

Reduciendo el estrés académico con un ambiente natural virtual.

Team Name: SCS

Team Members: Saul Condori, Christian Pardavé, Sergio Mena

Problema

El estrés académico es común en estudiantes de educación superior debido a la presión de cumplir con altos estándares, fechas límite y competencia en un entorno exigente. Este estrés puede afectar su concentración, causar bloqueos mentales, fatiga y sudoración excesiva. Aunque existen estrategias para manejar el estrés, muchas requieren tiempo y recursos que no siempre están disponibles.

Objetivos

Contribuir a la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios mediante la implementación de técnicas de relajación comprobadas. Como:

- Intervenciones musicales
- Simular un ambiente natural

Experiencia

- Usuario Objetivo: Estudiantes que necesitan reducir el estrés académico
- Experiencia: Cómo reducen normalmente el estrés

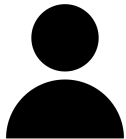
Observaciones & Entrevistas

- Los 4 participantes:
 - A: Una joven de segundo año con estrés académico, para relajarse escucha música, salir al caminar al parque.
 - Entrevistado por Christian
 - B: Un joven de tercer año con estrés académico, visita el parque para relajarse y desconectar de sus preocupaciones.
 - Entrevistado por Saul
 - C: Un estudiante preocupado por la falta de sueño y el estrés académico, que busca alternativas de relajación y herramientas para mejorar su bienestar.
 - Entrevistado por Sergio
 - D: Un joven de segundo año que busca formas efectivas y accesibles para gestionar su estrés académico, a través de distintas actividades que lo mantienen ocupado y relajado
 - Entrevistado por Sergio

Preguntas de Entrevista

- **Relajacion mediante música**
 - ¿Escuchas música para relajarte? ¿Qué tipo de música prefieres?
 - ¿Prefieres música instrumental o con letras cuando te sientes estresado?
 - ¿Qué género musical prefieres para relajarte?
- **Relajación mediante meditación, motivación y descanso**
 - ¿Las horas de sueño afectan tu capacidad de afrontar el estrés académico?
 - ¿Te gustaría recibir mensajes motivacionales mientras juegas? ¿Por qué?
 - ¿Practicas meditación? ¿Consideras un método efectivo?
- **Salir al parque para relajarse**
 - ¿Qué actividades realizas en el parque?
 - ¿Qué es lo que más disfrutas del ambiente natural del parque?
- **Otros**
 - ¿Juegas videojuegos para desestresarte? ¿Qué tipo de juegos prefieres?
 - ¿Qué temas de conversación prefieres para relajarte o distraerte?

Momentos Interesantes



‘A’

Para olvidarse de sus responsabilidades realiza actividades que capten su atención, como escuchar música o conversar con alguien



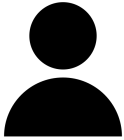
Escucha música en todo momento, mientras va a la universidad, en sus tiempos libres y conversa con sus amigos



Cuando quiere estar más concentrada en algo escucha música sin letra, solo el instrumental de las canciones



Reflexiona en el parque, admirando la naturaleza



Created by David Garcia
from Noun Project

‘B’



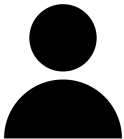
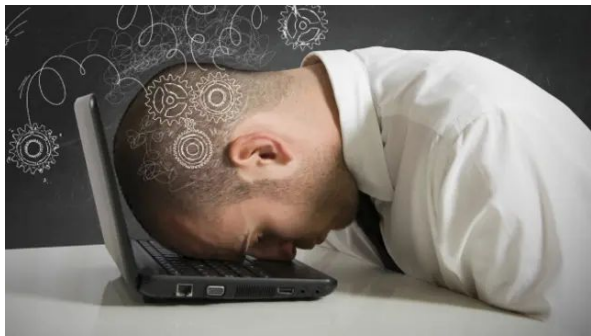
Busca relajarse respirando aire fresco en el parque



Le gusta contemplar la naturaleza



Escuchar música instrumental o realizar alguna actividad al aire libre le ayuda a desconectarse de sus problemas



Created by David Garcia
from Noun Project

‘C’

Menciona dormir 5 horas en promedio, lo cual considera insuficiente y estresante.



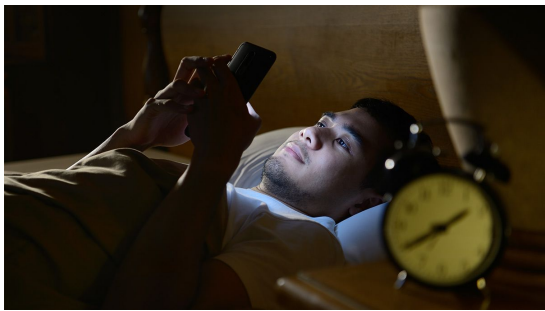
Esta interesado en practicar meditación



Antes usaba redes sociales para relajarse, pero luego le producían dolores de cabeza y estrés



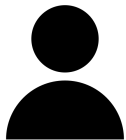
Encuentra útil escuchar música sin letra mientras trabaja.



Usa el celular para ver videos antes de dormir.



Aprecia conversaciones de apoyo y consejos de sus amigos o pareja.



Created by David Garcia
from Noun Project

‘D’



Encuentra relajante jugar videojuegos cooperativos



El fútbol es una actividad que suele relajarlo.

Necesidad #1 - Usuario A

- Tener la posibilidad de cambiar entre música con letra o sin letra.



Necesidad #2 - Usuario B

- La necesidad de acceder a espacios naturales que le ofrezcan un ambiente tranquilo



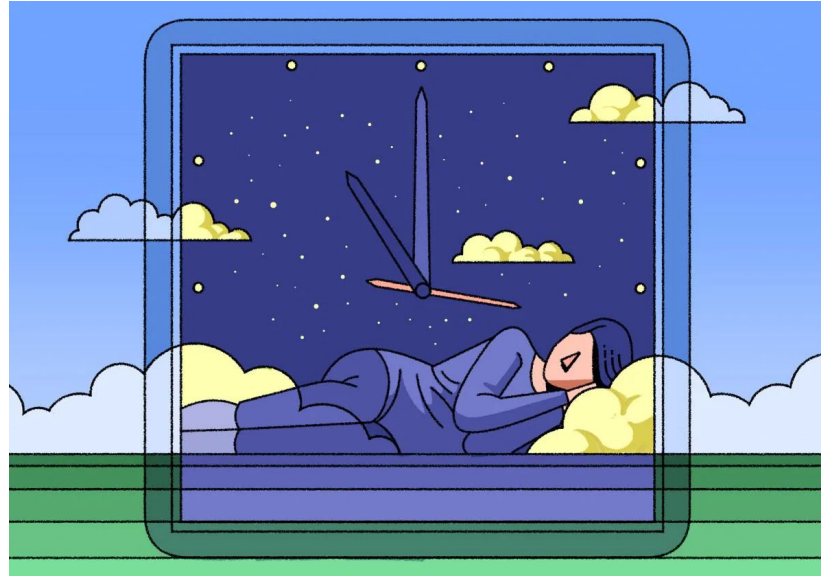
Necesidad #3 - Usuario B

- La necesidad de que se les sugiera alguna actividad para que realicen en esos ambientes naturales



Needs #4 - Usuario C

- Necesitan ayuda para construir una rutina de descanso saludable. Teniendo en cuenta el tiempo que disponen para sus actividades académicas.



Needs #5 - Usuario C

- Necesitan pequeños recordatorios o motivaciones que los guíen a incorporar prácticas de relajación, como la meditación.



Needs #6 - Usuario C

- Necesita un espacio de desconexión que no cause estrés y no sienta que pierda el tiempo, al contrario de lo que experimenta con redes sociales.



Needs #8 - Usuario D y A

- Necesita de realizar actividades donde pueda liberar el estrés y ser recompensado por ello

