



Vigilada Mineducación

DESDE ADETRO – PROFES, MENTE Y CONCIENCIA
FROM INSIDE – TEACHERS, MIND AND CONSCIENCE

ALEJANDRO ESTRADA AGUDELO
YINA ANDREA ZAPATA
LINA MARÍA PULGARÍN MONSALVE
JORGE ALEJANDRO SALAZAR VILLADA

Proyecto de grado

Asesora
Paula Andrea Colorado Chávez

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE HUMANIDADES
MAESTRÍA EN COMUNICACIÓN TRANSMEDIA



Presentado por:



**Alejandro
Estrada Agudelo**

Arquitecto de información
y realizador transmedia



**Yina Andrea
Zapata Franco**

Productora transmedia
y diseñadora UX



**Lina María
Pulgarín Monsalve**

Project manager y
estratega de contenidos



**Alejandro
Salazar Villada**

Coordinador de investigación
y creador de contenidos



Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Tabla de ilustraciones | 6 |
| 1. Descripción general..... | 7 |
| 1.1. Descripción general de la idea central y la necesidad | 7 |
| 1.2. Conceptos clave | 8 |
| 1.3. Hipótesis del proyecto..... | 10 |
| 1.4. Justificación | 10 |
| 1.5. Objetivos generales y específicos | 12 |
| 1.5.1. Objetivo general: | 12 |
| 1.5.2. Objetivos específicos: | 13 |
| 1.6. Referentes teóricos sobre los conceptos | 13 |
| 1.7. Antecedentes y contexto (estado del arte)..... | 16 |
| 1.8. Asesores del proyecto..... | 20 |
| 2. Tratamiento..... | 21 |
| 2.1. Tagline | 21 |
| 2.2. Sinopsis de la narrativa | 22 |
| 2.3. Diseño de la narrativa | 23 |
| 2.4. Puntos de giro | 24 |
| 3. Especificaciones de negocio..... | 24 |
| 3.2. Investigación de necesidades de usuario | 25 |
| 3.1.1. Arquetipo 1 | 25 |
| 3.1.2. Arquetipo 2 | 25 |
| 3.3. Benchmark..... | 26 |
| 3.4. Modelo de negocio y presupuesto..... | 28 |
| 3.5. Estrategia de divulgación | 31 |
| 3.6. Cronograma..... | 32 |
| 3.7. Roles del proyecto..... | 32 |
| 3.8. Derechos y copyright..... | 33 |
| 4. Especificaciones funcionales | 33 |
| 4.1. Mapa de plataformas..... | 33 |
| 4.2. Journey map..... | 40 |
| 5. Especificaciones de diseño..... | 40 |
| 5.1.2. App..... | 46 |
| 5.1.3. HUB | 49 |



| | |
|--|----|
| 6. Especificaciones de evaluación | 51 |
| 6.1. Resultados de evaluación con usuarios en prototipos de baja y media fidelidad | 51 |
| 6.2. Resultados de evaluación con prototipos funcionales | 52 |
| 7. Especificaciones de tecnología e implementación..... | 53 |
| 7.1. Definición de las plataformas..... | 53 |
| 7.2. Gobierno del proyecto..... | 53 |
| 8. Anexos | 55 |
| 9. Bibliografía | 56 |



Tabla de ilustraciones

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 mapa de relación entre los conceptos clave y el soporte teórico e investigativo considerado en torno a ellos. Elaboración propia. | 9 |
| Gráfico 2: Imagen del docente Albeiro de Jesús Muñoz Giraldo. Foto. Cortesía. | 21 |
| Gráfico 3: Foto de la docente Zonaika Lopez. Elaboración propia..... | 21 |
| Gráfico 4: Imagen del docente Juan Carlos Espinal. Elaboración propia. | 21 |
| Gráfico : Arquetipo de usuario 1. Elaboración propia. | 25 |
| Gráfico : Arquetipo de usuario 2. Elaboración propia | 26 |
| Gráfico : Presupuesto del proyecto 'Desde Adentro'. Elaboración propia..... | 31 |
| Gráfico : Mapa de plataformas del proyecto 'Desde Adentro'. Elaboración propia... | 40 |
| Gráfico : Journey map. Elaboración propia. | 40 |
| Gráfico : Representación gráfica. Elaboración propia..... | 41 |
| Gráfico : Logo en formato de gran tamaño. Elaboración propia..... | 42 |
| Gráfico : Representación figuras geométricas. Captura de pantalla HUB 'Desde Adentro'..... | 42 |
| Gráfico : Paleta de colores. Elaboración propia. | 43 |
| Gráfico : Tipografía. Elaboración propia..... | 43 |
| Gráfico : Ficha técnica del episodio piloto Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia. | 45 |
| Gráfico : Formato de guion episodio piloto Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia. | 45 |
| Gráfico : Formato de guion Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia. | 45 |
| Gráfico : Ficha técnica episodio 1 Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia..... | 46 |
| Gráfico : Ficha técnica episodio 2 Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia..... | 46 |
| Gráfico : Ficha técnica episodio 3 Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia..... | 46 |
| Gráfico 21: Captura de pantalla. Test Para Cuidarte. Elaboración propia. | 50 |



1. Descripción general

1.1. Descripción general de la idea central y la necesidad

Desde Adentro – Profes, mente y conciencia es un proyecto de comunicación transmedia dirigido a docentes de cuatro instituciones de educación superior del Área Metropolitana de Medellín: Universidad EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Tecnológico de Antioquia, y UNIMINUTO, que busca a través de diferentes estrategias, plataformas y canales, informar e incentivar la importancia del cuidado de su salud mental.

Mediante la realización de un video podcast, una aplicación móvil, y el desarrollo de talleres participativos, se procura promover una gestión responsable de las emociones, generar conocimiento en torno a las temáticas presentadas, y fortalecer lazos de cooperación entre colegas a partir de una producción DE PROFES PARA PROFES, es decir, que siempre son docentes los que comparten experiencias, interactúan con expertos, se ven y se escuchan, acciones dadas en la búsqueda del bienestar integral de sus pares, apoyados en contenidos informativos, dinámicos y narrativos.

Si bien el proyecto está dirigido a educadores, se plantean alianzas con las instituciones de educación superior en las cuales laboran, con el fin de establecer una sinergia que permita incorporar las actividades que se adelantan desde las áreas de talento humano con la propuesta que trae Desde Adentro, partiendo claro está, de la importancia de generar espacios de encuentro, rutas, protocolos y procedimientos para garantizar un debido acompañamiento a esta población.

Teniendo definido el propósito del proyecto, en una primera etapa se realiza un proceso de diagnóstico con educadores de las cuatro instituciones de educación superior enfocado en la pertinencia del proyecto. Se aplica una encuesta en la cual participan 173 docentes, con este proceso de indagación, e investigación se identifica que los profesores desconocen las rutas de atención institucionales, e incluso que hay inexistencia de las mismas. Por otro lado, los resultados ratifican la pertinencia de una propuesta en el área de la salud mental para los docentes; también se conoce la apreciación de los usuarios relacionada con el estado general de su salud mental, y se obtienen bases más sólidas para la propuesta de contenidos según las preferencias.

Con el sondeo realizado, en una segunda etapa, se diseña la propuesta de contenidos expandidos, que articula un video podcast que a la vez incluye un seriado de sketches basados en las experiencias de un personaje llamado Juan, videos tutoriales, y una



aplicación móvil, asimismo, el mapa de experiencia de usuario con las plataformas, canales y medios que respectivamente fueron validados con cuatro docentes pertenecientes a cada una de las universidades a partir de las cuales se plantea el proyecto; se destaca que la propuesta también integra un portal digital donde se encuentran alojados los productos.

Finalmente, en un proceso de implementación y a través de estrategias de difusión, se ejecuta la circulación de los contenidos en las diferentes instituciones, propiciando de esta manera una comunidad de docentes, fomentando la participación, la creación de nuevos contenidos y logrando que el proyecto permita que docentes conversen con otros docentes, enriqueciendo la narrativa misma desde sus propias experiencias, historias contadas Desde Adentro.

1.2. Conceptos clave



Gráfico 1 mapa de relación entre los conceptos clave y el soporte teórico e investigativo considerado en torno a ellos. Elaboración propia.

Enlace saturación epistémica:

https://miro.com/app/board/uXjVMCIxNUE=?share_link_id=830199975336



1.3. Hipótesis del proyecto

Se puede realizar un proceso de promoción de la salud mental en docentes de cuatro instituciones de educación superior del Área Metropolitana de Medellín a través de un proyecto de comunicación transmedia, que permitirá que este grupo de profesionales ejerza un rol activo en la gestión de sus emociones y reconozca la sintomatología de los trastornos más comunes que pueden afectarlos en su trabajo y vida cotidiana: ansiedad, depresión y estrés; alteraciones del estado cognitivo que pueden aparecer por situaciones como sobrecarga laboral, mal manejo del tiempo, experiencias de vida específicas o factores biológicos.

1.4. Justificación

El nivel de exigencia al cual se ven expuestos los docentes que trabajan en el ámbito de la educación superior es cada vez mayor, debido a que su entorno laboral y funciones demandan una preparación constante, títulos de posgrado, la producción de artículos que demuestren procesos investigativos, y tener vínculos con diferentes proyectos o grupos de trabajo; actividades que requieren de una intensidad horaria considerable y que son solo una parte de la vida de quienes, además, ejercen otros roles en sus entornos familiares y sociales, lo cual también les demanda tiempo y los expone a diversas situaciones con posibles cargas emocionales. Todo lo anteriormente nombrado conlleva a este grupo de profesionales a vivir bajo una presión constante, que de no ser manejada adecuadamente puede implicar la aparición de trastornos relacionados con su salud mental como ansiedad, estrés, depresión entre otros.

Se trata entonces de una comunidad que, aunque tiene altos estándares educativos requiere de una atención especializada enfocada en la capacitación para el reconocimiento de los síntomas de los trastornos de salud mental a los cuales puede verse expuesta e incluso estar padeciendo sin tener claridad al respecto.

De acuerdo con un estudio del Instituto Nacional en Salud, en Colombia el 40,1% de la población entre 18 y 65 años ha sufrido, está sufriendo o sufrirá un trastorno psiquiátrico, destacándose entre algunos, el trastorno de ansiedad con un 19,5%. Además, se refleja la prevalencia de trastornos mentales de las personas que se desempeñan como empleados con un 38% grupo en el que pueden clasificarse los docentes universitarios. (Villamizar, et al. 2015, p. 147)

Mediante la realización de entrevistas semiestructuradas a docentes de Universidad EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia y UNIMINUTO, se pudo evidenciar un imaginario que responde a la



necesidad de contar con más programas y estrategias enfocadas en la promoción del autocuidado y la salud mental específicamente para los educadores, debido a que frecuentemente las campañas desde las áreas de bienestar institucional están dirigidas a los estudiantes, destacando también, que en el caso de las universidades públicas cuando un docente recurre por ayuda al centro médico de su institución por temas relacionados con enfermedades mentales son remitidos a sus respectivas EPS, proceso que además, conlleva a que quien solicita ayuda desista debido a la gran cantidad de trámites, situación que puede convertirse en agravante para el desarrollo de situaciones de crisis.

También vale la pena destacar que en Colombia luego de la pandemia causada por el Covid 19, en el caso específico de las universidades y demás instituciones de educación superior, se dio inicio a planes enfocados en la atención a la salud mental y al acompañamiento psicosocial para sus comunidades institucionales, sin embargo, dichas iniciativas han perdido fuerza tras el fin de la pandemia y regreso a la conocida “nueva normalidad”. Por otro lado, hay casos que se han fortalecido y sirven de ejemplo, como la Universidad Industrial de Santander y la Universidad de Caldas; quienes adoptaron el cuidado de la salud mental en diferentes trimestres de 2022 como una política que abarca a todos sus integrantes desde las áreas de bienestar institucional y talento humano, aunque en el establecimiento de sus compromisos no se habla de una atención enfocada especialmente en los profesores.

Lo anterior, demuestra que no basta solo con desarrollar estrategias e implementar políticas institucionales relacionadas con la prevención y atención en salud mental de manera generalizada, lo ideal es que exista un apartado que se enfoque específicamente en los docentes como integrantes primordiales en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Para identificar la percepción de la población docente en cuanto a temáticas referentes a salud mental se aplicó un instrumento a 173 docentes pertenecientes a las 4 instituciones de educación superior, donde 47 pertenecen a Universidad EAFIT, y 41 a la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia, mientras otros 39 a la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, y 32 a la Universidad Católica Luis Amigó, los 14 docentes restantes indicaron pertenecer a otra universidad diferente a las participantes del proyecto.

En generalidades, el 53% de los participantes fueron mujeres y el 47% hombres, la mayoría de ellos (66) en un rango de edades superior a los 45 años, mientras que otro rango significativo (63) se encontró dentro de los 31 y 40 años. El 68% de los encuestados se encuentran en nivel académico de maestría y el 19% en doctorado, en cuanto a su estado civil se generaron resultados diversos, pues el 40% están casado y el 37% solteros, sin embargo, otro 13% en unión libre y 10% restante separados.



Al abordarse temas sobre su salud mental, 66 de ellos manifestaron haber padecido estrés, y otros 57 ansiedad, de igual forma, 84 de ellos indicaron conocer docentes con casos de estrés y 83 de ellos aludieron a casos cercanos de ansiedad, sin embargo, 64 de los participantes indicaron no conocer ningún caso ajeno. En cuanto al “burnout” el 62% indicaron haber sentido agotamiento laboral.

Respecto a los temas de autogestión, entre algunas tácticas socializadas mediante el instrumento, predominaron términos como meditación, descanso, ejercicio, yoga y deportes. Además, consideraron necesario el acompañamiento en temas de salud mental, a través del seguimiento, escucha constante, y espacios como charlas y talleres.

No obstante, el 55% de la muestra afirmó no conocer rutas de acompañamiento en salud mental hacia docentes universitarios en sus respectivas instituciones, mientras el 39% sí conoce estos mecanismos. Al contrario, el 6% asegura que dichos recursos no existen en las universidades. Cifras que, contrastan con la percepción de efectividad de dichas rutas, pues, un 46% desconoce si las rutas son efectivas o no, y el 31% de los docentes asegura que no, mientras que solo el 18% las considera positivas.

Así, un 77% de los docentes participantes manifestaron interés en recibir información sobre salud mental, mientras que solo el 23% reaccionó negativamente a este ítem, además, indicaron algunos de los medios por donde preferirían recibir esta información, y 98 de ellos escogieron charlas y talleres, otros 79 a través de podcast o programas de radio y otro considerable pico se evidenció en redes sociales con 61 elecciones. (Para conocer los resultados de esta encuesta, revisar el punto 8 del presente documento.)

Por consiguiente, se evidencia que la comunidad docente de las instituciones de educación superior: Universidad EAFIT, Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia, Universidad Católica Luis Amigó y Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, requieren de un acompañamiento por parte de especialistas, orientación en diferentes aspectos relacionados con salud mental y la debida protección por parte de sus empleadores.

1.5. Objetivos generales y específicos

1.5.1. Objetivo general:

Promover el autocuidado respecto a los trastornos de salud mental a través de una propuesta de comunicación transmedia que le ofrezca a los docentes de Universidad



EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia y Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, los herramientas que faciliten la autogestión de su bienestar.

1.5.2. Objetivos específicos:

- Identificar las tendencias de consumo y necesidades de contenidos por parte del usuario que permita la generación de una ruta de contenidos para la promoción de temáticas relacionadas con los trastornos de salud mental.
- Diseñar una estrategia de contenidos expandidos que fortalezca las habilidades de autocuidado y autogestión en temas de trastornos de salud mental en docentes universitarios.
- Fomentar la participación de los docentes mediante la narración de sus casos recolectados en formatos multimedia sirvan como reflejo y colaboración en ayuda de gestión mental.

1.6. Referentes teóricos sobre los conceptos

Salud mental

Referirse a salud mental, es aludir al estado dinámico y cambiante de las personas, que permanece en constante movilización debido a las circunstancias, bien sean internas o externas que rodean el individuo, “Un proceso constante de adaptación y equilibrio que genera un movimiento progresivo de crecimiento personal”. (Villamizar et al., 2015, p. 147).

Sin embargo, es necesario para este proyecto ligar la salud mental desde la educación, algo que articule diferentes actividades de información y de educación para la sensibilización de las poblaciones en referencia al bienestar, al conocimiento, al equilibrio, a la realización de acciones individuales y colectivas a su alcance para la preservación de la salud y la búsqueda de acompañamiento, en el momento requerido. (Zabaleta et atl. 2023, p. 2)

En cifras, se estima que en Colombia el 40,1% de las personas entre 18 y 65 años han padecido, padecen o padecerían algún trastorno psiquiátrico bajo diagnóstico, lo cual permitiría establecer que es una problemática que en el país debería de abordarse desde una temática de salud pública, debido a que estas patologías afectan a todos los niveles socioeconómicos así como a diferentes áreas geográficas,



resultando complicaciones económicas y emocionales tanto para el individuo, como para su grupo familiar y el contexto del que se rodea. (Villamizar, et al. 2015, p. 147).

La búsqueda de ese estado de salud presenta entonces importantes desafíos, pues, de acuerdo con estudios, la profesión docente enfrenta condiciones laborales que se asocian al desarrollo de algunos trastornos y enfermedades, tales como: “síntomas de depresión, ansiedad, insomnio, dificultades cognitivas y sensibilidad interpersonal, además, de algunos trastornos somáticos asociados a una respuesta de estrés crónica frente al trabajo o el denominado Síndrome de Burnout, tales como dificultades gastrointestinales, problemas de espalda, de cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor, náuseas, taquicardia, enfermedades virales y respiratorias, igualmente, trastornos de la voz”. (Quintero y Hernández, 2020, p. 2).

Y precisamente, en un país donde la educación ha sido, más bien un privilegio que una acción funcional, descentralizada, de fácil acceso y garante de desarrollo, son los actores acompañantes del proceso formativo, quienes han permanecido tras el telón, mientras la función en realidad cae sobre sus hombros, los docentes.

Cuestiones sobre el debido proceso, rutas de acompañamiento, protocolos de atención y demás acciones preventivas, formativas y significativas, surgen entre instituciones de educación superior, aludiendo a las garantías emocionales y de salud mental constituidas para el acompañamiento de dirigentes de aulas, quienes entre sus acciones pedagógicas y didácticas, han sumado a sus labores funciones no solo académicas, sino administrativas, investigativas y de producción científica, entre otras, además del acompañamiento a estudiantes.

Transmedia

Para definir el concepto de transmedia, es necesario inicialmente citar al denominado precursor del término, Henry Jenkins (2006, p. 46) quien indica que son historias contadas mediante múltiples medios, en una época, donde debido a la convergencia las producciones más significativas están narradas a través de múltiples plataformas, permitiéndole a los consumidores recolectar información de las diferentes fuentes para formar una nueva síntesis.

Scolari (2013) expone dos diferentes aspectos que caracterizan principalmente las narrativas transmedia, en el primero, relata que la historia se cuenta a través de varias plataformas y medios, donde cada medio signifique un punto de entrada a la narrativa y realiza además una contribución importante a la construcción de la misma, siendo diferente cada contenido por plataforma. Y en el segundo, manifiesta que la historia se pueda impulsar por las audiencias, de tal modo que se amplíe el universo narrativo



debido a que consumir una parte de la historia permite entender toda la narrativa, sin necesidad de indagar la totalidad de contenidos.

Cabe mencionar que, de acuerdo con estas características, las diferentes plataformas permiten entonces la expansión de la historia, al respecto, Albadalejo (2014) agrega que:

“hemos pasado de la franquicia tradicional, en la que cada producto es autónomo y no establece relaciones narrativas con los demás, a la franquicia transmedia, que se establece sobre el principio de que el todo es más que la suma de sus partes y, por consiguiente, propicia el acceso de sus seguidores a todos aquellos productos vinculados a la ficción de la que son admiradores”.
(p. 88)

El autor coincide en que cada uno de los contenidos asociados a la narrativa agregan una contribución específica y valiosa, además, alude a algunas plataformas que pueden ir desde largometrajes cinematográficos y series de televisión, así también como novelas, series web y formatos como comics, o video juegos. (Albadalejo, 2014, p. 88)

No obstante, como ya se consideró desde varios autores y bajo la reafirmación de Scolari (2012), es importante considerar como parte de la expansión el contenido generado por el usuario o CGP al respecto, “todas aquellas manifestaciones textuales, gráficas, y audiovisuales que los fans de una determinada producción realizan en torno a ella”. (p. 151)

En otras características, las narrativas transmedia tienen como finalidad brindar una nueva experiencia de usuario mediante la interacción, dejando así una puerta abierta en la historia, permitiéndole al consumidor sumergirse en los diferentes contenidos, y por supuesto, otorgándole el espacio y la posibilidad de aportar desde su propio discurso, una parte nueva a a historia. (Molpeceres, 2014, p. 38)

Sin embargo, (Jenkins, 2009) alude a que, más allá de una fragmentación de la historia en las diversas plataformas, las narrativas Transmedia cuentan con varias especificidades, como la continuidad, aludiendo a la coherencia y a la credibilidad, y la multiplicidad, ofreciendo posibilidades de acceso a versiones alternativas de la historia. También la expansión, aquella acción del usuario de difundir contenidos, y la profundidad, aludiendo al deseo de la búsqueda e indagación de información. Además de la inmersión, donde los consumidores navegan por los universos narrativos, y la extracción, la forma en que se integran o relacionan esos elementos narrativos con la vida cotidiana.



Finalmente, otras especificidades, constituyen la construcción de mundos, donde las experiencias del mundo ficticio y mundo real generan extensiones de la historia. La serialidad, entregando diferentes y nuevas entregas. La subjetividad, donde los usuarios exploran el contenido desde su punto de vista. Y la ejecución, logrando que el público participe activamente, llevando a que el contenido generado por estos se convierta en parte del universo narrativo (Jenkins, 2009).

Teniendo en cuenta las particularidades de Jenkins (2009), es necesario indagar el papel del usuario dentro del diseño narrativo Transmedia, “donde alguien propone un tema y cada quien hace comentarios sobre el tema, cuenta alguna historia relacionada, le da otro enfoque, sugiere cambios” (Moreno, 2014, p. 102).

A pesar de las dinámicas interactivas, las posibilidades de expansión y la participación del usuario, Irigaray (2013) alude a que realizar narrativas transmedia no es una labor sencilla y mucho menos espontánea, pensar en una NT es diseñar una estructura narrativa, que integre un alto nivel de multimedialidad, hipertextualidad y de interactividad en un sistema convergente, y no solo la producción de contenidos con diferentes formatos que se complementen entre sí.

1.7. Antecedentes y contexto (estado del arte)

La pandemia ocasionada por el COVID 19 trajo consigo múltiples investigaciones, no solo del tratamiento médico en estado de salud de las personas, sino cuando hay manifestación de condiciones mentales en quienes, desde el confinamiento, trataron de darle una “nueva normalidad” a su vida cotidiana. Tal es el caso de los docentes y sus propuestas metodológicas para la realización de clases remotas.

Un estudio realizado en 2021 por la universidad ECCI de Bogotá relacionado con la contingencia de salubridad indagó sobre la salud mental en la población docente, sin embargo, efectuó importantes parámetros en cuanto al enfrentamiento entre los docentes y la virtualidad, evidenciando la confrontación de los problemas de la calidad académica debido a la falta de planificación y control de indicadores, por ejemplo, en las estrategias implementadas dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje en este contexto. Lo anterior lleva a concluir que:

“el trabajo virtual realizado de forma acelerada y no planeada por las instituciones Universitarias en Colombia es efectivamente un factor de riesgo psicosocial potencial que puede ocasionar una tendencia a la aparición o incremento de afectaciones a la salud física y mental de los docentes” (Camacho et atl. 2021).



Diferentes estudios, se han enfocado entonces en las condiciones de trabajo, así como los ambientes laborales, y aquellos factores en torno a la ocupación, que se han consolidado como determinantes y fundamentales dentro del desarrollo personal y profesional de los individuos, “La salud mental, como otros aspectos de la salud, puede verse afectada por una serie de factores socioeconómicos que tienen que abordarse mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación.” (Villamizar, et al., 2015, p. 147)

“La docencia es considerada una de las profesiones más estresantes, sobre todo porque implica un trabajo diario basado en interacciones sociales en las que el docente debe hacer un gran esfuerzo para regular no solo sus propias emociones sino también las de los estudiantes, padres, compañeros, entre otros”. (Villamizar, et al., 2015, p. 148)

Panorama que es compartido por Quintero y Hernández (2020), quienes manifestaron que la carente dotación de recursos en ambientes laborales, la reducción de prestaciones y garantías, así como la inestabilidad laboral, y las exigencias del rol cada vez más exigentes, afectan seriamente su salud física, mental y social.

Mientras que, al respecto, García-Álvarez et al. (2022), expresa que la docencia por su parte asume gran relevancia en áreas como la educación inclusiva, tratamiento en estudiantes con necesidades educativas especiales, desafíos en el uso de las tecnologías de información y comunicación en el aula, e innovación educativa, así como el aprendizaje cooperativo, entre otros. Recopilando, además, su importancia en situaciones socioeducativas escolares como la convivencia, integración, inclusión, rendimiento, desempeño, e incluso “etiquetaje” de estudiantes de acuerdo a su salud mental. (P. 660).

Es entonces como Villamizar et al. (2015) expone la pregunta “¿es la educación superior un escenario saludable para las personas que la conforman; o por el contrario un escenario rico en factores de riesgo para sus actores educativos?” (P. 147) que permite interrogar el equilibrio de la salud mental de los docentes dentro de sus roles formativos, quienes, además, podrían considerarse importantes referencias en sus estudiantes, quienes

Un estudio publicado por la universidad CES expresa que, en el país, la docencia como profesión que considera un factor de riesgo, llevando al sujeto a enfrentar patologías como hipertensión arterial, episodios de ansiedad y depresión, y algunos trastornos como gastrointestinales, de sueño y cardiovasculares. (Villamizar et al., 2015, p. 148).



Siendo entendido el docente como un dinamizador en el desarrollo humano de la comunidad académica a la que pertenece, la investigación midió los índices de salud mental de esta población, procurando una política institucional desde universidad saludable, en cuyos resultados, se encontró que el 28% de los docentes considera que su salud mental es principalmente afectada por factores laborales, y una cifra cercana, el 26% manifiesta que los problemas familiares son causantes de dicha causa. (Villamizar et al., 2015, p. 148). Situación que evidencia un equilibrio en la problemática, donde las condiciones laborales paralelas a las familiares y personales, influyen en su estado.

Dicho estudio concluye que es importante abordar la problemática desde tres diferentes ejes, inicialmente en estilos de vida saludable, también en convivencia social y salud mental, y finalmente, salud y ámbito laboral. (Villamizar et al., 2015, p. 152). Panorama que expone al profesional de la educación, permitiendo entender su rol dentro del proceso pedagógico, al tiempo de proyectar su propio desarrollo desde sus diferentes contextos particulares y alejados del aula.

Si bien, un estudio realizado por la Institución Universitaria de Envigado enfatiza en el ejercicio docente en procesos formativos de educación básica secundaria, los resultados no están alejados de los expuestos previamente en el escenario de la formación universitaria, y los hallazgos son contrastables fácilmente.

La investigación de Quintero y Hernández (2020) que pretendió identificar los factores asociados a la depresión en docentes, donde si bien, se aplicó un diagnóstico de síntomas (P. 6) y respectivamente una evaluación del Síndrome de Burnout (P. 7), también fueron analizadas sus condiciones laborales y sociales (P. 8).

Entre los resultados, se consideró que el 65,8% de la población estudiada manifestó padecer síntomas de depresión, donde, además, arrojaron interesantes datos como agotamiento emocional del 29,9% y el 17,6% expresaron despersonalización. Síntomas del síndrome de Burnout. (Quintero y Hernández, 2022, p. 13). El estudio, concluye una necesidad de aumento en la atención a docentes por parte de los programas de bienestar laboral, específicamente a aquellos que tienen riesgo de desarrollar depresión. (P. 16).

En otras indagaciones, García-Álvarez et al., (2022), analizaron la actitud de los docentes desde un punto de vista enfocado en la promoción de la salud mental, atravesando la perspectiva de los factores no cognitivos relacionados al aprendizaje, así como las dificultades de aprendizaje según necesidades, y conforme a lo ya mencionado en párrafos anteriores, una valoración de los servicios y recursos disponibles para la atención. (P. 662).



El estudio fue abordado desde una estructura que interrelaciona las dimensiones del pensar, sentir y actuar del docente, en torno a temas de salud mental: inicialmente como actitudes favorables, respectivamente las actitudes desfavorables y finalmente, los disgustos y expectativas. (García-Álvarez et al., 2022, p. 666)

En el primer factor, las actitudes favorables se refieren a la variedad de creencias, disposiciones conductuales y emocionales percibidas de manera favorable por los docentes en los diferentes contextos de salud mental escolar, tales como los espacios promotores, las diversidades de estudiantes en factores cognitivos que afectan el aprendizaje como la autoestima, el éxito académico, habilidades socioemocionales. (García-Álvarez et al., 2022, p. 667)

En cuanto a las actitudes desfavorables, al contrario, abordan las disposiciones de los docentes, con implicaciones negativas en el aula, como la desestimación de factores cognitivos, la asociación de la falta de voluntad frente a las dificultades de aprendizaje. (García-Álvarez et al., 2022, p. 667)

Y finalmente, se refiere a la responsabilidad en la promoción de temas de salud mental socializadas en la comunidad educativa, haciendo referencia la expectativa sobre el papel de la institución en este proceso, incluyendo también la manifestación del disgusto o desacuerdo al no generarse dichos espacios. (García-Álvarez et al., 2022, p. 667)

La investigación concluye en la necesidad de los docentes en fortalecer sus conocimientos y habilidades en temas referentes a la salud mental dentro de los contextos educativos, entiendo la importancia de su papel en la promoción y la formación de la misma:

“De este modo, contar con los conocimientos necesarios les permitirá prevenir, identificar y abordar, por lo menos en primera instancia, los problemas de salud mental más comunes que puedan presentarse en la escuela, para luego, informar a representantes o remitir estos casos a servicios de salud mental intra o extraescolares”. (García-Álvarez et al. 2022, p. 667)

Es así, como se propone ‘Desde Adentro’, evidenciando que en estas cuatro instituciones de educación superior es necesario abordar temáticas relacionadas a la salud mental en docentes, pues en un ejercicio para identificar los hábitos y tendencias de consumo de contenidos por parte de los docentes, se les aplicó un instrumento de diagnóstico que fue diligenciado por 83 docentes de las 4 instituciones participantes, 33 de ellos pertenecientes a Universidad Católica Luis Amigó, 23 a la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, otros 18 a la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia y los 9 restantes a Universidad EAFIT. En otras generalidades, el 60% de las encuestadas fueron mujeres, mientras el 40% fueron



hombres, y donde el 75% tenían grado de maestría y 13% de doctorado, en cuanto a las edades, la mayoría con un total de 55 encuestados, se encuentran en un rango de edad superior a los 46 años, y un segundo segmento representativo, está entre los 36 y 45 años.

Un dato crucial en el hallazgo es sobre el tiempo libre que disponen los docentes participantes, 34 de ellos consideran que disponen de entre 2 y 3 horas libres al día, mientras que otros 23 indicaron que solo cuentan con tiempo libre los fines de semana, y solo 13 disponen entre 4 y 6 horas sin ocupaciones.

Identificando las preferencias de los docentes en sus tiempos libres, prevalecieron actividades como cine, descanso, tiempo en familia, televisión series y películas, así como actividades deportivas; caminar, correr, y ejercicio. Además, el 61% indicó preferir realizar estas actividades en compañía y el 39% de forma individual. Una cifra interesante, se refleja en el 78% de los encuestados, que prefieren espacios físicos ante un 14% que opta por plataformas virtuales para la realización de actividades en tiempo libre.

Al preguntarse, el motivo por el cual no participarían en las actividades de bienestar organizadas por sus respectivas instituciones, 39 de los encuestados aludieron a su falta de tiempo, y otros 14 participantes señalaron su carga laboral, sin embargo, indicaron que actividades como yoga, otros deportes, clases de cocina, masajes, y



cine, serían las actividades que preferirían fueran ofertadas por las áreas de bienestar de las universidades. (Para conocer los resultados de esta encuesta, revisar el punto 8 del presente documento.)

Cifras, que argumentan la pertinencia de un proyecto donde “profes, hablen con otros profes” y fortalezcan habilidades de gestión inicial a su salud mental.

1.8. Asesores del proyecto

Teniendo presente la responsabilidad y la importancia del adecuado manejo de temáticas sensibles como las relacionadas con la promoción y prevención desde el espectro de la salud mental se hace indispensable tener el acompañamiento de expertos en el área de la psicología en cada uno de los procesos, como son: la generación de instrumentos y la recolección de datos, la investigación general, la construcción de guiones y la realización general de los contenidos dirigidos a los docentes con el propósito de brindarles recursos para su bienestar integral.

Con este propósito y bajo la premisa “De profes para profes” se vinculan al proyecto:



Gráfico 2: Imagen del docente Albeiro de Jesús Muñoz Giraldo. Foto. Cortesía.

Albeiro de Jesús Muñoz Giraldo

Docente del del Tecnológico de Antioquia con más de 20 años de experiencia, doctor en educación, magíster en educación, psicólogo, licenciado en administración educativa. En su trayectoria profesional también ha realizado diplomados en salud mental y terapias psicológicas. Albeiro combina la labor docente con el rol de terapeuta en su consultorio psicológico.

Zonaika Posada López

Gráfico 3: Foto de la docente Zonaika Lopez. Elaboración propia.

Docente y asesora de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de la Universidad Católica Luis Amigó. Especialista en psicología del deporte.

Juan Carlos Espinal Uribe

Se desempeña como docente de la Especialización en Psicología Organizacional de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, del pregrado de Psicología de Universidad EAFIT, y como consultor independiente de clima y armonía laboral y psicología de las organizaciones. Es psicólogo, especialista en Gerencia del Talento Humano, y con maestría en Gerencia del Talento Humano.



Gráfico 4: Imagen del docente Juan Carlos Espinal. Elaboración propia.

2. Tratamiento

2.1. Tagline

Profes, mente y conciencia



Son tres conceptos clave que representan la esencia del proyecto. Los **profesores** como usuario específico y como protagonistas de los contenidos; **mente** porque las temáticas abordan trastornos relacionados con la salud mental y es además la palabra que genera recordación en concordancia con el bienestar desde el adecuado manejo de las emociones. Y finalmente **conciencia** por la sensibilización que se busca desde el autocuidado y las propuestas que incluyen pausas activas, meditaciones y consejos con diferentes perspectivas de los docentes.

2.2. Sinopsis de la narrativa

La narrativa del proyecto Desde Adentro se da a partir de experiencias reales, hechos de la cotidianidad de los docentes universitarios en torno a un personaje central llamado “Juan” que refleja el día a día de nuestros usuarios desde diferentes perspectivas, empezando por el planteamiento del entorno laboral, las situaciones y las problemáticas que pueden generar la aparición de diferentes anomalías en el comportamiento e incluso llegar al diagnóstico de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión.

Se trata de un profesor universitario creado a partir del arquetipo de usuario generado con una investigación previa y de la mano de asesores expertos, a través de él, se narran experiencias propias del oficio de los docentes, que en algunos casos genera contraste con sus vidas personales, el manejo de las emociones, la gestión del tiempo, los trastornos mentales entre otros.

A través de Juan, los usuarios pueden ver reflejadas sus propias experiencias y generar empatía, sintiéndose identificados y vinculados con la propuesta que trae Desde Adentro, facilitando de esta manera que acepten la invitación a explorar los contenidos en los canales y plataformas que lo componen. Desde Adentro, ofrece una alternativa para la autogestión de emociones y el cuidado de la salud mental, una invitación a priorizar espacios personales en las agendas.

Por otro lado, para tener un espectro más completo del entorno de los profes, a Juan lo acompañan otros protagonistas, que son sus colegas y al mismo tiempo personajes estratégicos que no solo experimentan situaciones puntuales por sí mismos, sino que se convierten en el apoyo de Juan desde el acompañamiento y desde el compartir alternativas, soluciones y consejos para ayudarlo a resolver diferentes problemas.

Los “héroes” de las historias, episodios y capítulos planteados atraviesan dificultades de las que no se atreven a hablar, otras en las que están inmersos, pero de las que no son conscientes, de ahí la importancia de incluir además roles de personajes que son expertos y que les ayudarán a superar los conflictos.

En el caso del podcast, se presenta una serie de sketches donde con un ligero tinte cómico se reflejan las dificultades y retos del día a día de los docentes universitarios; son un entretenido planteamiento para iniciar la conversación con expertos de acuerdo a la situación que se da en cada episodio. Hay también un docente



moderador que acompaña, comparte sus propias experiencias y anécdotas alrededor del caso y ayuda finalmente a dar las conclusiones de lo hablado.

Vale la pena resaltar que en la primera etapa de los sketches se plantean como temáticas centrales el estrés laboral, la procrastinación y la ansiedad. En las situaciones abordadas se revelan **pistas migratorias** que invitan al consumo de otros productos que son parte del proyecto como el uso de una app para una mejor gestión del tiempo y la realización de pausas activas.

La aplicación cuya principal función es ayudar a gestionar de mejor manera el tiempo brinda a la vez acceso a contenidos personalizados de acuerdo a la información suministrada previamente; de esta manera la app puede ofrecer por ejemplo prácticas como yoga, ejercicios de respiración, pausas activas, entre otros.

La inclusión de un personaje en este proyecto transmedia de salud mental aporta en gran medida a la expansión del contenido de acuerdo a la búsqueda de la generación de vínculos con los profesores universitarios, ya sea desde la promoción del autocuidado o desde las complejidades y desafíos de la salud mental.

2.3. Diseño de la narrativa

En el diseño de la narrativa se evidencia una premisa clave para el proyecto: Desde Adentro se destaca por la presentación de contenidos elaborados por docentes pensando en las necesidades de otros docentes, realizaciones DE PROFES PARA PROFES.

En el viaje de esta narrativa participan:

Moderadores: Al mejor estilo de un magazine, estos docentes hablan de sus propias vivencias con claridad y sin tapujos. Hacen un análisis de las temáticas de forma sencilla, cálida y cercana: ellos están en la capacidad de indagar, conversar y acompañar el abordaje de los temas elegidos para las entrevistas registradas en el vodcast.

Expertos: Con bagaje cualificado y pertinente, son docentes expertos especialmente de áreas como psicología, psiquiatría y estudios del comportamiento humano, sin embargo, también se abre la puerta a otros profesionales de acuerdo al tema que se desarrolle en las diferentes plataformas. Ellos se vinculan al proyecto para brindar aportes que puedan ser de ayuda para los usuarios.

Asesores temáticos: investigadores y validadores, ellos son docentes que aportan a la expansión narrativa a través de la gestión de información para los contenidos complementarios y participativos, cuya contribución se evidencia dentro de la construcción de tips para redes sociales, videos guiados, ejercicios prácticos, y teorías de consulta.



Generadores de contenidos: Docentes que han encontrado en el proyecto una guía útil de gestión inicial y particular para su proceso emocional, y que se ven motivados a compartir su experiencia, sus historias de vida, su proceso de superación, o su conocimiento en diversas áreas, generando sus propios contenidos para divulgar en la comunidad.

Juan: El protagonista, un personaje que es docente, cuyos casos, historias y travesías son producidas en un formato sketch, que permite generar un reflejo, relación, vínculo o similitud con los docentes de las diferentes instituciones, incluyendo también las historias anónimas enviadas por docentes, que se narran desde las vivencias de Juan, motivándolos a buscar posibles soluciones, alternativas o información a través de los demás contenidos de la plataforma.

2.4. Puntos de giro

Los puntos de giro en la primera etapa se ven reflejados dentro del proyecto en dos puntos específicos de la narrativa:

- **Sketches de Juan:** En el transcurso de su “viaje de vida” Juan tiene tres perspectivas específicas distribuidas en tres temporadas. En general Juan tiene diferentes problemas que lo agobian, afectan su salud mental y su bienestar general, a lo largo de estas vivencias los puntos de giro se dan a partir de los detonadores de acciones, es decir, situaciones o personas en las cuales Juan encuentra soluciones a sus problemas o por el contrario cuando cree que todo está bien, serán los que desestabilicen a nuestro protagonista.
- **App Desde Adentro:** Con los datos ingresados por los usuarios y partiendo del propósito de la adecuada gestión del tiempo y de la integración de espacios para el autocuidado, la app genera alertas que hacen un llamado a la acción en momentos específicos en los cuales identifica que el profe dispone de un breve espacio para dedicarlo a sí mismo. Además, con la app el usuario puede identificar un estado de ánimo, siendo esto aprovechado por la app para proponerle contenidos específicos en horarios adecuados que lo ayuden a mejorar su mood o a tranquilizarse según sea el caso.

3. Especificaciones de negocio

- 3.1. Objetivo Smart

- Incrementar en un 30% durante los próximos 12 meses la participación de docentes de cuatro instituciones de educación superior que se vinculan con el proyecto de comunicación transmedia a través de la generación de contenidos y la interacción en las diferentes plataformas que lo integran.
- **Específico:** Se centra en el aumento de docentes que se vinculen con el proyecto.
- **Medible:** A través de métricas de participación y encuestas de retroalimentación.
- **Alcanzable:** Crear alianzas estratégicas
- **Relevante:** Aborda un tema importante y pertinente, la promoción de la salud mental entre los docentes universitarios de un grupo etario identificado.
- **Limitado en el tiempo:** El objetivo se establece para un período de un año, lo que proporciona un marco temporal claro para medir el progreso y los resultados.

3.2. Investigación de necesidades de usuario

3.1.1. Arquetipo 1

**JUAN MUÑOZ
RAMÍREZ**



Biografía

40 años. Casado. Con un hijo. Vive en Laureles. PhD. Profesor de Derecho de la Universidad Católica Luis Amigó (tiempo completo – de planta) y de cátedra del Tecnológico de Antioquia.

Necesidades y frustraciones

Juan es un profesor con muy poco tiempo y múltiples obligaciones a nivel laboral y personal. Cree que a veces no puede con toda la responsabilidad que tiene auestas, pero al final se las arregla. Hay días en los que se siente triste, melancólico, sin ganas de ir a su trabajo y menos de ver a sus estudiantes. Debido a esto, Juan cree necesitar atención psicológica, pero tiene miedo de que su familia o en su trabajo piensen que está loco.

Soluciones para Juan

Con el proyecto Desde Adentro, Juan podría conocer la importancia de cuidar su salud mental, además de identificarse con los testimonios de otros profesores que se sienten igual a él y de esta manera acudiría con más confianza a una cita psicológica.

Personalidad

Introvertido - extrovertido


Sentimental - racional


Ocupado – Tiempo libre


“Intento terminar las cosas como pueda”



Gráfico 5: Arquetipo de usuario 1. Elaboración propia.

3.1.2. Arquetipo 2



Gráfico 6: Arquetipo de usuario 2. Elaboración propia

3.3. Benchmark

Es claro que desde la pandemia provocada por el COVID-19, el interés y la visibilidad sobre temas y abordajes de salud mental se han aumentado considerablemente, dando pie a diferentes iniciativas, tanto nacionales como internacionales que, implementando diferentes contenidos y plataformas, procuran el bienestar emocional de las personas. (Para ampliar los antecedentes y contexto, revisar el punto 1.7 de este proyecto).

Una de las iniciativas más populares es Headspace, una plataforma en línea fundada por Andy Puddicombe y Rich Pierson en 2010 y que se centra en brindar recursos y herramientas para promover la meditación, el mindfulness y el bienestar mental. Se compone por una aplicación móvil y una plataforma en línea que ofrece una variedad de contenido relacionado con la salud mental, incluyendo meditaciones guiadas, técnicas de respiración, ejercicios de relajación y consejos para el bienestar emocional. (Doods, 2019)

En cuando a Moodpath, es una aplicación que permite a los usuarios realizar un seguimiento a su estado de ánimo y recibir evaluaciones y recomendaciones personalizadas. Entre sus particularidades, ofrece herramientas y técnicas basadas en la terapia cognitivo-conductual para el manejo de la depresión y la ansiedad. (Martinez, 2018)

Es importante determinar que muchas de estas alternativas, establecen comunidades de usuarios que además de participar activamente en el consumo de contenidos,



construyen redes de apoyo, tal y como lo propone Buddy Project, una iniciativa que conecta a personas con problemas de salud mental con “compañeros” que brindan apoyo emocional. (Marfil, 2022)

Una propuesta similar en cuanto a la conexión de usuarios es Talkspace, una plataforma que establece una línea de contacto entre usuarios con terapeutas con licencia para sesiones de acompañamiento mediante internet, facilitando el acceso a servicios de orientación y tratamiento en salud mental. (Tozzi, 2019)

Cada mes de mayo y desde 1949 se conmemora en Estados Unidos el Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental, un evento promovido por la Asociación de Salud Mental cuyo objetivo procura aumentar la conciencia sobre los desafíos en materia del bienestar cognitivo y promover la importancia del cuidado y el apoyo emocional. (Minnick, 2023) Una iniciativa que implementa no solo las tecnologías digitales, sino también espacios vivenciales.

3.4. Modelo de negocio y presupuesto

| Presupuesto proyecto Desde Adentro | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------------------|--|-----------------------|-----------------|-----------------------|
| | Rubro | Ítem | Descripción | Valor unitario | Cantidad | Total |
| Investigación y diseño del proyecto | Recursos humanos | Productora ejecutiva. | Dirección general del proyecto. Abarca decisiones creativas y argumentales. Coordinador general y administración de los recursos del proyecto. | \$3.500.000 /mes | 10 | \$35.000.000 |
| | | Coordinador de investigación. | Coordinar el proceso de investigación del proyecto, búsqueda de antecedentes. | \$3.500.000 /mes | 10 | \$35.000.000 |
| | | Productora transmedia. | Diseño de la estrategia transmedia. | \$3.500.000 /mes | 10 | \$35.000.000 |
| | | Coordinador técnico. | Diseño de los recursos visuales, sonoros, interactivos y audiovisuales en etapa de prototipado y ejecución del proyecto. | \$3.500.000 /mes | 10 | \$35.000.000 |
| | | Diseñador gráfico. | Diseño de la imagen del proyecto, manual del proyecto. | \$2.800.000 | 1 | \$2.800.000 |
| Subtotal investigación y diseño del proyecto | | | | | | \$ 142.800.000 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---|---|---------------------|----|------------------------------|
| Producción de podcast | Recursos humanos | Libretista | Diseño y creación de los libretos, investigación. | \$2.600.000 /mes | 1 | \$2.600.000 |
| | | Locutores | Grabación de voces del podcast. | \$150.000 /hora | 14 | \$2.100.000 |
| | | Camarógrafos | Grabación del video podcast | \$600.000 /episodio | 3 | \$1.800.000 |
| | | Editor de video | Edición del video podcast | \$600.000 | 3 | \$1.800.000 |
| | Hardware | Computador | Para el diseño de piezas gráficas y productos visuales. | \$4.500.000 | 1 | \$4.500.000 |
| | Equipos de producción audiovisual | 3 cámaras 3 trípodes 1 kit de luces | Producción audiovisual de los episodios del video podcast | \$700.000 | 3 | \$2.100.000 |
| | Software | Suite Adobe | Uso de Adobe. | | | Está incluido en el paquete. |
| | Montaje | Toma de locución por hora. | Grabación en cabina de los podcasts. | \$250.000 | 14 | \$3.500.000 |
| | | Diseño de sonido. | Diseño de sonido y producción de podcast. | \$480.000 /hora | 8 | \$3.840.000 |
| | Subtotal de la plataforma | | | | | |
| Sitio web | Recursos humanos | Diseñador web | Desarrolla las propuestas visuales y las necesidades técnicas del sitio. | \$4.500.000 | 1 | \$4.500.000 |
| | | Estratega de UX | Encargado al inicio del proyecto de definir las estrategias de tecnología, sitio y contenido. | \$2.400.000 | 1 | \$2.400.000 |

| | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|--|--|--|-------------|--------------------------------|----------------------|--|
| | | Web master | Administración de la página web. | \$700.000 / por 4 horas semanales durante 1 mes | 2 | \$1.400.000 | | |
| | Administración del sitio | Dominio | Nombre de dominio por 1 año. | \$800.000 / año | 1 | \$800.000 | | |
| | | Hosting | Almacenamiento del sitio web. | \$600.000 / año | 1 | \$600.000 | | |
| | | Permisos de seguridad | Escudos de seguridad para la protección de la información de los usuarios. | \$300.000 / año | 1 | \$300.000 | | |
| | | Subtotal de la página web | | | | | \$ 10.000.000 | |
| App | Recursos humanos | Diseñador | Diseñar la interfaz, ventanas de la app. | \$3.500.000 /mes | 1 | \$3.500.000 | | |
| | | Desarrollador | Desarrollar la aplicación. | \$9.500.000 /hora | 1 | \$9.500.000 | | |
| | Hardware | Computador | Para el diseño de piezas gráficas y productos visuales. | \$4.500.000 | 1 | Está incluido en otros rubros. | | |
| | Software | Suite Adobe | Uso de Adobe. | | | Está incluido en el paquete. | | |
| | Publicación de app | Publicación de app en Play Store y Apple Store | | \$200.000 | 1 | \$200.000 | | |
| | Subtotal de la plataforma | | | | | \$8.200.000 | | |
| | Talleres | Recursos humanos | Diseñador académico del contenido | Diseñar el contenido de los talleres, las estrategias y metodología. | \$2.300.000 | 1 | \$2.300.000 | |
| Talleristas | | | Encargados de acompañar los talleres y aplicar la metodología. | \$4.000.000 | 1 | \$4.000.000 | | |

| | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--|------------------|---|--------------------------------|
| Circulación y difusión | Material y varios | Papelería y material de trabajo | Papelería y material de trabajo | \$1.000.000 | 1 | \$1.000.000 |
| | Refrigerio | Alimentación para los participantes | Alimentación para los participantes | \$1.800.000 | 1 | \$1.800.000 |
| | Subtotal de la plataforma | | | | | \$ 9.100.000 |
| | Recursos humanos | Gestor de medios en redes sociales | Persona encargada de generar el contenido para redes sociales, publicaciones y relacionamiento con el usuario. | \$1.600.000 /mes | 2 | \$3.200.000 |
| | | Diseñador | Diseñar las piezas gráficas que son publicadas en las redes sociales. | \$1.200.000 | 1 | \$1.200.000 |
| | Hardware | Computador | Para el diseño de piezas gráficas y productos visuales | | | Está incluido en otros rubros. |
| | Software | Suite Adobe | Uso de Adobe | | | Está incluido en el paquete. |
| | Otros | Publicidad en redes sociales | Publicación de contenido que permita a los usuarios llegar al proyecto y participar. | \$250.000 | 2 | \$500.000 |
| | Subtotal de la plataforma | | | | | \$ 4.900.000 |
| | Total del proyecto | | | | | \$ 214.957.860 |

Gráfico 7: Presupuesto del proyecto 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

3.5. Estrategia de divulgación

1. **Redes sociales:** uso de plataformas Instagram. Publica contenido relacionado con la salud mental, consejos para docentes, historias inspiradoras y anuncios sobre eventos y recursos disponibles.



2. **Talleres online:** sobre temas relevantes para la salud mental de los docentes. Promoción de eventos en redes sociales y a través de publicaciones.
3. **HUB:** sitio web dedicado al proyecto donde los docentes puedan encontrar información relevante, recursos, herramientas.
4. **Colaboraciones con universidades:** colaborar con otras universidades, facultades, docentes para promover el proyecto. Charlas en otros campus, compartir recursos con otras instituciones.
5. **Material impreso:** posters impresos con código QR en diferentes puntos estratégicos de las universidades, sala de profesores, cafeterías. Separadores con el logo del proyecto y código QR.
6. **Free press:** trabajar en colaboración con medios locales para dar a conocer el proyecto. Programar entrevistas en radio, televisión o podcasts sobre la importancia de la salud mental de los docentes.
7. **Programas de apoyo entre docentes:** crea espacios en los que docentes con experiencia en el manejo del estrés y la salud mental puedan apoyar a sus colegas. Promocionar estas iniciativas como parte integral del proyecto.
8. **Eventos de concientización:** organizar eventos en los espacios universitario, como ferias de salud mental, charlas motivacionales y actividades de bienestar.
9. **Testimonios e historias personales:** mostrar historias y testimonios de docentes que hayan experimentado mejoras en su salud mental gracias al proyecto. Estos relatos personales pueden inspirar a otros a buscar apoyo.
10. **Alianzas con expertos en salud mental:** trabajo colaborativo con psicólogos, terapeutas y otros profesionales de la salud mental para proporcionar recursos de apoyo.

3.6. Cronograma

El desarrollo del proyecto de comunicación Transmedia 'Desde adentro: profes, mente y conciencia' consta de una sola etapa distribuida en cinco diferentes fases denominadas: investigación, definición, diseño, implementación, y publicación, que se llevarían a cabo durante un año académico (entre los meses de febrero y octubre) Se deja el cronograma anexo en el siguiente enlace:

[Cronograma de trabajo.xlsx](#)

3.7. Roles del proyecto



El equipo de trabajo del proyecto Desde Adentro está compuesto por cuatro integrantes, a continuación, se describen los roles ejercidos por cada uno:

Lina María Pulgarín
Project Manager y estrategia de contenidos

Yina Andrea Zapata
Productora transmedia y diseñadora UX

Alejandro Estrada
Arquitecto de información y realizador transmedia

Alejandro Salazar
Creador de contenidos y coordinador de investigación

3.8. Derechos y copyright

En cabeza de los cuatro autores, establece prerrogativas morales y patrimoniales sobre el proyecto en proporciones iguales, los miembros reconocen que el proyecto es una obra original. Si algún miembro del equipo quiere sacar provecho de lucro o reconocimiento de parte o totalidad del proyecto debe contar con el consentimiento de demás realizadores originales.

Consentimiento Informado de derecho y uso de imagen

Los formatos para el consentimiento informado están como anexos en el punto 8 del presente proyecto.

4. Especificaciones funcionales

4.1. Mapa de plataformas

| Actividad - Producto | Descripción, cómo funciona y cómo se une al resto de la estrategia | Experiencia con el producto | Público al que se dirige el producto | Medios de difusión del producto | Conexiones narrativas |
|--|---|--|---|--|---|
| Proyecto 1: VIDEO PODCAST | | | | | |
| <p>Actividad - Producto 1: Podcast</p> | <p>Se crea un video podcast de tres episodios en la primera temporada. Duración promedio entre 15 y 20 minutos.</p> <p>Uso de cabezote, cortinillas, efectos de sonidos, diferentes voces. Tono amigable, cercano.</p> <p>Hay foco temático por episodio, moderado por un profesor anfitrión, que tenga carisma, es un representante de los colegas, está acompañado de expertos en los temas elegidos. En el podcast se busca un llamado a la acción</p> <p>Función / Objetivo: Tener contenidos atemporales que los profesores puedan escuchar en cualquier momento y lugar, esto sin interrumpir su cotidianidad o rutina diaria. El contenido es informativo, testimonial y de entretenimiento. Conectar con los usuarios en diferentes entornos. Al ser un video podcast podremos observar las personas que intervienen en la grabación.</p> <p>Tenemos un personaje llamado Juan, él es uno de los principales elementos de contacto con los</p> | <p>El usuario encuentra un video podcast con temas variados, desde informativo, educativo hasta de entretenimiento, la duración es variable para que se adapte a los tiempos de rutina del docente y al tipo de contenido que quiera escuchar. El usuario tiene la oportunidad de comentar, opinar y participar sobre el contenido del podcast.</p> <p>Inicio de la experiencia: Para ingresar al video podcast el usuario va a tener diferentes puntos de contacto: Físico - voz a voz con los profesores, generar una estrategia de masificación más directa. Elementos impresos con código QR del video podcast. Digital - la app, redes sociales y la landing page, en ella los usuarios encontrarán un apartado para acceder, pero no solo se trata de colocar un enlace sino generar desde estas plataformas un llamado a la acción, con preguntas, recomendaciones y retos que permitan que accedan a ellos.</p> | <p>El proyecto contempla como población a impactar, docentes universitarios de cuatro diferentes instituciones de educación superior: Universidad EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Tecnológico de Antioquia y Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. En características demográficas, se considera un rango de edades de 30 a 55 años, con formación académica de posgrado.</p> | <p>Propios: Sitio web de Desde Adentro Redes Sociales Plataformas de reproducción de audio.</p> <p>Ganados: Sitio web relacionados con salud mental. Sitios web de las instituciones en las que se aplique el proyecto. Sitios gubernamentales. Free press</p> <p>Pagados: Publicidad en redes sociales</p> | <p>Ver gráfico de Plataformas en el journey map https://miro.com/app/board/uXjVMHX3vB0=/?share_link_id=112663826300</p> <p>Se conecta con la aplicación y las redes sociales.</p> |



| | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|--|
| | <p>usuarios y permite crear una estructura narrativa, lo encontraremos en diferentes plataformas, en ocasiones va a representar situaciones cómicas que pueden sucederles a los docentes en su trabajo.</p> <p>Conexión con las otras plataformas. El podcast es la obra núcleo del proyecto Desde Adentro,</p> | | | | |
| Proyecto 2: APP | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|---|
| <p>Actividad - Producto 2 App</p> | <p>Características:</p> <p>La app del proyecto Desde Adentro es la obra seminal, está plataforma permitirá expandir el contenido de comunicación transmedia a las otras plataformas. Es la encargada de llevar un seguimiento de la rutina semanal de los profesores, frente a la información que ellos mismos le suministren; le brinda rutinas y retos que permitan aplicar en sus tiempos libres, generar comunicad, encontrarse con otros profes.</p> <p>Función / Objetivo:</p> <p>Herramienta que le permite a los docentes organizar su tiempo de trabajo, encontrar ejercicios que le ayude a su salud mental, prácticas para el día a día.</p> | <p>Experiencia con el producto</p> <p>Información del proyecto:</p> <p><u>Organizador de tiempo de trabajo:</u> los docentes pueden colocar su horario de trabajo de las diferentes funciones sustantivas, horas de clase directa, horas de clase indirecta, asesorías a estudiantes, trabajo administrativo, investigación y otras actividades correspondientes a su contrato. En la app podrá monitorear los tiempos de dedicación para cada labor y según la carga de horas día la misma plataforma le recomendará tiempos de descanso, pausas activas y ejercicios de relajación. Si el docente aplica las recomendaciones de la app para hacer una pausa podrá acumular puntos de bonificación y se verá reflejado en una tabla de posiciones.</p> <p>Video podcast: el usuario encontrará un video podcast de 3 episodios en su primera temporada. Duración variable según el contenido que quiera escuchar, estarán los 3 episodios y le irá marcando el progreso de consumo.</p> <p><u>Para cuidarte:</u> la app les brindará recomendaciones a los docentes sobre el cuidado de la salud mental, información de su interés, ejercicios, actividades dentro y</p> | <p>El proyecto contempla como población a impactar, docentes universitarios de cuatro diferentes instituciones de educación superior: Universidad EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Tecnológico de Antioquia y Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. En características demográficas, se considera un rango de edades de 30 a 55 años, con formación académica de posgrado.</p> | <p>Propios:</p> <p>Sitio web de Desde Adentro</p> <p>Redes Sociales: Facebook Youtube</p> <p>Ganados:</p> <p>Sitio web relacionados con salud mental. Sitios web de las instituciones en las que se aplique el proyecto. Sitios gubernamentales. Free press</p> <p>Pagados:</p> <p>Publicidad en redes sociales</p> | <p>Ver gráfico de Plataformas en el journey map https://miro.com/app/board/uXjVMHX3vB0=?share_link_id=112663826300</p> <p>Se conecta con:</p> <p>El podcast, sitio web y los talleres</p> |
|-----------------------------------|---|--|---|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>fuera de la universidad.</p> <p><u>Encontrémonos:</u> en un apartado de la aplicación estará la programación de los diferentes talleres que se van a realizar, se sincronizará con el organizador de tiempo de trabajo. También se encontrará infografías sobre las principales temáticas abordadas en las sesiones. Para garantizar la participación se va a enlazar con la sección de retos y ejercicios, donde habrá preguntas o actividades relacionadas con los talleres, podrá acumular puntos de bonificación y se verá reflejado en la tabla de posiciones.</p> <p>Trabajemos en red: es un espacio donde los docentes podrán compartir su conocimiento sobre rutinas, ejercicios o prácticas que realice para mejorar algún trastorno de salud mental, pueden subir videos, textos o audios. También habrá una sección para compartir historias de alguna situación que haya vivido. Otra opción es el sistema de apoyo entre pares, que permite que docentes ayuden a otros docentes, ya sea escuchando o hablando con ellos.</p> <p><u>Perfil del usuario:</u> Al ingresar a la app los docentes harán un registro con los datos personales, nombre, correo, celular; de forma opcional podrá colocar una imagen</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>de perfil y crear un avatar. El perfil puede ser editado en cualquier momento, ahí estará el ranking de cumplimiento de actividades.</p> <p>Inicio de la experiencia: Para ingresar a la app el usuario va a tener diferentes puntos de contacto:</p> <p>Físico - voz a voz con los profesores, generar una estrategia de masificación más directa. Elementos impresos con código QR que me lleven a la app. Digital - redes sociales y la landing page, en ella los usuarios encontrarán un apartado para acceder, pero no solo se trata de colocar un enlace sino generar desde estas plataformas un llamado a la acción, con preguntas, recomendaciones y retos que permitan que accedan a ellos.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Proyecto 3: TALLERES | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| Actividad - Producto 3: Talleres | <p>Características: Talleres de formación para docentes en temas de salud mental. Trabajo con especialistas.</p> <p>Función / Objetivo: Formar e informar a los docentes en temáticas de salud mental de forma presencial o virtual, mediante actividades educativas dirigidas por expertos.</p> | <p>Un espacio de conversación, discusión, socialización, aprendizaje de los usuarios con especialistas en temas de salud mental, donde se brinden herramientas, conceptos y estrategias para abordar el día a día y las situaciones que pueden generar algún trastorno. Contacto directo con otros colegas que puedan compartir el mismo interés.</p> | <p>El proyecto contempla como población a impactar, docentes universitarios de cuatro diferentes instituciones de educación superior: Universidad EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Tecnológico de Antioquia y Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. En características demográficas, se considera un rango de edades de 30 a 55 años, con formación académica de posgrado.</p> | <p>Propios: Sitio web de Desde Adentro Redes Sociales: Facebook Youtube Ganados: Sitio web relacionados con salud mental. Sitios web de las instituciones en las que se aplique el proyecto. Sitios gubernamentales. Free press Pagados: Publicidad en redes sociales</p> | <p>Ver gráfico de Plataformas en el journey map https://miro.com/app/board/uxjvMHX3vBO/?share_link_id=112663826300</p> <p>Se conectan con las redes sociales y la aplicación.</p> |
| Proyecto 4: landing page | | | | | |
| Actividad - Producto 4: landing page | <p>Características: El sitio es el encargado de alojar toda la información sobre las plataformas – Objetivo, descripción, plataformas, integrantes.</p> <p>Función / Objetivo: Enlazar desde lo digital las diferentes plataformas. Captar información de los docentes. Premios, recomendaciones</p> | <p>La landing page es una plataforma que pretende ser un punto de conexión fuerte desde lo digital, en ella se conectan los enlaces a las diferentes plataformas, video podcast, app, programación de talleres, también la información general del proyecto. Se busca captar información de los docentes para generar una base de datos. Se diseñará de forma simple, con el imagotipo del proyecto, con una sección de navegación intuitiva, con pocos enlaces. Desde el inicio por medio de piezas gráficas generaremos un llamado a la acción para que accedan a las plataformas. Desde la landing page los usuarios podrán</p> | <p>El proyecto contempla como población a impactar, docentes universitarios de cuatro diferentes instituciones de educación superior: Universidad EAFIT, Universidad Católica Luis Amigó, Tecnológico de Antioquia y Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. En características demográficas, se considera un rango de edades de 30 a 55 años, con formación académica de posgrado.</p> | <p>Propios: Sitio web de Desde adentro Redes Sociales: Facebook Youtube Ganados: Sitio web relacionados con salud mental. Sitios web de las instituciones en las que se aplique el proyecto. Sitios gubernamentales. Free press Pagados: Publicidad en redes sociales</p> | <p>Ver gráfico de Plataformas en el journey map https://miro.com/app/board/uxjvMHX3vBO/?share_link_id=112663826300</p> <p>Se conecta con redes sociales y los talleres.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>encontrar recomendaciones del cuidado de salud mental para que apliquen en el día a día.</p> <p>Los usuarios podrán tener acceso a la landing page por medio de estrategias digitales en Google Ads, marketing y publicidad SEM, posicionamiento SEO, enlaces en redes sociales, de manera física voz a voz entre profesores, áreas administrativas, secretarías, decanos.</p> | | |
|--|--|---|--|--|

Gráfico 8: Mapa de plataformas del proyecto 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

4.2. Journey map

Journey Map: Desde Adentro

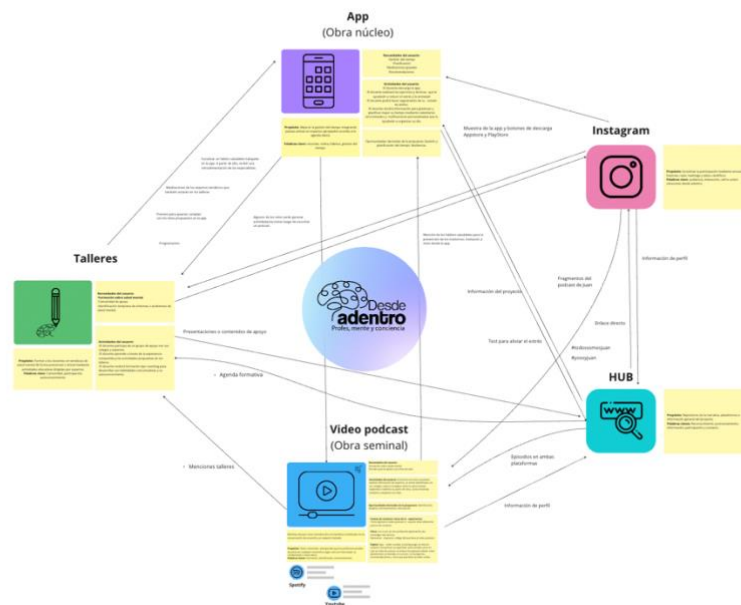


Gráfico 9: Journey map. Elaboración propia.

Enlace Journey Map: [Journey map: Desde Adentro](#)

5. Especificaciones de diseño



Isologo:

Símbolo: cerebro/mente

La representación gráfica del proyecto parte de una línea continua que indica los altibajos emocionales que pueden presentarse en la mente de un ser humano a lo largo de su vida. Así mismo, se trabaja este isologo en las diferentes variaciones y aplicaciones para medios digitales o impresos teniendo como color primordial el azul en 60%.



Gráfico 10: Representación gráfica. Elaboración propia.

Para una segunda etapa podría trabajarse por separado la tipografía y el isotipo sin perder la identidad del proyecto. Sin embargo, esta aplicación sería utilizada únicamente cuando el proyecto se encuentre posicionado y sea reconocido por los usuarios.

Respecto al uso gráfico del tagline “Profes, mente y conciencia” será usado en el logo solo para formatos de gran tamaño y cuando se quiera darle relevancia únicamente a esta composición gráfica.



Gráfico 11: Logo en formato de gran tamaño. Elaboración propia.

Figuras geométricas:

Se priorizan las figuras circulares, orgánicas y fluidas que representan la empatía y la amabilidad. Se evita el uso de figuras cuadradas o con puntas que representan la agresividad y la imposición.

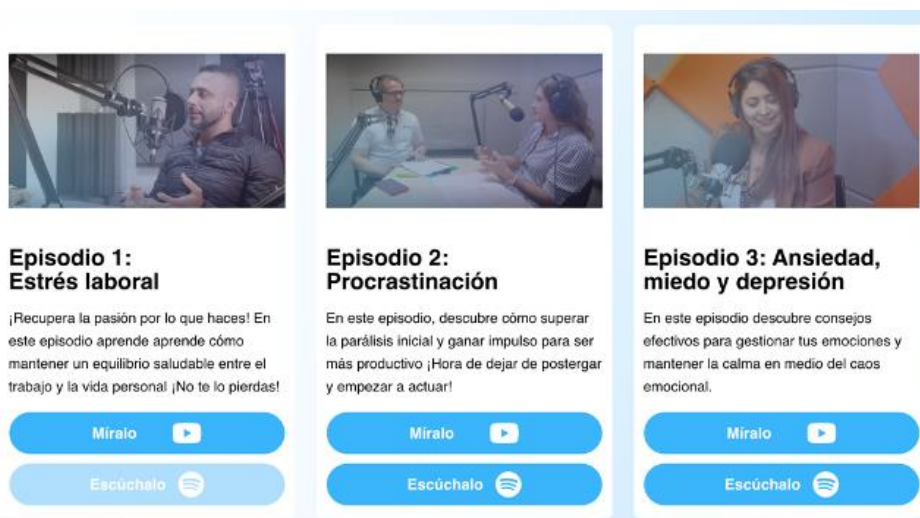


Gráfico 12: Representación figuras geométricas. Captura de pantalla HUB 'Desde Adentro'.

Color:

Para la paleta de color principal, se plantea una gama de tonos fríos en dos colores principales, el azul y el violeta. Por su parte, el azul hace referencia a la paz, la tranquilidad y la espiritualidad, mientras que el violeta representa la esperanza.

Por otro lado, la paleta complementaria está compuesta por colores que llaman a la acción, generan motivación y promueven la participación. Colores como el amarillo, el naranja y el magenta.

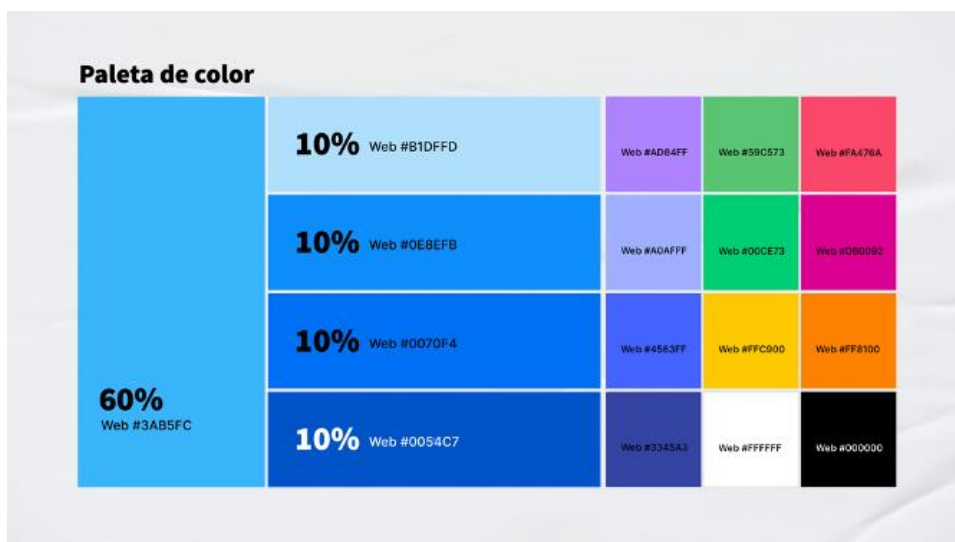


Gráfico 13: Paleta de colores. Elaboración propia.

Tipografía:

Para los títulos se plantea el uso de la tipografía Coolvetica y para los cuerpos de texto Helvética. Esta elección tipográfica supone un equilibrio desde la propuesta geométrica, pues también plantea contornos circulares y fluidos que llaman a la empatía y la adaptabilidad.



Gráfico 14: Tipografía. Elaboración propia.

Palabras clave: amabilidad, cercanía, empatía, tranquilidad, acción.

5.2. Prototipado



5.1.1. Video podcast

El proyecto de comunicación Transmedia 'Desde Adentro' propone como obra núcleo un video podcast, el cual representa el principal punto de contacto con el usuario debido a su estructura, carácter atemporal, y contenido a la carta, lo que permite a los docentes decidir cuál episodio y en qué momento escucharlo, mientras realizan otras tareas de acuerdo con su disponibilidad de tiempo.

Un formato que de acuerdo con Mañas-Pellejero (2022), es el paso de aquellos programas de radio convencionales a los programas "a la carta" o de elección del público, y que ahora se consolidan en podcast, (p. 2) y que presenta entonces, un paso de la programación tradicional a la oferta de contenidos a un usuario que se "autoprograma". (p. 3) en definición, es una producción de audio digital distribuida a través de diferentes plataformas de streaming y de fácil acceso, que puede ser reproducido en cualquier espacio, momento, e incluso, mediante cualquier dispositivo. (Parlatore et al., 2020, p. 6)

En cifras, en el 2018 cerca del 18% de los usuarios consumidores de plataformas en streaming escucharon podcast, y en el 2021, Spotify se posicionó como la plataforma líder de consumo de este formato, con un 31% de los suscriptores, además, cerca de 600 millones de dólares se habían invertido en Estados Unidos hasta el 2019 en la adquisición de compañías productoras de podcast. (Mañas-Pellejero, 2022, p. 2, 3)

En cuanto a las preferencias del usuario, Parlatore et al., (2011) exponen que un 51,1% de los usuarios prefieren escuchar conversaciones, mientras que un 22,6 optan por entrevistas y un 16,5 en formatos narrativos o documentales. Respectivamente los monólogos son preferidos por un 5,8% y finalmente, 2,4 prefieren ficcionales y 1,4 eligen noticias. (p. 6)

Es importante mencionar que, en ejercicios educativos, el podcast ha sido implementado como un instrumento novedoso que aumenta la motivación y fomenta el aprendizaje autónomo de los estudiantes. (Ramos y Caurcel, 2011) Si bien, el proyecto 'Desde Adentro' no ha enfatizado en contenidos pedagógicos, resulta interesante y pertinente el término autonomía para la gestión y consumo de contenidos por parte de los docentes en un proceso de sensibilización.

El podcast 'Desde Adentro' se define entonces como obra núcleo del proyecto, planificada con una primera temporada de 4 episodios, abordaría temáticas como: Estrés laboral, procrastinación, ansiedad miedo y depresión.

Inicialmente, al proyecto se le realizó un episodio piloto (ver ficha técnica y formato) como prototipo de baja que fue sometido a un ejercicio de validación. No obstante, este formato tuvo importantes cambios en cuanto a su duración para los prototipos funcionales.



| | |
|-----------------------|--|
| Título podcast | Desde Adentro – Profes, mente y conciencia |
| Número | Piloto |
| Tema | Burnout |
| Duración | 00: 02': 30" (Dos minutos y medio) |

Gráfico 15: Ficha técnica del episodio piloto Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

| | |
|----------------------------|--|
| Introducción | Caso vivido y narrado por el personaje de Juan, que anticipa en un ejemplo común de docentes, el tema del episodio. |
| Desarrollo del tema | Locutora inicia el episodio aludiendo al interés del escucha por la vivencia de Juan y su posible relación con un caso real, invitando a continuar el desarrollo del tema. |
| Corte sonoro | Efecto sonoro /transición |
| Desarrollo del tema | La locutora realiza una explicación y abordaje del tema del día, con información precisa y digerible, ofreciendo claves, tips, consejos y demás, dando claridad a la problemática y a la necesidad de indagar en más contenidos. |
| Cierre | La locutora cierra la edición, invitando a los escuchas a seguir con un nuevo episodio, adelantando el tema a desarrollar. |

Gráfico 16: Formato de guion episodio piloto Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

Enlace de reproducción: <https://rb.gy/5olaz>

En cuanto al formato del prototipo funcional, el episodio inicia con un sketch, puesta en escena sonora con tinte cómico, que evidencia a alguna vivencia típica de un profesor universitario contada desde la visión de Juan, personaje ficticio del proyecto y que, anticipa el tema tratado respectivamente en una entrevista semiestructurada donde un docente que ejerce el rol de moderador, conversa con otro docente, capacitado en psicología y que con las facultades para detallar la información abordada. Durante la edición, se realizan invitaciones a los demás contenidos de la App. El formato está expuesto en el siguiente gráfico.

| | |
|------------------------------|---|
| Introducción | Caso vivido y narrado por el personaje de Juan, que anticipa en un ejemplo común de docentes, el tema del episodio. |
| Saludo y presentación | El moderador inicia el programa, dando un contexto sobre el proyecto, el podcast, y la intención de la conversación. Alude a lo escuchado en el sketch para presentar el tema del episodio, se presenta y da paso al invitado. El invitado saluda y se presenta. |
| Entrevista | El presentador plantea alrededor de seis preguntas dirigidas al invitado, quien responde a las temáticas abordadas para ampliar el tema del episodio. |
| Cierre: | Finalmente, el moderador concluye con la edición, agradece al invitado quien respectivamente se despide. El moderador realiza invitaciones para conectarse a través de redes sociales y consumir los demás contenidos de la plataforma y cierra el episodio. |

Gráfico 17: Formato de guion Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

Para el ejercicio de prototipado, se realizó la producción de los primeros tres episodios del podcast. A continuación, las fichas técnicas de las producciones.

| | |
|-----------------------|--|
| Título podcast | Desde Adentro: profes, mente y conciencia |
| Número | Episodio 1 |
| Tema | Estrés laboral |
| Invitado | Juan Carlos Espinal Uribe Psicólogo, especialista en Gerencia del Talento Humano y magíster en Gerencia del Talento Humano. |
| Duración | 00: 27: 56 (veintisiete minutos y cincuenta y seis segundos) |

Gráfico 18: Ficha técnica episodio 1 Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

Link de reproducción: <https://youtu.be/eeHeYOKUo64>

| | |
|-----------------------|--|
| Título podcast | Desde Adentro – Profes, mente y conciencia |
| Número | Episodio 2 |
| Tema | Procrastinación |
| Invitado | Albeiro Muñoz Giraldo Psicólogo, licenciado en Administración Educativa, magíster en Educación y Desarrollo, y doctor en Educación. |
| Duración | 00: 17: 32 (diecisiete minutos y treinta y dos segundos) |

Gráfico 19: Ficha técnica episodio 2 Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

Link de reproducción: <https://youtu.be/83shdgUF8wk>

| | |
|-----------------------|---|
| Título podcast | Desde Adentro – Profes, mente y conciencia |
| Número | Episodio 3 |
| Tema | Ansiedad, miedo y depresión |
| Invitada | Zonaika Posada López Psicóloga, especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio, y magíster en Ciencias del Deporte y la Educación Física. |
| Duración | 00: 25: 20 (veinticinco minutos y veinte segundos) |

Gráfico 20: Ficha técnica episodio 3 Podcast 'Desde Adentro'. Elaboración propia.

Link de reproducción: <https://youtu.be/VcS9iRvOw38>

Para precisar, el proceso de validación se hizo con la aplicación de un instrumento diseñado específicamente para un grupo de docentes pertenecientes a las cuatro instituciones. Cada uno pudo escuchar el episodio piloto del podcast y responder una encuesta con preguntas abiertas y cerradas, posteriormente se tabularon los resultados obtenidos.

5.1.2. App

La app Desde Adentro es la obra seminal del proyecto, permite la expansión del contenido y aporta a la transmediación del mismo. Esta plataforma permite realizar



un seguimiento a la rutina semanal de los profesores de acuerdo a la información que ellos mismos suministran; los datos registrados y su compilación dan paso a la personalización de un servicio que aporta al bienestar integral de cada usuario acorde a sus necesidades, destacando que se realiza un énfasis especial en el cuidado de la salud mental.

El reconocimiento de las preferencias de cada usuario se traduce en una oferta adaptada en opciones como pausas activas, ejercicios de respiración y meditaciones, además, rutinas y retos que pueden realizarse en los tiempos libres como respuesta a notificaciones que hacen un llamado a la acción en los espacios aptos para tal fin detectados en la agenda. Las actividades que brinda la aplicación también tienen como propósito que los profes puedan tener al alcance una herramienta que les facilite generar comunidad, encontrarse y compartir consejos, opiniones y tips generales con otros colegas.

Para contrastar datos, se estima que hasta 2014, se evidenciaba un detrimento en el uso de los navegadores de internet comparado con el uso de las aplicaciones móviles, pues un 86% de los usuarios utilizaban estas plataformas por encima de los navegadores, que reflejaban un 14% de la población. (Khalaf, 2014)

Si bien, esto ha supuesto un debate entre varios autores, quienes consideran que las aplicaciones anticipan la desaparición de la navegación a través de internet, y quienes asumen que la web aún se niega a fallecer ante los avances de las tecnologías de la información y la comunicación, es importante destacar algunos de los usos de preferencia que las aplicaciones móviles consideran frente a los navegadores de internet.

Inicialmente Scolari et al., (2012) expone razones que considera de economía funcional, pues las aplicaciones aportan un valor en la relación existente entre el tiempo y la eficacia, particularidad que prevalece en el uso de dispositivos móviles. Además, estas plataformas de contenidos garantizan un control en la distribución a través de un canal dominante (App Store, Google Play), que, entre varios detalles, permite articular también servicios como almacenamientos en la nube, publicidades, métricas de usuarios, pago y suscripción, entre otros que De-Prato et al., consideran como servicios de valor añadido (2014).

Para tal fin, desde la App se proponen las siguientes funcionalidades:

Perfil del usuario: Al ingresar a la app los docentes harán un registro con los datos personales, nombre, correo, celular; de forma opcional podrá colocar una imagen de perfil y crear un avatar. El perfil puede ser editado en cualquier momento, ahí estará el ranking de cumplimiento de actividades.

Organizador de tiempo de trabajo: los docentes pueden colocar su horario de trabajo de las diferentes funciones sustantivas, horas de clase directa, horas de clase indirecta, asesorías a estudiantes, trabajo administrativo, investigación y otras actividades correspondientes a su contrato. En la app podrá monitorear los tiempos de dedicación para cada labor y según la carga de horas día la misma plataforma le



recomendará tiempos de descanso, pausas activas y ejercicios de relajación. Si el docente aplica las recomendaciones de la app para hacer una pausa podrá acumular puntos de bonificación y se verá reflejado en una tabla de posiciones.

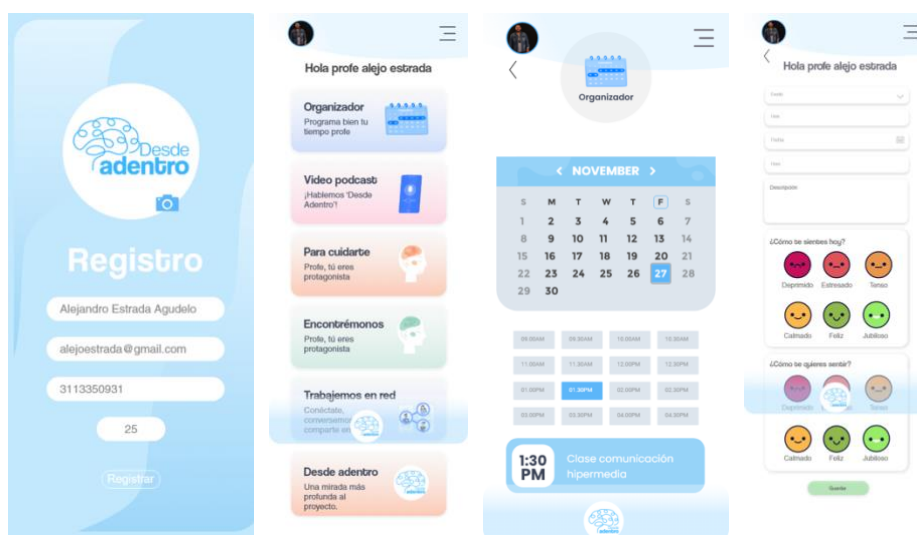
Video podcast: el usuario encontrará un video podcast de 3 episodios en su primera temporada.

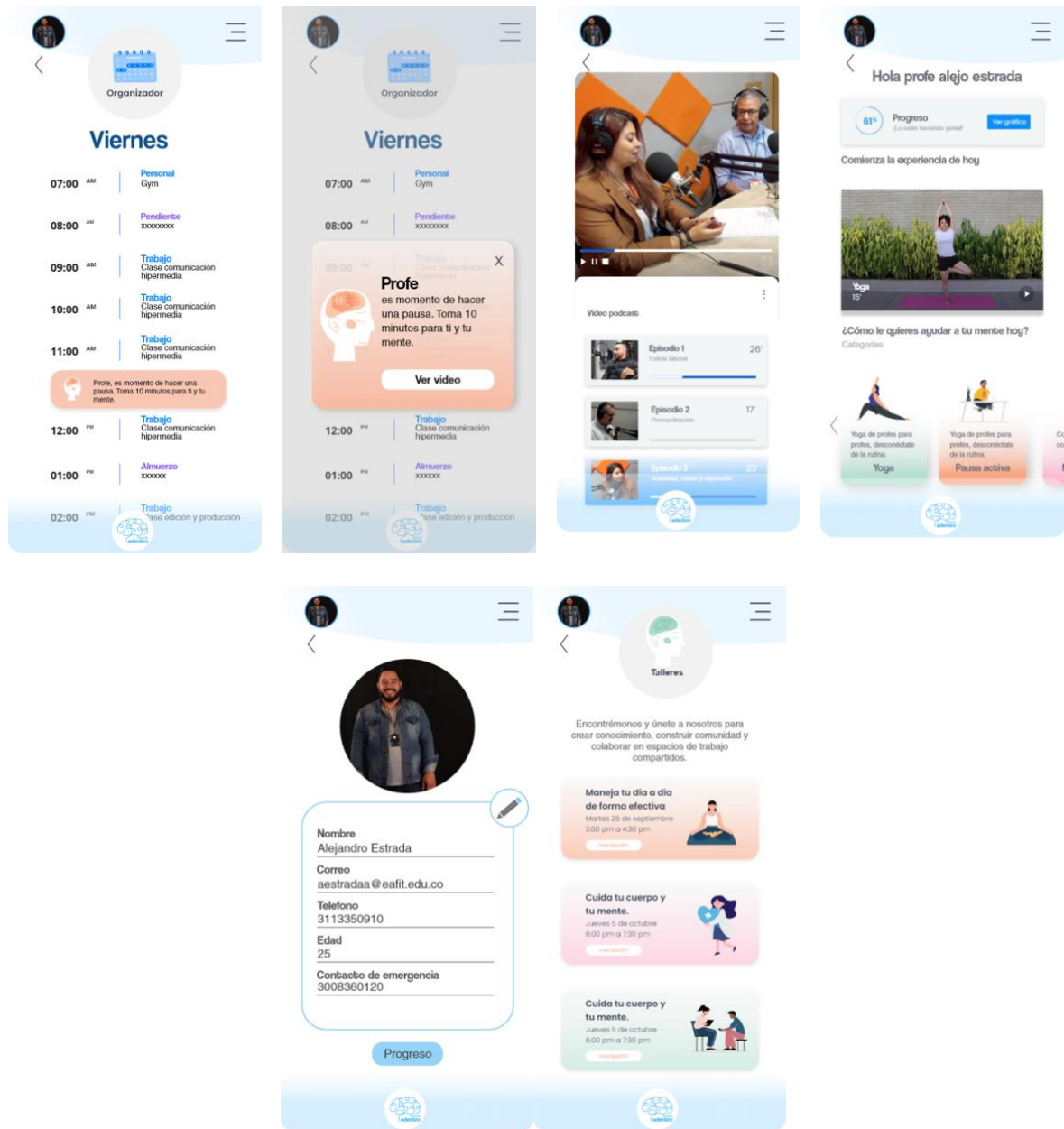
Duración variable según el contenido que quiera escuchar, estarán los 3 episodios y le irá marcando el progreso de consumo.

Para cuidarte: la app les brindará recomendaciones a los docentes sobre el cuidado de la salud mental, información de su interés, ejercicios, actividades dentro y fuera de la universidad.

Encontrémonos: en un apartado de la aplicación estará la programación de los diferentes talleres que se van a realizar, se sincronizará con el organizador de tiempo de trabajo. También se encontrará infografías sobre las principales temáticas abordadas en las sesiones. Para garantizar la participación se va a enlazar con la sección de retos y ejercicios, donde habrá preguntas o actividades relacionadas con los talleres, podrá acumular puntos de bonificación y se verá reflejado en la tabla de posiciones.

Trabajemos en red: es un espacio donde los docentes podrán compartir su conocimiento sobre rutinas, ejercicios o prácticas que realice para mejorar algún trastorno de salud mental, pueden subir videos, textos o audios. También habrá una sección para compartir historias de alguna situación que haya vivido. Otra opción es el sistema de apoyo entre pares, que permite que docentes ayuden a otros docentes, ya sea escuchando o hablando con ellos.





Link de del prototipo de la app en Adobe XD <https://xd.adobe.com/view/a436e9af-10f1-47b3-99ec-67c070e665a7-f165/>

5.1.3. HUB

El hub es el punto central y de referencia para comprender la iniciativa desde su totalidad. Aquí se condensa todo el esfuerzo realizado entre los colaboradores (expertos temáticos, docentes, asesores) y los creadores del proyecto. El propósito es brindar una experiencia cohesiva y enriquecedora, no solo desde la promoción de la salud mental como relato, sino también desde la inmersión, la interacción y la participación del usuario.



Este espacio digital facilita la conexión entre recursos, contenidos y plataformas desarrollados especialmente para los docentes universitarios. Son contenidos ágiles que van desde los video podcasts, la app y un test interactivo.

Test interactivo:

Es un mapa de decisión diseñado especialmente para el hub con actividades dinámicas y diversas para aliviar el estrés. Se basa en la disponibilidad del usuario y parte de tres rangos de tiempo: 5, 10 y 20 minutos, así como de las preferencias de consumo: ver, escuchar y hacer.

El test se realizó con la asesoría de la experta en ciencias cognitivas, Carolina Robledo quien aprobó las actividades según los parámetros de tiempo y preferencias de consumo.

Para una segunda fase del proyecto, el objetivo es que sean los mismos docentes quienes enriquezcan este recurso con herramientas y actividades acordes a la temática y que consideren beneficiosas para su salud mental.

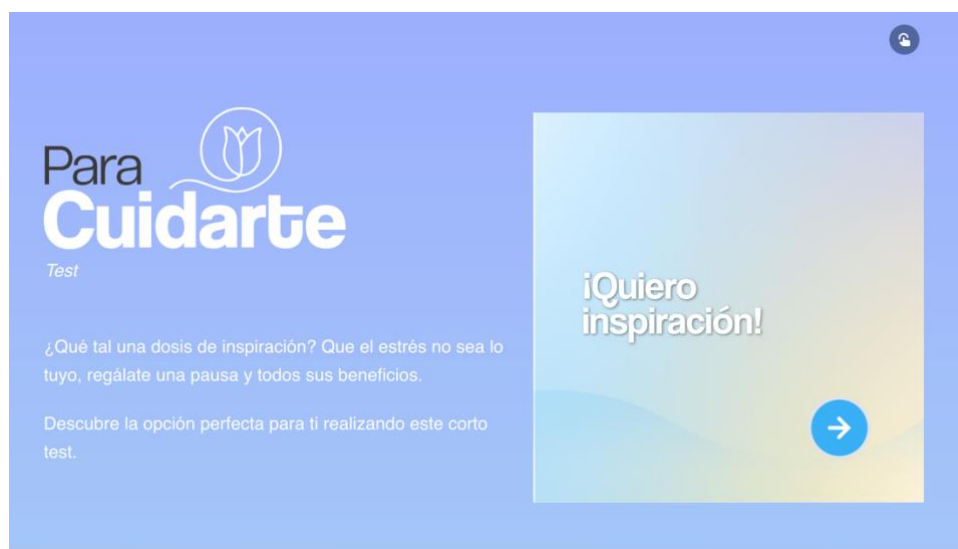


Gráfico 21: Captura de pantalla. Test Para Cuidarte. Elaboración propia.

Contacto y participación:

Con llamados a la acción y pop ups de contacto se busca que aliados estratégicos como instituciones o expertos temáticos se sumen al proyecto. Así mismo, se busca la recolección de experiencias, testimonios y de iniciativas para la agenda formativa de los talleres, es decir que sean los mismos docentes quienes elijan los temas de bienestar integral para formarse.

Arquitectura de información:



El repositorio web está conformado por 4 secciones principalmente:

1. Desde Adentro
2. Para cuidarte
3. En red
4. Experiencias

1. **Desde Adentro:** Es la sección que da a conocer el proyecto. Inicialmente, está el título, el tagline y un banner/reel con apartados de las producciones realizadas. Finalmente, en la parte inferior, hay un descriptor con la propuesta de valor. Cuando el proyecto esté posicionado, se propone una actualización con una temática mensual.
2. **Para cuidarte:** En este apartado el usuario encontrará un test interactivo para realizar actividades que prevengan o disminuyan las situaciones de estrés.
3. **En red:** Da a conocer los contenidos y plataformas desarrollados para el proyecto: video podcasts, app y talleres.
4. **Experiencias:** Aquí se dan a conocer los testimonios de docentes que han interactuado o participado y que respaldan la propuesta de valor del proyecto.

Finalmente, el usuario encontrará la información de los creadores del proyecto, las redes sociales y el footer con el menú de navegación rápida y datos de contacto.

El hub se encuentra en el siguiente link:
<https://medialab.eafit.edu.co/desdeadentro/>

6. Especificaciones de evaluación

6.1. Resultados de evaluación con usuarios en prototipos de baja y media fidelidad

En la planeación del proyecto 'Desde Adentro: profes, mente y conciencia' se idearon, entre varias plataformas, una obra núcleo que consiste en un Podcast 'Desde Adentro', se hizo validación de un piloto con una duración de 3:14 segundos, mediante la aplicación de una encuesta estructurada por los investigadores del proyecto (ver encuesta en el siguiente enlace: <https://forms.office.com/r/VE0Hy7BtK1>) y que fue diligenciada por un total de 15 docentes, donde 11 pertenecen al género masculino y 4 al género femenino, así mismo 4 de ellos miembros de Universidad EAFIT, 3 la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia, 3 a Universidad Católica Luis Amigo y los 5 restantes a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO.

Inicialmente, evaluando el factor tiempo por 11 de los validadores lo consideraron acertado, entre los otros cuatro, dos docentes consideraron que fue corto, y los dos restantes afirmaron que este pudo ser un poco más extenso. Referente a la voz, 12 participantes la calificaron como amena, agradable, entretenida, e incluso,



manifestaron que su dinamismo permite mantener la atención e interés en el tema, por su parte, 2 de los restantes aludieron a la exageración o caricaturización del personaje de Juan.

En cuanto a la atención durante el ejercicio de escucha, 11 de los docentes indicaron mantenerse atentos durante la narración, mientras que dos manifestaron perder la atención durante algunos puntos específicos de la actuación, y uno más lo consideró muy largo.

Al tratarse de un tema de salud mental, fue pertinente preguntar si el lenguaje y formato en que se produjo es adecuado para los contenidos abordados, donde 13 docentes señalaron que el tono humorístico se ajusta a la temática, solo uno de los participantes aludió a la seriedad que el contenido amerita. Además, cabe destacar que el total de 15 encuestados aludieron al interés de escuchar una nueva entrega.

Finalmente, en un espacio para sugerir temáticas sobre salud mental que pudieran ser tratadas en el formato del podcast. Se compartieron ideas sobre casos prácticos, no una narración netamente informativa, de manera que se expongan tips, guías, consejos y formas de abordarlo.

Las respuestas específicas a la encuesta, pueden encontrarse en el apartado de Anexos, punto 8 del presente documento.

6.2. Resultados de evaluación con prototipos funcionales

La propuesta fue validada por dos docentes que, uno de Universidad EAFIT y otro de la Corporación Universitaria Luis Amigó, quienes, en el papel de usuarios, realizaron el recorrido del HUB y, por consiguiente, indagaron en algunos de los contenidos alojados en el portal.

En algunas generalidades, los validadores coincidieron con la elección de la paleta de colores, afirmando sentir en ella tranquilidad y confianza, características de un proyecto que alude a la salud mental, de igual forma, acertaron la elección de las tipografías, y manifestaron entender a simple vista el logo propuesto para identidad del proyecto. Sin embargo, uno de ellos enfatizó en el tiempo de cargue inicial del sitio web, aun así fue considerado como “bien logrado” y “coherente”, finalmente, todos coincidieron en la intuición para navegar en el HUB.

Respecto a los contenidos, expresaron la pertinencia del podcast, así como las temáticas abordadas fueron consideradas necesarias para el conocimiento y gestión de docentes universitarios, sin embargo, en cuanto al podcast, uno de los validadores consideró poco pertinente la duración del episodio 1, considerando que el docente carece de tiempo libre para el consumo de contenidos extensos, además, recalcó detalles leves de producción de los episodios publicados (estabilidad de cámara, elementos distractores en planos, entre otros.)



En cuanto a la App, uno de los validadores aludió a sutiles mejoras en la interfaz, sugiriendo no usar gradientes, y reconsiderando el tamaño de los botones, para una mejor comprensión y usabilidad de la información. El otro validador, consideró pertinente un factor diferenciador de la App frente a otras de la misma temática, aunque la señaló de novedosa y pertinente.

Para revisar los resultados de la validación, consultar el punto 8 del presente proyecto.

7. Especificaciones de tecnología e implementación

7.1. Definición de las plataformas

Video podcast

Características técnicas: videos en resolución FHD 1920px por 1080px a 29,97 FPS, audio a 48KHZ, formato de video H264 - .mp4. Peo promedio de los archivos entre 1.0 GB y 1.4 GB. Formato de video compatible con diferentes plataformas y redes sociales.

Canales: el contenido del video podcast se alojará en el canal de YouTube Desde Adentro, un servicio gratuito para el consumo y que se puede embeber de forma directa en el HUB, se alojarán también en la app. YouTube ofrece la posibilidad de compartir a los usuarios, comentar el contenido, interactuar.

Detalles: los episodios en el HUB estarán en una lista de reproducción, acompañados de una descripción y el enlace a los canales de alojamiento.

Requerimientos técnicos para la reproducción: acceso a internet o servicio de datos, dispositivo de reproducción, computador, tablet o celular.

App

Características técnicas: app diseñada en una resolución vertical con una relación de aspecto 9:16, adaptable para diferentes dispositivos móviles, interacción con el contenido por medio de toque y slider, contiene imágenes en formato .jpg y .png, video en FHD 1920px por 1080px a 29,97 FPS, audio a 48KHZ, formato de video H264 - .mp4. Interfaz amigable, intuitiva.

Canales: se busca que la app esté disponible en Apple store y Play store, para abarcar los diferentes sistemas operativos de dispositivos móviles.

Requerimientos técnicos para la reproducción: acceso a internet o servicio de datos, dispositivo para la descarga, tablet o celular.

7.2. Gobierno del proyecto



Los contenidos generados por el proyecto transmedia 'Desde Adentro' a saber: videos, audios, piezas gráficas, registro fotográfico, así como sus documentos de diseño y ediciones preliminares se almacenan en una carpeta de la nube, a través de la plataforma OneDrive anclada a los correos institucionales con dominio de Universidad EAFIT, siendo administrada por la directora del proyecto, Lina María Pulgarín, y con acceso compartido a los demás integrantes del proyecto, quienes alimentaran la nube con los contenidos producidos en el desarrollo futuro de la iniciativa.

De igual forma, los contenidos que están compartidos en plataformas públicas, como YouTube, Spotify, Instagram u otros, permanecerán visibles por un tiempo indefinido, y el generador de contenidos Alejandro Salazar Villada se encargará de administrar las cuentas, sus accesos, publicaciones y actualizaciones periódicas.

En cuanto al HUB, este permanecerá publicado mientras el laboratorio de experimentación de Universidad EAFIT así lo considere, y cuyo acceso a la plataforma y la administración y actualización del contenido y avance del proyecto, estará a cargo de la productora Transmedia Yina Zapata Franco.

Respetando las políticas de habeas data, la recolección de datos personales de los participantes del proyecto desde diferentes roles, asesores temáticos, expertos invitados, moderadores, validadores y demás, se registraron en un archivo de Excel, administrado exclusivamente por los creadores del proyecto Transmedia 'Desde Adentro'. Así mismo, para la participación de los mismos en los diferentes contenidos, se tomaron consentimientos informados y autorización de uso de imagen que se encuentran alojados en los registros en línea del proyecto.



8. Anexos

Tool Kit Lean UX – Fase1, Declaración de supuestos.

Enlace a la carpeta y formatos:

<https://eafit.sharepoint.com/:f:/s/BlackRiver/EhiSmKj3GpBMnLwpqwrKn5sBtF5zztcNQMJE0jCRnIIY1w?e=5imv9M>

Formatos de entrevistas semiestructuradas a asesores temáticos: [Respuestas](#)

Resultados de encuesta de percepción: [Resultados encuesta de diagnóstico.docx](#)

Resultados de encuesta de diagnóstico: [Resultados encuesta de percepción.docx](#)

Formatos de resultados de evaluaciones con prototipos funcionales: [Validación 2](#)

Formato de resultados de evaluación con usuarios en prototipos de baja, media fidelidad: [Validación 1 Podcast piloto.docx](#)

Formato de consentimiento informado:



9. Bibliografía

Albaladejo Ortega, S. (2014). El universo transmediático de Los Teleñecos como lugar de encuentro de géneros y formatos. CIC. Cuadernos de Información y Comunicación, 19, pp. 87-99. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93530573002>

Alexei, I. (2022). La importancia del calendario. Notas de prensa gratis. <https://rb.gy/kvn10>

Bohórquez Lugo, E. Chavez Lozano, A. M. Figueredo Saavedra, D. C. Vallejo Oduber, S. (2022). Evaluación de la salud mental en la comunidad académica, administrativa y docente de la universidad El Bosque durante la pandemia covid -19. [Trabajo de grado de Especialización]. Universidad El Bosque. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12495/6651>.

Camacho Gordillo, A. L. Gómez López, L. X. Parajan García, M. A. (2021). La salud mental de los docentes de la Universidad ECCI asociados al trabajo en casa en tiempos de contingencia COVID 19. [Trabajo de grado de especialización]. Universidad ECCSI. Recuperado de: <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1229>.

De-Prato, G. Sanz, E. Simon, J. (2014). Digital media worlds. The new economy of media. New York: Palgrave-Macmillan. ISBN: 978 1137344243

Dodds, S. (3 de septiembre de 2019). El exmonje budista que lidera una empresa de meditación de US\$100 millones. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49560227>

García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Ureña-Villamizar, Y., Suddy-Olarte, P., & Medina-Azuaje, V. (2022). Medición y comparación de la actitud docente hacia la salud mental en la escuela. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 43, 660–671.

Irigaray, F. (2013). Narrativas hipermedias en el Webperiodismo. En Irigaray, F. Ceballos, D. Manna, M. (Eds.), Webperiodismo en un ecosistema líquido (pp. 93-98). Rosario: Editorial Laborde.

Irigaray, F. Ceballos, D. Manna, M. (2013). Webperiodismo en un ecosistema líquido (1). Editorial Laborde. Rosario.

Irigaray, F. Lovato, A. (2014). Hacia una comunicación Transmedia. UHR Editora. Rosario.

Jenkins, H. (2009). The revenge of the origami unicorn: Seven principles of transmedia storytelling (well, two actually. Five more on Friday). Confessions of an aca-fan. The official weblog of Henry Jenkins, December 12. https://henryjenkins.org/2009/12/the_revenge_of_the_origami_uni.html



Jenkins, H. Clinton, K. Purushotma, R. Robinson, A. J. Weigel, M. (2006). Confronting the challenges of participatory culture: Media education for the 21 century. The MacArthur Foundation. https://www.macfound.org/media/article_pdfs/jenkins_white_paper.pdf

Khalaf, S. (2014). "Apps solidify leadership six years into the mobile revolution". Flurry analytics, April 1. <http://flurrymobile.tumblr.com/post/115191864580/apps-solidify-leadership-six-years-into-the-mobile>Manovich.

Mañas-Pellejero, Miguel; Paz, Elisa (2022). "Podcast fandom in Europe: Audio audiences' participation in a digital context". Profesional de la información, v. 31, n. 5, e310525. <https://doi.org/10.3145/epi.2022.sep.25>

Marfil, T. (30 de junio de 2022). Buddy Program: ¿Qué es y qué beneficios aporta a la organización?. Apache parte de LLYC. <https://apachedigital.io/insight/buddy-programm-que-es-y-que-beneficios-aporta-a-la-organizacion/>

Martínez, C. (12 de diciembre de 2018). Combate la depresión y la ansiedad con Moodpath. Uptodown blog. <https://blog.uptodown.com/moodpath-ansiedad-depresion-android/>

Minnick, J (4 de mayo de 2023). Mental Health Awareness Month is a reminder to focus on employees' mental wellbeing. Ragan. <https://www.ragan.com/mental-health-awareness-month-is-a-reminder-to-focus-on-your-workforces-mental-wellbeing/>

Molpeceres, A. S. Rodríguez, M. I. (2014). La inserción del discurso del receptor en la narrativa transmedia: el ejemplo de las series de televisión de ficción. Historia y Comunicación Social 19(2), 31-42. http://dx.doi.org/10.5209/rev_HICS.2014.v19.45008

Parlatore, B. Delménico, M. Beneitez, M. E. Clavellino, M. S. Di Marzio, M. A. Gratti, A. L. (2020). "El podcast y el desafío de repensar lo radiofónico". Question, v. 6, n. 2, pp 1-18. <https://doi.org/10.24215/16696581e411>

Posada J. La salud mental en Colombia. Revista Biomédica Instituto Nacional de Salud. [En línea] 2013 [Fecha de acceso 29/02/16]; 33(4). Disponible en: <http://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/2214/2317>.

Quintero Idárraga, S., & Hernández Calle, J. A. (2021). Síntomas de depresión asociados al Síndrome de Burnout y a condiciones sociolaborales de docentes de Colegios Públicos de Envigado-Colombia. Psicología Desde El Caribe, 38(1), 142–162.

Ramos, A. M. Caurcel, M. J. (2011). "Los podcast como herramienta de enseñanza - aprendizaje en la universidad". Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, vol. 15, n. 1, pp. 151-162. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/20161>



Ruiz, S. (2014). Características de las narrativas Transmedia. En Irigaray, F. y Lovato, A. (Eds.), *Hacia una comunicación Transmedia* (pp. 97-105). Rosario: UHR Editora.

Scolari, C. A. (2013). *Narrativas Transmedia. Cuando todos los medios cuentan*. Barcelona: Deusto. ISBN: 978 84 23413362.

Scolari, C. Aguado, J-M. Feijóo, C.(2012). Mobile media: Towards a definition and taxonomy of contents and applications. *International journal of inter-active mobile technologies*, v. 6, n. 2. <http://dx.doi.org/10.3991/ijim.v6i2.1880>

Scolari, C. Jiménez, M. Guerrero, M. (2012). Narrativas transmediáticas en España: cuatro ficciones en busca de un destino cross-media. *Comunicación y sociedad*, 25(1), 137-163. <https://doi.org/10.15581/003.25.36179>

Torres de Galvis, Y. (2020). *Estudio de salud mental Medellín 2019*. Medellín Colombia. Editorial CES. Recuperado de: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5131>

Tozzi, J. (29 de mayo de 2019). Talkspace, con sede en Nueva York, pone en contacto a los individuos con una red de 5.000 terapeutas autorizados. Infobae. <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2019/05/29/crece-la-terapia-digital-ante-crisis-de-salud-mental-en-eeuu/>

Villamizar C., D. J., Padilla S., S. L., & Mogollón Canal, O. M. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios. Un aporte a la salud pública. *Revista CES Salud Pública*, 6(2), 146–159.

Zabaleta González, R., Lezcano Barbero, F., & Perea Bartolomé, M. V. (2023). Alfabetización en Salud Mental: Revisión Sistemática de la Literatura. *Psykhē*, 32(1), 1–15. <https://doi-org.ezproxy.eafit.edu.co/10.7764/psykhe.2020.21787>