

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

LEVANTA TU VIDA: PROPUESTA DE CAMPAÑA PARA EL CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

María Paula Ávila Pinto

Carrera de Publicidad

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Publicidad

Quito, 20 de diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**LEVANTA TU VIDA: PROPUESTA DE CAMPAÑA PARA EL CLUB DE
LEVANTAMIENTO DE POTENCIA**

María Paula Ávila

Nombre del profesor, Título académico

Juan Pablo Gallegos, M.SC

Quito, 20 de diciembre de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: María Paula Ávila Pinto

Código: 00321789

Cédula de identidad: 1719516351

Lugar y fecha: Quito, 20 de diciembre 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESÚMEN

| El presente trabajo se centra principalmente en el impacto del levantamiento de potencia como herramienta para mejorar la salud mental, nutrición y bienestar de los estudiantes de la USFQ. Se emplearon métodos de investigación cuantitativa y cualitativa, dentro de estos se encuentran encuestas realizadas a estudiantes de la USFQ, entrevistas con expertos en deporte, nutrición, psicología, bienestar estudiantil y publicidad, además de obtener un análisis bibliográfico para desarrollar un marco teórico exitoso. Se identificó que el levantamiento de potencia no solamente ayuda a reducir el estrés y ansiedad, sino que también ayuda a que los estudiantes tengan un sentido de comunidad entre ellos. En respuesta, se propuso la campaña “Levanta Tu Vida”, enfocada a posicionar al Club de Levantamiento de Potencia USFQ como un espacio que combina el entrenamiento físico, con una buena nutrición y soporte emocional para los estudiantes. La propuesta incluyó estrategias como uso de redes sociales, charlas colaboraciones con influencers, entre otros; logrando captar el interés en un público joven y motivándolos a ser parte de esta comunidad.

Palabras clave: Salud mental, nutrición, bienestar estudiantil, levantamiento de potencia, Universidad San Francisco de Quito, actividad física

ABSTRACT

This paper focuses mainly on the impact of powerlifting as a tool to improve the mental health, nutrition and well-being of USFQ students. Quantitative and qualitative research methods were used, including surveys carried out on USFQ students, interviews with experts in sports, nutrition, psychology, student well-being and advertising, in addition to obtaining a bibliographic analysis to develop a successful theoretical framework. It was identified that powerlifting not only helps reduce stress and anxiety, but also helps students have a sense of community with each other. In response, the "Lift Your Life" campaign was proposed, focused on positioning the USFQ Powerlifting Club as a space that combines physical training with good nutrition and emotional support for students. The proposal included strategies such as the use of social networks, talks, collaborations with influencers, among others; managing to capture the interest of a young audience and motivating them to be part of this community.

Keywords: Mental health, nutrition, student well-being, powerlifting, Universidad San Francisco de Quito, physical activity

TABLA DE CONTENIDOS

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Identificación del problema.....	11
1.2. Objetivo general.....	12
1.2.1. Objetivos específicos	12
1.2.2. Preguntas de Investigación	13
1.3. Justificación.....	13
1.4. Vialidad del proyecto.	14
2. MARCO TEÓRICO	16
2.1. Bienestar estudiantil.....	16
2.1.1. Salud mental en los estudiantes universitarios	16
2.1.2. Nutrición en los estudiantes universitarios	18
2.2. Generación de cristal	20
2.3. Club de levantamiento de potencia	21
2.3.1. Pesas y salud mental.....	22
2.4. Benchmarking	22
2.4.1. La promoción de salud mental de estudiantes universitarios	23
2.4.2. Club de Powerlifting local/global.....	25
2.4.3. Conclusiones del Benchmarking	28
3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.1. Diseño de investigación.....	29
3.2. Estudio cualitativo	29
3.2.1. Entrevistas a profundidad	30
3.2.1.1. Entrevista a Fernanda Oleas.....	31
3.2.1.2. Entrevista a José Llerena	32
3.2.1.3. Entrevista a Anabelle Vargas	33
3.2.1.4. Entrevista a Bryan Ortega	34
3.2.1.5. Entrevista a Andrés Zaldumbide	35
3.2.1.6. Recopilación de datos.....	36
3.3. Estudio cuantitativo.....	40
3.3.1. Encuestas	41
3.3.2. Recopilación de datos	43

3.4.	Resultados de la investigación.....	50
3.5.	Brief Creativo	51
3.5.1.	Target.....	51
3.5.2.	Buyer Persona.....	52
3.5.3.	Problema de la audiencia.....	52
3.5.4.	Insight.....	52
3.5.5.	Solución.....	52
4.	PROPUESTA CREATIVA.....	54
4.1.	Marca de la campaña.....	54
4.2.	Identidad visual	54
4.2.1.	Logotipo y slogan	55
4.2.2.	Paleta de colores	55
4.2.3.	Tipografía	56
4.2.4.	Piezas Creativas.....	57
4.3.	Estrategia creativa	58
4.3.1.	Awareness	58
4.3.2.	Engagement	61
4.3.3.	Promoción.....	64
5.	CONCLUSIONES	66
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68

TABLA DE FIGURAS

Figura 1 PROJECT PROMES-U	23
Figura 2 ESTRÉS DOS UNO	25
Figura 3 CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA PUCE	26
Figura 4 CLUB MASCULINO DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA CONCENTRACION DEPORTIVA DE PINCHINCHA.....	27
Figura 5 ¿REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE?.....	43
Figura 6 ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA.....	44
Figura 7 ¿CON QUÉ FRECUENCIA EXPERIMENTAS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD O DEPRESIÓN?.....	45
Figura 8 ¿EN QUÉ MEDIDA CONSIDERAS QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A REDUCIR SUS NIVELES DE ANSIEDAD?	46
Figura 9 ¿QUÉ TAN PROBABLE ES QUE SE UNA A UN CLUB UNIVERSITARIO?....	47
Figura 10 ¿POR QUÉ RAZÓN ENTRARÍAS O NO A UN CLUB DE LA UNIVERSIDAD?	48
Figura 11 ¿QUÉ TAN DISPUESTO ESTARÍAS A ENTRAR AL CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA?	49
Figura 12 ¿ CUÁL SERÍA EL MEJOR MEDIO PARA QUE LA GENTE CONOZCA EL CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA’	50
Figura 13 LOGO LEVANTA TU VIDA.....	55
Figura 14 SLOGAN LEVANTA TU VIDA.....	55
Figura 15 PALETA DE COLORES	56
Figura 16 PIEZA GRAFICA LEVANTA TU VIDA NO1	57
Figura 17 REDES SOCIALES	59
Figura 18 COLABORACIONES.....	60
Figura 19 INVITACION ABIERTA, COMPETENCIA Y KITS PROMOCIONALES	61
Figura 20 TEAM MEETING.....	62
Figura 21 COMPETENCIA DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA.....	63
Figura 22 STICKERS LEVANTA TU VIDA.....	64
Figura 23 ETAPA DE PROMOCION	65

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años la salud mental de los estudiantes universitarios se ha vuelto un tema de suma preocupación. Según el Ministerio de Sanidad “el problema de salud mental más frecuente es el trastorno de ansiedad que afecta al 6,7% de la población (8,8% en mujeres, 4,5% en hombres). Si se incluyen “signos/síntomas de ansiedad” la cifra alcanza el 10,4%.”(García et al., 2020). Estas cifras nos indican que es un porcentaje importante al cual prestar atención. Se puede ver que el porcentaje en mujeres es prácticamente el doble que el de la población masculina y que es un factor que naturalmente toma tiempo en ser tratado. Por ende, se puede observar que los problemas de salud mental se encuentran presentes en la vida de los adolescentes desde muy temprana edad, y muchos de ellos tienen miedo de contárselo a los padres por lo que les dicen que solamente está exagerando o que va a pasar o por el simple hecho de sentirse mal y no saber cómo hablarlo y preferir guardárselo y luchar en silencio. Existen diferentes métodos para poder lidiar con estos problemas de salud mental y uno de ellos es la práctica del deporte. Según la Organización Mundial de la Salud “Las adolescentes son menos activas que los chicos: el 85% no cumplen las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.”(Organización Mundial de la Salud, 2022). En función de estos datos y tomando como punto de relación a la anterior cita sobre porcentajes de problemas de salud mental en mujeres y hombres, se puede corroborar la imprescindibilidad del ejercicio físico para un bienestar emocional. La recomendación de práctica de ejercicio o deporte mínimo para adolescentes es de 45 minutos a una hora diaria para mantener a la mente alejada de cualquier tipo de afectación psicológica al tener una mayor liberación de endorfinas de forma constante.

La Universidad San Francisco de Quito(USFQ) está al tanto de esta realidad dentro de su comunidad estudiantil. Los desafíos académicos, la presión social y los diferentes cambios

en el estilo de vida que tienen los estudiantes durante su vida universitaria pueden llegar a tener un impacto significativo en su bienestar general. Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud “en el 2019 un 14% de los adolescentes alrededor del mundo estaban afectados por un trastorno mental.”(*La OMS Subraya La Urgencia de Transformar La Salud Mental Y Los Cuidados Conexos*, 2022). Aquí recalca el hecho de una mayor probabilidad de damnificación a personas jóvenes, que al no tener una madurez completa mentalmente, los problemas psicológicos se presentan con mayor fuerza. Por ende, esta es una situación que la universidad está al tanto y tiene un área de ayuda, los estudiantes pueden acudir al decanato de estudiantes y la Oficina de Necesidades Especiales de la USFQ ONE, a pesar de tener todos los recursos necesarios muchos de los estudiantes no les gusta hablar con personas que no sean cercanas a ellos y contarles sus problemas, por lo que buscan alternativas o se quedan callados.

1.1. Identificación del problema

El problema inicial de esta investigación es el incremento de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental en los estudiantes de la USFQ en los últimos años y cómo estos problemas pueden llegar a afectar de una forma negativa en su nutrición. Adicionalmente puede tener un efecto en su rendimiento académico y en sus relaciones interpersonales. Esto puede liderar a que los estudiantes tengan un deterioro del bienestar general en la comunidad estudiantil. Según el Centers for Disease Control and Prevention “En 2021, más de 4 de cada 10 (42%) estudiantes se sintieron persistentemente tristes o desesperados y casi un tercio (29%) experimentó mala salud mental.”(Centers for Disease Control and Prevention, 2023). En base a esto se puede notar que la afección mental en los estudiantes es un patrón común que desencadena emociones negativas. Esto sumado a la presión académica de dichos estudiantes puede resultar en graves consecuencias en caso de no ser tratado correctamente con

profesionales de la salud mental. Por ende si no se trata este problema, los estudiantes universitarios pueden tener un decrecimiento constante en sus clases, afectando así su desarrollo de carrera estudiantil, entre otros factores como repercusiones físicas que involucren hábitos alimenticios nocivos o su desenvolvimiento social. Por lo tanto, la preocupación por el incremento de los problemas de salud mental, ansiedad, depresión y mala nutrición en los estudiantes de la USFQ resalta la necesidad de buscar una alternativa donde los estudiantes se sientan cómodos y puedan dispersar su mente dentro de una comunidad.

1.2. Objetivo general

Evaluar cómo el club de levantamiento de potencia de la USFQ puede contribuir a mejorar la salud mental y la nutrición de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito

1.2.1. Objetivos específicos

- ❖ **Investigar** la percepción de los estudiantes de la USFQ sobre el efecto de la actividad física con relación a la ansiedad, depresión o nutrición además del rendimiento académico
- ❖ **Evaluar** cómo la práctica del levantamiento de potencia puede ayudar a mejorar el manejo de estrés académico en los estudiantes
- ❖ **Identificar** las estrategias que utilizan los estudiantes para afrontar y manejar problemas de salud mental y cómo estas se ven influenciadas por la actividad física
- ❖ **Diseñar** una campaña que posicione al Club de Levantamiento de Potencia como una opción para promover el bienestar estudiantil

1.2.2. Preguntas de Investigación

- ❖ ¿Cuál es la percepción de los estudiantes de la USFQ sobre la relación entre la actividad física y el impacto que tiene en la ansiedad, depresión, nutrición y rendimiento académico?
- ❖ ¿De qué manera influye la práctica regular del levantamiento de potencia en el manejo del estrés académico de los estudiantes universitarios?
- ❖ ¿Cuáles son las principales estrategias que emplean los estudiantes para manejar su salud mental y cómo cambian estas cuando realizan actividad física?
- ❖ ¿De qué manera se puede posicionar el club de levantamiento de potencia como principal alternativa para promover el bienestar estudiantil en la USFQ?

1.3. Justificación

Este estudio es relevante puesto que aborda un problema que está presente diariamente en la comunidad universitaria y que ha incrementado: La salud mental y nutrición de los estudiantes. Por lo que este proyecto es un beneficio directo hacia los estudiantes de la USFQ, quienes podrán tener acceso a la inscripción del club de levantamiento de potencia de la USFQ, donde podrán mejorar no solamente su salud física, sino que podrán liberar su estrés y les ayudará a mejorar su salud mental. Y donde adicionalmente podrán tener un grupo donde sentirán el espíritu de ser dragón y formar parte de una comunidad/ familia. Además, esta investigación tendrá una contribución dentro de las Artes Liberales al explorar la relación entre la actividad física y mejorar su nutrición por medio del club de levantamiento de potencia, salud mental y su rendimiento académico. Esto será un beneficio para la USFQ, puesto que este estudio ayudará a tener conocimiento sobre cómo las actividades extracurriculares deportivas, en este caso exclusivamente el club de levantamiento de potencia (powerlifting)

puede ser utilizada como una herramienta para que los estudiantes mejoren su bienestar general mientras están estudiando. Según el libro Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios (página 54) “los síntomas de depresión, los síntomas de ansiedad y el desarrollo de ansiedad y depresión indicó que la actividad física estaba asociada con una disminución de los síntomas de ansiedad (77, 78) y depresión (77, 79).”(OMS, 2021) Por lo que el club de levantamiento de potencia (powerlifting) tiene como uno de sus objetivos promover la salud física, mental y nutrición a través del entrenamiento de fuerza para ser una alternativa de ayuda a los estudiantes. De esta forma, el estudiante será capaz de dispersar su mente y evitar caer en problemas psicológicos como los listados anteriormente. Aparte, al ser un club que indirectamente construye una comunidad, los estudiantes miembros de este club podrán tener un sentido de pertenencia de ser un “Dragón” que aporte a su bienestar.

El estudio es particularmente relevante para las Artes Liberales y la USFQ, ya que aborda la participación de los estudiantes de la universidad, para conocer de mejor manera como el deporte ayuda a dispersar su mente. Al igual que se tendrá la oportunidad de trabajar con el club de levantamiento de potencia, con el decanato estudiantil y el área de deportes. al poder hacer que los estudiantes se encuentren dentro de una comunidad donde puedan decir yo soy “Dragón”.

1.4. Vialidad del proyecto.

Este proyecto sobre la relación entre la salud mental, nutrición de los estudiantes de la USFQ y el club de levantamiento de potencia es altamente relevante y viable por las siguientes razones:

- ❖ **Sentido de comunidad:** El club de Levantamiento de potencia de la USFQ, tiene como uno de sus objetivos promover la salud física, mental y nutrición a través del entrenamiento de fuerza. y adicionalmente fomentar el sentido de

comunidad y pertenencia entre los estudiantes demostrando la identidad de “Dragón” de la USFQ

- ❖ **Apoyo institucional:** Se cuenta con el respaldo de el área de deportes (José Llerena) y con el Decanato de Estudiantes (Fernanda Oleas)
- ❖ **Tiempo:** El proyecto podrá ser completado en el plazo definido para una tesis, puente que se estará tomando en cuenta la recolección de datos, implementación de una campaña y demostración de resultados.
- ❖ **Contribución interdisciplinaria:** El proyecto combina aspectos de salud mental, física, nutrición y rendimiento, estos están alineados con el enfoque integral de las Artes Liberales de la USFQ
- ❖ **Mejora del bienestar estudiantil:** Se proporcionará información sobre cómo el club de potencia puede ser una herramienta alternativa para mejorar el bienestar estudiantil y sentirse parte de una comunidad
- ❖ **Innovación en apoyo al estudiante:** Da un enfoque nuevo para que los estudiantes puedan abordar los problemas de salud mental, a pesar de los servicios que promueve la universidad.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Bienestar estudiantil

Para poder entender el concepto de bienestar estudiantil a profundidad y a la perfección primero debemos definir el término bienestar en un concepto general. Bienestar se define como una condición de salud general y el proceso por el cual se pasa para poder llegar a esta condición, adicionalmente esto se refiere a salud física, emocional, social y cognitiva. Después de comprender este término se puede definir bienestar estudiantil, según Cambridge International Education define el bienestar estudiantil como “estado psicológico complejo que en líneas generales puede entenderse como qué sienten y cómo actúan los alumnos en el contexto de la educación”(¿*Qué Significa Bienestar Del Alumno?*, 2021). Esto quiere decir que el bienestar estudiantil es la manera en la que actúan y se sienten dentro del ambiente educativo. En el presente capítulo, se llevará a cabo una profunda revisión bibliográfica de artículos relevantes en el ámbito del bienestar estudiantil, dentro de este se abordarán temas como la salud mental, la nutrición y el ejercicio físico. Adicionalmente se definirá el término generación de cristal y se realizará una investigación a profundidad donde se podrá entender si la generación de estudiantes universitarios son más sensibles.

2.1.1. Salud mental en los estudiantes universitarios

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental se define como un estado mental en las personas que puede ser positivo o negativo. En el caso de un bienestar emocional, el mismo ayuda a que el individuo tenga la capacidad de confrontar satisfactoriamente momentos de estrés cotidianos de la mano con el desarrollo de las habilidades mentales implicadas. Aparte, con un buen estado emocional, la mente tiene una mayor claridad para asimilar el aprendizaje y trabajar de una manera más eficiente.(*Salud Mental*, n.d.) Se puede observar que la salud mental tiene una función de gran importancia para el desempeño de varias

actividades cotidianas, más a fondo, en tanto a aquellas actividades que demanden un esfuerzo mental, físico y emocional; puesto que al tener una buena salud mental las actividades diarias se vuelven menos pesadas y se las realiza de mejor manera.

Los estudiantes universitarios se someten constantemente a tareas académicas que en varios casos elevan su nivel de estrés, ansiedad y a veces llegan a la depresión o a bloqueos mentales por las sobrecarga de trabajo. Un factor que afecta a la salud mental de los estudiantes es el estrés académico. Según Aguilar et. al “el estrés académico en los estudiantes universitarios viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, también denominada sobrecarga académica, los exámenes o evaluación de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos.” (Águila et al., 2015). El factor tiempo hace que los estudiantes sientan más presión a la hora de realizar sus trabajos. Ya que en todos los casos el estudiante toma varias materias por semestre, el mismo entra en un conflicto mental sobre qué prioridad debería dar a las diferentes asignaturas. Dado que los profesores no conocen cuántas materias o la dificultad del resto de materias que lleva su estudiante, su determinación en cuanto a trabajos asignados al estudiante dependerá de su juicio.

Si bien es cierto que cada universidad o instituto cuenta con una reglamentación sobre un límite de horas establecido para trabajos tanto en clase como en casa para los estudiantes, cada estudiante tiene una diferente capacidad de asimilación y de productividad en tanto a la realización de tareas. He aquí donde si el estudiante posee una menor capacidad de aprendizaje existirá una mayor disposición a estrés emocional afectando por consecuencia su salud mental.

2.1.2. Nutrición en los estudiantes universitarios

Para comprender el concepto de nutrición, es esencial examinar su relación natural con el acto de nutrirse. Según Radio Educación “La etimología de la palabra nutrición proviene del latín que significa “dar alimentos, mantenimiento, suministrar con lo que necesita para actuar“, con sus componentes léxicos que son “nutrire” significa “nutrir” y el prefijo “cion”, quiere decir “acción y efecto”. (*Radio Educación Nutrición*, 2024). Por tanto la nutrición no viene de consumir cualquier tipo de alimentos en cantidades poco beneficiosas o que pasen nuestro requerimiento diario. La nutrición es algo importante dentro de la vida cotidiana puesto que es aquella que nos ayuda al funcionamiento correcto de los órganos del cuerpo humano especialmente dentro de lo cognitivo. El llevar una buena nutrición es algo beneficioso, puesto que esto nos ayudará a tener energía suficiente durante el día, tener un buen estado de ánimo y poder realizar todas las tareas presentes, adicionalmente que permitirá que no se caiga en ninguna enfermedad.

Los estudiantes universitarios tienden a llevar una mala nutrición desde el primer semestre puesto que por tanta presión académica su tiempo se reduce y dejan la nutrición en segundo plano. Según el ensayo de Psicogente “La población joven en etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios, debido a que el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras después de obtener la admisión a instituciones superiores. Los retos que enfrentan los estudiantes durante su estancia en la universidad les generan cambios drásticos en el ritmo de vida”(Maza Avila et al., 2022). Esto se puede intuir que inicia desde el primer semestre dado por el factor edad del estudiante. Al no tener una madurez mental completamente desarrollada, la mayoría de estudiantes dejan en último plano la alimentación o sus conocimientos sobre esto son mínimos. He aquí donde la importancia de la nutrición para asistir un funcionamiento cognitivo en su totalidad pierde importancia. La mayoría de casos de mala nutrición de estudiantes universitarios suelen ser los estudiantes que vienen de otras provincias, o países (foráneos), porque generalmente cuentan con menos fondos por lo que esto

influye en su alimentación diaria y a veces prefieren utilizar ese ingreso para otros fines. Adicionalmente los estudiantes de semestres mayores tienden a llevar una nutrición vaga por la falta de tiempo y prefieren irse por el lado fácil y rápido para poder aprovechar su tiempo en asuntos académicos o en poder descansar.

2.1.3. Ejercicio físico en estudiantes universitarios

El ejercicio físico tiene un efecto beneficioso no solamente porque te ayuda a crear un estilo de vida saludable sino que adicionalmente te ayuda a mejorar la salud mental y física. La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.” (Organización Mundial de la Salud, 2022). La actividad física tiene varios beneficios comprobados científicamente los cuales tienen un rango de variaciones u opciones muy amplio. Generalmente existen parámetros sobre tiempos mínimos de ejecución del ejercicio para que tenga el efecto deseado y poder aprovechar de todos sus beneficios. Basados en la cita previa, el ejercicio de intensidad tanto media como intensa generará en mayor proporción sus provechos en tanto a salud física y mental; sin embargo, una persona en sus inicios tiene la opción de comenzar con una actividad física leve y continuar escalando proporcionalmente la intensidad.

La actividad física puede ser muy beneficiosa en los estudiantes universitarios puesto que ayuda a reducir los niveles de estrés y mejorar la salud física, emocional y mental. Por esto que la actividad física se puede presentar como un espacio en el que los estudiantes liberen su estrés y dispersen la mente para continuar de forma eficiente con sus actividades académicas.

2.2. Generación de cristal

Para poder entender el concepto de generación de cristal se necesita entender qué generación pertenece a ella, según The Valley Business and Tech School “La Generación de Cristal o Generación Z son los nacidos después del año 2000. Son una generación especial de niños sensibles, creativos y muy intuitivos. También, una generación incomprendida por la dificultad para comunicarse con ellos.”(Garcés, 2022). Cada generación tiene diferentes rasgos que las caracterizan, en este caso la generación Z también llamada generación de cristal por el cuidado en el trato que hay que tener con las personas pertenecientes, es la generación de jóvenes estudiantes de hoy en día, ya que tienden a ser más frágiles e incomprendidos y la comunicación suele ser más compleja puesto que en la mayoría de los casos se sienten atacados o que todo lo que ocurre es contra ellos.

Las personas que pertenecen a la generación de cristal suelen ser más sensibles especialmente cuando están bajo mucha presión suelen tener un colapso, ataques de ansiedad o pánico. Según Paulett Delgado (2022), explica los diferentes efectos que tiene el estrés académico sobre la generación de cristal o generación z por medio de testimonios de estudiantes pertenecientes a esta generación, la autora comenta que hay varios aspectos de su vida que se ven afectados constantemente por la sensibilidad. Entre los resultados de los testimonios de los estudiantes encuestados por Paulett encontramos deficiencia en la concentración reflejada en que los individuos no podían concentrarse en tareas importantes y las aplazan. Asimismo, se vieron comportamientos de subestimación sobre sus capacidades en relación a pensar en no poder completar los trabajos a tiempo y la timidez. También se notaron confundidos por la sobrecarga de información y el agobio mental que resultaba de esto, lo cual los llevaba a estrés y ansiedad. Finalmente, también se vieron características como la sobrecarga de sentidos provocando que un sentido u otro predomine o se agudice, el ser propensos a la perfección sobre pensando de manera innecesaria y estando en una situación de

posición inferior. Posición inferior se refiere a los estudiantes que buscan un profesor amable que no levante la voz o se ponga en una posición en contra del estudiante.

2.3. Club de levantamiento de potencia

Para poder entender qué es el club de levantamiento de potencia primero se debe entender el deporte de levantamiento de potencia o powerlifting. Según Victor Paez del Instituto Oficial de Formación Profesional “El powerlifting, también conocido como levantamiento de potencia es una de las modalidades del deporte de fuerza que consiste en levantar el mayor peso posible mediante tres movimientos básicos: peso muerto, sentadilla y press de banca. En cada uno de ellos, el powerlifter trabajará con un grupo muscular diferente.” (Pérez, n.d.). Por lo tanto, el powerlifting se califica como un deporte de alta intensidad. Volviendo al punto de que el mayor beneficio de salud tanto física como mental se consigue con actividad de intensidad media o alta, este deporte estaría dentro de la lista de los más beneficios. Es un deporte que a parte de demandar una gran cantidad de fuerza, requiere de una disciplina total para notar un mayor progreso. Esto promueve la fuerza de voluntad dentro del aspecto cognitivo del individuo y ayuda a que exista esa misma fuerza cognitiva para el resto de sus actividades diarias.

Después de entender en qué consiste el deporte de levantamiento de potencia se puede introducir al club de powerlifting de la USFQ. El club de levantamiento de potencia de la USFQ se creó en el 2024 por estudiantes activos de la comunidad USFQ este tiene como uno de sus objetivos promover la salud física, mental y nutrición a través del entrenamiento de fuerza. Adicionalmente lo que busca es crear un equipo donde sientan el espíritu de pertenencia a la comunidad Dragón de la USFQ, y que tengan un lugar seguro dentro de la universidad para poder desatar todo su estrés mientras entrenan y cuidan su salud mental física a la par.

2.3.1. Pesas y salud mental

El levantamiento de pesas es un deporte que tiene como beneficio agregado al de la actividad física regular, el canalizar el estrés y liberarlo en la sesión de pesas. Según un estudio por parte de la Universidad de Limerick en Irlanda, donde participaron un grupo de mujeres y hombres jóvenes, se demostró que el nivel de ansiedad puede verse reducido en un 20% al realizar ejercicios con pesas (Woman Madame Figaro, 2020). Anteriormente ya se han realizado estudios sobre cómo el ejercicio puede prevenir efectos mentales negativos; sin embargo, estos estudios han sido enfocados en el ejercicio aeróbico. Por parte del ejercicio de levantamiento de pesas es algo nuevo relativamente el hecho de promover y notar sus beneficios a la salud mental. El tener una rutina o sesión de pesas promueve una liberación constante de endorfinas, haciendo que un sentimiento de bienestar de la mano con pensamientos positivos se manifiestan.

2.4. Benchmarking

Según IEBS “El benchmarking es un proceso con el que una empresa mide su éxito frente a otras compañías similares. El objetivo del benchmarking es analizar a la competencia para descubrir posibles brechas en nuestra empresa y, una vez detectadas, poder mejorar la eficiencia y convertirse en un actor más importante en la industria.” (Bello, 2021) En el caso del presente proyecto destinado a mejorar la salud mental y nutrición de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito con ayuda del club de levantamiento de potencia y poder darle crecimiento al club de igual manera, resulta crucial examinar cómo clubes de otros países y locales han logrado crecer y a ayudar a los estudiantes y las diferentes técnicas utilizadas para mejorar la salud mental y nutrición. Por lo tanto, a continuación, se analizarán distintos clubes que tengan relación con el levantamiento de potencia, adicionalmente se analizarán diferentes propuestas creativas relacionadas con la promoción de la salud mental y la nutrición en distintas zonas geográficas.

2.4.1. La promoción de salud mental de estudiantes universitarios

Promes-U (Figura 1) es un proyecto para promover la salud mental entre los estudiantes universitarios que fue realizado en la Universidad de las Illes Balears por la UIB que es un grupo de investigación que se enfoca en los Trastornos Mentales de alta Prevalencia, del Instituto Universitario Carlos Soublette (IUNICS) y de la Fundación Instituto de Investigación Sanitaria Islas Baleares (IdISBa), y este está financiado por el Instituto de salud San Carlos III. El proyecto fue realizado durante los años 2022-2023. Este proyecto tiene como principal objetivo ayudar a promover la salud mental entre los alumnos universitarios. Este proyecto realizó dos intervenciones. La primera intervención consistió en entregar reportes personalizados sobre la salud mental de cada alumno, donde adicionalmente se entregaron recomendaciones y normas para que puedan mejorar. La segunda intervención consistió en ofrecer un programa de ayuda psicológica en línea a los estudiantes que quieran mejorar su salud mental o que presentan indicios de depresión y/o ansiedad.



Figura 1 PROJECT PROMES-U

Figura 1: Grup de recerca en Trastorns Mentals d'Alta Prevalença (TRAMAP), de l'IUNICS i l'IdISBa

Illes, les. (2024, October 11). PROMES-U: un proyecto para promover la salud mental entre los estudiantes universitarios. Diari.uib.es. <https://diari.uib.es/Hemeroteca/PROMES-U-un-proyecto-para-promover-la-salud-mental.cid700035>

Il·lustració 1

Por otro lado, Estrés Dos Uno (Figura 2) es un proyecto que busca concientizar sobre la salud mental. Este proyecto fue creado por Guadalupe Berenice Iracheta Aguilar es una estudiante de PrepaTec campus León del Tecnológico de Monterrey, con el objetivo de conmover y dar a conocer la importancia de la salud mental y ayudar a prevenir casos extremos en niños y adolescentes y ayudar a concientizar a la sociedad para que tomen todas las precauciones necesarias. Este proyecto se realizó primero un acercamiento con diferentes profesionales de la salud, con psicólogos y con la Secretaría de Salud para poder entender las diferentes causas que generan problemas de salud mental, y sus diferentes consecuencias y cuales han sido los métodos de solución. Posteriormente se realizó una guía para poder enseñar a las instituciones privadas y públicas para que puedan acercarse a la Secretaría y puedan asistir a una capacitación sobre la elección cuidadosa. Todo este proceso fue implementado en marzo de 2023 con el fin de enseñar a las personas a identificar y regular sus emociones. En conclusión, después de haber realizado todo el proceso de este proyecto fué un éxito que se llegó a la consideración de generar una segunda fase donde pueda seguir creando concientización sobre la salud mental.



Figura 2 ESTRÉS DOS UNO

Figura 2: Estrés Dos Uno

Guzmán, S. P. (2023, May 15). Estrés Dos Uno: proyecto que busca concientizar sobre salud mental. Conecta.tec.mx. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/leon/salud/estres-dos-uno-el-proyecto-que-concientiza-sobre-la-salud-mental>

2.4.2. Club de Powerlifting local/global

Entre los clubes de levantamiento de potencia locales se encuentra el club de levantamiento de potencia de la PUCE(Figura 3). Este club tiene más de 200 estudiantes inscritos, donde 30 de ellos tienen la preparación para competencia; 15 miembros en la categoría masculina y 15 en la categoría femenina. Después de la pandemia el club retomó sus actividades y en el año 2022 consiguió más de ocho premios a nivel nacional en primero, segundo y tercer lugar en powerlifting y fisicoculturismo. Dentro de algunas competencias de levantamiento de potencias que consiguieron sus logros están el Campeonato Nacional que se realiza cada año, el Devid Cup que es una competencia realizada en Cayambe entre equipos, el campeonato de peso muerto de la PUCE 2022 y en el campeonato de Powerlifting Otavalo. El entrenador del equipo de club de levantamiento de la PUCE dice que “Estamos consolidando

al club con jóvenes que se van sumando. Vemos su entusiasmo y ganas por participar en diferentes eventos. Esto nos motiva para seguir compitiendo a nivel nacional e internacional”(Ramírez, 2022)



Figura 3 CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA PUCE

Figura 3: club levantamiento de potencia

Ramírez, K. (2022, December 14). El Club de Acondicionamiento Físico PUCE gana premios nacionales. Conexión PUCE. <https://conexion.puce.edu.ec/el-club-de-acondicionamiento-fisico-puce-gana-premios-nacionales/>

Adicionalmente a nivel local se encuentra el equipo de levantamiento de potencia de la Concentración Deportiva de Pichincha (Figura 4). La Concentración deportiva de Pichincha fue fundada en 1924. Tiene como visión “Hacer de Concentración Deportiva de Pichincha una

organización con valores y principios humanistas que permitan coordinar el esfuerzo técnico-científico de todos sus integrantes, en procura de conseguir eficiencia y eficacia en busca de excelencia deportiva en los eventos que nos representen.” (Webmaster Team Pichincha, 2023).

El club de levantamiento de potencia de Pichincha representa en las competencias a nivel nacional e internacional a Pichincha en las diferentes competencias de powerlifting. En el 2024 desde el 31 de marzo al 2 de abril se realizó el Campeonato Selectivo Provincial de Levantamiento de Potencia Clásico donde compitieron alrededor de 200 personas. Este campeonato se lo realiza anualmente este año un miembro de la concentración deportiva quedó campeón en primer lugar en su calificación y adicionalmente quedó campeón mundial en una competencia en Dinamarca en el año 2022.



Figura 4 CLUB MASCULINO DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA CONCENTRACION DEPORTIVA DE PICHINCHA

Figura 4: equipo masculino campeonato selectivo de levantamiento de potencia Concentración deportiva de Pichincha Webmaster Team Pichincha. (2023, April 3). Éxito total en el Selectivo Provincial de Potencia - Concentración Deportiva de Pichincha.

Concentración Deportiva de Pichincha. <https://teampichincha.com/gran-presencia-de-competidores-en-el-selectivo-de-potencia/>

2.4.3. Conclusiones del Benchmarking

El análisis comparativo revela que en diferentes países se han realizado diferentes proyectos de concientización para promover la salud mental en los estudiantes y prevenir y anticipar cualquier extremo. La Universidad San Francisco de Quito ya implementa charlas de salud mental y apoyo dentro con la psicóloga de la Universidad. Sin embargo hay estudiantes que no tienen el tiempo o interés de asistir a las charlas que ofrece la universidad o de acercarse a la psicóloga de la universidad, sin embargo hay oportunidad de mejora en la concientización de salud mental para que los estudiantes tomen conciencia de este problema presente en la vida diaria. La implementación de espacios donde los estudiantes se sientan seguros y agusto por ejemplo en los clubes y que sepan que tiene una alternativa para cuidar su salud mental. Por otro lado, analizando las competencias del club de levantamiento de potencia, se puede observar que tienen ya tiempo de actividad y el club de potencia recién está empezando. Sin embargo, el club de levantamiento de potencia de la USFQ tiene mucho potencial para crecer y dar apoyo a los estudiantes no solo físico, sino también emocional y nutricional puesto que su objetivo es crear una comunidad estudiantil que a parte de ser un club que represente a la USFQ también sea una familia y un lugar seguro para los estudiantes donde se puedan desahogar y socializar.

3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño de investigación

Para la planificación del proyecto, resulta importante realizar un análisis del contexto y entorno en el que se llevará a cabo la campaña, con el fin de entender con profundidad lo que caracteriza al público objetivo, que será el potencial cliente del proyecto. A través de la investigación, se puede comprender el comportamiento del consumidor con respecto al deporte, nutrición y salud mental, y poder determinar cuál será la mejor estrategia creativa para poder satisfacer las necesidades e intereses de la población objetivo. Por lo tanto, es importante recopilar datos en una cantidad fundamental de datos e información la cual ayudarán al desarrollo del proyecto, lo que proporciona una visión clara del proceso de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito dentro del ámbito nutricional, deportivo y de bienestar. Es importante destacar que, ante la necesidad de intervenir en el bienestar estudiantil y en el club deportivo de levantamiento de potencia es importante llevar a cabo una investigación que genere resultados para mejorar la situación. Con este propósito en mente, se llevará a cabo el estudio cuantitativo en encuestas y el estudio cualitativo enfocado en entrevistas a profundidad.

3.2. Estudio cualitativo

El enfoque cualitativo es el método que nos permite recolectar y evaluar datos no estandarizados, de una muestra pequeña con el fin de poder obtener mayor entendimiento a profundidad de los criterios de decisión y motivación. (*Investigación Cualitativa*, n.d.) De esta manera, este método nos ofrece la oportunidad de obtener perspectivas del público ya que se realizan entrevistas donde se le da la apertura al público sin limitarlas a a opciones determinadas. Sin embargo, es importante considerar que el estudio de un menor número de participantes puede asegurar un punto de vista que no se ve reflejado en la opinión general de

la población. Con el propósito de examinar cada fase involucrada en el proceso de bienestar estudiantil y llevar a cabo un análisis a profundidad de la Artes Liberales, se optó por realizar entrevistas a profesionales en las distintas áreas a tratar. Esta metodología permitió identificar hallazgos significativos relacionados con la nutrición, el deporte, el bienestar estudiantil, la psicología y la publicidad; proporcionando sugerencias creativas para poder abordar las necesidades del público de manera efectiva.

3.2.1. Entrevistas a profundidad

Las entrevistas a profundidad son una técnica de investigación cualitativa la cual tiene como objetivo comprender las opiniones, experiencias, perspectivas y motivaciones, las cuales permiten adentrarse para poder entender mejor a los entrevistados por medio de una conversación detallada. (Gerea, 2024) Con el uso de las entrevistas el público a ser entrevistado tiene un espacio amplio, para expresar sus opiniones o ideales según el tema tratado. En este aspecto, el tiempo disponible que tiene el encargado de la entrevista es muy valioso para recabar información y conectar de cierta manera con el entrevistado para poder llegar a tener una respuesta más sincera y real. Durante las entrevistas, lo principal que se busca es poder generar un ambiente de confianza donde los entrevistados puedan hablar abiertamente y dar opiniones e ideas del tema y de esta manera poder obtener la información necesaria por medio de una conversación fluida, por lo que este método de investigación requiere respuestas detalladas por ese motivo las preguntas formuladas garantizan flexibilidad de respuesta durante la entrevista. En este caso, se llevaron a cabo 5 entrevistas a profundidad con diferentes profesionales relacionados con el deporte, el bienestar estudiantil, la nutrición, psicología y la salud mental en los estudiantes universitarios, a través de su profesión.

3.2.1.1. Entrevista a Fernanda Oleas

La primera persona entrevistada es Fernanda Oleas, quien además de tener un masterado en educación, ejerce como coordinadora de Bienestar Estudiantil y en el área de Campus Life de la Universidad San Francisco de Quito. La elección de la entrevista se basó en el contacto previo que se tenía con esta persona, lo que permitió retomar la conversación para poder realizar la entrevista sobre el interés del bienestar de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. Fernanda Oleas fue elegida debido a su participación en el área de Campus Life y de Bienestar estudiantil de la USFQ. Como se menciona más adelante, Fernanda tiene experiencia con los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, por lo que aportó una perspectiva clara y efectiva sobre la problemática planteada. Se le dio la opción de realizarla por la modalidad virtual o presencial la entrevista, y Fernanda optó por la modalidad virtual debido a que estaba en casa, esta se llevó a cabo a través de la plataforma de videollamadas Zoom para facilitar la coordinación de horarios y medios apropiados para ambas personas.

a. Diseño de preguntas de investigación - Fernanda Oleas

- i. Desde tu perspectiva en campus life. ¿Qué beneficios has observado que los clubes deportivos aportan al manejo del estrés académico?
- ii. ¿De qué manera se podría integrar el club de levantamiento de potencia con otras actividades de Campus Life para promover el bienestar estudiantil?
- iii. ¿Qué programas específicos ofrece la universidad para apoyar la salud mental de los estudiantes a través del deporte?
- iv. ¿Qué recomendaciones tienes para mejorar la integración entre actividades deportivas y apoyo a la salud mental?

3.2.1.2. Entrevista a José Llerena

La segunda entrevista fue realizada a José Llerena quién trabaja en Dirección del Deporte como Coordinador de Deportes de la Universidad San Francisco de Quito. La elección de esta entrevista se basó en el interés que se tiene por conocer la perspectiva de alguien que esté involucrado de una manera directa en la promoción del deporte y la actividad física dentro de la universidad. Puesto que existía un contacto previo con José facilitó la coordinación de la entrevista. José Llerena fue seleccionado debido a su papel dentro del área de deportes de la USFQ y además de su conocimiento y experiencia dentro de la gestión de programas deportivos para los estudiantes. Como se detalla más adelante, José cuenta con una vasta experiencia en el área de deportes y clubes deportivos estudiantiles, lo que permitió brindar una visión detallada sobre la importancia del deporte para el bienestar estudiantil. Se le ofreció la posibilidad de realizar la entrevista en modalidad virtual o presencial, y por la situación de que José se encontraba en ese momento en Colombia como director de un evento deportivo, la entrevista se llevó a cabo de modalidad de videollamada por la plataforma de Zoom donde se pudo tener una plática fluida y se pudo profundizar los temas planteados.

b. Diseño de preguntas de investigación - José Llerena

- i.* ¿De qué manera el área de entrenamiento contribuye al bienestar mental de los estudiantes?
- ii.* ¿Cómo describiría el proceso de adaptación de los estudiantes al incorporar el levantamiento de potencia en su rutina académica?
- iii.* ¿De qué manera la comunidad deportiva USFQ da apoyo a la salud mental de los estudiantes?

- iv. ¿Cómo se puede identificar si un estudiante está sobrecargado y necesita un ajuste en su rutina?

3.2.1.3. Entrevista a Anabelle Vargas

La tercera entrevistada es Anabelle Vargas quién además de ser leader creativa, estratega creativa ejerce como profesora de publicidad en la Universidad San Francisco de Quito. La selección de Anabelle para la entrevista se basó en su experiencia y amplio conocimiento en el área de publicidad y en su rol de profesora, lo cual me permitió tener un contacto directo y profundo con los problemas y desafíos que enfrentan los estudiantes en la universidad y cómo los comunican. Su experiencia profesional como creativa y estratega, y adicionalmente su trayectoria como profesora me brindó una perspectiva única donde se pudo entender sobre las tendencias y habilidades necesarias para llegar a los jóvenes por medio de la publicidad. Se le ofreció la opción de realizar la entrevista de modalidad virtual o presencial. Anabelle optó por una entrevista presencial, esta se realizó en su oficina en el campus de la USFQ esto nos permitió llevar una conversación más fluida y abierta donde pudo expresar todas sus ideas y conocimientos al máximo.

c. Diseño de preguntas de investigación - Anabelle Vargas

- i. Desde tu conocimiento como publicista, ¿Cómo consideras que se comunica actualmente la relación entre el deporte y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios?
- ii. ¿Qué tipo de mensajes consideras que podrían ayudar a motivar a los estudiantes a buscar ayuda para el estrés y problemas de salud mental a través del deporte?

- iii. Desde tu experiencia como profesora, ¿Qué motivaciones o impedimentos has podido identificar en relación con la búsqueda de ayuda cuando un estudiante tiene algún problema de salud mental?
- iv. ¿De qué manera se podría medir el impacto de los mensajes sobre las estrategias de manejo de problemas de salud mental y estrés académico?

3.2.1.4. Entrevista a Bryan Ortega

La cuarta persona entrevistada es Bryan Ortega, quien además de ser powerlifter y conocer el deporte a profundidad, ejerce en su profesión como nutriólogo. La decisión de entrevistar a Bryan se basó principalmente en su experiencia como especialista en nutrición deportiva y en el ámbito deportivo del levantamiento de potencia (powerlifting), lo cuál permitió que Bryan nos demostrará la importancia de llevar una alimentación y rendimiento físico efectivo como estudiantes para mejorar nuestro bienestar general. Su amplio conocimiento como nutriólogo, junto a su experiencia como un atleta de levantamiento de potencia de alto rendimiento, proporciona una visión detallada sobre la relación entre nutrición, deporte y salud mental. La entrevista se realizó de forma presencial, por lo que se pudo generar un ambiente tranquilo y de conversación abierta donde pudo contar experiencias.

d. Diseño de preguntas de investigación - Bryan Ortega

- i. Desde tu perspectiva como nutricionista o nutriólogo ¿Cómo interactúan la alimentación y el ejercicio de fuerza en el manejo del estrés en un estudiante universitario?

- ii. ¿Qué recomendaciones nutricionales específicas daría a estudiantes que realizan entrenamiento de fuerza en este caso levantamiento de potencia para manejar el estrés?
- iii. ¿Qué patrones alimenticios se pueden identificar en estudiantes que tienen altos niveles de estrés o ansiedad?
- iv. ¿De qué manera la combinación de una nutrición adecuada y actividad física continua puede ser beneficioso para la salud mental de los estudiantes?

3.2.1.5. Entrevista a Andrés Zaldumbide

La quinta y última persona entrevistada fue Andrés Zaldumbide quien ejerce como psicólogo, docente en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, entrenador deportivo e investigador. Se seleccionó a Andrés para la entrevista puesto que tiene una amplia experiencia en varias áreas relacionadas con el bienestar y desarrollo de los estudiantes, además que combina los conocimientos de psicología, educación y deporte. Su rol como profesor le ha permitido poder entender con mayor profundidad las necesidades académicas y personales de los estudiantes, mientras que su experiencia como su entrenador ayudan a comprender la perspectiva sobre la importancia de la salud mental y física en los estudiantes universitarios. La entrevista se realizó por la plataforma de Zoom puesto que se complicaba el encuentro en persona, a pesar de eso permitió una interacción directa y un diálogo profundo sobre los temas tratados.

e. Diseño de preguntas de investigación - Andrés Zaldumbide

- i. Desde su experiencia en psicología, ¿Qué diferencias ha notado en el manejo de estrés y ansiedad en los estudiantes que realizan deportes y los que no?
- ii. Desde tu perspectiva psicológica, ¿Qué beneficios específicos puede observar que la práctica de entrenamiento de fuerza aporta al bienestar mental de los estudiantes?
- iii. ¿Cómo influye el aspecto social del deporte en la salud mental y emocional de los estudiantes?
- iv. ¿Podría compartir algún caso anónimo donde la actividad física haya sido ayuda fundamental para mejorar la salud mental de algún estudiante?

3.2.1.6. Recopilación de datos

a. Resultados entrevista Fernanda Oleas

En esta entrevista se pudo extraer información importante de Fernanda Oleas en tanto a los clubes deportivos. Se menciona la perspectiva de estos como un espacio de recreación y donde la mente puede dispersarse, es decir, no verlo como únicamente una competencia que potencialmente puede afectar negativamente a la mente del individuo. Ya que este tema fue propuesto dentro de un grupo objetivo de estudiantes, Fernanda menciona cómo el deporte puede actuar como una salida del estrés por el que pasan los estudiantes y como una herramienta que fomenta la socialización. De la misma manera, se pudo recabar información importante por parte de Fernanda al mencionar que existen tres factores de gran importancia para la satisfacción y mejora del estado anímico de una persona. Estos tres factores son a nivel personal, psicológico y mental relacionados con el deporte. Esto hace alusión a la forma en la

que el deporte sacia estos aspectos de necesidades básicas humanas, donde promueve un bienestar emocional tanto durante como después de realizar actividad física, y que de esta manera la mente del estudiante tiene una mayor disposición a realizar trabajos o recibir información. El hecho que el estudiante tenga un espacio del deporte es de gran importancia y se puede ver como se puede expandir en este tema dando abasto a una gran cantidad de personas según sus preferencias. Se menciona de igual forma la importancia que es clave que la motivación del estudiante sea propia y no externa como ejemplo para alcanzar una nota.

b. Resultados entrevista José Llerena

Con José Llerena se habló sobre el potencial de la actividad física para contribuir al bienestar mental de los estudiantes. Yendo a la parte científica detrás de este argumento, se menciona el hecho básico del efecto que tiene la segregación de ciertas hormonas al realizar ejercicio físico, como puede ser la dopamina o la adrenalina. José menciona que estas hormonas “de felicidad” inclusive tienen una relación con la forma en la que se ven y se sienten las personas lo cual afecta a su autoestima en un grado considerable. De una manera más específica, hablando sobre el ejercicio físico que implica el levantamiento de pesas, recalca una característica de las personas que participan en este deporte, la cual es la disciplina. Esto se relaciona con el desempeño académico del estudiante viéndolo desde el punto de vista de organización, donde el día a día del individuo tiene que cambiar su estructura para tener la posibilidad de llegar al balance de ambas actividades, y rendir en ambas actividades de la mejor forma posible. Como segundo punto, Jose menciona la importancia de la persistencia en el deporte. El hecho de persistir constantemente y no darse por vencido cuando hayan derrotas es esencial para poder avanzar gradualmente en el deporte, y esto es algo que se puede aplicar totalmente al ámbito académico. La lucha constante que sufren los estudiantes hoy en día viene dado por la procrastinación. Dado que la tecnología en la actualidad tiene un potente enganche en sus usuarios, se convierte en un desafío el poner tiempos límites en cuanto a las veces al día

o los lapsos en los que las personas están en redes sociales o en el internet en general. Pero como menciona José, el cerebro se educa en hacer las cosas que se deben hacer a tiempo y el deporte es un facilitante para este proceso de aprendizaje. Volviendo a la parte del funcionamiento del cerebro, el estrés causa que el cortisol, una hormona que al segregarse actúa negativamente en el cuerpo y funcionamiento del humano, la actividad física ha sido comprobada como uno de los mejores recursos para bajar estos niveles de cortisol y eliminar estrés que pudo haberse dado por largas horas de estudio. Sin embargo, es importante que la actividad física sea hecha de manera inteligente y con una guía para poder ver progreso y no llegar a tener resultados no deseados.

c. Resultado entrevista Ana Bell Vargas

En la entrevista con Ana Bell Vargas, se menciona que uno de los baches en los que caen los estudiantes en tanto a la salud mental es la negación. El estudiante en esta eventualidad tiende a pensar que si no comunica por lo que está pasando o por cómo se siente psicológicamente, este dejará de ocurrir en un punto. Sin embargo, al caer en la negación el problema puede intensificarse cada vez con mayor fuerza dado que el mismo se sitúa indefinidamente en el subconsciente de la persona. Por otro lado, Ana Bell menciona que otra barrera para la salud mental es el estilo de vida que tienen los estudiantes universitarios en la cotidianidad, donde se omiten comidas, lo cual al ser constante va a tener un efecto negativo. Es esencial cuidar las necesidades básicas del estudiante para que pueda rendir de forma exitosa en el resto de ámbitos de su día a día. Un buen ejemplo para medir la gente que le da importancia a su salud mental o al deporte más allá de tener en cuenta el tiempo, este debe ir según sus necesidades ya que cada persona tiene diferentes contextos. Por tanto cabe la importancia de que teniendo en base al tiempo, las personas con una buena organización pueden llegar a los objetivos que se propongan. Pero esta relación de tiempo debe medirse de

forma real, dejando de lado el pensamiento de los jóvenes de “no tener tiempo” y emplear tiempo valioso en actividades más productivas.

d. Resultados entrevista Bryan Ortega

Bryan Ortega dentro del ámbito de la nutrición nos supo mencionar que existe una relación directa entre la alimentación y el deporte con la salud mental de las personas, donde el ejercicio físico de levantamiento de pesas es comprobado que aporta a una reducción considerable de estrés. La nutrición no es una ley universal para todos los individuos, esta tiene una base pero debe ser acoplada a cada persona y a su reacción a diferentes alimentos. Normalmente los estudiantes al no tener energía optan por bebidas con cafeína descartando una realidad que puede ser la falta de alimentación, ya que un buen balance alimenticio promueve una energía constante durante el día y a que los componentes cognitivos funcionen de manera correcta. Bryan comenta que en los pacientes con altos niveles de estrés o de ansiedad las señales de hambre que emite el cuerpo de forma natural se ven opacadas dejando varias horas a su sistema sin una ingesta correcta de comidas. Esta falta de comidas o de alimentación ha mostrado en tener una fuerte relación con el estado anímico de la persona. Es importante llevar un registro de comidas, donde pueden ayudar herramientas como recordatorios que hagan que la persona a pesar de tener la mente ocupada no descuide su salud.

e. Resultados entrevista Andrés Zaldumbide

En la entrevista con Andrés Zaldumbide, dentro de la psicología el entrenamiento de deporte enfocado en fuerza puede verse afectado positivamente al generar autovaloraciones positivas de sí mismo y de ver un progreso en estructuras o pensamientos sobre cómo enfrentar situaciones emocionales negativas. Dentro del deporte sin importar que este sea de práctica individual o colectivo, se ha visto que teniendo en cuenta

Esto aporta a una de las necesidades básicas del ser humano, como se denota en la pirámide de Maslow en el factor social. Basados en el ejemplo que menciona Andrés sobre el

deporte, es muy importante el componente intelectual y percepción personal para poder ser exitoso y desempeñarse de manera eficiente tanto individual como colectivamente. Por tanto, el deporte y el estado mental de las personas ya sean estudiantes o no tienen una fuerte correlación.

3.3. Estudio cuantitativo

Para poder entender mejor al público objetivo de estudio, se llevó a cabo una investigación en el enfoque cuantitativo. El método cuantitativo es aquel que nos ayudará a recopilar conjuntos de datos donde los elementos de investigación serán claros, definidos y limitados, demostrando resultados numéricos y predictivos. (*Método Cuantitativo - Concepto, Usos, Ejemplos Y Características*, 2019). De esta manera, se recopilan datos numéricos que pueden ser analizados, permitiendo su representación en porcentajes que reflejan su influencia en el grupo de estudio destinado. Frecuentemente, las respuestas se representan en diferentes tipos de gráficos como en diagramas de pastel o en tablas, con el objetivo principal de ofrecer una representación visual de los datos recolectados. Adicionalmente, se podrán utilizar preguntas de respuestas cerradas donde el público objetivo tendrá respuestas específicas que nos permitirán conocer con mayor certeza lo que se está buscando, y existirán preguntas de respuesta abierta, en la cual es importante llevar a cabo un análisis a detalle, con el fin de recopilar información relevante de las opiniones de los participantes.

Para la investigación del proyecto, se determinó el tamaño de la muestra en base a los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, se realizó la encuesta a jóvenes universitarios desde los 17 años a 25 en adelante. Así, se identificó que la muestra necesaria para la encuesta era de 100 personas, las cuales están distribuidas en diferentes carreras y diferentes semestres para poder garantizar respuestas equitativas de las opiniones de todos los estudiantes. La encuesta se llevó a cabo utilizando la plataforma de Google Forms, con el

objetivo de alcanzar de manera efectiva al público objetivo a través del medio digital al que están acostumbrados. La selección de esta plataforma permitió que los datos recopilados puedan ser procesados y analizados con mayor facilidad. Con el fin de asegurar una difusión óptima y de conseguir la cantidad destinada, se envió el enlace a través de chats grupales y se publicó en redes sociales.

3.3.1. Encuestas

a. Diseño de preguntas de investigación – Encuestas

- i. Edad
 1. 17-20
 2. 20-25
 3. 25+
- ii. Género
 1. Femenino
 2. Masculino
- iii. Colegio de la USFQ
 1. CADE
 2. CADI
 3. COCIBA
 4. COCSA
 5. POLI
 6. COCISOH
 7. COCOA
 8. CHAT
 9. COLEGIO DE ECONOMÍA
 10. JUR
 11. COM
- iv. Semestre que estás cursando actualmente
 1. Primero
 2. Segundo
 3. Tercero
 4. Cuarto
 5. Quinto
 6. Sexto
 7. Séptimo
 8. Octavo +
- v. ¿Realizas actividad física regularmente?
 1. Sí
 2. No

- vi. ¿Cuántas horas a la SEMANA realizas actividad física?
1. 0 horas
 2. 1-2 horas
 3. 3-4 horas
 4. 5-6 horas
 5. Más de 6 horas
- vii. ¿Con qué frecuencia experimentas síntomas de ansiedad o depresión?
1. Nunca
 2. Casi nunca
 3. De vez en cuando
 4. Frecuentemente
 5. Todo el tiempo
- viii. En una escala del 1-5 donde 1=totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo: ¿En qué medida considera que la actividad física ayuda a reducir sus niveles de ansiedad?
- En desacuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo
- ix. En una escala del 1-5 donde 1= Nada probable. y 5= Muy probable: ¿Qué tan probable es que se una a un club deportivo universitario?
- En desacuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo
- x. ¿Por qué razón entrarías o no entrarías a un club de la universidad?
1. Tu respuesta
- xi. ¿Qué tan dispuesto estarías a entrar al club de levantamiento de potencia?
- En desacuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo
- xii. ¿Cuál sería el mejor medio para que la gente conozca el club de levantamiento de potencia?
1. Instagram
 2. Facebook
 3. TikTok
 4. activaciones en el campus

5. Otros:

3.3.2. Recopilación de datos

Los resultados obtenidos de las encuestas ayudaron a proporcionar información útil, ofreciendo una visión de los intereses del consumidor en relación con el deporte y la salud mental. En primer lugar se logró cumplir con el objetivo de obtener respuestas de 100 personas, lo que representa el objetivo de población seleccionada. Se observó mayor participación en la encuesta por parte del grupo de personas de edades entre los 20 y 25 años, alcanzando un 55%, seguido por el rango de edad de 17 y 20 años con el 26%. Esto coincide con la expectativa de mantener el enfoque del estudio dentro del objetivo. Por otro lado, en relación a la práctica de actividad física según se ilustra en la Figura 5, las opiniones divididas estuvieron con una diferencia de porcentaje significativa. El nivel con mayor selección fue “sí”, con un 72% y el segundo con un 28% de “no”. La proximidad de estos criterios podría reflejar la indecisión de los estudiantes respecto a sus hábitos deportivos.

¿Realizas actividad física regularmente?

100 respuestas

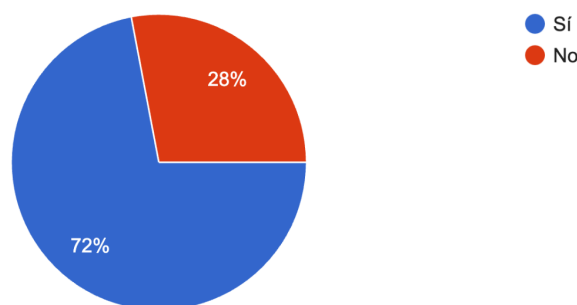


Figura 5 ¿REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE?

Figura 5 ¿Realizas actividad física regularmente?

¿Cuántas horas a la SEMANA realizas actividad física?

100 respuestas

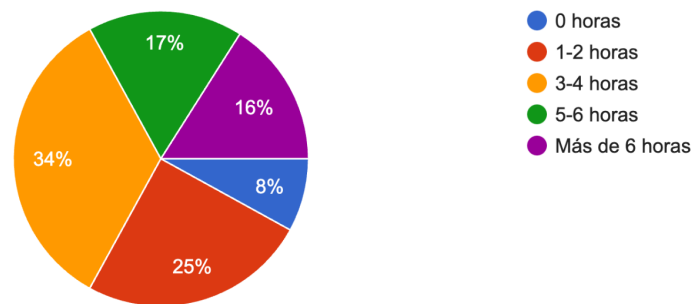


Figura 6 ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA

Figura 6 ¿Cuántas horas a la SEMANA realizas actividad física?

En relación con la siguiente pregunta de la encuesta, como se muestra en la Figura 7, se observa que la cantidad de horas práctica de actividad física de los jóvenes del público es la cantidad de horas semanales recomendada, según el National Library of Medicine “Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.” (RECOMENDACIONES, 2021) Por lo que dentro de la pregunta los estudiantes realizan de 3 a 4 horas semanales, atrayendo el (34%) de la población. Aunque otra cantidad de horas que practican los estudiantes universitarios semanalmente es de 1 a 2 horas semanales (25%) o de 5 a 6 horas semanales (17%) también está presente en la vida de de los estudiantes universitarios, es evidente la inclinación por una cantidad moderada de horas de entreno.

¿Con qué frecuencia experimentas síntomas de ansiedad o depresión?

100 respuestas

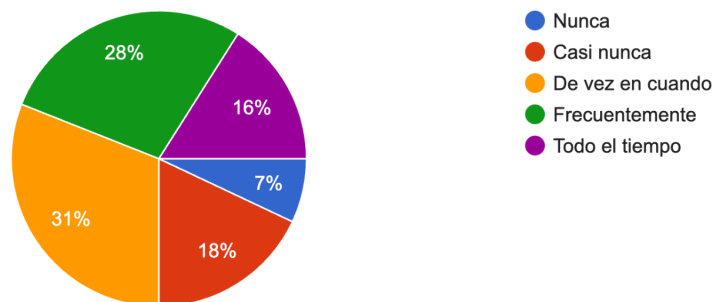


Figura 7 ¿CON QUÉ FRECUENCIA EXPERIMENTAS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD O DEPRESIÓN?

Figura 7 ¿Con qué frecuencia experimentas síntomas de ansiedad o depresión?

Otro descubrimiento sumamente importante es la inclinación por la frecuencia de experimentación de ansiedad o depresión entre los encuestados (ver Figura 8). Aunque la respuesta relacionada con “De vez en cuando” (31%), conserva un porcentaje significativo, dos incentivos que resaltan son el “frecuentemente” con un porcentaje del (28%) que a pesar de que sea menos del 50% de los encuestados es un porcentaje sumamente preocupante puesto que se puede evidenciar que la mayoría de estudiantes sufren algún problema de ansiedad o depresión en su día a día. Finalmente el tercer porcentaje que resalta es el de “casi nunca” (18%) que a pesar de ser la minoría igual es importante tenerlo en cuenta. Estas respuestas reflejan una cantidad importante del 77% del 100% de los encuestados sufren de ansiedad o depresión dentro de su día a día en diferentes cantidades.

En una escala del 1-5 donde 1=totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo: ¿En qué medida considera que la actividad física ayuda a reducir sus niveles de ansiedad?

100 respuestas

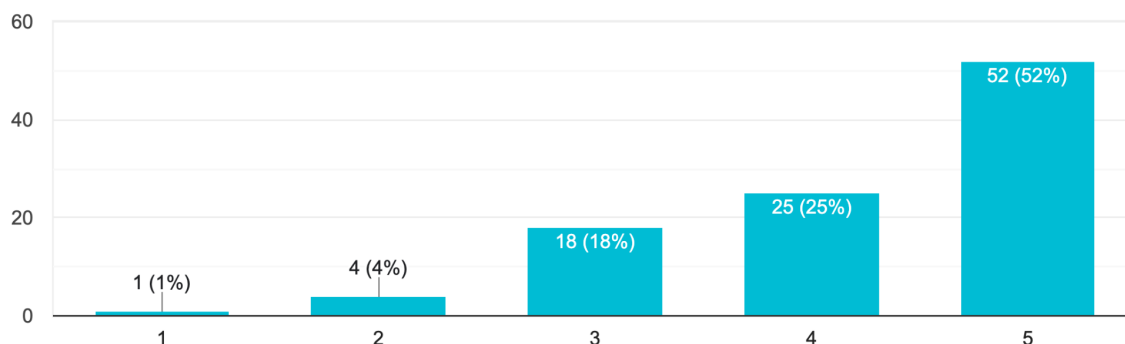


Figura 8 ¿EN QUÉ MEDIDA CONSIDERAS QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A REDUCIR SUS NIVELES DE ANSIEDAD?

Figura 8 En una escala del 1-5 donde 1=totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo: ¿En qué medida considera que la actividad física ayuda a reducir sus niveles de ansiedad?

Por otro lado, es relevante la inclinación que tuvo la encuesta por el lado de que la mayoría de encuestados están totalmente de acuerdo en que la actividad física ayuda a reducir los niveles de ansiedad (52%), así como se remarca en las entrevistas realizadas a Andres, Bryan Ortega y a José Llerena donde mencionan que la realización de actividad física ayuda a reducir los niveles de cortisol que es la hormona que provoca estrés.

Adicionalmente dentro de la encuesta se realizaron tres preguntas relacionadas con la parte de los clubes universitarios, en este caso se hizo énfasis en el club de levantamiento de potencia. Como se puede observar en la Figura 10 el objetivo de esta pregunta es buscar cuántas personas están dispuestas a entrar en un club deportivo de la universidad los porcentajes están relativamente equitativos, algo realmente impactante es que el 23% de los encuestados respondieron que es

medio probable de entrar a un club deportivo, por otro lado el 21% de los encuestados no les interesa entrar a un club deportivo de la universidad y a 21 % está completamente interesado en ingresar a un club deportivo. Estos tres datos predominantes del 100% son importantes puesto que esto define al 65% de los encuestados que tienen opiniones completamente diferentes.

En una escala del 1-5 donde 1= Nada probable. y 5= Muy probable: ¿Qué tan probable es que se una a un club deportivo universitario?

100 respuestas

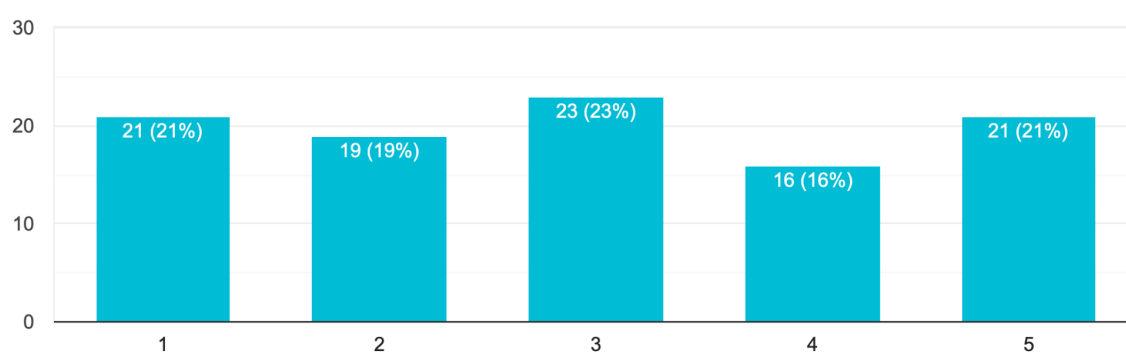


Figura 9 ¿QUÉ TAN PROBABLE ES QUE SE UNA A UN CLUB UNIVERSITARIO?

Figura 9: En una escala del 1-5 donde 1= Nada probable y 5= Muy probable: ¿Qué tan probable es que se una a un club deportivo universitario?

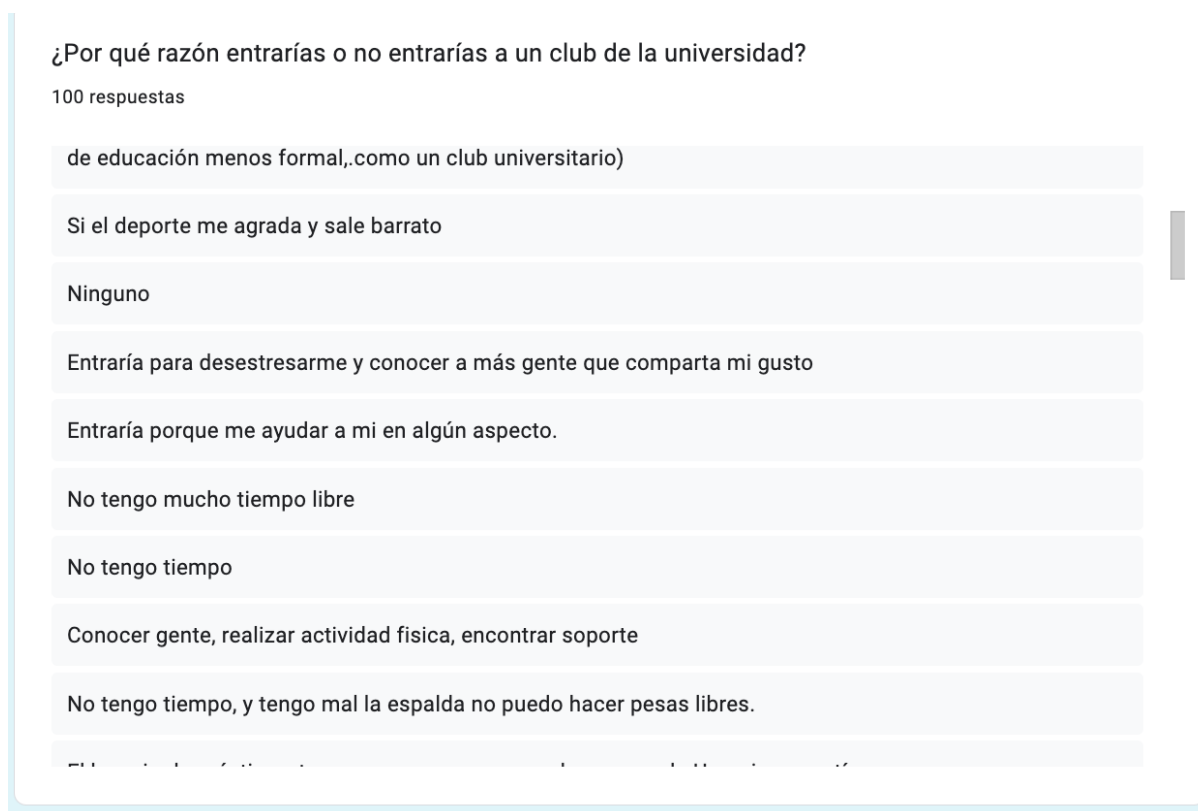


Figura 10 ¿POR QUÉ RAZÓN ENTRARÍAS O NO A UN CLUB DE LA UNIVERSIDAD?

Figura 10: ¿Por qué razón entrarías o no entrarías a un club de la universidad?

En la figura 11 se puede observar una pregunta abierta donde el objetivo es conocer cuál es la razón más común por la cual los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito no ingresarían o sí ingresarían a un club deportivo. En primer lugar podemos analizar que la mayoría de las respuestas de los encuestados no están dispuestos a pertenecer a un club deportivo porque no tiene tiempo, o porque el horario de las prácticas y reuniones de los clubes no son factibles para los estudiantes, pero dentro de una de las entrevistas realizadas a Ana Belle Vargas ella comenta que la mayoría de estudiantes comentan que no tienen tiempo para entrenar o para ingresar a un club deportivo pero si tienen tiempo para ver una serie durante horas o jugar videojuegos. Por otro lado en el lado positivo de porque los estudiantes están dispuestos a entrar en un club deportivo, existen varias respuestas,

entre ellas está una que llamó la atención donde uno de los encuestados comenta que sí entraría porque es más probable que sea un espacio seguro en todo sentido, otro que llamó mi atención que se repite que es para conocer gente, encontrar soporte, desestresarme. Estas respuestas permitieron conocer de mejor manera al público objetivo.

¿Qué tan dispuesto estarías de entrar al club de levantamiento de potencia?

100 respuestas

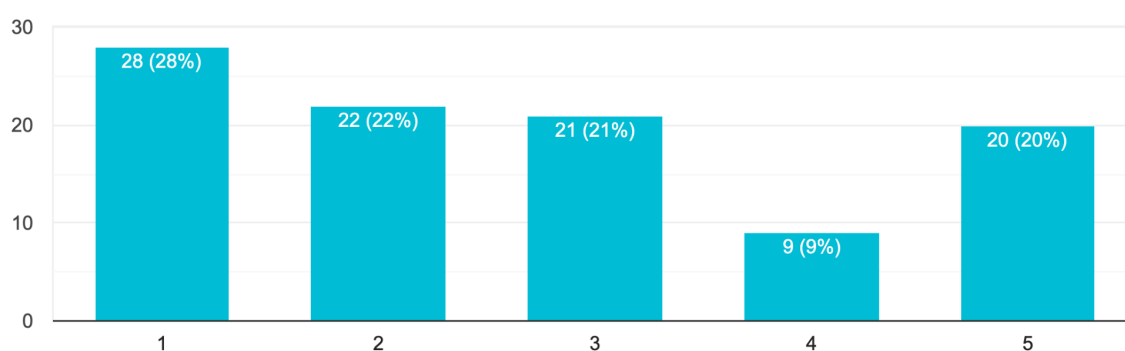


Figura 11 ¿QUÉ TAN DISPUESTO ESTARÍAS A ENTRAR AL CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA?

Figura 11: ¿Qué tan dispuesto estarías a entrar al club de levantamiento de potencia?

En la figura 12 nos enfocamos más en el club de levantamiento de potencia, este es un club que abrió este semestre. Lamentablemente el 21% de los encuestados respondieron que no están interesados en ser parte del club de levantamiento de potencia, considero que los encuestados puede que no conozcan este deporte puesto que no es un deporte muy reconocido además que es un club completamente nuevo y el 20 % del 100% mencionaron que si estarían interesados a ser parte de este club, esto puede ser por lo que ya conocen al club o les gustaría practicar un deporte nuevo. La mayoría de estudiantes no conocen el club de levantamiento de potencia por el hecho de que es un club completamente nuevo y

que no ha tenido la oportunidades de hacer una demostración y no ha podido tener el impacto necesario en redes sociales para crecer, adicionalmente solamente tiene 3 meses desde su apertura.

¿Cuál sería el mejor medio para que la gente conozca el club de levantamiento de potencia?

100 respuestas

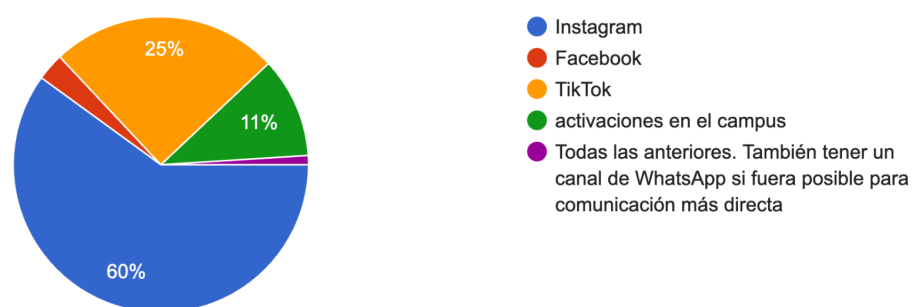


Figura 12 ¿ CUÁL SERÍA EL MEJOR MEDIO PARA QUE LA GENTE CONOZCA EL CLUB DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA'

Figura 12: ¿Cuál sería el mejor medio para que la gente conozca el club de levantamiento de potencia?

Finalmente, en la figura 13 se puede observar que la mayoría de encuestados respondieron que la mejor manera de dar a conocer el club de levantamiento de potencia es por medio de Instagram (60%) puesto que la generación a cual está dirigida este proyecto utiliza esta red social con mayor frecuencia en su día a día. Es interesante observar cómo hoy en día los jóvenes utilizan las redes sociales como el principal medio de comunicación e información de cualquier tema.

3.4. Resultados de la investigación

En conclusión, a través de la investigación realizada, tanto con enfoque cualitativo como cuantitativo, se logró obtener una comprensión exacta del comportamiento de los

estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito en relación con su salud mental y bienestar. En primer lugar, las entrevistas a profesionales permitieron ampliar el panorama y brindaron perspectivas diferentes sobre el beneficio del deporte en la salud mental, nutrición y bienestar de los estudiantes universitarios. Por último las encuestas proporcionaron una visión más amplia del grupo objetivo de la universidad, revelando hallazgos significativos sobre los estudiantes a partir de las opiniones generalizadas de 100 estudiantes. Por lo tanto, los datos recopilados en la investigación servirán como base para diseñar una campaña efectiva y encontrar soluciones creativas para abordar el problema encontrado.

3.5. Brief Creativo

3.5.1. Target

El público objetivo de la campaña está compuesto por jóvenes entre 17-27 años que actualmente son estudiantes activos en la Universidad San Francisco de Quito. Se incluyó tanto a estudiantes que practican deporte con regularidad como aquellos que no lo practican, pero que están dispuestos a intentarlo para mejorar su salud mental y nutrición, y de esa forma conozcan el club de levantamiento de potencia de la Universidad San Francisco de Quito. Los canales de comunicación preferidos por este grupo incluyen las redes sociales como instagram y TikTok y activaciones dentro del campus, dado que son los que se encuentran presentes en su vida diaria. Para poder entender de mejor manera y con mayor profundidad al público objetivo de la campaña, se presenta a continuación la descripción de la persona falsa que demuestra el perfil del consumidor.

3.5.2. Buyer Persona

Valeria Fernandes, de 21 años, es estudiante de la Universidad San Francisco de Quito en la carrera de marketing. Es una estudiante activa que se siente sobrecargada por toda la exigencia académica que presenta su carrera. A menudo experimenta ansiedad y estrés, ella busca espacios donde pueda desestresarse y socializar. Ha escuchado que la gente habla sobre el deporte como una forma de mejorar su bienestar pero no sabe cómo implementarlo en su vida. Suele frecuentar lugares como Colorín Colorado donde puede pintar cerámica y dispersar su mente. Es activa en redes, principalmente en instagram y busca estar al tanto de las tendencias.

3.5.3. Problema de la audiencia

Los estudiantes universitarios, enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad, causados por la sobrecarga académica y factores externos. Además que muchos de ellos tienen poco tiempo por sus estudios para poder realizar actividades externas las cuales ayudan a promover el bienestar emocional y psicológico. Adicionalmente de la falta de conocimiento sobre el levantamiento de potencia y los diferentes beneficios.

3.5.4. Insight

“Quiero mejorar mi salud y reducir el estrés, pero no tengo tiempo para el deporte”

3.5.5. Solución

La solución es desarrollar una campaña que posicione el Club de Levantamiento de Potencia no solo como un club más de la universidad, sino como una oportunidad donde además de poder practicar un deporte, los estudiantes serán parte de una comunidad donde se den apoyo mutuo y contribuya al bienestar mental y emocional de los estudiantes.

Adicionalmente se incluirá dietas personalizadas para cada estudiante que adquiera el plan nutricional y se contarán historias de éxito.

4. PROPUESTA CREATIVA

4.1. Marca de la campaña

La propuesta creativa de la campaña “Levanta tu vida: Bienestar, Nutrición y Comunidad” se fundamenta en diferentes elementos gráficos y visuales que conforman el mensaje buscando por dicha iniciativa. Esta propuesta aborda aspectos gráficos y estratégicos, considerando las diferentes etapas de la estrategia creativa necesarias para su implementación en el ámbito universitario. La campaña abarca la publicidad desde una perspectiva integral, cubriendo varios temas que permiten explorar diversas prácticas.

4.2. Identidad visual

Para desarrollar la identidad visual de la campaña, se consideraron tanto el tono y el mensaje que se quería comunicar así como las características del público objetivo, ya que éstas determinarían en gran medida la estrategia gráfica que resultaría efectiva con los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. En términos de tono, se eligió utilizar un enfoque basado en la inspiración inspirado en el estilo deportivo y de una vida saludable, esperando así que la campaña generará el mismo nivel de interés que este tipo de contenido. No obstante se mantuvieron los principios básico del cliente, que se centran en conservar el tono, motivacional y cercano representativo del Club de Levantamiento de Potencia de la USFQ. Por lo tanto, se evitó el uso de lenguaje vulgar, y se siguieron los parámetros para garantizar una narrativa adecuada. Además, se consideró la influencia del público objetivo en la identidad de la marca, seleccionando gráficos que reflejan la personalidad de esta generación y utilizando colores y tipografías que los motiven a ser mejor. A continuación, se detallará cada aspecto que conforma la propuesta gráfica de la campaña.

4.2.1. Logotipo y slogan

El diseño del logotipo se basa en el concepto del nombre de la campaña, buscando equilibrar los elementos gráficos con el significado inherente del título. Como se mencionó en el benchmarking existen varias alternativas de apoyo para los estudiantes para superar sus problemas de salud mental y bienestar; además y existen varios clubes de levantamiento de potencia que han crecido y son reconocidos a nivel nacional y mundial, pero no existe un club deportivo que apoye directamente al bienestar, nutrición y sentido de la comunidad, lo que convierte a este proyecto en una primera representación de su tipo. El nombre “Levanta Tu Vida” menciona la importancia del bienestar emocional y nutrición relacionado con la actividad física, sugiriendo que el deporte ayuda a mejorar y “levantar tu vida” en nuestro día a día. Por consiguiente, se decidió realizar un título más simple pero llamativo, simbolizando tanto el bienestar, nutrición y el sentido de comunidad, con el objetivo de una sensación de motivación y fuerza con el deporte. Además el slogan se relaciona con el enfoque principal de la campaña que es mejorar el bienestar, nutrición y comunidad de los estudiantes de la USFQ.



Figura 13 LOGO LEVANTA TU VIDA



Figura 14 SLOGAN LEVANTA TU VIDA

Figura 13 y 14: Logotipo y slogan “Levanta tu vida”

4.2.2. Paleta de colores

Por otro lado, la selección de la paleta cromática se fundamenta en el efecto deseado para la identidad visual, además de considerar los fundamentos del color para sustentar el uso

de colores principales. En primer lugar se optó por diferentes saturaciones y tonalidades específicas destinadas a captar la atención del público, ya que los colores más saturados y luminosos, puesto que logran llamar la atención del público, puesto que estos colores tienen a destacar por encima de otros elementos visuales. Dado que esta campaña no se limitará únicamente al ámbito digital, sino también se difundirá en formatos físicos como carteles, stickers e invitaciones, es esencial que el contenido visual sea el centro de atención. Asimismo, se identificaron colores que se complementan entre sí y que han sido recurrentes en la identidad gráfica del club de levantamiento de potencia USFQ, tanto en su logo como en materiales digitales. Por lo tanto, se determinaron diversas matices de colores basados en los hues: de rojos con una base de colores como blanco y negro para la creación de piezas visuales.

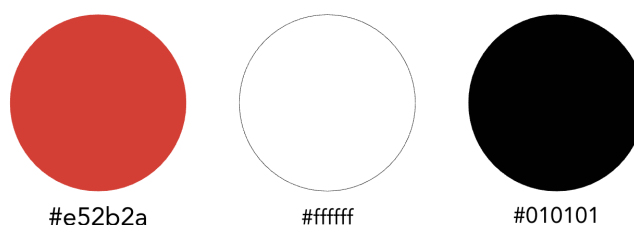


Figura 15 PALETA DE COLORES

Figura 15: Paleta de colores “Levanta tu vida”

4.2.3. Tipografía

Finalmente, la tipografía constituye otro de los elementos fundamentales en la línea gráfica de la campaña, contribuyendo a mantener la unión entre las piezas y proporcionando jerarquía a la información del contenido. Para la tipografía de la campaña del club de levantamiento se utilizará de tipografía principal Avenir, esta será utilizada para textos y subtítulos. Por otro lado, se utilizará la tipografía Antón para títulos, para resaltar el mensaje y llamar la atención del público objetivo. Esta tipografía se distingue por su fácil lectura y versatilidad al combinar estos dos estilos de tipografía, lo cual transmite una sensación de fuerza, motivación, crecimiento y seguridad.

4.2.4. Piezas Creativas

Después de establecer la línea gráfica de la campaña, la siguiente etapa implica el diseño de las piezas gráficas que se utilizarán en la creación de piezas digitales y físicas de la campaña. En el caso de la campaña “Levanta tu vida”, su enfoque se encuentra en las redes sociales, donde se establecerán las conexiones entre el bienestar, nutrición y el estilo de vida de los estudiantes de la USFQ. Por lo tanto, la estructura gráfica de las redes sociales se convertirá en el arte primario a partir del cual se desarrollarán las siguientes piezas. El concepto del arte primario consiste en llamar la atención del público para que vean cómo el deporte les va a ayudar a mejorar su vida, adoptando un estilo creativo y natural. Además el diseño incluirá el logotipo del club de levantamiento de potencia en la esquina superior izquierda de los artes permitiendo al público acceder a más información sobre los servicios ofrecidos sobre el club de levantamiento de potencia USFQ. Este enfoque permite crear un diseño coherente en todas las piezas, de modo que al observar una de estas, se identifique fácilmente su relación con la campaña.



Figura 16 PIEZA GRAFICA LEVANTA TU VIDA NOI

Figura 16: Grupo de piezas gráficas Levanta tu vida (mo. 1)

Además se realizó un video motivacional el cual tiene como propósito demostrar a la audiencia como esta campaña del club de levantamiento de potencia les va a ayudar a mejorar su vida cotidiana por medio del crecimiento del bienestar propio, de la nutrición adecuada y del estilo de vida que debería llevar un estudiante. Para esto el video fue realizado, interpretado y editado por mi María Paula Ávila con el objetivo principal de demostrar el propósito que tiene este club deportivo universitario con su campaña y demostrar que lo que deben hacer para mejorar su estilo de vida solo deben aprender a organizar de mejor manera su tiempo y no desperdiciarla en actividades que no le aportan en nada a su bienestar.

4.3. Estrategia creativa

Una estrategia creativa es un plan el cual define las metas, a quién van dirigidas y de qué manera se las van a alcanzar para que sea un crecimiento a largo plazo. Por lo que la estrategia creativa de la campaña “Levanta tu vida” se plantearon tres diferentes etapas: la primera etapa es awareness, engagement y promoción. Con el objetivo de llamar la atención de los estudiantes de la USFQ para que sean parte del club de levantamiento de potencia y aprendan a cómo mejorar su salud mental y poder eliminar en una manera incrementada los ataques de ansiedad o depresión, también aprendan a mejorar su nutrición y llevar una relación sana y buena con la comida sin restricciones y que se sientan que son parte de una comunidad que además es una familia.

4.3.1. Awareness

En la primera etapa de awareness el objetivo principal es generar conciencia de los beneficios que te brinda el club de levantamiento de potencia para mejorar tu salud y bienestar. Además de ayudar a que los estudiantes conozcan el club y sepan que este les va a ayudar a bajar los niveles de ansiedad estrés y mejoran su salud y nutrición. Para esta parte se realizan

diferentes formas de crear conciencia. En primer lugar, como se puede observar en la figura 17 las redes sociales como instagram y TikTok serán los canales principales donde se difundirá la información del club, como por ejemplo diferentes tipos de recetas para que mejoren su nutrición, historias de los miembros donde podrán conocer más sobre ellos y su progreso, entre otros posteos con el objetivo de motivar a los estudiantes a seguir la página ser aparte del equipo. Además se tendrá el #levantatuvida, para que los estudiantes puedan etiquetar al club cada que posteen algo.

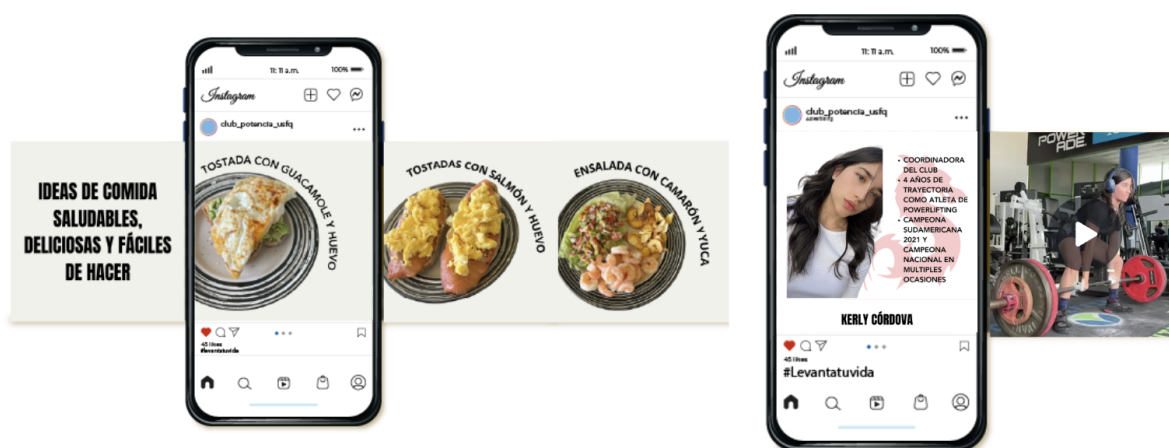


Figura 17 REDES SOCIALES

Figura 17: Redes sociales del club de levantamiento de potencia

En segundo lugar, como se muestra en la Figura 18 se realizarán colaboraciones en redes sociales con influencers fitness reconocidos, nutricionistas reconocidos, con el objetivo de que cuenten sus experiencias como deportistas y que ayuden a los estudiantes a motivarse a siempre ser mejor y superarse diariamente. Algunos de estas personas fitness pueden ser Neisi Dajomes, pesista ecuatoriana reconocida a nivel mundial, ella nos puede contar su experiencia en cómo le ha ayudado este deporte a mejorar su salud mental y nutrición, por otro lado está

Hell Herrera, influencer fitness que puede ayudar a dar mejores consejos para llevar una vida saludable incluyendo deporte en su rutina diaria.

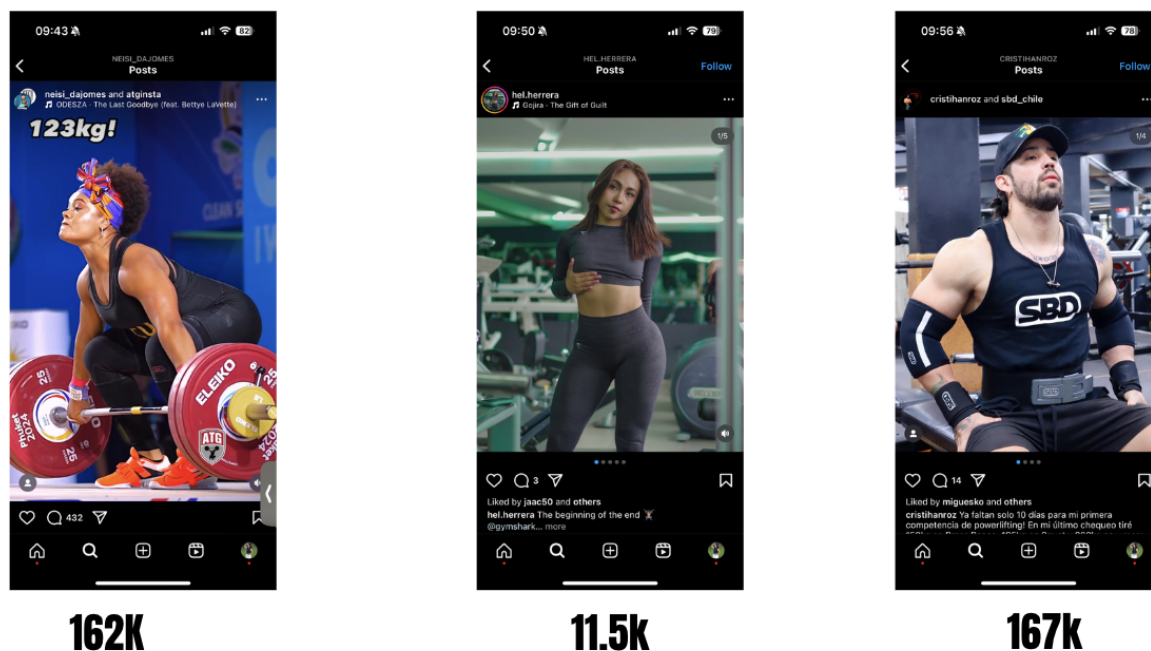


Figura 18 COLABORACIONES

Figura 18: colaboraciones

Finalmente, como se observa en la Figura 19 se realizará una invitación abierta a que la gente pueda venir a conocer el club de levantamiento de potencia, cómo funciona y a sus miembros. También se realizará una competencia que será llevada a cabo en la universidad para personas novatas y experimentadas que quieran sentir la adrenalina de ser parte de una competencia de levantamiento de potencia y se animen a unirse al club. Por último se entregarán kits promocionales donde se les dará planes nutricionales personalizados por una nutricionista, entrenamientos personalizados dependiendo la persona y la camiseta oficial de Levanta Tu Vida y del club de levantamiento de potencia y que les sirva de motivador diario a seguir intentándolo una vez más cada día.

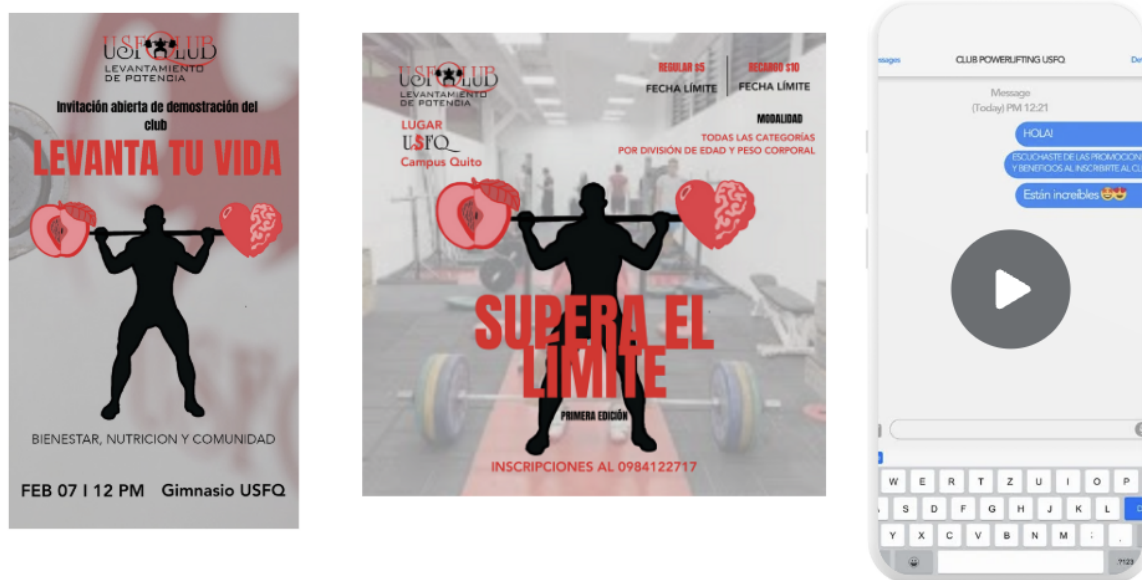


Figura 19 INVITACION ABIERTA, COMPETENCIA Y KITS PROMOCIONALES

Figura 19: Invitación abierta competencia Kits promocionales

4.3.2. Engagement

La segunda etapa de la estrategia creativa será la de engagement, que es la que demuestra que nivel de compromiso tienen los usuarios con la marca en este caso el club de levantamiento de potencia. Por lo que para poder mantener al usuario (los estudiantes) comprometidos como se observa en la Figura 20 el club de levantamiento de potencia organizó un Team Meeting donde se pudo conocer a los estudiantes que están interesados de entrar al club de levantamiento de potencia a pesar de que este no tenga ni medio año de su apertura, en esta reunión se les explicó todos los lineamientos del deporte y el club y se les entregó la camiseta oficial del equipo la cual será utilizada principalmente para competencias como distintivo.



Figura 20 TEAM MEETING

Figura 20: Team Meeting

Además como se observa en la Figura 21 los estudiantes tendrán la oportunidad de participar en torneos interuniversitarios así como nacionales, entre otros. Esto será una forma de engagement muy efectiva puesto que los estudiantes sentirán la adrenalina y todas las emociones antes, durante y después de las competencias y podrán contar su experiencia y demostrar de lo capaces que son si es que se esfuerzan y se proponen que lo van a lograr. Para que puedan demostrar lo fuertes que son y que nada los va a derrotar. Algunos estudiantes ya tuvieron la experiencia de poder competir con el club de levantamiento de potencia de la USFQ este año y pudieron contar su experiencia y cómo esto les ayudó a mejorar su salud mental y su rendimiento académico.



Figura 21 COMPETENCIA DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

Figura 21: Competencias Club Levantamiento de Potencia USFQ

Finalmente, se entregarán stickers de la campaña Levanta tu vida como los que se observan en la Figura 22. Estos stickers serán entregados alrededor de la universidad a estudiantes y profesores para que conozcan la campaña y conozcan el club de levantamiento de potencia y motivarlos a que cada día que se levanten empiecen con el pie derecho. Habrán dos stickers uno que será inspirado en el KV presentado anteriormente de Levanta Tu Vida y el segundo será #LEVANTATUVIDA con el logo del club de levantamiento de potencia USFQ para que los estudiantes tengan este mensaje presente en su día a día y se motiven a ser mejores y superar todos los retos y obstáculos

LEVANTA TU VIDA



BIENESTAR, NUTRICION Y COMUNIDAD

#LEVANTATUVIDA



Figura 22 STICKERS LEVANTA TU VIDA

Figura 22: Stickers de Levanta Tu Vida

4.3.3. Promoción

Para la etapa final de la campaña de promoción lo que se busca es que los usuarios en este caso los estudiantes sigan dentro del club de potencia e incentiven a más estudiantes a unirse para que Levanten Su Vida y que cada día sean mejores. Por lo que se realizarán tres diferentes formas de promoción del club y de la campaña como se observa en la Figura 23. La primera es que cada cierto tiempo a los miembros que ya lleven un poco de tiempo dentro del equipo se les realizará entrenamientos personalizados según su rendimiento. Segundo, se realizarán charlas en las cuales se contratarán a speakers para que hablen sobre bienestar, nutrición y comunidad; y que los estudiantes entiendan de mejor manera como este deporte los puede ayudar a mejorar en todos los aspectos desde su salud hasta sus relaciones interpersonales. Y finalmente se realizarán testimonios de los estudiantes donde podrán contar su experiencia de cómo ha cambiado su vida antes, durante y después de ser parte de este club.

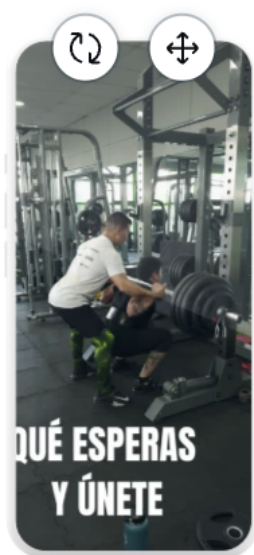


Figura 23 ETAPA DE PROMOCION

Figura 23: Etapa de promoción

5. CONCLUSIONES

En conclusión, este proyecto integrador de Artes Liberales ha proporcionado una posibilidad para explotar la publicidad a través de la implementación de una campaña con un cliente real. Esta iniciativa representa el amplio conocimiento adquirido en el área de la publicidad, permitiendo la aplicación práctica de cada aspecto de la comunicación aprendido durante el tiempo en la universidad. Además, ha proveído un espacio seguro para la creación de ideas, lo que ha permitido crear una campaña que a futuro tendrá resultados reales. El proceso completo, desde la investigación y planificación de la estrategia creativa de la campaña, ha demostrado las diversas etapas necesarias para poder llevar a cabo una estrategia creativa de una campaña exitosa, como se evidencia en el proyecto “Levanta Tu Vida”. Con todo lo anteriormente expuesto y en línea con los objetivos de investigación, se presentan las siguiente conclusiones:

En esta investigación se ha podido identificar y analizar que existen varios aspectos relacionados con la salud mental, nutrición y bienestar físico de los estudiantes de la USFQ, así como el impacto del club de levantamiento de potencia tiene en ciertos ámbitos. Por medio de enfoques cualitativos y cuantitativos, se obtuvieron hallazgos importantes que resaltan la importancia de promover actividades deportivas estructuradas como herramientas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

En primer lugar, se puede observar que los problemas de salud mental como la ansiedad y depresión afectan a la mayoría de los estudiantes. De las encuestas realizadas se puede observar que casi el 100% de los estudiantes encuestados experimentan algún síntoma de ansiedad o depresión en diferentes niveles. Las entrevistas realizadas a expertos ayudan a entender que el ejercicio físico regular, en especial el levantamiento de potencia, puede llegar a tener un rol de suma importancia y ayude a reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés)

y mejore la liberación de endorfinas (hormona de la felicidad), lo que ayuda a la disminución de estrés y problemas de salud mental.

Por otro lado, se puede observar que el sentido de comunidad es un factor que ayuda a mejorar el bienestar general. La integración en un espacio seguro y de apoyo como lo es el club de levantamiento de potencia permite que los estudiantes puedan desarrollar un sentimiento de pertenencia, puedan mejorar y fortalecer vínculos sociales y encontrar un lugar donde emocionalmente se puedan sentir seguros. Esto fue mencionado en las entrevistas ya que es algo valioso dentro del deporte en equipo. Además, el benchmarking realizado con clubes similares a nivel local e internacional demuestra que las iniciativas exitosas integran elementos como competencias y actividades grupales, así como estrategias nuevas para poder atraer a nuevos miembros y hacer que los antiguos permanezcan.

Finalmente, la campaña propuesta “Levanta Tu Vida” busca no solamente posicionar al club de levantamiento de potencia de la USFQ sino también como una herramienta para que los estudiantes puedan mejorar su bienestar físico y mental, su nutrición y como un espacio para que puedan desarrollar el sentido de comunidad. Su enfoque en redes sociales, activaciones dentro del campus y colaboraciones estratégicas con influencers locales internacionales son pasos para que exista una comunidad sólida y comprometida.

En conclusión, este proyecto reafirma la necesidad de fomentar el deporte como una alternativa para mejorar la salud mental y nutrición de los estudiantes que dicen no tener tiempo, proponiendo al levantamiento de potencia como una ayuda efectiva y accesible.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¿Qué significa Bienestar del Alumno? (2021).

<https://www.cambridgeinternational.org/Images/616916-education-brief-learner-wellbeing-spanish.pdf>

Bello, E. (2021). *Benchmarking: qué es y cómo aplicarlo en tu industria. Thinking for Innovation.* <https://www.iebschool.com/blog/benchmarking-que-es-marketing-estrategico/>

Bienestar | INEE. (n.d.). Inee.org. <https://inee.org/es/eie-glossary/bienestar>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023, December 6). *Connection Is Key to Good Adolescent Mental Health | Adolescent and School Health | CDC.*

Www.cdc.gov; U.S. Department of Health & Human Services.

<https://www.cdc.gov/healthyyouth/mental-health/index.htm>

Delgado, P. (2022, November 14). *¿Es la “generación de cristal” más sensible?*

Observatorio / Instituto Para El Futuro de La Educación.

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/generacion-de-cristal-educacion/>

Garcés, P. C. (2022, November 17). *La generación de cristal y su sensibilidad por las causas sociales. The Valley Digital Business School.*

<https://thevalley.es/blog/la-generacion-de-cristal-y-su-sensibilidad-por-las-causas-sociales/>

García, F. M., Calvo Reyes, M. C., & Rodríguez Cobo, I. (2020). *Salud mental en*

datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de los registros clínicos de atención primaria.

https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf

- Gerea, C. (2024, October 22). *Entrevista en profundidad: del diseño al análisis (con ejemplos)*. FREED TOOLS. <https://freed.tools/blogs/ux-cx/entrevistas-profundidad>
- Guzmán, S. P. (2023, May 15). *Estrés Dos Uno: proyecto que busca concientizar sobre salud mental*. Conecta.tec.mx. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/leon/salud/estres-dos-uno-el-proyecto-que-concientiza-sobre-la-salud-mental>
- Illes, les. (2024, October 11). *PROMES-U: un proyecto para promover la salud mental entre los estudiantes universitarios*. Diari.uib.es. <https://diari.uib.es/Hemeroteca/PROMES-U-un-proyecto-para-promover-la-salud-mental.cid700035>
- Investigación cualitativa. (n.d.). Qualtrics. <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cualitativa/>
- La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. (2022, June 17). Wwww.who.int. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- OMS. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. World Health Organization.

- Organización Mundial de la Salud. (2022, October 5). Actividad física. Who.int;
World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, V. (n.d.). Powerlifting, un deporte de fuerza y constancia. MEDAC.
<https://medac.es/blogs/masteres-online/powerlifting>
- Radio Educación Nutrición. (2024). E-Radio.edu.mx. https://e-radio.edu.mx/html/podcastplayer?id_program=13&id_podcast=16997
- Radio Educación Nutrición. (2024). E-Radio.edu.mx. https://e-radio.edu.mx/html/podcastplayer?id_program=13&id_podcast=16997
- Ramírez, K. (2022, December 14). El Club de Acondicionamiento Físico PUCE gana premios nacionales. Conexión PUCE. <https://conexion.puce.edu.ec/el-club-de-acondicionamiento-fisico-puce-gana-premios-nacionales/>
- RECOMENDACIONES. (2021). Wwww.ncbi.nlm.nih.gov; World Health Organization.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>
- Salud mental. (n.d.). Wwww.who.int. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Webmaster Team Pichincha. (2023, April 3). Éxito total en el Selectivo Provincial de Potencia - Concentración Deportiva de Pichincha. Concentración Deportiva de Pichincha. <https://teampichincha.com/gran-presencia-de-competidores-en-el-selectivo-de-potencia/>
- Woman Madame Figaro. (2020, November 5). El entrenamiento con pesas puede ayudarte a aliviar la ansiedad. Woman.elperiodico.com; Woman Madame Figaro. <https://woman.elperiodico.com/lifestyle/entrenamiento-pesas-ayudarte-aliviar-ansiedad-76803623>

