



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS

Cuida tu mente, cultiva tu bienestar

Caso: Salud mental en Estudiantes universitarios

Trabajo final de Proyecto para optar por el título de la Especialización en Gerencia de
Comunicación Digital y Multimedia

Especialización en Gerencia en Comunicación Digital y Multimedia

Integrantes

Cesar Giovanni Reyes Rios

Juan Sebastián González Cifuentes

Diana Marcela Valencia Sepúlveda

Juliana Sofia Pérez Sánchez

Daniel Stiven Durán Sanabria

Tutor – director de proyecto

Nancy Cruz Hernández

Universidad Santo Tomás

Facultad De Comunicación Social Para La Paz

Bogotá D.C.

2025

Tabla de contenido

1.	Resumen	2
2.	Introducción	2
3.	Tema	3
4.	Objetivo General	3
5.	Objetivo Específico	3
6.	Justificación	3
7.	Identificación del Problema	4
8.	Descripción del Problema	5
9.	Árbol de problemas	6
10.	Canales	7
11.	Planteamiento estratégico	8
12.	Segmentación de grupo objetivo	10
13.	Palabras Clave	10
14.	Producto y/o servicio	11
15.	Fases de Producción de la propuesta de proyecto	12
16.	Modelo Canvas – Plantilla – desarrollo de las 9 ventanas	12
17.	FODA	13
18.	La comunicación y su aporte al proyecto	13
19.	Marco Legal	14
20.	Grupos de Interés	16
21.	Características Sociodemográficas	17
22.	Datos	18
23.	Interés en Internet	19
24.	Estructura Orgánica	20
25.	Benchmarking	20
26.	Análisis de Mercado y análisis de la competencia	22
27.	Prototipo y/o prototipado	24
28.	Pilotaje del Servicio	25
29.	Viabilidad del Proyecto	26
30.	Indicadores KPI	26
31.	Estimativos financieros y costos asociados	27
32.	Nombre de la Idea de Negocio	28
33.	Referencias Visuales	28
34.	Tipografías	30
35.	Gama de Colores	31
36.	Iconos	32
37.	Desarrollo propuesta (digital, Sitio Web, otros)	33
38.	Recorrido del diseño de Usuario	34
39.	Boceto	35
40.	Diseños de Interfaz de Usuario	40
41.	Aliados Estratégicos	48
42.	Anexos	48
43.	Conclusiones	48
44.	Referencias bibliográficas	49
45.	Glosario	51

1. Resumen

Cuida tu mente, cultiva tu bienestar; es un proyecto que contribuye a la prevención y promoción de la salud mental, por medio de una herramienta multimedia diseñada para estudiantes universitarios con piloto en la Universidad Santo Tomás sede principal; surgiendo como una respuesta a la necesidad de fortalecer los recursos de salud mental en las universidades, mediante una estrategia integral basada en la innovación digital y la accesibilidad. La propuesta se enfoca en desarrollar una plataforma que facilite la identificación temprana de problemas emocionales y psicológicos, proporcionando información clara y confiable, conectando mediante los contenidos a los estudiantes con los servicios de apoyo que ofertan las entidades a nivel institucional, distrital y nacional.

2. Introducción

La salud mental es un estado de bienestar vital para tomar decisiones y establecer relaciones personales y sociales; en el proceso educativo la salud mental es un factor importante y determinante que tiene consecuencias en el bienestar social, psicológico, personal y emocional de los estudiantes; desde hace algunos años esto se ha convertido en un tema crítico que afecta el bienestar y desempeño académico de millones de jóvenes universitarios, los cuales enfrentan múltiples desafíos para equilibrar sus responsabilidades académicas y personales, de tal manera que el estrés prolongado y la falta de un manejo adecuado de las emociones pueden contribuir a problemas de salud mental más graves. A menudo, estos problemas afectan la calidad de vida de los estudiantes y directamente impacta negativamente su rendimiento académico, su capacidad para concentrarse, y su motivación.

En el proceso de educación universitaria un porcentaje significativo de estudiantes en Bogotá han enfrentado múltiples obstáculos tanto a nivel académico y personal, que involucran directamente problemas de salud mental como la ansiedad, el estrés académico, la depresión, el aislamiento social, las adicciones y la estigmatización; que a su vez tiene como consecuencia la toma de decisiones y acciones que afectan directamente su vida personal y académica, tales como la deserción, las adicciones y el aislamiento social, esto debido a la falta de acompañamiento por el desconocimiento de herramientas y canales de información dirigido a los estudiantes, que tienen como objetivo el apoyo psicosocial de parte del área de Bienestar estudiantil de la Institución.

3. Tema

La salud mental en estudiantes universitarios.

4. Objetivo General

Crear una multimedia para promover espacios de prevención emocional para los estudiantes, dando a conocer también la ruta de acceso a los servicios de salud mental disponibles en las instituciones de educación superior.

5. Objetivos Específicos

- Identificar los recursos y servicios de atención en salud mental disponibles en las universidades, con el fin de consolidar la información en un solo canal accesible para los estudiantes.
- Diseñar contenidos dirigidos a estudiantes universitarios, para dar a conocer datos importantes de la salud mental.
- Generar herramientas de autogestión para el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

6. Justificación

La salud mental es un tema subestimado en múltiples contextos, a pesar de que en Colombia está reconocida por la Ley 1616 de 2013 como un derecho fundamental (Congreso de Colombia, 2013). Esta desatención ha sido especialmente crítica en el entorno educativo, donde persiste una evidente carencia de herramientas eficaces y accesibles para abordar de manera integral los problemas emocionales y psicológicos que enfrentan los estudiantes.

En el contexto universitario, el acceso a información, acompañamiento y orientación sobre salud mental no ha sido comunicado ni promovido de manera estratégica. Esta desconexión entre los recursos institucionales y la población estudiantil se traduce en una baja participación en los servicios ofrecidos por las áreas de Bienestar Universitario, lo cual se refleja en indicadores preocupantes como el aumento de casos de depresión, ansiedad y suicidio. Estos datos no solo evidencian la fragilidad del sistema de atención actual, sino también la urgente necesidad de replantear la forma en que las universidades acompañan a sus estudiantes en el cuidado de su bienestar emocional.

A pesar de que muchas instituciones de educación superior, como la Universidad Santo Tomás, cuentan con servicios psicológicos, estos tienden a ser poco conocidos, limitados a problemáticas académicas o desbordados por la alta demanda (Universidad Santo Tomás, s.f.).

Por ello, la propuesta actual busca suplir esa necesidad a través del desarrollo de una aplicación móvil que facilite el acceso a recursos de apoyo emocional ofrecidos por las universidades, de forma organizada, atractiva y constantemente disponible. Esta app no reemplaza los servicios existentes, sino que los potencia: actúa como un puente entre el estudiante y el bienestar universitario, brindando acompañamiento en momentos clave, reduciendo barreras de acceso y promoviendo una cultura del autocuidado.

Siguiendo lo comunicado por la Universidad Unitec, la salud mental incide directamente en el rendimiento académico y la calidad de vida del estudiante. Además, se señala que es posible fomentar entornos educativos positivos mediante herramientas que promuevan el bienestar individual y colectivo (Unitec, 2021). En respuesta a este planteamiento, la app propuesta facilita procesos de crecimiento personal que impactan positivamente tanto en el ámbito académico como en el profesional.

Adicionalmente, el estudio “Cuidando la Salud Mental de los Estudiantes” de la Universidad Pontificia Bolivariana destaca que los universitarios son altamente vulnerables al estrés, la ansiedad y la depresión, síntomas que se agravaron a raíz de la pandemia y de la transformación de las rutinas de estudio (Universidad Pontificia Bolivariana, 2020). Este panorama subraya la importancia de generar soluciones sostenibles y tecnológicas que se alineen con los hábitos de consumo y comunicación de los jóvenes.

Así, el proyecto se orienta a crear un entorno de acompañamiento emocional constante, seguro y empático, que aproveche el potencial de las plataformas digitales para democratizar el acceso al bienestar mental, fortaleciendo el vínculo entre los estudiantes y su universidad.

7. Identificación del Problema

En tiempos recientes, algunas universidades en Colombia han mostrado deficiencias en el desarrollo de mecanismos eficaces para fomentar el cuidado y la prevención de la salud mental entre sus estudiantes. Actualmente, en el ámbito universitario, el bienestar psicológico de los alumnos representa un asunto prioritario que requiere atención urgente. Investigaciones recientes señalan un aumento considerable en trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional, entre otros problemas de índole psicológica que afectan a quienes

cursan estudios superiores (Portafolio, 2025). Esta situación se agrava debido a la escasa ejecución de iniciativas preventivas y de promoción del bienestar mental por parte de las instituciones educativas (La República, 2023).

Uno de los factores más relevantes que explican esta problemática es la ineficiencia en los medios de comunicación utilizados por muchas universidades para difundir sus programas y servicios relacionados con la salud mental. La carencia de estrategias comunicativas claras, pertinentes y alineadas con el lenguaje y las expectativas de los estudiantes ha dificultado la transmisión efectiva de información sobre los recursos disponibles. Esto ha limitado el acceso a servicios psicológicos, la participación en actividades de sensibilización, y ha contribuido a mantener el desconocimiento y el estigma asociado a estos temas (Universidad Pedagógica Nacional, s.f.).

La ausencia de una comunicación efectiva no solo impide una intervención oportuna, sino que también agrava las consecuencias académicas y personales para los estudiantes, tales como la deserción, el bajo rendimiento y el deterioro del bienestar general. Por esta razón, resulta indispensable examinar, desde un enfoque crítico, de qué manera la falta de estrategias comunicativas adecuadas afecta negativamente la eficacia de los esfuerzos institucionales para promover y prevenir problemas de salud mental dentro del entorno universitario.

8. Descripción del Problema

La salud mental es un tema al que históricamente no se le ha otorgado la importancia que merece, a pesar de estar reconocido por la ley como un derecho fundamental (Congreso de Colombia, 2013). En el contexto educativo, muchas instituciones no han implementado herramientas efectivas para abordar esta problemática de manera integral. El acceso a la información sobre el cuidado de la salud mental por parte de los estudiantes es limitado y no ha sido transmitido estratégicamente, lo cual ha derivado en diversos casos que han afectado la integridad física y emocional de los jóvenes, como consecuencia de la falta de recursos eficaces para su prevención y atención (La República, 2023).

En este contexto, los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, entre otros trastornos, tanto dentro como fuera del entorno académico. Aunque algunas universidades ofrecen servicios psicológicos, estos resultan insuficientes o están restringidos a situaciones estrictamente académicas, dejando por fuera problemáticas

extracurriculares que también inciden directamente en la salud mental del estudiante (Portafolio, 2025).

La Universidad Santo Tomás, una institución de educación superior privada con programas de pregrado y posgrado, atiende a una población estudiantil cuyas edades oscilan entre los 18 y 28 años. La universidad cuenta con un sistema de Bienestar Institucional y un área de Salud y Desarrollo Humano encargada de atender asuntos relacionados con la salud mental de sus estudiantes. Además, ofrece el Servicio de Atención Psicológica (SAP), habilitado desde 2003 por la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, como entidad prestadora de consulta en Psicología Clínica y de Familia (Universidad Santo Tomás, s.f.).

A pesar de contar con estos servicios, muchos estudiantes desconocen su existencia o no saben cómo acceder a ellos, debido a la escasez de canales de comunicación eficaces. La información disponible en los portales web institucionales es insuficiente y no presenta de manera clara la ruta de atención para quienes enfrentan dificultades de salud mental. Además, los contenidos audiovisuales disponibles están desactualizados y no resultan atractivos para los jóvenes. En cuanto a las redes sociales institucionales, algunas de ellas llevan más de dos años sin publicar contenido relacionado con salud mental (Universidad Pedagógica Nacional, s.f.).

Como resultado, los estudiantes de la Universidad Santo Tomás carecen de estrategias claras de prevención y promoción en salud mental, así como de conocimientos sobre cómo acceder a los servicios disponibles a nivel institucional, distrital y nacional. Estos espacios existen, pero no cuentan con la visibilidad necesaria entre la comunidad educativa, que debería ser su principal beneficiaria.

9. Árbol de problemas

A partir del diagnóstico y análisis del contexto donde se desarrolló el proyecto, se identificó como problema central la falta de estrategias de promoción y prevención de la salud mental en estudiantes universitarios, debido a la ausencia de estrategias comunicativas adecuadas por parte de las instituciones de educación superior.

Teniendo en cuenta esto, se delimitaron las siguientes causas: Escasa comunicación institucional sobre salud mental; contenidos poco atractivos, desactualizados o inaccesibles; información sobre servicios disponibles poco difundida y servicios psicológicos limitados.

Derivado de dichas causas pudimos terminar las siguientes consecuencias: Desconocimiento por parte de los estudiantes sobre prácticas de autocuidado emocional, la baja participación en actividades de promoción y prevención en salud mental, problemáticas personales y emocionales no atendidas oportunamente y la dificultad para acceder a los servicios institucionales, distritales y nacionales de salud mental.

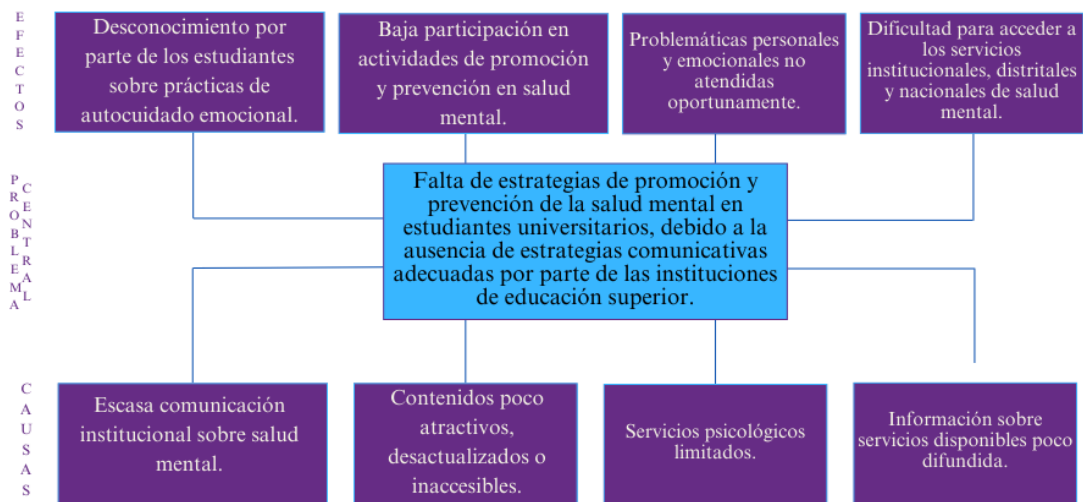


Figura 1. Árbol de problemas. Fuente: Creación propia

10. Canales

Teniendo en cuenta el objetivo de la multimedia, sería importante para el impacto de este manejar diferentes canales de comunicación, los cuales generen un gran impacto y alto interés en el público objetivo, los cuales se dividirán en canales propios, ganados y pagados, que tendrán un enfoque de la siguiente manera:

Canales propios

Estos serían controlados directamente por el equipo del proyecto, en articulación con el área de bienestar de la universidad.

- Tienda de aplicaciones: canal principal donde se concentra toda la oferta de recursos, contenido emocional y actividades de Bienestar Universitario. •
- Sitio web de la aplicación: con secciones destacadas sobre la app, su uso y beneficios.
- Redes sociales oficiales de la aplicación en colaboración con el perfil de la universidad: publicaciones frecuentes sobre temas de salud mental y uso de la app.

- Correo institucional: envío de boletines informativos y recordatorios sobre actividades.
- Pantallas internas y carteleras en campus: anuncios visuales promocionando la app y eventos relacionados.

Canales ganados

Con estos se buscaría una visibilidad orgánica obtenida gracias a la comunidad universitaria o terceros:

- Recomendaciones entre estudiantes (boca a boca): Cuando un estudiante recomienda la app a otros por experiencias positivas.
- Cuando un estudiante recomienda la app a otros por experiencias positivas.
- Comentarios positivos en redes sociales y tiendas de apps.
- Participación de influencers o líderes estudiantiles que compartan la app en sus cuentas.
- Reseñas en blogs estudiantiles o medios universitarios.
- Charlas o conferencias donde se mencione la app como caso de éxito o herramienta útil.

Canales pagados:

Con estos medios se buscaría obtener un mayor alcance en medios digitales que tengan mayor relevancia en la población a la que va dirigida la app.

- Publicidad en redes sociales (Instagram y TikTok principalmente): anuncios dirigidos a estudiantes de pregrado de la Universidad Santo Tomás.
- Colaboraciones pagadas con creadores de contenido estudiantil que hablen de salud mental.

11. Planteamiento estratégico

El presente proyecto surge como respuesta a la necesidad urgente de mejorar las estrategias de atención, prevención y promoción en salud mental de los estudiantes universitarios con piloto en la Universidad Santo Tomás. Esta situación impacta negativamente el bienestar emocional de la comunidad estudiantil, afectando su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida en general.

Con el fin de enfrentar esta problemática, se plantea una estrategia multimedia que tiene como propósito promover el bienestar emocional de los estudiantes universitarios a través de una aplicación que facilita el acceso a recursos de salud mental, fomenta la

autogestión emocional y contribuye al desarrollo integral y sostenido de los estudiantes universitarios.

Además, en su misión el proyecto “cuida tu mente, cultiva tu bienestar” promueve el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios, facilitando el acceso a recursos y servicios de salud mental mediante una plataforma multimedia que centralice la información y ofrezca herramientas efectivas de autogestión, contribuyendo al desarrollo integral y al éxito académico de los estudiantes.

La estrategia contempla acciones como el diseño de la app móvil con información de interés sobre salud mental, acceso a los servicios y un ecosistema digital creado para tal fin. Se utilizarán recursos humanos interdisciplinarios (comunicadores, diseñadores, psicólogos, programadores), tecnológicos (plataformas digitales) y apoyo institucional.

También, tiene como visión, para el año 2030 ser una plataforma líder en el ámbito educativo en el apoyo a la salud mental, reconocida por su impacto positivo en la vida de los estudiantes universitarios, proporcionando acceso fácil a recursos, reduciendo el estigma asociado a la búsqueda de ayuda psicológica, y contribuyendo a la creación de entornos educativos saludables y equitativos en las instituciones de educación superior.

La personalidad de la marca del proyecto se caracteriza por ser accesible, confiable y comprometida con el crecimiento personal de los estudiantes universitarios, de manera clara, cercana y respetuosa, transmitiendo empatía y profesionalismo.

Basada en el concepto de las plantas, la marca actúa como un entorno que favorece el cuidado, el fortalecimiento y el desarrollo continuo de la salud mental, ofreciendo las herramientas necesarias para que cada estudiante pueda crecer de forma autónoma y sostenible en el ámbito de la salud mental.

Los valores que se enmarcan en el proyecto son:

- Empatía: Comprender las necesidades y desafíos emocionales de los estudiantes, creando un espacio de apoyo y confianza.
- Compromiso: Asumir la responsabilidad de ofrecer soluciones que impacten positivamente en la salud mental de los estudiantes universitarios.
- Inclusión: Garantizar que todos los estudiantes, independientemente de su contexto personal, tengan acceso a los recursos de salud mental.
- Transparencia: Brindar información clara y confiable sobre los servicios y recursos disponibles para los estudiantes.
- Innovación: Desarrollar estrategias y herramientas digitales novedosas para facilitar el acceso a los recursos de bienestar emocional.

El éxito del proyecto se medirá mediante indicadores como el aumento en el uso de los servicios de salud mental, la interacción con los contenidos digitales, el reconocimiento de la ruta de atención entre los estudiantes y la percepción de mejora en el acceso y la satisfacción con los servicios ofrecidos.

12. Segmentación de grupo objetivo

Para el desarrollo de esta aplicación enfocada en el acompañamiento emocional y la salud mental en el entorno universitario, se definió un grupo objetivo compuesto por estudiantes de la Universidad Santo Tomás, específicamente de los primeros semestres académicos, considerando las siguientes variables de segmentación:

- Segmentación demográfica:

Edad: 18 a 24 años.

Género: Masculino y femenino

Nivel educativo: Estudiantes universitarios de pregrado de las distintas carreras.

- Segmentación psicográfica:

Estilo de vida: Jóvenes en etapa de transición entre la adolescencia y la adultez, expuestos a nuevos entornos académicos y sociales.

Motivaciones: Finalizar con éxito sus estudios, adaptarse a la vida universitaria, buscar bienestar emocional.

Dolores y preocupaciones: Estrés académico y carga de trabajo, inseguridad económica o presión familiar y ansiedad frente al futuro profesional.

Intereses: Series, memes, bienestar emocional, autoconocimiento, productividad.

- Comportamiento digital:

Redes sociales más usadas: Instagram, TikTok, WhatsApp.

Conectividad: Datos móviles limitados o Wifi desde casa o universidad.

13. Palabras Clave

Teniendo en cuenta que el proyecto tiene como objetivo fundamental el acompañamiento desde la prevención y la promoción de la salud mental en jóvenes universitarios, identificamos algunas palabras claves que serán sumamente indispensables manejar y usar a lo de la comunicación y la publicación en los contenidos de nuestra multimedia las cuales son:

- Bienestar emocional
- Bienestar Institucional
- Ansiedad académica
- Estrés
- Gestión de Estrés
- Autocuidado
- Apoyo psicológico
- Salud mental estudiantil
- Equilibrio mental
- Motivación
- Depresión estudiantil
- Hábitos saludables
- Autoestima
- Red de apoyo
- Apoyo psicosocial

14. Producto y/o servicio

El producto “Cuida tu mente, cultiva tu bienestar” es una aplicación móvil que brinda información que promueve el autocuidado de su salud mental con información clave, como puede ser un “plantalometro” que cumple con la finalidad de lograr identificar situaciones que puedan estar pasando los jóvenes universitarios.

El objetivo es desarrollar una aplicación móvil que ayude y facilite a los jóvenes de primero y hasta quinto semestre de la sede principal de la universidad Santo Tomás a identificar y acceder a los canales de atención para proteger su salud mental, así como promover su prevención de trastornos y distintas enfermedades de salud mental.

Esta app ofrecerá información a través de piezas comunicativas como videos, infografías, fotografías, textos, entre otros sobre la importancia de tener una buena salud mental para conllevar una vida universitaria sana, con estrategias para gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales que puedan dificultar la vida sana del estudiante.

15. Fases de Producción de la propuesta de proyecto

La ejecución del proyecto se desarrolló en distintas fases de manera estratégica y efectiva de la propuesta enfocada en la promoción y prevención de la salud mental en la comunidad estudiantil.

La primera fase, se realizó un diagnóstico en el que se identifica el estado actual de los servicios de salud mental dentro de la Universidad Santo Tomás, revisando tanto la oferta institucional, distrital y nacional, así como el nivel de conocimiento y acceso que tienen los estudiantes a estos servicios. Así mismo, se planteó la narrativa del proyecto, los públicos objetivos y los canales a utilizar, estructurando además un cronograma de trabajo con tiempos y responsables.

Posteriormente, se realizó un diseño y preproducción, para construir la estrategia multimedia, entre eso las estructuras narrativas para los elementos que componen la misma, así como el boceto de la aplicación móvil que integrará información útil sobre salud mental. Se definió la estética visual del proyecto a través del diseño del logo y la línea gráfica, se diseñaron las funcionalidades principales de la app a partir de las secciones creadas y se hizo una organización de recursos técnicos y humanos para ejecutar el proyecto.

Luego se realizó una fase de producción enfocada en la elaboración de los materiales multimedia como videos, las piezas gráficas y demás contenidos de la app. En esta fase se incluía la construcción del prototipo, con funcionalidades como el acceso a rutas de atención, recomendaciones de autocuidado y espacios interactivos.

Finalmente, Se replicó la multimedia y dio a conocer de manera estratégica a públicos segmentados, de tal manera, que se recibiera una retroalimentación que permita su continua mejora y sea útil para cumplir el objetivo del proyecto,

16. Modelo Canvas

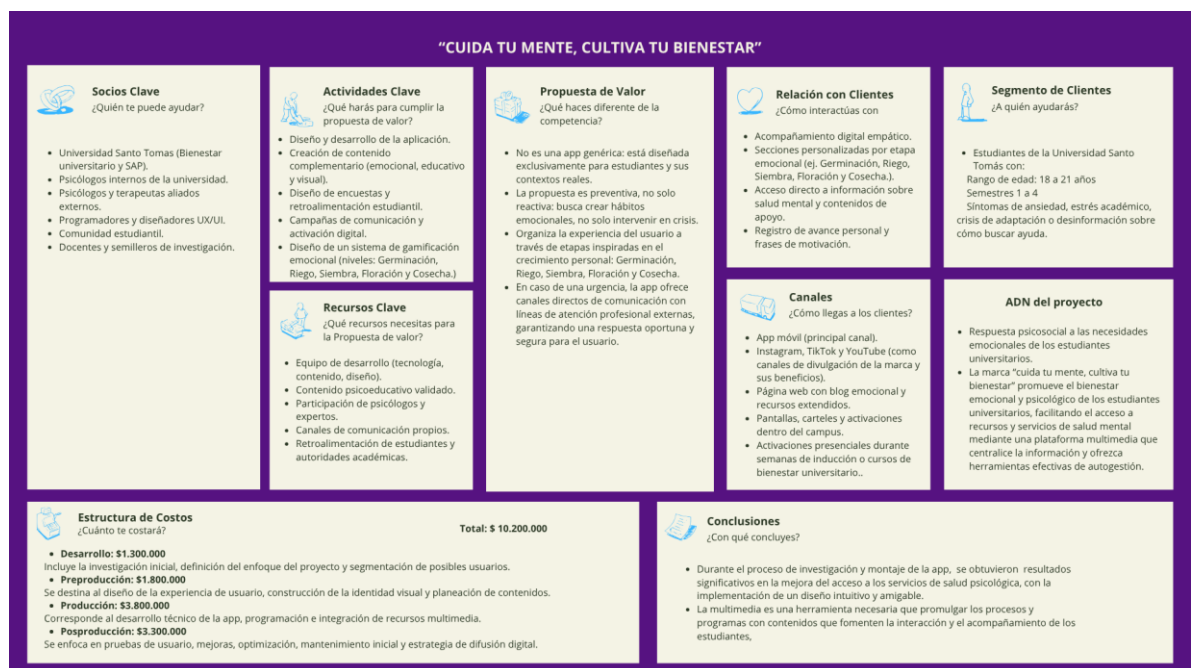


Figura 2. Modelo de canvas del proyecto. Fuente: Creación propia

17. FODA

Oportunidades: <ul style="list-style-type: none">• Integración de la información con los programas de bienestar estudiantil y servicios psicológicos con los que cuenta la institución.• Integración de herramientas digitales como canal de comunicación eficaz, rápido y seguro.• Seguimiento de usuarios y factores de riesgo de estos.• Divulgación de proyectos y programas de la institución.	Amenazas <ul style="list-style-type: none">• Estigmas sociales: A pesar de los avances, sigue existiendo tabú en torno a la salud mental.• Falsas expectativas: Usuarios esperando soluciones rápidas o milagrosas.• Problemas de ciberseguridad: Riesgo de filtración de datos sensibles.
Fortalezas: <ul style="list-style-type: none">• Alta importancia de los temas psicológicos en la época.• Disponibilidad de acceso constante a la información de salud mental.• Diseño de la app que es llamativo para los jóvenes.• Contenido personalizado para cada usuario, generando un espacio seguro.	Debilidades. <ul style="list-style-type: none">• Falta de interés por parte de la institución y los estudiantes en la salud mental.• Desconfianza con los contenidos de la aplicación.• Ayuda poco oportuna por parte de los apoyos profesionales con los que cuenta la universidad.• Contenidos sin comunicación clara frente a algunas situaciones que generan estrés o ansiedad.

Tabla 1. FODA Proyecto Cuida tu mente, cultiva tu bienestar. Fuente: Elaboración propia.

18. La comunicación y su aporte al proyecto

La comunicación desempeña un papel esencial en este proyecto, ya que actúa como un puente entre las necesidades emocionales de los estudiantes y las soluciones que la aplicación busca ofrecer. A través de estrategias comunicativas claras, empáticas y adaptadas al lenguaje

de los jóvenes universitarios, se pretende generar confianza, cercanía y accesibilidad en torno al cuidado de la salud mental.

Uno de los principales aportes de la comunicación es reducir el estigma que todavía persiste alrededor de buscar ayuda psicológica, mostrando que el bienestar emocional es parte esencial de la vida universitaria. Además, permite dar visibilidad a los servicios de Bienestar Universitario, muchas veces desconocidos o subutilizados por los estudiantes.

La comunicación también cumple una función clave en la difusión, apropiación y fidelización del usuario con la app, al implementar campañas, recursos multimedia, dinámicas de participación y canales de retroalimentación que permitan mantener una relación constante con los estudiantes.

En suma, la comunicación es una herramienta transversal que no solo promueve el uso de la aplicación, sino que contribuye activamente a construir una cultura del autocuidado y la salud mental dentro del entorno académico.

19. Marco Legal

El presente proyecto se fundamenta en un marco legal e institucional que respalda la promoción de la salud mental y el bienestar emocional en el contexto universitario, especialmente dentro de la Universidad Santo Tomás. Este marco se conforma por normativas internas, leyes nacionales vigentes y políticas públicas que orientan las acciones propuestas.

En primera instancia, el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la Universidad Santo Tomás, actualizado en 2023, establece la formación integral humanista como uno de sus pilares fundamentales, inspirado en la tradición dominicana y el pensamiento de Tomás de Aquino. Como lo señala el documento institucional, la Universidad busca “ayudar en la formación integral humanista de las personas desde la tradición dominicana y el modelo educativo pedagógico, según el pensamiento de Tomás de Aquino, ejecutando acciones de apoyo a estudiantes que así lo requieran como el SAP (Servicio de Atención Psicológica)” (Universidad Santo Tomás, 2023, p. 12).

En el capítulo 2, se menciona la gestión integral de las funciones universitarias, orientada hacia la promoción del bienestar institucional a través del desarrollo de áreas clave como la enseñanza, investigación, proyección social y, especialmente, el Bienestar Institucional. En este sentido, el PEI indica que “el Bienestar Institucional es un sistema y un eje transversal de la vida universitaria” que tiene como fin “crear acciones, proyectos y

programas encaminados al bienestar de la comunidad” (Universidad Santo Tomás, 2023, p. 24).

También se tiene en cuenta la normativa nacional, de la ley 1616 de 2013 que establece el marco general para garantizar el derecho a la salud mental en Colombia:

En el cual se reconoce que “toda persona tiene derecho a recibir atención integral, oportuna y de calidad en salud mental” (Congreso de la República de Colombia, 2013, art. 6), lo cual respalda el objetivo del proyecto de asegurar que los estudiantes estén informados y accedan a los servicios disponibles.

También, establece que “las personas tienen el deber de cuidar su propia salud mental y buscar ayuda cuando se presenten alteraciones o trastornos mentales” (Congreso de la República de Colombia, 2013, art. 7). Desde este enfoque, el proyecto promueve la corresponsabilidad de los estudiantes con su bienestar emocional.

Así mismo, dispone que “el Estado debe implementar políticas públicas para la salud mental que contemplen el ámbito educativo” (Congreso de la República de Colombia, 2013, art. 9). Esta disposición respalda la implementación de programas como el que aquí se propone.

Finalmente, señala que “el Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará la atención integral en salud mental, incluyendo promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y recuperación” (Congreso de la República de Colombia, 2013, art. 11). Esto refuerza la importancia de asegurar rutas claras y continuas de atención dentro del entorno universitario.

Por otra parte, se tiene en cuenta la Política Nacional de Salud Mental 2024–2033 que orienta la acción estatal y comunitaria hacia el fortalecimiento de la salud mental en Colombia, especialmente en poblaciones vulnerables como los jóvenes:

En el punto 2.4, se señala que “la población joven está expuesta a múltiples condiciones de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales, lo que exige una respuesta intersectorial con enfoque diferencial” (Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud], 2024, p. 21).

El punto 4.3 resalta que “existen barreras estructurales y culturales que limitan el acceso a los servicios de salud mental en los entornos educativos” (MinSalud, 2024, p. 47), por lo que el proyecto busca generar herramientas que mitiguen dichas barreras. Los ejes 1 al 4 de la política brindan lineamientos para la promoción, prevención, atención y rehabilitación, que se alinean con la estructura de contenidos de la aplicación.

En el punto 5.2.1.2, se resalta que “es necesario fortalecer las redes de información y comunicación en salud mental a través de medios digitales e innovaciones tecnológicas” (MinSalud, 2024, p. 61), lo cual justifica el uso de una aplicación como medio para promover el bienestar mental.

Finalmente, el punto 5.2.3.1 establece que “la continuidad y accesibilidad en la atención en salud mental debe estar garantizada mediante estrategias sostenibles y con enfoque comunitario” (MinSalud, 2024, p. 67). El proyecto busca contribuir a este objetivo institucional a través de su propuesta tecnológica.

El proyecto es jurídicamente viable y sostenible, en tanto se alinea con el PEI y la Política Nacional de Salud Mental, así como con las normativas sobre protección de datos personales y derechos en salud. Adicionalmente, el proyecto se fundamenta en políticas que promueven “el uso de tecnologías digitales para la promoción de la salud mental, reduciendo el estigma y fortaleciendo el acceso equitativo” (MinSalud, 2024, p. 58).

También hay que tener en cuenta que, la normativa vigente exige a las instituciones de educación superior disponer de servicios psicológicos adecuados, lo que brinda un contexto favorable para la integración del proyecto. Además, la Ley 1581 de 2012 garantiza el derecho de los ciudadanos a la protección de sus datos personales, aspecto que será implementado en el diseño de la aplicación.

Finalmente, dado que el PEI se actualizó en 2023 y la Política Nacional de Salud Mental tiene vigencia hasta 2033, el proyecto cuenta con un marco legal actualizado que garantiza su continuidad. Además, se incorporarán mecanismos de actualización, seguimiento y evaluación que permitan ajustar la estrategia a las necesidades emergentes de la comunidad estudiantil.

20. Grupos de Interés

Para este proyecto, fue posible identificar varios grupos de interés clave, tanto internos como externos, que jugarán un rol fundamental en la implementación y éxito de la plataforma de salud mental para estudiantes universitarios.

Internos:

1. Estudiantes universitarios: Son los principales beneficiarios del proyecto, ya que enfrentan desafíos en su salud mental debido a las presiones académicas, sociales y personales. La plataforma les proporcionará herramientas y recursos para gestionar su bienestar emocional, lo que contribuirá a mejorar su rendimiento académico y su calidad de vida.

2. Área de bienestar universitario: Encargada de ofrecer apoyo psicosocial y psicológico a los estudiantes. Este departamento será fundamental para promover el uso de la plataforma, así como para coordinar la atención en salud mental y brindar acompañamiento personalizado a los estudiantes.

3. Docentes y personal académico: Juegan un papel crucial en la identificación temprana de problemas de salud mental en los estudiantes. Su participación en el proyecto será clave para fomentar un ambiente académico que favorezca el bienestar mental, además de apoyar la difusión de la plataforma entre los alumnos.

4. Equipo de desarrollo del proyecto: Es el grupo responsable de la creación y mantenimiento de la plataforma. Su tarea incluye la recopilación de información, desarrollo de contenidos, y la gestión técnica para garantizar que los recursos de la plataforma sean accesibles y útiles para todos los usuarios.

Externos:

1. Universidades participantes: Las instituciones de educación superior que colaboren en la implementación del proyecto, como la Universidad Santo Tomás, desempeñarán un rol fundamental en la promoción y adopción de la plataforma. Estas universidades contribuirán con sus recursos, infraestructura y personal para garantizar una implementación exitosa.

2. Familias de los estudiantes: Si bien no forman parte del entorno universitario directo, las familias de los estudiantes tienen un interés en su bienestar. La plataforma también les permitirá entender los desafíos que enfrentan sus hijos y fomentar un ambiente de apoyo en el hogar.

3. Ministerio de Educación: Como entidad gubernamental encargada de la supervisión del sistema educativo, el Ministerio de Educación podría tener un rol en la regulación y promoción de programas que apoyen el bienestar estudiantil. Su participación garantizaría que la plataforma se alinee con las políticas nacionales de salud mental.

4. Ministerio de Salud: Al ser la entidad gubernamental reguladora de temas de salud mental y acceso a ellos, es importante tener en cuenta sus distintos servicios que se presentan en la ruta de atención para los universitarios.

5. Profesionales de salud mental externos: Psicólogos, terapeutas y otros profesionales del ámbito de la salud mental externos a las universidades que podrían colaborar ofreciendo servicios complementarios, conferencias, talleres, o consultoría para mejorar el contenido y los servicios ofrecidos por la plataforma.

21. Características Sociodemográficas

Estudiantes universitarios:

- Datos generales

Edad: 18 a 21 años

Género: Femenino / Masculino

Nivel educativo: Universitario (estudiante activo de la Universidad Santo Tomás)

Ubicación: Bogotá

- Factores Psicográficos

Hábitos: Pasa gran parte del día conectado a redes sociales.

Intereses: Series, memes, bienestar emocional, autoconocimiento, productividad.

Preferencias digitales: Ve videos en YouTube, usa Spotify, consume TikTok y podcasts cortos.

Valores: Quiere sentirse comprendido, valorado y acompañado.

- Comportamiento Digital

Redes sociales más usadas: Instagram, TikTok, WhatsApp.

Conectividad: Datos móviles limitados o Wifi desde casa o universidad

- Necesidades

Tiene dificultad para manejar la ansiedad, el estrés por entregas, y presión familiar.

No siempre encuentra acompañamiento emocional profesional.

Tiene miedo al juicio si busca ayuda psicológica.

Le gustaría tener acceso a contenido práctico, privado y accesible sobre salud mental.

22. Datos

Se realizó una encuesta a estudiantes de distintas carreras de la sede principal, lo que permitió obtener resultados más representativos y aplicables a una población estudiantil más amplia.

Con base a los resultados, la encuesta fue desarrollada al público objetivo de aproximadamente edades de los 18 a 23 años, en donde se tenía como finalidad demostrar la salud mental de estudiantes desde inicios de carrera, como los que posteriormente se encuentran culminándola.

Con un total de 82 encuestados se obtuvo resultados como el 89% de estudiantes sienten que la presión académica suele complicarse sobrellevarla. Asimismo, el 49% de las

personas encuestadas han considerado buscar ayuda psicológica, debido a las situaciones emocionales que pueden estar atravesando en su vida.

Mientras que un 52% han respondido negativamente al poco conocimiento que los estudiantes tienen de programas de salud mental que brinda la Universidad, conociendo dichos programas, un 82% participarían satisfactoriamente de estos mismos.

Estos resultados garantizaron una cobertura adecuada en la que se proporcionaron datos equilibrados sobre las problemáticas que afectan la salud mental de los estudiantes, como el desconocimiento de ellos hacia los programas de bienestar estudiantil.

23. Interés en Internet

En el entorno digital, la salud mental se ha consolidado como un tema muy consultado por jóvenes universitarios. Herramientas como Google académico y plataformas como TikTok, evidencian que existe una creciente preocupación e interés por el bienestar emocional, especialmente en contextos académicos.

Los patrones de búsqueda reflejan que los estudiantes no solo están interesados en el tema, sino que buscan activamente respuestas, soluciones y espacios seguros donde expresar lo que sienten. Además, el contenido relacionado con frases de apoyo emocional, técnicas de respiración, ejercicios de mindfulness, videos sobre cómo manejar el estrés en época de parciales, o qué hacer en una crisis emocional, es altamente compartido, guardado y comentado en redes sociales, particularmente en TikTok, donde los hashtags como #ansiedaduniversitaria o #saludmental, acumulan millones de visualizaciones.

Este comportamiento digital revela que Internet es el primer lugar al que acuden muchos estudiantes cuando se sienten abrumados, antes incluso de acudir a profesionales o a su entorno familiar. Sin embargo, la información que encuentran suele estar dispersa, sin fuentes confiables o no adaptada a sus contextos locales. Aquí es donde cobra valor el desarrollo de una app como la propuesta en este proyecto: un espacio digital validado, cercano y personalizado, que integra los recursos de Bienestar Universitario, ofrece orientación inmediata, y reduce la barrera del estigma.

En ese sentido, el interés en Internet justifica plenamente la creación de una solución digital de salud mental, pues responde a una demanda existente, detectada directamente en el comportamiento online de los usuarios objetivo: jóvenes universitarios entre los 18 y 21 años, que recurren a la tecnología como canal principal para entender y enfrentar sus emociones.

24. Estructura Orgánica

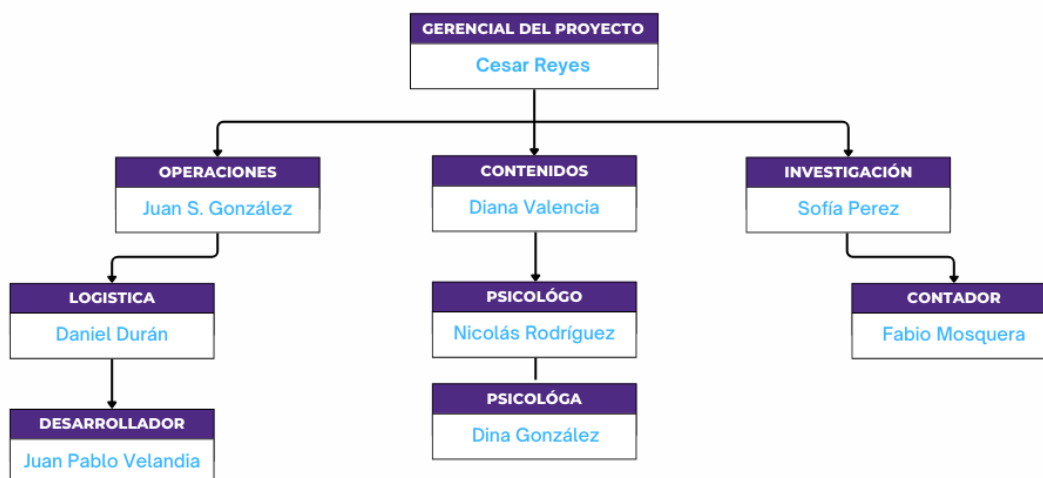


Figura 3. Organigrama de los roles del proyecto. Fuente: Elaboración propia.

En el proyecto se organizó en una estructura orgánica la distribución de funciones, asegurando el cumplimiento de dichas áreas. Gerencial fue el responsable del desarrollo del proyecto, operaciones fue responsable de la parte operativa y la aplicación del proyecto. Mientras que los contenidos y la parte investigativa fueron responsables de la creación, recopilación y tabulación de la información.

La logística fue responsable de toda la parte técnica del proyecto, asimismo, se implementaron desarrolladores para la creación de la app, mientras que los psicólogos estuvieron a cargo de brindarnos información como contenido para esta misma. Por último, el contador estuvo responsable de evaluar los valores establecidos del proyecto.

25. Benchmarking

Como competencia indirecta en el mercado colombiano se pudo identificar tres aplicaciones con objetivos similares, pero con un enfoque general a nivel de públicos las cuales ninguna de ellas está diseñada como herramienta para jóvenes estudiantes de educación universitaria, las cuales son:

OYE

Trafico SEO	Trafico Redes Sociales	Valor agregado	Colores	Contenido
Aunque no reporta pago en redes sociales, su tráfico SEO se debe al nexo con el cantante colombiano y las noticias en medios de comunicaciones que los vinculan.	Su contenido en orgánico con una comunicación dirigida al apoyo buscando que el usuario se sienta mejor priorizando su bienestar	El contenido publicado es de valor con profesionales en el tema, con un enfoque y orientación clara	Su colorimetría es de colores tenues, opacos y suaves en todos los canales de comunicación	El contenido a nivel visual son fotografías propias e imágenes creadas con contenido de valor, con una frecuencia de publicación mayor a 3 veces por semana.

Tabla 2. Benchmark plataforma OYE. Nota: Tabla de elaboración propia a partir de datos de plataforma OYE (2025)

YANA

Trafico SEO	Trafico Redes Sociales	Valor agregado	Colores	Contenido
La aplicación no registra pauta en medios, pero tiene una buena acogida en sus contenidos orgánicos esto debido a la utilización de la Inteligencia Artificial.	Los contenidos orgánicos son genéricos en diferentes idiomas lo que es amigable con sus receptores.	Su presencia en App Store y Play Store es favorable ya que tiene una amplia cobertura en dispositivos móviles.	En el desarrollo web y aplicación el color predominante es el naranja, combinando el tono entre suave y más fuerte en títulos o secciones específicas.	En su contenido visual se destacan los Reels como un formato diferente, el cual cuenta como una gran acogida por sus públicos llamando la atención de los mismos, con una

				frecuencia de publicación mayor a 2 veces por semana.
--	--	--	--	---

Tabla 3. Benchmark plataforma YANA. Nota: Tabla de elaboración propia a partir de datos de plataforma YANA (2025)

CALM

Trafico SEO	Trafico Redes Sociales	Valor agregado	Colores	Contenido
La aplicación no registra pauta en web, sin embargo, tiene presencia orgánica en todas las redes sociales	Los contenidos en las diferentes plataformas son orgánicos, llamativos ya que se enfocan en dar herramientas o consejos sobre temas puntuales como la ansiedad, el manejo del sueño y emociones.	Los contenidos tienen diferentes formatos enfocados a temas específicos, claros y llamativos a las audiencias.	El desarrollo y la aplicación destaca su colorimetría azul, sin jugar con tonos con un azul claro llamativo que hace ilusión al cielo la naturaleza y la tranquilidad de esta.	Los contenidos se mezclan entre Reels e imágenes fijas con contenido de valor enfocado al contenido de valor y frases motivacionales, con una frecuencia de publicaciones mayor a 3 veces por semana.

Tabla 4. Benchmark plataforma CALM. Nota: Tabla de elaboración propia a partir de datos de plataforma CALM (2025)

26. Análisis de mercado y análisis de la competencia.

Dentro del análisis de mercado y competencia identificamos que no existe una aplicación con un enfoque similar al nuestro, no obstante, si existen aplicaciones enfocadas a la salud mental de personas, que brindan ayuda y atención en casos específicos, siendo de esta forma competidores indirectos, los cuales son:

OYE

¿Quiénes son?	Canales	Público Objetivo	Sentido Social
Es una aplicación con presencia en web enfocada a ayudar a manejar la depresión y la ansiedad, José Álvaro Osorio Balvin más conocido como J Balvin ha sido uno de los creadores y embajadores de la marca, sin contar múltiples famosos colombianos que han hecho promoción de la app en sus redes sociales.	App, Web, Instagram y Tik Tok.	Se dirige a personas que busquen o requieran una ayuda hacia el bienestar emocional.	Su enfoque no es social, es más económico ya que para acceder a los servicios se debe adquirir una membresía.

Tabla 5. Análisis de mercado y análisis de la competencia plataforma OYE. Nota: Tabla de elaboración propia a partir de datos de plataforma OYE (2025)

YANA

¿Quiénes son?	Canales	Público Objetivo	Sentido Social
Es una aplicación que busca ayudar a mejorar el bienestar emocional de las personas, si bien tiene presencia en Colombia fué fundada en México.	Instagram, Facebook, Tik Tok y LinkedIn	Su público objetivo son personas que requieran ayuda en materia de bienestar emocional.	Su enfoque no es social, es con ánimo de lucro, ya que si bien cuenta con una versión libre la premium cuenta con más herramientas.

Tabla 6. Análisis de mercado y análisis de la competencia plataforma YANA. Nota: Tabla de elaboración propia a partir de datos de plataforma YANA (2025)

CALM

¿Quiénes son?	Canales	Público Objetivo	Sentido Social
Es una aplicación que mediante estrategias ofrece elementos y herramientas para meditar, dormir, reducir el estrés y la ansiedad.	Instagram, Facebook, Tik Tok y LinkedIn	Se dirige a personas que requieran herramientas de meditación, para mejorar el sueño, reducir el estrés y la ansiedad.	Su enfoque no es social, es más económico ya que para acceder a los servicios se debe adquirir una membresía.

Tabla 7. Análisis de mercado y análisis de la competencia plataforma CALM. Nota: Tabla de elaboración propia a partir de datos de plataforma CALM (2025)

27. Prototipo y/o prototipado

El prototipo de esta aplicación nace como respuesta a una necesidad encontrada y que se pueda favorecer a los estudiantes universitarios a través de un espacio accesible, confiable y claro para cuidar su salud mental. Más que una simple guía de atención, esta app busca convertirse en una herramienta integral de acompañamiento emocional, de fácil acceso y útil para gestionar las emociones de quienes hagan uso de ella.

La aplicación se estructura a partir del concepto de las plantas, que al igual que el cuidado y el bienestar mental, necesitan de varias etapas para ir creciendo a tal punto de poderse desarrollar, esto se refleja en el prototipo en cuanto a que las secciones del mismo están nombradas según las fases del crecimiento de la planta.

Para desarrollar este prototipo, se realizó por medio del lenguaje de programación Flutter, un software de desarrollo de aplicaciones. Tiene un inicio de aplicación, en donde se debe ingresar con un usuario y una contraseña preestablecida por el usuario, además tiene la

posibilidad de intentar recuperar la cuenta en dado caso que haya olvidado acceder a la misma.

Al entrar a la aplicación, tiene distintas secciones que se representan así:

- Siembra: A semeja el home de la aplicación, contiene la guía de uso de esta y un acceso directo a una atención prioritaria con profesionales de salud mental.
- Germinación: Por medio de un plantalometro se podrá orientar al estudiante sobre cómo se está sintiendo en esos momentos y de alguna manera explorar sus necesidades entorno a salud mental.
- Riego: Es un juego interactivo, a modo de tablero, en el cual se debe lanzar unos dados y según el número se cae en una casilla; su temática girará en torno a enfermedades y trastornos mentales que pueden estar presentes en el contexto universitario.
- Floración: A partir de un juego de armar parejas, se dará a conocer al estudiante las entidades o dependencias que hacen parte de la ruta de atención, brindando su ubicación y datos de contacto para que pueda acceder a estos.
- Cosecha: Es un espacio en el cual podrán ayudar a crecer una planta, a través de los elementos requeridos para ello y a su vez, se le van presentando tips para el cuidado de su salud mental.

Así mismo, la plataforma cuenta con un espacio del usuario en donde está su avatar, que va cambiando según la constancia y la frecuencia de uso de la aplicación por medio de una planta que va creciendo, en ese mismo espacio están las redes sociales del proyecto y otros espacios para acceder a los servicios de salud mental.

La interfaz fue diseñada para ser amigable, visualmente atractiva y funcional, pensando siempre en la experiencia del estudiante. Además, cuenta con una sección de atención inmediata para casos de crisis o urgencias, con contactos y orientación básica.

Este prototipo representa un primer paso hacia la transformación de la manera en que los jóvenes acceden y se relacionan con su salud mental. Además, está pensado con una interfaz cálida y sencilla, busca conectar con los estudiantes desde el lenguaje simbólico del crecimiento: cuidar la salud mental como quien cuida una planta.

28. Pilotaje del Servicio

El pilotaje de la aplicación se realizó con estudiantes universitarios de pregrado de la Universidad Santo Tomás, sede principal y corresponde a la fase inicial en la que se busca

promover información de salud mental, evaluar el funcionamiento y ayudar a los estudiantes universitarios a conocer un poco más los canales de atención.

En este pilotaje se analizaron aspectos claves como:

- La interacción del usuario con la sección de germinación, de forma que se pueda identificar el estado de ánimo del usuario.
- Dar a conocer los distintos canales de atención que presenta la Universidad.
- El progreso que la persona tiene en el momento de utilizar la app.

La recopilación de estos datos será para conocer la facilidad y el conocimiento que puede brindar la app a los estudiantes, también dichos datos nos proporcionarán información para entender la tendencia que tendría la aplicación en cada una de sus secciones.

29. Viabilidad del Proyecto

El proyecto "Cuida tu mente, cultiva tu bienestar" es viable desde distintos enfoques. En primer lugar, presenta viabilidad técnica, ya que se apoya en herramientas digitales que se pueden implementar, algunas existentes y otras creadas, como redes sociales y una aplicación móvil, las cuales son familiares para la comunidad estudiantil y permiten una implementación práctica y eficaz.

Desde el punto de vista económico, el proyecto es sostenible, ya que puede desarrollarse con recursos institucionales disponibles y alianzas estratégicas internas y externas que tengan como interés promover la salud mental en jóvenes.

En cuanto a su viabilidad social, la propuesta responde a una necesidad latente: fortalecer la promoción y prevención de la salud mental en la comunidad estudiantil, visibilizando los recursos disponibles y fomentando una cultura de autocuidado emocional. Este enfoque preventivo permite llegar a un mayor número de estudiantes antes de que las situaciones se agraven, generando una respuesta oportuna y proactiva. Además, el uso de una narrativa cercana y de formatos digitales facilita la apropiación del proyecto, promoviendo la participación activa y el compromiso de la comunidad universitaria con su bienestar mental.

Finalmente, el proyecto tiene viabilidad institucional, ya que se alinea con los objetivos misionales de la Universidad en materia de bienestar estudiantil y formación integral. El respaldo de las facultades, dependencias de salud y áreas de apoyo permite asegurar la continuidad y sostenibilidad de la estrategia en niveles institucionales, distritales y nacionales.

30. Indicadores KPI

Estrategia	Objetivo	Medidor kpi
Branding	Identificar el impacto que generen los contenidos dirigidos a la app	Visitas a la página / Usuarios registrados en la app.
Branding	Identificar la cantidad de efectividad de los usuarios con la tasa de rebote y los usuarios únicos de la app	Visitantes Únicos / Usuarios que usaron la app
Branding	Identificar la cantidad y la ruta trazada por los usuarios en la app	Clics - CPC
Branding	Identificar el alcance de los contenidos y la app	Alcance, Impresiones – CPM
Performance	Identificar las acciones generadas por los contenidos de la app	Identificar las acciones generadas por los contenidos de la app
Performance	Identificar la participación de la audiencia con los contenidos. Likes, comentarios, contenidos guardados,	Tasa de Engagment Rate.

Tabla 8. Indicadores KPI Proyecto “Cuida tu mente, cultiva tu bienestar”. Fuente:

Elaboración

31. Estimativos financieros y costos asociados

Teniendo en cuenta el proceso que realizamos enfocados en la implementación del proyecto dividimos cada uno de los procesos y los enmarcamos 3 fases de la siguiente manera:

Fase 1 Planteamiento del problema y solución.

Esta fue la primera fase del proceso en la que realizamos la identificación del problema para posteriormente realizar la investigación y el planteamiento de una posible solución, para la que tuvimos unos costos y gastos asociados de la siguiente manera:

- *Duración:* 12 semanas
- Cantidad de personas: 5
- Gastos logísticos y de material: 600.000
- Costo total fase 1: 1.600.000

Fase 2 Preproducción y planteamiento de la aplicación.

Esta fase fue la más importante ya que fué la fase donde realizamos el planteamiento de la aplicación, teniendo en cuenta el objetivo de esta y las funciones que llevaría la multimedia con unos gastos asociados de la siguiente manera:

- Duración: 12 semanas
- Cantidad de personas: 5
- Gastos logísticos y de material: 600.000
- Costo total fase 1: 1.800.000

Fase 3 Producción y montaje de la aplicación

En esta fase logramos realizar el montaje de la aplicación, esto con ayuda de profesionales especializados en las áreas los cuales fueron los apoyos para realizar la producción de la multimedia:

- Duración: 12 semanas
- Cantidad de personas: 8
- Gastos logísticos y de material: 600.000
- Costo total fase 1: 3.800.000

32. Nombre de la Idea de Negocio

El nombre de la aplicación y del proyecto es definido como: Cultiva tu mente, cuida tu bienestar. El cual nace de la necesidad de promover la salud mental como un proceso activo y constante, similar al cultivo de una planta: requiere tiempo, atención y herramientas adecuadas. La metáfora del cultivo transmite crecimiento personal, paciencia y autoconocimiento, mientras que la segunda parte, “cuida tu bienestar”, refuerza la idea de protección emocional y prevención del deterioro psicológico.

Este nombre comunica claramente el objetivo de la app: brindar acompañamiento emocional a los estudiantes universitarios a través de herramientas accesibles, educativas y empáticas, conectando con los servicios del Bienestar Universitario.

Además, apela directamente al público joven desde un lenguaje cercano, positivo y esperanzador, evitando términos clínicos o estigmatizantes.

33. Referencias Visuales

La siguiente imagen es la referencia para el diseño de la interfaz de la aplicación.



Figura 4. Visualización App Banco de Bogotá. Nota: Captura de pantalla tomada el 10 de mayo de 2025. Fuente: Banco de Bogotá

Las siguientes imágenes hacen referencia al estilo, basado en el proceso de crecimiento de una planta, de una flor, de un árbol, así como es nuestra salud mental, la tenemos que cuidar, proteger y darle mucha atención. Entre ellos nos basamos para el logo, iconos e imágenes utilizados dentro de la misma.



Figura 5. El cerebro como una planta.
Fuente: Imagen generada por Dream Lab,



Figura 6. El Jardín y sus cuidadores.
Fuente: Imagen generada por Dream Lab.



Figura 7. App con concepto de plantas.
Fuente: Imagen generada por Dream Lab.



Figura 8. El cerebro como un árbol
Fuente: Imagen generada por Dream Lab.



Figura 9. Iconos fases del crecimiento de la planta.

Fuente: Imagen generada por Dream Lab.

34. Tipografías

En el desarrollo visual de la app, se eligieron dos tipografías complementarias: Montserrat y Adlery Pro, cada una seleccionada estratégicamente para cumplir funciones específicas de comunicación, legibilidad y tono emocional.

- Montserrat

ABCDEFGHIJKLM
 NOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklm
 nopqrstuvwxyz
 1234567890
 \$?&%@!#*()=

Figura 9. Tipografía Montserrat. Fuente: Dafont (2025)

Es una tipografía sans serif moderna, limpia y versátil, ideal para entornos digitales por su excelente legibilidad en pantallas. Su uso se centra en los textos informativos, botones, menús y bloques de lectura continua dentro de la aplicación.

Transmite claridad, orden, confianza y accesibilidad. Su estilo geométrico y equilibrado proyecta un diseño profesional, amigable y actual, lo que facilita la navegación para estudiantes jóvenes y se alinea con los principios de diseño centrado en el usuario.

- Adlery Pro

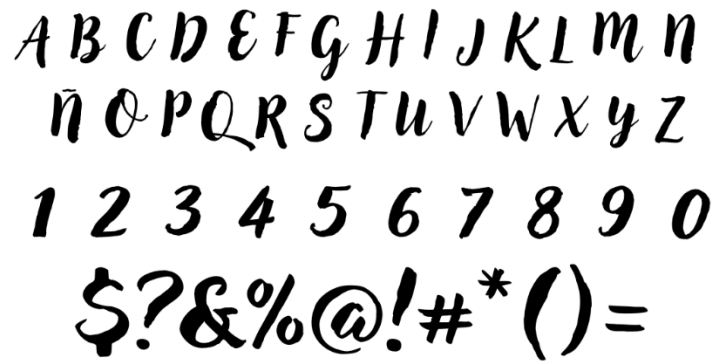


Figura 10. Tipografía Adlery Pro. Fuente: Dafont (2025)

Es una tipografía con una estética más expresiva, usada para títulos principales, frases motivacionales o elementos destacados de la app.

Refuerza el aspecto empático y humano de la app, evocando creatividad al destacar mensajes clave que buscan motivar, contener o acompañar, especialmente en momentos donde el estudiante se puede sentir vulnerable.

En consecuencia, la combinación de estas tipografías genera un balance entre lo racional y lo emocional, entre lo estructurado y lo humano, reflejando el enfoque integral de la app: ofrecer herramientas técnicas de apoyo emocional sin perder el componente empático y cercano.

35. Gama de Colores

La paleta de colores seleccionada para la app combina armonía, emocionalidad y funcionalidad, orientada a generar una experiencia visual que transmita confianza, calma y bienestar, valores centrales del proyecto.

- #4F2A82 – (79,42,130) - Morado



Figura 11. Color morado. Fuente: Elaboración propia

Significado emocional: El morado está fuertemente vinculado a la introspección, la transformación personal y la salud mental. Este tono profundo en particular evoca serenidad, conexión interior y profundidad emocional, sin resultar abrumador.

Aporte visual: Aporta elegancia y estabilidad visual. Funciona como color base para encabezados, íconos clave y secciones importantes. También aporta una sensación de contención, adecuada para una app que aborda emociones complejas.

- #F4F3E5 – (244, 243, 229) - Beige



Figura 12. Color beige. Fuente: Elaboración propia

Significado emocional: Este tono neutro brinda sensación de tranquilidad, limpieza y claridad mental. Evita el exceso de estimulación visual, promoviendo una lectura cómoda y una experiencia de usuario relajada.

Aporte visual: Actúa como color de fondo para generar equilibrio entre los tonos más intensos. Ayuda a que los contenidos resalten sin fatigar la vista, favoreciendo el enfoque y la permanencia en la app.

- #38B6FF - (56,182,255) - Azul claro



Figura 13. Color azul claro. Fuente: Elaboración propia

Significado emocional: El azul claro es un color asociado a la calma, serenidad, confianza y claridad mental. Es percibido como un color fresco, relajante y estable, lo que lo convierte en una elección ideal para ambientes relacionados con el bienestar emocional. Además, transmite una sensación de apertura, honestidad y seguridad, claves cuando se habla de temas sensibles como la salud mental.

Aporte visual: En la interfaz, este azul actúa como un color complementario en íconos destacados o secciones interactivas, sin generar saturación visual para una composición moderna y armónica.

Con esta gama, se busca que la app no solo informe, sino que acompañe emocionalmente, genere confianza y fomente la permanencia del usuario en un entorno seguro.

36. Iconos

Iconos	Significado
	Siembra: Este icono es una semilla que hace referencia en la aplicación al inicio del recorrido, como en la vida de una planta, donde inicia todo.
	Germinación: Este icono es una planta naciendo, hace referencia, al crecimiento, a como nos sentimos día a día, nos ayudara a saber cómo nos sentimos.
	Riego: Este icono es una gota de agua que hace referencia a descubrir enfermedades o trastornos mentales, nos ayudara a identificarlos.
	Floración: Este icono es una flor, que hace referencia a una fase clave en el ciclo de vida, nos ayudara a conocer las rutas de atención en salud mental.
	Cosecha: Representado por unas frutas, hace referencia al final, allí se termina el recorrido, y veremos la cosecha, lo que recolectamos y ganamos.

Tabla 9. Iconos de la aplicación “Cuida tu mente, cultiva tu bienestar”.

Fuente: Elaboración Propia

37. Desarrollo propuesta (digital, Sitio Web, otros)

Para el desarrollo del proyecto “Cuida tu mente, cultiva tu bienestar” se tendrá un ecosistema digital que permita abordar desde distintos frentes el objetivo general del proyecto. Además, se tiene en cuenta el público objetivo y la manera en que se pueden articular distintas redes para tener un alcance óptimo.

La aplicación es el eje central del ecosistema digital del proyecto, funcionando como una plataforma integral de orientación, acompañamiento y autogestión del bienestar emocional. Su diseño está pensado para ofrecer a los estudiantes de la Universidad Santo Tomás un espacio seguro, amigable y libre de juicios, en el cual puedan expresarse con libertad y encontrar acompañamiento en momentos de dificultad.

Dentro de sus funcionalidades principales, la app brindará información clara, accesible y verificada sobre salud mental. También permitirá a los usuarios acceder de forma rápida y organizada a los distintos canales de atención psicológica disponibles en la universidad.

Además, se incorporarán módulos interactivos de autocuidado, tips de orientación y un test de autodiagnóstico emocional (no clínico). Estas herramientas buscarán fomentar la autorreflexión, el reconocimiento emocional y la toma de decisiones informadas sobre el bienestar personal.

Las redes sociales son una herramienta estratégica para crear comunidad, generar conversación y conectar con los estudiantes. A través de ellas se promoverá el uso de la aplicación, se compartirán contenidos educativos y se fomentará una cultura de cuidado emocional. La estrategia en redes estará enfocada en tres plataformas clave: Instagram, TikTok y WhatsApp, elegidas por su uso frecuente entre los jóvenes universitarios.

La página web complementará la estrategia digital como una vitrina informativa de la aplicación. Su objetivo será promover la descarga de la aplicación y actuar como un repositorio de contenidos llamativos y educativos sobre salud mental.

38. Recorrido del diseño de Usuario

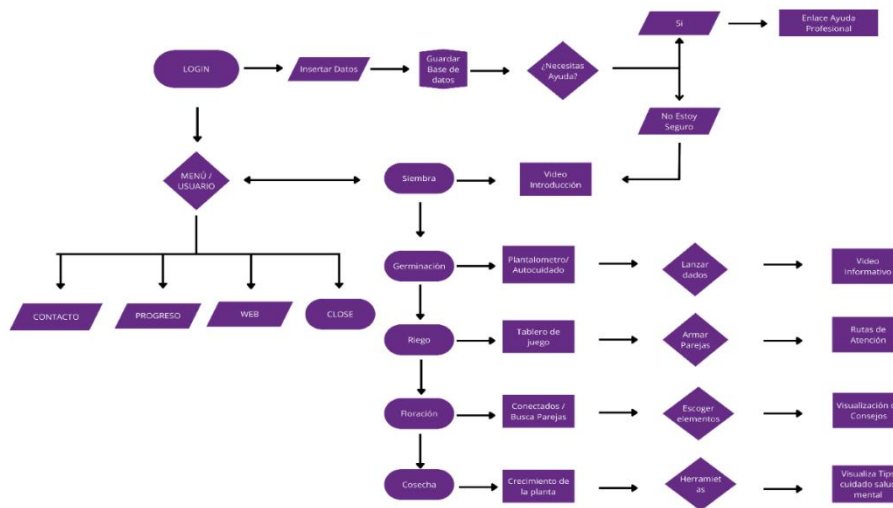


Figura 14. Cuadro de navegación del usuario. Fuente: Elaboración propia

Este recorrido tiene como finalidad explicar con detenimiento lo que podrá encontrar el usuario a la hora de ingresar a la aplicación, comenzando con un home que indica el inicio de sesión y contraseña, ya dentro de la app se ubicará en la parte introductoria.

Posteriormente, secciones para conocer con más detenimiento el estado de la salud mental del usuario por medio de información en la que se brinde una pequeña explicación, como contenido sobre enfermedades de salud mental más comunes como también los canales disponibles que existen dirigidos a la salud mental en Bogotá y los canales propios de la Universidad.

39. Boceto



Figura 15. Boceto sección inicio de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección de Inicio:

Es la primera visualización de la aplicación, donde el usuario podrá registrarse o ingresar si ya se encuentra registrado.



Figura 16. Boceto sección siembra de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección siembra:

Esta es la primera sección de contenidos, donde el usuario podrá visualizar un video introductorio a de la aplicación y los contenidos, siendo este el inicio del recorrido, con un acceso directo a la atención prioritaria de los profesionales de salud mental.



Figura 17. Boceto sección germinación de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección germinación:

En esta sección de identificación y auto cuidado donde se podrá identificar y explicar cómo se siente el usuario en el momento a través de la herramienta plantalometro.



Figura 18. Boceto sección riego de la app. Fuente: Elaboración propia

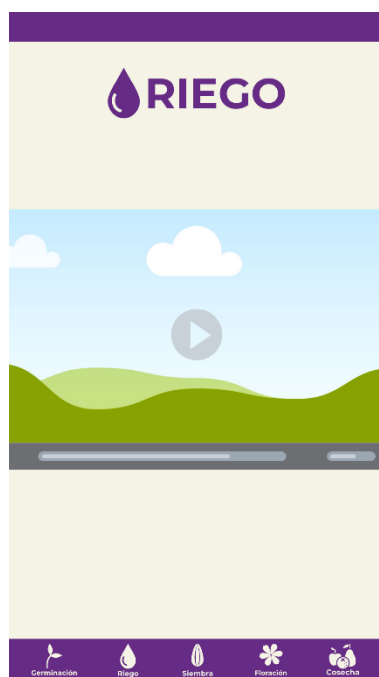


Figura 19. Boceto subpágina sección floración de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección Riego.

En esta sección el usuario podrá describir de una manera dinámica las distintas enfermedades y trastornos mentales que pueden experimentarse en la vida universitaria.



Figura 20. Boceto sección floración de la app. Fuente: Elaboración propia



Figura 21. Boceto subpágina sección floración de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección floración:

En esta sección el usuario podrá identificar quienes lo pueden ayudar, como sus entidades y dependencias que hacen parte de la ruta de salud mental dentro y fuera de la institución.



Figura 22. Boceto sección cosecha de la app. Fuente: Elaboración propia

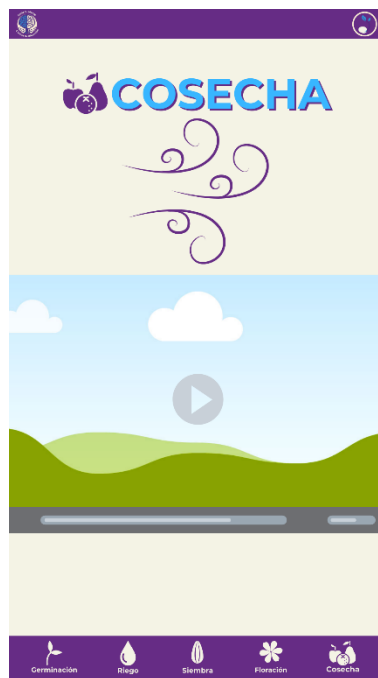


Figura 23. Boceto subpágina sección cosecha de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección cosecha:

Esta sección es dinámica y es donde el usuario a través del crecimiento de una planta obtendrá consejos para mejorar si bienestar emocional.



Figura 24. Boceto sección canales de atención de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección de contacto:

En esta sección el usuario podrá ingresar a los canales de información alternos de la aplicación y a centros de ayuda especializados si así lo requiere.

40. Diseños de Interfaz de Usuario

La aplicación del proyecto “cuida tu mente, cultiva tu bienestar” tendrá en su totalidad una secuencialidad no lineal, ya que el usuario puede navegar en el orden que quiera. También, tendrá una temporalidad ilimitada, ya que podrá acceder en el momento que quiera a desarrollar las actividades, y que además, las mismas no cuentan con un tiempo de terminación específico.

A continuación, se explicará por secciones su estructuración e interactividad:



Figura 25. Diseño de interfaz de usuario sección inicio de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección de inicio:

- Estructuración: Tiene botones estructurados, los cuales son:
 1. Banner de usuario y contraseña
 2. Banner de olvido contraseña o crear cuenta
 3. Botón: de ingreso a la aplicación
- La interactividad: Este espacio cuenta con el interfaz de inicio de la aplicación móvil, que permitirá varias formas de interacción de nivel 1, como, crear una cuenta, ingresar con un usuario registrado o dar la opción de recuperar la contraseña en el botón de "olvidaste tu contraseña".



Figura 26. Diseño de interfaz de usuario sección siembra de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección "Siembra":

- Estructuración: Esta parte de la App está muy estructurada, ya que el usuario conoce todas las acciones que podrá realizar a través de los botones:
 1. Logo.
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Video introductorio: Audiovisual relacionado con la información de secciones de la app.
 4. Botón "Sí": Redirige a la página de necesito ayuda donde podrá hablar o chatear con un profesional para recibir atención inmediata.

5. Botón "No estoy seguro": Lo llevará al plantalometro para conocer su estado de ánimo actual y así interactuar según la atención que requiera.
 6. Menú de Navegación: Con cada sección de la app.
- Interactividad: Tiene interactividad tanto en nivel 1 como en nivel 3, en nivel 1 como el video y el perfil, en nivel 3 los botones de "si" y "no estoy seguro" ya que determinaran distintos espacios de navegación dentro de la app según la atención que requiera.



Figura 27. Diseño de interfaz de usuario sección germinación de la app. Fuente:
Elaboración propia

Sección "Germinación"

- Estructuración: Cada color representa un botón el cuál desplegará una serie de preguntas para orientar al estudiante sobre su estado.
 1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Botones de cada color: Despliega el significado del mismo a través de un texto.
 4. Menú de navegación: Con cada sección de la app.
- Interactividad: Cuenta con interactividad nivel 1, con un pop up que despliega el contenido de los colores y click para las distintas partes como el perfil, y el menú de navegación.



Figura 28. Diseño de interfaz de usuario sección riego de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección “Riego”

- Estructuración: Es una actividad interactiva que permitirá entender distintas enfermedades o trastornos de salud mental.
1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Dados: Orientan la navegación del juego.
 4. Tablero: A través de las fichas que se van moviendo, el usuario llega a distintas subpáginas con recursos multimedia para entender la temática con respecto a las enfermedades o trastornos mentales.
 5. Menú de Navegación: Con cada página de la app.
- Interactividad: Nivel 2 en la zona de los dados y nivel 1 al escoger la carta.

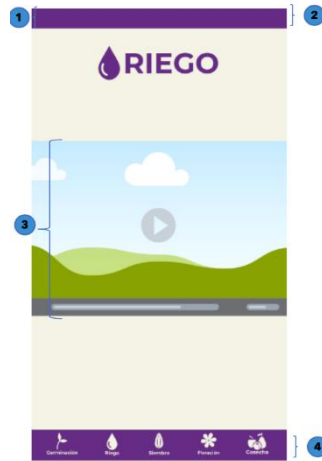


Figura 29. Diseño de interfaz de usuario subpágina sección riego de la app. Fuente: Elaboración propia

Subpágina “Riego”

- Estructuración: Son tarjetas con videos para desarrollar la temática:
 1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Video: El cual desarrollará la explicación sobre algún trastorno o enfermedad de salud mental.
 4. Menú de Navegación con las páginas de la App.



Figura 30. Diseño de interfaz de usuario sección floración de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección “Floración”

- Estructuración: Es un minijuego el cual le permitirá emparejar las entidades internas y externas de salud mental y conocer sus servicios cuando logre emparejarlas.
1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Cartas: Cada carta contiene la mitad de un lugar, para completar la entidad se debe encontrar la pareja
 4. Menú de navegación: Con cada página de la app
- Interactividad: Este espacio cuenta con la idea que el usuario encuentre las parejas que tiene cada carta, al hacer click se voltea cada carta y al emparejar, se abre una subpágina.



Figura 31. Diseño de interfaz de usuario subpágina sección floración de la app.

Fuente: Elaboración propia

Subpágina “Floración”

- Estructuración: En esta sección se muestran las entidades y sus servicios.
- Contiene:
1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Imagen: Instalaciones o logo de la entidad correspondiente.
 4. Botones: Con la ubicación en el mapa y datos de contacto, según sea el caso.

5. Menú de navegación: Cada página de la aplicación
 - Interactividad: Nivel 1 para las acciones como el mapa de navegación, los botones y el perfil.



Figura 32. Diseño de interfaz de usuario sección cosecha de la app. Fuente: Elaboración propia

Sección “Cosecha”

- Estructuración: Es una actividad donde podrán hacer crecer su planta a partir del cuidado que le den por medio de los recursos que la ayudan a crecer, cuenta con:
 1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Botones con recursos de crecimiento: Cada herramienta abre un video que explica técnicas de cuidado de salud mental.
 4. Menú de navegación: Con cada página de la app.
- Interactividad: Nivel 1 con los botones de los recursos de crecimiento.

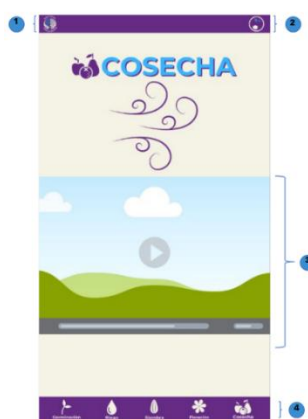


Figura 33. Diseño de interfaz de usuario sección subpágina cosecha de la app.

Fuente: Elaboración propia

Subpágina “cosecha”

- Estructuración: Esta parte tiene los videos con la explicación. Tiene botones estructurados, los cuales son:
 1. Logo
 2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
 3. Video: Con la explicación correspondiente.
 4. Menú de Navegación: Con las páginas de la app.
- Interactividad: Nivel 1 ya que los botones generar una acción predefinida.



Figura 34. Diseño interfaz de usuario sección canales de atención inicio de la app. Fuente:

Elaboración propia

Sección “Líneas de atención”

Estructuración: Este es el espacio de atención con las rutas de atención. Es estructurado a través de:

1. Logo
2. Perfil: Se podrá configurar el perfil del usuario, así como la función de cerrar sesión y los contactos de la ruta de atención en salud mental.
3. Botón de Chat: Para hablar con bienestar universitario por WhatsApp.
4. Botón de llamada Para hablar con un profesional por la línea 106.
5. Botones de redes sociales: Para acceder a Instagram y Página web de la app.
6. Menú de navegación: Con las páginas de la app

41. Aliados Estratégicos

A lo largo del proyecto logramos obtener aliados institucionales y aliados profesionales, siendo estos fundamentales para la identificación, implementación y planteamiento de los problemas, algunos de ellos fueron:

Bienestar Universitario – SAP (Sistema de Atención Psicológico) Aliados Institucionales de la Universidad Santo Tomás.

Desde el departamento de bienestar universitario nos brindaron a lo largo del desarrollo del proyecto diferentes insumos textuales como profesionales, los cuales fueron fundamentales para identificar el problema y plantear una solución al mismo.

Aliados profesionales.

A lo largo del proyecto logramos trabajar mancomunadamente con psicólogos clínicos externos a la universidad los cuales fueron determinantes en la fase de identificación investigación y producción de los contenidos publicados en la multimedia, que desde sus especialidades nos brindaron apoyo constante en las actividades, esos profesionales fueron:

- Nicolás Rodríguez- Psicólogo clínico encargado de contenidos visuales de la app.
- Dina González – Psicóloga clínica encargada de los contenidos de audio publicados en la app.
- Juan Pablo Velandia – Ingeniero encargado de la implementación técnica de la app.
- Fabio Mosquera – Contador encargado de la revisión de costos y gastos del proyecto.

42. Anexos

Anexo 1: [Diagrama de Gantt](#)

Anexo 2: [Encuesta](#)

Anexo 3: [Trabajo de campo](#)

43. Conclusiones

La salud mental se ha convertido en un tema al que no se le ha dado la importancia que merece, a pesar de que es amparado por leyes como derechos fundamentales, las instituciones educativas no han logrado implementar herramientas contundentes para lograr dar soluciones efectivas. El acceso fundamental que los estudiantes deben tener sobre su cuidado de salud mental es importante, ya que se busca por medio de esta investigación es concientizar como demostrar la importancia del cuidado en los jóvenes universitarios.

Sin duda la salud mental es un tema que siempre se comentará sobre la importancia que se le debe dar a esta en los entornos estudiantiles, sin ir más lejos el cuidado de esta debe ser manejado con más rigurosidad y conocimientos sobre ella, ya que en momentos los jóvenes pueden tomar decisiones muy aceleradas sobre su salud. Asimismo, lograr demostrar su importancia es el paso fundamental para brindar más herramientas útiles que conlleven una mejora considerable en la salud de los jóvenes en el ámbito universitario.

Durante el proceso de investigación y montaje de la app, se obtuvieron resultados significativos en la mejora del acceso a los servicios de salud psicológica, con la implementación de un diseño intuitivo y amigable en donde los usuarios encuentren fácilmente la información necesaria sobre recursos disponibles, lo que contribuyó directamente a la toma de decisiones de los estudiantes, en donde la app se proyecta como un puente que conectará a los estudiantes con los servicios adecuados, facilitando su bienestar social, personal y emocional.

44. Referencias bibliográficas

Allen, R. G., Pereira, L. S., Raes, D., & Smith, M. (1998). Crop evapotranspiration: Guidelines for computing crop water requirements (FAO Irrigation and Drainage Paper 56). FAO.

American Psychiatric Association. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR). American Psychiatric Association. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR). Editorial Médica Panamericana.

American Psychological Association. (2023). What do psychologists do? <https://www.apa.org> Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry. Basic Books.

Banco de Bogotá. (2025). *Interfaz de home [Captura de pantalla]*. Banca Móvil Banco de Bogotá (versión 10.24.3) [Aplicación móvil]. Banco de Bogotá.

Canva. (2025). *Dream by Canva (Dream Lab)* [Software de generación de imágenes con IA]. <https://www.canva.com/features/ai-image-generator/>

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20.

Congreso de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013: Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 48.749. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51918>

DaFont - Descargar fuentes. (s. f.). <https://www.dafont.com/es/>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2017). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 1(5), 253–260. González, L. (2020). *El jardín emocional: Guía práctica para cultivar tu bienestar*. Editorial Desclée de Brouwer. González, M. (2015). *Intervención en crisis y contención emocional*. Editorial UOC. House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

La República. (2023, marzo 24). Iniciativas de las universidades y el Gobierno para combatir en contra de la depresión. <https://www.larepublica.co/responsabilidad-social/iniciativas-de-las-universidades-y-el-gobierno-para-combatir-en-contra-de-la-depresion-3575781>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Levin, L. S. (1976). The concept of self-care. *Health Education Monographs*, 4(4), 322–328. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016). *Rutas integrales de atención en salud - RIAS*. <https://www.minsalud.gov.co>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Política Nacional de Salud Mental 2024–2033*. <https://www.minsalud.gov.co>

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Prevención de los trastornos mentales: Intervenciones eficaces y opciones de política*. OMS. Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Autocuidado en la salud: Propuesta teórica y práctica*. OPS. Portafolio. (2025, marzo 19). Jóvenes universitarios en crisis: El 10% enfrenta problemas de salud mental. <https://www.portafolio.co/tendencias/sociales/jovenes-universitarios-en-crisis-el-10-enfrenta-problemas-de-salud-mental-626133>

Real Academia Española. (2024). *Diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*. <https://dle.rae.es>

Superintendencia Nacional de Salud. (2021). *Guía para la implementación de canales de atención al usuario*. <https://www.supersalud.gov.co>

Unitec. (2021). ¿Qué pueden hacer las universidades frente a la salud mental de los estudiantes? <https://www.unitec.edu.co/posts/que-pueden-hacer-las-universidades-frente-la-salud-mental-de-los-estudiantes>

Universidad Pedagógica Nacional. (s.f.). *Columna Rectoría: Atención a la salud mental*. <https://www.upn.edu.co/columna-rectoria-atencion-a-la-salud-mental/>

Universidad Pontificia Bolivariana. (2020). *UPB presenta estudio sobre salud mental de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia*. https://www.upb.edu.co/es/noticias/estudio_saludmental_estudiantes_universitarios-pandemia_upbbga

Universidad Santo Tomás. (2023). Proyecto Educativo Institucional (PEI). Bogotá, Colombia. Universidad Santo Tomás. (s.f.). Bienestar Universitario. <https://www.usta.edu.co/index.php/vida-usta/bienestar-universitario>

Universidad Santo Tomás. (s.f.). Servicio de Atención Psicológica (SAP). <https://usantotomas.edu.co/index.php/servicios/servicio-de-atencion-psicologica-sap>

World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization. (2023). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

45. Glosario

Ansiedad:

Se puede describir como un estado emocional que se encuentra caracterizado por diferentes sentimientos como tensión, preocupación, cambios físicos ritmo cardíaco.

Autocuidado:

Son acciones que una persona adopta con comportamientos en pro de su salud y bienestar físico, mental y social.

Bienestar emocional:

Se considera como un estado psicológico en el cual la persona es capaz de reconocer, expresar manejar sus emociones, estableciendo relaciones y afrontando las situaciones de manera regular.

Canal de atención:

Es el medio establecido por las instituciones para con el objetivo de atender solicitudes, inquietudes y requerimientos, logrando garantizar un acceso a la información y a los servicios ofertados por la misma.

Cosecha:

Es un conjunto de frutos, casi siempre de un cultivo, que se recogen al estar en la época y estado para hacerlo.

Crisis emocional:

Se considera que es un estado de desequilibrio psicológico que en la mayoría de los casos podría ser causado por una situación de estrés.

Depresión:

Es un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta con diferentes estados anímicos, generalmente con tristeza, pérdida de interés y una disminución en las acciones diarias.

Derivación:

Es el proceso en el que el profesional de la salud remite al usuario a otro profesional bien sea especialista o servicio el cual considere más indicado y oportuno para tratar su situación.

Estrés:

Es una respuesta del cuerpo que se percibe en algunos momentos, la cual puede afectar el bienestar físico y el psicológico.

Floración:

Es la acción en el que las plantas realizan el proceso de separación de sus pétalos.

Germinación:

Es el proceso en el que una semilla comienza a desarrollarse y da origen a una nueva planta.

Jardín emocional:

Se considera como una metáfora la cual representa un espacio interno en donde se cultivan las emociones, pensamientos y experiencias.

Mentalómetro:

Es una herramienta digital, didáctica y practica que permite al usuario identificar en qué situación anímica se encuentra al momento.

Prevención:

Según la OMS son acciones que van dirigidas a evitar síntomas asociados a enfermedades o problemas sociales con la identificación temprana de factores de riesgo, promoviendo un estilo de vida saludable.

Psicólogo de apoyo:

Se considera al profesional del área de la psicología que se encarga de realizar un acompañamiento emocional, orientando a la persona a buscar estrategias que le permitan mejorar su salud emocional.

Riego:

Es la acción de agregar agua o líquidos a los cultivos para suplir la necesidad de agua de las plantas para obtener un buen desarrollo.

Red de apoyo:

Es el conjunto de vinculaciones y conexiones entre profesionales sociales o institucionales que establecen y generan recursos psicosociales, que buscan ayudan una persona en momentos de necesidad.

Ruta de atención:

Es la unión de servicios que recibe una persona en el sistema de salud o apoyo psicosocial, con el fin de garantizar una atención integral en el proceso.

Salud mental:

Es un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus capacidades, y para la que logra afrontar las tensiones y obstáculos de la vida cotidiana.

Siembra:

Es una práctica agrícola que se basa en poner semillas en el suelo con el fin de que germinen y se desarrollen en plantas.

Perfiles en LinkedIn:

- [Cesar Giovanni Reyes Rios](#)
- [Juan Sebastián González Cifuentes](#)
- [Diana Marcela Valencia Sepúlveda](#)
- [Juliana Sofía Pérez Sánchez](#)
- [Daniel Stiven Durán Sanabria](#)

Perfiles CVLAC: En proceso de generación por parte de la entidad.



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: CESAR GIOVANNY REYES RIOS
Título del ejercicio: Revisión voluntaria de documentos en Turnitin # (2) Se...
Título de la entrega: CUIDA TU MENTE, CULTIVA TU BIENESTAR
Nombre del archivo: 13401_CESAR_GIOVANNY_REYES_RIOS_CUIDA_TU_MENTE_CU...
Tamaño del archivo: 1.82M
Total páginas: 54
Total de palabras: 12,732
Total de caracteres: 71,307
Fecha de entrega: 13-may.-2025 10:36p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2675409690

