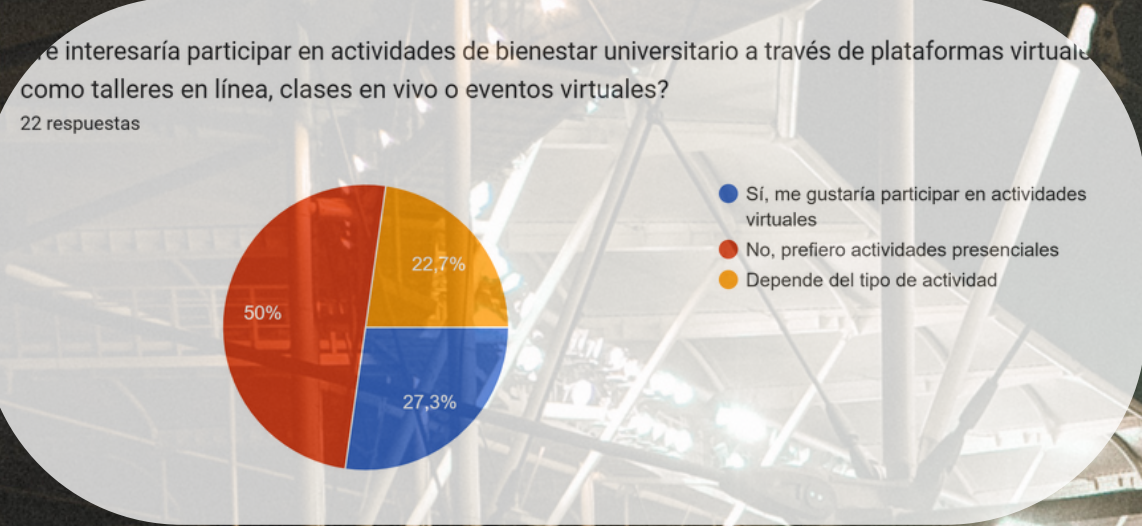




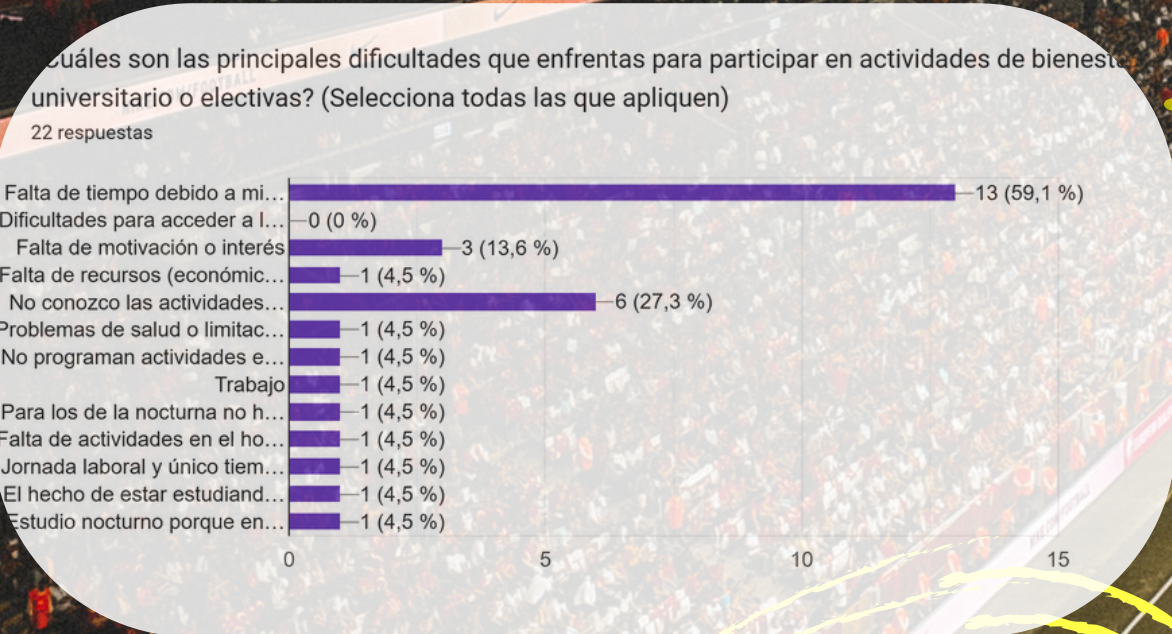
DEFINICION DEL PROBLEMA



JUGADORES:
ESTUDIANTES DE LA MODALIDAD NOCTURNA Y VIRTUAL DE LA UMNG



RESULTADOS RELEVANTES



SE DESARROLLA UNA ENCUESTA PARA INVESTIGAR LA FALENCIA DEL BIENESTAR UNIVERSIARIO EN LOS ESTUDIANTES

FASE 1
EMPATIA



¿QUÉ PIENSA Y SIENTE?



- Piensan en cómo equilibrar el estudio con el trabajo y las responsabilidades familiares.
- las electivas solo las presentan en el día y eso interfiere con el horario laboral
- Se sienten aislados y desconectados del campus y la comunidad universitaria debido a la falta de interacción presencial. A menudo sienten estrés y agotamiento por la carga académica y la falta de un espacio de relajación.
- Están preocupados por su bienestar emocional y físico, ya que no tienen acceso a las actividades recreativas o de apoyo emocional que ofrecen los programas de bienestar universitario.

USUARIO
MODALIDAD
VIRTUAL Y
NOCTURNA

¿QUÉ DICE Y HACE?



- Dicen que necesitan apoyo para gestionar el estrés y la fatiga que sienten por las múltiples responsabilidades (estudios, trabajo, vida personal).
- Dicen que las actividades de bienestar son necesarias para mantener un equilibrio saludable entre lo académico y lo personal.
- Hacen esfuerzos por mantenerse activos y relajarse, pero en muchos casos no tienen tiempo ni acceso a actividades de bienestar debido a sus horarios nocturnos y la modalidad virtual.
- Buscan formas alternativas de bienestar, como escuchar música o hacer ejercicio de manera independiente.



¿QUÉ VE?



- Ven clases grabadas y material académico en plataformas virtuales.
- Ven anuncios sobre actividades presenciales y en horarios diurnos que no pueden asistir debido a su horario nocturno o su modalidad virtual.
- Ven la falta de interacción directa en sus clases virtuales y la ausencia de actividades extracurriculares virtuales que ayuden a mejorar su bienestar.
- Ven sus espacios de estudio desorganizados o monótonos, sin ningún incentivo para descansar o desconectar.
- Ven un enfoque limitado de la universidad sobre el bienestar para estudiantes virtuales o nocturnos, con poca visibilidad de los recursos adaptados a su realidad.

¿QUÉ OYE?



- Escuchan a sus familiares y amigos hablar sobre los sacrificios que hacen al estudiar en horarios nocturnos.
- Escuchan comentarios de otros estudiantes de la jornada diurna que disfrutaban de las actividades de bienestar universitario, como talleres, eventos, electivas culturales, y actividades deportivas.
- Escuchan de la universidad, sobre las actividades de bienestar disponibles, pero se dan cuenta de que estas actividades no están adaptadas a sus horarios ni a su modalidad de estudio.

ESFUERZOS



- Estrés por la gestión del tiempo entre estudios, trabajo y vida personal
- Falta de acceso a actividades recreativas o deportivas que ayuden a aliviar el estrés.
- Poca participación en actividades culturales, electivas, talleres o charlas organizadas por bienestar universitario debido a los horarios.
- No hay programas o iniciativas de apoyo emocional adaptados a su modalidad de estudio.
- Dificultad para interactuar con otros estudiantes y crear redes de apoyo social.

RESULTADOS



- Logran mantener el equilibrio entre sus múltiples responsabilidades.
- Alcanzan sus metas académicas, pero a menudo sienten que no tienen tiempo para disfrutar de una vida estudiantil completa.
- acercamiento a la lúdicas , esto permitió que después de un día agitado hubiera momento tranquilidad

FASE 2 DEFINIR

Falta de acceso a actividades de bienestar: Los estudiantes nocturnos y virtuales informan que las actividades de bienestar (físico, emocional, social) no están adaptadas a sus horarios o modalidad de estudio.

Estrés y agotamiento: El exceso de responsabilidades académicas, laborales y familiares genera altos niveles de estrés y los estudiantes no tienen espacios de esparcimiento.

Los estudiantes no tienen electivas(culturales, actividad física y cultural) en el horario nocturno

accesibilidad en las actividades de bienestar: Crear opciones de actividades que puedan ser accesibles en línea y en horarios nocturnos, como electivas didacticas sobre deporte y cultur a través de plataformas.

Plataforma integral de bienestar: Desarrollar un sistema único (en línea) que combine actividades de bienestar (físico, emocional y social) adaptadas a toda la comunidad.

Objetivos:

- **Objetivo 1:** Desarrollar y ofrecer 1 electiva virtual de bienestar (deportiva o cultural) a través de gamificación que sea accesible, dinámica para estudiantes nocturnos y virtuales, en el próximo mes.
- **Objetivo 2:** Crear una plataforma en línea para fomentar la interacción con los servicios del bienestar talleres charlas en 2 meses.
- **Objetivo 3:** Asegurar que el 70% de los estudiantes nocturnos y virtuales que participen en actividades de bienestar evalúen el proceso al final del semestre.

¿CÓMO PODRÍAMOS INTEGRAR LAS ACTIVIDADES DE BIENESTAR DIDACTICAS EN LA RUTINA DIARIA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS NOCTURNOS Y VIRTUALES SIN QUE INTERFIERAN CON SUS HORARIOS DE ESTUDIO O TRABAJO?

"HOW MIGHT WE"

¿Cómo podríamos diseñar una plataforma de bienestar que permita a los estudiantes nocturnos y virtuales elegir actividades según su estado de ánimo o necesidad específica, integrándolas fácilmente en su jornada diaria?

¿Cómo podríamos incentivar a los estudiantes a incorporar actividades de bienestar en su rutina diaria, a través de un sistema gamificado que premie su participación sin añadirles presión adicional?

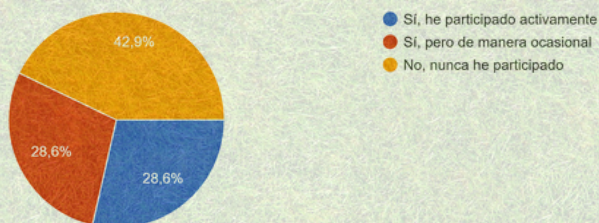
¿Cómo podríamos ofrecer actividades de bienestar didácticas que los estudiantes nocturnos y virtuales puedan realizar en pequeños bloques de tiempo, sin interrumpir su horario académico o laboral?



VALIDACION

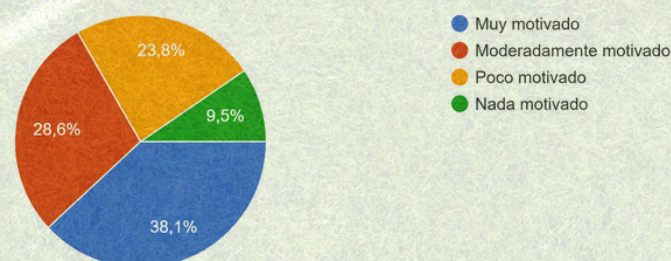
¿Tienes alguna experiencia previa participando en actividades deportivas, culturales o de bienestar en la universidad?

21 respuestas



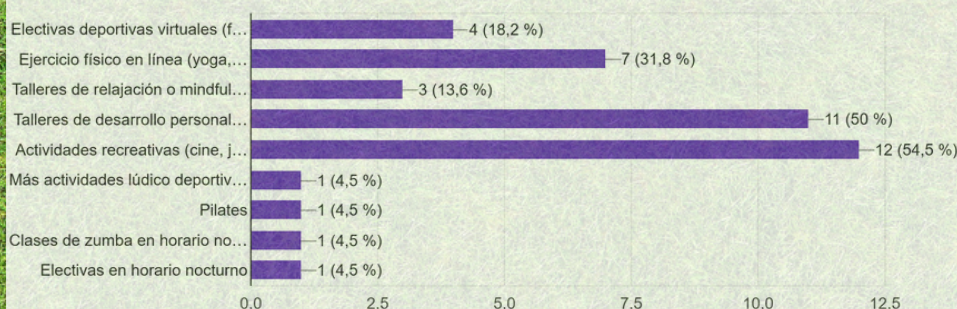
¿Cuál es tu nivel de motivación para participar en actividades de bienestar universitario?

21 respuestas



¿Cuáles de las siguientes actividades te gustaría que se ofrecieran para mejorar tu bienestar físico y mental? (Selecciona todas las que apliquen)

22 respuestas



¿Qué tipo de incentivos te motivarían a participar en actividades lúdicas o gamificadas? (Selecciona todas las que apliquen)

22 respuestas



A través de este proceso hemos pasado por la fase de análisis de datos para identificar los temas clave, se definido el problema basado en las necesidades de los estudiantes nocturnos y virtuales, y creado una serie de preguntas para explorar una solución innovadora y dinámica a la accesibilidad del bienestar en población universitaria . se validan las ideas con los stakeholders (docentes de bienestar, estudiantes) para garantizar que las soluciones desarrolladas sean efectivas y estén alineadas con las necesidades reales de los estudiantes.