ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA

“TOULOUSE LAUTREC”

ESPACIO DE COACHING Y REALIDAD VIRTUAL QUE AYUDE A REDUCIR LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Publicidad y Marketing Digital

AUTOR:

ANGELICA ISABELLA MATTA VERA

ORCID-0000-0002-4162-1191

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Publicidad y Marketing Digital

AUTOR:

ABEL ALEJANDRO PAUCAR ACUÑA

ORCID-0000-0001-6635-0298

Asesor

LENY AMELIA PERCCA TREJO

ORCID-0000-0002-8363-8354

Lima-Perú

Diciembre 2021

LP-ESPACIO DE COACHING Y REALIDAD VIRTUAL QUE AYUDE A REDUCIR LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVER...

ENVÍO 43 REPOSITORIO

ENVÍO 43 REPOSITORIO

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::11391:463605589

Fecha de entrega
31 may 2025, 3:17 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
31 may 2025, 3:28 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
LP-ESPACIO DE COACHING Y REALIDAD VIRTUAL QUE AYUDE A REDUCIR LA DEPRESIÓN EN EST....docx

Tamaño de archivo
1.4 MB

46 Páginas

8017 Palabras

43.515 Caracteres

24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

21% Internet sources
5% Publications
17% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Resumen del Trabajo de Investigación

El presente proyecto busca crear un espacio de coaching y realidad virtual “VReak” que ayude a reducir la depresión en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana.

Se utiliza el diseño Design Thinking. Observamos la oportunidad del mercado y el principal problema de nuestro público objetivo, para poder crear un servicio que pueda ayudarlos con sus problemas de depresión, y al mismo tiempo que evite el temor de ellos ante los prejuicios de la sociedad. Ya que determinamos que los prejuicios son uno de los principales factores por los que muchas personas no asisten a los profesionales de la salud mental.

Como resultado de esto obtenemos que usar la realidad virtual resulta favorable para obtener la confianza de los jóvenes que padecen de depresión, ya que muestran un apego hacia las nuevas tecnologías. Siendo así que nuestro servicio sería viable y rentable al ser algo totalmente nuevo para nuestros beneficiarios.

Se concluye que al haber una asociación estadísticamente significativa entre las variables depresión y estigmas, es importante que para poder implementar un servicio que ayude reducir la depresión en los jóvenes, es necesario enfocarse en aminorar el temor que tienen los potenciales usuarios ante los prejuicios.

Palabras claves: Realidad virtual, depresión, coaching, estudiantes universitarios

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del Trabajo de Investigación

1. Contextualización del problema… 6
2. Justificación… 9
3. Reto de Innovación… 12
4. Sustento teórico…..... 13
   4.1 Estudios previos… 13
   4.2 Marco teórico… 16
      1. Depresión… 16
         1.1. Conceptualización de depresión… 16
         1.2. Características… 16
         1.3. Tipos… 17
            1.3.1. Depresión Severa… 17
            1.3.2. Distimia…..... 17
            1.3.3. Trastorno Bipolar… 18
         1.4. Causas… 18
         1.5. Consecuencias… 19
         1.6. Importancia de reducir la depresión… 19
5. Beneficiarios… 20
   5.1. Directo… 20
   5.2. Indirecto… 20
6. Propuesta de valor…..... 23
   6.1 Propuesta de valor…..... 23
   6.2 Segmento de clientes…..... 24
   6.3 Canales…..... 24
   6.4 Relación con los clientes…..... 24
   6.5 Actividades clave… 25
   6.6 Recursos clave… 25
   6.7 Aliados clave…..... 26

6.8 Fuentes de ingreso… 26
6.9 Presupuesto… 27
7. Resultados… 30
8. Conclusiones… 31
9. Bibliografía… 32
10. Anexos… 36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de Ventas… 27

Tabla 2. Tabla de Costos 27

Tabla 3. Tabla de Sueldos de Gerencia 28

Tabla 4. Tabla de Sueldos Administrativos 28

Tabla 5: Tabla de Alquiler… 29

Tabla 6: Tabla de Inversiones…..... 29

Tabla 7: Tabla de Resultados…..... 29

1. Contextualización del Problema

En el Perú, en los últimos años, los casos de personas que tienen problemas de salud mental han aumentado considerablemente, se estima que 2 de cada 10 peruanos padecen de algún trastorno mental.

De acuerdo a la OMS (2013): "La salud mental puede considerarse como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (p.7).

Desde el año 2013 la OMS, que es la máxima autoridad mundial en salud, viene implementando y promoviendo campañas con la premisa mencionada líneas arriba.

En los últimos años, la depresión es uno de los problemas relacionados a la salud mental que ha adquirido gran relevancia y esto se debe a su alta prevalencia, así como al fuerte impacto que tiene sobre la sociedad, este padecimiento afecta a personas de distintas edades, siendo los jóvenes en edad universitaria uno de los grupos afectados a los cuales no se les ha prestado mucha atención, ya que el estudio de la salud mental se ha enfocado más en los adolescentes, los adultos y los adultos mayores. Esta desatención a lo largo de los años ha tenido efecto, en algunos casos nefastos, que afectan su rendimiento académico y estabilidad emocional, generando un estrés constante y aumentando los niveles de ansiedad a los que se encuentran sometidos.

De la entrevista realizada en los últimos días del presente año a la psicóloga Cuzquén, J., esta mencionó que no hay una concientización sana de la salud mental en el Perú, estamos muy acostumbrados a la idea de: "un niño desanimado es un niño

afectado por el sistema educativo", cuando a veces no entendemos que se forma en casa, por problemas con sus padres o traumas de la infancia.

Según el Diario Andina (2020) El Decano de la Facultad de Psicología Quintana,A., de la UNMSM mencionó que:

> Hay 30 mil psicólogos colegiados en el país, pero la población peruana supera los 32 millones de habitantes. Se necesitan profesionales, dijo, en colegios, en centros de salud, en cortes de justicia, en penales, en clubes deportivos, etcétera. "Debido a esa necesidad, hay profesionales de otras áreas que tratan de cubrir ese déficit, pero muchas veces no se hace de la manera adecuada (párr. 3).

Coincidimos con lo citado, ya que dentro de dicha población peruana se encuentran los jóvenes universitarios, los cuales no tienen dónde acudir por los distintos factores económicos, sociales y/o culturales. Además, se sabe que existen líneas gratuitas, pero son tantas las personas que necesitan ayuda y tan pocas las líneas, que es imposible brindar ayuda a todos. Por eso, actualmente se brinda ayuda en FOROS o GRUPOS FOCALES, algunos de carácter profesional y otros basados en experiencias de vida. Consideramos que todos deberíamos recibir ayuda profesional; sin embargo, sabemos que este hecho es el más cercano y accesible a un acompañamiento psicológico, ya que pueden encontrarse fácilmente en medios digitales, como: Twitter, Youtube .

En un estudio realizado por Ordoñez Saavedra, G. (2018): "Se encontró que existiría una estrecha relación entre: Los estereotipos que se tiene del psicólogo con la experiencia que se tenga con el mismo."(p.77)

Esto refleja que en su mayoría, las personas estigman ir a terapia ya que no han tenido ninguna experiencia previa. Por ello, optan por juzgar comentarios de sus amigos o entorno en general que hayan mencionado haber asistido a alguna sesión.

En base a lo redactado anteriormente, partiendo de las carreras de Publicidad y Marketing Digital y Comunicación Audiovisual Multimedia, se propone crear un espacio de coaching y realidad virtual que buscará ayudar a los alumnos universitarios con sus problemas de depresión y prevenir factores de riesgo. Crearemos una plataforma en donde los alumnos puedan tomarse un descanso y conversar de sus problemas con especialistas, con un trato personalizado.

En conclusión, se requiere solucionar el problema de depresión en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana creando un espacio en el que puedan relajarse y motivarse mediantes estímulos visuales y auditivos, con el objetivo de brindarles estabilidad emocional y los ayude a sobrellevar la depresión.

2. Justificación

Muchos de los jóvenes estudiantes de Lima Metropolitana normalizan los trastornos mentales, ya que vivimos en una sociedad donde la ansiedad y depresión es sinónimo de “esfuerzo” en el proceso estudiantil.

Justificación Social:

Lo que se busca es beneficiar a los jóvenes que actualmente cursan una carrera superior técnica o universitaria de Lima Metropolitana, y que se encuentran atravesando un problema de salud mental como lo es la depresión, beneficiándose con un espacio cerca a sus universidades por lo que podrán acudir de manera constante y además comunicar a su entorno sin temor a los prejuicios que las personas tienen sobre las terapias.

Según la OMS (2001) La Directora General Harlem, G., mencionó que:

> Muchas de esas personas sufren en silencio. Muchas están solas. Más allá del sufrimiento y de la falta de atención están las fronteras de la estigmatización, la vergüenza, la exclusión y, con mucha más frecuencia de lo que queremos reconocer, la muerte (p.10).

De la cita antes mencionada, la estigmatización de las personas resulta ser uno de los factores más importantes en cuanto a desconocimiento de terapias o sesiones de ayuda.

Por lo que el objetivo será crear un espacio de coaching y realidad virtual dirigido a estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, con el fin de disminuir notablemente los prejuicios de los jóvenes peruanos, así como también enseñar a identificar el problema. Este será un espacio seguro donde podrán sentirse identificados y relajados, con el fin de mantenerse motivados y emocionalmente estables con sus carreras.

Justificación Práctica:

En la etapa universitaria hay muchos jóvenes que aún no logran adaptarse o responder correctamente a los cambios emocionales propios de la edad. En algunos casos buscan pasar tiempo en un espacio donde puedan abstraerse de la rutina. Otro grupo de jóvenes buscan ayuda profesional, ya sea en un psicólogo o libros/videos de autoayuda. Y en otros casos, no logran concluir el proceso terapéutico.

La propuesta va dirigida a cubrir todos estos grupos, porque corresponden a un mismo usuario: jóvenes universitarios con depresión o inestabilidad emocional. Consiste en trabajar sus sentidos en toda la experiencia para poder conectar a nivel personal con ellos.

Justificación Metodológica:

Los procedimientos que usamos para realizar dicha investigación fueron inicialmente, el uso de la herramienta de Miró para comenzar con la lluvia de ideas,

propio del Design Thinking. En él expresamos nuestros temas de interés para llegar a uno en conjunto.

Luego, empleamos las herramientas de organización y análisis de data, en ella organizamos el plan de investigación, guión de entrevistas, mapa de actores para la creación de los principales arquetipos a investigar y finalmente un plan de investigación, en el cual formulamos distintas preguntas clave para encuestas y entrevistas a profundidad.

Después, realizamos un mapa mental del problema, en el cual analizamos la situación a detalle con el fin de obtener verdades ocultas o "insights". Dicha información acompañada de las entrevistas previas, nos ayudaría a obtener un perfil más completo de nuestros arquetipos y así pasar al "Reto de Diseño", donde enfocamos con más profundidad el problema a resolver mediante una pregunta clave.

Finalmente, pasamos a contextualizar el problema, obteniendo su visión panorámica y planteando una solución.

3. Reto de innovación:

Creación de un espacio de coaching y realidad virtual "VReak" que ayude a reducir la depresión en estudiantes universitarios en Lima metropolitana.

PREGUNTA GENERAL:

¿Cómo ayudar a reducir la depresión en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana?

OBJETIVO GENERAL:

Crear un espacio de coaching y realidad virtual "VReak" que ayude a reducir la depresión en estudiantes universitarios en Lima metropolitana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

O1. Analizar a los usuarios potenciales creando estímulos visuales y auditivos que puedan ayudarlos a sentirse mejor.

O2. Elaborar un presupuesto adecuado a fin de cubrir los gastos de elaboración del plan de publicidad y marketing.

O3. Implementar un programa de coaching motivacional basado en la realidad virtual que sirva de guía para nuestro público objetivo.

O4. Validar la creación de un espacio de coaching y realidad virtual "VReak" que ayude a reducir la depresión en estudiantes universitarios en Lima metropolitana.

4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

Arévalo García E., Castillo-Jimenez D., Cepeda I., López Pacheco J. & Pacheco R. (2019) redactaron el artículo *Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico con fines de investigación. Colombia.*

Tuvo como objetivo identificar la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, los factores asociados y su relación con el rendimiento académico reportados entre 2000 y 2017.

Llegando a la conclusión que la ansiedad y depresión en estudiantes son superiores en países del tercer mundo. Condiciones que indican desfavorecimiento social se asocian con peor salud mental y peor rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Se escogió este artículo porque nos brinda mayores detalles de las causas de la depresión y ansiedad en estudiantes universitarios, además de mencionarnos distintos factores relacionados a estos problemas y un mejor entendimiento del desarrollo de estos.

Trunce S., Villarroel G., Arntz J., Muñoz S. & Werner K. (2019) redactaron el artículo *Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. México.*

Tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud relacionándolos con el rendimiento académico.

Llegando a la conclusión que existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes con la variable ansiedad, pero no así con los trastornos de estrés y depresión.

Se escogió este artículo porque nos brinda mayores detalles de los niveles de la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. Además de mencionarnos que el estrés y la depresión son variables que no se relacionan con la ansiedad de los estudiantes en su rendimiento académico.

Ordoñez Saavedra, Gabriela A. (2018). Redactó el artículo *Los estereotipos sobre el psicólogo y su repercusión en la búsqueda de ayuda profesional. Bolivia.*

Tuvo como objetivo indagar el tipo de estereotipos que sostiene la población acerca de los Psicólogos y cuál es su influencia en la búsqueda de ayuda profesional.

Llegando a la conclusión que claramente existiría una estrecha relación entre: Los estereotipos que se tiene del psicólogo con la experiencia que se tenga con el mismo. O sea que si ha existido una experiencia previa con el profesional, los estereotipos tienden a ser positivos y hay una mayor aceptación del psicólogo.

Se escogió este artículo porque guarda relación con nuestro problema. Las personas suelen estereotipar y ven mal ir al psicólogo, pero al momento de probar una solución para el equilibrio de sus emociones, dejan el estigma atrás.

Martinez-Líbano J., González N. & Pereira J. (2022) redactaron el artículo *Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. España.*

Tuvo como objetivo determinar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios y establecer factores de riesgos y posibles impactos

Llegando a la conclusión que los altos niveles de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios se correlacionaron con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, FOMO (síndrome de miedo a perder contacto), problemas de aprendizaje y trastornos del sueño.

Se escogió este artículo porque nos permite entender el amplio uso que le dan a las redes sociales los alumnos universitarios que sufren de depresión, además de ayudarnos a saber la influencia que tienen las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Vélez D. M. A., Garzón C. P. C., & Ortíz D. L. S. (2008). Redactaron el artículo *Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Colombia.*

Tuvo como objetivo aportar valiosos datos que serán la base de futuras investigaciones relacionadas con este importante tema.

Llegando a la conclusión que los datos encontrados en la encuesta confirman que la población femenina además de ser la que consulta con mayor frecuencia, también manifiesta mayor vulnerabilidad frente a la presencia de los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

Se escogió este artículo porque nos permite entender que no solamente la depresión puede ser causada por el estrés universitario, sino también por diferentes aspectos personales y familiares.

4.2. Marco teórico

1. DEPRESIÓN

1.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE DEPRESIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (2015):

La depresión es un trastorno de salud mental común que afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. (Párr. 1).

De acuerdo con la OMS y en la actualidad, la depresión es considerada una enfermedad, ya que influye tanto física como mentalmente. Es un periodo de tristeza profunda acompañado por sentimientos negativos que permanecen y hasta empeoran a lo largo del tiempo y no necesariamente hay un motivo.

1.2. CARACTERÍSTICAS

Según Carranza, R. (2012)

En los últimos años la depresión ha sido catalogada como uno de los problemas que más sufrimiento causa en las personas y en distintos grados afecta a un porcentaje muy alto de la población sin diferencia de edad, género y nivel socioeconómico; convirtiéndola en uno de los principales motivos de consulta clínica. (p.82).

Según lo mencionado líneas arriba, la condición de depresión altera el estado emocional y neuropsicológico en el individuo, y esto se ve reflejado en su comportamiento en su entorno.

1.3. TIPOS

Existen varios tipos de depresión, según el Módulo de Atención Integral en Salud Mental dirigido a trabajadores de primer nivel de atención. Módulo 6: La depresión, menciona tres tipos muy comunes:

1.3.1. La depresión severa

Se define como un conjunto de síntomas alarmantes que desembocan en la incapacidad de trabajar, dormir, comer, estudiar o desarrollar actividades que antes resultaban ser placenteras.

1.3.2. Distimia

Se caracteriza por presentar síntomas que, si bien es cierto no son graves ni agresivos, si son más duraderos y repetitivos, como sentimiento de tristeza, ansiedad, preocupación, etc. Estos síntomas pueden no resultar incapacitantes, pero pueden causar episodios depresivos severos en algún momento de la vida.

1.3.3. El trastorno Bipolar

También llamada enfermedad maníaco-depresiva. Se caracteriza por cambios cíclicos, dramáticos y rápidos en el estado de ánimo: fase de euforia y fase de bajo ánimo

1.4. CAUSAS

De acuerdo a la Guía interactiva para pacientes con enfermedades de larga duración, según la Fundación BBVA, se consideran diversos factores implicados en la depresión:

1.4.1 Factores relacionados con la personalidad

Cuando el paciente presenta ciudades extremas en su carácter, tales como dependencia, hipocondría, perfeccionismo y similares.

1.4.2 Factores ambientales

El entorno familiar, económico o similar puede predisponer un trastorno depresivo

1.4.3 Factores biológicos

Se destacan dos aspectos, alteraciones cerebrales y en neurotransmisores, el primero es la alteración del área frontal y el área límbica y el segundo, la incorrecta conexión neuronal.

1.5. CONSECUENCIAS

Pérez, A. H. (2020). Mencionó que:

> De la misma manera que aparece tristeza y desmotivación, puede provocar también dificultades a nivel social, disminuyendo la relación con otras personas y aumentando el aislamiento. También puede rebajar la capacidad de disfrutar de lo que uno hace en la vida, de su día a día… A parte de lo mencionado, pueden aparecer problemas físicos como dolores, alteraciones del sueño, ansiedad e inquietud o sentimientos de culpabilidad, así como dificultades para concentrarse. (párr. 3, 4)

De acuerdo con el autor, consideramos que la depresión mental es prioridad a tratar, ya que influye en todos los ámbitos de nuestra vida.

1.6 IMPORTANCIA DE REDUCIR LA DEPRESIÓN

Los índices actuales de suicidio por depresión y ansiedad en jóvenes dentro de nuestro público objetivo en este estudio van en aumento según cifras oficiales:

"Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada 40 segundos se suicida una persona, siendo en su mayoría jóvenes entre los 15 y 29 años."

Estos datos alarmantes merecen nuestra atención y disposición para proponer una solución con el fin de atender a usuarios que estén atravesando una inestabilidad emocional y psicológica.

5. Beneficiarios

5.1. Directos

El servicio “VReak” está dirigido a jóvenes estudiantes universitarios del nivel socioeconómico B y C que se encuentren inestables emocional o mentalmente, y que busquen ayuda para poder mejorar esa condición en la que se encuentran.

5.2. Indirectos

Los beneficiarios indirectos vendrían a ser el público en general que pasa por el local e ingresan animados por una nueva experiencia con la realidad virtual y las emociones. Además, algunas personas se guiarán mediante la visualización de banners y paneles ubicados en la avenida.

(a) Arquetipo del cliente

Los beneficiarios principales son hombres y mujeres de 18 a 26 años de edad, que se encuentren en Lima Metropolitana. Son personas que sienten que no tienen las energías suficientes para avanzar en su día a día, sienten que están fallando constantemente en sus estudios por culpa de sus emociones descontroladas. Suelen hablar con pocas personas de los que les sucede, ya que no tienen la confianza suficiente para hacerlo, tampoco tienen la confianza de recurrir a un profesional, por los múltiples prejuicios que tienen las personas sobre asistir a un psicólogo.

Victor Cotrina tiene 24 años y estudia en el instituto Toulouse Lautrec, en la carrera de Diseño Gráfico Publicitario. Vive en un departamento en San Miguel con sus padres y es hijo único. En sus tiempos libres suele estar conectado a las

redes sociales, revisando memes o viendo videos graciosos; pasa mucho tiempo en la computadora jugando videojuegos o en su habitación escuchando música. Quiere escapar de la realidad en la que se encuentra, y tener un momento donde pueda relajarse y reflexionar sobre sus pensamientos y emociones. Suele tener pensamientos negativos y menospreciarse, sospecha que podría sufrir de depresión, pero decide no recurrir a un psicólogo por temor a lo que pensarán sus padres y amigos.

En base al arquetipo trabajado, se utilizó la herramienta customer journey map para realizar cada una de las etapas de experiencia por las que atraviesa el cliente. A continuación se dará un ejemplo del customer que se divide en 3 etapas:

Etapa 1-Antes ‘‘En busca de un momento de reflexion’’: El usuario está cansado del mismo ambiente al que se enfrenta en su vida diaria y quiere buscar un momento para poder reflexionar y sentirse mejor consigo mismo. Es por eso que mediante redes sociales, busca algunas opciones que le ayuden a mejorar su salud mental.

Etapa 2 - Durante ‘‘Compara las opciones del mercado’’: El usuario se pasó todo el día buscando opciones. Dentro de ellas encuentra muchas relacionadas a asistir con psicólogos, pero no está seguro de hacerlo, ya que teme los prejuicios que hay en su entorno. De pronto llega a encontrar “VReak”, que le ofrece

sesiones cortas donde combinan la realidad virtual y el coaching con el fin de crear una experiencia relajante para los usuarios. Considera que es una idea interesante y decide probar el servicio, además de quedarle cerca a su universidad.

Etapa 3 Después ‘‘Disfrutando una nueva experiencia’’: Se acerca a uno de los locales de “VReak” y prueba el servicio, le impresiona lo innovador de mezclar la realidad virtual con el coaching, logra tener una experiencia única en donde por unos minutos logra abstraerse de la realidad y ver todo de una forma más optimista. Se siente bien al darse cuenta que no tiene que preocuparse del prejuicio que tiene la gente con los psicólogos, por lo que decide volver a hacer uso del servicio en más ocasiones, además de recomendarlo a sus amigos cercanos.

6. Propuesta de Valor

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

6.1. Propuesta de valor

La propuesta “VReak” presenta un método de consumo nuevo en el mercado, diferenciándose del servicio psicológico usual a uno divertido y sin prejuicios.

Nuestro público objetivo está ubicado en el nivel socioeconómico B, por ello sabemos que no tienen la posibilidad económica de adquirir equipos modernos, por lo que nuestro servicio consistirá en llevar la tecnología y acercarla a ellos.

Será un espacio totalmente equipado para que nuestra propuesta llegue a su objetivo.

Asimismo tendremos la posibilidad de recibir a transeúntes y usuarios allegados a nuestro público objetivo.

Además de esto, nuestros usuarios podrán disfrutar de esta experiencia personalizada, la cual será guiada por un coach motivacional, que será parte importante para el desarrollo de la actividad.

Si bien es cierto, en el mercado digital existe variedad de herramientas virtuales que brindan información sobre la depresión, sin embargo, no existe aún un espacio físico equipado con tecnología adecuada para ofrecer un servicio que motive a los jóvenes mediante el uso de realidad virtual; pero que sobre todo, esté libre de prejuicios.

6.2 Semento de clientes

"VReak" está dirigido principalmente a jóvenes estudiantes universitarios del nivel socioeconómico B y C, que se encuentren afectados por síntomas de la depresión, y que busquen ayuda para poder mejorar esa condición. Nuestro clientes indirectos serían el público en general que se encuentre cerca al local, y personas impactadas por nuestra publicidad en redes sociales que estén interesadas en probar nuestro servicio.

6.3 Canales

Sabemos que la experiencia es visual y emocional, por lo que se usarán los siguientes canales digitales con el fin de generar presencia de marca e incentivar a participar de la experiencia a jóvenes presentes en Facebook, Instagram y Tiktok en su mayoría.

Además, previo al lanzamiento, colocaremos banners en paraderos (MUPI's) en puntos estratégicos cercanos al local, para lograr llamar la atención del público en general a probar dicha experiencia.

6.4 Relación con los clientes

Mediante los canales anteriormente mencionados, usaremos un tono de comunicación empático e informativo con los clientes. Nuestra atención estará enfocada en interactuar adecuadamente con ellos, priorizando su comodidad y seguridad en nuestros locales. Se buscará crear lazos de confianza para obtener mejores resultados.

6.5 Actividades clave

Mediante una campaña con micro influencers, daremos a conocer nuestra marca en los distintos canales digitales, haciendo que ellos prueben el servicio y lo difundan en sus redes sociales.

Haciendo uso de pauta publicitaria en redes sociales, daremos a conocer el hashtag #HoraDelVReak, en donde buscaremos que nuestros potenciales clientes se sientan identificados con nuestra marca, gracias a piezas gráficas que muestran situaciones cotidianas en la vida universitaria.

También, buscaremos la fidelización de nuestros clientes, ofreciendo descuentos exclusivos y promociones para los estudiantes, con el fin de que continúen haciendo uso de nuestro servicio y generar el interés en futuros clientes.

6.6. Recursos clave

Como recursos clave para el funcionamiento óptimo del servicio, necesitaremos:

- Local cerca a la universidad: Este es un punto imprescindible, ya que los alumnos deben sentir que el local está situado exclusivamente para ellos.
- Lentes Realidad Virtual: En su interior tienen una pantalla, la cual, gracias al espacio oscuro que tiene en su interior, permite generar amplio ángulo de visión, haciendo alusión de que uno está dentro del gráfico proyectado.
- Muebles: Se necesitarán los siguientes elementos para un mayor relajo y organización, tanto para el público como para el personal, como: un counter, escritorio, sillones reclinables y puffs.

- Publicidad en paraderos (MUPIs): Estarán situados en la misma avenida del local, con el fin de captar la atención de nuestro público objetivo secundario: conductores y transeúntes (público en general).

6.7 Aliados clave

Se realizarán alianzas estratégicas con los siguientes profesionales e instituciones:

- Coach motivacional: Ayuda a las personas a desarrollar un pensamiento positivo y a lograr sus objetivos, además logra la reflexión y valoración de uno mismo.
- Equipo de Publicidad y Marketing Digital: Es clave el servicio de los siguientes profesionales, ya que nos ayudarán en la etapa de lanzamiento con el fin de posicionar nuestro servicio en la mente de los estudiantes universitarios y público en general mediante redes sociales y publicidad en paraderos.
- Diseñador Gráfico: Diseñadores especializados en piezas publicitarias para la creación y difusión de la campaña inicial.

6.8. Fuentes de ingresos

Nuestro retorno económico vendrá netamente del costo de las sesiones realizadas en nuestro local y las tarifas serán divididas entre “estudiantes universitarios” con un descuento permanente de 25% del precio base (S/.20.00) y público en general con el precio regular.

6.9. Presupuestos

Tabla 1: Tabla de Ventas

Rubro/Mes	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Producto 1: Precio para estudiantes	0	0	20250	22500	22500	22500	18000	18000	22500	22500	22500	18000
Precio estimado			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Cantidad estimada:	0	0	1350	1500	1500	1500	1200	1200	1500	1500	1500	1200
Producto 2: Precio para Público en General	0	0	7000	7000	7000	7000	6000	6000	7000	7000	7000	6000
Precio estimado			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Cantidad estimada:	0	0	350	350	350	350	300	300	350	350	350	300
Ingreso total	-	-	**27,250.00**	**29,500.00**	**29,500.00**	**29,500.00**	**24,000.00**	**24,000.00**	**29,500.00**	**29,500.00**	**29,500.00**	**24,000.00**

Gracias a la campaña de lanzamiento en los meses de febrero y marzo, se comenzarán a ver resultados positivos en los siguientes meses a excepción de julio y agosto, ya que los estudiantes salen de vacaciones.

Tabla 2: Tabla de Costos

Ítem \ Año	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Luz												
Facturacion mensual			S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00	S/350.00
Agua												
Facturacion mensual			S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00	S/40.00
Telefono e Internet												
Facturación mensual			S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00	S/130.00
Gasto servicios basicos	**S/0.00**	**S/0.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**	**S/520.00**
OTROS COSTOS MENSUALES												
Facebook Ads (Facebook e Instagram)	S/0.00	S/400.00	S/400.00	S/400.00	S/150.00	S/150.00	S/50.00	S/50.00	S/150.00	S/150.00	S/150.00	S/50.00
Publicidad en paraderos (MUPIs) x 2	S/0.00	S/0.00	S/2,400.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00	S/0.00
Mano de obra												
Contador		S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00	S/900.00
Diseñadora de Interiores		S/1,500.00										
Gasto servicios basicos	**S/0.00**	**S/2,800.00**	**S/3,700.00**	**S/1,300.00**	**S/1,050.00**	**S/1,050.00**	**S/950.00**	**S/950.00**	**S/1,050.00**	**S/1,050.00**	**S/1,050.00**	**S/950.00**

Se invertirá en publicidad con más potencia en los meses de febrero y marzo por la campaña de lanzamiento. Se dará énfasis en redes sociales (Facebook Ads) y publicidad en paraderos, además de amueblar “VReak” para comenzar con el servicio. Los siguientes meses los costos se reducirían por la afluencia de clientes.

Tabla 3: Tabla de Sueldos de Gerencia

Gerente de Publicidad - Abel	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)		S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual)		S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00
Total Mes		S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00

Gerente de Marketing - Angelica	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)		S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00	S/. 2,100.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual)		S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00
Total Mes		S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00	S/. 2,625.00

Gerente Comercial - Stefany	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de Personas		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)		S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00	S/. 2,000.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual)		S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00
Total Mes		S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00	S/. 2,500.00

TOTAL SALARIOS GERENCIA	S/. -	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00	S/. 7,375.00

La gerencia comenzará a cobrar desde el mes de febrero, ya que comienza la creación de la campaña de lanzamiento, por lo que los gerentes comienzan a trabajar en equipo para la elaboración del plan de publicidad y marketing del 01 al 15 de febrero, además de dirigir la obra del establecimiento.

Tabla 4: Tabla de Sueldos Administrativos

Community Manager	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)		S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00	S/. 1,200.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual) x		S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00
Total Mes		S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00

Coach motivacional	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sueldo (Mensual)			S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00	S/. 1,500.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual) x			S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00	S/. 1,875.00
Total Mes			S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00	S/. 3,750.00

Diseñador Gráfico	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)		S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00	S/. 1,800.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual) x		S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00
Total Mes		S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00	S/. 2,250.00

Limpieza	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)			S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00	S/. 1,000.00
Total (Sueldo + Gratificacion + CTS Anual) x			S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00
Total Mes			S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00	S/. 1,250.00

TOTAL SALARIOS ADMINISTRATIVOS	-	3,750.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00	16,125.00

Parte del equipo publicitario estará conformado por el community manager y diseñador gráfico, por lo que trabajarán de la mano con la gerencia. A partir de marzo, mes de apertura del establecimiento, nos acompañará el Coach Motivacional y servicio de limpieza.

Tabla 5: Tabla de Alquiler

Gastos de Alquiler	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Alquiler local	-	4,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00
Alquiler oficina	-	4,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00	2,000.00
Total Alquiler	-	8,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00	4,000.00

El local se alquilará desde febrero para la planeación del diseño de interiores y su ejecución óptima.

Tabla 6: Tabla de Inversiones

Materiales	Cantidad	Precio	Total
Sofa sillón	7	200	1,400
Lente realidad Virtual + audífonos	7	75	525
Cable usb 5mts	7	20	140
Smarthphone	7	350	2,450
Computadora	1	2,000	2,000
Silla de escritorios	5	100	500
Puff sofa	10	150	1,500
mesas de escritorio	5	160	800
Laptops	3	2,500	7,500
Mesa de Centro	2	200	400
Balde de pintura	4	25	100
Vidrio templado para separación	30	28	840
TOTAL			**S/. 18,155**

Para poder acondicionar bien el local, necesitamos la implementación de los materiales mostrados.

Tabla 7: Tabla de Resultados

RESULTADOS.												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ventas	S/. -	S/. -	S/. 27,250.00	S/. 29,500.0(	S/. 29,500.00	S/. 29,500.0(	S/. 24,000.00	S/. 24,000.00	S/. 29,500.00	S/. 29,500.00	S/. 29,500.00	S/. 24,000.00
Costos Fijos	S/. -	S/. 19,125.00	S/. 20,255.00	S/. 20,255.0(	S/. 20,255.00	S/. 20,255.0(	S/. 20,255.00	S/. 20,255.00	S/. 20,255.00	S/. 20,255.00	S/. 20,255.00	S/. 20,255.00
Costos Variables	S/. -	S/. 2,800.00	S/. 4,090.00	S/. 1,690.00	S/. 1,440.00	S/. 1,440.00	S/. 1,340.00	S/. 1,340.00	S/. 1,440.00	S/. 1,440.00	S/. 1,440.00	S/. 1,340.00
Utilidad	**S/. -**	**S/. -21,925.00**	**S/. 2,905.00**	**S/. 7,555.00**	**S/. 7,805.00**	**S/. 7,805.00**	**S/. 2,405.00**	**S/. 2,405.00**	**S/. 7,805.00**	**S/. 7,805.00**	**S/. 7,805.00**	**S/. 2,405.00**
Margen	-	#¡DIV/0!	11%	26%	26%	26%	10%	10%	26%	26%	26%	10%

En esta tabla podemos apreciar que en el mes de Febrero no se obtendría ninguna ganancia, pero en los meses siguientes la inversión realizada será recuperada gradualmente obteniendo ganancias rápidamente.

7. Resultados

Se logró satisfactoriamente cumplir con el reto de innovación, debido a que mediante la investigación previamente realizada, determina que una forma efectiva de reducir la depresión en los jóvenes, es que pierdan el temor a los prejuicios de la sociedad, por lo que nuestro centro de relajación de Coaching Motivacional y Realidad Virtual "VReak" cumple con la llegada a los jóvenes de una forma divertida, única y principalmente, evadiendo el temor a ser juzgados.

Por otro lado, por falta de medios económicos, el implementarlo requeriría una fuerte inversión, por lo tanto no pudimos crear el servicio como tal, pero si formamos las bases necesarias y demostramos lo funcional que sería al crearlo.

Los resultados mostrados son producto del desarrollo de una correcta campaña publicitaria así como también la realización de un presupuesto realista que nos permita contar con la inversión necesaria.

8. Conclusiones

El proyecto ha logrado resolver la principal pregunta de investigación, ya que se presenta una solución que permite reducir los niveles de depresión en los alumnos universitarios. El usar tecnología afín a nuestro público objetivo y aplicarla para solucionar su problema, genera el interés de parte de ellos en el servicio, tomando en cuenta que les brindaremos la confianza necesaria para superarse pese a los prejuicios de las personas en temas relacionados a la salud mental.

Se considera que los clientes podrían percibir los precios y beneficios de manera negativa al desconocer la funcionalidad de combinar la realidad virtual con el coaching para su equilibrio emocional. Además, el servicio se limita a nuestro público, ya que la mayoría de los usuarios de otro rango etario no comprenden ni tienen interés en el uso de estas nuevas tecnologías.

Se recomienda a futuras investigaciones tomar en cuenta el contexto cultural de la sociedad o público objetivo al que se vayan a dirigir, ya que si bien los jóvenes están a la vanguardia de la tecnología, como mencionamos párrafos arriba, nuestro servicio se limita a un rango limitado.

El proyecto beneficia al campo de estudio, ya que al encontrarnos ante un servicio totalmente desconocido para el público general, brinda una idea de cómo debería publicitarse proyectos de este tipo, mostrando que todo servicio innovador relacionado a la salud mental debe ser presentado de forma didáctica y visual, con un tono de comunicación cercano y entendible para el público objetivo.

9. Bibliografía

Arévalo García, E., Castillo-Jimenez, D. A., Cepeda, I., López Pacheco, J., & Pacheco López, R. (2019). Anxiety and depression in university students: relationship with academic performance. *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*, *2*(1), e–022.

Balanza Galindo, S., Morales Moreno, I., & Guerrero Muñoz, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. Clínica y salud, 20(2), 177-187.

Bartra, A., Sánchez, E. F. G., & Esteban, R. F. C. (2016). Autoconcepto y depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada. Revista de Investigación Apuntes Universitarios, 6(2).

Carranza Esteban, Renzo Felipe (2012). Depresión y características demográficas asociados en estudiantes y líderes universitarios de Lima metropolitana. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, (2),79-90. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646125005

Colombia es el octavo país con más gente deprimida en América Latina (2017). Recuperado el 08 de marzo de 2022, de https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-pais-con-mas-depresion-en-america-latina/516537/

Dominguez-Lara, S. (2016b). Síntomas depresivos en una muestra de adolescentes escolarizados de Lima y diferencias según género. Revista Chilena de Pediatría, 87(5), 437-438.

Editorial (2021) *La OPS destaca la crisis de salud mental poco reconocida a causa de la COVID-19 en las Américas.* Recuperado el 15 de Febrero de 2022, de

Organización Panamericana de Salud website: https://www.paho.org/es/noticias/24-11-2021-ops-destaca-crisis-salud-mental-poco-reconocida-causa-covid-19-americas

Editorial (2019) Salud mental: Minedu y Minsa trabajan con 21 universidades públicas. Recuperado el 2 de Febrero de 2022, de Andina, agencia peruana de noticias website: https://andina.pe/agencia/noticia-salud-mental-minedu-y-minsa-trabajan-21-universidades-publicas-769880.aspx

Livia, José, Aguirre Morales, Marivel T., & Rondoy García, Dilmer J.. (2021). Impacto psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. Propósitos y Representaciones, 9(2), e768. https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.768

Majó, A. (2018) *Influencia de las nuevas tecnologías en la salud mental.* Recuperado el 2 de Febrero de 2022, de Psiquiatek website: https://psiquiatek.com/influencia-de-las-nuevas-tecnologias-en-la-salud-mental/

Mejia, M. (2019). *Minsa y universidades trabajan por cuidado de salud mental de estudiantes.* Recuperado el 22 de Febrero de 2022, de Andina, agencia peruana de noticias website: https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-y-universidades-trabajan-cuidado-salud-mental-estudiantes-767385.aspx

Minsa (2014) *Los problemas y trastornos mentales tienen impacto económico y de inclusión social.* Recuperado el 3 de Febrero de 2022, de Gob.pe website: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/32110-los-problemas-y-trastornos-mentales-tienen-impacto-economico-y-de-inclusion-social

Minsa (2020) *Ministerio de Salud invertirá 551 millones de soles para atender la salud mental de la población.* Recuperado el 27 de Enero de 2022, de Gob.pe website:

https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/306655-ministerio-de-salud-invertira-551-millones-de-soles-para-atender-la-salud-mental-de-la-poblacion

Navarro-Loli, J. S. (2017). La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: una revisión sistemática. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100005

Nota de prensa (2015). *Los problemas y trastornos mentales tienen impacto económico y de inclusión social*. Recuperado el 24 de febrero de 2022, de https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/32110-los-problemas-y-trastornos-mentales-tienen-impacto-economico-y-de-inclusion-social

Orcasita, L. T., & Uribe, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. Psychologia. Avances de las disciplinas, 4(2), 69-82.

Ordoñez Saavedra, Gabriela A. (2018). Los estereotipos sobre el psicólogo y su repercusión en la búsqueda de ayuda profesional. *Revista de Investigación Psicológica*, (20), 71-79. Recuperado el 08 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322018000200006&lng=es&tlng=es.

Pérez, A. H. (2020). *Consecuencias de una depresión no tratada*. Recuperado el 08 de marzo de 2022, de https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/iJEPH/article/view/5342/6972

Ramírez, F. (2010). Sintomatología depresiva en adolescentes mujeres: prevalencia y factores de relación interpersonal asociados. Revista Peruana de Epidemiología, 14(1), 65-7

Salud mental: un problema de salud pública en el Perú (2017). Recuperado el 24 de febrero de 2022, de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001

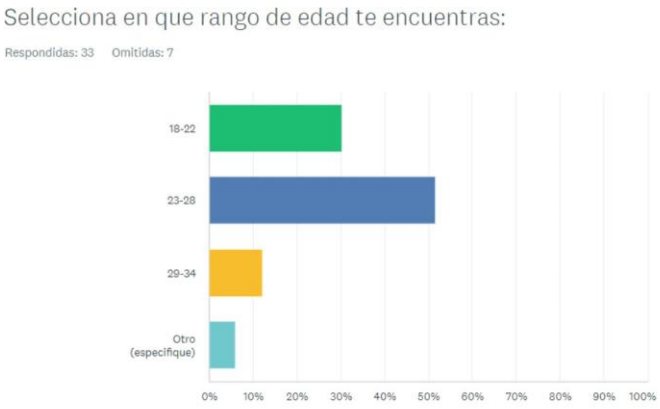
Salvador, C. C., Villach, M. J. R., Sáiz, R. M. M., Llanos, M. N. (2007). Evaluación continua y ayuda al aprendizaje. Análisis de una experiencia de innovación en educación superior con apoyo de las TIC. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *5*(3), 783-804.

Vélez, D. M. A., Garzón, C. P. C., & Ortíz, D. L. S. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International journal of psychological research*, *1*(1), 34-39.

10. Anexos

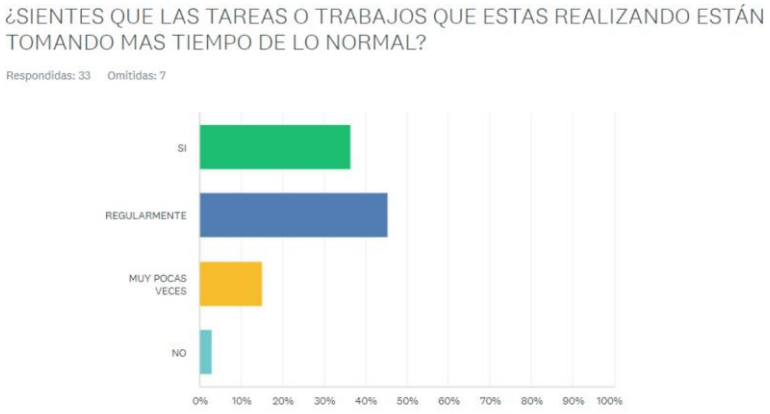
- **Encuestas:**

Figura 1: *Rango de Edad.*



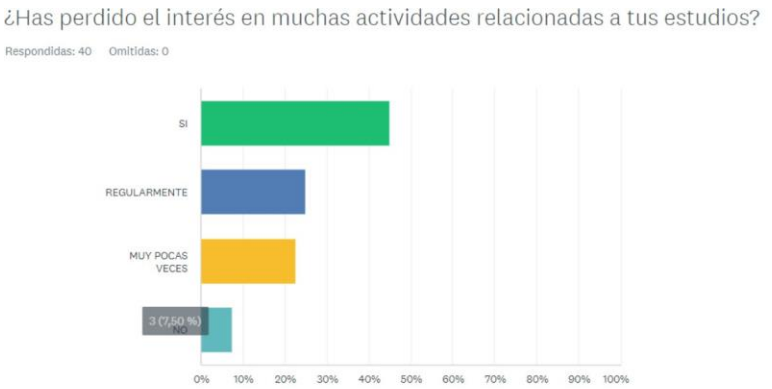
OPCIONES DE RESPUESTA		RESPUESTAS	
18-22		30,30 %	10
23-28		51,52 %	17
29-34		12,12 %	4
Otro (especifique)	Respuestas	6,06 %	2
TOTAL			33

Figura 2: *Tiempo en tareas*



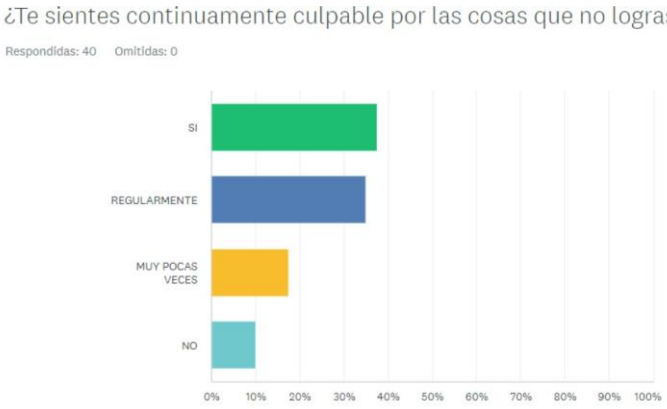
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	36,36 %	12
REGULARMENTE	45,45 %	15
MUY POCAS VECES	15,15 %	5
NO	3,03 %	1
TOTAL		33

Figura 3: *Pérdida de Interés.*



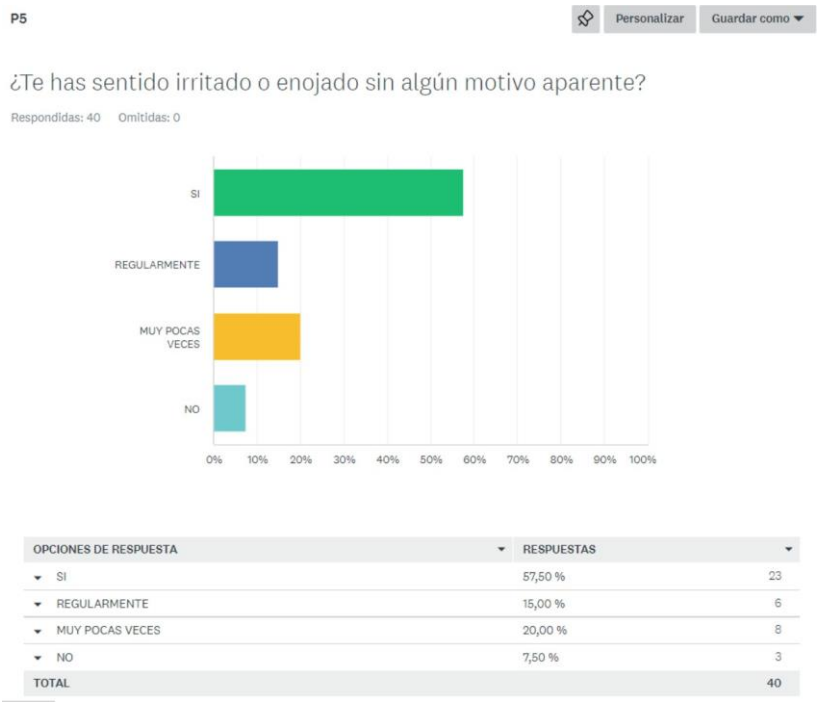
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	45,00 %	18
REGULARMENTE	25,00 %	10
MUY POCAS VECES	22,50 %	9
NO	7,50 %	3
TOTAL		40

Figura 4: *Sentimiento de Culpa.*



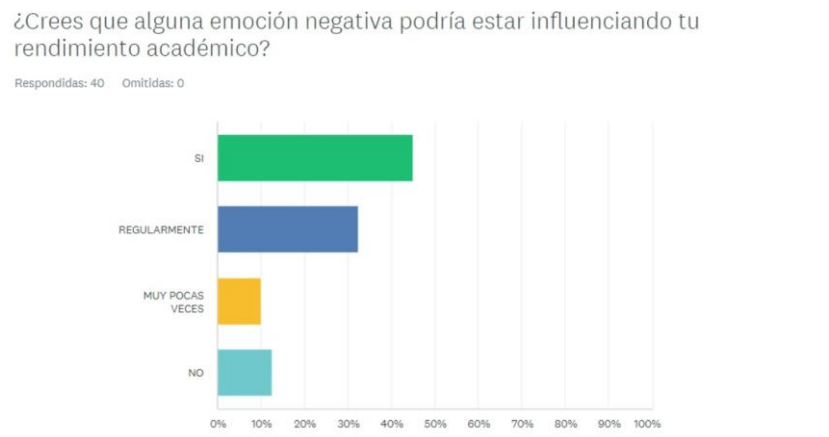
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	37,50 %	15
REGULARMENTE	35,00 %	14
MUY POCAS VECES	17,50 %	7
NO	10,00 %	4
TOTAL		40

Figura 5: *Irritación sin motivo.*



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	57,50 %	23
REGULARMENTE	15,00 %	6
MUY POCAS VECES	20,00 %	8
NO	7,50 %	3
TOTAL		40

Figura 6: *Emoción negativa y rendimiento académico.*



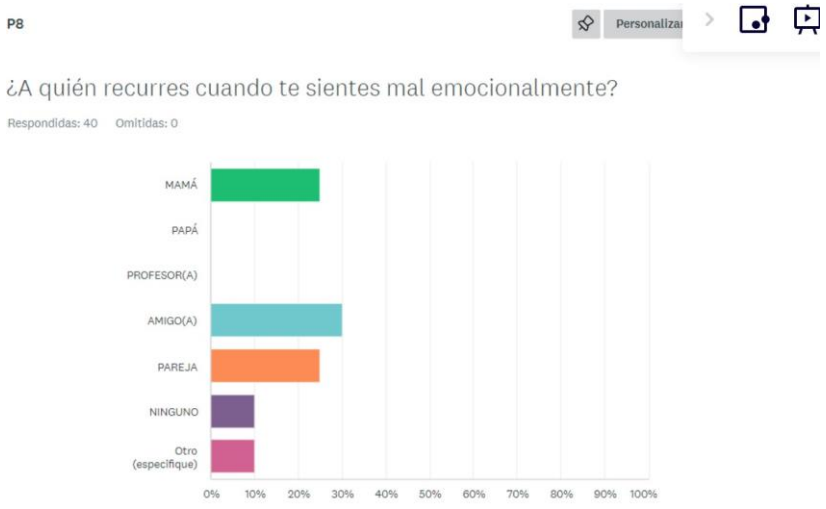
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	45,00 %	18
REGULARMENTE	32,50 %	13
MUY POCAS VECES	10,00 %	4
NO	12,50 %	5
TOTAL		40

Figura 7: *Diagnóstico.*



OPCIONES DE RESPUESTA		RESPUESTAS	
SI		30,00 %	12
NO		67,50 %	27
Otro (especifique)	Respuestas	2,50 %	1
TOTAL			40

Figura 8: *Apoyo emocional.*



OPCIONES DE RESPUESTA		RESPUESTAS	
MAMÁ		25,00 %	10
PAPÁ		0,00 %	0
PROFESOR(A)		0,00 %	0
AMIGO(A)		30,00 %	12
PAREJA		25,00 %	10
NINGUNO		10,00 %	4
Otro (especifique)	Respuestas	10,00 %	4
TOTAL			40

- **Entrevistas:**

Jimena Cuzquén, 31 años, Psicóloga egresada de la PUCP

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de tristeza, desmotivación y acompañado de cambios físicos. Es mucho más que sentir tristeza, es un periodo que se debe cumplir según los criterios de diagnóstico de tristeza profunda acompañado por sentimientos negativos que permanecen y hasta empeoran a lo largo del tiempo y no necesariamente debe haber un motivo. No se puede afirmar que la persona va a mejorar, es todo un proceso y lleva a cabo un tratamiento con terapia y pastillas. La evolución es lenta y constante, uno va llegando a la estabilidad ya que estos episodios se vuelven menos frecuentes, es decir, no son tan seguidos ni tan profundos. Además el paciente, en su mayoría, desarrolla mecanismos para salir de ese hoyo y se va estabilizando con el paso del tiempo. También depende mucho la gravedad de la depresión. No hay un rango de edad en el cual se desencadene, este se puede dar en cualquier etapa del desarrollo; se dice que a los niños no les daría pero tendría que haber pasado una situación traumática para que pueda llevarse a cabo. El rol de los padres ante síntomas de depresión en sus hijos es BUSCAR AYUDA, si tu ves que tu hijo empieza a tener bajos ánimos, muestra desinterés ante actividades que antes le gustaban, llora con facilidad, tienen momentos donde ya no disfrutan las cosas, hay síntomas físicos como dolor de cabeza severos, dolor de estómago pero no tiene ningún problema físico, entonces esos cambios son motivo de AYUDA INMEDIATA. A veces los padres buscan ayuda en doctores pero también es bueno ir a psicólogos porque si se detecta a tiempo es mucho más manejable. Se debe evitar mencionar las siguientes frases: “Ya se te va a pasar”, “Yo también he estado triste”, “no es para tanto”, “ya párate haz algo”, eso solo agravaría la situación, ya que los padres suelen pensar que es como un estilo de vida “decidir ponerse triste” pero en verdad es un cambio biológico, tu cerebro está realizando diferentes acciones. Si te realizan una tomografía se puede ver que hay un cambio en el cerebro, entonces lo que NO deben hacer es: rechazar, minimizar y tampoco decir que con el tiempo pasará, ya que la persona minimizará sus sentimientos y llegarán a pensar que lo que están sintiendo es malo y no es así, solo necesitan

AYUDA. Hay que normalizar SENTIR las emociones negativas, no sentirse mal. No es que algo esté fallando en ti para decir “me estoy sintiendo mal”, simplemente no estás en condiciones positivas como siempre y es normal, somos seres humanos y tenemos miles de emociones y experimentar emociones negativas no te hace mala persona ni menos que nadie, al contrario, cuando sepas valorar esas emociones negativas, cuando tengas las positivas vas a saber reconocer tus sentimientos ante distintas situaciones diarias y aprendes a valorar muchísimo más los escenarios donde te desarrollas porque vas a saber dónde poner tus límites, si te gusta, qué no te gusta. Entonces, SÍ hay que normalizar el hecho de sentirte mal y darte el tiempo para que te sientas mal con todo respeto, pero NO es una señal de alerta, ya que la persona no disfruta estar mal y si tú ves que la persona no sale de esa zona de sentirse mal constantemente es un signo de alerta y tienes que acudir a un psicólogo. Si tienes depresión en tu etapa universitaria tienes que ver con qué está vinculado, dónde sientes estos sentimientos negativos, puede ser cuando estás estudiando o con tus amigos, en la relación con tu profesor, con tus notas… La clave está en IDENTIFICAR. La depresión se puede visualizar cuando el curso que te encantaba te deja de gustar o cuando sacas una mala nota y eso te afecta en los diferentes ámbitos de tu vida. Estas son pequeñas señales que tú puedes detectar. El perfeccionismo, más allá de estar relacionado con la depresión, tiene mucho que ver con la idea de idealizar qué tanto puedes, entonces cuando NO puedes (porque no somos capaces de todo), chocas con tu realidad y duele; y no tanto puede ser un sinónimo de depresión, pero puede ser un síntoma si no sabes manejar ese choque. Lamentablemente en el país no hay una concientización sana de la salud mental, estamos muy acostumbrados a la idea de: “un niño desanimado es un niño afectado por el sistema educativo”, cuando a veces no entendemos que se forma en casa, por problemas con sus padres o traumas de la infancia. Finalmente, para los jóvenes universitarios no tienen dónde acudir, los psicólogos son caros y hay líneas gratuitas, pero son tantas las personas que necesitan ayuda y tan pocas las líneas que a veces NI HAY, por eso ahora se brinda ayuda con FOROS o GRUPOS FOCALES, donde se trabajan diferentes temáticas, tal vez no sean personalizadas pero es lo más cercano a tener un acompañamiento psicológico que es lo que necesitan los jóvenes universitarios.

Claudia Reyes, 48 años, Profesora de Educación secundaria

"A lo largo de mi carrera como docente vi muchos casos de ansiedad y depresión en general, un profesor tiene la labor de estar alerta ante estos episodios que no son fáciles de detectar pero que con el pasar de los años ya sabemos cómo pueden reproducirse en un joven.

Conozco los síntomas de la depresión, sin embargo, creo que muchos de mis colegas suelen pasar por alto estos comportamientos. Es importante tomar una posición de acompañamiento constante, no solo es el rendimiento académico sino el emocional, incluso eso es más importante ya que afecta otros aspectos personales de su vida.

Soy una persona muy autodidacta, un profesor también debe tener un poco de conocimiento de la psicología humana, sobre todo la educativa porque es la manera de acercarnos a nuestros jóvenes de manera que no se sientan heridos o invadidos. Es muy raro ver a un adolescente pidiendo ayuda a otra persona o adulto. En el colegio en el que me desempeño como profesora si nos capacitan sobre habilidades blandas para poder llegar a más jóvenes, y a como detectar estas pequeñas alertas que finalmente nos hacen también acercarnos a sus padres para ver qué está sucediendo, muchas veces ellos no son la raíz del problema.

Tenemos la compañía de una psicóloga especializada que también nos ayuda con los adolescentes, pero en realidad el joven acudirá y se refugiará con la primera persona con la que tenga confianza o establezca ese lazo por eso es importante que todos estemos preparados.

No todos los centros de estudios tienen un psicólogo en su plana docente, ¡y deberían!, invertir en salud mental para nuestros jóvenes no es en vano, es la mejor inversión que puede hacer una organización por ellos luego de la educación".

César Callirgos - 36 años - Profesor de Educación superior

“Hasta el día de hoy no tuve ningún alumno que tenga esta enfermedad, pero por colegas también sé que está aflorando sobre todo en pandemia. Sé los comportamientos o síntomas que involucran tener depresión, incluso cuando recién empieza es muy difícil detectarlo ya que la sociedad tiende a normalizarse y los jóvenes sobre todo tienden a minimizarlo también, lo sé por experiencias que vi con amistades.

Creo que nosotros como profesores si tenemos un rol importante, pero lo que sucede cuando estas en un nivel superior es que el escenario se complica, no hay un seguimiento como más allá del rendimiento que alerte a los docentes sobre esto y muchos no le dan importancia porque el profesor “va hace su clase y se va y ya depende del alumno si quiere pasar o no de ciclo” esa es la mentalidad de muchos colegas, sobre todo los que quizás tienen más años en la institución. Por ejemplo, el instituto donde trabajo tiene un área de bienestar pero no e visto una posición activa para capacitarnos o incluso ser más cercanos a los padres quizás de una manera digital porque casi el 90% de alumnos de pregrado tienen apoderados que son sus padres, sin embargo, muchos de ellos están desconectados de lo que realmente pasan sus hijos.

La digitalización para mí ayuda mucho, acorta barreras de tal manera que te sientas de alguna manera acompañado o incluso que encuentres un refugio y eso es lo que necesitan aquellos que atraviesan un estado de depresión. Esta enfermedad no conoce de géneros, ni clases sociales, mucho menos edad y no siempre es el joven quien es la raíz de este problema”.

Miled Kajatt, 21 años, Publicidad y Marketing en la UPC

Me toma muchísimo tiempo concentrarme al momento de ejecutar los trabajos, aproximadamente 1 hora antes de empezar mis trabajos y muchas veces he perdido el interés ya que considero que gran parte de las clases no son didácticas y solo estudias para cumplir y pasar el curso; esto conlleva a “tachar” la rama profesional solo por el

profesor y su método de enseñanza. Cuando no logro algún proyecto/trabajo no es que me culpe, sino que trato de mejorarlo a la siguiente.

Liley Toro, 50 años, Mamá de 1 hijo:

La depresión es mental y depende de cada uno. Mi hijo de vez en cuando se ha estresado o deprimido pero casi nunca recurre a mí, veo que cuando se siente ofuscado recurre a los amigos o realiza su hobby favorito, no le gusta mucho recurrir a terceros. He visto que, efectivamente, las clases afectan a mi hijo pero es normal pasar por algunos altercados en la universidad ya que luego vienen los frutos y resultados. Yo creo que ningún centro de estudios prioriza estos temas, ya que es normal pasar por temporadas de estrés y ansiedad cuando algo es sumamente importante en la obtención del resultado esperado. Bueno me gustaría que, si se pudiese, implementen esta cercanía entre profesores y alumnos como para que ellos tengan la confianza de abrirse emocionalmente.

Lila Saavedra, 58 años, Madre de 3 hijas (1 de ellas en etapa escolar, 1 universitaria, 1 egresada/profesional)

"No es algo que veo con frecuencia, pero si se de algunos casos por noticias mas que todo, que jóvenes atraviesan y callan durante todo este proceso y lo hace aún más difícil de sobrellevar, creo que como padres es difícil darnos cuenta si mi hijo o hija está atravesando una depresión como tal. En mi caso soy madre de 3 mujeres, 1 de ellas aún es mejor en etapa escolar, y puedo ver que en ciertos momentos las noto con mejor o peor ánimo, pero creo que eso no necesariamente desencadena en una depresión. Si mis hijas o una de ellas tuviese depresión estaría al 100% con ella, y también con ayuda profesional para ambas porque creo que es importante que en mi rol de madre sepa cómo apoyarla para que pueda sobrellevarlo, pero necesito guía para ello y creo que toda la familia debe estarlo también.

Suelo trabajar en horarios muy extensos, pero sí, he visto como mis hijas pueden tener días más complicados que otros, no puedo atribuirlo a una depresión quizás si ansiedad por salir del pendiente que tienen o responder bien ante algo que deben presentar en sus clases. Hay profesores que tampoco tienen empatía con muchos alumnos, de que no todos pueden reaccionar o responder de la misma manera, todos tienen procesos de aprendizaje distintos. Todas mis hijas estuvieron en institutos y nunca escuché que los institutos tengan un área al que puedan acudir, o por lo menos no me lo comentaron.

Creo que es importante que puedan darnos esa visibilidad a los padres y hacernos parte, aunque ellos ya sean mayores entre comillas porque muchos aún dependen de nosotros y somos sus apoderados. Creo que el mundo digital ahora nos acerca mucho, sería bueno tener asesorías quizás algunos videos que puedan enviarnos, correos o incluso llamarnos que eso también genera más cercanía para ayudarnos en caso algo pase con nuestros hijos."

Javier Valenzuela

Hace 5 años finalizó su carrera de ciencias de la comunicación en el ISTP Charles Chaplin

Resumen:

Personalmente no pasó por la etapa de depresión ni estuvo con alguna condición mental, pero tuvo mucho contacto con personas que sí. Nos cuenta que tuvo la oportunidad de escuchar a sus amigos sobre sus problemas familiares y personales, pero en ese momento no tuvo la decisión de recomendarle a esta persona, ir al psicólogo, cosa que lamenta, pero considera que es propio de su edad. A partir de un episodio de intento de suicidio de su compañera de estudios, es que el junto a algunos compañeros, funda un espacio seguro en la institución, un espacio donde cada alumno podía hablar con un especialista sobre su salud mental.

Alejandra Morón

Hace 1 año finalizó su carrera de comunicación audiovisual en el ISTP Toulouse Lautrec

Resumen:

Casi al finalizar la carrera tuvo episodios que la golpearon fuerte emocionalmente, como la pérdida de un familiar muy cercano. Esto repercutió en su rendimiento académico y le tomó muchos meses sobreponerse a esa pérdida. Luego de eso tuvo muchas dificultades económicas para finalizar los últimos ciclos. Por eso debía dejar cursos y trabajar de medio tiempo. Todo esto, agregado a desilusiones sentimentales, hizo que la carga emocional fuera cada vez más y más pesada. Y aunque en la institución no encontró este espacio seguro que ella buscaba, si lo encontró fuera, en un profesional.