

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



**EL INCREMENTO SIGNIFICATIVO DE PERSONAS PERUANAS DE
20 A 30 AÑOS AFECTADOS POR DEPRESIÓN Y ANSIEDAD
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller
en Dirección y Diseño Gráfico

AUTOR:

Cristina Fiorella Fuentes Choque
(<https://orcid.org/000-0002-0925-0087>)

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller
en Arquitectura de Interiores

AUTOR:

Amira Jenny Kaqui Azahuanche
(<https://orcid.org/0000-0002-3840-2908>)

ASESOR:

Jorge Marcelino Chang Velásquez
(<https://orcid.org/0000-0003-1246-2459>)

Lima-Perú

Mayo 2021

Resumen del Proyecto de Investigación

La pandemia por Covid-19 perjudicó gravemente la salud mental de las personas. En Perú, las personas de 20 a 30 años fueron afectadas de manera más grave, reportando un incremento por depresión y ansiedad. Por esa razón, el objetivo del presente estudio fue promover y evitar un crecimiento adicional de la depresión y ansiedad en personas de 20 a 30 años durante la pandemia por Covid-19. Asimismo, tiene como objetivos específicos: introducir el conocimiento y la autoconciencia de la salud mental y empezar un proceso psicológico de manera colectiva y más cómoda, para así darles la confianza y seguridad de poder mejorar el inicio de su depresión o ansiedad. A su vez, generar reflexión y guía de ayuda completa.

Para cumplir estos objetivos se propuso una solución innovadora creando el proyecto Sonríete, que consiste en una iniciativa de servicio de salud mental que brinda un paquete de tres talleres psicológicos virtuales de Sensibilización, Arteterapia y Dramaterapia, de una sesión cada uno. Además se hace entrega de un box de herramienta complementario para los talleres y de forma adicional, Sonríete, cuenta con una página de Instagram y una Página Web. Estos han sido trabajados juntos a psicólogos profesionales para poder generar confianza, liberar cargas mentales, tener un proceso de sanación mental más completo y no solo quedarse con orientaciones o consejos, abrirse emocionalmente con otras personas sin miedo a sentirse juzgados, brindar apoyo durante su proceso psicológico, tener una estabilidad emocional, aprender y crecer juntos. Como resultado de la investigación, se concluye que la solución propuesta generó un ambiente de confianza en cada taller psicológico tomando en cuenta las necesidades y comodidades de las personas, a su vez, el brindar un buen material de apoyo, logró incentivar, promover la salud mental y prevenir que la depresión o ansiedad incrementen.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema.....	6
2. Justificación... ..	8
3. Reto de Innovación... ..	9
4. Sustento teórico.....	10
4.1 Estudios previos... ..	10
4.2 Marco teórico... ..	14
5. Beneficiarios... ..	23
6. Propuesta de valor... ..	25
6.1 Propuesta de valor... ..	25
6.2 Segmento de clientes... ..	25
6.3 Canales... ..	26
6.4 Relación con los clientes... ..	26
6.5 Actividades clave... ..	27
6.6 Recursos clave... ..	28
6.7 Aliados clave... ..	30
6.8 Fuentes de ingreso... ..	31
6.9 Presupuesto... ..	31
7. Resultados... ..	34
8. Conclusiones... ..	46
9. Bibliografía... ..	48
10. Anexos... ..	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Equipos y Materiales de inversión</i>	32
Tabla 2. <i>Gastos Fijos/Variables</i>	32
Tabla 3. <i>Talleres</i>	33
Tabla 4. <i>Box</i>	33
Tabla 5. <i>Desarrollo de la sesión del taller de Sensibilización</i>	35
Tabla 6. <i>Desarrollo de la sesión del taller de Arteterapia</i>	37
Tabla 7. <i>Desarrollo de la sesión del taller de Dramaterapia</i>	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Recurso tecnológico</i>	30
Figura 2. <i>Calificación de experiencia</i>	41
Figura 3. <i>Valoración de herramienta</i>	42
Figura 4. <i>Calificación de personal</i>	43
Figura 5. <i>Valoración del servicio</i>	43
Figura 6. <i>Valoración del servicio</i>	44
Figura 7. <i>Valoración de plataforma</i>	45
Figura 8. <i>Valoración del servicio</i>	45

1. Contextualización del Problema

Ante la nueva aparición de una enfermedad infecciosa llamada Covid-19 en China en diciembre del 2019, la Organización Mundial de la Salud la calificó como una pandemia, debido a la rápida expansión que tuvo por todo el mundo. Esto llevó a que fuese necesario tomar medidas para su prevención y control, y así evitar una propagación. El Gobierno Peruano publicó el Decreto Supremo N° 008-2020-SA, que declaró la Emergencia Sanitaria a nivel nacional por 90 días. El 6 de Marzo del 2020, se reportó el primer caso de Covid-19 en el Perú, y el 15 del mismo mes se declaró el Estado de Emergencia Nacional por 15 días, mediante el Decreto Supremo N° 044- 2020-PCM, con el que se dispuso “el aislamiento social obligatorio (cuarentena), por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19”. Con las nuevas medidas del aislamiento, se empezó a agravar la salud mental en todas las generaciones, sacudiendo con más fuerza a los Millennials de una manera grave y reportando un incremento de ansiedad y depresión, debido al miedo a contagiarse uno mismo o a los familiares con el consecuente riesgo de muerte, la limitación en las actividades sociales, la acentuación de las carencias materiales y económicas, la reducción en el acceso a la atención médica y psicológica, y además la incesante propagación de noticias alarmistas por parte de algunos medios de prensa. La BCBSA en su informe Salud Millennial: Tendencias en las condiciones de salud del comportamiento, indicó que “el 92% de los millennials entrevistados confirmó que la pandemia había tenido un efecto negativo en la salud mental y aumentó su consumo de alcohol, uso de tabaco y de otras drogas (no uso médico), por lo que estos comportamientos podrían promover las condiciones de salud mental o agravar las existentes”.

La encuesta Millennial 2020 de Deloitte (2020). indica que el top 3 de los aspectos que generan más sentimientos de estrés e infelicidad en los Millennials en Perú son: el bienestar

de la familia, el futuro financiero a largo plazo y las finanzas diarias. Siendo uno de los grupos más vulnerables ante la crisis económica, los síntomas de ansiedad y depresión, se evidencian porque los millennials son quienes sufren directamente las consecuencias de la crisis económica, Velasco Franklin, docente de la Universidad San Francisco de Ecuador (2020), menciona que los jóvenes Millennials se vieron forzados a cerrar sus empresas o fueron despedidos porque no tienen experiencia laboral. Estos estudios revelan la similitud de situaciones por las que pasa esta generación sin diferenciar su país.

Los 'millennials' ya son una generación solitaria y el aislamiento por la cuarentena está exacerbando eso. Según una encuesta de 'YouGov', "el 30% de los Millennials dijeron que siempre o con frecuencia se sentían solos, en comparación con el 20% de la Generación X y el 15% de los boomers". Informaron en la encuesta que la mayoría no tenían muchos conocidos, amigos, amigos cercanos o mejores amigos por lo que no siempre tienen a alguien con quien compartir sus cargas mentales y tienen menos probabilidades de tener apoyo social que otras generaciones, ya que se casan más tarde y están menos conectados con comunidades políticas o religiosas, según 'Time's Ducharme'.

El futuro es incierto por las consecuencias que puede traer el Covid-19 en el ámbito personal, familiar o profesional, por lo que los psicólogos afirman que la pandemia está comenzando a desencadenar problemas más profundos, poniendo en primer plano la depresión y ansiedad, que pueden ser aún más difíciles para los jóvenes con afecciones de salud mental preexistentes. Alguien que sufre de depresión podría empeorar aún más en ausencia de rutinas, advierten los psiquiatras.

En las líneas anteriores, podemos apreciar que debido a la pandemia del Covid-19 y las consecuencias de esta debido a una cuarentena, ha habido un incremento significativo de casos de ansiedad y depresión afectando la salud mental de los Millennials. Siendo la

generación más solitaria e independiente, hablar sobre su salud mental es un desafío para ellos.

2. Justificación

Los Millennials son la generación más afectada en su bienestar emocional y mental debido a la pandemia, por lo que están generando y aumentando la ansiedad y depresión al enfrentarse a un futuro incierto. Indagar en un tema como el impacto en la salud mental de los Millennials que existe durante la pandemia, es fundamental, ya que esta generación no siempre tiene a alguien con quien compartir sus cargas mentales y hablar sobre su salud mental es un reto para ellos, por lo que finalmente terminan dejándolo de lado.

Este reto de innovación busca que los Millennials no tengan miedo de hablar sobre su salud mental que la pandemia está afectando y la pongan como prioridad, encontrar la confianza para acudir finalmente a un profesional y superar lo que está atravesando para así poder tener una capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos e interactuar con los demás, ayudando a que tengan una buena salud mental para en un futuro poder formar generaciones con una buena calidad emocional y de vida, calificando como un valor fundamental la salud mental.

El incremento de la depresión y ansiedad por la pandemia en los Millennials, no puede dejarse de lado debido a que estos trastornos psicológicos no sólo podrían afectar a esta generación, sino, a las futuras generaciones. Esta innovación ayudará a estudios relacionados de la salud mental tomando en cuenta la depresión y ansiedad, y así promover e informar el bienestar de los jóvenes.

Bajo este contexto, el presente reto de innovación ayudará a recolectar datos importantes y a resolver el problema sobre el incremento significativo de personas de 20 a 30 años afectadas por depresión y ansiedad durante la pandemia.

3. Reto de innovación

Nuestro objetivo general es promover la salud mental y evitar un crecimiento adicional de la depresión y ansiedad en personas de 20 a 30 años afectadas por depresión y ansiedad durante la pandemia del Covid-19.

¿Cómo podríamos ayudar a las personas que recientemente están siendo afectadas por depresión y ansiedad a que no se sientan solos y se sientan seguros de hablar del tema? Para solucionar este problema, se creó una página de Instagram y una Página Web comunitaria con la ayuda de psicólogos con el propósito de promover e introducir el conocimiento y la autoconciencia de la salud mental. La decisión de crear esta comunidad fue para que los jóvenes estén conectados y puedan abrirse emocionalmente sin miedo a ser juzgados, puedan ser escuchados, aprendan, busquen ayuda en los tiempos más difíciles y crezcan juntos.

Además, nuestros psicólogos aliados brindaron diferentes paquetes de talleres psicológicos virtuales debido a la coyuntura. El objetivo específico fue que los usuarios empiecen el proceso de una manera colectiva y más cómoda para así darles la confianza que necesitan y tengan la seguridad de acudir a un profesional el cual siempre será fundamental e indispensable para poder mejorar el inicio de su depresión o ansiedad.

A su vez, se ofreció un box de herramienta complementario diseñado exclusivamente para los talleres psicológicos, el cual tuvo objetivo específico generar reflexión y guiar para tener un proceso de sanación mental mucho más adecuado, de modo que este producto de ayuda hizo que los talleres no sólo queden en orientaciones o consejos sino puedan tener una nueva experiencia de poder complementar los talleres psicológicos.

Finalmente, se promovió el hábito de tomar en cuenta como primera base fundamental la salud mental para que las siguientes generaciones estén más informadas, capacitadas y protegidas y así lograr una sociedad más empática y confiada de sí misma.

4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

Gallo, P., Mari-Klose, M., Cano, A., Escapa, S., Folguera, I., Julia, A. (2020) desarrollaron la investigación de “Millenials” ante la adversidad: Efectos de la crisis sobre la salud, los hábitos y la percepción de riesgos para el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. El principal objetivo de este estudio es analizar los indicadores de salud y hábitos saludables para poder saber si la crisis económica marca o no una diferencia en la salud mental. Llegando a la conclusión de que estos resultados varían por las clases sociales observando que hay un incremento en las diferencias teniendo en cuenta origen, género, situación laboral y nivel educativo. Obteniendo resultados diferentes del impacto de la crisis en los jóvenes, su salud mental se vió especialmente afectada por el mayor consumo de fármacos. Estos estudios nos ayudan a tener el porcentaje de qué factores presentan los jóvenes y así poder crear un buen servicio tomando en cuenta el público más afectado.

Casañas & Lalucat (2018) realizó el programa "Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes" para la revista de Estudios de Juventud. En este se planteó como objetivo del programa la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales en la población juvenil. Este programa tuvo como solución talleres de sensibilización sobre temas específicos de salud mental infantil y juvenil los cuales tienen una duración de 1 hora. Todos los talleres son llevados a cabo por profesionales especializados en salud mental, que se desplazan a los diferentes dispositivos y centros educativos para llevar a cabo las actividades formativas.

Casañas & Lalucat (2018) indican que:

Los resultados del programa durante el último curso escolar 2017-18, 2.436 jóvenes con una edad media de 14.36 años [DE 2.19] rellenaron la encuesta de satisfacción post taller, con los siguientes resultados: 91.7% recomendaría realizar la actividad a otros jóvenes de su edad, 80.4% le ha parecido interesante, 71.6% le ha parecido útil, 69.8% el taller fue práctico, el 50.2% resolvieron sus dudas, y el 86.6% opinaron que el taller estaba muy bien conducido por el ponente. La encuesta también recogió la opinión de los alumnos, los cuales resalta como aspecto positivo haberles ofrecido un espacio para poder hablar sobre temas de salud mental que de otro modo no hubieran hablado con otras personas adultas.

Se optó por reforzar nuestro reto de innovación con este programa ya que nos ayuda a conceptualizar, analizar, idear, prototipar y tener como un referente más para nuestro proyecto ya que los resultados son satisfactorios, además nos ayuda a ver una perspectiva diferente teniendo en cuenta como las personas podrían ser ayudadas con estos tipos de talleres llevadas a cabo por profesionales de la salud mental.

Méndez Briceño Y. (2019) desarrolló la investigación de Millennials y estilos de liderazgo: formación de un ambiente laboral eficaz en un equipo de trabajo multigeneracional para optar el grado de titulación presentado como requisito para la obtención del título de psicología clínica. El principal objetivo es obtener información específica y detallada acerca de los factores involucrados en las preferencias de estilos de liderazgo en cada generación hablando de los baby boomers, generación X y millennials. En conclusión estos estudios demuestran las diferencias y preferencias que tienen las generaciones en el trabajo. La diversidad no sólo reside en las edades, sino que involucran un conjunto de elementos que interfieren en las dinámicas del área laboral, tales como desigualdades en las formas de comunicación, valores, objetivos, metodología de trabajo, entre otras. Al tener generaciones de diferentes épocas generacionales conviviendo en un mismo ámbito profesional, esto conlleva luchas importantes que, a largo plazo, potencialmente pueden afectar la eficacia, eficiencia y productividad en el ambiente de una compañía. Investigaciones recientes en este tema permiten desarrollar nuevas metodologías para mejorar el funcionamiento del ambiente laboral. A través de la aplicación de herramientas de investigación se busca evaluar las competencias profesionales de los trabajadores de una empresa, en términos de estilos de liderazgo, de acuerdo a las perspectivas de un equipo de trabajo multigeneracional. Estos estudios ayudarán a crear una actividad proactiva de confianza, empatía y compañerismo y así poder ayudar a que los jóvenes millennials no sufran de inestabilidad mental, estrés o ansiedad en el trabajo.

Palomino & Huarcaya (2020) desarrollaron la investigación de “Nivel de Depresión, Ansiedad y Estrés en Jóvenes Universitarios Asociado a Confinamiento Social - Arequipa 2020” para optar el Título Profesional de Médico Cirujano. Esta tesis tiene como objetivo determinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés asociados a confinamiento social en

jóvenes universitarios de la ciudad de Arequipa. Los autores de esta tesis concluyen que se encontró que el 47.3% de jóvenes universitarios experimentó algún nivel de depresión, del mismo modo el 47.6% presentó síntomas de ansiedad, y finalmente el 44.3% presentó síntomas de estrés. Se concluye que no existe una asociación significativa entre los síntomas presentados y el confinamiento social. Esta tesis será de utilidad por la calidad de redacción y altos índices de estadísticas en donde se muestran que los jóvenes arequipeños dan como resultado que un gran porcentaje sufren por depresión y ansiedad durante la pandemia, por lo que esta nos ayudará a justificar y validar el incremento de la salud mental durante la pandemia.

Vivanco Vidal A. (2020) desarrolló la investigación de "Ansiedad por COVID - 19 y Salud Mental en Estudiantes Universitarios de las ciudades de Trujillo y Chimbote" para optar el grado de titulación presentado como requisito para la obtención del título de Licenciado en psicología. El principal objetivo de esta tesis es obtener información para determinar la relación entre ansiedad por Covid - 19 y salud mental. Esta tesis tuvo como conclusión que existe relación entre la ansiedad por el COVID -19 y la salud mental en un grupo de estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia. Sin embargo, es imprescindible realizar más estudios a nivel nacional e internacional para complementar los resultados obtenidos, con la finalidad de que surjan intervenciones dirigidas a los estudiantes universitarios que han sido afectados, para mejorar su salud mental. La importancia de esta tesis nos ayuda con la evidencia que existe una relación entre la ansiedad por el COVID-19 y la salud mental en un grupo de estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia, por lo que esta nos ayudará a validar la relación y el incremento de la ansiedad y salud mental en los jóvenes.

4.2.Marco Teórico

Para abordar el concepto de salud mental es importante tener en cuenta:

Primero conocer el concepto de "salud" propiamente dicha, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como "el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones"(Davini, Gellon De Salluzi, Rossi 1968). Sin embargo, "El concepto de salud está perdido, porque no puede ser utilizado como único ni como uniforme, se lo debe relacionar con los aspectos individuales de cada persona" (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi 1968). La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social. La atención de la salud se ha centrado más en la recuperación y/o rehabilitación de la enfermedad, que en la prevención de los factores de riesgo y la promoción de conocimientos, hábitos y estilos de vida que permitan y condicionen un desarrollo más saludable de las personas. Por ello se llegó a considerar que una respuesta integral a los problemas de salud debe ser transdisciplinaria, haciendo una autoevaluación de sus enfrentamientos; esto porque se toma a la salud como consecuencia condicionante del desarrollo integral (Levav, 1992) (Carranza, 2002, p.1)

4.2.1 Transtorno mental

FEAFES Galicia (2010) indicó que:

El trastorno mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo. Es importante saber que se pueden tratar para lograr la recuperación o permitir que la persona que la padece pueda tener una mejor calidad de vida. Existen distintos tipos de enfermedades mentales, entre los que podemos destacar son el trastorno de ansiedad, trastorno de depresión, trastorno del estado de ánimo, trastorno relacionado con sustancias, trastornos psicóticos, trastornos de personalidad, entre otros.

4.2.2 Depresión:

Coryell (2020) indicó que:

El trastorno por depresión se caracteriza por la existencia de un sentimiento de tristeza lo suficientemente intenso como para interferir en el desarrollo de las actividades habituales y/o por una reducción del interés o del placer en actividades que solían ser del agrado de la persona afectada. El término depresión se utiliza a menudo para describir un estado de ánimo triste o desalentador que es consecuencia de acontecimientos emocionalmente angustiosos, como un desastre natural, una enfermedad grave o la muerte de un ser querido. Una persona puede decir que se siente deprimida en ciertos momentos, como durante las vacaciones (depresión vacacional) o en el aniversario de la muerte de un ser querido. Sin embargo, estos sentimientos no suelen implicar un trastorno. Por lo general estos sentimientos son temporales,

ya que duran días y no semanas o meses y ocurren en oleadas que tienden a estar relacionadas con pensamientos o recuerdos del acontecimiento traumático. Además, estos sentimientos no interfieren sustancialmente con el funcionamiento normal de la persona durante ningún periodo de tiempo. Después de la ansiedad, la depresión es el trastorno de salud mental más frecuente. Alrededor del 30% de las personas que acuden a la consulta de un médico de atención primaria presentan síntomas de depresión, pero menos del 10% de tales personas sufren depresión grave. La depresión suele iniciarse en la adolescencia o entre los 20 y los 30 años, si bien existe la posibilidad de que comience a cualquier edad, incluida la infancia.

4.2.3 Ansiedad:

Carrillo (2006) indica que:

La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia en psicología, en la práctica clínica se observa con frecuencia, considerando relevante como primer punto de partida entender el concepto. Debido a que el estudio en la diferenciación de los conceptos es extenso, se abordará la diferenciación de algunos términos. Spielberg (1980), señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Navas (1989), la define como un estado emocional; compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. Para Mischel (1990), el significado de ansiedad no puede reducirse a una sola concepción. Sostiene que cada individuo tiene un conjunto de amenazas personales, diferentes al de otros,

que le provoca mayor ansiedad, la manera más simple de definir la ansiedad es como un temor adquirido (aprendido).

4.2.4 Psicólogos:

Somos Psicología y Formación, Clínicas Psicológicas en Madrid (2017) indicó que:

El psicólogo es un profesional del ámbito de la salud mental que cuenta con una capacitación y destrezas clínicas que nos ayudan mediante el aprendizaje de numerosas habilidades para enfrentar con efectividad los problemas de la vida y de salud mental. Pero es importante, que comprendamos qué es la psicología. La psicología es una ciencia que estudia la conducta humana, es decir, estudia aquellos procesos relacionados con el aprendizaje, procesos cognitivos o de pensamiento, emociones, comportamientos, tanto en su desarrollo normal como en los diferentes trastornos o dificultades que puedan aparecer en la vida de las personas en alguno de estos procesos. Por tanto, como hablamos de ciencia, la psicología dispone de modelos explicativos de la conducta normal y de los trastornos, así como técnicas adecuadas para la evaluación, diagnóstico y abordaje de la conducta ocasionada del problema y su posterior tratamiento, focalizado en técnicas eficaces para la intervención concreta del paciente en función de sus necesidades específicas. La figura del psicólogo es la de un educador y entrenador de las habilidades de afrontamiento de las personas, capaz no solo de solucionar aquellos posibles trastornos y problemas que puedan existir en un determinado momento, sino también de entrenar a sus pacientes para la prevención de recaídas, de modo que el aprendizaje se mantenga a lo largo del tiempo. Los motivos por los que se acude al psicólogo son muy variados. Algunas personas consultan a estos

profesionales porque se sienten deprimidas, ansiosas o enfadadas durante un largo tiempo. Otras personas, porque quieren ayuda sobre un problema crónico que vienen arrastrando durante años y que hasta ahora no había interferido en sus vidas o en su salud física. También hay personas que recurren al psicólogo porque experimentan problemas a corto plazo que desean resolver, como por ejemplo, estrés laboral, separación de pareja, muerte reciente de un familiar, etc., y que hacen que la labor del psicólogo en ese momento sea la de ayudarles a enfrentar dichas situaciones estresantes. Para ello se utilizan gran variedad de tratamientos fundamentados en evidencias científicas que nos ayudan a mejorar nuestras vidas. Generalmente, cada profesional está formado en un determinado tipo de terapia, pero sin duda alguna, en la actualidad, la terapia más fundamentada a nivel empírico es la terapia cognitivo-conductual, cuya eficacia está altamente comprobada, aunque no es la única cuya efectividad está contrastada. La terapia se puede aplicar tanto de forma individual, como a parejas, grupos y familias. Pero, ¿dónde trabajan los psicólogos? Numerosos profesionales dedicados al apasionante mundo de la psicología tienen consultas privadas o trabajan como un grupo de psicólogos en determinados centros. También hay psicólogos en otros lugares como colegios, centros de enseñanza universitaria, hospitales, prisiones, centros médicos, clínicas de salud comunitaria y salud mental, así como en empresas, industrias, residencias de ancianos y centros de rehabilitación.

4.2.5 Talleres psicológicos:

Ps. Catalán (2013) indica que:

A menudo los talleres de psicología pueden ser una buena herramienta para hacer una primera toma de contacto con un tema que te interesa pero no estás seguro si le quieres dedicar más tiempo y recursos. A través de los talleres de psicología puedes acercarte a un tema en concreto y aprender las nociones básicas sobre él para, más adelante, decantarse por estudiar o practicar más a fondo y quizá especializarte.

Los talleres de psicología están diseñados para que los asistentes aprendan y se lleven a casa trucos, consejos y recomendaciones útiles para su día a día. La finalidad de estos talleres debe ser esta, poder aplicar los consejos y ejercicios para mejorar un aspecto concreto de tu vida. Para ello se suelen orientar bastante a la práctica y el profesional que lo imparte deberá preocuparse de que, una vez en casa, todos los asistentes sean capaces de replicar o llevar a cabo dichos consejos o ejercicios.

4.2.6 Arteterapia:

Ps. García-Allen (2015) indica que:

La arteterapia es una forma de terapia expresiva que usa el proceso creativo del arte para mejorar el bienestar físico y psicológico del paciente. La expresión de las propias emociones a través del arte, puede ayudar a resolver problemas del pasado y puede ayudar a mejorar el autoconocimiento, la autoestima, el control emocional, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de conciencia, la atención o la creatividad. Para que alguien pueda beneficiarse de los aspectos positivos de la arteterapia no es necesario que sea un artista con talento, ya que el objetivo de este tipo de terapia es la mejora del bienestar y la calidad de vida.

4.2.7 Dramaterapia:

Ps. Guerri (2021) indica que:

La Dramaterapia es un tipo de terapia que le permite explorar las dificultades emocionales a través del medio del drama. Esto podría implicar una variedad de actividades que incluyen la escritura y aprendizaje de guiones, ejercicios de improvisación, o actividades utilizando marionetas y máscaras.

La Dramaterapia se utiliza a menudo en un entorno de grupo, sin embargo, se puede utilizar en sesiones individuales también. Un terapeuta del drama utilizará diferentes técnicas y puede ayudar a crear una historia de ficción para retratar sus sentimientos. Por lo general, la historia ficticia será su propia historia recontada a través de diferentes personajes. La creación de este espacio entre usted y las preocupaciones emocionales que se están explorando puede ofrecer claridad y una sensación de alivio o de catarsis.

La Dramaterapia y el Psicodrama no requieren ninguna experiencia en la actuación anterior, por lo que es accesible a una amplia variedad de personas. Que van desde niños pequeños hasta ancianos, esta forma de terapia puede ser útil para muchas cuestiones, entre ellas las siguientes: Adicción, ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, baja autoestima, esquizofrenia, dificultades en las relaciones, hacerse daño a uno mismo, las experiencias traumáticas.

4.2.8 Sensibilización:

Ps. L. Ruiz (2019) indica que:

La sensibilización encubierta es un tipo de técnica propia del condicionamiento encubierto. Se trata de una estrategia de intervención

perteneciente a los modelos conductuales y cognitivos, y consiste en repeticiones imaginadas de la conducta-problema apareada con eventos simbólicos aversivos. El objetivo de la sensibilización encubierta es provocar en el paciente algún grado de inhibición en comportamientos potencialmente dañinos y que el paciente no desea, como por ejemplo fumar, tomar alcohol, algún tipo de desviación sexual como la pedofilia o comer de forma compulsiva. Así, la sensibilización encubierta es análoga al castigo positivo, ya que pretende disminuir la probabilidad de ocurrencia de la conducta, mediante la presentación de un estímulo aversivo imaginado, inmediatamente después de la ocurrencia (también imaginada) de esa conducta que queremos eliminar. Es decir, que está indicada para modificar conductas desadaptativas o disfuncionales.

4.2.9 Generación Millennials:

Los millennials son conocidos como una generación tecnológica, hiperconectada con valores sociales y éticos (BBVA, 2021). Esta generación ha sido afectada por una crisis económica para los jóvenes que recién empiezan su vida laboral debido a la pandemia del Covid-19. Por otro lado, estos tienden a ser impulsores de una alimentación más saludable y más consciente del cuidado ambiental. Las primeras características de los millennials son que en el promedio de edad de esta generación está obligada a tomar decisiones importantes en su vida ya que tienen expectativas más altas, por lo que llegan a ser la generación con el nivel de formación más elevado, todo esto debido a las demandas económicas que exigen las empresas en la actualidad y el éxito que busca conseguir esta generación, el porcentaje de jóvenes de entre 25 y 36 años que ha completado sus estudios universitarios es mayor al de la generación X cuando tenían la misma edad siendo su porcentaje de un 24%, estas cifras varían dependiendo del género, siendo de un 44% en las mujeres y de un 33% en los varones. Lo

resaltante en esta generación es que debido a lo antes mencionado, la mayoría de los Millennials decide casarse de forma más tardía ya que adoptan nuevas prioridades como recibir una buena educación y tener una seguridad económica (Ferrer, 2018).

Por otra parte, siendo esta la generación con más afinidad a la tecnología, adoptaron nuevas costumbres y comportamientos ya que están en una era en la que la tecnología sigue avanzando y brindándoles facilidades, conocimientos y comodidades. Asimismo, cuenta con una gran influencia en el ámbito social ya que las redes sociales son de uso habitual de esta generación.

En definitiva, los factores y acontecimientos que vivió esta generación fueron base para formar sus caracteres, preferencias, actitudes, valores y expectativas. Si bien el entorno económico para esta generación no fue el mejor, contamos con que está bien equipada para afrontar el futuro con éxito.

4.2.10 COVID-19:

El covid-19 es una enfermedad infecciosa recientemente descubierta y más conocida como SARS-CoV-2. La mayoría de personas que contraen esta enfermedad presentan problemas respiratorios leves a moderados, ya que aún no hay una cura para esta enfermedad, las personas se sanan sin tratamiento especial. Asimismo, las personas mayores o que padecen alguna enfermedad cardiovascular o respiratoria crónica o cáncer, corren el riesgo de presentar un cuadro más grave de esta enfermedad. La mejor forma de prevenir y parar el contagio de esta enfermedad es estar bien informado de sus síntomas, cómo se transmite y tomar precauciones como lavarse las manos con frecuencia, usar alcohol o gel hidroalcohólico y de preferencia evitar las multitudes y lugares cerrados. La forma de propagación del virus es a través de gotículas de saliva o secreciones nasales que se generan

cuando una persona infectada tose o estornuda. Así que es importante tomar precauciones al toser o estornudar y tomar los cuidados necesarios ya mencionados. (OMS, 2020).

5. Beneficiarios

Los beneficiarios directos son aquellas personas peruanas de 20 a 30 años con un nivel socioeconómico B, que están siendo afectadas por depresión o ansiedad durante la pandemia del Covid-19. Estos aún no han tomado la iniciativa de ir a una terapia psicológica por no tener suficiente información, curiosidad, interés y por los altos precios.

En su entorno familiar y/o amigos, suele vivir con su familia y su mascota por lo que le gusta acariciarlo y cuidarlo como un hijo más, siente que su mascota la acompaña en sus días más solitarios. Cuenta con un grupo pequeño de amigos pero viven lejos por lo que ha perdido un poco la comunicación con ellos durante la pandemia, los días en los que se comunica lo hace por facebook o instagram. Suele ser reservada con sus cosas, eso hace que no le cuente sus problemas a su familia, las pocas veces que ha logrado pedir ayuda a sus amigos, no ha recibido buenos comentarios o no se siente ayudada, es por eso que prefiere resolver sola sus problemas porque no quiere dar pena a los demás o no quiere preocupar a los demás.

Suele conectarse y usar facebook para ver noticias y memes por lo menos 5 a 6 horas al día, casi siempre usa instagram para comprar cosas y ver la vida de sus amigos por lo que a veces se compara y eso le deprime un poco, siempre que está con ánimos escucha spotify para motivarse en su trabajo y al realizar sus tareas, ve videos en youtube de cosas interesantes como documentales o curiosidades del mundo, sólo prende la tv para ver programas de canto ya que le gusta cantar y le interesa aprender viendo esos programas, utiliza casi todo el día la laptop para su trabajo remoto, para entrar a clases virtuales y para

hacer tarea individual o en grupo y sólo los fines de semana utiliza la PC para jugar videojuegos por lo menos 5 horas.

En su tiempo libre por la pandemia se dedica a trabajar y a ver películas, le gusta ir al cine con amigos y primos pero por la pandemia sólo le queda ver Netflix, juega videojuegos los fines de semana con amigos, recupera horas para poder dormir y practica inglés para no olvidar lo aprendido.

Le duele y le molesta que se sienta más sola que antes, estar preocupada y ansiosa por todo, no tener a quien contarle sus problemas, haber vuelto a sus malos hábitos para calmar su ansiedad y depresión, que las terapias psicológicas sean caras, no sentirse libre emocionalmente, tener cargas mentales, que siga acumulando sus emociones y que esto se haya vuelto un hábito y que casi nunca tome como prioridad su salud mental teniendo en mente que le pasará su depresión o ansiedad.

Se dió cuenta de los síntomas de su depresión y ansiedad porque tenía insomnio por lo que se dormía a las 4:00 am, estaba nerviosa todo el tiempo, cosas negativas le invadía su día a día, le daba ataques de llanto, entró en trance y tuvo pensamientos suicidas, no tenía ganas de hablar ni con sus padres, no tenía motivación en el trabajo, se aburría rápido de las cosas que solía hacer antes en casa, tenía sentimiento de tristeza casi todos los días y se sentía completamente sola. Ante todas estas situaciones, comenta que sabe lo que está pasando por la poca información que ha tenido pero ella siente que todo va mejorar con el tiempo y puede combatir con eso por un tiempo, a veces pone como prioridad otras cosas y deja de lado su salud mental, siente que no tiene un contacto seguro y adecuado para poder compartir sus

problemas y finalmente las terapias psicológicas son altos en precios y en plena pandemia no puede pagarlos porque está dando prioridad a otras cosas.

Lo que necesita y espera es sentirse segura emocionalmente, necesita estar segura de lo que quiere hacer, necesita mejorar sus vínculos, estar calmada durante la pandemia, necesita una persona de confianza para hablar, espera tener acceso a más información verídica sobre lo que le está pasando, encontrar terapias con precios justos, algo que le motive a preocuparse más sobre su salud mental.

6. Propuesta de Valor

Explicación del Lienzo del Modelo de Negocio elaborado en los siguientes puntos:

6.1. Propuesta de valor

Sonríete es una nueva iniciativa que busca promover la conciencia mental y la autoconciencia, así mismo, orienta, conecta, guía, motiva, empatiza y ayuda a reflexionar a las personas que recientemente están sufriendo por depresión o ansiedad provocada por la pandemia del Covid-19 mediante talleres integrales junto a un material complementario de apoyo y una página en instagram junto a página web, los cuales han sido trabajados juntos a psicólogos profesionales para poder lograr liberar sus cargas mentales, tener un proceso de sanación mental más completo, abrirse emocionalmente con otras personas sin miedo a sentirse limitados, sentirse apoyados con algo más completo durante su proceso y no sólo sean suficientes las palabras, tener una estabilidad emocional y aprender y crecer juntos.

6.2. Segmento de clientes

El usuario potencial son personas peruanas de 20 a 30 años con un nivel socioeconómico B que recientemente están siendo afectados por depresión y ansiedad debido a la pandemia del Covid-19, quieren deshacerse de sus cargas mentales, buscan información verídica, tener una guía de apoyo para sobrellevar la depresión o ansiedad, quieren empatizar con otras personas que se encuentran en su misma situación, quieren superarse emocionalmente, saben que es indispensable contar con un profesional pero aún no acuden debido que no sienten confianza para poder liberar sus emociones estando con el psicólogo a solas.

6.3. Canales

a. Instagram Sonríete

El usuario al ingresar al perfil de sonriete puede encontrar información acerca del servicio, lo que ofrecemos, a quienes nos dirigimos, posts de promoción y videos motivadores, mediante estas publicaciones las personas se pueden poner en contacto con nosotros para poder brindarles más información.(ver anexo 1)

b. Página Web Sonríete

El usuario podrá encontrar una frase de bienvenida y a continuación un call to action para unirse a esta iniciativa por lo que se unirán a través de sus correo para que así formemos una data para enviar mailings a los usuarios de las novedades de nuestros talleres y herramientas complementarias. Además se podrá encontrar podcasts, información sobre los talleres integrales que junto a ello se podrán inscribir y pagar por ellos, noticias informativas y el contenido del box complementario más detallado.(ver anexo 2)

6.4. Relación con los clientes

Para poder llegar al público objetivo se realizará posts en Instagram, los cuales serán vídeos e imágenes publicitarias que puedan llamar la atención del usuario para así lograr que accedan a la página web, ya que según estudios los millennials de 20 a 30 años son muy activos en las redes sociales siendo esta la forma más rápida y creativa de tener contacto con ellos es mediante las redes sociales e influencers. La página web estará diseñada con un formato creativo y fácil de usar para los usuarios, también teniendo una interacción frecuente en las redes sociales y la web para que puedan sentir que estamos ahí para ayudarlos y brindarles un buen servicio y producto. Además se crearán paquetes con descuentos de talleres integrales con box de herramientas mejorados y adaptables para cada taller.

6.5. Actividades claves

Las actividades claves que conforman el proyecto son:

6.5.1 Diseño de la página web

Este proceso implica la construcción y diseño de las actividades que se podrán realizar en la página en instagram para tener como soporte a todo el proyecto.

6.5.2 Configuración de la Plataforma Tecnológica

Esta tarea la realizará un programador técnico que en sus funciones estará actualizar, definir las especificaciones técnicas, ejecutar el programa para descartar cualquier falla o error, integrar el programa existente para que sea compatible con diversas plataformas y sistemas.

6.5.3 Creación de las redes sociales

Creación de cuentas en instagram para poder publicar los videos y fotos publicitarios, teniendo así una conexión mucho más cercana con el usuario.

6.5.4 Diseño y fabricación del box de herramienta complementario

Este proceso consta del diseño físico del box de herramienta complementaria, tomando en cuenta los materiales y contratación de imprentas para proceder con su fabricación. (ver anexo 3)

6.5.5 Venta y distribución del Box

Una vez creada y publicada la web se podrá ofrecer el paquete de talleres , y así proceder con su venta. Ya hecha la compra se podrá proceder a la entrega tomando en cuenta las medidas de bioseguridad y desinfección del box y así finalizar con el servicio en cuanto al box de herramienta complementaria.(ver anexo 4)

6.5.6 Diseño de 3d de espacios para los talleres online

Este proceso consta de una representación de espacios personalizados con el logo del servicio para los talleres y así poder obtener un ambiente personalizado y más didáctico. (ver anexo 5)

6.6. Recursos claves

Los recursos para la entrega del servicio son básicamente dos: el equipo humano que diseña y la plataforma tecnológica.

6.6.1. Equipo humano

- a. Para el diseño y ejecución de la página en instagram se requieren varias funciones diferentes , siendo estas:

-Desarrollador web encargado de la programación, diseño de la página en instagram y de las actividades tomando en cuenta el branding del servicio.

-Diseñadores y psicólogos encargados del contenido de la página en instagram, la web y el diseño del box de herramienta para los talleres.

-Influencers contactados para la publicidad y recomendación del servicio.

-Psicólogos que brindarán información adecuada sobre los talleres integrales.

-Diseñador gráfico y publicitario, encargados de las redes sociales y además de la creación de la campaña publicitaria.

-Técnico encargado de la configuración y soporte de la plataforma.

-Vendedor, encargado de establecer los contactos y realizar las ventas.

Teniendo todo el equipo necesario se creará una plataforma de servicio diseñada para ayudar a nuestros usuarios a poder afrontar la depresión y ansiedad que causó esta pandemia.

b. Para el diseño de los espacios 3D se requieren las diferentes funciones:

-Diseñador gráfico, encargado del branding del servicio.

-Diseñadores de Arquitectura de interiores para realizar los trabajos 3d.

Este equipo está encargado de diseñar y realizar espacios 3D tomando en cuenta el branding de la marca para poder hacer uso de sus colores y logos

c. Para el diseño y fabricación del box se requiere diferentes funciones, siendo

estas:

-Diseñador gráfico encargado del diseño del contenido del box de herramientas.

Esta función es la que personaliza nuestro servicio y lo que brindamos haciendo uso claro del branding.

6.6.2. Plataforma tecnológica

La plataforma que se debe desarrollar está formada por las actividades de:

La página web debe permitir que los usuarios accedan a información específica del servicio y a las inscripciones de los talleres (Pago online). Eventualmente será necesario establecer convenios con entidades bancarias para realizar estos pagos.

Figura 1: Recurso tecnológico



Fuente: Elaboración propia 2021

6.7. Aliados claves

Los aliados clave en este proyecto serán:

6.7.1 Alianzas estratégicas

-Los psicólogos serán nuestros primeros aliados, quienes brindarán talleres integrales, información necesaria y guía para diseñar los boxes de herramientas complementarias.

-Alianzas con empresas de delivery para la entrega segura del box.

6.7.2 Asociaciones con proveedores

Como proveedores tendremos a las imprentas con la que se podrá realizar un buen desarrollo de la fabricación del box de herramienta complementario para los talleres.

6.8. Fuentes de ingresos

Los ingresos que obtendremos se dan mediante la venta del pack de talleres que ofrecemos, el cual funciona de la siguiente forma. El precio de venta de cada pack por persona es de S/.210. que incluye los tres talleres (arteterapia, dramaterapia y sensibilización) más un box de herramienta complementario. Los talleres duran 3 días; es decir, 1 día cada taller que tiene como duración 1 hora.

Para el manejo de las finanzas utilizamos como herramienta una planilla donde ingresamos las inversiones, costos y presupuesto. Esta herramienta nos ayuda a visualizar el manejo actual y a futuro de nuestras finanzas. Para empezar obtuvimos como resultado que en los primeros 4 primeros meses de inicio de nuestro proyecto estaremos en pérdida. A partir del quinto mes podremos obtener ganancias y el periodo de recuperación de la inversión será de 8 meses y medio.

6.9. Presupuestos

En el desarrollo de presupuesto como inversión inicial en equipos y materiales de nuestro proyecto tenemos un gasto de:

Tabla 1: Equipos y Materiales de inversión

Materiales	Cantidad	Precio	Total
Escritorios	1	700	700
Sillas de escritorio	4	139	556
Anaqueles	4	220	880
Estante	1	349	349
laptops	4	2,899	11,596
Impresora	1	839	839
Teléfono	1	149	149
Engrapadoras	2	10	20
Papel (Paquete de 500 hojas)	5	11	55
Perforadores	2	6	12
Lapiceros x 6 un	2	7	14
Microondas	1	339	339
Oficina	1	1	1
Lápices x 12 un	1	5	5
Borrador x 2	5	2	10
Almacén	1	300	300
Cafetera express	1	399	399
Antivirus	4	139	556
Post its paquete	1	11	11
Desarrollador web	1	2,800	2,800
Sobres (De 50 unidades)	3	1	3
Total		S/. 19,594	

Durante el proceso de desarrollo de nuestro proyecto tendremos los siguientes gastos variables:

Tabla 2: Gastos Fijos/Variables

Servicios	Costo
Gastos Fijos	
Luz	S/.200
Agua	S/.70
Teléfono e Internet	S/.170
zoom	S/.80
Gastos Variables	
Cajas de almacenaje	S/.250
Psicólogos	S/.3100
Imprenta	S/.217

Delivery	S/.310
Publicidad en redes	S/.200
Actualizaciones	S/.100
Pago de publicidad a influencers	S/.500
Licencias de Adobe	S/.180
Dominio de pag Web	S/.200
Total	S/.5 577

Se proyecta que los sueldos de gerentes sean S/.2 200 mensuales y los sueldos generales S/.1 600 mensual, el proyecto contempla el alquiler de un espacio, el cual servirá como oficina central de la empresa siendo este un apartamento de 50m² ubicado en el distrito de Surquillo, el monto del alquiler equivale a S/.600 mensuales.

El servicio que brindaremos consiste en llevar un pack de 3 talleres (sensibilización, arteterapia y dramaterapia) al adquirir este pack le estamos obsequiando a nuestro cliente un box con materiales que podrá usar durante los talleres y también podrá usarlos como una herramienta de apoyo para su día a día.

Para la inversión inicial de los talleres tenemos un gasto de S/. 300

Tabla 3: Talleres

Talleres	Costo
Taller de Sensibilización	S/.100
Taller de Arteterapia	S/.100
Taller de Dramaterapia	S/.100
Total	S/.300

Para la inversión inicial de los Box's tenemos un gasto de S/. 52 por cada uno.

Tabla 4: Box

Box	Costo
1 caja de témperas (5 UND)	S/.7.00
1 imagen de máscara impresa	S/.1.00
1 block anillado en blanco	S/.7.50
1 caja de lápices de colores (7 UND)	S/.6.00

1 cartas con imágenes (10UND)	S/.5.00
1 cartillas de preguntas (10UND)	S/.5.00
1 paquete de pasos para meditar (5 UND)	S/.3.50
1 cartilla de información	S/.3.00
1 suculenta	S/.7.00
Caja de empaque	S/.5.00
Papel de seda	S/.1.00
Total	S/.52

7. Resultados

Previamente a la validación, nos aseguramos de publicar en nuestra Página Web e Instagram información y posts acerca de quiénes somos, a quienes nos dirigimos y cuáles son nuestros objetivos para darnos a conocer y generar más confianza, para luego publicar acerca de nuestros servicios y packs que ofrecemos. Una vez que recibimos los primeros likes y comentarios, les mandábamos un mensaje directo mediante Instagram a cada persona interesada en nuestro servicio brindándole la información completa y necesaria de este.(ver anexo 6)

Luego de brindarles la información, les indicamos el procedimiento de inscripción a nuestros talleres, el cual era darles las opciones de pago, realizar el pago correspondiente, luego enviar la captura del voucher para que luego procedamos con la inscripción y el envío del ID y el código de acceso de Zoom en donde serán dirigidos los talleres. Apenas obtenemos las capturas de los vouchers con el monto correcto pagado por el usuario, se inicia la inscripción pidiéndoles sus datos personales para los talleres y también para coordinar y hacer la entrega del box de herramienta complementario a su domicilio que incluye un notebook A5 personal, cards "Conociéndonos más" de preguntas reflexivas y de autoconciencia, card de "imágenes que se pueden sentir" con frases motivadoras, card de pasos para meditar, una máscara para una dinámica dentro del taller, témperas acuarelables,

colores, una planta suculenta, un cupón de descuento y un flyer informativo. Para finalizar, se le envía el ID y el código de acceso del pack de talleres al cual se inscribió.

La primera validación consistió en recoger información de expectativas (antes del inicio de los talleres) de los 4 inscritos (estas fueron personas entre 20 a 30 años) en nuestro pack de talleres para brindarle información previa de los inscritos a la psicóloga a cargo de los talleres y así estar mucho más preparada para iniciarlos.

El pack de talleres consistió de 3 sesiones:

Taller de Sensibilización (1era Sesión)

Tema: “Conociéndonos más y soltando sentimientos”

Objetivos: Desarrollar la inteligencia emocional, confianza, autoestima y seguridad en el participante.

Habilidades: Inteligencia emocional, confianza y seguridad y autoestima.

Tabla 5: Desarrollo de la sesión del taller de Sensibilización

HORA	CONTENIDOS	MATERIALES
7:00 pm (20 min)	INICIO: - Bienvenida al taller “Felices de que sean parte de los talleres de Sonríete” - Dinámica de presentación “MARKETEATE”: Imagínate que necesitas vender tu imagen ¿Cómo te presentarías? Ten libertad para	- Notebook A5 - Lapicero y/o lápiz - Música de fondo divertida

	<p>hacerlo, fluye.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tendrán 8 min para pensar lo que harán. - Luego se presentarán en 2 min. 	
7:20 pm (30 min)	<p>MOMENTO CENTRAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica “cómo lidiar con los malos sentimientos”: Primero daré una pequeña introducción sobre pensamientos, emociones y reacciones fisiológicas. - Empezar una conversación grupal de <u>cómo se</u> han sentido por la pandemia y cómo les afectó o que es lo que más les molesta. (2 min por cada uno). - Luego pasarán a una actividad con el uso de las cartillas reflexivas, la dinámica consta de sacar el color que prefieras y responder cualquier de las 8 preguntas. Se dará 1 min para elegir la cartilla. - Preguntarle: ¿Cómo te hace sentir eso? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cards “Conociéndonos más” de preguntas reflexivas y de autoconocimiento - Música de fondo reflexiva (al momento de elegir una tarjeta)
	<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conversamos sobre la experiencia. ¿Qué hemos 	<ul style="list-style-type: none"> - Notebook A5 -Lapicero y/o lápiz

7:50 pm (10 min)	<p>aprendido hoy? (1 min).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felicitar y agradecer a los integrantes por haberse animado a participar en el taller, apostando por su salud mental. - Se les invita y animará para que asistan a la siguiente sesión. (Foto grupal) 	
------------------	---	--

Taller de Arteterapia (2da Sesión)

Tema: “Soltando Expresiones”

Objetivos: Reducir el estrés al estimular la participación social, aumentar la autoestima y la conciencia de sí mismo, desarrollar la expresión de ideas en su entorno y/o en público y desarrollar la creatividad y resolución de conflictos.

Habilidades: Creatividad, inteligencia emocional y autoestima.

Tabla 6: Desarrollo de la sesión del taller de Arteterapia

HORA	CONTENIDOS	MATERIALES
7:00 pm (20 min)	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenidos al segundo taller. Saludar a cada uno. “El día de hoy nuestro taller será un poquito más profundo, donde se requerirá que sean vulnerables” 	<ul style="list-style-type: none"> - Notebook A5 - Lapicero y/o lápiz

	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: Imagina que estamos en el salón de clases ya sea del cole, de la universidad y/o trabajo y estamos a punto de exponer. ¿Qué pasa dentro de ti? ¿Qué pensamientos, emociones y/o reacciones fisiológicas? - Utiliza el notebook y escribe lo que sucede (pensamientos, emociones y/o reacciones fisiológicas) 2 min <p>Compartir en 2 min cada uno</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música de fondo reflexiva (cuando escriban)
<p>7:20 pm (30 min)</p>	<p>MOMENTO CENTRAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica “Creando máscaras”: Se pedirá a los participantes que tomen la plantilla de máscara y que empiecen a dibujar cómo la gente los ve en la parte exterior de la máscara y cómo realmente se sienten y se ven ellos en la parte interior haciendo uso del material del kit. (15min) - Expongan su arte (3 min) <p>Agradecer a los que hayan sido vulnerables al compartirnos sus experiencias. (necesitan una ayuda extra nosotros felices de que puedan ser parte de nuestras sesiones individualizadas.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música de fondo creativa (cuando pinten sus máscaras) - Plantilla de máscara <p>témperas, colores</p>

7:50 pm (10 min)	<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conversamos sobre la experiencia. ¿Qué hemos aprendido hoy? - Felicitar y agradecer a los integrantes por su vulnerabilidad y confianza, este es un espacio seguro. - Se les invita y animará para que asistan a la siguiente sesión. (Foto grupal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Notebook A5 - Lapicero y/o lápiz
------------------	---	---

Taller de Dramaterapia (3era Sesión)

Tema: “La creatividad hace posible mi destino”

Objetivos: Desarrollar habilidades sociales, confianza y seguridad en el participante.

Habilidades: Autoestima, resolución de conflictos, inteligencia emocional y autoestima.

Tabla 7: Desarrollo de la sesión del taller de Dramaterapia

HORA	CONTENIDOS	MATERIALES
7:00 pm (20min)	<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenidos a nuestro último taller. “El día de hoy nuestro taller te invita a salir un poco más de tu zona de confort, tendrás que moverte un poco más” 	<ul style="list-style-type: none"> - Música de fondo divertida - Notebook A5 - Lapicero y/o lápiz

	<p>-Dinámica: “Muévete”: Primero nos pondremos de pie, luego nos estiraremos (cabeza, brazos y piernas) y para finalizar haremos ejercicios vocales (A,O,X).</p>	
<p>7:20 pm (30 min)</p>	<p>MOMENTO CENTRAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica “Atrévete”: Se pedirá a los participantes que escenifiquen a una persona con características diferentes a la suya. Se pedirá un voluntario, si no hay alguno, se escogerá con quien empezamos. - Mientras eso suceda, se mencionan diferentes escenarios donde se podría encontrar el participante, (por ejemplo: en la universidad y/o instituto, cumpleaños de tu amigo, etc.) luego el siguiente compañero narrará lo que sucede en ese lugar (4 min cada uno). - Se le preguntará a cada uno ¿Cómo se sintió? ¿Algo cambió? (2 min) - Reflexión: “A veces nos limitamos por nuestros pensamientos y/o emociones” 	<ul style="list-style-type: none"> - Prenda y/o accesorio (opcional) - Música según el escenario

<p>7:50 pm (10min)</p>	<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conversamos sobre la experiencia. -Agradecerles y felicitarles por culminar el taller, lo han hecho increíble. -Animarlo a que sean parte de las sesiones individualizadas para trabajar los puntos que consideras que no puedes hacer por ti mismo. (Terapia) <p>Despedida: Foto grupal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Notebook A5 -Lapicero y/o lápiz
----------------------------	---	--

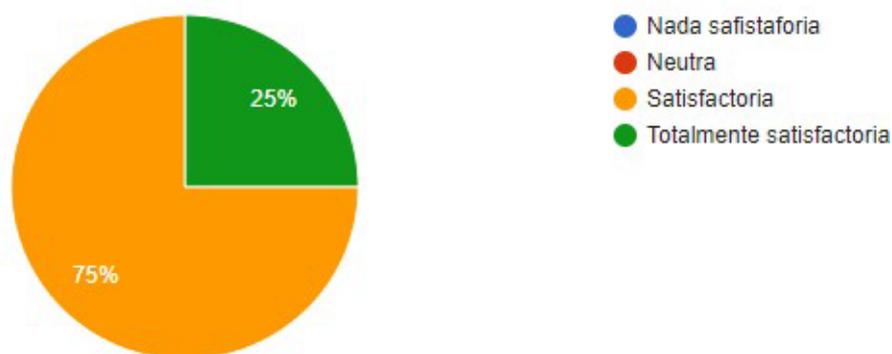
Al término de los talleres psicológicos se les pide resolver una encuesta de satisfacción y valoración acerca del servicio ofrecido, para luego agradecerles por haber preferido nuestros servicios de talleres psicológicos. Para culminar se les pide el consentimiento para el uso de imágenes en redes sociales.

Esta validación logró satisfactoriamente fomentar la buena salud mental y lograr que los participantes se abrieran a la posibilidad de más adelante tomar sesiones personales con un psicólogo.

Figura 2: Calificación de experiencia

¿Cómo calificarías tu experiencia con nuestro servicio?

4 respuestas



Fuente: Elaboración propia 2021

El 75% de los encuestados mencionaron estar satisfechos con las sesiones trabajadas ya que estas fueron necesarias y de mucha ayuda para ellos. El 25% menciona estar totalmente satisfecho con nuestro servicio.(ver anexo 7)

Figura 3: Valoración de herramienta

¿Te fue de utilidad el box de herramienta complementario en los talleres?

4 respuestas



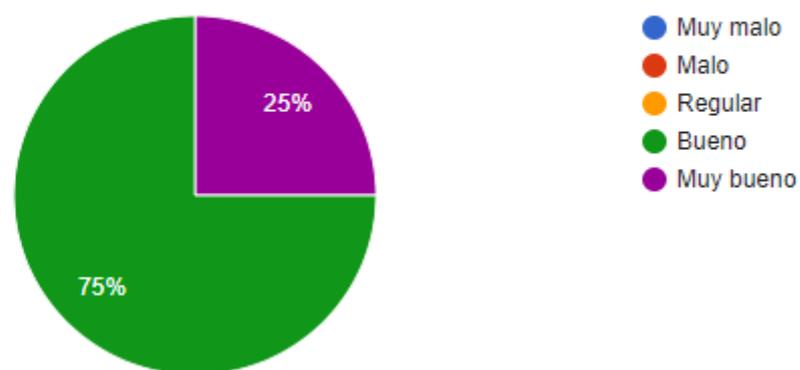
Fuente: Elaboración propia 2021

El 100% de los encuestados mencionaron que el box de herramienta complementario fue de ayuda en los talleres ya que les brindaba lo necesario para las sesiones, tienen una línea gráfica amigable y empática.

Figura 4: Calificación del personal

¿Qué calificación le darías a nuestra psicóloga?

4 respuestas



Fuente:Elaboración propia 2021

El 75% por ciento de los encuestados validaron con una buena calificación el servicio de la psicóloga, mencionando que los talleres estuvieron bien elaborados, dinámicos y con un buen ambiente. El 25% menciona estar completamente complacido con los talleres dictados por la psicóloga.

Figura 5: Valoración del servicio

¿Consideras que nuestro servicio fomento la confianza, seguridad y reflexión?

4 respuestas



Fuente:Elaboración propia 2021

El 100% de los encuestados culminaron los talleres satisfechos del servicio, mencionando que las sesiones fomentaron un ambiente de confianza, segura y reflexiva.

Figura 6: Valoración del servicio

¿Te fue de ayuda el servicio que te brindamos?

4 respuestas



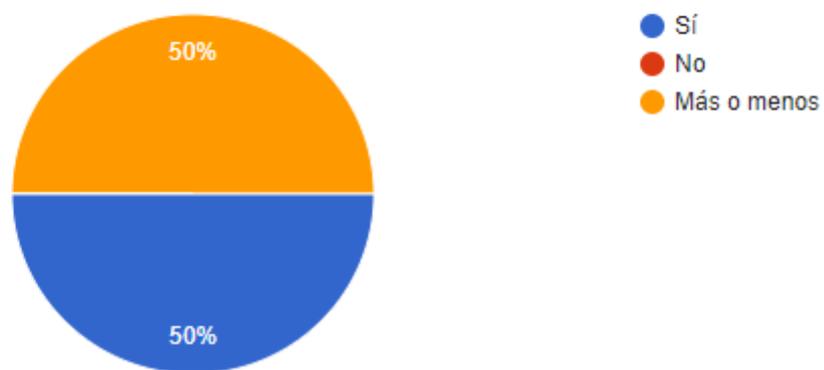
Fuente: Elaboración propia 2021

El 100% de los encuestados afirman que el servicio de los talleres psicológicos brindados fue de ayuda mencionado que cada uno al finalizar la sesión se llevó una enseñanza, terminando la última sesión de una manera amena.

Figura 7: Valoración de plataforma

¿Te gustó la plataforma donde se realizaron los talleres?

4 respuestas



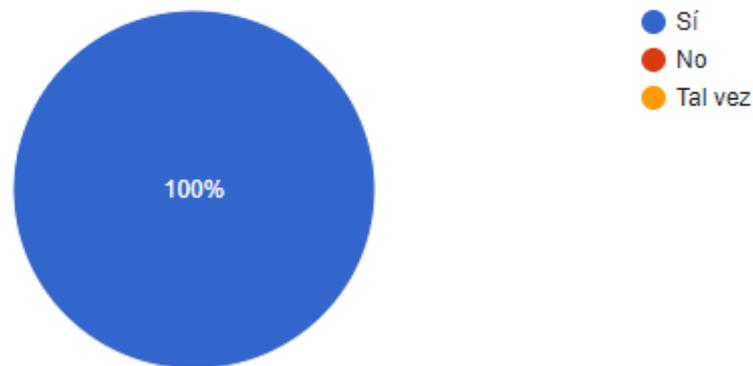
Fuente:Elaboración propia 2021

El 50% de los encuestados mencionaron que les agradó la plataforma usada para los talleres ya que la plataforma tiene diferentes tipos de interacción disponibles. El otro 50% por ciento de los encuestados calificaron con un resultado medio a la plataforma usada porque esperaban tener más actividad virtual.

Figura 8: Valoración del Servicio

¿Recomendarías nuestro servicio con otras personas?

4 respuestas



Fuente:Elaboración propia 2021

El 100% de las personas encuestadas aseguraron que recomendarían el servicio a familiares y amigos. Ya que el ambiente agradable, empático y confiable les permitió tener un proceso más cómodo creando la confianza que necesitaban para poder liberar sus cargas mentales. A su vez generando autoconciencia que logra un mejor avance.

8. Conclusiones

1. Se determinó mediante encuestas realizadas que el Covid-19 afectó de una manera alarmante la salud mental de muchas personas pero principalmente a la generación Millennials que obtuvo un porcentaje más alto, por muchas razones como el aislamiento, la economía y el desempleo, teniendo en cuenta que esta es la generación más solitaria por lo que le es fácil presentar síntomas de depresión y ansiedad.
2. También se obtuvo información a través de entrevistas y encuestas llegando a la conclusión que la mayoría de jóvenes de 20 a 30 años, aún siendo conscientes de que necesitan ir al psicólogo, no lo hacen, porque creen que

pueden solucionarlo solos, no tienen la suficiente confianza y seguridad que puedan ser ayudados y por ser costoso.

3. El reto de innovación planteado en este proyecto se cumplió de manera satisfactoria, esto significa que se logró promover e informar sobre la salud mental y ayudarles a dar el primer paso para que en un futuro puedan estar dispuestos a tomar sesiones psicológicas personales, logrando así prevenir que la reciente depresión o ansiedad se incremente.
4. El reto de innovación se cumple debido a que se generó un ambiente de confianza en cada taller psicológico tomando en cuenta las necesidades y comodidades de las personas; y a su vez, el brindar un buen material informativo, complementario, didáctico, creativo y empático, el reto de innovación logró cubrir las necesidades más fundamentales de estas.
5. Los resultados mostraron una valoración satisfactoria de nuestro servicio por parte de las personas que ingresaron a los talleres dándonos así una buena reseña pero a la vez con una posible mejora en cuanto a la plataforma por donde se realizó, también se obtuvo buenos comentarios con respecto a las herramientas de apoyo de nuestro box en cuanto a calidad y diseño creativo, concluyendo así la evaluación de nuestro servicio.
6. Dado que algunas personas estaban acostumbradas a usar otras plataformas digitales, se analizará más opciones de plataformas de comunicación para dar una mejor comodidad a nuestros clientes.
7. Se contratará el servicio de más psicólogos aliados ya que pretendemos extender nuestro servicio a nivel nacional por lo que se necesitará más de estos profesionales.

8. Para finalizar, a futuro, contar con un espacio físico en donde se pueda realizar los talleres para tener una mejor experiencia del servicio.

9. Bibliografía

Andrea Paola Vivanco Vidal. (2020). *Ansiedad por COVID - 19 y Salud Mental en Estudiantes Universitarios de las ciudades de Trujillo y Chimbote.*

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653536/Vivanco_VA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Agudelo, D., Casadiegos C. y Sánchez D. (2008) *Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.* <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf>

Ballard, J. (30 de Julio de 2019). *Los millennials son la generación más solitaria.* <https://today.yougov.com/topics/lifestyle/articles-reports/2019/07/30/loneliness-friendship-new-friends-poll-survey>

Consuelo Tomas (2015). *En qué consiste una terapia o tratamiento psicológico.* Psicólogos Valencia. <https://tratamientospsicologicos.es/en-que-consiste-una-terapia-o-tratamiento-psicologico/>

Carranza, V. (2002). *El concepto de la salud mental en psicología humanista-existencial.* <http://www.scielo.org/bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Coryell, W. (2020). *Depresión.* <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/depresi%C3%B3n>

Concepción, I. (2001). *Un estudio sobre la ansiedad.* <http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances%20124.%20Irene%20Carrillo.pdf>

Casañas, Rocío., y Lalucat, Lluís. (2018) *Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la*

alfabetización emocional de los adolescentes.

http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/7._promocion_de_la_salud_mental_preencion_de_los_trastornos_mentales_y_lucha_contra_el_estigma._estrategias_y_recursos_para_la_alfabetizacion_emocional_de_los_adolescentes.pdf

Deloitte. (2020). *Encuesta Millennial 2020.*

<https://www2.deloitte.com/pe/es/pages/human-capital/articles/encuesta-millennial2020.html>

Ducharme, J. (13 de Junio de 2019). *Más millennials están muriendo 'muertes por desesperación' a medida que aumentan las tasas de sobredosis y suicidios.*

<https://time.com/5606411/millennials-deaths-of-despair/>

El Tiempo. (07 de junio de 2020). *Así ha afectado la cuarentena a los Millennials.*

<https://www.eltiempo.com/cultura/gente/coronavirus-asi-ha-afectado-la-cuarentena-a-los-millennials-501984>

Guzmán, Juan., y Tamayo, A. (13 de Junio de 2020) *Salud mental y resiliencia en adultos jóvenes de Sudamérica durante el aislamiento (distanciamiento social obligatorio) por la pandemia de COVID-19.*

<https://medicina.javeriana.edu.co/documents/3185897/0/ESM+Jo%C2%BFvenes+-+Present+MinSalud+versi%C3%B3n+3.pdf/c5414e93-e078-4e0a-971f-99dfd9adbdbd>

Infobae. (11 de Mayo de 2020). *Cómo ha cambiado la salud mental de las distintas generaciones debido al brote de coronavirus.*

<https://www.infobae.com/coronavirus/2020/05/11/como-ha-cambiado-la-salud-mental-de-las-distintas-generaciones-debido-al-brote-de-coronavirus/>

Ministerio de Salud del Perú - MINSA. (2020). *Plan de salud mental Perú, 2020 - 2021 (En el contexto covid-19).* <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Coronavirus Sinopsis.*

https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Pedro Gallo de Puelles y Marga Marí-Klose. (2020). *“Millennials” ante la adversidad: Efectos de la crisis sobre la salud, los hábitos y la percepción de riesgos.* 2021, de Centro Reina Sofia.

http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Millennials_ante_la_adversidad-4.pdf

Pérez, M. & García, M. (2001) *Tratamiento psicológicos eficaces para la depresión*.
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/26908Psicothema.2001.13.3.493-510.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rocío Casañas y Lluís Lalucat. (2018). *Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. 2021*, de Asociación Centre Higiene Mental Les Corts, Barcelona.

http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/7._promocion_de_la_salud_mental_prevencion_de_los_trastornos_mentales_y_lucha_contra_el_estigma_estrategias_y_recursos_para_la_alfabetizacion_emocional_de_los_adolescentes.pdf

Roser Ferrer (2018). *Los millennials, ¿Quiénes son?*.
<https://www.caixabankresearch.com/es/economia-y-mercados/mercado-laboral-y-demografia/millennials-quienes-son>

Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). *Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus*.
<https://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20Cuarentena.pdf>

The 2020 Deloitte Millennial Survey. (2020). *Encuesta Millennials Deloitte Perú*.
https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pe/Documents/human-capital/2020%20Deloitte%20Millennial%20Survey_Peru%20SPANISH%20protegido.pdf

Valeria Carranza. (2020). *El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial*.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

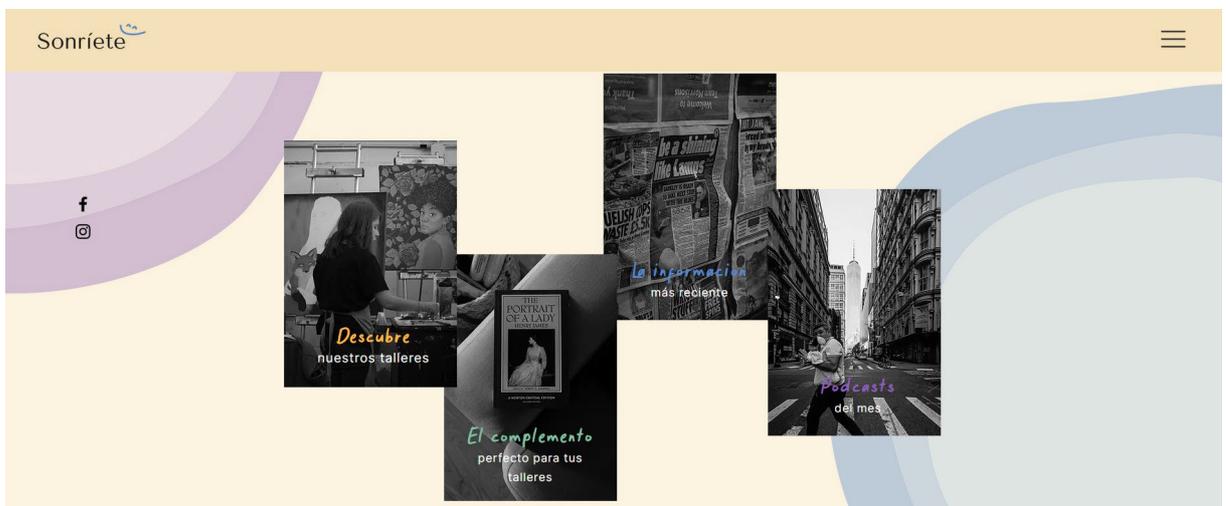
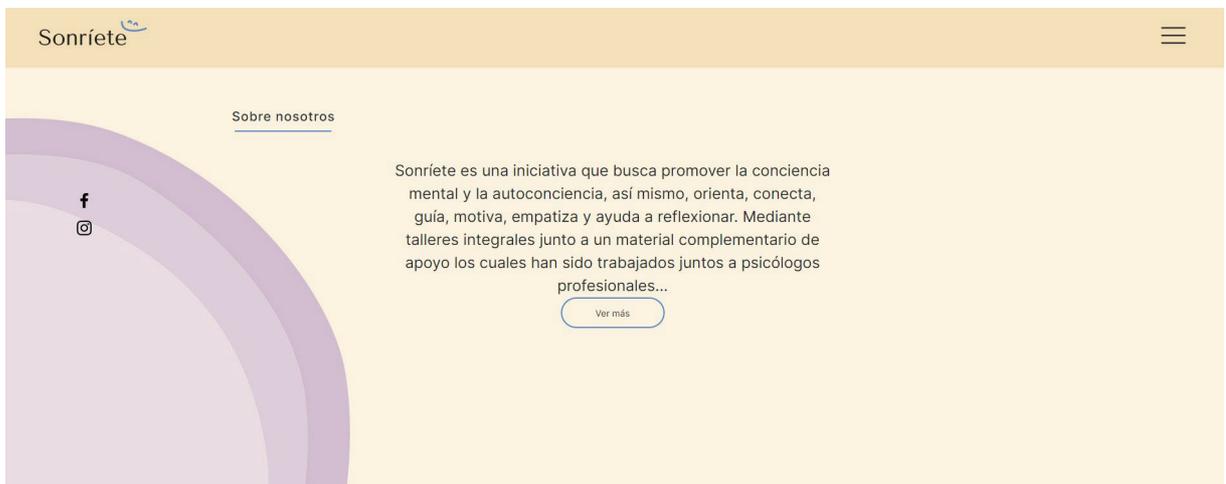
10. Anexos

Anexo 1: Página de instagram



<http://www.instagram.com/sonriete.pe>

Anexo 2: Página web



<https://cristinafuentesart.wixsite.com/sonriete/home>

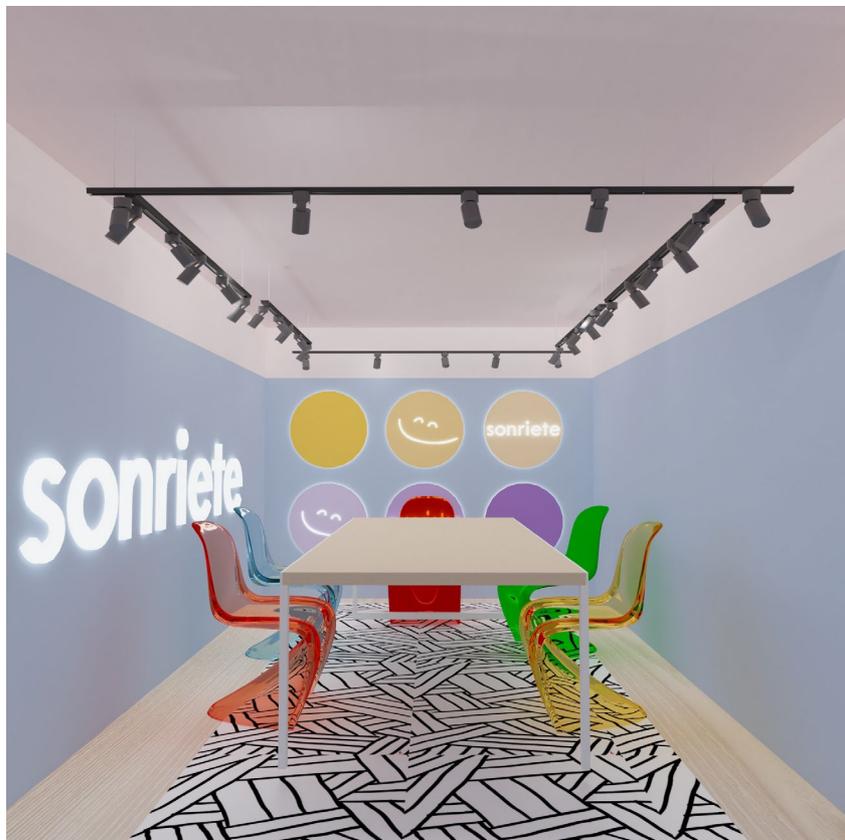
Anexo 3: Box de herramientas complementarias



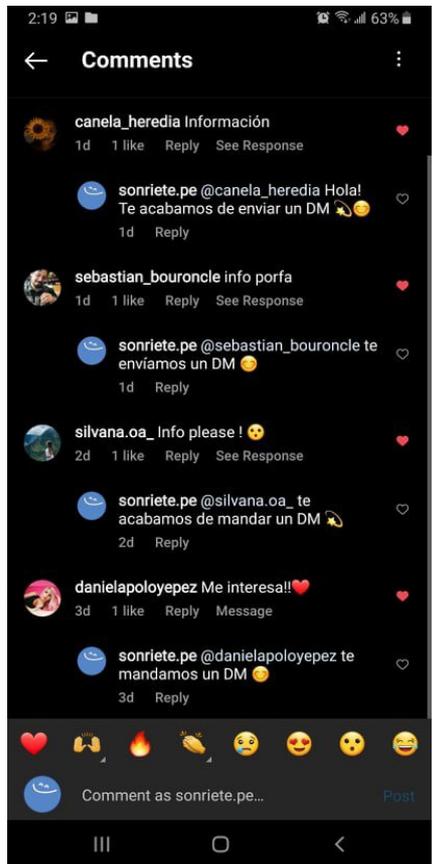
Anexo 4: Venta y distribución del box



Anexo 5: Espacios 3D



Anexo 6: Interacciones



Anexo 7: Experiencia

