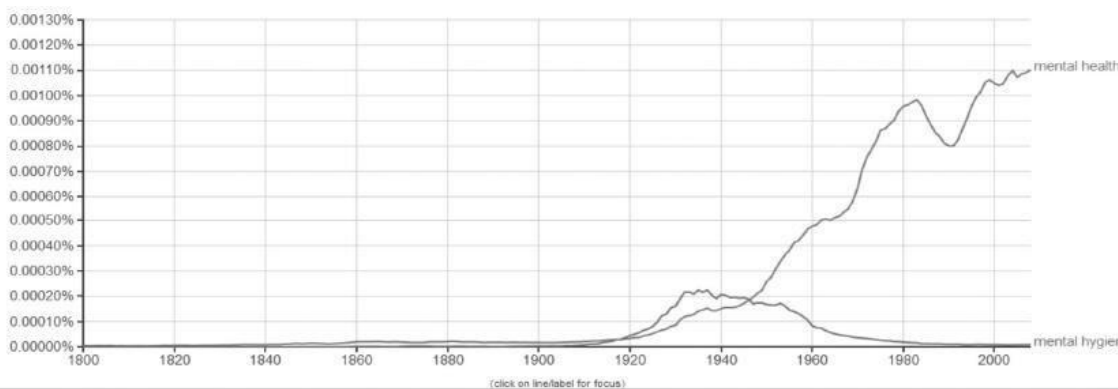
En Grecia y Roma, en el siglo IV A.C desarrollaron grandes ideas entorno al autocuidado, a través de una práctica creada por ellos y llamada “cultivo de si”, la cual hacía referencia a crear o generar un interés suficiente por las relaciones consigo mismo, el cual giraba en torno a cuidarse y respetarse principalmente a si mismo no solo a nivel físico, sino también a nivel de espíritu, del alma (Chapa, 2020).

Después, surge un pensamiento filosófico importante en la historia de la salud mental, Hipócrates crea la teoría humoral, que mencionaba que el cerebro era el encargado de generar la parte sensible y emocional del ser humano y, cuando se trataba de trastornos psicológicos, ya era cuestión de causas naturales (Chapa, 2020).

Para él era imposible que el cerebro, que veía como el generador de la inteligencia, no creara los trastornos.

La teoría del humoralismo entendía a la salud en torno al comportamiento de cuatro fluidos o “humores” del cuerpo humano, la bilis negra, la bilis amarilla, la flema y la sangre, mientras que por otro lado, las convulsiones se percibían de manera diferente, por ejemplo, en las mujeres era entendido a través de la creencia de que el útero es móvil y en su movimiento, afectaba al hígado y eso era lo que generaba las convulsiones en las mujeres y en culturas como la griega, en los hombres, el hecho de convulsionar, era visto como una enfermedad sagrada ya que era la manera en la que los dioses se pronunciaban ante los demás (Salaverry 2012).

Figura 1. Evolución de los términos "salud mental" e "higiene mental" en los textos anglosajones entre 1800 y 2008



Nota. Adaptado de “El surgimiento del concepto «salud mental» entre 1940 y

1970: Génesis de una psicopolítica”, por Doron, C, 2015, Cair info

<https://www.cairn-mundo.info/revista-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3.htm>

De lo anterior, se puede decir que los años cuarenta y sesenta fueron cruciales para empezar a llamar el término de “salud mental” como un referente para ciertas instituciones, sobre todo en lo que tiene que ver con políticas públicas.

En primer lugar, los años cuarenta a sesenta están marcados por un movimiento de recalificaciones y creaciones de instituciones nacionales o internacionales en torno a la referencia a la «salud mental». Así, en 1948 tuvo lugar en Londres el III Congreso Internacional de Higiene Mental donde se decidió cambiarle el nombre al International Committee for Mental Hygiene (Comité Internacional de Higiene Mental) por World Federation for Mental Health (Federación Mundial para la Salud Mental – WFMH). Igualmente, en 1946, se crea la National Association for Mental Health (Asociación Nacional para la Salud Mental – NAMH) en Inglaterra, que comienza a publicar la revista

Mental Health. (Doron, 2015, p.5).

Entonces, al hablar del término de salud mental, se hace necesario referirse a los años cuarenta y sesenta como los indicados para el surgimiento de este concepto, hasta crear un congreso internacional que giró sobre la higiene mental y no solo se logra esto, sino que se crea en 1949 la OMS, la unidad de salud mental, que con los años publica informes que inician la creación de la definición del término de salud mental y todas las referencias (Doron 2015). En 1961 se publica *el mito de la enfermedad mental*, escrito por Thomas Szasz, médico psiquiatra y psicoanalista, el cual crea un debate con su publicación sobre si los llamados trastornos mentales existen o no (Aparecen 2018). Para este psiquiatra y psicoanalista, era nefasto y estigmático las etiquetas que se generaban frente a casos de salud o trastornos mentales, creía que a quien se le diagnosticaba un trastorno no le hacían ejemplo en la sociedad y que, si era el caso, cambiaban sus actitudes o accionan en concordancia con la sociedad, significaba que ya se habían curado.

Cuando la psiquiatría entra en el mapa de la historia de los trastornos mentales, surge la teoría de Sigmund Freud en el siglo XIX y XX, el considerado padre del psicoanálisis, mencionaba que este era el camino para abordar a quienes padecían de trastornos o enfermedades mentales; es él quien introduce el término de “inconsciente” el cual usa para definir que los problemas mentales podrían ser generados por situaciones dolorosas de la infancia y se ven evidenciadas en los trastornos, entonces lo que hacía a través del psicoanálisis, era tratar de llevar esos pensamientos inconscientes a la conciencia y de esta manera el paciente pudiera superar el “trauma”.

Ya para el siglo XX los trastornos mentales comienzan a ser clasificados junto con la creación de manuales diagnósticos, la sociedad se percató de que los manicomios no son ya la mejor salida antes esto y aborrecen los métodos agresivos como las lobotomías (Piñar 2021).

Todo lo anterior ha ido abriendo camino a quitar los estigmas acerca de la salud mental y ha generado un mayor interés por entender y empatizar a quienes poseen ciertos trastornos, generando así un mayor valor al trabajo de muchos, quienes a través de sus investigaciones han dejado huella para que hoy en día los problemas mentales sean tratados desde una mejor perspectiva y no sean vistos como “locos” a las personas que los padecen, que después de un buen tratamiento y medicación, logran llevar una vida normal.

5.3 Marco teórico

Este proyecto se enfoca en explorar y comprender la importancia del sueño para la salud mental de los estudiantes universitarios. El sueño es un componente crucial para el bienestar emocional, cognitivo y físico, especialmente en un contexto académico tan exigente como el universitario. En este sentido, se tiene como objetivo analizar la estrecha relación entre la calidad del sueño y diversos aspectos de la salud mental, como la ansiedad, la depresión, el insomnio y el estrés.

5.3.1 Calidad de sueño

Esta investigación se enfoca en la calidad de sueño que tienen los estudiantes universitarios durante su paso por la universidad. La higiene de los sueños es un conjunto de prácticas necesarias para dormir bien señala García-Allen (2015). Cuando se habla de conciliar el sueño por la noche, no es solo cuestión de cantidad, sino también de calidad. La forma en que se duerme puede influir en el rendimiento diurno, el bienestar y la lucidez. Este aspecto adquiere una importancia significativa, sobre todo en el ámbito universitario, donde los estudiantes se enfrentan a demandas académicas y sociales intensas que pueden llegar a afectar su patrón de descanso. Desde el punto de vista de Sierra, et al., (2002), en la actualidad, se ha vuelto cada vez más evidente el gran impacto y la importancia de tener una buena calidad de sueño para el buen funcionamiento diurno. En este contexto, es esencial considerar tanto la calidad

como la duración del sueño para comprender su efecto integral en la vida estudiantil.

5.3.1.1 Duración del sueño

En el contexto universitario, la demanda académica, social y laboral pueden llegar a ser abrumadora, donde los hábitos de sueño tienden a ser afectados. De acuerdo con instituciones sanitarias, como el Centro de Control de Enfermedades, el no poder dormir bien se ha convertido en una auténtica epidemia de salud pública. Casi la mitad de la población no duerme lo suficiente, menos de 7 horas (40%) (Rubio,2020). Esta falta de sueño puede tener repercusiones negativas en la vida estudiantil, incluyendo el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar general. Estudios epidemiológicos han mostrado que un sueño de poca cantidad de horas (<7 horas) se asocia con una mayor mortalidad general, y un aumento en el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, depresión, ansiedad, trastornos de alimentación y demencia al comparar con sujetos que duermen lo recomendado (8 horas) (Durán Agüero, et al, 2017). Estas investigaciones subrayan la importancia crítica de cultivar hábitos de sueño saludables entre los estudiantes universitarios para proteger su salud y su desempeño académico u social.

5.3.1.1.1 Hábitos de sueño

Los jóvenes universitarios enfrentan desafíos que pueden influir en sus patrones de descanso, como las demandas académicas, las responsabilidades sociales y el estrés relacionado con la transición a la vida universitaria. Como señala Butazzoni y Casadey (2018) “Ellos se deben enfrentar a las exigencias académicas que les obligan a pasar menos tiempo en cama, con lo cual se altera la relación del ciclo de sueño/vigilancia”. Además, existen diversos factores y hábitos que pueden afectar el sueño estudiantil hábitos como fumar, consumo de alcohol, sedentarismo, excesivo uso de internet, cafeína y la falta de apoyo social, pueden llegar a privar el sueño y disminuir la atención visual, el pensamiento creativo y la memoria visual (Monterrosa Castro, 2014). Por lo tanto, los hábitos de sueño deficientes entre los estudiantes universitarios pueden tener un impacto de adverso en su rendimiento académico al comprometer su capacidad para mantenerse enfocados, procesar información y gestionar el estrés asociado con las demandas académicas.

5.3.1.1.2 Rendimiento Académico

El rendimiento académico de los estudiantes universitarios está estrechamente ligado a la calidad y duración de su sueño. Investigaciones recientes han manifestado la importancia de un descanso adecuado para el éxito académico, destacando cómo los hábitos de sueño pueden llegar a influir significativamente en la capacidad de concentración, el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Kelman (1999) indica que el rendimiento académico en los universitarios se puede ver afectado por la falta de sueño, comparando la cantidad de horas que duermen con la forma de realizar diferentes actividades durante el día. Por lo tanto, la SED (Somnolencia excesiva diurna) se define como un problema que interfiere con la atención, debido al menor tiempo de sueño que pasa el individuo, causando amnesia que llega a afectar el desempeño habitual del ser humano (Machado et al., 2015). Por esta razón, el mantener hábitos de sueño saludables se vuelve un tema bastante crucial no solo para el éxito académico, sino también para la salud mental y el bienestar general de los estudiantes universitarios.

5.3.2 Salud Mental

Se conoce la salud mental, a la condición general de la salud emocional, psicológica y social de una persona. La manera en que una persona analiza percibe, actúa y se relaciona con los demás, así como la capacidad de manejar problemas como el estrés. Según Posada (2013) expone que la salud mental, definida por la OMS, es un estado de bienestar en el que la persona afronta el estrés usual de la vida en familia y en comunidad o el desarrollo de sus potencialidades y parte de la salud pública. Por lo tanto, la salud mental abarca muchos aspectos, desde el bienestar emocional y la autoestima del individuo hasta la capacidad de establecer relaciones saludables y manejar adecuadamente las emociones y conflictos que se le presenten durante su vida.

Las vivencias anómalas que van desde rasgos o síntomas más o menos aislados hasta manifestaciones psicopatológicas en urgente necesidad de tratamiento primario o especializado. Se incluye en esta área clínica cuadros de depresión, ansiedad, abuso de sustancias, acentuación de rasgos de personalidad anormal y varios otros. (Alarcán, 2019)

Estos trastornos pueden tener un impacto significativo en la vida cotidiana de las personas, afectando su funcionamiento social, laboral y emocional. Por lo cual, los trastornos mentales son una parte importante de la salud mental en general, y su comprensión y abordaje adecuados son fundamentales para promover el bienestar emocional y social de las personas.

5.3.2.1 Trastornos Mentales

Los trastornos mentales son patologías que llegan a afectar el razonamiento, la disposición y la conducta de una persona.

Además, llegan a causar malestares notables y degradación en el funcionamiento diario del individuo. Collazos (2007) indica que actualmente los trastornos mentales no se pueden explicar, pero se llegan a considerar los indicios y señales de la enfermedad.

Además, los trastornos mentales provocan gastos financieros, humanos, domésticos, afectivos e individuales para aquellos que los padecen. Debido a esto, los trastornos mentales pueden tener un impacto relevante en la vida de los universitarios, específicamente cuando se combinan con la falta de sueño.

Durante la vida universitario, se hace presente los trastornos mentales, en relación con el estrés y factores propios de procesos

biológicos de la adolescencia, por lo que causan alteraciones en el funcionamiento académico (Londoño y Villegas, 2017). En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan múltiples demandas y presiones, el estrés puede desempeñar un papel significativo en la aparición y exacerbación de los trastornos mentales. Por lo tanto, comprender y abordar adecuadamente el estrés es importante para fomentar la salud mental y el bienestar de los universitarios.

5.3.2.1.1 Estrés

El estrés se define como el re natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes que a corto plazo pueden afectar negativamente la salud mental y física. El estrés es uno de los factores psicosociales más estudiados hoy, por su relación con la aparición de ciertos tipos de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Feldman, et al., 2008) (Fernández, et al., 2003). Por lo tanto, los estudiantes universitarios se ven significativamente afectados por este fenómeno.

La transición a la vida universitaria lleva a desafíos emocionales, académicos y sociales que desencadenan niveles elevados de estrés. Como menciona Sanchez-villena (2018) el estrés está más presente en estudiantes de educación superior, debido a la gran cantidad de exigencia académica, las cuales son considerados como los estresores principales de los alumnos.

En un contexto universitario, el estrés académico y las presiones sociales son frecuentes, es común que los estudiantes experimenten ansiedad relacionada con el rendimiento académico, los exámenes, las presentaciones y otras demandas del entorno universitario. Por lo tanto, el estrés puede ser un factor desencadenante importante para la ansiedad en los estudiantes universitarios, y abordar adecuadamente el estrés es crucial para prevenir y manejar la ansiedad y promover el bienestar emocional en este grupo demográfico.

5.3.2.1.2 Ansiedad

A medida que se enfrentan a presiones académicas, sociales y personales, muchos estudiantes experimentan niveles elevados de ansiedad que pueden interferir en su bienestar general y su rendimiento académico. Como menciona Fernández, et al (2012) “la ansiedad es la más común y universal de las emociones, es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes”. Hoy los jóvenes universitarios son la población más significativa en presentar este fenómeno pudiendo afectar su salud mental.

Pérez (2014) menciona que el mundo universitario presenta características y exigencias organizativas y académicas que, a veces, llevan al estudiante a tener reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y que son una considerable perturbación psicosocial que disminuye el rendimiento. De

acuerdo con esto, los estudiantes pueden enfrentar estrés académico, preocupaciones sobre el futuro y dificultades para adaptarse a nuevas situaciones, la depresión puede ser un problema significativo. Por lo tanto, es fundamental abordar tanto la ansiedad como la depresión en este grupo demográfico para promover su bienestar emocional y éxito académico.

5.3.3 Depresión

La depresión es una preocupación que cada vez está siendo más importante en la salud mental de los estudiantes universitarios, debido a que se enfrentan a desafíos significativos que llegan a desencadenar este problema.

La depresión es uno de los trastornos que se presenta con mayor frecuencia, la cual se define como un grupo heterogéneo de trastornos afectivos cuyas características son un estado de ánimo deprimido, disminución del disfrute, apatía y pérdida de interés en el trabajo asociado a insomnio, anorexia e ideación suicida. (Gutiérrez, et al.,2010).

Por lo tanto, la presión académica, los cambios en las relaciones sociales, la transición a la vida universitaria y otros factores estresantes pueden contribuir al desarrollo de la depresión entre los jóvenes universitarios. Además, esta afección no solo llega a afectar el estado de ánimo, sino también el funcionamiento diario, la capacidad de concentrarse en los estudios y el bienestar general. Quintero, et al., (2004) expone que la depresión en estudiantes universitarios puede ser provocada por eventos estresores o amenazantes que pueden llegar a ser posibles episodios depresivos y podrían estar conectada con la pérdida del interés y/o disminución de actividades cotidianas relacionadas con el rendimiento académico. Por lo tanto, los estudiantes que poseen depresión pueden presentar un estado de ánimo bajo que llega a afectar significativamente la capacidad para participar en sus actividades diarias, incluido el rendimiento académico, lo que puede generar un ciclo negativo de bajo rendimiento y deterioro del bienestar emocional.

5.3.3.1 Estado de ánimo bajo

La transición a la vida universitaria puede ser un periodo emotivamente exigente, ya que los estudiantes se enfrentan a nuevas presiones académicas, sociales y personales. Como menciona Velastegui y Mayorga (2021) que “el estado de ánimo comprende un estado psicológico que revela las experiencias tanto

afectivas como emocionales que posee una persona”. Hoy se considera un problema significativo que afecta a muchos estudiantes universitarios, que se manifiesta en forma de tristeza, desesperanza o falta de interés en actividades de antes. De acuerdo con Riveros, et al., (2007) expone que el individuo que experimenta un estado de ánimo bajo puede ser percibido tanto por el mismo como por sus familiares cercanos, debido a que se vuelve más callado, distante, serio e incluso irritable, lo cual puede indicar un cambio notable en su comportamiento. Además, puede mostrar una menor tolerancia y sentir que todo lo negativo le ocurre exclusivamente a él o que es responsable de ello. Por lo tanto, el estado de ánimo de los estudiantes universitarios puede influir en su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida universitaria. Cuando experimentan un estado de ánimo bajo, es común que presenten una pérdida de interés en actividades académicas y sociales, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico y su bienestar emocional en general.

5.3.3.2 Pérdida de interés

A medida que los jóvenes se enfrentan a las demandas académicas, sociales y personales de la vida universitaria, es común que algunos estudiantes experimenten una disminución en su interés

por actividades que antes les resultaban gratificantes. Por tal razón, España (2021) menciona que “La anhedonia es el término empleado para definir la incapacidad de experimentar placer o satisfacción, así como la pérdida del interés en la mayoría de las actividades cotidianas del ser humano”. No obstante, la pérdida de interés es una preocupación que perjudica a muchos estudiantes en la actualidad. Esta pérdida de interés puede manifestarse en una falta de motivación para participar en actividades extracurriculares, una disminución en el compromiso de sus estudios y una reducción en la búsqueda de nuevas experiencias.

Sarubbi De Rearte y Castaldo (2013) indican que en la actualidad se está viviendo de una manera acelerada, que prácticamente ya no queda tiempo para hacer las cosas que se tiene previsto o que se desea realizar, por lo que los jóvenes estudiantes no están exentos de este problema. Las tareas, trabajos, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos etc., empiezan a ser una sobrecarga que ocasiona la aparición de estrés, lo cual puede afectarlo académica, física y psicológicamente. Por lo cual, la pérdida de interés y la sobrecarga de responsabilidades pueden llevar a los estudiantes universitarios a experimentar sentimientos de culpa. Cuando no pueden cumplir con todas las demandas académicas y extracurriculares debido a la falta de interés o a la abrumadora carga

de trabajo, es común que se sientan culpables por no poder cumplir con las expectativas, ya sea propias o de los demás. Este sentimiento de culpa puede intensificar el estrés y la ansiedad, creando un ciclo negativo que afecta aún más su bienestar emocional y su rendimiento académico.

5.3.3.3 Sentimiento de culpa

El sentimiento de culpa es una carga emocional que puede afectar profundamente a los jóvenes universitarios en su experiencia académica y personal. A medida que ellos se enfrentan a los desafíos y expectativas del entorno universitario, es común que los estudiantes enfrenten a situaciones que generan sentimientos de responsabilidad por acciones pasadas o por no cumplir con ciertos estándares. De acuerdo con Quintero y Vasco (2007) menciona que “para Rawls el sentimiento de culpa está presente en tres etapas del desarrollo y está asociado en todos los casos al incumplimiento de una norma que goza de validez social”.

Estos sentimientos pueden llegar a surgir en relación con el rendimiento académico, las relaciones interpersonales, las decisiones de vida y otras áreas de su vida universitaria. Sin embargo, estos sentimientos de culpa pueden ser especialmente intensos cuando se relacionan con el rendimiento académico, las relaciones

interpersonales o las decisiones de vida importantes. Para algunos estudiantes, el peso de la culpa puede llegar a ser abrumador, y en situaciones extremas, puede conducir a pensamientos de suicidio como una forma de escape de esos sentimientos angustiantes.

5.3.3.4 Ideación suicida

La ideación suicida representa una preocupante crítica en la salud mental de los estudiantes universitarios, debido a su creciente incidencia es motivo de alarma en instituciones educativas de todo el mundo. Osnaya, et al., (2007) mencionan que para (Pérez, 2004) la ideación suicida consiste en pensamientos de terminar con la propia vida. Además, González (1998) expone que esta ideación suicida es el inicio de un proceso del suicidio y la resalta como la más importante para la prevención de esta. Por lo tanto, Esta situación plantea una seria amenaza para el bienestar emocional y la seguridad de los jóvenes universitarios, debido a que llega a afectar las relaciones interpersonales, generando sentimientos de aislamiento, vergüenza y culpa que pueden dificultar la comunicación abierta y la búsqueda de apoyo. Además, la ideación suicida puede estar asociada con otros factores de riesgo, como la privación del sueño, que es común entre los estudiantes universitarios debido a las presiones académicas y sociales. La falta de sueño puede

contribuir al deterioro de la salud mental y aumentar la vulnerabilidad a los pensamientos suicidas.

5.3.4 Privación del sueño

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilancia normal (Sarraís y De Castro, 2007). Un problema común entre los universitarios que afecta gravemente a su salud mental y al bienestar. A medida que enfrentan demandas académicas, sociales y personales de la vida universitaria, muchos estudiantes experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante toda la noche. Como mencionan Jesús, et al. (2010) el insomnio es leve en apariencia, pero puede llegar a afectar en el rendimiento académico de la población joven, además de traer consigo efectos que se combinan y potencializan con la depresión e ideación suicida. Por lo tanto, existen dos tipos principales de insomnio: el leve y la crónica. Ambos tipos de insomnio puede llegar a provocar una serie de problemas de salud mental y contribuir al aumento del estrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios.

5.3.4.1 Trastorno del sueño leve

Caracterizado por dificultades ocasionales para conciliar el sueño o despertares nocturnos esporádicos, es un problema común entre los estudiantes universitarios que puede tener un impacto en su rendimiento académico y bienestar. Las exigencias de la vida universitaria, como los plazos de entrega, parciales y otros deberes, llegan a alterar el sueño de los estudiantes debido al estrés, la ansiedad o los horarios irregulares de estudio. Como menciona Guerrero et al., (2014) “Padecer insomnio leve o moderado siempre va a mermar en algo la salud y la calidad de vida de una persona”. Aunque el trastorno del sueño leve pueda parecer menos preocupante en comparación con el insomnio crónico, sigue siendo un problema significativo entre los estudiantes universitarios. Es importante tener en cuenta que el insomnio leve puede ser un precursor del insomnio crónico si no se aborda adecuadamente. Las dificultades para conciliar el sueño pueden empeorar con el tiempo y convertirse en un problema persistente que afecta significativamente la salud física y mental de los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental prestar atención a las señales tempranas de trastornos del sueño y tomar medidas preventivas para evitar que el insomnio leve se convierta en crónico.

5.3.4.2 Trastorno de sueño crónico

El insomnio severo o grave es un desafío significativo que enfrentan muchos de los estudiantes en su vida universitaria. Esta condición, con dificultades crónicas y significativas para conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche, puede afectar profundamente el bienestar emocional del estudiante, además de afectar el rendimiento académico y su calidad de vida. Díaz y Ruano (2011) mencionan que, dado el conocimiento de los efectos adversos del insomnio prolongado en la salud física y mental, individual y comunitario, es esencial que las autoridades gubernamentales y las instituciones de salud implementen medidas para detectar y gestionar eficazmente este problema desde sus primeras etapas. Por lo tanto, se podría agregar que la falta crónica de sueño adecuado puede incrementar el peligro de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, así como problemas físicos de salud, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

5.3.5 Diseño Gráfico

El diseño gráfico será la herramienta por medio de la cual se plantearán las estrategias de solución a la problemática planteada en este proyecto. Este concepto del diseño gráfico

es percibido como una manera diferente y sofisticada en la que los diferentes procesos que hacen parte de ella se juntan para dar vida un concepto que se convertirá en un mensaje que en un inicio solo estaba en la imaginación y luego será motivo de interpretación para quien lo recibe.

El Diseño Gráfico es una disciplina orientada a la acción comunicativa mediante la creación de mensajes visuales que se valen de proposiciones argumentadas para configurar una pieza de comunicación, por lo anterior, en el aspecto de convencimiento, la acción comunicativa derivada de las proposiciones argumentadas no es de tipo objetivo sino siempre persuasivo. (Alanis, J., Romero, E. p.150)

El diseño gráfico puede ser utilizado para desarrollar recursos visuales que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés académico y las emociones negativas asociadas, como la ansiedad y la depresión. Desde la creación de infografías educativas hasta la elaboración de materiales de apoyo para la salud mental, el diseño gráfico puede facilitar la comprensión de conceptos complejos y promover el autocuidado entre los estudiantes.

5.3.6 Diseño para la persuasión

El diseño para la persuasión es considerado un enfoque que emplea principios psicológicos y de diseño que influyen en el comportamiento y las decisiones de manera ética y positiva. Para este proyecto, se busca no solo para informar, sino para motivar a los estudiantes a adoptar hábitos beneficiosos, resaltando cómo el sueño puede mejorar su vida académica y bienestar. A través de este enfoque se busca promover cambios de comportamientos que generen un impacto positivo en el bienestar general de los estudiantes.

Para la realización de esta estrategia se emplea un diseño persuasivo que conecte los beneficios del sueño con el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes universitarios, donde no solo comprenda la importancia del sueño, sino que también se sienta impulsado a mejorar sus hábitos, buscando un rendimiento académico óptimo a la vez que cuida de su salud mental. Por medios de mensajes visuales y campañas informativas, la estrategia se centra en reflexionar sobre el impacto directo del sueño con el rendimiento académico, subrayando cómo la buena calidad de sueño

potencia la concentración, la memoria y el aprendizaje, elementos que son fundamentales para alcanzar un éxito académico.

Además, motivar a los estudiantes a mejorar sus hábitos de sueño, mostrando el descanso como un pilar para reducir el estrés y la ansiedad. Se destacarán datos e incluso testimonios que demuestren el vínculo entre un buen descanso, el rendimiento académico y el bienestar emocional. También, facilitar la implementación de estos hábitos mediante herramientas prácticas, como un modo focus para minimizar distracciones que busque promover un balance entre el estudio y el tiempo de descanso.

5.3.6.1 Creación de la Marca

Se creó una marca con el nombre de PEGA EL OJO, que nace de una expresión coloquial que, en su esencia, significa "Dormir" o "Descansa". Al usar esta frase, el proyecto busca conectar con los estudiantes de manera directa y cercana, capturando su atención de inmediato. "PEGA EL OJO" busca provocar una sensación de curiosidad y simpatía, ya que no solo alude al acto de dormir, sino también a la necesidad de prestar atención a su propio bienestar. A través del proyecto, se ha investigado que muchos estudiantes sufren de estrés, ansiedad, e

incluso depresión, lo que afecta directamente sus patrones de sueño, generando insomnio o pesadillas recurrentes.

"PEGA EL OJO" busca informar sobre los beneficios de un descanso adecuado, mostrando cómo dormir bien puede mejorar la salud mental, reducir la fatiga emocional y mejorar su rendimiento académico. Además, el proyecto tiene como objetivo motivar a los estudiantes a priorizar el sueño, adoptando mejores hábitos que les permitan reducir la ansiedad y alcanzar un equilibrio entre su vida académica y personal.

El logo de la marca nace de la unión de un ojo y un libro abierto, donde el libro abierto con sus hojas representa las pestañas del ojo, simbolizando el conocimiento y el ojo simboliza el estar alerta. Estos dos elementos van de la mano simbolizando la importancia de un buen descanso y el efecto que tiene en lo académico (*Ver anexo 1*). Para los grafismos de la marca, se crearon iconos que van de la mano con la importancia del sueño y lo académico. También se crearon elementos asociados al sueño como la luna, estrellas, nubes. Además de formas suaves que

evoquen calma y tranquilidad como líneas curvas y degradados (*Ver anexo 2*).

Para la paleta de color principal se usa el color azul oscuro y tonos de este que representan calma, relajación, tranquilidad y una paleta de color secundaria que incluye tonos morados y amarillos pastel que representa equilibrio y optimismo. Para reforzar todo esto, utilizamos la tipografía Mabella, una fuente elegante y moderna. Su estilo no solo es legible y atractivo, sino que también transmite confianza y sofisticación, perfectas para un tema tan crucial como el bienestar y la salud mental.

Por otro lado, para este proyecto se realizó un diseño para la persuasión, con el propósito de ayudar a que los jóvenes universitarios desarrollen buenos hábitos de sueño y una mejor organización en sus deberes académicos. Por lo cual se propondrán 3 piezas de diseño, como pieza principal se creará una aplicación diseñada para ayudar a los estudiantes a organizar su tiempo de manera efectiva y evitar distracciones, promoviendo no solo el cumplimiento

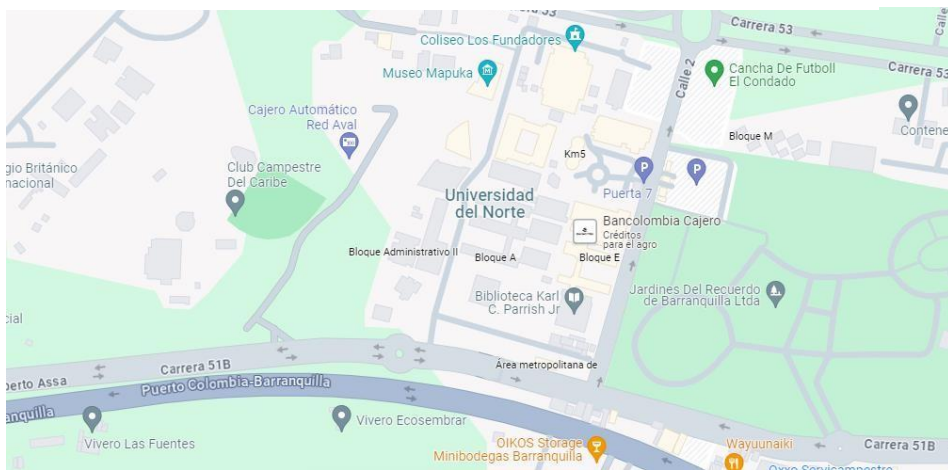
de sus deberes, sino también garantizando un sueño reparador. La aplicación contará con un modo "Focus" que bloqueará el acceso a redes sociales durante los períodos de estudio, una planificación diaria y semanal, un sistema de ligas y recompensas para mantener la motivación, sesiones de relajación. También, contará con un avatar que puede ser personalizado y que le brindará al estudiante esa confianza, además de contar con un chat donde podrá comunicarse con el como si fue un amigo virtual. Como pieza de apoyo, se harán posters que logren capturar la atención de los estudiantes, donde puedan conocer un poco más sobre la importancia de tener un buen sueño y como ayuda este a mantener una buena salud mental y buen rendimiento académico. Finalmente, como pieza promocional, se llevará a cabo a través de las redes sociales como Instagram, y Facebook, donde se promocionará la pieza principal del proyecto. Además, se obsequiarán unas almohadas con frase sobre la importancia del sueño para incentivar a los jóvenes a que duerman mejor.

Con estas piezas de diseño, se busca que los jóvenes universitarios de la universidad del norte puedan organizar mejor su tiempo y cumplir con todos sus deberes académicos sin necesidad de perjudicar su horario de sueño. Además, de brindarles información importante sobre este tema y como puede verse afectada su salud mental y rendimiento académico si no lo toman presente en sus vidas.

5.4 Marco socio geográfico

Este proyecto tiene como área de estudio a Barranquilla, capital del departamentode Atlántico en Colombia, centrada en la Universidad del Norte, ubicada en el área metropolitana, Kilómetro 5, Vía Puerto Colombia. Dicha universidad cuenta con 28 programas de pregrado, 22 programas acreditados, 9 programas con acreditación internacional. 10.944 estudiantes, 60% de estratos 1, 2 y 3, 40% de estratos 4, 5 y 6; 52% mujeres y 48% hombres. Tiene 124 postgrados, 15 doctorados con 192 estudiantes, 52 maestrías con 849 estudiantes y 53 especializaciones con 735 estudiantes, con un total de 1776 estudiantes. Cuenta con una planta de 1.164 profesores, 42% mujeres, 58% hombres, 682 catedráticos y 482 de planta, de los cuales el 61% tienen doctorado y el 38% tienen maestrías. Posee además 44 grupos de investigación. Cuenta con becas y alternativas de financiación donde hay 3.439 becados en pregrados, un 73% de la población estudiantil y 270 becados en posgrados, un 53%. La planta física de la universidad cuenta con 90.273m² de área construida, 119 laboratorios y 184 salones de clase. (Uninorte, 2023).

Figura 2 Mapa de ubicación de la universidad del norte en la ciudad de Barranquilla



5.5 Marco legal

En Colombia el cuidado por la salud mental está regida por la ley 1616 del 21 de enero de 2013 “Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones”

ARTÍCULO 1°. OBJETO. El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. (Ley 1616, 2013)

La organización mundial de la salud (OMS) lleva años trabajando por la salud mental en compañía de todos los países que hacen parte de ella. Ha realizado diferentes propuestas entre estas, el plan de acción integral sobre salud mental 2013 – 2030.

Todos los Estados Miembros de la OMS se han comprometido a aplicar el Plan

de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, cuyo objetivo es mejorar la salud mental por medio de un liderazgo y una gobernanza más eficaces, la prestación de una atención completa, integrada y adaptada a las necesidades en un marco comunitario, la aplicación de estrategias de promoción y prevención, y el fortalecimiento de los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones. El Atlas de Salud Mental 2020 de la OMS mostró que los países habían obtenido resultados insuficientes en la relación con los objetivos del plan de acción acordado. (OMS 2022).

Todo esto para promover la atención en la salud mental de las personas y llevar un seguimiento para hacer posible la ayuda que se le brinda a las personas afectadas por problemas o trastornos y que necesitan tratamientos o medicamentos. Por otro lado, existe también la resolución 4886 de 2018 expuesta por el Ministerio de Salud y Protección Social, la cual trata acerca de la salud mental, prioriza su cuidado en niños y adolescentes para la prevención de trastornos mentales y que en caso de que ya existan, la atención sea integral e idónea.

Que la Ley 1751 de 2015, “por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones” establece en su artículo 5o que el Estado es responsable de respetar, proteger y garantizar el goce efectivo del derecho fundamental a la salud. Que la Política de Atención Integral en Salud (PAIS), adoptada por la Resolución número 429 de 2016, tiene como objetivo la generación de las mejores condiciones de la salud de la población, mediante la regulación de la intervención de los responsables de garantizar la atención de la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación en condiciones de accesibilidad,

aceptabilidad, oportunidad, continuidad, integralidad y capacidad de resolución...
(Resolución 4886, 2018)

Las normativas que existen tanto en Colombia como a nivel mundial se hacen necesarias hoy en día porque la salud mental necesita de mucha más atención, cada día son más los jóvenes que padecen de trastornos, por ende, para que todo esto se cumpla en un 100% se necesita del apoyo de todo un grupo encargado de hacer cumplir dichas leyes. Considerando lo anterior, es evidente que si existen entes, normativas, leyes y reglamentos que fundamentan la investigación de la temática planteada en este proyecto que busca brindarle las herramientas necesarias para que los estudiantes universitarios logren ser mejores dormidores y mantengan una mejor salud mental.

6. Diseño Metodológico

6.1 Tipo de Investigación

Para la realización de este proyecto se utilizará un tipo de investigación mixta, de la cual se ha dicho lo siguiente, Leech & Onwuegbuzie citado por Hamui- Sutton, (2013) definieron los métodos mixtos de investigación de la siguiente manera: "recoger, analizar e interpretar tanto los datos cualitativos como cuantitativos en un solo estudio, o en una serie de estudios que investigan el mismo paradigma subyacente.

6.1.1 Enfoque

La investigación mixta estaría guiada a un enfoque analítico el cual “parte del conocimiento general de una realidad para realizar la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las relaciones que mantienen entre sí.” (Calduch, s.f)

6.2 Población y muestra

6.2.1 Población

Para la realización de este proyecto se tendrá en cuenta como población a los estudiantes del programa de Diseño Gráfico de la Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla, Colombia. Dentro de esta población a encuestar, se cuenta con 369 estudiantes, los cuales serán de vital importancia para obtener resultados concluyentes en la realización de este proyecto.

6.2.2 Muestra

Para la muestra se tendría en cuenta a 60 estudiantes de Diseño Gráfico séptimo semestre que equivale a un 18.45% de la población de dicho programa de la Universidad del Norte en la Ciudad de Barranquilla, Colombia.

6.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

6.3.1 Entrevistas

Según Godoy (2023) Es una técnica usada en la investigación de tipo cualitativa que utiliza el dialogo o la conversación como métodos para que se desarrolle un tema entre el entrevistador y el entrevistado. Esta puede ser de dos tipos, estructurada y no estructurada.

Para la entrevista en este proyecto, se tendrá presente a dos psicólogos y un médico con énfasis en sexología que comentarán y responderán desde su experiencia y conocimientos, su opinión frente a la salud mental y su relación con el sueño en los jóvenes universitarios.

6.3.2 Perfiles

Para las entrevistas, se tuvo en presente a tres entrevistados, todos psicólogos. La primera entrevistada fue, Gloria Sierra Monsalvo, psicóloga Graduada de la Universidad de la Costa (CUC); El segundo entrevistado fue, Aldair Morales Cuadro, Psicólogo egresado de la universidad de la Costa, especialista en intervención psicosocial y Magister en psicología con énfasis en desarrollo humano. Trabaja como docente en la Universidad de la Costa y es

gestor de proyecto del Departamento de Ciencias Sociales y Humanas de la CUC. El tercer entrevistado fue Alberto Sarmiento, médico con diplomado en sexología clínica.

6.3.3 Preguntas

¿Qué opinión tienes sobre la relación entre la calidad del sueño y la salud mental en jóvenes universitarios?

¿Cuáles crees que son los principales efectos de la falta de sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios?

¿Qué estrategias o técnicas psicológicas consideras efectivas para mejorar la calidad del sueño en esta población?

Desde tu experiencia clínica, ¿has observado algún patrón común en los jóvenes universitarios que experimentan problemas de salud mental relacionados con el sueño?

¿Qué papel crees que juega el estrés académico en los hábitos de sueño de los estudiantes universitarios y cómo puede afectar su salud mental?

¿Cómo abordarías la resistencia de algunos estudiantes universitarios a cambiar sus hábitos de sueño, especialmente cuando están relacionados con su estilo de vida universitario?

¿Qué recomendaciones darías a los estudiantes universitarios para mejorar su higiene del sueño y su bienestar mental en general?

¿Qué papel juegan las actividades diurnas y la exposición a dispositivos electrónicos en la calidad del sueño de los jóvenes universitarios y cómo pueden mitigarse sus efectos negativos?

6.3.2 Encuestas

La encuesta será otra de las técnicas empleadas para obtener información conveniente y convincente durante este proyecto. Una encuesta

Tiene como fin obtener información de un grupo de personas o una

muestra definida acerca de un tema. Puede ser oral y escrita. En la encuesta escrita se emplea como instrumento el cuestionario. En cambio, en la encuesta oral se puede utilizar: guía de encuesta y grabadora. (Godoy, 2023)

6.3.2.1 Cuestionario

Figura 3 Encuesta sobre la importancia del sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios

IMPORTANCIA DE LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO PARA LA SALUD MENTAL EN LOS JOVENES UNIVERSITARIOS

El siguiente formulario se ha realizado con la finalidad de conocer desde la perspectiva de los estudiantes de séptimo semestre de diseño gráfico, sus conocimientos y posición ante la problemática que les rodea actualmente como universitarios cuando se habla de hábitos de sueño y salud mental.

Toda la información proporcionada será utilizada única y exclusivamente para la realización de un proyecto netamente académico. La respuesta será de manera anónima por lo que tu información personal estará segura. ¡Gracias por ofrecernos un espacio en tu día!

* Indicates required question

Duermo menos de 6 horas por noche. *

Muy frecuentemente

Frecuentemente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

El sueño es muy importante para mi rendimiento académico. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Soy muy consciente de la relación entre la calidad del sueño y la salud mental. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Estoy bastante satisfecho/a con la calidad de mi sueño en general. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Estoy bastante satisfecho/a con mi rendimiento académico actual. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

La carga académica es bastante estresante para mí. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Descanso muy bien durante la noche. *

- Muy frecuentemente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

Me siento bastante fatigado/a durante el día debido a la falta de sueño. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Practico hábitos de higiene del sueño, como establecer un horario regular de dormir y despertar. *

- Muy frecuentemente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

Mis habilidades para gestionar el estrés son bastante efectivas. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Estoy bastante abierto/a a recibir apoyo o asesoramiento sobre hábitos de sueño y salud mental si estuviera disponible en mi universidad. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6.4 Procedimiento

Con la finalidad de recolectar la información suficiente para que esta investigación sea válida y sirva para futuras generaciones, se busca que, a través del análisis y la implementación de estrategias desde el diseño gráfico, se dé una disminución o resolución a la problemática planteada acerca de la salud mental y el sueño en los jóvenes universitarios. Por lo anterior se hace necesario que se logre un acercamiento con la población de interés para dicha investigación ya que de esta manera se facilitaría el proceso de observación y análisis de la problemática en cuestión. Esto se pretende lograr a través de la implementación de las técnicas y los instrumentos antes mencionados, las entrevistas con 3 psicólogos y las encuestas hacia la población afectada que se ha decidido analizar, siendo en este caso, los estudiantes de séptimo semestre del programa de Diseño Gráfico de la Universidad del Norte.

El procedimiento mediante el cual se llevará a cabo la aplicación de las técnicas de recolección de la información será, a través de un cuestionario virtual, a desde la plataforma de Google forms y, por otro lado, las entrevistas a los psicólogos con un registro escrito. De esta manera, las entrevistas se realizarían, por ejemplo, comunicándonos por escrito con los tres entrevistados y para las encuestas se estarían enviando de manera virtual el enlace a los mismos estudiantes de séptimo semestre de diseño gráfico y también se realizaría de manera presencial acercándose para compartirles el código del Google forms para que de esta manera, toda la muestra de la población, participe de la recolección de la información.

7. Análisis de Resultados

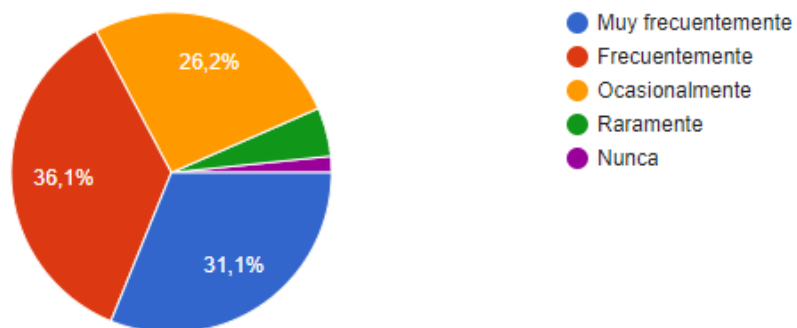
En este apartado se estará analizando los resultados encontrados en la encuesta y en la entrevista previamente aplicada a las respectivas personas a quienes iba dirigido, todo esto con la finalidad de llegar a crear una resolución con bases fundamentadas en expertos y en quienes hoy por hoy sufren de la problemática planteada.

7.1 Análisis de la encuesta

Para la encuesta, se tuvo presente a la población antes planteada de estudiantes pertenecientes a séptimo semestre de Diseño Gráfico, con una muestra de 26 estudiantes. Con la finalidad de analizar sus respuestas, se irá punto por punto viendo los resultados de cada afirmación planteada.

Figura 4 Cantidad de sueño por noches

61 respuestas

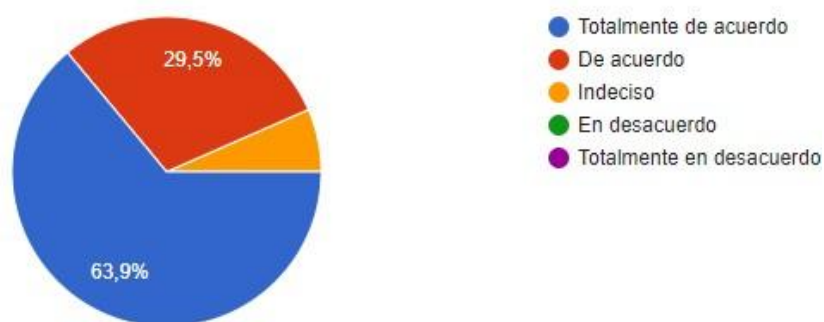


El resultado que deja la gráfica tiene datos casi similares, con diferencias mínimas pero contundentes en donde se observa claramente que un 36,1% de los estudiantes que respondieron la encuesta, muy frecuentemente duermen menos de 6 horas por la noche; un 31,1% y un 26,2% responden de manera afirmativa también, solo que no con la misma frecuencia del primer grupo. Por lo anterior, se deja en evidencia que raramente o nunca, ninguno de los estudiantes encuestados logra dormir más de 6 horas por noche.

Figura 5 Resultado sobre la importancia del sueño en el rendimiento académico

El sueño es muy importante para mi rendimiento académico.

61 respuestas



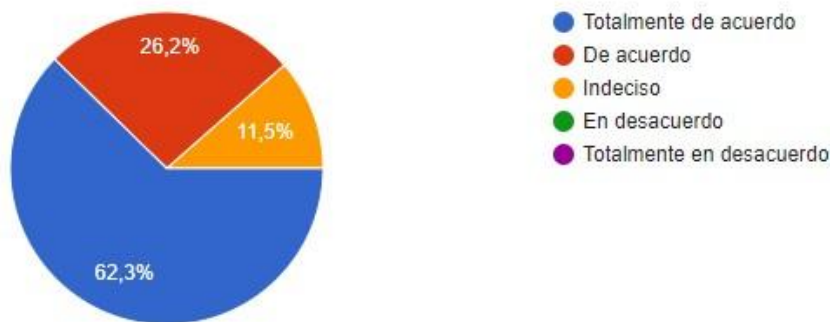
En esta gráfica el resultado es mucho más evidente, con un 63,9% los estudiantes están totalmente de acuerdo con que para ellos es muy importante el sueño en su rendimiento académico, por otro lado, hay un 29,5% y un 6,6% que dice estar de acuerdo o indeciso, respectivamente. Finalmente, ninguno de los encuestados señala

que su sueño sea importante para su rendimiento académico, es decir, procuran dentro de sus posibilidades, alcanzar a dormir ciertas cantidades de horas.

Figura 6 Resultado entre la Calidad de sueño y la Salud Mental

Soy muy consciente de la relación entre la calidad del sueño y la salud mental.

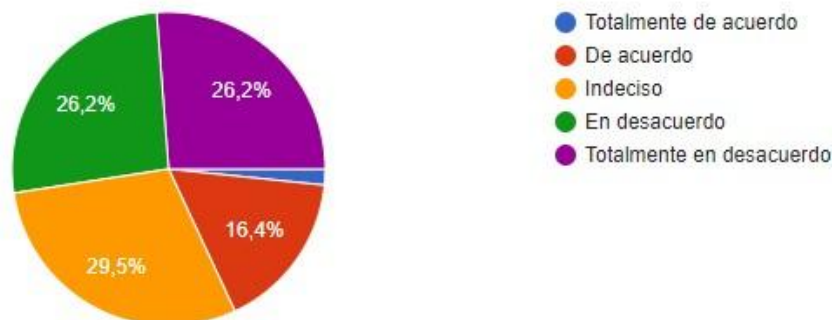
61 respuestas



En esta gráfica se observa un resultado bastante positivo, porque significa que un 62,3% de los estudiantes, son conscientes de que la calidad de sueño tiene relación con su salud mental. Posteriormente hay un 26,2% y 11,5% que está de acuerdo e indeciso, respectivamente. Lo que deja un buen punto de partida al momento de darle resolución a la problemática planteada en el proyecto porque uno de los primeros pasos para que los estudiantes logren incorporar hábitos de sueño en su vida, es estar más conscientes y sensibilizarlos ante esta temática.

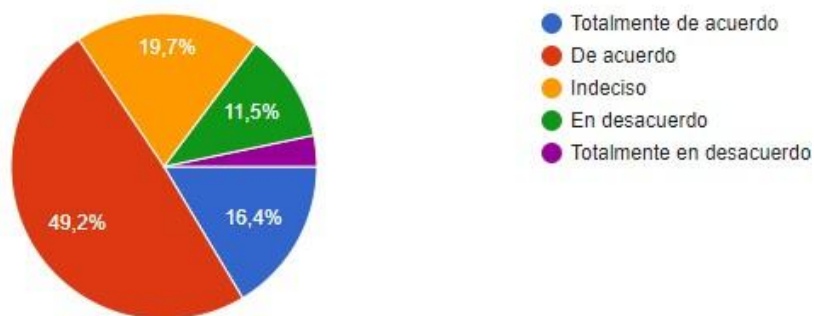
Figura 7 Resultado satisfacción con la calidad de sueño personal

61 respuestas



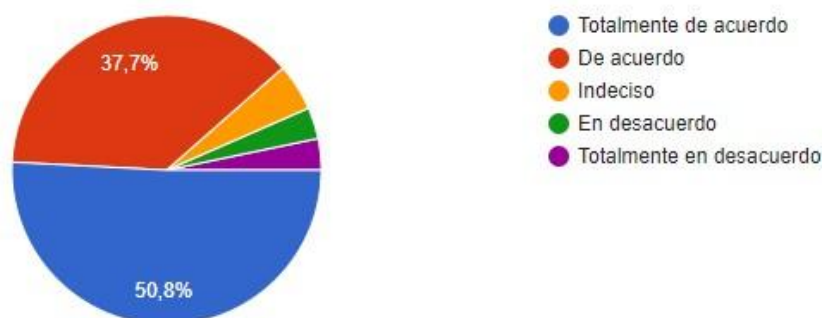
En esta gráfica, se encuentran dos resultados en empate, dado que un 26,2% estuvo tanto en desacuerdo como totalmente en desacuerdo, frente a su satisfacción con su calidad de sueño en general, por otro lado, otra parte de la muestra dice estar indeciso con un 29,5% o de acuerdo con su calidad de sueño con un 16,4%. Esto refleja que dentro de la población encuestada puede llegar a existir una preocupación creciente en la manera en la que logran dormir los jóvenes universitarios, lo cual genera un buen punto focal para esta investigación.

Figura 8 Resultado sobre satisfacción con rendimiento académico actual



En la anterior gráfica se observa que una cantidad importante de estudiantes, con un 49,2% se encuentran quienes están satisfechos o “de acuerdo” con su rendimiento académico actual de la misma manera en la que el 16,4% dice estar “totalmente de acuerdo”, por lo que puede ser bastante bueno ya que los jóvenes tienden a exigirse mucho en su etapa universitaria, sin embargo, llega un punto en donde esto no termina siendo del todo sano para el cuerpo y la mente del joven. Por otro lado, se encuentran con un 19,7% quienes de manera indecisa no reconocen estar satisfechos o no con su rendimiento y finalmente de la misma manera con un 11,5% dicen estar en desacuerdo o con un 3,3% totalmente en desacuerdo, que, si se suma la parte “negativa” de esta respuesta, arroja un resultado bastante significativo al momento de tener en cuenta para la investigación en curso.

Figura 9 Resultado Carga académica

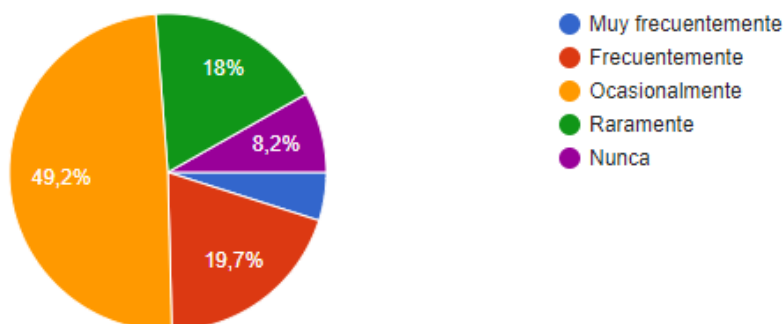


Los resultados arrojados por la anterior gráfica dejan un porcentaje bastante claro de estrés por la carga académica en los estudiantes encuestados, con un 50,8% “totalmente de acuerdo” y un 37,7% “de acuerdo”. Por otro lado, un resultado bastante reducido con un 4,9% demuestra estar indeciso y totalmente en desacuerdo con la afirmación planteada. Esto refleja que los estudiantes encuestados probablemente se sienten sobrecargados académicamente lo cual puede estar relacionado con una calidad de sueño nula.

Figura 10 Resultado sobre Descansó bien durante la noche

Descanso muy bien durante la noche.

61 respuestas

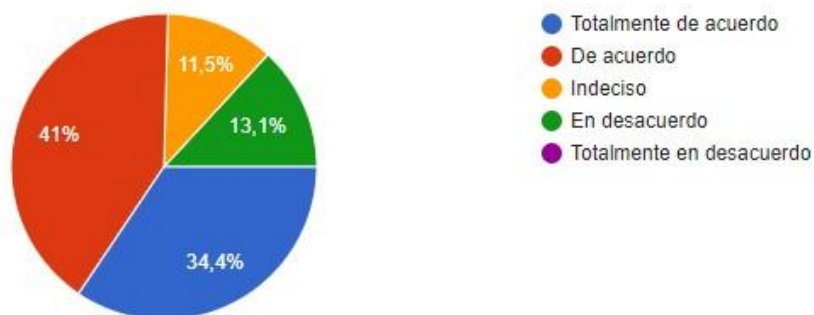


Los resultados de la gráfica anterior dejan en claro que muy ocasionalmente con un 49,2% los estudiantes logran descansar durante la noche, un 18% dice que raramente lo logra y un 8,2% definitivamente nunca lo logra. Por otro lado, una pequeña parte de la muestra dice que frecuentemente descansa durante la noche con un 19,7% y un 4,9% menciona que muy frecuentemente lo logra. Esto demuestra que claramente los jóvenes que, aunque posiblemente duermen ciertas cantidades de horas que no llega a las 8 necesarias, por obvias razones tampoco logran descansar de la manera correcta, bien se sabe que una cosa es dormir y otra muy distinta, es poder descansar a medida que se cumple cada ciclo dentro del sueño de la noche.

Figura 11 Resultado sobre fatiga durante el día por falta de sueño

Me siento bastante fatigado/a durante el día debido a la falta de sueño.

61 respuestas



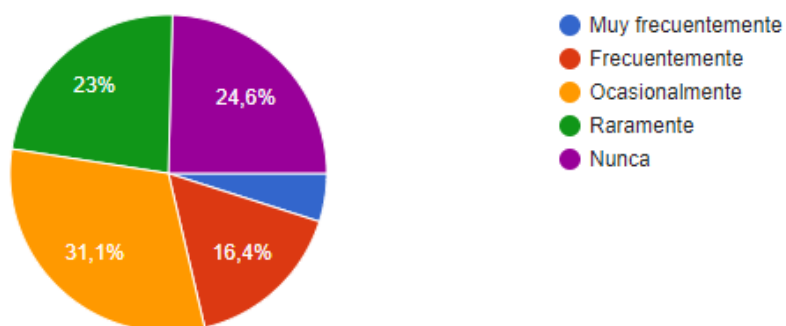
El anterior resultado demuestra que un 41% de los estudiantes están “de acuerdo” con que se sienten cansados durante el día debido a que no tuvieron sus horas del sueño necesarias, lo que también lleva a un porcentaje bastante importante que es el 34,4% que

dice estar totalmente de acuerdo con la afirmación planteada. Por otro lado, una pequeña parte de la muestra dice estar indeciso y en desacuerdo con un 11,5% y 13,1% respectivamente. Esto deja en evidencia que la falta de sueño es un determinante importante para un buen rendimiento del estudiante durante todo su día.

Figura 12 Resultados sobre practica de hábitos de higiene del sueño

dormir y despertar.

61 respuestas



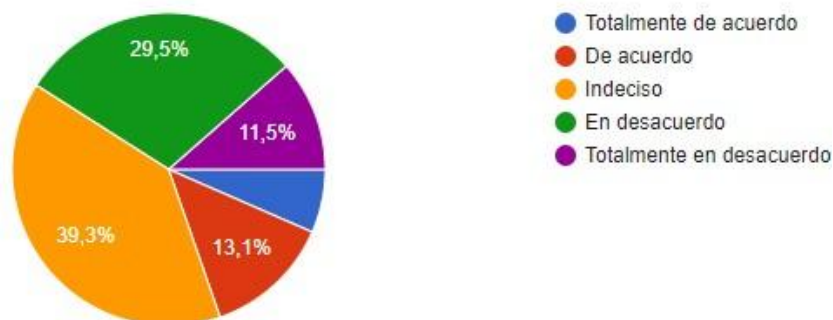
La anterior gráfica permite evidenciar divisiones puntuales en cada respuesta, el porcentaje más alto lo tiene quienes dicen que ocasionalmente practican hábitos de higiene de sueño, esto con un 31,1%, por otro lado, hay un porcentaje con pocas diferencias en dos respuestas con un 24,6% quienes dicen que nunca han tenido hábitos de higiene de sueño, un 23% dice que raramente practica buenos hábitos de sueño y un pequeño porcentaje de 16,4% dice que frecuentemente lo practica, apenas un 4,9% dice que muy frecuentemente. Ahora bien, el porcentaje de estudiantes que no logran practicar hábitos de higiene del sueño, son una muestra significativa que indudablemente brindaría información importante en esta investigación dado que posee un foco relevante frente a la

problemática en cuestión, pues son quienes más necesitarían y se interesarían por conocer las estrategias planteadas para dar solución a la situación problema de este proyecto.

Figura 13 Resultado sobre habilidades para gestionar el estrés

Mis habilidades para gestionar el estrés son bastante efectivas.

61 respuestas

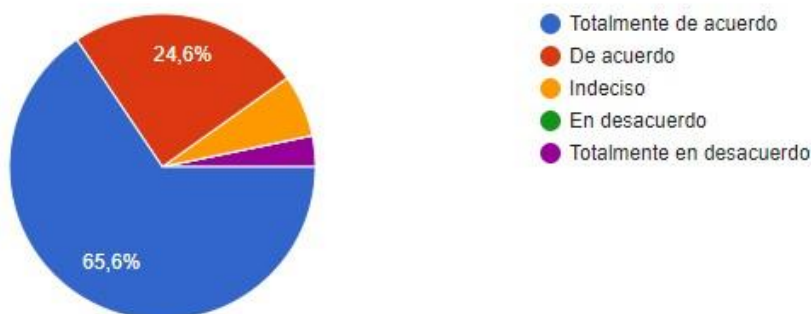


Los resultados de la gráfica anterior evidencian que un 39,3% de la población encuestada, considera de manera indecisa tener las habilidades para gestionar el estrés, de la misma forma hay quienes totalmente no lo hacen, un 29,5% y un 11,5%. Esto es importante, porque con este proyecto se busca darle solución a este tipo de dificultades que son tan necesarias en todos los aspectos de la vida de un joven universitario dado que están rodeados constantemente por situaciones que se salen de su control pero que si o si los termina afectando por no saber manejar lo que tienen en frente de ellos. Por otro lado, están quienes dicen poseer habilidades para manejar su estrés, con un 6,6% quienes están totalmente de acuerdo y un 13,1% también lo afirman al estar “de acuerdo”.

Figura 14 Resultado sobre recibir asesoramiento sobre la importancia del sueño

Estoy bastante abierto/a a recibir apoyo o asesoramiento sobre hábitos de sueño y salud mental si estuviera disponible en mi universidad.

61 respuestas



Los resultados de la gráfica anterior son muy importantes también para la investigación porque es una de las bases que fundamentan el que hacer de este proyecto, que un 65,6% de la población encuestada este de acuerdo con recibir apoyo o asesoramiento sobre los hábitos de sueños y su salud mental, es un buen inicio y su disposición es lo que realmente importa al momento de aprender o adquirir conocimientos nuevos, al brindarles conciencia ante la situación problema que como joven universitario, les afecta. Un 24,6% dicen igualmente estar “de acuerdo” con la afirmación planteada, un 6,6% dice estar indeciso y un 3,3% totalmente en desacuerdo.

Para concluir, los resultados encontrados se convierten en un aporte significativo para el proyecto dado que sustentan la base fundamentada en autores y teorías que terminando corroboradas a través de los hallazgos de esta encuesta, de la misma manera que abre un camino para generar focos de interés que se convierten en el

fundamento necesario para construir las estrategias que a partir del diseño y la innovación darán a conocer las bondades de la importancia de una buena calidad de sueño y la salud mental en los jóvenes universitarios de la Universidad del Norte.

7.2 Análisis de las entrevistas

7.2.1 Entrevista con Gloria Sierra: Profesional en Psicología

La primera entrevistada fue Gloria Sierra Monsalvo, quien actualmente ejerce como profesional en Psicología, razón por la cual posee un conocimiento importante acerca de la salud mental y su relación con el sueño en los jóvenes, dado que esto hace parte del área de estudio de cualquier psicólogo, de esta manera su opinión en la entrevista se encuentra fundamentada.

De lo conversado con Sierra, se llegó a las siguientes conclusiones: Los jóvenes están expuestos en su mayoría a presentar síntomas derivados del sueño que terminan afectando su salud mental generando así, fatiga, depresión y desánimo para hacer los compromisos que a la larga termina elevando las probabilidades de no conciliar bien el sueño.

Por otro lado, recomienda que la prioridad está en generar hábitos de sueño, ya que al tratarse de una comunidad joven, activa y productiva, necesita un buen descanso para que las actividades universitarias y de su vida, sean llevadas a cabo en su totalidad sin generar estrés o ansiedad, entonces una buena forma de hacer ver las bondades de una buena higiene del sueño para una mejor salud mental es creando estrategias en donde se les hable y se les haga saber a los jóvenes, los beneficios que trae para la mente y el estado físico,

el saber dormir que indiscutiblemente se ve siempre afectado por sustancias como el alcohol, la cafeína, los energizantes y por el uso excesivo de aparatos electrónicos sobre todo en las horas de la noche antes de poder dormir (*Ver anexo 3*).

7.2.2 Entrevista con Aldair Morales: Magister en Psicología con énfasis en desarrollo humano

De esta entrevista, se pudo analizar lo siguiente: Morales recalca inicialmente que, la relación entre salud mental y calidad de sueño es algo que no solo está presente en jóvenes universitarios sino también en el ser humano en general; Además menciona que existen estudios que relacionan la calidad de sueño con la regulación emocional, la química del cerebro, la energía a nivel del cuerpo, a sistemas como el digestivo, circulatorio, nervioso, entre otros.

Señala que los jóvenes están hoy en día expuestos a muchas cosas, y que la calidad del sueño más su salud mental, se ven permeadas por ello, lo cual va de la mano con la etapa evolutiva de los jóvenes, la madurez, la edad, más su labor en un contexto universitario terminan siendo afectados por el tema de la calidad de sueño.

Desde un punto de vista práctico, Morales dice, que los principales efectos de la falta de sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios va de la mano inicialmente con el desempeño tanto académico como práctico ya que los sistemas no se encontrarían a un cien por ciento, por otro lado, a nivel personal y emocional surgen otros efectos, como la ansiedad, depresión, debido a que los sistemas no están teniendo la reparación o el descanso necesario como para funcionar completamente, entonces cuando eso pasa, los estudiantes se encuentran desanimados, con problemas para concentrarse, sienten que no aprenden y que les cuesta trabajo mantenerse alerta.

Morales menciona que existe un patrón en los jóvenes que presentan este tipo de problemas de salud mental relacionados con el sueño, son jóvenes que tienden a tener expectativas demasiado altas o autoexigencias con su futuro, lo que lo convierte en uno de los focos más grandes de ansiedad que hay en estos momentos, por otro lado, otro patrón muy usual, se da en la vida de jóvenes que tienen hogares poco tranquilos, que terminan siendo hostiles para ellos.

Morales menciona que el estrés académico es un factor bastante determinante en el tema de la salud mental y la calidad del sueño en los jóvenes ya que es un foco de estrés muy común. Por otro lado, las actividades que los jóvenes realizan durante su día, sus comidas, su actividad mental, impactan la calidad del sueño, sobre todo la exposición a dispositivos electrónicos como los teléfonos, asociados a la segregación de endorfinas,

dopamina, serotonina, etc., que, si bien son hormonas buenas, en exceso pueden generar conductas adictivas, en ese sentido, Morales recomienda que a todo hay que darle su momento y su espacio.

Para concluir, inicialmente recomienda que para concientizar a los jóvenes de tener un cambio en sus hábitos de sueño, lo inicial es hacer un proceso de sensibilización en donde a través de diferentes estrategias que variarían dependiendo de la población, se debe preparar a la persona para recibir la información de manera idónea, normalmente se sensibiliza dando a conocer el impacto que está teniendo la problemática en los mismos jóvenes, las consecuencias que puede traer y que si se tiene en cuenta para un cambio, a la final va mejorar ciertos aspectos en la vida del joven.

Finalmente dice que literalmente su consejo es, centrarse en el aquí y el ahora, es decir, no permitir que como jóvenes se sientan desanimados por situaciones que no están dentro de su control, que lo ideal es procurar priorizarse a ellos mismos (*Ver anexo 4*).

7.2.3 Entrevista con Alberto Sarmiento: Médico con diplomado en Sexología Clínica

Esta entrevista, permitió un análisis diferente dado que el enfoque de Sarmiento es la sexología como médico, por ende sus datos además de importantes, eran enriquecedores y variados, uno de los temas que más recalcó, fue el hecho de que los jóvenes deben dormir mínimo 6 horas en la noche, importante que sea de noche porque los humanos son seres diurnos y no nocturnos, sin embargo, hoy en día muchos son los jóvenes que se han visto influenciados por la ciber tecnología y según estudios mencionados por Sarmiento, en un futuro esto puede llegar a afectar la reproducción humana porque el ser humano no está durmiendo bien.

Por otro lado, menciona unas estrategias de concientización muy interesantes, porque más que brindarles la información que como estudiantes universitarios estarían dispuestos a recibir, también deben abrirse a realizar actividades que les permita quemar y liberar energías para que logren un buen descanso por la noche, el practicar deportes, hacer ejercicio, socializar, crea buenos hábitos en los jóvenes, de la misma manera que es importantísimo dejar ciertos distractores que no ayudan a que el joven logre dormir adecuadamente, los cuales son, las bebidas energizantes, las bebidas negras como la Coca-Cola, el consumo de sustancias alcoholizadas, cigarrillos entre otros, que terminan afectando a la final la química del cerebro.

Finalmente destaca que el joven puede lograr un buen rendimiento personal y cognitivo solo si, duerme sus seis u ocho horas en la noche, de lo contrario, lo que recibirá son alertas de su cuerpo pidiendo descanso cuando no es posible y es donde aparecen las enfermedades que como él menciona, están dormidas en el cerebro, como la depresión y la ansiedad (*Ver anexo 5*).

Para concluir este apartado, la información encontrada en cada entrevista es de total enriquecimiento para el desarrollo de este proyecto dado que aporta bases y datos fundamentales que sostienen la problemática planteada y permite desde diferentes puntos de vista como el psicológico, el social y el sexual, abordar la temática y presentar una solución integra que le permita al joven universitario conocer los beneficios del sueño, su relación con la salud mental y sobre todo pueda poner en práctica todo lo que se le brinde a través de las herramientas que se crearían para la resolución de dicha problemática. Tener diferentes perspectivas y abordarlos desde distintas áreas del saber, abre un abanico de posibilidades al momento de tener en cuenta todos los aspectos importantes para plantear una solución integrada.

8. Resultados esperados

Con la finalidad de cumplir con el objetivo general de reconocer la importancia de los beneficios del sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios para lograr una mejoría en su rendimiento académico, este proyecto requiere de una estrategia efectiva en donde la comunicación es lo primordial para que la información llegue de manera adecuada, por ende, todo esto se lograría a través del área del diseño, específicamente, el diseño gráfico. Por lo anterior, se propone la creación de una aplicación que sin duda permitiría, de manera interactiva, educar y llegar más fácilmente a los jóvenes.

8.1 Pieza principal: Aplicación Móvil

Las aplicaciones son herramientas que hoy en día son muy fáciles de manejar, sobretodo para los jóvenes quienes constantemente tienen un celular en sus manos recibiendo un cúmulo de información diaria, que buena o no, es retenida en su cerebro. De esta manera, se busca ayudar a los estudiantes universitarios a mejorar su bienestar mental y físico mediante la optimización de su rutina diaria, la mejora de sus hábitos de sueño, y la gestión efectiva de su tiempo, ayudando a los estudiantes a mantener un equilibrio entre sus estudios, descanso y actividades personales.

Por otro lado, gracias a los resultados de las encuestas, se pudo evidenciar que los jóvenes estarían dispuestos a recibir la información necesaria para lograr encontrar un equilibrio entre sus quehaceres diarios y su capacidad para dormir de manera

idónea, manteniendo un buen rendimiento académico y una buena salud mental que bien se sabe, son conceptos que van de la mano.

De este modo, la aplicación estará diseñada con herramientas que fomenten la concentración, el descanso, la organización y el autocuidado. De manera más específica, la aplicación contará con características claves como un “Modo Focus”, con la finalidad de ayudar a los estudiantes a concentrarse en sus estudios y reducir las distracciones, bloqueando aplicaciones y redes durante el estudio, utilizando un sistema de Pomodoro para asegurar que los estudiantes mantengan periodos de concentración en sus deberes y descansos, adicional a esto, los estudiantes podrán estudiar en grupo dentro de la aplicación, lo que fomenta la colaboración y motivación mutua. En otro apartado estará la “Planificación Diaria y Semanal”, con el propósito de organizar de manera eficiente el tiempo de estudio, actividades extracurriculares y descansos. De manera que los estudiantes puedan crear y gestionar su agenda diaria y semanal, asegurándose de que sus horarios estén equilibrados para evitar el agotamiento y mejorar su productividad. Otro apartado será el de “Sesiones de Relajación”, con el fin de que el estudiante mejore su calidad del sueño y reduzca el estrés. Esto al incluir ejercicios de respiración y sonidos relajantes para ayudar al estudiante a relajarse antes de dormir, mejorando así la transición al descanso y promoviendo un sueño reparador. Otra característica que tendrá la aplicación es “Sistema de Ligas y Recompensas”, con el fin de motivar al estudiante a ser más productivo, de manera que el estudiante participa en desafíos donde ganara gemas al cumplir con tareas. Dichas gemas se podrán usar para personalizar su avatar. Otro apartado será un “Test de bienestar”, en el que permitirá

al estudiante conocer su estado mental y físico en cuanto a su salud y sueño. Este test de bienestar le proporcionara un diagnóstico al usuario sobre cómo se encuentra su estado de salud y sueño actual, permitiéndole identificar áreas que necesita mejorar. Finalmente contará con otro apartado que será “Avatar”, con el fin del que el estudiante cree un vínculo personal y motivador con la aplicación. El avatar actuara como un amigo virtual, guiando al estudiante a través de su viaje de mejora personal. Los estudiantes podrán personalizar su avatar y usarlo como una herramienta para monitorear su progreso y logros. *(Ver anexo 6)*

8.2 Pieza de apoyo: Carteles

La pieza de apoyo tiene como objetivo principal informar a los estudiantes sobre la importancia del sueño, con el propósito de brindarles conocimientos que contribuyan a comprender mejor este tema y su impacto en la salud mental y el rendimiento académico.

Para maximizar su alcance y captar la atención de los estudiantes, los carteles se ubicarán estratégicamente en puntos poco convencionales, como los baños. Estos espacios, al ser inusuales para la difusión de este tipo de información, generan curiosidad en los usuarios, lo que aumenta la probabilidad de que se detengan a leer y retengan el contenido presentado. Esta estrategia busca promover un aprendizaje inesperado y memorable dentro del entorno universitario. *(Ver anexo 7)*

8.3 Pieza Promocional: Redes sociales y Obsequio

La pieza promocional estará enfocada en el uso de redes sociales como Instagram y Facebook, plataformas clave para llegar de manera efectiva a la comunidad de la Universidad del Norte. Estas redes permiten una mayor visibilidad del proyecto, facilitando la difusión de contenido atractivo e interactivo que fomente el interés en la aplicación.

Adicionalmente, durante la promoción de la pieza principal, se distribuirán almohadas personalizadas con diseños relacionados con el sueño. Este obsequio no solo refuerza el mensaje del proyecto, sino que también actúa como un incentivo tangible para motivar a los estudiantes a explorar y utilizar la aplicación, promoviendo así su implementación y utilidad dentro del entorno universitario. (*Ver anexo 8*)

9. Impactos esperados

Este proyecto tiene como objetivo principal generar un impacto positivo en la comunidad universitaria de la Universidad del Norte, promoviendo el reconocimiento de la importancia del sueño como un factor fundamental para la salud mental, el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. A través de estrategias de diseño como una aplicación móvil y pósteres informativos, se busca fomentar hábitos saludables de sueño y organización en la rutina diaria de los estudiantes.

Con una población aproximada de 10.845 estudiantes de pregrado, se espera que el alcance esperado de este proyecto sea significativo. Los pósteres informativos, ubicados en puntos estratégicos del campus, tienen como objetivo captar la atención de al menos el 15% de los estudiantes, despertando su interés por reflexionar sobre sus hábitos de sueño y cómo estos influyen en su bienestar físico y emocional. Además, se proyecta que un 10% de los estudiantes descarguen y adopten activamente las herramientas del proyecto, como la aplicación móvil, para mejorar su organización y reducir el estrés relacionado con las exigencias universitarias.

El impacto esperado de estas estrategias es lograr que los estudiantes no solo comprendan la importancia de un sueño adecuado, sino que adopten prácticas que les permitan mejorar su calidad de vida, su salud mental y su desempeño académico. Este proyecto aspira a consolidar una cultura universitaria enfocada en el autocuidado y el bienestar integral.

10. Conclusiones

El sueño dentro de su gran importancia en la salud del ser humano en general permite la reparación diaria de un cumulo de actividades rutinarias que tanto niños, jóvenes y adultos, realizan a lo largo de su vida. El hecho de lograr descansar correctamente toda la noche predispone la calidad de vida que va a tener la persona al momento de enfrentarse a un nuevo día, con nuevas responsabilidades que acarrea una serie de energía que solo brinda un buen descanso, con ciclos completos del sueño.

En otras palabras, es a través de la higiene del sueño, que se consigue un mejor rendimiento en las acciones del día a día, pero de esto, pocas personas son conscientes, su desconocimiento en el tema, abre el abanico de posibilidades en problemáticas que puede tener un joven al momento de desconocer la importancia que tiene el sueño en su vida y su relación con la salud mental, que a la final es lo que va determinar que como joven, lleve a cabalidad sus actividades con el mejor de los rendimientos o con mucho estrés, cansancio y desinterés a lo largo del día.

Teniendo en cuenta lo anterior, y reconociendo la vital importancia del sueño y la salud mental para la vida de los jóvenes estudiantes, es infalible darles a conocer desde las herramientas que tienen en sus manos, que es lo más efectivo que se tiene hoy en día y a lo que tanto le dedican tiempo para que su atención sea captada. Desde el momento en el que la información sea comprendida y aplicada al diario vivir de un joven estudiante, podrá tener una mejor calidad de vida, una mejor salud y un mejor rendimiento académico y personal.

11. Cronograma

Tabla 1 Cronograma semanal de Proyecto de Grado

Semana	Actividad Principal	Descripción	Producto Entregado
1	Revisión de anteproyecto de Grado	Revisión del documento escrito para conocer los puntos a mejorar.	Objetivos definidos
2	Ideación de Ámbitos	Ideación de 2 propuestas de ámbitos.	Ideación de propuestas de ámbitos
3	Ideación de Ámbitos	Avance de las 2 propuestas de ámbitos.	Avances de propuestas de ámbitos
4	Ideación de Ámbitos	Avance de las 2 propuestas de ámbitos.	Avances de propuestas de ámbitos.
5	Presentación de Ámbitos	Presentación de ámbitos finalizados y elección de ámbito a trabajar para el proyecto.	Definición de ámbitos y piezas graficas propuestas.
6	Creación de Marca	Ideación de naming, racional, concepto, logotipo, símbolo, tipografía, color y grafismos para el proyecto.	Bocetación de Identidad
7	Creación de Marca	Avances de naming, racional, concepto, logotipo, símbolo, tipografía, color y grafismos para el proyecto.	Bocetación de Identidad

8	Creación de Marca	Avances de naming, racional, concepto, logotipo, símbolo, tipografía, color y grafismos para el proyecto.	Bocetación de Identidad
9	Creación de Marca	Avance de naming, racional, concepto, logotipo, símbolo, tipografía, color y grafismos para el proyecto.	Bocetación de Identidad
10	Presentación de Marca	Presentación de identidad para el proyecto, racional, conceptos, símbolo y logotipo, color, positivo y negativo, tipografía y grafismos	Identidad para el proyecto.
11	Creación de Propuesta de Piezas	Bocetación de las propuestas de Piezas mencionadas en el ámbito	Bocetación de piezas gráficas
12	Creación de Propuestas de Piezas	Desarrollo de las piezas propuestas	Bocetación de piezas gráficas
13	Creación de Propuestas de Piezas	Avances de las piezas propuestas	Bocetación de piezas gráficas
14	Creación de Propuestas de Piezas	Avances de las piezas propuestas	Bocetación de piezas gráficas
15	Presentación de Propuestas de Piezas	Presentación de las piezas propuestas junto con el objetivo general del proyecto.	Piezas Gráficas que conforman el proyecto del ámbito escogido.
16	Corrección de documento	Revisión y corrección del	Primeras correcciones

	de Proyecto de grado	documento del proyecto.	del documento
17	Corrección de documento de proyecto de grado	Revisión y corrección del proyecto.	Segundas correcciones del proyecto
18	Sustentación de Proyecto de Grado	Presentación y sustentación final del proyecto de grado.	Sustentación final del proyecto con piezas gráficas propuestas finalizadas.

Bibliografía

Aparecen, N. (2018). Un Poco de Historia. *Fundación salto*. Recuperado de <https://www.fundacion-salto.org/wp-content/uploads/2018/09/UN-POCO-DE-HISTORIA.pdf>

Alarcan, Renato D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>

Alanís, J. J. R., & González, E. M. R. El Diseño Gráfico visto desde la definición de Retórica de Helena Beristaín. México. Universidad de Guanajuato.

Barnes, H. (2013). ¿Descansamos bien? Por qué nuestros antepasados no dormían como nosotros. *El confidencial*. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-11-29/descansamos-bien-por-que-nuestros-antepasados-no-dormian-como-nosotros_59709/

Buttazzoni, M. B., & Casadey, G. E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>

- Carrillo, P., Ramirez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina* 56 (4). Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
- Castro, A. M., Caamaño, L. U., & Sol, C. J. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Duazary*, 11(2), 85-97. Recuperado de <https://doi.org/10.21676/2389783X.814>
- Chapa, G. (2020) Antecedentes del Autocuidado de la Salud mental. *Prezi.com*. Recuperado de <https://prezi.com/p/nw4i0rphn-x-/antecedentes-del-autocuidado-de-la-salud-mental/>
- Collazos, M. V. (2007). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Salud mental*, 30(2), 75-80. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2007/sam072k.pdf>
- Díaz, Ricardo, & Ruano, Mario Iván. (2011). Prevalencia y persistencia del insomnio crónico estudio SUECA II. *Acta Medica Colombiana*, 36(3), 119-124. Retrieved March 18, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-24482011000300002&lng=en&tlng=es.

Díaz, J. E. S. (2023,). *Mi primera investigación etnográfica*. QuestionPro. Recuperado de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-etnografia-qp/>

Doron, C. (2015). L'émergence du concept de « santé mentale » dans les années 1940-1960: genèse d'une psycho-politique. *Pratiques en santé mentale*, 61, 3-16.
Recuperado de <https://doi.org/10.3917/psm.151.0003>

Durán, S., Giovanni, R. S., Paula, G. M., & Cristobal, M. C. (2017). Insomnio, latencia al sueño, y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. *Salud Uninorte*, 33(2) <https://www.proquest.com/scholarly-journals/insomnio-latencia-al-sueño-y-cantidad-de-en/docview/1984314231/se-2>

España, F. (2021, diciembre 23). Anhedonia: la falta de sentir placer y la depresión. *Ivanosalud*.
Recuperado de <https://www.ivanosalud.com/anhedonia-y-depresion/>

Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. & Hernández, R. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? *Atención Primaria*, 31 (18): 524-26. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021265670370715X>

Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 10(5), 466-479.

Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tlng=es.

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008).

Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. Retrieved March 17, 2024, from

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011&lng=en&tlng=es.

García, J. (2015). 10 principios básicos para una buena higiene del sueño. *Portal Psicología y*

Mente. Recuperado de <https://psicologiymente.com/vida/principios-buena-higiene-sueno>

González, M. (1998). La ideación suicida como indicador para la prevención secundaria del suicidio en población estudiantil. Tesis de Maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F.

Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1),7-17. Retrieved March 17, 2024, from

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002&lng=en&tlng=es.

Guerrero, G. L., Dimas, V. K., Parra, V. L., & Pérez, F. J. C. (2014). El impacto del insomnio en el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPXX-UACJS*,5(2), 46-49. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925189>

Hamui-Sutton, Alicia. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en educación médica*, 2(8), 211-216. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000400006&lng=es&tlng=es)

[50572013000400006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000400006&lng=es&tlng=es).

Jesús, C. I., Luis, V. T., & Hernán, V. U. (2010). Depresión, ideación suicida e insomnio en universitarios de Saltillo, problemas relevantes de salud pública. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 11(1), 30-32. Recuperado de

<https://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2014/05/Nm101-05.pdf>

Kelman, B.B. (1999). The sleep needs of adolescents. *The Journal of School Nursing: the Official Publication of the National Association of School Nurses*, 15, 14-19.

Recuperado de <https://europepmc.org/article/med/10745797>

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013.

Londoño, A., Villegas, M. (2017). Trastornos mentales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Universidad Católica de Pereira.

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4609/1/DDMPSI49.pdf>

Monterrosa, A., Ulloque, L., & Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Unimagdalena 11 (2)*, 85 – 97. Recuperado de

<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/814/886>

Moreno Barrios, M. C. (2012). *Título de la tesis doctoral no proporcionado*. Tesis doctoral inédita, Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina, Departamento de Psiquiatría. URL: <http://hdl.handle.net/10486/9895>

Machado, M., Echeverri, J., & Machado, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista*

Colombiana de Psiquiatría, 44(3), 137-142. Recuperado de
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.04.002>

Normograma SNS - Resolución 4886 de 2018 MSPS. (s/f). Superintendencia Nacional de Salud -Supersalud. Recuperado de
https://normograma.supersalud.gov.co/normograma/docs/resolucionminsaludps_4886_2018.htm

Osnaya, M., Murillo, M., Avila, R., & Pérez, J. (2007). Ideación suicida en jóvenes universitarios: su asociación con diversos aspectos psicosociodemográficos. *Psicología Iberoamericana*, 15(2), 17-21. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915933003.pdf>

Pérez, V. M. O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *ENSAYOS: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911675>

Posada, José A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33(4), 497-498. Retrieved March 17, 2024, from
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001&lng=en&tlng=es.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001&lng=en&tlng=es)

Quintero, M., García, C., Jiménez, V., & Ortiz, T. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas psychologica*, 3(1), 17-26. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/647/64730103.pdf>

Quintero, M., & Vasco, Eloísa. (2007). Justificaciones Y Sentimientos Morales De Jóvenes Universitarios Y Jóvenes Desplazados Acerca De Las Acciones Justas E Injustas. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 99-110. Retrieved March 18, 2024, from

https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012391552007000100010&lng=en&ting=es.

Ramírez, A.P. (2021) ¿Cuál ha sido el camino que ha recorrido la salud mental? *La*

Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20211007/7523365/cual-sido-camino-recorrido-salud-mental.html>

Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 10(1), 91-

102. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2348649>

Rubio, N. (2020). Los 12 beneficios de dormir bien. Portal Psicología y

Mente. <https://psicologiaymente.com/vida/beneficios-dormir-bien>

Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. In V Congreso Internacional de Investigación y práctica profesional en psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Recuperado de <https://es.scribd.com/document/424305491/Sarubbi-de-Rearte-Emma-y-Castaldo-r-2013-Factores-Causales-Del-Estres-en-Los-Estudiantes-Universitarios-1>

Sarrais, F., & de Castro Manglano, P.. (2007). El insomnio. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 30(Supl. 1), 121-134. Recuperado en 19 de marzo de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011&lng=es&tlng=es.

Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud mental, 25(6), 35-43.

Recuperado de

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17415>

Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. Eureka, 15(1), 27-38. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-885114>

Velastegui, D., & Mayorga, M. (2021). Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria covid-19. *Psicología Unemi*, 5(9), 10-20.

Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marlon-Mayorga-Lascano/publication/352899625_Estados_de_animo_ansiedad_y_depresion_en_estudiantes_de_medicina_durante_la_crisis_sanitaria_COVID-19/links/60de85da92851ca9449ef43c/Estados-de-animo-ansiedad-y-depresion-en-estudiantes-de-medicina-durante-la-crisis-sanitaria-COVID-19.pdf

Anexos

Anexo 1. Logotipo de la marca

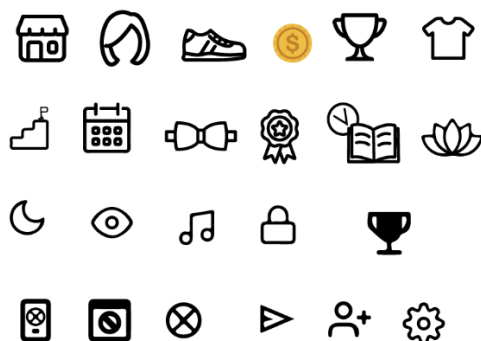
El logo combina un ojo y un libro abierto, donde las hojas del libro forman las pestañas, simbolizando conocimiento y alerta. Representa la conexión entre el descanso y el rendimiento académico.



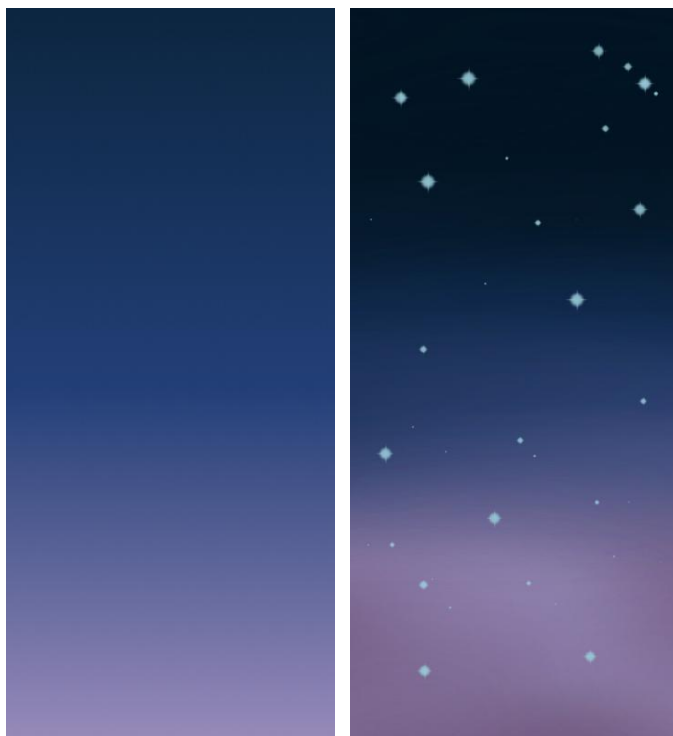
Anexo 2. Grafismos

Para el proyecto se diseñaron iconos para guiar al usuario dentro de la aplicación y elementos relacionados con el sueño, como la luna, estrellas y nubes, además de degradados con los colores de la paleta propuesta para generar calma y tranquilidad.

Iconos



Degradados



Anexo 3. Transcripción entrevista con Gloria Sierra Monsalvo

¿Qué opinión tienes sobre la relación entre la calidad del sueño y la salud mental en los jóvenes universitarios?

Tiene mucha relación la calidad del sueño y salud mental en jóvenes universitarios, ya que la gran mayoría de jóvenes, presentan síntomas derivados al sueño, donde muchos experimentan signos de insomnio y apnea del sueño; por ese lado el estado de la salud mental se relaciona y es el causante de fatiga mental, depresión, desánimo para realizar los compromisos, relacionando todo esto con la dificultad para conciliar el sueño.

¿Cuáles crees que son los principales efectos de la falta de sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios?

Como anteriormente lo mencioné, los efectos principales de la falta de sueño, es el aumento de estados depresivos, estrés y ansiedad, aumentando la regulación emocional, causando esta más dificultad para conciliar el sueño.

¿Qué estrategias o técnicas psicológicas consideras efectivas para mejorar la calidad del sueño en esta población?

Un cambio de rutina, mayor compromiso con los horarios de sueño (respetarlos) como mínimo 6 horas de sueño; aumentar la actividad física; evitar el consumo de bebidas alcohólicas y cafeína en horas de la noche; limitar el uso excesivo de aparatos móviles; leer.

Desde tu experiencia clínica, ¿Has observado algún patrón común en los jóvenes universitarios que experimentan problemas de salud mental relacionados con el sueño?

Esta la respondo desde mi experiencia como joven universitaria que fui, ya que yo por lo general solo trabajo con niños, no he tenido la oportunidad de laborar con jóvenes universitarios. Cansancio excesivo, desánimo, estrés y algunos casos depresión y ansiedad.

¿Qué papel crees que juega el estrés académico en los hábitos de sueño de los estudiantes universitarios y como puede afectar su salud mental?

Hay que darles prioridad a los hábitos del sueño en esta etapa de jóvenes estudiantes universitarios, ya que es una población que está en constante actividad y productividad, omitiendo por completo la importancia del sueño y que es causante de estrés, ansiedad y depresión.

¿Cómo abordarías la resistencia de algunos estudiantes universitarios a cambiar sus hábitos de sueño, especialmente cuando están relacionados con su estilo de vida universitaria?

Haciéndoles ver cuáles son los beneficios de los buenos hábitos del sueño y que no sólo impacta a nivel mental, sino que también a nivel físico.

¿Qué recomendaciones darías a los estudiantes universitarios para mejorar su higiene del sueño y su bienestar mental en general?

Va muy acorde a la tercera respuesta, ya que la mayor recomendación sería esa, hablándoles desde las estrategias y los beneficios que estas traerían a nuestro cuerpo y mente, si los llevamos a cabo.

¿Qué papel juegan las actividades diurnas y exposición a dispositivos electrónicos en la calidad del sueño en los jóvenes universitarios y como pueden mitigarse sus efectos negativos?

Son uno de los mayores causantes de insomnio y apnea, porque una de las recomendaciones y estrategias es disminuir el uso excesivo de dispositivos electrónicos, disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y

cafeína; en lo justo, hacerlo lo menos posible, para así lograr cambios deseados.

Anexo 3. Transcripción entrevista con Aldair Morales Cuadro

¿Qué opinión tienes sobre la relación entre la calidad del sueño y la salud mental en los jóvenes universitarios?

Bueno, en realidad la relación que hay entre la calidad de sueño y la salud mental es algo que no está presente solo en jóvenes universitarios, sino en seres humanos a nivel general. La calidad de sueño, hay muchos estudios que reafirman eso, que está asociada mucho, mucho a la regulación tanto emocional como química del cerebro, como energética a nivel del cuerpo, a una mayoría de los sistemas, tanto digestivo, como circulatorio, como nervioso, están asociados con la calidad y el nivel de sueños que tienen las personas. Entonces, los estudiantes universitarios, que son una población, digamos, vulnerable a muchas cosas por el estado en que están, la etapa evolutiva, el tema del crecimiento, de la madurez, las edades de la gran mayoría, obviamente, y la labor que realizan como tal, o las funciones que realizan en el contexto universitario de esto y realizar tareas, desarrollar competencias y demás, digamos que se ve bastante afectada. Todas esas funciones se ven afectadas full por el tema de la

calidad de sueño.

¿Cuáles crees que son los principales efectos de la falta de sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios?

Bueno, esos principales efectos están asociados bastante, digamos, primerodesde el punto de vista práctico en el desempeño, en el desempeño tanto académico como práctico, ya que los sistemas no van a estar al 100% como anteriormente lo dije, pero a nivel personal, emocional, psicológico, también hay varios efectos relacionados, de pronto al desarrollo de afecciones que pueden ser derivadas como ansiedad, como depresión que pueden ser derivadas precisamente de eso, porque los sistemas como tal no requieren la reparación o el descanso necesario como para funcionar al 100%. Entonces, teniendo en cuenta eso, son como los principales efectos. Entonces ahí es donde empezamos a ver a los estudiantes desanimados que sienten que no se pueden concentrar, que sienten que no aprenden, que les cuesta trabajo estar siquiera alerta, mantener un estado de vigilancia y todo eso, pero está asociada con la calidad del sueño. En realidad, es super, super importante.

¿Qué estrategias o técnicas psicológicas consideras efectivas para mejorar la calidad del sueño en esta población?

El tema de las estrategias o técnicas psicológicas como tales asociadas a la calidad del sueño está bastante, bastante relacionada a principios asociados a la higiene del sueño. Entonces, por ejemplo, una de las principales recomendaciones que nosotros podemos darles a las personas respecto a eso es alejarse de luces azules asociadas por ejemplo a computadores, smartphones, televisores, etc. Por lo -2 horas antes de dormir para garantizar mejor calidad en el sueño. También, desconectarse totalmente, manejar una rutina del sueño efectiva. La rutina de sueño efectiva son las que tú puedes mantener en el tiempo y pueden hacerlo de una mejor manera.

Desde tu experiencia clínica, ¿Has observado algún patrón común en los jóvenes universitarios que experimentan problemas de salud mental relacionados con el sueño?

Bueno, el patrón común, si en realidad la mayoría de los jóvenes que presentan eso, con lo que he podido conversar, han sido jóvenes que tienen altas expectativas o autoexigencias con su futuro y me imagino que eso es uno de los focos de ansiedad más grandes que hay ahora en estos momentos. Entonces, si pudiera tener correlación, esas son cosas que las características como en primer lugar y en segundo lugar en hogares muy poco, digamos, tranquilos, hogares

bastante hostiles con ellos. Entonces, teniendo en cuenta eso, están asociados ahí con el tema de la calidad de sueño.

¿Qué papel crees que juega el estrés académico en los hábitos de sueño en los estudiantes universitarios y como puede afectar su salud mental?

Y bueno, el estrés académico es un factor relevante en todas estas temáticas, porque si es un poco de ansiedad 1, foco propio de estrés, entonces juega un papel importante en todo este tema de la higiene del sueño. Y teniendo en cuenta eso, es algo que se debe tener en cuenta a la hora de trabajar todos los temas de hábitos, sueños y demás. Entonces es importante y tiene mucha relación.

¿Cómo abordarías la resistencia de algunos estudiantes universitarios a cambiar sus hábitos de sueño, especialmente cuando están relacionados con su estilo de vida universitario?

Y bueno, como todo ese proceso psicológico de intervención le deja ser un proceso de sensibilización en donde a través de diferentes estrategias, que bueno, va a variar de población en población y de caso en caso, hay que preparar a la persona para recibir, ósea, para ser un receptor de información asociado a lo que se va a brindar, que en este caso es la orientación o las

orientaciones necesarias para mejorar la calidad de sueño a través de la adopción de rutinas y prácticas que consolidan un estilo de vida mucho más saludable respecto al sueño. Es la estrategia que nosotros normalmente utilizamos. ¿Y cómo sensibilizar? ¿Se sensibiliza? Bueno, depende de muchos factores, depende de la población, pero las estrategias como que más comunes o usadas normalmente son las estrategias orientadas a reconocer el impacto que está teniendo esa problemática en usted o en la persona, las consecuencias que trae, que son elementos que al final son pequeños ajustes que van a mejorar o que va a impactar algo que a ti te importa, como el tema del rendimiento académico, etc. Eso serían más o menos las estrategias, pero como digo, varía de caso en caso.

¿Qué recomendaciones darías a los estudiantes universitarios para mejorar su higiene del sueño y su bienestar mental en general?

La séptima pregunta que es el tema de qué recomendaciones daría, pues literalmente centrarse en el aquí y en el ahora. Eso sería como mi primera recomendación, es decir, no pensar tanto en el futuro, no dejarse desanimar por las situaciones que de pronto son ajenas a su control y verdaderamente procurar y priorizarse a sí mismo, que el sueño es un recurso que verdaderamente necesitamos y necesitamos cultivar, porque de eso va a depender un gran porcentaje de nuestra salud a nivel integral y no solo la mental.

¿Qué papel juegan las actividades diurnas y la exposición a dispositivos electrónicos en la calidad del sueño de los jóvenes universitarios y como pueden mitigarse sus efectos negativos?

Y por eso, y bueno, por último, más bien la octava pregunta, las actividades diurnas y la exposición de dispositivos electrónicos si juega un papel importante, ósea, hay que ver también que actividades que nosotros normalmente hacemos de día, como por ejemplo, alimentarnos, el tipo de comida que nosotros consumimos durante el día, el nivel de actividad física que nosotros desarrollamos durante el día, de actividad mental también que hacemos durante el día, todos esos procesos van a impactar en última instancia la calidad del sueño, sobre todo la exposición a dispositivos electrónicos más asociados a algo que utilizamos el día adía, como son los smartphones, que son una fuente de un foco de luz un poco asociado también a la segregación de endorfinas, dopamina, serotonina y ese tipo de hormonas que si bien son buenas en cierta medida, en exceso pueden generar conductas adictivas. Entonces todo eso influye. ¿En ese sentido, que recomendaciones? Pues darle a todo su momento y su espacio, no excederse, que todo en exceso, males, eso sería todo.

Anexo 5. Transcripción entrevista con Alberto Sarmiento

¿Qué opinión tienes sobre la relación entre la calidad del sueño y la salud mental en los jóvenes universitarios?

La calidad del sueño y la salud mental en los jóvenes universitarios, en algunos jóvenes es bueno si tienen una buena organización, pero en muchos la salud mental se viene viendo afectada porque duermen menos de seis horas, que es lo mínimo que necesita el cuerpo para recuperarse de un día laboroso, desafortunadamente esto repercute en la salud mental dado que hay una elevación de ciertas hormonas o sustancias del organismo que aumentan el estrés y consigo repercuten en la salud mental. Por ende, hoy en día se ve un índice aumentado de suicidio por afectación en la salud mental o sobrecargas laborales o estudiantiles.

¿Cuáles crees que son los principales efectos de la falta de sueño en la salud mental de los jóvenes universitarios?

Los principales efectos en la falta de sueño en los jóvenes universitarios hoy lo podemos ver que repercute básicamente en la salud mental. Diariamente encontramos jóvenes somnolientos o embotados y también cansados, además de deprimidos y ansiosos por falta de sueño por tareas excesivas o por no organización de ellos con respecto al estudio, además de que influye mucho la

ciber tecnología y que todo esto repercute. De manera negativa en la salud del cuerpo humano o del humano.

¿Qué estrategias o técnicas psicológicas consideras efectivas para mejorar la calidad del sueño en esta población?

¿Qué estrategias hay para mejorar la calidad del sueño en la población? Bueno, anteriormente no teníamos tanta tecnología, hoy practicamos deportes, realización de ejercicio, podemos practicar el yoga dentro de otras actividades más de esparcimiento diario que mejorarían la calidad del sueño y liberación de muchas sustancias como son endorfina, disminuiría las catecolaminas, adrenalina y el cortisol que es la hormona del estrés y así con eso mejoraríamos o evitaríamos ciertas enfermedades como son las enfermedades cardio metabólicas y también la obesidad.

Desde tu experiencia clínica, ¿Has observado algún patrón común en los jóvenes universitarios que experimentan problemas de salud mental relacionados con el sueño?

Muchos problemas experimentan los jóvenes hoy en día, debido a la falta de sueño y estrés relacionado a las cargas universitarias por la falta de sueño, trabajos excesivos e investigativo anteriormente nos regíamos a ciertos textos investigativos. Hoy en día con el auge de la tecnología no, nos

podemos quedar con un solo artículo, sino que somos más investigativos, cuando nos damos cuenta, o se da cuenta este joven, han pasado muchas horas y la calidad o cantidad de sueño es menor a 6 horas, lo cual va a repercutir de forma negativa en el diario y en la salud de estos jóvenes universitarios, además de lo que es en el conocimiento.

¿Qué papel crees que juega el estrés académico en los hábitos de sueño de los estudiantes universitarios y como puede afectar su salud mental?

Y claro que va a repercutir no solo en la salud mental, sino reproductiva, cardiovascular, metabólica y de todo tipo. ¿Por qué? Porque se aumentan ciertos niveles o hormonas mencionadas anteriormente que te lo decía como lo son el cortisol. Que te va a producir más hambre, Liberación de adrenalina, aumento de la frecuencia cardíaca, además de liberación de catecolaminas y por ende aumento de la presión arterial, esto repercute, como te he mencionado y te lo repito de manera negativa, hasta el punto de afectar la salud mental de todos los de todos los jóvenes, algunos lo demuestran más que otros, otros no, y pueden desarrollar enfermedades o desencadenar o activar enfermedades psiquiátricas que básicamente están dormidas ahí, como son ansiedad y depresión.

¿Cómo abordarías la resistencia de algunos estudiantes universitarios a cambiar sus hábitos de sueño, especialmente cuando están relacionados con su estilo de vida universitaria?

¿Cómo abordaríamos el tema del sueño con los universitarios a cambiar ciertos hábitos? y esto es fácil y primero que todo debes abordar el tema, si es un universitario, es una persona que se encuentre en una formación constante, por ende, se le debe hablar de manera clara, respetuosa y entendible teniendo en cuenta los derechos y deberes.

¿Qué recomendaciones darías a los estudiantes universitarios para mejorar su higiene del sueño y su bienestar mental en general?

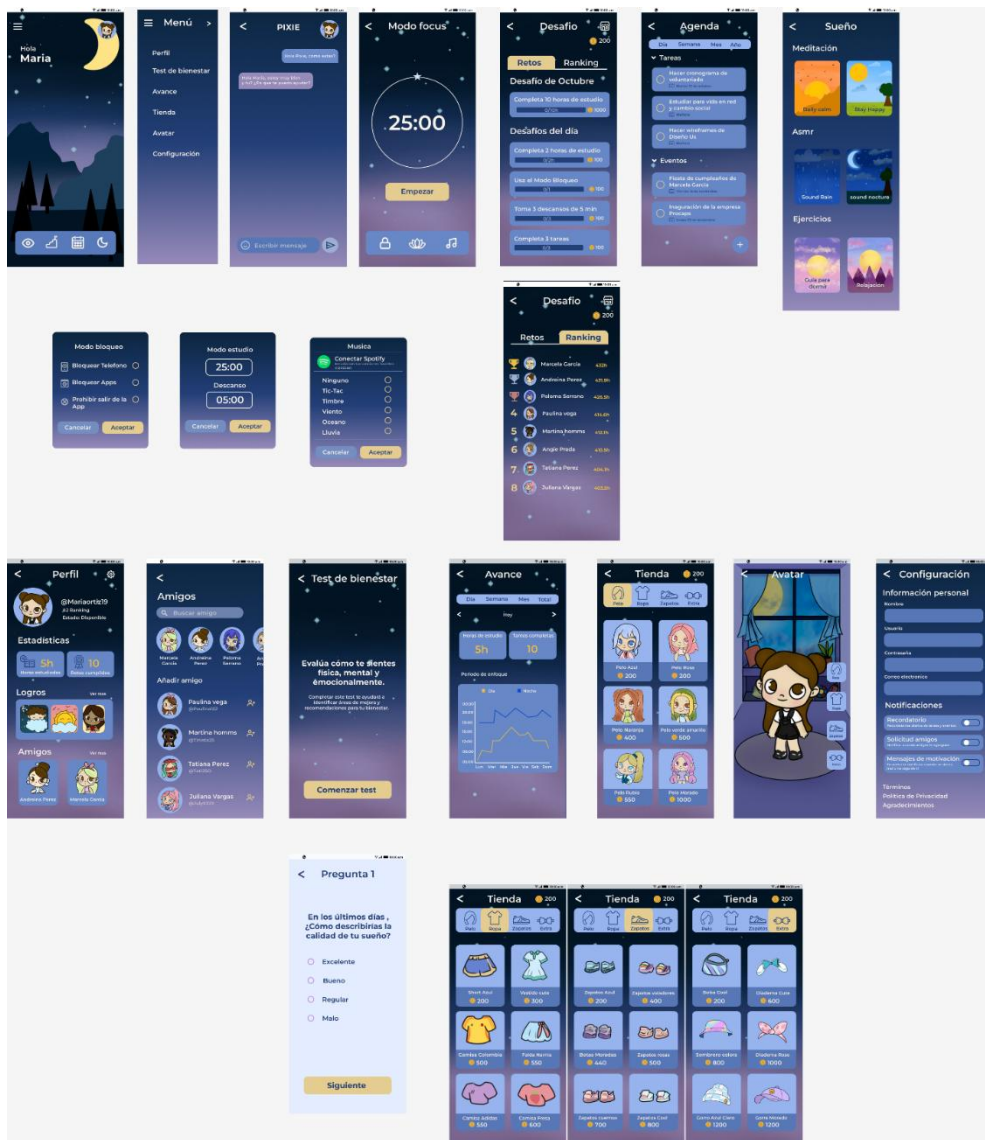
¿Qué recomendaciones daría a los universitarios para mejorar o higienizar el sueño? primero, disminuir el consumo de cualquier sustancia o estimulante como son los energizante, Vive 100, Red Bull, e incluso ingesta de alcohol, cigarrillo, tabaco o sustancias negras como es la Coca Cola, la cafeína. Disminuir el consumo de esto, realización de ejercicio, ejercicios de esparcimiento al aire libre, además de que sean de que creen ámbitos más sociables hoy en día que esto se está perdiendo con la ciber tecnología.

¿Qué papel juegan las actividades diurnas y la exposición a dispositivos electrónicos en la calidad del sueño de los jóvenes universitarios y como pueden mitigarse sus efectos negativos?

¿Qué papel juegan las actividades o la ciber tecnología hoy con respecto al sueño y los estudiantes? Mira que hay estudios que demuestran que a futuro la gran población masculina va a presentar esterilidad. ¿Y por qué? Porque hoy en día estamos viendo que gran parte de la población masculina y esto se incrementó con la tecnología y la pornografía, además del cibersexo, el sexting y muchas cosas más, están realizando actividades sexuales por medio del computador y los celulares y, por ende, el organismo es cambiante y no ve la necesidad de procrear hasta un punto en que va a repercutir de manera negativa en la reproducción humana.

¿Cómo mitigar los efectos del sueño negativo en los universitarios? primero que todo organización y creando hábitos saludables, tienen que dormir mínimo una persona en la noche, porque los humanos somos diurno, no nocturno, mínimo 6 horas a 8 horas de sueño y con esto van a tener un mejor desempeño universitario y cognitivo durante el día.

Anexo 6. Pieza Principal: Aplicación



Anexo 7. Pieza de Apoyo: Carteles



Anexo 8. Pieza Promocional: Redes sociales y Obsequio

Redes sociales



¡CONCENTRATE, RELAJATE Y ORGANIZTE!

Descubre nuestra app para organizarte mejor y mantener una buena calidad de sueño

DESCARGA YA

Google Play App Store

¡ORGANIZATE MEJOR CON PEGA EL OJO!

DESCARGA YA

Google Play App Store

PEGA EL OJO

Obsequio Almohada

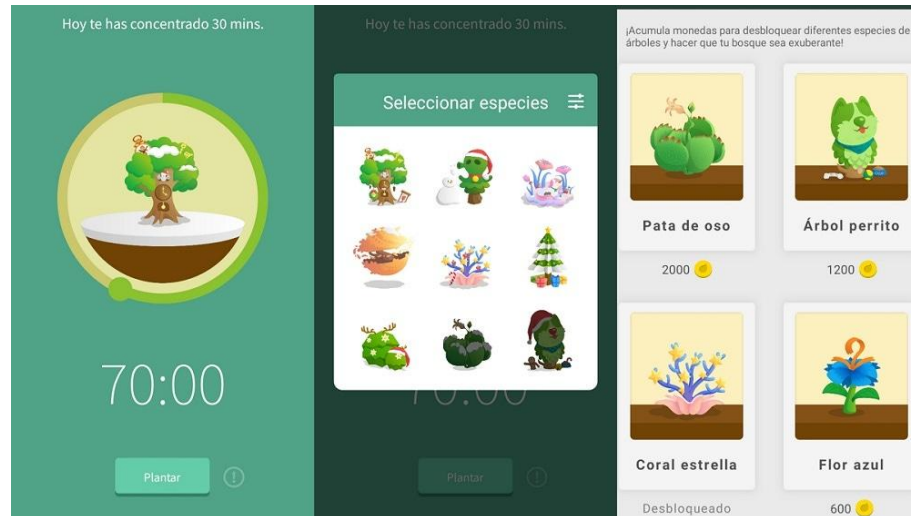


Anexo 9. Referentes

Dado que la estrategia para motivar a los estudiantes está basada en una aplicación, se eligió como referentes las siguientes apps que poseen características similares tanto en información como en diseño para lo que se busca crear en cuanto a la estrategia escogida para este proyecto.

Forest

Es una aplicación diseñada para ayudar a los usuarios a concentrarse en sus tareas y reducir el tiempo dedicado a las distracciones digitales, como redes sociales. Forest logra esto a través de un enfoque lúdico que combina productividad con conciencia ambiental. Las características principales de su aplicación son: Plantar árboles virtuales, donde el usuario al iniciar una sesión de enfoque, planta un árbol virtual. Si se mantiene concentrado, el árbol crece; si abandona la sesión, el árbol se marchita. También tiene otras características como bloqueo de aplicaciones, gamificación y estadísticas. Forest combina la productividad con impacto ambiental, motivando así al usuario no solo a trabajar mejor, sino también a contribuir con el medio ambiente.



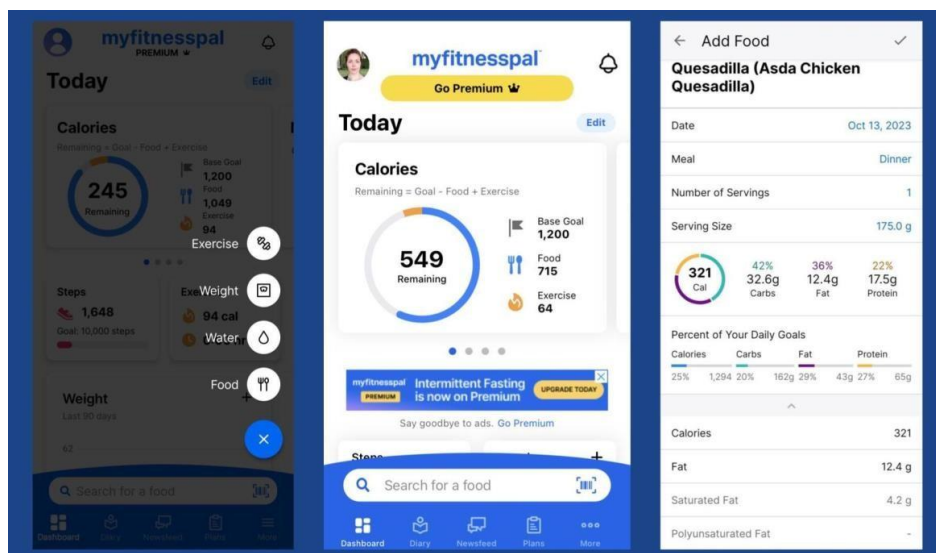
Focus To-Do: Pomodoro & Tasks

Es una aplicación de gestión de tiempo que combina la técnica Pomodoro con funciones de lista de tareas. Ayuda a los usuarios a mantenerse organizados y productivos mientras trabajan en ciclos optimizados de enfoque y descanso. Focus To-Do: Pomodoro & Tasks tiene como características principales la técnica Pomodoro, Gestión de tareas, Recordatorios, Estadísticas y análisis y sincronización en la nube. Por tal razón, es ideal esta aplicación para quienes buscan una combinación de enfoque estructurado y gestión de tareas todo en una misma app.



My fitness pal

Es una aplicación que registra los hábitos alimenticios, actividad física y de lamisma manera ofrece recomendaciones para generar una higiene de sueño en el usuario, en función a sus hábitos que anteriormente ha ido registrando.



Headspace

Es una aplicación que, a través de sus meditaciones guiadas, ayuda a la conciliación del sueño, el mantenimiento de una buena higiene de este y además brinda información sobre los beneficios del sueño y como mejorarlo.



Sleep Cycle

Es una aplicación que exclusivamente lleva un monitoreo del sueño, a través del micrófono del dispositivo móvil, analiza los sonidos mientras el usuario duerme y crea a partir de allí, sus patrones de sueño y te despierta en la fase más ligera del sueño ayudando a que la persona se sienta más descansada.

