



DIEGO RUÍZ

22 Años | Mexicano

Estudiante de Ingeniería de Negocios (8vo. semestre)

Ciudad de origen: Veracruz, estudia en Puebla

FRECUENCIA EN ACTIVIDADES (SEMANALMENTE):

Ⓛ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ

Realiza actividad física.

Ⓛ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ

Lleva una dieta balanceada y saludable

Ⓛ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ

Organiza y delimita sus tiempos de estudio, descanso y diversión

Ⓛ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ

Consumo en exceso redes sociales, series y películas, alimentos y bebidas nocivos para la salud, etc.

“Tiempo, dinero, flojera y la tarea”

PERFIL TÉCNICO:

Usuario de smartphone, computadora y smartwatch

USO:

Alto, 7 horas diarias aproximadamente

MEDIO DE COMUNICACIÓN:

Redes sociales, WhatsApp y sitios web

SITUACIÓN ECONÓMICA:

Clase media alta, recibe dinero semanalmente por parte de sus padres, trabaja durante los veranos o tiempos de vacaciones escolares

VIDA SOCIAL:

Es una persona extrovertida, presente en las redes sociales y en la vida real, pasa la mayor parte de su tiempo libre con sus amigos o en su casa viendo series

APPS:

WhatsApp, Instagram, Twitter y Netflix

BIO:

Diego Ruíz nació el 17 de febrero de 1998, su familia está conformada por sus papás, una hermana menor y sus dos perros. Para Diego lo más importante es cumplir con todas sus clases, proyectos, exámenes, etc., por lo que no aprovecha los momentos de descanso y recreación. Los viernes y sábados que tiene libres los ocupa para salir con sus amigos de fiesta o para ver series por más de 3 horas. Regularmente consume alimentos que compra dentro de la universidad o en apps como Rappi y UberEats. Piensa que los espacios de relajación o meditación son innecesarios. No ha tenido problemas graves con su salud pero constantemente tiene cansancio extremo, sentimientos de tristeza y desesperación y aumento de peso. Sus frustraciones son no tener tiempo libre por su falta de organización y sentirse sin energía la mayor parte de su día.

METAS DE EXPERIENCIA:

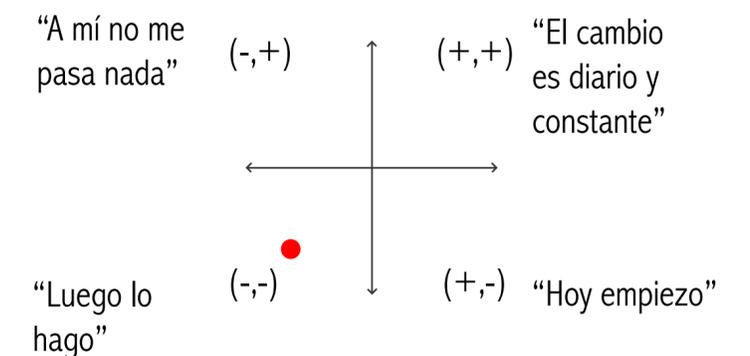
- Visualizar su progreso por medio de una forma interactiva y divertida
- Mejorar su salud con base en información personalizada
- Visualizar la información (especialmente los retos diarios de salud mental y física) de forma sencilla y accesible

METAS FINALES:

- Conocer grupos de interés cercanos a él y unirse a estos
- Poder compartir sus resultados con sus amigos
- Ser parte de una comunidad de estudiantes que se preocupan por su salud

METAS DE VIDA:

- Terminar sus estudios universitarios
- Mejorar su estilo de vida desde cambios diarios y sencillos
- Estar contento con su persona y forma de vida





SOFÍA ALONSO

20 Años | Mexicana

Estudiante de Arquitectura (6to. semestre)

Ciudad de origen: Puebla, estudia en Puebla

FRECUENCIA EN ACTIVIDADES (SEMANALMENTE):

L M M J V S D

Realiza actividad física.

L M M J V S D

Lleva una dieta balanceada y saludable

L M M J V S D

Organiza y delimita sus tiempos de estudio, descanso y diversión

L M M J V S D

Consumo en exceso redes sociales, series y películas, alimentos y bebidas nocivos para la salud, etc.

“Cuando tengo tiempo libre me gusta venir a las áreas verdes para relajarme un poco pero no hago ninguna actividad, solo paso el tiempo”

PERFIL TÉCNICO:

Usuario de smartphone, computadora y smartwatch

USO:

Alto, 5 horas diarias aproximadamente

MEDIO DE COMUNICACIÓN:

Redes sociales, WhatsApp, blogs y sitios web

SITUACIÓN ECONÓMICA:

Clase media, recibe dinero semanalmente por parte de sus papás, vende galletas y brownies dentro de la universidad, durante los veranos trabaja en campamentos en el extranjero

VIDA SOCIAL:

Es una persona introvertida, pasa la mayor parte de su tiempo con algunos de sus amigos, le gusta quedarse en casa para ver series, leer, jugar juegos de mesa o escuchar música, cuando tiene tiempo libre le gusta visitar el parque cercano a su casa para relajarse y pasar un tiempo a solas

APPS:

Pinterest, Instagram y Youtube

Sofía Alonso nació el 24 de abril de 1999. Durante su infancia y adolescencia tomó clases de ballet y de volleyball, pero las dejó al entrar a la universidad. Estudia la licenciatura de Arquitectura. Para ella, lo más importante es cumplir con todas sus entregas parciales y finales de la carrera, deja muchos de sus trabajos al último por lo que se desvela en numerosas ocasiones a lo largo del semestre. Algunos días los utiliza para relajarse y visitar espacios diferentes. Su familia reside en Puebla por lo que lleva una alimentación balanceada y solo come fuera de casa los fines de semana. Algunas de sus frustraciones son: no poder hacer actividades de recreación y de diversión porque no cuenta con el tiempo para realizarlas, así como estar consciente del deterioro de su salud y no hacer nada al respecto. Ha tenido problemas de salud relacionadas con su estilo de vida, ejercicio, falta de organización y cansancio extremo durante algunas semanas del semestre, así como desesperación y estrés.

METAS DE EXPERIENCIA:

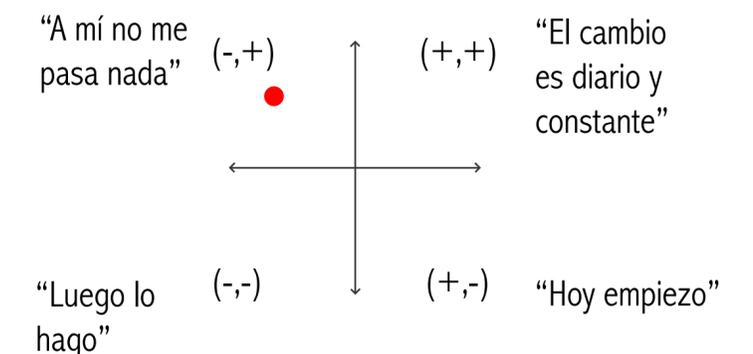
- Visualizar su progreso por medio de forma gráfica
- Mejorar su estilo de vida con cambios simples dentro de su rutina diaria
- Visualizar la información (especialmente los retos diarios de salud mental y física) de forma sencilla y accesible

METAS FINALES:

- Unirse a grupos de interés y deporte cercanos a su casa o universidad
- Compartir el contenido y experiencias con sus amigos
- Cumplir todos los retos de salud mental y física diarios, poder participar en actividades deportivas y de meditación cerca de su casa o universidad

METAS DE VIDA:

- Terminar sus estudios universitarios.
- Mantener y mejorar su salud física, mejorar su salud mental.
- Elevar su autoestima por medio de un cambio personal físico y mental.





ANA MARÍA LINARES

18 Años | Mexicana

Estudiante de Derecho (2do. semestre)

Ciudad de origen: Oaxaca, estudia en Puebla

FRECUENCIA EN ACTIVIDADES (SEMANALMENTE):

L M M J V S D

Realiza actividad física.

L M M J V S D

Lleva una dieta balanceada y saludable

L M M J V S D

Organiza y delimita sus tiempos de estudio, descanso y diversión

L M M J V S D

Consume en exceso redes sociales, series y películas, alimentos y bebidas nocivos para la salud, etc.

“Cuando una persona es estable o siente estabilidad emocional, tiene mejor actitud ante la vida y lo demás”

PERFIL TÉCNICO:

Usuario de smartphone, computadora y smartwatch

USO:

Medio-alto, 4 horas diarias aproximadamente

MEDIO DE COMUNICACIÓN:

Redes sociales, WhatsApp, blogs, sitios web y portales de noticias

SITUACIÓN ECONÓMICA:

Clase media-alta, recibe dinero semanalmente por parte de sus papás, durante las vacaciones de invierno y verano trabaja en la empresa familiar

VIDA SOCIAL:

Es una persona extrovertida, visita con frecuencia el gimnasio de su universidad, intenta hacer muchos amigos en sus clases, en el gimnasio y afuera de la universidad. Pasa su tiempo libre con sus amigos, le gusta visitar parques, museos, centros comerciales, restaurantes, bares, etc.

APPS:

Tiktok, Instagram, VSCO y Twitter

Ana María Linares nació el 3 de noviembre del 2001. Durante su infancia y adolescencia tomó clases de natación y de fútbol, pero al moverse de ciudad y entrar a la universidad dejó de hacer actividad física. Estudia la licenciatura de Derecho. María es una persona responsable en la escuela y en su vida personal, se inscribió al gimnasio de la Ibero aunque no va muy seguido pues le da prioridad a sus entregas y exámenes; intenta consumir alimentos que prepara una vez a la semana cuando tiempo pero también compra alimentos de la calle y a domicilio. Ocupa un día de la semana a relajarse, hacer actividades de recreación, visita parques y áreas verdes cercanas a ella o medita con ayuda de una app. Algunas de sus frustraciones son la falta de tiempo y el calentamiento global. Durante las semanas de exámenes parciales y finales se dedica al 100% a sus clases sin importar las repercusiones que esto le genere, así como se ve afectada por la falta de organización, tareas y exámenes, enfermedades ocasionales y aumento de peso.

METAS DE EXPERIENCIA:

- Visualizar su progreso diario y de forma simple
- Cambiar su estilo de vida con el fin de mejorar su salud mental y física
- Visualizar la información (especialmente los retos diarios de salud mental y física) de forma sencilla y accesible

METAS FINALES:

- Unirse y participar en grupos de interés y deporte cercanos a su casa o universidad
- Conocer a más personas y hacer amigos fuera del ámbito educativo
- Ser parte de un grupo universitario pero de actividades extracurriculares

METAS DE VIDA:

- Terminar sus estudios universitarios
- Mejorar la toma de decisiones durante su periodo universitario y a futuro
- Volverse independiente y autosustentable

