

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC



**DISEÑO DE UN SERVICIO QUE OFRECE UN ESPACIO QUE
AYUDA A DISMINUIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD
QUE SUELEN PRESENTAR LOS JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS QUE
RESIDEN EN LIMA METROPOLITANA**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación
Audiovisual Multimedia

MARYORI PAOLA VELÁSQUEZ CISNEROS

(<https://orcid.org/0000-0001-7351-5601>)

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Diseño y Gestión de la
Moda

GRACIELA SONILDA ALVAREZ VENTURA

(<https://orcid.org/0000-0002-6884-4467>)

Asesor

CESAR AUGUSTO OSHIRO GUSUKUMA

(<https://orcid.org/0000-0002-4221-5232>)

Lima-Perú

Septiembre del 2022

Resumen del Proyecto de Investigación

El Perú en un contexto post-pandémico, reveló la deficiencia en la toma de acción en torno a temas de salud mental, ya que se reportó un aumento considerable de estrés y ansiedad, siendo la población joven uno de los sectores más afectados. Considerando que los jóvenes ocupan un cuarto del porcentaje total de la población económicamente activa en el Perú, y los temas de salud mental no son relevantes en la agenda nacional, surge la necesidad de examinar las causas en el incremento de sus niveles de estrés y ansiedad e impacto en sus vidas. Para efectos de la investigación previa, se trabajó bajo el criterio cuantitativo, realizando una encuesta, teniendo en cuenta a 100 jóvenes de entre 20 y 25 años, residentes en Lima Metropolitana, los cuáles brindaron información crucial acerca de las causas e impacto de estos trastornos en sus vidas. Por otro lado, se aplicó el método cualitativo, el cual, mediante entrevistas a jóvenes y profesionales de la salud mental, profundizó más en el tema, toda esta información sirvió posteriormente para desarrollar el presente proyecto de investigación.

Es por ello que se propone la creación de *Buda*, un servicio que ayude a los jóvenes a reducir sus niveles de estrés y ansiedad mediante la liberación de los mismos en un espacio diseñado específicamente para ello, el cual contará en su interior con áreas recreativas, de relajación y de estudio, aparentando externamente ser una cafetería común. Los colaboradores, encargados del servicio al cliente, serán estudiantes de psicología en sus últimos años de carrera, quienes desarrollan sus conocimientos en salud mental, conversando, dando seguimiento e identificando las necesidades de los jóvenes y orientando a aquellos que lo requieran a tomar una consulta personalizada, dentro del

establecimiento, con nuestros psicólogos aliados. Los canales principales de difusión que le dan sentido a esta comunidad son Instagram, TikTok, así como también la venta de merchandising con diseños que toquen temas de salud mental para seguir fomentando este tema.

Para la experimentación se diseñaron prototipos por los cuales el usuario percibe la experiencia *Buda*, interactuaron con los medios digitales (Instagram y TikTok) que son la principal fuente de captación, y opinaron sobre el diseño del espacio, beneficios y planes de pago.

Como resultado de la investigación, se concluye que la solución propuesta generó una aceptación como ambiente de empatía y liberación, logrando así, cumplir con los objetivos trazados.

Palabras clave: Espacio interior, estrés y ansiedad, nivel de estrés, niveles de ansiedad.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema.....	7
2. Justificación.....	8
3. Reto de Innovación.....	9
4. Sustento teórico.....	11
4.1 Estudios previos.....	12
4.2 Marco teórico.....	14
5. Beneficiarios.....	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.....	25
6.5 Actividades clave.....	25
6.6 Recursos clave.....	26
6.7 Aliados clave.....	27
6.8 Fuentes de ingreso.....	27
6.9 Presupuesto.....	28
7. Resultados.....	31
8. Conclusiones.....	35
9. Bibliografía.....	36
10. Anexos.....	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Presupuesto de creación del negocio</i>	28
Tabla 2. <i>Presupuesto mensual</i>	29
Tabla 3. <i>Presupuesto de ingresos mensuales y trimestrales</i>	30
Tabla 4. <i>Resumen de presupuestos</i>	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Causas habituales de estrés y/o ansiedad</i>	8
Figura 2. <i>Mapa de la literatura</i>	11
Figura 3. <i>Logotipo de marca</i>	31
Figura 4. <i>Storytelling</i>	31
Figura 5. <i>Diseño del espacio en formato MVP</i>	32
Figura 6. <i>Diseño del uniforme del personal</i>	32
Figura 7. <i>Diseño de colección cápsula para el merchandising</i>	33
Figura 8. <i>Perfil de Instagram y TikTok</i>	33
Figura 9. <i>Sistema de vasos y Caja de preocupaciones</i>	34

1. Contextualización del Problema

La salud mental se ha visto gravemente afectada en los últimos años, según el nuevo Atlas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (2020), se dibuja un decepcionante panorama de fracaso mundial cuando a temas de servicios de la salud mental se refiere, esto debido a que la pandemia del COVID-19 puso en evidencia la creciente necesidad de apoyo en este tema.

Por supuesto, las nuevas condiciones globales también han golpeado al Perú, el cual fue uno de los primeros países en el mundo en decretar estado de emergencia nacional y medidas de aislamiento social obligatorio. A largo plazo, estas medidas perjudicaron a los ciudadanos no solo económicamente, sino también emocionalmente. Esto afectó a un sector importante de la sociedad Limeña, los jóvenes, con un registro de 7,869,821 ciudadanos dentro de este segmento de la población en el Perú, según el INEI. (2018a), en su último Censo Nacional llevado a cabo en 2017.

En el ámbito educativo y laboral, los jóvenes de 20 a 25 años, tuvieron que adaptarse a realizar sus actividades de manera virtual, manteniendo distancia física con sus amigos y familiares. Así mismo, este grupo etario forma parte de la gran tasa de desempleo, ya que según un reciente trabajo de la Organización Internacional del Trabajo-OIT (2020), uno de cada seis jóvenes de todo el mundo habría dejado de trabajar desde el inicio de la pandemia y una cuarta parte de la población mundial, además, habrían perdido su empleo. El impacto en la economía fue significativo y agravó la vulnerabilidad de este segmento.

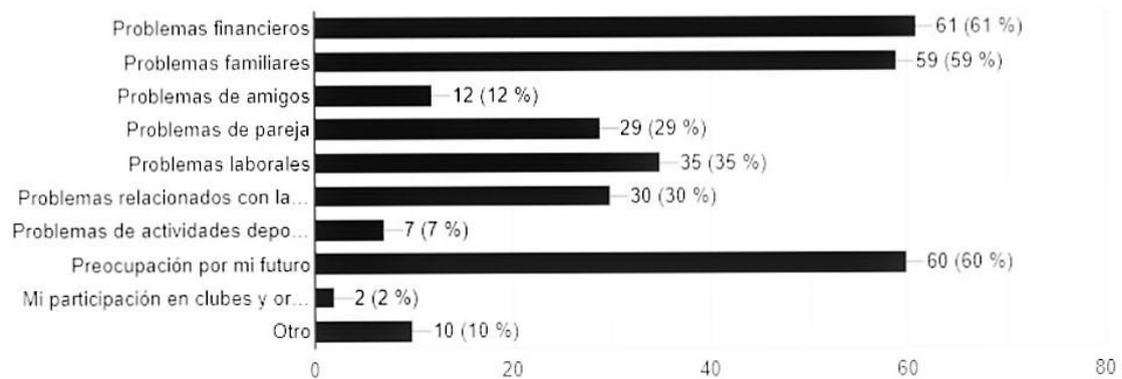
Los factores mencionados contribuyeron a un incremento de estrés y ansiedad, detonantes en la vida de los jóvenes. Según los resultados de la encuesta realizada a 100

jóvenes de 20 a 25 años de Lima Metropolitana, las principales causas de estrés y/o ansiedad en ellos son: problemas financieros, problemas familiares y preocupación por el futuro.

Figura 1. Causas habituales de estrés y/o ansiedad en los últimos tres años, 2022.

¿Cuáles son las **causas habituales** de estrés y/o ansiedad en tu vida, en los últimos 3 años?

100 respuestas



Investigación cuantitativa. Elaboración propia.

2. Justificación

La presente investigación surge a partir de la necesidad de conocer cómo se encuentra la salud mental de los jóvenes en los últimos tres años y cómo impacta en sus vidas.

La problemática juvenil en los ámbitos de educación y trabajo repercute en la salud mental colectiva. Los cambios que hemos experimentado en el último año probablemente generarán nuevos desencadenantes de estrés, ansiedad y miedos entre jóvenes. Por ello, entender las

expectativas de estos podría contribuir a reorientar las políticas de salud integral (Ministerio de educación, 2021).

Según los cálculos del INEI (2019a). señalan que el 34,2 % de los jóvenes oscilan entre los 20 y 24 años, siendo estos en los últimos años, uno de los grupos etarios más afectados económicamente representando un 18,2 % de desempleo de la población total.

Una cuestión que se vió influenciada directamente por la pandemia del Covid 19, sumándole que parte de este grupo etario aporta a los ingresos económicos de sus hogares, trae consigo situación de incertidumbre, estrés y ansiedad en los jóvenes.

Dicho esto, es una realidad que la salud mental de los jóvenes está relacionada con el crecimiento económico del país. Es por ello que esta investigación se concentrará en los jóvenes de 20 a 25 años, quienes están más expuestos a situaciones de cambio de estrés y/o ansiedad

Para efectos de la ejecución del plan de investigación se trabajará bajo el criterio cuantitativo mediante encuestas (ver anexo 1), y el método cualitativo a través de entrevistas a jóvenes y psicólogos (ver anexo 2).

3. Reto de innovación

Ayudar a disminuir los niveles de estrés y ansiedad que suelen presentar los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana.

3.1. Pregunta general

¿De qué manera podemos ayudar a los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana a disminuir sus niveles de estrés y ansiedad mediante un servicio que ofrezca un espacio diseñado específicamente para ello?

3.1.1. Preguntas específicas

1. ¿Cuáles son las causas que incrementan los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes de entre 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana?
2. ¿Qué tipos de servicios se pueden proponer para ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana?
3. ¿Cómo se desarrollará el diseño del servicio que ofrezca un espacio que ayude a disminuir los niveles de estrés y ansiedad que suelen presentar los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana?

3.2. Objetivo general

Ayudar a jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana a reducir sus niveles de estrés y ansiedad a través de un servicio que ofrezca un espacio que incluya actividades, recursos y seguimiento de salud mental.

3.2.1. Objetivos específicos

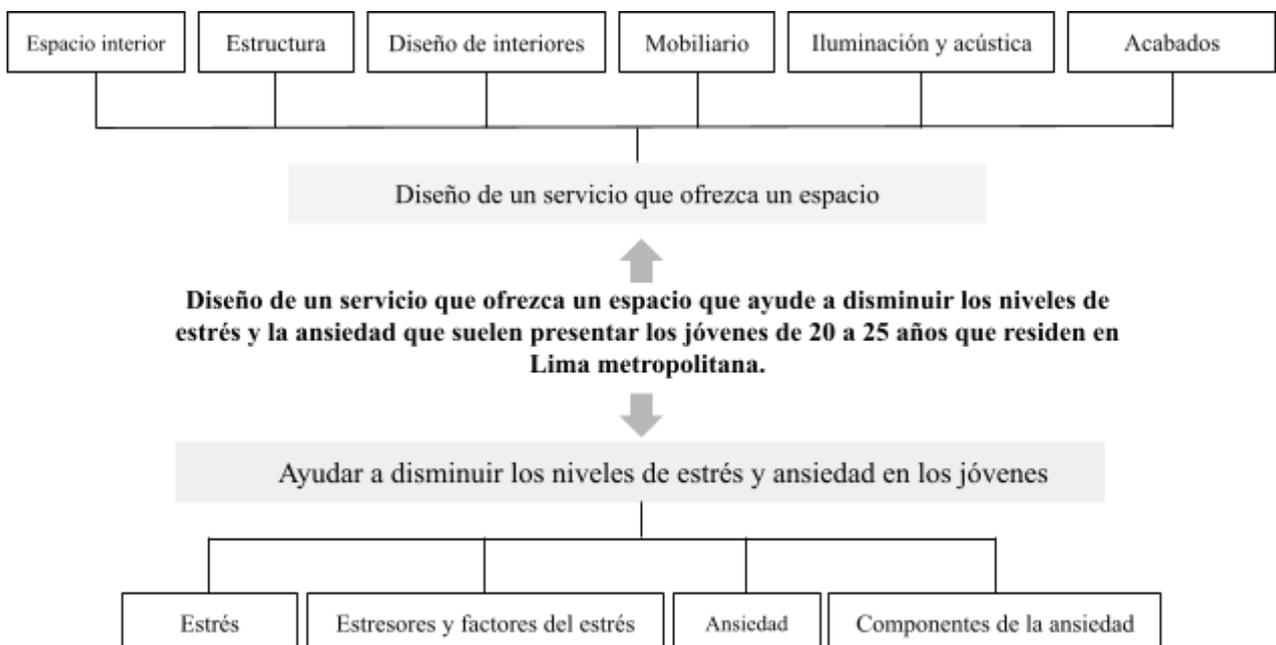
1. Definir las causas relacionadas al incremento del estrés y la ansiedad en los jóvenes de entre 20 a 25 años que residen en Lima metropolitana.

2. Investigar sobre las posibles formas de intervenir la problemática y proponer servicios que se pueden ofrecer a los jóvenes de 20 a 25 años para ayudar a disminuir sus niveles de estrés y ansiedad.
3. Presentar un servicio que ofrezca un espacio interior recreativo que incluya actividades, recursos y seguimiento, que apoyen a disminuir los niveles de estrés y ansiedad que suelen presentar los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima metropolitana.

4. Sustento Teórico

A continuación se desarrollan temas sobre el respaldo técnico de la investigación, como los antecedentes, los cuales apoyarán a la sustentación de la misma. En segundo lugar se desarrolla la perspectiva teórica donde se profundiza en la variable dependiente (Diseño de un servicio que ofrezca un espacio) e independiente (ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes), donde se describe más a detalle las características y/o componentes de cada una, incluyendo también su relevancia en la investigación y en la sociedad.

Figura 2. Mapa de la literatura.



Fuente: Elaboración propia.

4.1. Estudios previos

Antecedentes

Yu Hao-Hsiang, Chen I-Ping (2021)

Los autores parten su investigación definiendo que la principal amenaza para la salud ya no son las enfermedades infecciosas, sino las crónicas y degenerativas estrechamente relacionadas con los factores del estilo de vida, en particular el estrés. Señalan que los servicios que alivian la fatiga física y mental son cada vez más frecuentes, estos entornos implican diferentes situaciones, limitaciones de espacio y necesidades de los usuarios.

Por lo cual propusieron que el concepto de servicio puede ser el motor clave de las decisiones de diseño de servicios en todos los niveles de planificación. En primer lugar, definieron el concepto de servicio y el modo en que impulsa las decisiones de diseño de los servicios de de los servicios de alivio del estrés. En segundo lugar, convergieron en que el marco conceptual del servicio es útil a nivel operativo durante la planificación del diseño del servicio por la satisfacción del usuario, en particular para determinar las medidas de rendimiento adecuadas para evaluar el diseño del servicio. En tercer lugar, explicaron que la limitación del espacio del servicio, se utiliza para mostrar la utilidad de la aplicación del concepto de servicio en el diseño y la mejora de la satisfacción del servicio.

Concluyeron señalando que, las señales de descripción del espacio, los indicadores de temperatura, las etiquetas de los interruptores de luz, la ubicación de los artículos, las señales de los aseos, la comodidad de la entrada y la salida, ubicación del personal de servicio, así como el ambiente que abarcaba la privacidad y el nivel de ruido de la

experiencia, la comodidad del equipo y la iluminación. pueden considerarse como el foco de diseño de un espacio de un espacio de alivio del estrés.

Jiaqi Gu 1, Haixiao Liu, Hong Lu (2022)

Plantean que el contacto con la naturaleza desencadena respuestas mentales y físicas beneficiosas. Hoy en día, se vive en un mundo que se urbaniza rápidamente y en el que el acceso a la naturaleza suele ser limitado. Partiendo de ese punto investigaron estudios sobre la efectividad de la vegetación a pequeña escala para la reducción del estrés.

Realizaron búsquedas en EMBASE, Cochrane, Web of Science, Scopus, PubMed y Science Direct, buscando bases de datos desde el inicio hasta abril de 2022. Los estudios se examinaron de acuerdo con criterios predeterminados, y el riesgo de sesgo se evaluó mediante el Manual Cochrane para Revisiones Sistemáticas de Intervenciones para ECAs y la herramienta Risk of Bias in Non-Randomized Studies of Interventions (ROBINS-I). De los 2500 registros identificados, se seleccionaron 1817 citas para su elegibilidad, que incluían 13 estudios de ECA y 6 estudios no aleatorios. Los estudios se realizaron en ocho países diferentes. Las poblaciones de los estudios incluían trabajadores de oficina, estudiantes, personas mayores y pacientes con enfermedades específicas. La investigación se ha centrado principalmente en el reverdecimiento de interiores a pequeña escala. Todos los estudios incluidos evaluaron el impacto de la intervención en varios resultados relacionados con la reducción del estrés relacionados con la reducción del estrés, siendo las medidas de estrés más comunes la presión arterial y el Inventario de Ansiedad de Rasgos Estatales (STAI). En todos los estudios se notificaron diversos efectos beneficiosos de las intervenciones sobre la salud humana.

19 estudios, 15 de los cuales informaron de efectos positivos en la reducción del estrés. Tras los hallazgos de los autores, concluyeron que, incluso el reverdecimiento a muy pequeña escala, incluidos los muros verdes de interior y las plantas en maceta puede ser una ayuda eficaz para aliviar el estrés. Comprender los beneficios fisiológicos y psicológicos de la vegetación a pequeña escala puede ayudar a ofrecer más oportunidades a los residentes urbanos para relacionarse con la naturaleza en el contexto de las densas tendencias urbanas, así como proporcionar algunas referencias para la planificación del diseño urbano.

4.2. Marco teórico

4.2.1. Variable Independiente: Diseño de un servicio que ofrezca un espacio

4.2.1.1. Espacio Interior

Según Binggeli y Ching (2015), señalan que “El espacio interior requiere entender cómo están conformados los sistemas de cerramientos y la estructura del edificio. Con este conocimiento, el interiorista puede decidir si trabaja con ellos, si les da continuidad o si ofrece un contrapunto a las cualidades esenciales del espacio arquitectónico” (p.7).

4.2.1.2. Estructura

“El término ‘estructura’ no se refiere aquí a un soporte físico, sino a la selección y la organización de los elementos interiores, a las relaciones visuales que definen y organizan el espacio interior de una estancia” (Binggeli y Ching, 2015, p.16).

4.2.1.3. Diseño de Interiores

El diseño de interiores consiste en la planificación, la distribución y el diseño de los espacios interiores de los edificios. Estos escenarios físicos satisfacen las necesidades básicas de cobijo y protección, crean un marco e influyen en la forma de llevar a cabo las actividades, alimentan las aspiraciones de los ocupantes y expresan las ideas que acompañan sus acciones; afectan a los puntos de vista, los estados de ánimo y la personalidad. En este sentido, los objetivos del diseño de interiores son el logro de ventajas funcionales, el enriquecimiento estético y la mejora psicológica de dichos espacios interiores (Binggeli y Ching, 2015, p.36).

4.2.1.4. Mobiliario

Para Binggeli y Ching (2015), “el mobiliario media entre la arquitectura y las personas, y ofrece una transición de forma y escala entre el espacio interior y el individuo; además se encarga de hacer habitables los interiores y proporciona confort y funcionalidad a las tareas y actividades que se realizan” (p.317).

4.2.1.5. Iluminación y acústica

El diseño de la iluminación interviene en la importancia de los elementos y en la calidad de la iluminación ambiental y focal, así como en los puntos de luz.

De igual importancia es la luminosidad relativa entre el objeto que se está mirando y su entorno. Para discernir su forma, contorno y textura es necesaria cierta proporción entre luminosidad o contraste.

Por ejemplo, un objeto blanco en un entorno también blanco será difícil de ver; lo mismo ocurre con un objeto oscuro en un entorno oscuro (Binggeli y Ching, 2015, p.250).

La acústica es la rama de la física que trabaja con la producción, control, transmisión, recepción y efectos del sonido. El diseño de interiores se ocupa del control del sonido en los espacios interiores y, más concretamente, de preservar y aumentar los sonidos deseados y reducir o eliminar aquellos que podrían interferir con las actividades (Binggeli y Ching, 2015, p.280).

4.2.1.6. Acabados

Los materiales de acabado son parte integral del montaje arquitectónico que define un espacio interior, exponen Binggeli y Ching, (2015). Estos pueden agregarse como una capa adicional a los muros, techos y suelos ya construidos de una sala, teniendo presente el contexto arquitectónico. Junto al mobiliario, los materiales de acabado desempeñan un papel significativo en la creación de la atmósfera deseada en un espacio interior.

A la hora de especificar los materiales, deben considerarse factores funcionales, estéticos y económicos.

- **Criterios funcionales:** Seguridad, salud, confort, durabilidad, facilidad de limpiar, mantener y reparar. Propiedades acústicas apropiadas.
- **Criterios estéticos:** Color, textura y estampado.

- **Criterios económicos:** Coste inicial de adquisición e instalación, análisis del ciclo de vida del material, desde la adquisición de las materias primas hasta su recuperación al final de su vida útil.
- **Criterios para un diseño sostenible:** Reducir al mínimo los materiales nuevos y reutilizar los existentes, utilizar materiales con componentes reciclados, utilizar materiales sostenibles certificados, fáciles de reciclar y procedentes de recursos autóctonos. Durabilidad y flexibilidad de uso.

4.2.2. Variable Dependiente: Ayudar a disminuir los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes

4.2.2.1. Estrés

El estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en que medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984)

4.2.2.2. Estresores

“Se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades” (Orlandini, 1999, p.21).

Factores del estrés

- Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros)
- Periodo en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos)
- La repetición del tema traumático (único o reiterado)

- La cantidad en que se presentan (únicos o múltiples)
- La intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad)
- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales)
- La magnitud social (microsociales, macrosociales)
- El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.)
- La realidad del estímulo (real, representado, imaginario)
- La localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica)
- Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia)
- Los efectos sobre la salud (positivo o eustrés, negativo o distrés)
- La fórmula diátesis/estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).

4.2.2.3. Ansiedad

Clark y Beck (2012) conceptualizaron la ansiedad como un complejo sistema de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva, el cual se activa cuando se anticipa sucesos o circunstancias que son juzgados como muy aversivos, ya que son percibidos como incontrolables o imprevisibles pudiendo amenazar los intereses vitales de la persona.

Según Armando (2021) es un estado emocional temporal de una persona, que se manifiesta a través de la tensión y un incremento de la actividad del sistema nervioso.

4.2.2.4. Componentes de la Ansiedad

Carlson y Hatfield (1992) mencionaron que las emociones, incluida la ansiedad, poseen tres componentes, que se detallan a continuación:

1. **Componente fisiológico:** el cual hace referencia a todos los cambios que van aconteciendo en el sistema nervioso central ante la ocurrencia de determinados estados emocionales. En el caso de la ansiedad, esto es debida a la actividad del Sistema Nervioso Simpático Autónomo. Entonces, todo ello se ve reflejado tanto a nivel externo-sudoración, dilatación de las pupilas, temblores, palidez facial, etc.– como a nivel interno -aceleración cardiaca, descenso de la salivación, etc.
2. **Componente subjetivo:** Se refiere a los procesos cognitivos (pensamientos, ideas y creencias) que se encuentran relacionados con la respuesta emocional ante determinados estados del ambiente y cambios fisiológicos. De esta manera, dicho componente se asocia con la experiencia interna, evaluación y percepción subjetiva de los estímulos y estados relacionados a la ansiedad.
3. **Componente motor-conductual:** el cual alude a las respuestas observables, por los demás, tanto de evitación o escape como de afrontamiento a la situación (Carlson y Hatfield, 1992).

- **Diferenciación de tipos de ansiedad**

Cattell y Scheier (1961) interpretaron el rasgo de ansiedad como la medición estable de las diferencias individuales de las características de

la personalidad. Mientras que la ansiedad estado se conceptualizó como una condición del organismo que va fluctuando a través del tiempo.

Años más tarde, Spielberger (1966) mencionó que, para que haya una definición adecuada sobre ansiedad, se debe tener en consideración la diferenciación entre ansiedad como rasgo y ansiedad como estado tomándose como referencia la teoría de ansiedad rasgo-estado (Cattell y Scheier, 1961). De esta manera, se define la ansiedad rasgo como las diferencias estables que hay en las personas en su tendencia a responder de manera ansiosa y ,en el caso de la ansiedad estado, es aquel estado emocional temporal transitorio, la cual se caracteriza por sentimientos de tensión y aprehensión percibidos, y activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1966, 1972).

5. Beneficiarios

5.1. Beneficiarios principales

Planteando la realización de este proyecto a escala en San Borja, Lima, Perú, los principales beneficiarios serían los jóvenes quienes residen en este distrito y aledaños, los cuales esten en el rango de edad entre 20 a 25 años. Ellos al percibir y convivir en este espacio, además de contar con seguimiento por parte de especialistas de la salud mental, podrán reducir sus niveles de estrés y ansiedad.

Arquetipo (A) Maria de 24 años, es administradora de profesión. Vive en San Borja con su hermana menor de 18 años. Vive en Lima desde hace 6

años; es de Arequipa. Trabaja a tiempo completo como asistente de gerencia. Se siente capaz para gestionar el estrés pero no sabe qué es y piensa que es algo negativo. No tiene problemas con respecto a su futuro pero se siente bastante estresada y ansiosa, tiene algo de conocimiento sobre la Salud Mental y hasta la fecha no ha tenido experiencia con un psicólogo. Sin embargo, tiene predisposición a conocer más sobre el tema.

Arquetipo (B) Lucia de 22 años. Vive en San Luis con su mamá, papá y hermano mayor de 25 años. Es estudiante de Hotelería y Turismo en la Universidad de Piura; así mismo, trabaja a tiempo completo como cajera en KFC. Ella se siente indiferente con respecto a su futuro; vive más el día a día. Actualmente, su prioridad es terminar su carrera y trabajar para poder pagarla. Siente estrés y ansiedad con mucha frecuencia. No tiene conocimiento sobre la Salud Mental y hasta la fecha no ha tenido alguna experiencia con un psicólogo. Las principales causas habituales de estrés y/o ansiedad que siente son preocupación por su futuro, problemas económicos y laborales. Así mismo, los efectos psicológicos que le trae su estrés y ansiedad son: ansiedad, incapacidad para descansar y periodos de llanto. Sus métodos personales para supuestamente aliviar el estrés y ansiedad son: dormir, caminar y asistir a reuniones sociales.

Arquetipo (C) José de 25 años; estudia Ingeniería Industrial virtualmente en la UNI. Trabaja en Ripley como asistente de Trade Marketing por tiempo completo. Vive en Chorrillos con su mamá y hermano menor. Tiene 4 años

con su enamorada. Se siente feliz con respecto a su futuro y gestiona bien su estrés y/o ansiedad. Tiene algo de conocimiento sobre la Salud Mental y ha ido al psicólogo entre 1 a 4 veces antes de la pandemia. Sus métodos personales para aliviar el estrés y la ansiedad son: dormir, caminar y hacer deporte. Considera que muchas veces sus amistades deberían acudir a terapia para sobrellevar un poco más sus día a día, pero sabe que no lo harán; ya sea, por que no tienen el poder adquisitivo o por que no lo consideran importante. Muchos de ellos no tienen buen trabajo, no han culminado estudios y están relacionados con las adicciones.

Arquetipo (D) Luis de 23 años; está estudiando Diseño Gráfico y trabaja como freelance. Vive en San Miguel con su papá y sus dos hermanos mayores. Dice que los psicólogos no son de ayuda. No ha tenido experiencia terapéutica nunca y se rehúsa a tenerla. Cree que eso es para los locos. Se siente normal con respecto a su futuro, sin embargo, presenta estrés y ansiedad con mucha frecuencia, debido a problemas económicos, laborales y relacionados a la salud. Así mismo, los efectos psicológicos que le trae su estrés y ansiedad son: ansiedad, ira e inquietud. Sus métodos personales para aliviar el estrés y ansiedad son: ver TV, jugar videojuegos y tomar bebidas alcohólicas.

5.2. Beneficiarios secundarios

5.2.1. Comunidad

Considerando que los canales de difusión para este espacio son a través de Instagram y TikTok, los usuarios que sean parte de la comunidad virtual se verán beneficiados de la información que se publique en estas plataformas.

5.2.2. Colaboradores

Los colaboradores, quienes serán estudiantes de psicología en sus últimos años de carrera, se beneficiarán al tener un espacio que les ofrezca poner en práctica sus conocimientos adquiridos.

6. Propuesta de Valor

6.1. Propuesta de Valor

Servicio que ofrece un espacio diseñado específicamente para ayudar a liberar el estrés y la ansiedad, logrando así disminuir los niveles de los mismos, siendo así, los principales beneficiarios, jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima metropolitana.

El espacio tendrá como nombre *Buda*, el cuál contará internamente con áreas recreativas, de relajo y de estudio, aparentando externamente ser una cafetería común. Nuestros colaboradores serán estudiantes de psicología que estén cursando los últimos años de carrera, los cuales brindarán atención a todos los jóvenes desde el ingreso al establecimiento. Se contará con el sistema de “Vasos semáforo”, celeste (estoy bien), verde lima (quiero platicar con alguien) y azulino (necesito ayuda), los cuales serán entregados por los colaboradores dependiendo del estado de ánimo en el que se encuentre. Si algún joven quiere llevar una consulta terapéutica con un profesional en

salud mental calificado podrá hacerlo en el mismo establecimiento, ya que se contará con áreas especiales para ello. Se ofrecerá a su vez venta de snacks y bebidas saludables, así como también merchandising con temática de salud mental para seguir promoviendo este tema. Además también se podrá interactuar con “La caja de preocupaciones” y dejar sus comentarios de cómo se sienten. Como objetivo se busca que los jóvenes se sientan a gusto a expresarse en este espacio y no que estén en un lugar clínico para recibir ayuda psicológica.

6.2. Segmento de clientes

Por un lado, se quiere llegar a los jóvenes (hombres y mujeres) de 20 a 25 años pertenecientes al nivel socioeconómico B Y C que residen en San Borja y distritos aledaños dentro de Lima. Segundo, a las personas que sean parte de la comunidad virtual, que quizá no acudan al establecimiento pero que sí siguen y comparten el contenido de *Buda* en redes. Por último, los colaboradores, que ta

6.3. Canales

El servicio se ofrecerá principalmente por el espacio físico “Budá, te cuida” donde los principales conceptos serán confort y liberación . Sin embargo, para la fidelización y atracción de posibles clientes, se con plataformas digitales complementarias tales como:

6.3.1. Instagram: para concientizar y brindar información acerca de temas relacionados a la salud mental, permitiendo que los jóvenes interactúen con las experiencias de otros.

6.3.2. TikTok: Esta plataforma servirá para tener una mayor interacción, cercanía e identificación con los jóvenes a través de la creación de challenges y la generación de tendencias relacionadas a la disminución de los niveles de estrés y ansiedad.

6.4. Relación con los clientes

Para poder entablar una relación empática y fidelizar a los jóvenes (público objetivo principal) se les brindará una sensación de experiencia de confort y liberación a través del espacio físico. Para reforzar y mejorar el concepto de comunidad se dará seguimiento y escucha activa a través de la atención de los colaboradores capacitados, quienes serán jóvenes estudiantes de psicología en sus últimos años de carrera, los cuales podrán poner en práctica todos sus conocimientos sobre salud mental. A su vez, también se contará con sesiones terapéuticas personalizadas con expertos calificados para aquellos que lo requieran. El objetivo es comunicar, informar, motivar y generar interacción con la comunidad a través de redes sociales tales como Instagram y Tik Tok, por medio de posts y challenges.

6.5. Actividades clave

Para el correcto funcionamiento del servicio que se ofrecerá se pondrán en práctica las siguientes actividades:

- Creación de servicio, concepto y manual de marca.
- Diseño del espacio interior del establecimiento, definición de áreas
- Selección del lugar donde se realizará el establecimiento.

- Determinación del monto de la primera inversión y gestionar los ingresos para el mantenimiento del mismo.
- Solicitar permisos legales y licencias del establecimiento.
- Remodelación del espacio interior, definición del aforo y búsqueda de inmobiliario. Acabados, iluminación y musicalización.
- Búsqueda de productos que se pondrán a la venta en la cafetería.
- Diseño de merchandising que se pondrá a venta y diseño del uniforme del personal.
- Creación de contenido para redes sociales.
- Búsqueda del personal ideal (estudiantes de psicología en sus últimos años de carrera y psicólogos freelancer) acorde con la propuesta de valor.

6.6. Recursos clave

Como recursos clave para el desarrollo de la propuesta se encuentran:

Arquitectos y diseñadores de Interiores quienes tendrán como objetivo comunicar en el diseño un lugar de relajación, confort y recreación. A su vez los colaboradores (estudiantes de psicología en sus últimos años) quienes tendrán contacto directo con los jóvenes (clientes) serán los encargados de atenderlos e invitarlos a distintas áreas del establecimiento, así como también a tomar consultas terapéuticas con profesionales calificados. Psicólogos, ellos contarán con un espacio especial para aquellos jóvenes que requieran libremente de sus servicios.

Por otro lado, el personal administrativo se encargará de los procesos comerciales y ventas. Finalmente, el community manager se dedicará al manejo y creación de contenido de los medios digitales.

6.7. Aliados clave

Como aliados clave se encuentran los servicios de relajación invitados, tales como yoga, aromaterapia, arteterapia, meditación entre otros afines, quienes realizarán workshops eventuales dentro del establecimiento dando a conocer sus beneficios, ofreciendo sus servicios e invitando a los jóvenes a seguir llevando a la práctica estas actividades. Psicólogos que quieran trabajar dentro del establecimiento ofreciendo sus servicios. También se considera como aliados clave a los propios jóvenes quienes harán que el crecimiento de esta propuesta sea posible.

6.8. Fuentes de ingreso

A continuación las formas de ingresos

1. Venta de snacks y bebidas saludables en la cafetería.
2. Venta de merchandising (mochilas, bolsos, prendas y accesorios de uso diario) con frases promoviendo el bienestar mental.
3. Consultas personalizadas con psicólogos calificados expertos en temas de salud mental.

6.9. Presupuestos

Para la realización del proyecto se invertirá en:

- Alquiler de un departamento situado en el distrito de San Borja
- Inmobiliario y en costo de mano de obra para las instalaciones
- Compra de equipos tecnológicos como .computadoras y caja registradora
- Compra de insumos comestibles para la venta
- Manufactura de merchandising

- Pagos de servicios como: agua, luz, telefonía e internet
- Pago por la creación de contenido en redes
- Sueldos de psicólogos y colaboradores

Tabla 1. *Presupuesto de creación del negocio.*

Recursos	Cantidad	Costo uni. S/.	Costo Total S/.
Diseño Interior	1	S/.5,000.00	S/.5,000.00
Diseños (Textil, merch, contenido, etc.)	1	S/.2,000.00	S/.2,000.00
Concepto de marca	1	S/.2,000.00	S/.2,000.00
Gastos administrativos	1	S/.1,800.00	S/.1,800.00
Total			S/.10,800.00

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. *Presupuesto mensual.*

Recursos	Cantidad	Costo uni. S/.	Costo Total S/.
Food Cost Total	1	S/.6,250.00	S/.6,250.00
Costo logístico	1	S/.500.00	S/.500.00
Mano de obra	1	S/.6,600.00	S/.6,600.00
Mano de Obra variable	1	S/.300.00	S/.300.00
Alquiler del Espacio	1	S/.2,000.00	S/.2,000.00
Gastos administrativos	1	S/.300.00	S/.300.00
Servicios públicos	1	S/. 900.00	S/. 900.00
Otros ingresos y gastos Tienda	1	S/. 100.00	S/. 100.00
Total			S/. 21,450.00

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. *Presupuesto de ingresos mensuales y trimestrales.*

Recursos	Cantidad	Costo uni. S/.	Costo Total Mensual S/.	Costo Total Trimestral S/.
Servicio: - Suscripción Gold Premium	50	S/.100.00	S/.5,000.00	S/.15,000.00
Servicio: - Suscripción Vip	80	S/.50.00	S/.4,000.00	S/.12,000.00
Productos: - Merchandising	50	S/.40.00	S/.2,000.00	S/.6,000.00
Comisión de Terapias Psicológicas	150	S/.7.00	S/.1,050.00	S/.3,150.00
Venta de Bebidas y Alimentos	2000	S/.15.00	S/.30,000.00	S/.90,000.00
Total			S/.42.050.00	S/.126,150.00

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. *Resumen de presupuestos.*

Concepto	Símbolo	Monto
Total de ingresos estimados trimestral	-	S/.126,150.00
Total de inversión	-	S/.10.800.00
Total de gastos trimestral	-	S/. 64,350.00
Total		S/.51,000.00

Fuente: Elaboración propia.

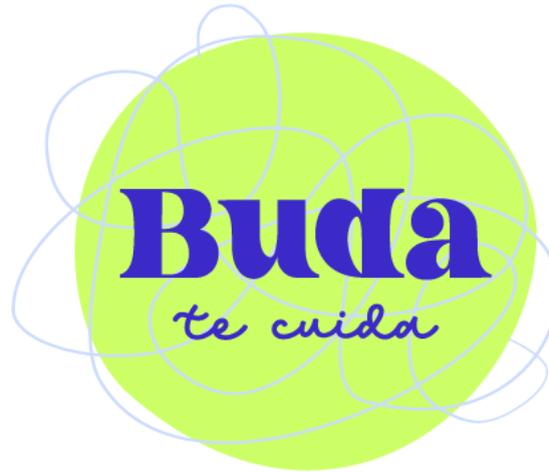
7. Resultados

Fase 1: Desarrollo de prototipos

- **Manual de Marca**

Desarrollo del concepto e identidad de marca.

Figura 3. Logotipo de Marca.



Fuente: Elaboración propia.

- **Storytelling**

Cuenta el concepto de Buda, y cómo se relaciona con los beneficiarios a través de una narrativa atrapante.

Figura 4. Storytelling.

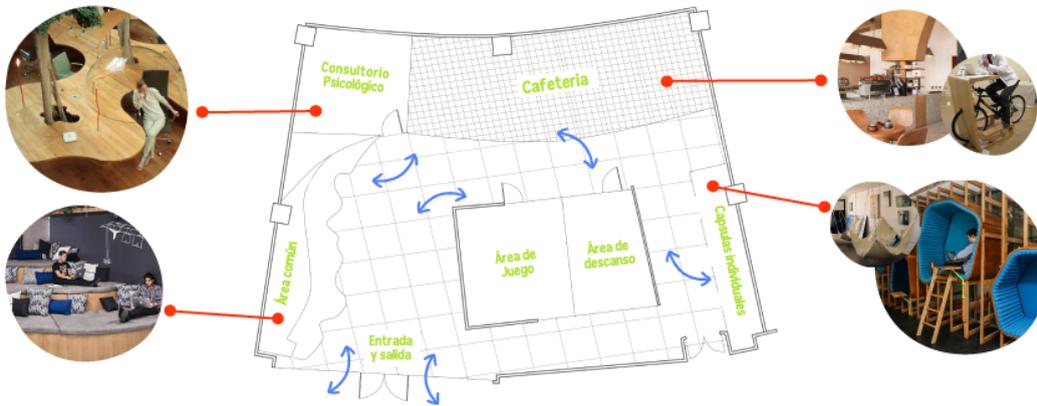


Fuente: Elaboración propia.

- **Espacio versión MVP**

Se diseñó un versión de prueba del espacio que se planteó inicialmente

Figura 5. *Diseño del espacio en formato MVP.*



Fuente: Elaboración propia.

- **Diseño de uniformes y merchandising**

Es una narrativa atrapante de sucesos, que cuenta el concepto de Buda, y cómo se relaciona con los beneficiarios.

Figura 6. *Diseño del uniforme del personal.*



Fuente: Elaboración propia.

Figura 7. Diseño de colección cápsula para el merchandising.



Fuente: Elaboración propia.

- **Creación de redes sociales**

Se realizó la creación de perfiles en Instagram y TikTok, además de agregar contenido de valor y videos informativos.

Figura 8. Perfil de Instagram y TikTok.



Fuente: Elaboración propia.

- **Sistema de vasos y Caja de preocupaciones**

Es una narrativa atrapante de sucesos, que cuenta el concepto de Buda, y cómo se relaciona con los beneficiarios.

Figura 9. *Sistema de vasos y Caja de preocupaciones.*



Fuente: Elaboración propia.

Fase 2: Testeos

- **Focus Group**

Se ejecutó un focus group (ver anexo 3) en el cuál se les explicó a los participantes la idea del servicio de *Buda*, también interactuaron con “La caja de preocupaciones”, dieron sus opiniones sobre “Los vasos semáforo” y la idea del acompañamiento de los psicólogos dentro del establecimiento. Observaron y reaccionaron al contenido subido en redes, así como de las opciones de merchandising que se les compartió. Al final de la sesión comentaron puntos fuertes y mejoras acerca de la propuesta.

- **Encuestas**

Para reforzar la validación se realizaron también encuestas a 20 jóvenes (ver anexo 4) a quienes se les envió una presentación interactiva donde podían conocer la propuesta digitalmente.

Fase 3: Seguimiento

Se les sugirió a los jóvenes participantes de la fase anterior seguir el contenido que se encuentra en las redes de *Buda*, se integren a la comunidad virtual e inviten a sus amigos a ser parte. Finalmente se llegó a más audiencia, gracias a la recomendación del cliente.

8. Conclusiones

Teniendo en cuenta el desarrollo del proyecto, se concluye que la solución propuesta generó una aceptación como ambiente de empatía y liberación, logrando así, cumplir el reto de ayudar a los jóvenes a reducir sus niveles de estrés y ansiedad.

Se percibió una cierta cantidad de personas interesadas en el proyecto mediante las redes sociales de *Buda*, teniendo en cuenta el alcance de seguidores, la interacción y las consultas sobre los servicios. Además, se logró el interés de ciertos estudiantes de psicología para ser parte de Team. Por otro lado, se consideran mejoras con respecto al diseño del espacio, de esta forma hacer más placentera la experiencia. Los resultados mostrados

9. Bibliografía

- Binggeli, C., Ching, F.D.K. (2015). *Interior Design Illustrated*. 2da Edición. Gustavo Gili.
- Carlson, J., y Hatfield, E. (1992). *Psychology of Emotion*. Fort Worth TX: Harcourt Brace Jovanovich.
- Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Cattell, R., y Scheier, I. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: The Ronald Press Company.
- Orlandini, A. (1999). *El Estrés. Qué Es y Cómo Evitarlo*. 2da Edición. Fondo de Cultura Económica de España.
- Folkman, S. (1984). *Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
<https://psycnet.apa.org/record/1984-23118-001>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI. (2018a). *Sistema de Consulta de Base de Datos - REDATAM*.
<https://censos2017.inei.gob.pe/redatam/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI. (2019a). *Población que accede a internet: Población de 6 y más años que hace uso de internet, según grupos de edad y ámbitos geográficos*.
<http://bit.ly/30fXefH>
- Jiaqi Gu 1, Haixiao Liu, Hong Lu (2022) *Can Even a Small Amount of Greenery Be Helpful in Reducing Stress? A Systematic Review*

file:///C:/Users/Admin/Downloads/ijerph-19-09778%20(1).pdf

- Ministerio de educación (2021) *Así nos encontró: Las juventudes peruanas ante pandemia*.
<https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2021/05/Las-juventudes-peruanas-ante-la-pandemia-2.pdf>
- ONU (10 de octubre del 2020). 2020: Un año desafiante para la salud mental. Noticias ONU: Mirada global Historias humanas,
<https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>
- Organización Internacional de Trabajo – OIT. (2020). *Los jóvenes y la pandemia de la Covid-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*. Organización Internacional del Trabajo.
<https://bit.ly/3bZF3QY>
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: American Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. I). New York: Academic Press.
- Yu Hao-Hsiang, Chen I-Ping (2021) *A service design layout for creating a stress relief environment: A case study*
file:///C:/Users/Admin/Downloads/1-s2.0-S2090447922001666-main%20(2).pdf

Anexo 1

El impacto del estrés y la ansiedad en la vida de los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana

Hola,

Estás invitado a participar en nuestra encuesta sobre el impacto del estrés y la ansiedad en la vida de los jóvenes de 20 a 25 años que residen en Lima Metropolitana. Sabemos que cada uno tuvo una experiencia diferente a partir de la pandemia generada por el COVID 19 y queremos encontrar formas de ayudar a sobrellevar dichas emociones.

El propósito de esta encuesta es identificar cómo han sobrellevado su estrés y ansiedad en los últimos 3 años y capturar comentarios sobre lo que han experimentado en su día a día. Tomará aproximadamente **10 minutos**.

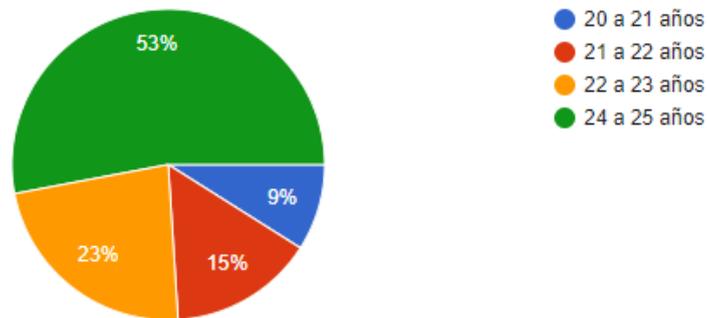
Por favor, tómate unos minutos para reflexionar sobre cada pregunta y trata de ser lo más sincero posible. Tus respuestas serán confidenciales y sólo se utilizarán para encontrar formas de mejorar nuestra calidad de vida.

¡Gracias por tu cooperación!

Edad

100 respuestas

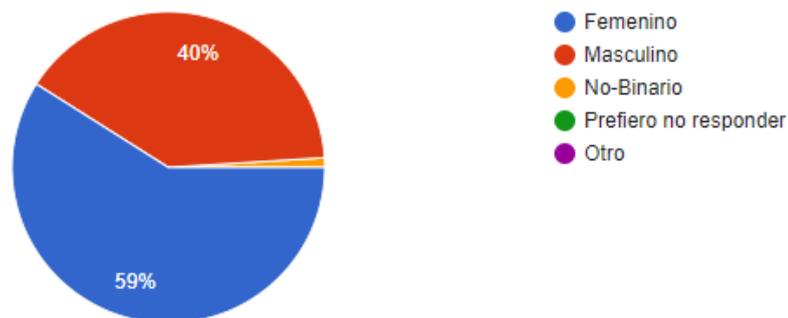
 Copiar



Sexo

100 respuestas

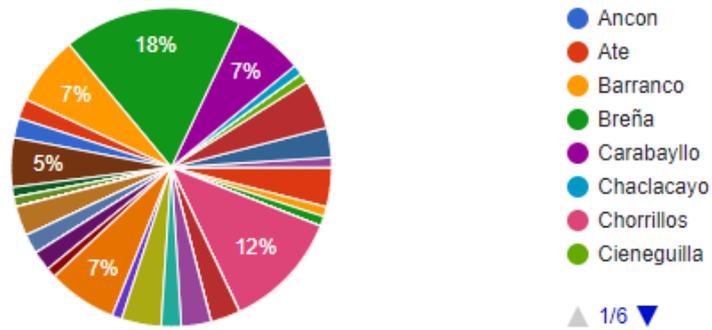
 Copiar



¿En qué distrito vives?

100 respuestas

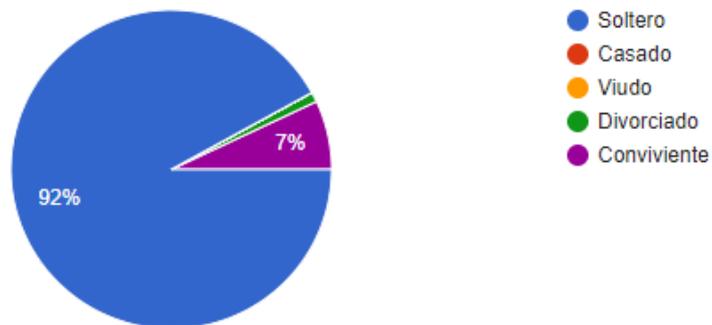
 Copiar



¿Cuál es tu estado civil?

100 respuestas

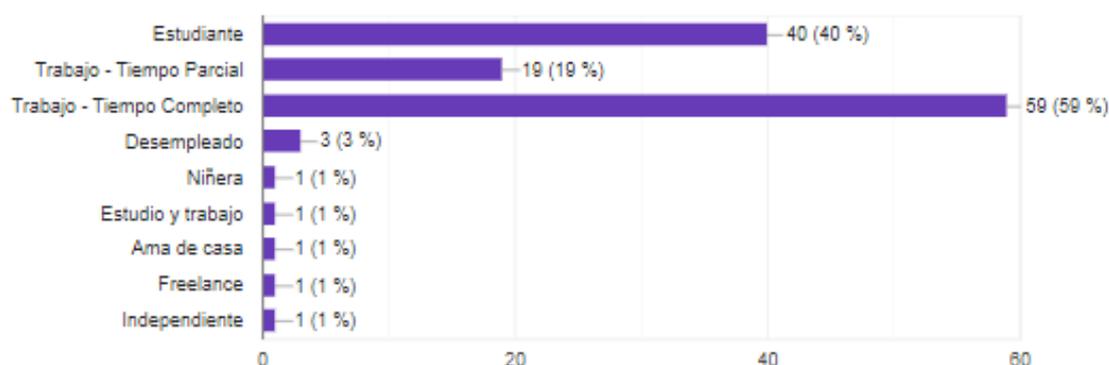
 Copiar



¿Cuál es tú ocupación actualmente?

 Copiar

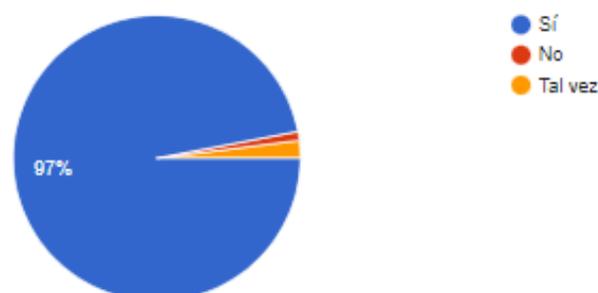
100 respuestas



¿Consideras que la salud mental es importante para tener una mejor calidad de vida?

 Copiar

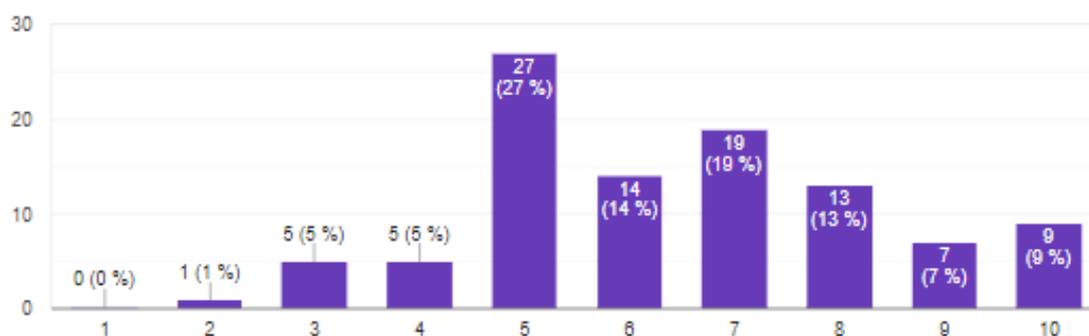
100 respuestas



Del 1 al 10, ¿Cuánto consideras que sabes sobre la Salud Mental?

 Copiar

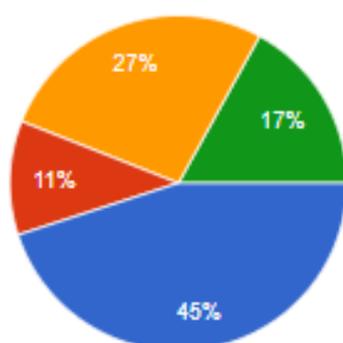
100 respuestas



¿Qué es el estrés?

100 respuestas

 Copiar

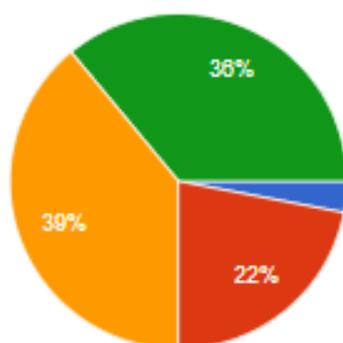


- El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción
- Es uno de los síntomas de la depresión
- Un trastorno de la mente
- Una enfermedad

¿Es malo el estrés?

100 respuestas

 Copiar

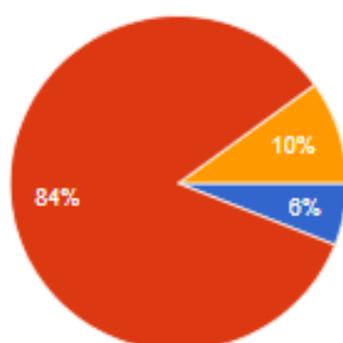


- No hay que darle demasiada importancia
- Sí, una persona que padece estrés está en peligro
- Es algo normal. En niveles adecuados incluso nos ayuda
- Es una enfermedad y como tal debe ser tratada

¿La ansiedad y el estrés es lo mismo?

100 respuestas

 Copiar

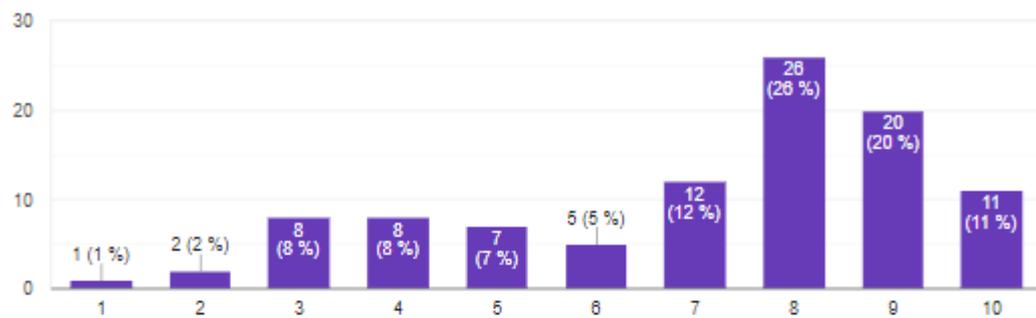


- Sí
- No
- Tal vez

¿Qué tan estresado y/o ansioso te sentiste en Cuarentena?

[Copiar](#)

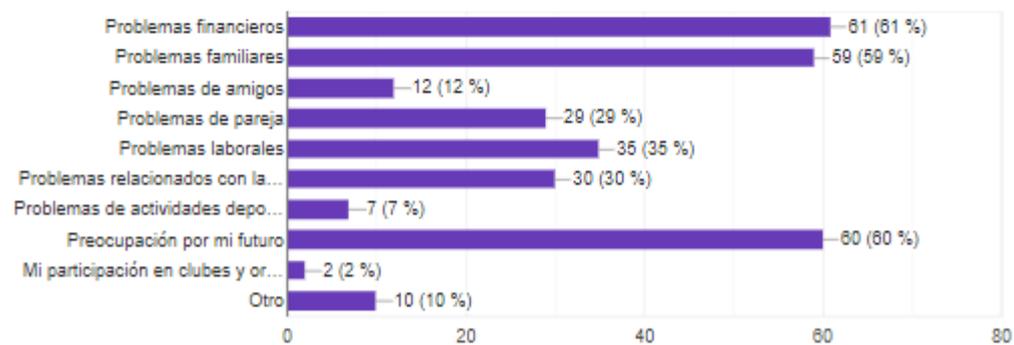
100 respuestas



¿Cuáles son las causas habituales de estrés y/o ansiedad en tu vida, en los últimos 3 años?

[Copiar](#)

100 respuestas



Con relación a la pregunta anterior ¿Cómo sueles experimentar el estrés y/o ansiedad?

100 respuestas

Molesta , nerviosa

No puedo dejar de moverme me tiemblan las manos o siento que me duele la cabeza

El estrés suelo experimentarlo con dolores de cabeza, mareos y malas conductas o emociones negativas.

Sensación de ahogo y frustración

Sientes que ya no puedes con todo y después te das cuenta que se podían solucionar pero en ese momento del problema se cierra tu mente y piensas que no hay solución para nada

Presión en el pecho

Falta de aire

Sudoración excesiva

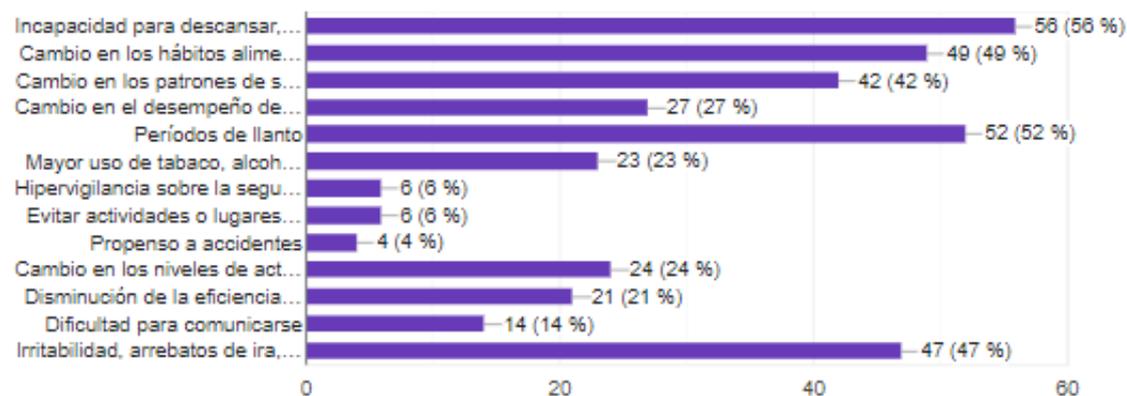
En general, sensación de muerte

Se me acelera el corazón y me duele la cabeza

¿Cuáles son los efectos de **conducta habituales** del estrés y/ansiedad que has notado en ti en los últimos 3 años?

 Copia

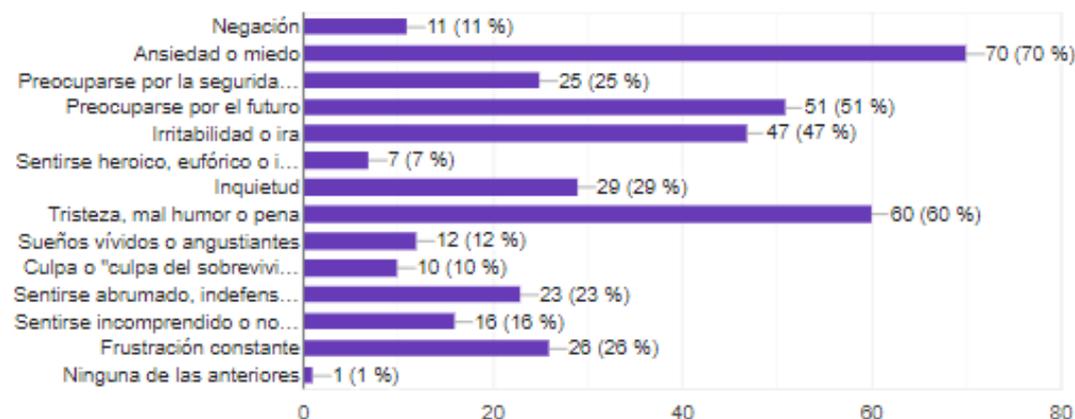
100 respuestas



¿Cuáles son los efectos **psicológicos o emocionales** que más has presentado en los último 3 años?

[Copiar](#)

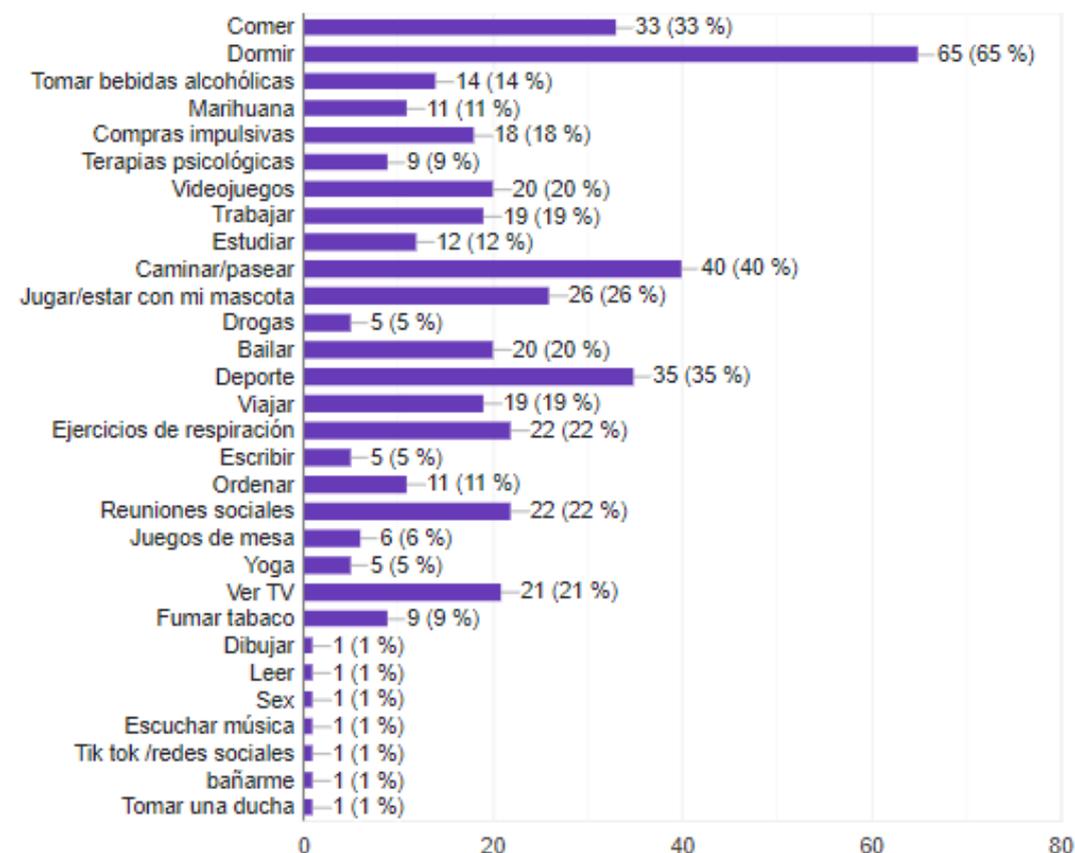
100 respuestas



¿Cuáles son tus **métodos personales** para aliviar el estrés y/o ansiedad?

[Copiar](#)

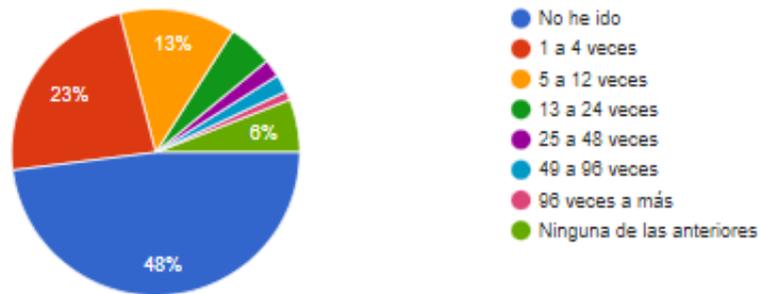
100 respuestas



¿Cuántas veces has tenido consulta con un psicólogo o profesional en la salud mental?

[Copiar](#)

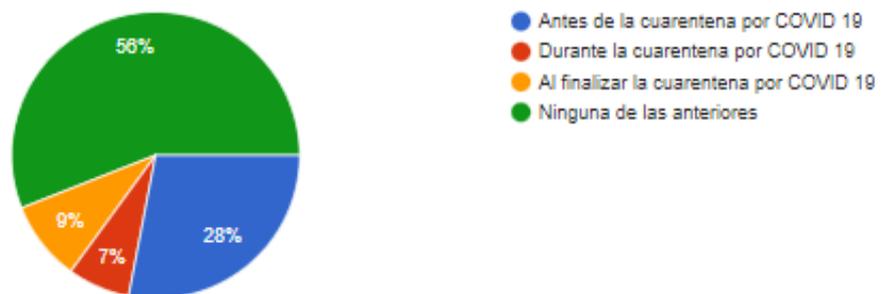
100 respuestas



¿Cuándo empezaste a ver a un psicólogo o profesional en la salud mental?

[Copiar](#)

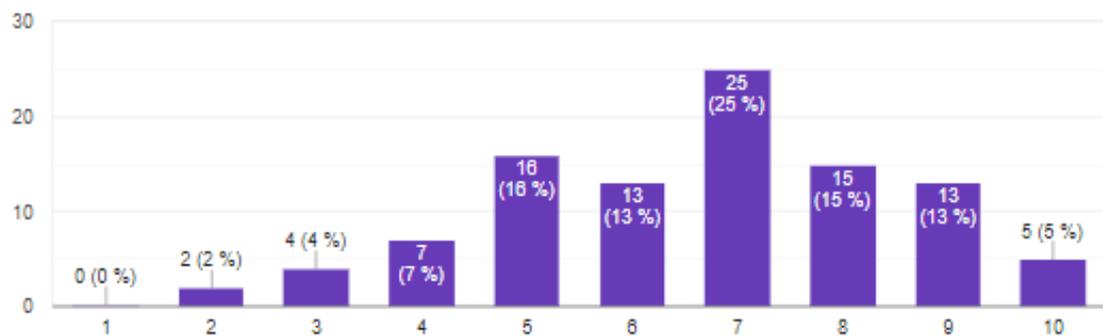
100 respuestas



Del 1 al 10, ¿Que tan feliz te sientes con respecto a tu futuro?

[Copiar](#)

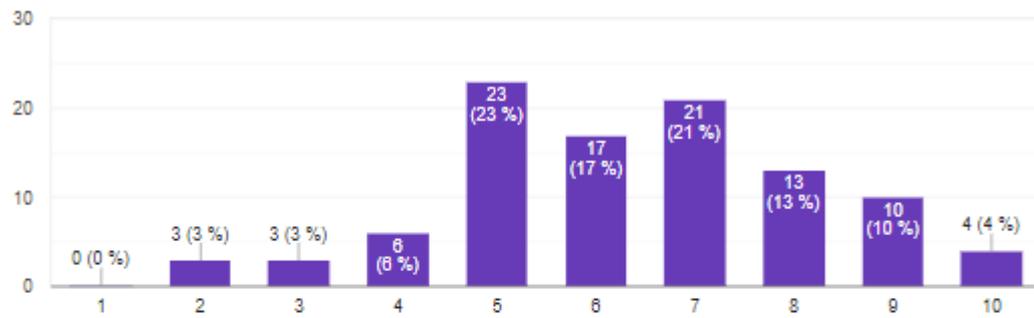
100 respuestas



¿Qué tan capaz te sientes para manejar el estrés y/o cuando lo está experimentando?

 Copiar

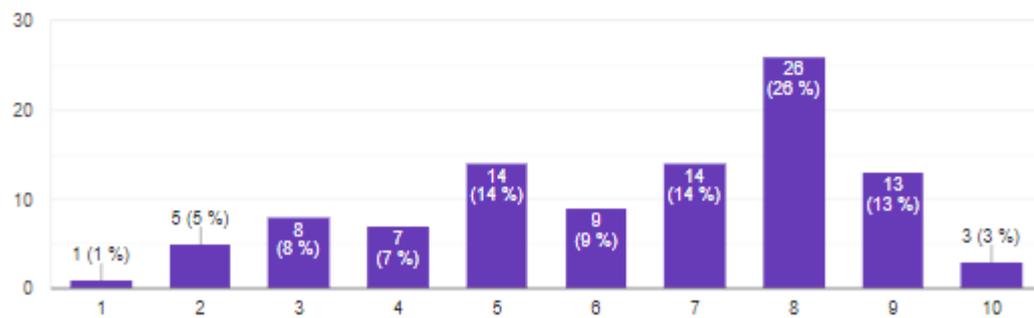
100 respuestas



Del 1 al 10, ¿Qué tan estresado y/o ansioso te sientes actualmente?

 Copiar

100 respuestas



Anexo 2

Entrevista 1 - Jóvenes

1. ¿Estudias? ¿Qué carrera estás estudiando? ¿En qué ciclo de la universidad estás?

Actualmente me encuentro trabajando.

2. ¿Trabajas? ¿A qué te dedicas?

Soy tatuador y trabajo en tottus como seguridad, prevencionista.

3. ¿Qué haces en tus tiempos libres?

Me encanta dibujar y tatuar.

4. ¿Vives con tus padres?

No, vivo solo.

5. ¿Tienes hermanos? ¿Cuántos son?

Sí, son 6.

6. ¿Sientes que el confinamiento aumenta tus niveles de estrés, depresión y/o ansiedad?

Si, antes lo tenía, pero tras del confinamiento aumentó más.

7. ¿Padeces del trastorno de ansiedad o conoces a alguien que lo padezca?

Si, padezco de ello y son muy fuertes

8. ¿Consideras que el confinamiento fue punto de partida para desarrollar la ansiedad o ya la tenías antes?

No, porque ya lo venía teniendo desde antes.

9. ¿Tuviste contacto con tus amigos en el confinamiento?

No mucho si me lograba comunicar de vez en cuando, con mi familia trate de alejarme por lo mismo que como trabaja en tottus estaba en contacto con muchas personas. Muy aparte que entre en depresión y solo quería estar solo.

10. ¿Cómo te afecta la ansiedad y estrés? ¿De qué manera la afrontas?

Cuando me dan muchas ganas de comer tomo agua o agarro mi celular y me pongo a escuchar música. Hay veces que, si no lo logró controlar, antes por ejemplo me temblaba las manos por querer fumar un cigarro o en las noches y madrugadas. Así que solo tomaba bastante agua, me lavaba la cara o hasta me acostaba para ver si se me pasaba.

11. ¿Acudiste a algún psicólogo-psiquiatra?

Si, de pequeño, pero sentí que no me ayudó en nada.

12. ¿Sabes tus padres que padeces de ansiedad y estrés? De ser así ¿Cómo reaccionaron al respecto? ¿Te afectó mucho tratar con tu familia respecto a tu ansiedad y estrés por el que padeces?

Si lo saben pero al llevar mi vida aparte procuro que mis problemas sean solo míos.

13. ¿Sientes el apoyo de tus familiares y amigos?

Si, aún más el de mi enamorada.

14. ¿Consideras que el entorno social es un detonante claro para los problemas de salud mental?

Definitivamente si las personas no son muy buenas.

15. ¿Recurres a algún medicamento para lidiar con la ansiedad y estrés?

No

16. ¿Te ha causado problemas padecer de ansiedad y estrés?

Un poco por mi carácter tan efusivo.

17. En el ámbito profesional/laboral, ¿afectó el confinamiento tu trabajo? ¿Cómo lo enfrentaste?

De hecho, no, porque me entendieron y cuando me dio Covid-19 tuve descanso médico.

18. ¿Cómo lidias con la ansiedad y estrés que métodos conoces?

Métodos específicos no, pero si me ayudo a mí mismo dibujando.

19. ¿Qué acciones tomarías si volvemos al confinamiento?

No cometer los mismos errores y estar mejor preparado

20. ¿Qué metas te propones para afrontar la ansiedad y estrés?

Me gustaría en algún momento dejar de pasar por estas cosas como te digo eso no se da en el momento. Es una enfermedad la cual tienes que aprender a vivir con ella y tratar de superarte de pasar varias cosas o encontrar manera de poder suplantar esa enfermedad. Buscar maneras y no cerrarte porque te pondrás peor.

21. ¿Crees que las personas no le toman la importancia necesaria a la salud mental?

Si, solo lo toman quienes lo pasan.

22. ¿Crees que en los hospitales debe haber más especialistas para las personas que padecen de ansiedad y de estrés?

Sí, porque veo muy poco así tendría donde poder asistir.

23. ¿Consideras que un servicio privado es mejor que uno del estado?

Definitivamente sí.

24.¿Tienes alguna sugerencia o consejos para otros jóvenes que estén sufriendo ansiedad y estrés?

Mi consejo sería que no se preocupen por lo que pueda pasar más adelante porque todo tiene solución no hay nada que no se pueda solucionar. Será una enfermedad sí, pero tenemos que aprender a vivir con ella y no están solos, no son los únicos que están sufriendo con ello. Pueden buscar ayuda en muchas personas. Por ejemplo, yo no tuve quien me ayude, pero siento que si ellos tienen la posibilidad de encontrar personas como nosotros sería mejor ayudarnos entre todos.

25¿Consideras que asistir a un espacio recreativo ayudaría a que puedas lidiar con tu ansiedad y estrés?

Si, muy aparte que conocería a personas que me entiendan y pasen lo mismo que yo.

26. Y para finalizar, te gustaría compartimos una experiencia de algún momento por el que pasaste ansiedad... o de estrés

El día que falleció mi abuela cuando tenía 11 años me chocó fatal con la ansiedad y depresión me la pase comiendo y a veces ni siquiera comía. Es una sensación fatal todo se me junto, sentía que no podía más y llegaba a puntos críticos de querer suicidarme.

Entrevista 2 - Jóvenes

1.¿Estudias? ¿Qué carrera estás estudiando? ¿En qué ciclo de la universidad estás?

Actualmente ya terminé mi carrera de diseño de interiores y estoy por recibir mi título de bachiller técnico.

2.¿Trabajas? ¿A qué te dedicas?

Si estoy trabajando en las tiendas Casinelli como asesora de ventas en diseño.

3.¿Qué haces en tus tiempos libres?

Trabajo como freelance, desempeñando mi carrera y paso tiempo con mi familia y pareja.

4.¿Vives con tus padres?

Vivo sola, mi mamá está en el extranjero y mi papá vive aparte. Mi relación con ellos es estable dentro de lo normal.

5.¿Tienes hermanos? ¿Cuántos son?

Si, por parte de mamá 3 hermanos menores y papá 1.

6.¿Has escuchado antes el término "Salud mental"?

Si, en mi caso si soy una persona diagnosticada con Bordeline por lo cual tengo un tratamiento hace 5 años y estoy muy relacionada con el tema de salud mental.

7.¿Cómo te sentiste emocionalmente cuando entramos en confinamiento por el Covid?

Me afectó mucho, siento que hubo muchos cambios, había cosas que no podía procesar en mi vida y mi entorno. Estar encerrados los problemas familiares, el tener que reprimirse muchísimas cosas, muchísimas actividades, las limitaciones fueron muy frustrantes.

8. ¿Sientes que el confinamiento aumenta tus niveles de estrés, depresión y/o ansiedad?

Si, estuve 1 año disociando durante la pandemia. No tengo muchos recuerdos de eso, como era tan fuerte era algo que no podía tolerar entonces aumentó mucho más mis niveles de ansiedad y depresión.

9. ¿Padeces del trastorno de ansiedad o conoces a alguien que lo padezca?

Si yo tengo trastorno límite de la personalidad y entre mis síntomas están una baja tolerancia a la frustración. Y si conozco a alguien que lo padece es mi mejor amiga.

10. ¿Consideras que el confinamiento fue punto de partida para desarrollar la ansiedad o ya la tenías antes?

Siento que el confinamiento hizo que en mi caso aumentará.

11. ¿Cómo te afecta la ansiedad y estrés? ¿De qué manera la afrontas?

Lo primero es bajar la temperatura, mojarme la cara, tomar alguna bebida helada en sorbos o ponerme una botella helada sobre el rostro. Luego sería respirar y hacer un poco de Mindfulness que es estar consciente de tus sentidos el aquí y el ahora.

12. ¿Acudiste a algún psicólogo-psiquiatra?

Si como mencione yo tengo un tratamiento psiquiátrico y psicológico desde hace 5 años.

13. ¿Qué mejoría crees haber logrado desde que iniciaste tu tratamiento?

Amor a la vida, tolerancia al malestar, aprender a vivir con lo que tengo ya que a veces hay personas que necesitan un tratamiento temporal digamos para poder superar un problema en mi caso es algo con lo que tengo que aprender a vivir y aceptación es una de las cosas que aprendí en mi terapia y poder seguir adelante como terminar mi carrera y vivir una vida que valga la pena.

14. ¿Sabes tus padres que padeces de ansiedad y estrés? De ser así ¿Cómo reaccionaron al respecto? ¿Te afectó mucho tratar con tu familia respecto a tu ansiedad y estrés por el que padeces?

Al inicio bastante escépticos me decían que es solo mental tú lo puedes hacer. Pero cuando comencé a sentir que no podía respirar que me tiembla el cuerpo me presiona la cabeza como si tuvieras un entumecimiento en los músculos, ya no es algo mental es algo que escapa de tus manos y necesitas una ayuda.

15. ¿Sientes el apoyo de tus familiares y amigos?

Si, y si de repente no hay apoyo pues una aceptación.

16. ¿Consideras que el entorno social es un detonante claro para los problemas de salud mental?

Si, totalmente porque primero por lo que pasé uno de las más grandes estrategias para poder mejorar fue desaparecer del mundo social por 3 años estuve sin ningún tipo de contacto con personas mucho antes de la pandemia porque tan solo el hecho que las personas te pregunten ¿y qué estás haciendo? Y tú no sepas qué responder, digamos que hay sienten no de mala manera ciertas atribuciones para opinar sobre lo que deberías o no deberías hacer y eso a uno ya le genera dudas, te comienza a frustrar te comienzas a sentir inseguro.

17. ¿Recurres a algún medicamento para lidiar con la ansiedad y estrés?

Si en mi caso sí pero no solo por ansiedad si no por todos los factores que yo tengo.

18. ¿Te ha causado problemas padecer de ansiedad y estrés?

Si inclusive tener problemas físicos, pero con una raíz psicológica emocional, como una ceguera psicológica, un entumecimiento en las articulaciones llegando al punto de tener que retirar de un trabajo.

19. En el ámbito profesional/laboral, ¿afectó el confinamiento tu trabajo? ¿Cómo lo enfrentaste?

Sí, pero buscaba diversas opciones.

20. ¿Qué acciones tomarías si volvemos al confinamiento?

Saber que solo es un proceso y tener todo a la mano.

21. ¿Qué metas te propones para afrontar la ansiedad y estrés?

Quizás ser más tolerante con mis decisiones.

22. ¿Crees que las personas no le toman la importancia necesaria a la salud mental?

Son muy pocas las personas que realmente les importa la salud mental.

23. ¿Crees que en los hospitales debe haber más especialistas para las personas que padecen de ansiedad y de estrés?

De hecho que sí, tener un seguro para ello es muchísimo mejor.

24. ¿Consideras que un servicio privado es mejor que uno del estado?

Definitivamente sí.

25. ¿Tienes alguna sugerencia o consejos para otros jóvenes que estén sufriendo ansiedad y estrés?

Pues simplemente que sepan que no están solos, el amor a la vida es grandioso. Disfruten el día a día y no piensen aun en el futuro.

26. ¿Consideras que un servicio privado es mejor que uno del estado?

Definitivamente sí.

27. ¿Tienes alguna sugerencia o consejos para otros jóvenes que estén sufriendo ansiedad y estrés?

Pues simplemente que sepan que no están solos, el amor a la vida es grandioso. Disfruten el día a día y no piensen aun en el futuro.

28.¿Consideras que asistir a un espacio recreativo ayudaría a que puedas lidiar con tu ansiedad y estrés?

Si, ya que buscar mi paz es mi objetivo y siento que me ayudaría mucho.

29.Y para finalizar, te gustaría compartimos una experiencia de algún momento por el que pasaste ansiedad... o de estrés

Pues en mis momentos en los que no me salen bien las cosas me frustro, me estreso, siento que me ahogo en un vaso con agua. Sin pensar en otras opciones más sencillas de afrontarlo.

Entrevista 3 - Jóvenes

1.¿Estudias? ¿Qué carrera estás estudiando? ¿En qué ciclo de la universidad estás?

No estudio por economía y tiempo.

2.¿Trabajas? ¿A qué te dedicas?

Si, trabajo en reciclaje en supermercados en la tienda de Tottus.

3.¿Qué haces en tus tiempos libres?

Escucho música, edito videos y escribo composiciones.

4.¿Vives con tus padres?

Si, actualmente vivo con ellos.

5.¿Tienes hermanos? ¿Cuántos son?

Sí, tengo hermanos somos 5 y nos llevamos muy bien, somos muy unidos.

6.¿Cómo te sentiste emocionalmente cuando entramos en confinamiento por el Covid?

Primero lo tomé como que no me importaba, pero pasando el tiempo me chocó porque estaba encerrado y extrañaba ciertas cosas como salir y mis amistades y comencé a descubrir ciertas emociones que no tenía antes.

7.¿Sientes que el confinamiento aumenta tus niveles de estrés, depresión y/o ansiedad?

Si, pasando 1 año experimente gran parte de ello.

8.¿Padeces del trastorno de ansiedad o conoces a alguien que lo padezca?

Sí, si padezco de ansiedad y si conozco a un amigo del cual ya no lo veo.

9.¿Consideras que el confinamiento fue punto de partida para desarrollar la ansiedad o ya la tenías antes?

Fue el punto de partida porque no lo sentí, pero a partir del confinamiento comencé a sentirlo.

10. ¿Tuviste contacto con tus amigos en el confinamiento?

Con algunos, pero pocos, pero siempre fue por redes sociales y teléfono.

11. ¿Cómo te afecta la ansiedad y estrés? ¿De qué manera la afrontas?

Me llena de tristeza luego de odio, me pone muy negativo ante las situaciones. Lo afronto escuchando música y hablando conmigo mismo.

12. ¿Acudiste a algún psicólogo-psiquiatra?

No, nunca lo hice.

13. ¿Qué mejoría crees haber logrado desde que iniciaste tu tratamiento?

No lleva ningún tratamiento.

14. ¿Sabes tus padres que padeces de ansiedad y estrés? De ser así ¿Cómo reaccionaron al respecto? ¿Te afectó mucho tratar con tu familia respecto a tu ansiedad y estrés por el que padeces?

Antes no lo sabían, pero después les dije que padezco de ello, por temas demasiados obvios que pasaban en mi vida. Mis padres reaccionaron muy apenados porque no les contaba todo ya que no había mucha confianza de mi parte hacia ellos.

15. ¿Sientes el apoyo de tus familiares y amigos?

Por parte de mi madre si y amigos no mucho.

16. ¿Consideras que el entorno social es un detonante claro para los problemas de salud mental?

Yo creo que sí es un detonante seguro.

17. ¿Recurres a algún medicamento para lidiar con la ansiedad y estrés?

No.

18. ¿Te ha causado problemas padecer de ansiedad y estrés?

Podría decir que hubo muchas veces que estuve con cara larga y se me hacía complicado socializar porque no controlaba mi carácter.

19. En el ámbito profesional/laboral, ¿afectó el confinamiento tu trabajo? ¿Cómo lo enfrentaste?

El trabajo me dio Covid, y si me afectó el confinamiento. Tenía miedo que no me renueven, pero lo afronté de manera madura y busqué otras opciones.

20. ¿Cómo lidias con la ansiedad y estrés que métodos conoces?

Hacer ejercicio, pensar en lo que pasará más adelante será siempre positivo.

21. ¿Qué acciones tomarías si volvemos al confinamiento?

Tomaría más precaución y no cometería los mismos errores.

22. ¿Qué metas te propones para afrontar la ansiedad y estrés?

Quizás cambiar mi círculo de amistades.

23. ¿Crees que las personas no le toman la importancia necesaria a la salud mental?

Hay una división puede tomarla solo quienes lo pasan.

24. ¿Crees que en los hospitales debe haber más especialistas para las personas que padecen de ansiedad y de estrés?

No sé si hay, pero sí debería de haber así yo tendría un lugar para poder ir a liberarme.

25. ¿Consideras que un servicio privado es mejor que uno del estado?

El estado nunca es confiable así que si el privado es mucho mejor.

26. ¿Tienes alguna sugerencia o consejos para otros jóvenes que estén sufriendo ansiedad y estrés?

Dependiendo como lo pase cada uno. Pero sí les diría que se quieran a sí mismos y no dependan de alguien emocionalmente.

¿Consideras que asistir a un espacio recreativo ayudaría a que puedas lidiar con tu ansiedad y estrés?

Sí, porque me ayudaría a entrar en confianza y personas con las que me pueda entender.

27. Y para finalizar, te gustaría compartimos una experiencia de algún momento por el que pasaste ansiedad... o de estrés

Estuve con un amigo hace un tiempo y poco a poco él me ayudó a socializar y con él comencé a conocer el mundo. Todo marchaba bien, pero tuvo su pareja yo respeté, pero comencé a sentir su ausencia y me afectó porque no sabía nada de él. Él se alejó de mí mandándome un mensaje, pero luego volvió a aparecer, pero con un carácter bastante frío y ahí decidió terminar con nuestra amistad. Y sentí que busco pretextos tontos para irme y me dio una ansiedad fatal y muy grande porque lo estime mucho en su momento.

Entrevista 4 - Jóvenes

1. ¿Estudias? ¿Qué carrera estás estudiando? ¿En qué ciclo de la universidad estás?

Estudió la carrera de Psicología, en quinto ciclo.

2. ¿Trabajas? ¿A qué te dedicas?

Trabajo en atención al cliente en Konecta para la empresa Latam.

3. ¿Qué haces en tus tiempos libres?

Suelo escuchar música, leer, salir con mis amigos o estudiar.

4. ¿Vives con tus padres?

Sí, vivo con mi madre y abuela.

5. ¿Tienes hermanos? ¿Cuántos son?

Sí, una hermana menor, tiene catorce años.

6. ¿Has escuchado antes el término "Salud mental"?

Sí, siento que la salud mental está poco valorada, piensan que es una exigencia más por lo realmente es. Debería ser primordial el ser íntegro, comprender tus emociones.

7. ¿Cómo te sentiste emocionalmente cuando entramos en confinamiento por el Covid?

No me sentí tan abrumada al principio puesto que me gustaba pasar tiempo en casa, pero algo que sí extrañaba era salir con mis amigos y reírnos un rato.

8. ¿Sientes que el confinamiento aumenta tus niveles de estrés, depresión y/o ansiedad?

En cierta manera sí, sobre todo la incertidumbre de no saber qué va a pasar exactamente. Fue un poco desmotivador empezar mi primer día de clases de manera presencial, pero creo que con el tiempo me fui adaptando.

9. ¿Padeces del trastorno de ansiedad o conoces a alguien que lo padezca?

Sí, también he sido diagnosticada de ansiedad, pero del tipo trastorno.

10. ¿Consideras que el confinamiento fue punto de partida para desarrollar la ansiedad o ya la tenías antes?

Como mencionaba al principio no, pero con el constante encierro uno se llega a cuestionar muchas cosas y termina pensando en un futuro incierto, que si me generaba mucha ansiedad.

11. ¿Tuviste contacto con tus amigos en el confinamiento?

Sí, pero por medios virtuales, extrañaba las salidas con ellos.

12. ¿Cómo te afecta la ansiedad y estrés? ¿De qué manera la afrontas?

A veces el estrés me impide continuar con mi día a día de una manera continua, ya que suelo presentar dolores en el cuerpo y a la vez me pongo ansiosa por el hecho de querer terminar esa tarea de manera inmediata.

13. ¿Acudiste a algún psicólogo-psiquiatra?

Sí, tenía una psicóloga disponible para mí cuando lo requería.

14. ¿Qué mejoría crees haber logrado desde que iniciaste tu tratamiento?

Sí, podías desahogarte, con alguien desconocido que al final se llevaba lo malo que sentía.

15. ¿Saben tus padres que padeces de ansiedad y estrés? De ser así ¿Cómo reaccionaron al respecto? ¿Te afectó mucho tratar con tu familia respecto a tu ansiedad y estrés por el que padeces?

Sí, es un proceso, al principio no lo entienden tanto, pero es cuestión de platicarlo y ser empático con ellos también. Ellos me llevaron a terapia, y se involucraron en el proceso.

16. ¿Sientes el apoyo de tus familiares y amigos?

Definitivamente sí, son de mucha ayuda en especial mis amigos cuando quiero platicar con alguien.

17. ¿Consideras que el entorno social es un detonante claro para los problemas de salud mental?

Sí, son un círculo muy importante de apoyo emocional.

18. ¿Cómo afrontas los momentos de ansiedad y/o de estrés?

Me gusta escuchar música para relajarme o leer, eso despeja mi mente y luego a lo mío.

19. ¿Recurre a algún medicamento para lidiar con la ansiedad y estrés?

Por el momento no.

20. ¿Te ha causado problemas padecer de ansiedad y estrés?

Carga emocional, me encierro en mi mundo.

21. En el ámbito profesional/laboral, ¿afectó el confinamiento tu trabajo? ¿Cómo lo enfrentaste?

Afortunadamente seguí trabajando y estudiando, me la pasaba todo el tiempo en casa.

22. ¿Cómo lidias con la ansiedad y estrés qué métodos conoces?

Cuando estoy en momentos críticos, prefiero desconectar un momento. Tomarme el tiempo de respirar y poner música relajante.

23. ¿Qué acciones tomarías si volvemos al confinamiento?

Sí volviéramos a confinamiento, desearía seguir conservando mi trabajo. Creo que lo manejaría mejor que la primera vez.

24. ¿Qué metas te propones para afrontar la ansiedad y estrés?

Seguir trabajando en mi salud mental, tomando terapia he sentido que he aprendido a manejarlo mejor.

25. ¿Crees que las personas no le toman la importancia necesaria a la salud mental?

Considero que las nuevas generaciones toman más importancia a los temas de salud mental, y que bueno que se exponga más este tema que tiene alta relevancia en la sociedad.

25. ¿Crees que en los hospitales debe haber más especialistas para las personas que padecen de ansiedad y de estrés?

Sí, hay muchos jóvenes que conozco que les gustaría que alguien les aconseje y poder platicar, sin embargo, a veces los costos o citas son poco accesibles.

26. ¿Consideras que un servicio privado es mejor que uno del estado?

Definitivamente un servicio privado es mejor, ya que por lo menos te prestan seguimiento continuo, y las sesiones duran un poco más, sin embargo, por el lado

estatal, muchas veces las consultas tienen límites de tiempo y las citas son con intervalos de tiempo muy distantes.

27. ¿Tienes alguna sugerencia o consejos para otros jóvenes que estén sufriendo ansiedad y estrés?

Sí, busquen hacer cosas que los relajen, hay maneras de manejarlo y continuar con nuestro día a día, muchas veces es buena idea desconectar.

28. ¿Consideras que asistir a un espacio recreativo ayudaría a que puedas lidiar con tu ansiedad y estrés?

Sí, sería buena idea salir y encontrar un espacio donde poder escapar de casa.

29. Y para finalizar, te gustaría compartirnos una experiencia de algún momento por el que pasaste ansiedad... o de estrés

En épocas de exámenes es donde más picos de estrés y ansiedad padezco, y así mismo en fechas célebres, ya que el trabajo se me recarga.

Entrevista 5 - Jóvenes

1. ¿Estudias? ¿Qué carrera estás estudiando? ¿En qué ciclo de la universidad estás?

Por el momento solo trabajo no tengo recursos como para estudiar.

2. ¿Trabajas? ¿A qué te dedicas?

Soy bicimensajero y ciclista.

3. ¿Qué haces en tus tiempos libres?

Solo trabajo soy constante en ello.

4. ¿Vives con tus padres?

Vivo con mis padres y hermanos.

5. ¿Tienes hermanos? ¿Cuántos son?

Si tengo tres hermanos.

6. ¿Has escuchado antes el término "Salud mental"?

No, de hecho con ustedes es la primera vez.

7. ¿Cómo te sentiste emocionalmente cuando entramos en confinamiento por el Covid?

Me destrozo bastante ya que soy una persona que no puede estar mucho tiempo en casa, me agarra la ansiedad e inquieta.

8. ¿Sientes que el confinamiento aumenta tus niveles de estrés, depresión y/o ansiedad?

Un poco porque me encerré más en mi mundo.

9. ¿Padeces del trastorno de ansiedad o conoces a alguien que lo padezca?

Si padezco de ansiedad.

10. ¿Consideras que el confinamiento fue punto de partida para desarrollar la ansiedad o ya la tenías antes?

El confinamiento hizo que me dé más ansiedad de lo usual.

11. ¿Tuviste contacto con tus amigos en el confinamiento?

Desde que empezó la cuarentena no salía solo me comunicaba con ellos por redes.

12. ¿Cómo te afecta la ansiedad y estrés? ¿De qué manera la afrontas?

Me da fatal sentir que estoy dentro de una burbuja que no puedo salir, lo afronto respirando y buscando mi paz interior.

13. ¿Acudiste a algún psicólogo-psiquiatra?

No.

14. ¿Qué mejoría crees haber logrado desde que iniciaste tu tratamiento?

No lleve ningún tratamiento.

15. ¿Sabes tus padres que padeces de ansiedad y estrés? De ser así ¿Cómo reaccionaron al respecto? ¿Te afectó mucho tratar con tu familia respecto a tu ansiedad y estrés por el que padeces?

Mis padres si saben pero no le toman importancia, y si me afecta tratarlo con ellos porque no hay mucha confianza.

16. ¿Sientes el apoyo de tus familiares y amigos?

Más de mis amigos.

17. ¿Consideras que el entorno social es un detonante claro para los problemas de salud mental?

Si, porque siempre te interesas por lo que dirán.

18. ¿Cómo afrontas los momentos de ansiedad y/o de estrés?

Hacer ciclismo es mi mayor pasión.

19. ¿Recurres a algún medicamento para lidiar con la ansiedad y estrés?

No.

20. ¿Te ha causado problemas padecer de ansiedad y estrés?

Si, porque me aislo.

21. En el ámbito profesional/laboral, ¿afectó el confinamiento tu trabajo? ¿Cómo lo enfrentaste?

En realidad sí porque ya no se podía salir así que decidí buscar nuevas opciones ya sea virtual.

22. ¿Cómo lidias con la ansiedad y estrés qué métodos conoces?

Métodos exactos no conozco pero como lo menciona haciendo ciclismo que es mi mayor pasión, saliendo a caminar también.

23. ¿Qué acciones tomarías si volvemos al confinamiento?

Esta vez sí tomaré mis precauciones como debe ser para no sentir lo mismo.

24. ¿Qué metas te propones para afrontar la ansiedad y estrés?

Quizás socializar más, ya que soy una persona de muy pocas palabras.

25. ¿Crees que las personas no le toman la importancia necesaria a la salud mental?

Son muy pocas las que tienen esa empatía.

25. ¿Crees que en los hospitales debe haber más especialistas para las personas que padecen de ansiedad y de estrés?

Si, para que personas que padecen por esto pueden saber donde ir y tener la confianza,

26. ¿Consideras que un servicio privado es mejor que uno del estado?

Si.

27. ¿Tienes alguna sugerencia o consejos para otros jóvenes que estén sufriendo ansiedad y estrés?

No se encierren en su zona de confort, busquen algo diferente.

28. ¿Consideras que asistir a un espacio recreativo ayudaría a que puedas lidiar con tu ansiedad y estrés?

Si, de hecho nunca he asistido a uno pero siento que si podría lidiar con ello.

29. Y para finalizar, te gustaría compartimos una experiencia de algún momento por el que pasaste ansiedad... o de estrés

Bueno una vez al momento de realizar las entregas me perdí con la dirección y comencé a estresar por la hora. No tuve más opción que regresar a la tienda recibiendo una gritada de por medio.

Entrevista 6 - Psicólogos

1. ¿Hace cuánto tiempo viene ejerciendo su profesión?

Hace 10 años.

2. ¿Y cuál fue su motivación para dedicarse a ello?

Creo que es importante tener salud mental por qué todos prestan mucha atención a la salud física pero sin salud mental no puedes tener un equilibrio no puedes funcionar bien.

3. ¿Entre las edades de 20 a 25 años cuál ha sido el trastorno mental que más común se ha topado y más esfuerzo ha requerido?

Ansiedad y depresión.

4. ¿Cuáles han sido las edades promedio en las cuales tubo que atender ?

23 hasta 27 generalmente.

5. ¿Y tuvo algún caso donde su paciente entró en negación, no se dejó ayudar y cómo actúa en esas situaciones?

Lo primero que tienes que trabajar es que ellos se den cuenta que tienen un problema cuando la ansiedad ya no te permite tener un día día regular hacer tus cosas de forma normal desempeñarse acorde a tu capacidades tienes un problema y claro muchos entran en negación o no lo aceptan. Entonces la primera etapa es hacerlos darse cuenta no de cómo han podido funcionar fuera de esta cuadro y como están funcionando ahora.

6. ¿Y según su experiencia usted cree que los jóvenes a esa edad cuidan su salud mental de rango de 20 a 25 años ?

No, no suelen darle mucha importancia a menos que hayan vivido una crisis en general.

7. ¿Y por qué suele pasar eso ?

Por que nuestra mente es igual que nuestro cuerpo, funciona muy bien y no solemos hacerle caso hasta que ya vemos que algo funciona mal en el caso de la ansiedad muchas veces detona cuando ya tienes una crisis, sientes que vas a morir tienes un ataque de pánico, pero sin llegar a eso ahí mucha gente que cree que es normal el sentirse ansioso estar asustado el tener problemas para salir o el tener poca interacción social.

8. ¿Sabemos que la salud mental es muy importante pero cómo sé que debo de acudir a un especialista cuando comienzo a tener estos problemas de ansiedad?

Cuando interfiere en tu día a día si hay algo que tú antes podías hacer tranquilamente o que ves que normalmente la gente puede hacer sin problemas y a ti te cuesta es porque ya hay un problema grave. Por ejemplo, he visto el caso de una chica que viajó a otra ciudad y eventualmente salía de su casa y le dan crisis de pánico de su casa en otra ciudad entonces eso no es normal ni es natural ni. O sea tiene que haber algo mucho más fuerte detrás para que llegues a ese punto pero claro muchas veces se busca justificar o suavizar estas cosas para tratar de mantenerlo dentro de una normalidad

9. ¿Cuáles fueron los principales problemas por los que se desarrollaba la ansiedad y estrés en estos 3 últimos años en los jóvenes?

Por la pandemia, vivimos en una sociedad donde hay "hitos" marcados según las edades, mucha gente tuvo "retrasos", vivían en angustia de contagiarse o contagiar a sus familiares. Han sido años muy duros en general.

10. ¿Cree que esto causó efectos en la manera de socializar en el día a día actualmente?

Sí, partiendo de los niños pandemia que tienen problemas para interactuar con otros niños hasta adultos que ahora les cuesta interactuar con otras personas y prefieren hacerlo por redes o aplicaciones.

11. Se sabe que hay tipos de trastornos de ansiedad y estrés. ¿Con tal solo tener ansiedad leve y estrés agudo sería suficiente como para acudir a un profesional?

Cualquier tipo de trastorno "leve" debe ser atendido por un profesional, en caso la persona ignore la sintomatología está solo irá aumentando con el tiempo. Mientras antes sea la intervención más fácil será para el paciente.

12. ¿Qué problemas desencadena la ansiedad y estrés durante el tratamiento y después? .En algún momento vuelven a recaer

Toda persona que sufre de ansiedad puede recaer, durante la terapia se le dan herramientas para que esté protegido frente a situaciones que puedan desencadenar sus cuadros pero siempre es recomendable un seguimiento periódico. Luego de ser dados de alta hay pacientes que se mantienen con seguimiento quincenal o mensual.

13. ¿Cómo se reincorporan a la sociedad los jóvenes después de haber terminado su tratamiento de ansiedad y estrés actualmente?

No es necesario retirarlos de la sociedad durante el tratamiento, pueden llevar una vida "regular" mientras están en terapia.

14. ¿Qué métodos preventivos existen para el control de la ansiedad y estrés hoy en día?

Para evitar cualquier problema de ansiedad lo ideal es tener una personalidad bien estructurada con una autoestima adecuada. Cualquier ejercicio o técnica que te ayude a mantenerte centrado en el ahora o refuerce tu autoestima te va a proteger de desarrollar un cuadro ansioso.

15. ¿Cómo se están incorporando a la sociedad los jóvenes que desarrollaron ansiedad y estrés durante la pandemia?

En muchos casos no han recibido ayuda y esto genera que tengan problemas para interactuar, algunos pueden desarrollar conductas depresivas o agresivas.

16. ¿Cree usted que los espacios interiores recreativos enfocados en estos problemas ayudan de alguna manera a liberar su ansiedad y estrés de los jóvenes?

Son un paliativo, no atacan el problema.

17. ¿Cree que de aquí a unos años se podría reducir los niveles de ansiedad y estrés que perjudica en su día a día en los jóvenes?

Sí, en la medida que el gobierno se enfoque en dar tratamiento y visibilidad a este problema.

18. ¿Considera que los grupos de ayuda de manera virtual son más eficaces que de manera presencial?

No, la presencialidad es mucho mejor para estos casos.

19. ¿Podría dejarnos un mensaje dirigido a aquellas personas que padecen de ansiedad y estrés?

Que busquen ayuda, los ataques de ansiedad son la última etapa, en estos casos es mejor prevenir y buscar soporte. Mientras antes pueda darse más fácil será para la persona controlar esto.

Entrevista 7 - Psicólogos

1. ¿Hace cuánto tiempo viene ejerciendo su profesión?

Alrededor de 7 años.

2. ¿Cuál fue su motivación para dedicarse a ello?

Recuerdo mucho la época del voluntariado de la cual me empezó a interesar la conducta del ser humano y tuve la oportunidad de trabajar con niños y jóvenes con diferentes habilidades.

3. ¿Cuántos pacientes al día, la semana y mes atiende entre las edades 20 y 25 años? ¿Cuál es el tiempo promedio de cada sesión?

Uno diario y el tiempo promedio de cada sesión es de 45 minutos es la hora terapéutica.

4. Entre las edades de 20 a 25 años de edad. ¿Cuál ha sido el trastorno mental más común con el cual se ha topado y más esfuerzo requirió para su mejora?

Depresión, el soporte de la familia es de mucho apoyo, tratamiento con el psiquiatra y terapias psicológicas, el complemento de esas tres áreas llevan a un trabajo multidisciplinario que conlleva a una mejora y la aceptación del problema es un gran inicio para iniciar tratamiento de la persona.

5. Sus pacientes, ¿suelen culminar con el tratamiento?

Si da mucho gusto cuando los pacientes se les da de alta o en caso no pueda seguir acompañando su tratamiento se le deriva.

6. ¿Tuvo algún caso donde su paciente entra en negación, no se deja ayudar? ¿Cómo actúa ante estas situaciones?

Si, muchas veces ocurre cuando son obligados ir a terapia, va depender del paciente para derivarlos o la empatía entre terapeuta y paciente tienen que estar bien y al pasar consulta se le anticipa que lo trabajado en terapia es confidencial ya que ocurre mucho el miedo que se le comentará a sus familiares lo expuesto en sesión.

7. Según su experiencia, ¿cree usted que los jóvenes a esa edad se interesan por su salud mental?

No, priorizan otras cosas como salir a fiesta, salir a tomar café, con sus amigos, es muy rara vez escuchar decir a un amigo yo me voy a terapia porque quiero trabajar un tema emocional más que todo es ya cuando tienen una crisis que buscan apoyo.

8. Sabemos que la salud mental es muy importante, pero ¿Cómo sé que debo acudir a un especialista cuando comienzo a tener estos problemas de ansiedad?

Cuando ya hay algo que no se puede manejar la persona sola, que sale de su alcance y ya va dificultando la interacción social. Cuando ya no puede relacionarse de manera regular esas son señales de alerta.

9. La Organización Panamericana de la Salud (2020) menciona que la magnitud de la pandemia ocasionó una perturbación psicosocial, desencadenando trastornos de ansiedad. ¿Está de acuerdo? ¿Por qué?

Sí, todos hemos estado en alerta permanente. La preocupación por nuestra salud y la de nuestros familiares ha sido agotadora. Son años muy duros donde todos han tenido situaciones críticas que deben ser conversadas y tratadas en muchos casos.

10. ¿Cuáles fueron los principales problemas por los que se desarrollaba la ansiedad y estrés en estos 3 últimos años en los jóvenes?

Los problemas podrían ser falta de trabajo, aislamiento repentino por el covid-19, enfermedades, relaciones de pareja, etc.

11. ¿Cree que esto causó efectos en la manera de socializar en el día a día actualmente?

Sí, la socialización va a depender de la persona y su entorno. Hay varios casos donde la pandemia no afectó por diversos motivos pero hay otros que han sido muy golpeados. La mayoría de personas van a tener que volver a aprender a socializar.

12. Se sabe que hay tipos de trastornos de ansiedad y estrés. ¿Con tal solo tener ansiedad leve y estrés agudo sería suficiente como para acudir a un profesional?

Sí, si no es atendido a tiempo tiende a aumentar.

13. ¿Qué problemas desencadena la ansiedad y estrés durante el tratamiento y después?
¿En algún momento vuelven a recaer?

Durante el tratamiento se mantiene la sintomatología previa hasta que la terapia comienza a funcionar como se espera. La posibilidad de recaer estará latente en la medida que la persona pueda estar expuesta a factores que puedan desencadenar nuevamente el cuadro.

14. ¿Cómo se reincorporan a la sociedad los jóvenes después de haber terminado su tratamiento de ansiedad y estrés actualmente?

Su incorporación es muy fácil, suele ser rápida.

15. ¿Qué métodos preventivos existen para el control de la ansiedad y estrés hoy en día?

Técnicas de relajación. Horarios y organización. Alimentación saludable.

16. ¿Cómo se están incorporando a la sociedad los jóvenes que desarrollaron ansiedad y estrés durante la pandemia?

La ansiedad en sí no es una afección médica, sino una emoción natural cuando alguien se encuentra en peligro. Un trastorno de ansiedad se desarrolla cuando esta reacción se vuelve exagerada o desproporcionada con respecto al desencadenante que las causa. Va depender de la persona y su personalidad como se reincorpore.

17. ¿Cree usted que los espacios interiores recreativos enfocados en estos problemas ayudan de alguna manera a liberar su ansiedad y estrés de los jóvenes?

Va depender de la persona y sus gustos. La percepción se toma siempre en consideración ya que cada persona es única.

18. ¿Cree que de aquí a unos años se podría reducir los niveles de ansiedad y estrés?

Claro que sí con la prevención, diagnóstico y un buen tratamiento.

19. ¿Considera que los grupos de ayuda de manera virtual son más eficaces que de manera presencial?

No, porque en este caso en particular se requiere mayor contacto humano.

20. ¿Podría dejarnos un mensaje dirigido a aquellas personas que padecen de ansiedad y estrés?

Busquen ayuda, es la única forma de salir de esto de forma correcta. No es un signo de debilidad, todos somos seres sociales y requerimos apoyo de los demás.

Entrevista 8 - Psicólogos

Sección 1

1. ¿Hace cuánto tiempo viene ejerciendo su profesión?

Bueno, yo vengo ejerciendo Psicología desde hace aproximadamente un año y medio.

2. ¿Cuál fue su motivación para dedicarse a ello?

Mi motivación para dedicarme a la psicología empezó desde que yo era muy pequeña. Cuando tenía 12 años, mis papás decidieron llevarme al psicólogo. Y bueno, obviamente al principio, a esa edad, yo pensaba que la psicología o ir al psicólogo era para locos y tuve total rechazo, pero mientras estaba en las sesiones con mi psicóloga me iba dando cuenta que es una profesión bastante bonita...y un día, estando en plena sesión, vi a mi psicóloga y pensé que quería hacer exactamente lo que ella hacía, que era ayudar a otras personas a sentirse mejor y encontrar bienestar. Finalmente, creo que ese es uno de los objetivos de la carrera, de esta profesión. Y así fue como tomé mi decisión. Ya iban pasando los años y pues, nunca cambie de opción. No me arrepiento para nada. La verdad es que me siento bastante contenta de ser psicóloga y de poder ayudar a otras personas.

3. ¿Cuántos pacientes al día, la semana y mes atiende entre las edades 20 y 25 años?
¿Cuál es el tiempo promedio de cada sesión?

Actualmente tengo 3 pacientes que están entre las edades de 20 y 25 años. Las veo una vez a la semana. El promedio de la sesión es de 45 minutos. Puede que en algunos momentos la sesión pase de 45 a 50 minutos, pero normalmente son 45 minutos.

4. Entre las edades de 20 a 25 años de edad. ¿Cuál ha sido el trastorno mental más común con el cual se ha topado y más esfuerzo requirió para su mejora?

Creo que el trastorno más común con el que me he topado atendiendo ha sido ansiedad. Sobre todo, por bueno, por el tema de la pandemia, ¿no? También ha sido un reto bastante fuerte para mí como profesional, poder tratar a estas personas. De hecho, yo no tengo mucha experiencia, recién estoy empezando a atender y tenía que apoyarme de mis supervisores para poder hacer un cambio junto con las personas. Ese es, siempre, es el mensaje que yo le doy; yo estoy aquí para poder apoyarlos y que ellos puedan mejorar y acompañarlos de la mano.

Creo que sí, el tema de la ansiedad ha sido uno de los trastornos que más me ha costado; puede ser también el trastorno de alimentación, cómo bulimia. Ese trastorno también fue uno que me costó bastante... Pero iba muy ligado a la ansiedad también, ¿no?

5. Sus pacientes, ¿suelen culminar con el tratamiento que usted recomienda?

En cuanto al término del tratamiento, he tenido algunos pacientes que no han terminado el tratamiento como uno lo espera y se han retirado a la mitad del camino. Pero también he tenido otros que han mejorado y me preguntan si es que yo considero

que podrían continuar sin el tratamiento. En algunos casos, lo he considerado en otros, si les ha recomendado que continúen con la terapia porque obviamente, es un proceso.

Y así ha sido hasta ahora, la mayoría de los pacientes que he tenido siguen en terapia.

6. ¿Tuvo algún caso donde su paciente entra en negación, no se deja ayudar? ¿Cómo actúa ante estas situaciones?

He tenido casos de pacientes, sobre todo adolescentes, que no estaban tan motivados en la terapia. Normalmente en esos casos son los padres quienes llevan a los hijos a terapia y los hacen entrar en razón y darse cuenta que hay un problema y que hay que cambiar. Ese problema, muchas veces es muy complicado. Pero es cuestión de tiempo que se pueda generar un vínculo, que estas personas puedan llegar a conocerme y generar esta conciencia.

He tenido un caso de un paciente que vino por propia motivación y lo que él me pedía era que las terapias fueran 2 veces por semana y que se trabajara de la noche a la mañana, y creo que ahí es bastante importante psicoeducar y explicarles a estas personas que la terapia es un proceso. De la noche a la mañana uno no va a generar cambios, de repente, los cambios que uno espera; que puedan finalmente ser útiles para la vida, a largo plazo.

Entonces, por ejemplo, con ese paciente me pasó que tuve que psicoeducar muchísimo sobre este tema, de la importancia que es tomarse las cosas con calma y llegar a establecer un vínculo entre el paciente y el terapeuta... y es de poco a poco porque, yo creo que cuando uno está muy desesperado en querer cambiar las cosas o no está tan motivado en hacer terapia o incluso considera que no tiene ningún problema, yo creo que sí es importante hablarlo y poner las cartas sobre la mesa.

¿Cómo se trabaja? Y ¿cuál es finalmente el objetivo final? Que es encontrar ese bienestar y que las personas puedan vivir funcionalmente sus vidas.

7. Según su experiencia, ¿cree usted que los jóvenes a esa edad se interesan por su salud mental?

Yo considero que, hoy en día, se habla muchísimo más de la salud mental. Creo que muchas personas hablan de eso, Y creo que las redes sociales también ayudan mucho a concientizar. Creo que el saber del tema de la salud mental es muy importante, ¿no?

Son edades, de los 20 a 25 años, de muchos cambios para muchas personas. Donde uno, también tiene que tener mayor responsabilidad ¿Entonces? Yo creo que, no siempre, no en todos los casos, se le da la importancia que se le debería de dar.

Muchas veces, la salud mental es dejada de lado o expuesta como en lo último que le debería de importar a una persona, porque tiene que enfocarse en otras cosas. Pero, sin embargo, creo que mientras van pasando los años se habla más de eso. Antes no se

escuchaba a una persona de 21 años, por ejemplo, decir que iba a terapia o lo importante que era para él su terapia. Hoy en día, se escucha muchísimo.

Considero que falta un poco, concientizar sobre el tema, pero yo creo que también muchas personas ya se están interesando por lo que es la salud mental de uno mismo.

8. Sabemos que la salud mental es muy importante, pero ¿Cómo sé que debo acudir a un especialista cuando comienzo a tener estos problemas de ansiedad?

A ver, definitivamente, la salud mental es un tema bastante importante. Yo considero que cuando una persona empieza a sentir que su vida no está siendo funcional o que hay algunas áreas de la vida que no se está manejando de la manera en que uno quisiera, ese es el momento en el que uno debería acudir a un especialista.

No necesitas tener un problema, un trastorno, por así decirlo, para poder ir al psicólogo. Creo que muchas veces se tiene esa idea errónea de 'tengo que estar muy mal' para poder ir.

Creo que lo importante es saber que, si hay algo que no te gusta cómo lo estás manejando; si es que la ansiedad, por ejemplo, te está limitando a salir con tus amigos, te está limitando a poder exponer en clase o exponerte en situaciones donde hay mucha gente; hay que saber pedir ayuda; a pesar que no es fácil darse cuenta. Creo que es necesario que la gente sepa que no necesitas estar mal para poder ir al psicólogo.

Es difícil aceptar que uno está teniendo algunos problemas o muchos problemas; aceptarlo lo hace muchísimo más doloroso. Es poder conectar con uno mismo con el dolor y finalmente, cuando algo duele, pero se habla... el dolor disminuye. Y uno empieza a poder adquirir, en la terapia, estas herramientas necesarias para poder ser personas más funcionales para poder manejar la ansiedad en diferentes situaciones.

No sé, por ejemplo, si estás pasando por un momento en el que te sientes muy ansioso el objetivo es tener las herramientas necesarias para en este momento poder conectar con esa emoción que tiene.

Es importante el poder conectar con uno mismo y poder aceptar que uno no siempre va a estar bien. Ahí es cuando habría que pedir ayuda.

9. La Organización Panamericana de la Salud (2020) menciona que la magnitud de la pandemia ocasionó una perturbación psicosocial, desencadenando trastornos de ansiedad. ¿Está de acuerdo? ¿Por qué?

Considero que, efectivamente, la pandemia ha traído bastantes problemas a la salud mental. Definitivamente ha habido una perturbación psicosocial e incluso en mi experiencia, como profesional, la mayoría de las personas que acuden a terapia

ha sido por un tema de ansiedad. De la noche a la mañana todos tuvimos que estar encerrados, muchas personas perdieron el trabajo.

El hecho de estar encerrado en una misma casa con las mismas personas todos los días y no poder salir, no poder ver la calle, no poder hacer las cosas cotidianas que uno hacía día a día. Tener que uno adaptarse también a estos cambios, al teletrabajo, del estudio en casa; entonces, definitivamente eso no ha sido fácil.

Hay personas, por ejemplo, que necesitan ir a un gimnasio para poder sentirse mejor y no podían. El hecho de adaptarse a hacer ejercicio en casa, a veces no era fácil; había casas donde no había mucho espacio.

El hecho también de socializar o de ver a otras personas, sobre todo en esas edades de 20 a 25 años, el tema social está afectando muchísimo. Y ahora que hay bastante apertura en el tema de la pandemia... Yo considero que esto es algo que he podido ver también con mis propios ojos ¿Qué tan importante es poder salir de casa para tener ciertas libertades, poder elegir qué quieres hacer... ¿Qué no quieres hacer? Y valorar mucho lo que lo que sucede.

Además, el miedo en el que hemos vivido todos durante tantos meses de que nos pudiera pasar a nosotros, a nuestros familiares... pues si salíamos y si nos contagiábamos.

Entonces, definitivamente yo creo que la ansiedad y la depresión son dos trastornos que se han visto bastante en este tiempo de pandemia y que han aumentado y creo que las estadísticas también lo evidencian, ¿entonces? Sí, estoy de acuerdo que la pandemia ha ocasionado el aumento de trastornos mentales.

Sección 2

1. ¿Cuáles son las causas más comunes que ocasionan que un joven de 20 a 25 años padezca ansiedad?

A ver en cuanto las causas en un joven de 20 y 25 años... En realidad pueden ser muchísimas, pero ahí podríamos hablar un tema importante que también he podido ver como psicóloga, el tema de la autoestima, de la auto percepción de uno mismo porque definitivamente son, o sea, es una etapa de la vida bastante importante de las personas... y se genera mucha ansiedad.

Incluso las redes sociales también intensifican el cómo uno se ve y cómo uno tiene que actuar para agradar a los demás.

Creo que el tema social es un tema que afecta muchísimo a la ansiedad. Hay personas que dejan de salir y frecuentar a sus amigos porque no toleran el hecho de estar reunidos y tener que ser o tener que encajar. Pueden ser problemas familiares, pueden ser temas relacionados con el futuro... por ejemplo, que la elección de la carrera que estoy estudiando es la correcta, si me quiero cambiar mi padre no me van a apoyar; si me van a apoyar.

El hecho de terminar la universidad y pensar en todo lo que viene después, asumir muchísimas responsabilidades...todo eso genera mucha ansiedad.

La ansiedad está ligada mucho a lo que viene, a lo que va a venir. Entonces, definitivamente creo que eso es lo que más afecta, pero también pueden ser temas amorosos. Por ejemplo, la relación que puede tener una persona con la comida, con su cuerpo, como se ven...

Diría que esas son las causas más comunes que he podido ver y que conozco.

2. ¿Cree usted que el confinamiento fue uno de los grandes estímulos para que los jóvenes desarrollaran más esta enfermedad mental que es la ansiedad?

Yo considero que, sí la pandemia ha incrementado muchísimo lo que es la ansiedad, como el hecho de estar encerrados en casa, como dije anteriormente, ha causado bastante malestar en muchos jóvenes... y con razón, o sea, vivir con miedo constante, el ver las noticias todo el tiempo, todos los días ...Ver como incrementaron los casos, ver pasar a la muerte de la manera en cómo la hemos visto... no solamente en las noticias, sino también personas que lo han vivido con familiares, amigos, profesores, personas cercanas.

Creo que eso ha generado muchísimo malestar, muchísima ansiedad. Yo considero que sí, que el confinamiento ha sido un gran estímulo para que la ansiedad se dispare y como dije las estadísticas lo evidencian.

3. ¿Cuáles son los cambios fisiológicos más comunes que vio en sus pacientes que padecen de ansiedad?

A ver, en cuanto a los cambios fisiológicos... en realidad, depende mucho de las personas. Cada persona va a tener una respuesta diferente a la otra. Entonces, los que más he podido percibir en terapia y los que hemos hablado con mis pacientes, ha sido el tema de la sudoración, las palpitaciones y la hiperventilación; los cambios de temperatura, de sudar en frío y sudar en caliente y dolores de cabeza.

Esos son los síntomas más comunes, pero depende de cada persona.

También, por ejemplo, el que tiemble las manos... por ahí se puede generar un TIC.

4. ¿Cuáles fueron los principales problemas por los que se desarrollaba la ansiedad durante el confinamiento?

A ver, considero que los principales problemas que se desarrolló la ansiedad durante el confinamiento, viene por varias cosas... primero el miedo, el miedo constante, el ver pasar la muerte diariamente, escuchar las noticias que nos encerrarán de un día para el otro, y creo que algo que aumentó muchísimo en la ansiedad de las personas era este primer momento en la pandemia, donde nos

encerraron 2 semanas y luego nos volvieron a encerrar 2 semanas más y luego 2 semanas más y era algo de nunca acabar, ¿no? Entonces, veíamos lo que se venía que no sabíamos que iba a venir, ¿pero era este este sentimiento de hasta cuando voy a estar encerrado en casa, hasta cuándo voy a poder salir? ¿Y si salgo cómo me tengo que cuidar? ¿Me tengo que lavar las manos? ¿Me tengo que desinfectar; me tengo que bañar; tengo que usar la mascarilla, tengo que usar el protector facial, no me puedo acercar a las personas?... qué difícil era eso, ¿no? El no tener contacto.

Cuántas personas, de repente, en consulta, me dijeron 'Oye, Ale, tengo ganas de abrazar a mi mamá y siento que, si lo hago, la pongo en riesgo'.

Personas que, de repente, trabajaban y sí o sí tenían que salir y regresar a casa y no poder abrazar a los hijos. Bueno, si eres un joven, de repente, no podrás abrazar a tu hermano o a tu papá. Entonces, yo creo que eso es... ha sido un tema que ha generado muchísima ansiedad.

Entre otras cosas, como mencionaba, también el tema de estar en la misma casa con las mismas personas todo el tiempo, el no poder socializar; el tener que adaptarse a los cambios constantemente, ¿no? Creo que eso ha sido lo principal, con respecto al confinamiento.

5. *¿Cree que esto causó efectos en la manera de socializar en el día a día actualmente?*

En cuanto a la socialización, yo creo va por etapas en la vida del ser humano.

Si hablamos de repente de niños, yo considero que de repente estos niños que están entrando a la adolescencia, yo considero que son los que la han pasado más difícil porque han perdido una etapa bien bonita de su vida, que es pasar de la infancia a la adolescencia sin aprender a cómo socializar; cuando de repente te enamoras por primera vez o estás con alguien por primera vez, el hecho de estar con los amigos y aprender de la vida con los amigos, considero que eso ha afectado muchísimo. De ahí ya más adelante, yo considero igual, que si efectivamente hay un tema de socialización que se perdió. Incluso el hecho de no ver a las personas y luego poder salir y poder verlas, genera bastante inseguridad en uno mismo ¿no? Y si es que cambiaste o no, por ejemplo, muchas personas se engordaron en la pandemia... Entonces, era el hecho de salir; que alguien te vea después de un año y medio o más tiempo y que te vean como otra persona... te ves diferente y eso también genera muchísima ansiedad... El ¿cómo me acerco a las personas? Si estoy en una reunión, ¿cómo generar ese primer contacto, ¿cómo hablo qué digo, lo que digo está bien? Entonces, yo sí considero que ha afectado, pero también considero que es algo que se está regresando poco a poco... a que sea más natural. Pero ya no creo que se viva con tanto miedo, entonces el acercarse a otras personas ya es más fácil, ya no genera esa ansiedad que de repente generada ¿no? Entonces, yo creo que las cosas, la vida ha cambiado, no va a volver a ser como antes, pero creo que los seres humanos... Somos seres que nos adaptamos todo el tiempo, van a haber personas

que les va a costar más y esas personas son a quién más tenemos que ayudar, como psicólogos, pero hay otras que van a encontrar la manera en cómo adaptarse a estas situaciones y creo que poco a poco está yendo mejor.

6. ¿Cómo podemos ayudar a una persona que está teniendo un ataque de ansiedad?

En cuanto al hecho de cómo ayudamos a personas que han tenido un ataque de pánico, yo creo que es fundamental en ese momento preguntarle a la persona que es lo que quiere y cómo podemos ayudarle, porque no todas las personas van a recibir la ayuda de la misma manera. También considero que las personas no están familiarizadas con lo que es un ataque de ansiedad o un ataque de pánico ¿no?. Ves a una persona que se desborda emocionalmente en ese momento y que empieza a sudar, a llorar, a desesperarse, a que le falte el aire y no pueda respirar. Y obviamente, al no saber qué hacer, uno como persona que quiera ayudar, por más que tenga toda esta disponibilidad, digamos ganas de querer ayudar, de estar para el otro, a veces nos hace actuar de una manera en la que terminamos no ayudando, entonces creo que lo fundamental es, preguntar, ¿cómo puedo ayudarte? Necesitas algo porque hay personas, por ejemplo, en ataque de ansiedad que prefieren apartarse, prefieren estar solas. Hay otras personas que de repente buscan contacto con otras personas y te dicen háblame, o distraerme, cuéntame algo, entonces es un poco eso es el hecho de estar a disposición de lo que la otra persona te pide. ¿Como mencioné, no? Las personas no están familiarizadas con esto, entonces eso lo hace mucho más difícil, por eso mi recomendación es preguntar y escuchar y en base a eso actuar. Creo que es la mejor manera.

7. ¿Considera que en los colegios debería de existir más control para el bienestar de la salud mental y contar con especialistas que sepan del tema para prevenir que esto se siga extendiendo a etapas de la adultez?

Yo considero que el colegio es una etapa fundamental en la vida de los seres humanos. Y considero que el tema de la salud mental es algo que no se habla en el colegio nos hablan de muchísimas cosas, pero no nos educan en el tema de lo que es la salud mental, no, por ejemplo, nos educan mucho en lo que es, bueno fuera de los cursos y tal, lo que es la salud física. ¿No? ¿Cómo cuidarnos? No sé si nos pasa algo a quien llamar, a quién acudir, pero nunca nos hablan de que también podemos tener problemas que no se ven físicamente porque son temas internos. Y no hay talleres, no hay psicólogos especialistas, todos los colegios tienen su área de psicopedagogía, pero están más dirigidos a que los alumnos puedan pasar un buen momento escolar, si tienes problemas de concentración, atención, conducta, si tienes mal rendimiento. Esta área se enfoca en eso, pero en muchos colegios sucede que hay personas que tienen un mal rendimiento porque tienen realmente un problema en casa o están pasando por una ruptura o personas que desarrollaron depresión. ¿No? Trastornos de trastornos alimenticios, hay muchísimo de eso en el colegio y nunca nadie te habla de eso. Entonces yo considero que sería fundamental que los colegios puedan implementar, no se si psicólogos clínicos como tales pero si de repente talleres, capacitaciones para los alumnos en concientizar lo que es la salud mental, no creo que seríamos mejores personas y que desde pequeño nos

enseñan algo tan simple como las emociones y el manejo de las emociones. Y no que simplemente las reconozcas por qué te pusieron caras y te preguntaron qué es esto y tú dijiste esta molesta o triste no? Entonces sí considero que debería haber más más control, debería haber más talleres, más capacitaciones. Se debería de hablar más, los profesores deberían estar capacitados para eso y para no dejar a los alumnos que están pasando por problemas en el aire. En el colegio... y bueno, la infancia es donde uno más vive cosas que le van a marcar para la vida, para cuando uno crezca, para cuando sea adulto. Entonces... si se le diera más importancia yo creo que sería muchísimo mejor para el desarrollo de las personas ya cuando esté en la etapa adulta, no.

8. ¿Cree que debe existir accesibilidad gratuita en los centros hospitalarios para tratar a jóvenes con problemas mentales para ser más específico aquellas que tengan problemas de ansiedad?

El tema de la salud mental pública, por así decirlo. Es un tema que aquí en el Perú estamos en pañales, por así decirlo, lamentablemente. Para poder acudir a un psicólogo hay que pagar e ir a un psicólogo no es barato. Yo conozco algunos centros que de repente tienen precios accesibles para muchas personas. Pero sí considero que debería de darse mayor importancia a aquellas personas que no pueden pagar una terapia. Entiendo, por un lado, que también es positivo para las personas que hagan ese importe. ¿O sea, que paguen por este servicio porque el hecho de tu sentir ¿No? El hecho de que una persona sienta que está pagando por sí mismo, no para mejorar le da muchísimo valor. ¿No? Pero debería de poder adaptarse a los diferentes niveles socioeconómicos que tenemos en el Perú. Aquí en Lima, de repente, acceder a terapia, no es mucho más fácil, pero a ver, vamos a la Sierra, vamos a la selva, vamos a estos lugares que están escondidos y que nadie ve y que nadie escucha, que nadie sabe qué puede estar pasando con esas personas. A mí sí me gustaría salir desde mi punto de vista, yo estaría de acuerdo con que pudiera haber estado Accesibilidad gratuita en hospitales, no? Pero espero que en algún momento se tome en cuenta y que no digamos los programas que se puedan implementar sean buenos, porque puede que se implemente un programa gratuito para estas personas, sin embargo, de repente no llegaría a ser un programa bueno, no se le daría de repente la importancia que se le debería de dar. Entonces, espero que en algún momento si se pueda tener acceso a eso, no porque hay muchísimas personas que incluso darían todo por un psicólogo, pero no, no tienen dinero para poder hacerlo y hay una desventaja muy grande y siendo que un país que tiene muchísimos problemas obviamente diferente tipo, pero hablando de salud mental, se evidencia que hay. Una tasa altísima, ansiedad, depresión, trastornos alimenticios hizo frente a un montón de problemas que no se atienden y no se atienden porque lamentablemente esas personas no tienen acceso a programas eficaces y positivos para el buscar este bienestar.

9. Se sabe que hay distintos tipos de trastornos de ansiedad. ¿Con tal solo tener ansiedad leve sería suficiente como para acudir a un profesional?

Sí, existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad y yo considero, y como lo mencioné anteriormente, uno no tiene que estar muy mal para poder acudir a un profesional y estar en un tratamiento. Si tú consideras que esta ansiedad leve que estás teniendo. Te está impidiendo tener una vida funcional, como tú, quisieras que sea, entonces, en ese momento donde tendrías que decir no estoy bien, no la estoy pasando bien. Esto me está limitando, de repente podría estar peor, pero ahorita sí me está limitando y necesito ayuda. Si uno no tiene el problema en el momento, a la larga puede ser peor y esta ansiedad leve puede terminar, siendo una ansiedad moderada. ¿No? Entonces, desde mi punto de vista, sí es fundamental que una persona, así tenga leves episodios de ansiedad, vaya a un psicólogo, no tiene uno que esperar hasta el final. Es como cuando te sale de repente una ampolla en el dedo, y tu dices Ah, bueno es una ampollita, ya se va a pasar al día siguiente. De repente está un poquito más, más grande o más fea, se pone color rojo. Y tú dices: Ah, bueno, ya se va a curar, pero de repente no te das cuenta que dentro de tu piel te estás generando una infección y finalmente yendo al doctor para que te drenen, para que te curen y fue algo que de repente no le prestaste atención cuando era apenas una pequeña ampollita y pudiste haber prevenido todo lo que vino después, no? Y creo que es lo mismo con la ansiedad y con cualquier tipo de trastorno mental. Por más leve que uno cree que sea tiene que actuar en el momento porque después a largo plazo puede ser peor.

10. ¿Qué métodos preventivos existen para el control de la ansiedad?

Haber en cuanto a los métodos preventivos para control de la ansiedad. Yo creo que número uno y lo mencioné hace un rato es que desde pequeños nos enseñan lo que es la salud mental. Y que en algún momento podría ocurrir que no nos sentimos bien y que podemos pedir ayuda. El poder hablar de esto y que no sea un tabú, porque hablar de de problemas mentales, osea, Mucha gente tiene miedo y yo recuerdo que hace... Cuando ya había terminado el confinamiento, ya podíamos salir un poco más. Me preguntaron cómo me iba, estaba con unos amigos, me preguntaron cómo me iba y yo le dije que que súper bien, que no, que estaba teniendo mi pacientes, que estaba trabajando en esto y lo otro y no se que. Y una amiga dijo, “Oye, Mira, tuve que ir a terapia porque estoy con ataques de pánico. Y luego otro amigo dijo “Oye, a mí me pasó lo mismo” Y luego otro amigo dijo “yo también tuve que ir a terapia por que me paso esto y lo otro” y yo dije “Wow, porque...” y comentaba con con una de estas amigas que había contado que había ido a terapia, que antes no se escuchaba eso y que son ahora muchísimas personas que pasan por problemas, sobre todo ansiedad, que necesitan ayuda. Y que uno no tiene por qué avergonzarse porque en algún momento, vas a necesitar ayuda. Podrías necesitarla, ¿no? Entonces yo creo que es eso y por otro lado, tener en cuenta cosas básicas, no que a veces uno se olvida porque está muy pendiente a las responsabilidades, el trabajo, los hijos, de los amigos, la familia, pero el hecho de poder hacer ejercicio, el hecho de poder tener una buena higiene de sueño, dormir 8 horas. El tema de la

alimentación. Todo eso que va de uno mismo, ¿no? Todo eso es bastante importante.

11. *¿Qué problemas desencadena la ansiedad durante el tratamiento y después? . En algún momento vuelven a recaer?*

A ver en cuanto a los problemas que desencadena la ansiedad durante el tratamiento y después. A ver, durante el tratamiento puede haber este sentimiento, esta sensación de que uno no mejora, que no puede controlar de repente esos momentos en los que no sé, por ejemplo, te dio un ataque de pánico o te dio un ataque de ansiedad o de repente este momento en que tenías muchas ganas de salir de tu casa pero tu ansiedad me tienes miedo que tenía en ese momento te impide hacerlo y es este hecho de “oye, yo tengo terapia y no mejoró”. Pero a veces las mejoras no se ven así tan rápidamente y son un proceso y van a largo plazo. Entonces puede suceder que muchas personas hacen sentir que no están mejorando, dejen la terapia. E incluso lo he tenido con pacientes, no que me dicen

“Oye Ale, no sé, siento que no tengo, no tengo reparo”. No, no, no. Algo así como “no voy a mejorar nunca” y es como que no te rindas, sigue tratamiento sigue poniendo en práctica las herramientas que has adquirido durante el tiempo en la terapia y que te han funcionado, que a veces no te van a funcionar porque de repente la intensidad de la ansiedad en ese momento era muchísimo más fuerte. Pero poco a poco uno va encontrando esas herramientas que sí te van a funcionar para poder sobrepasar o sobrellevar una situación de ansiedad. Después te podría decir que hay personas que mejoran y que el tema de la ansiedad se deja de lado y ya no vuelve a suceder, pero hay personas que viven con ansiedad hasta los últimos días de su vida, ¿no? Y yo creo que ahí lo importante son 2 cosas, uno, poner siempre práctica lo que aprendiste en la terapia; todas esas herramientas que te llevaste cuando estuviste en ese proceso. Y 2, saber que si en algún momento estás recayendo o estas mal, puedes regresar a la terapia. Muchas personas consideran que, no sé, son personas que fracasan porque salieron de la terapia y después de 2 años regresó a tener un ataque de pánico, por ejemplo y no está mal, puede pasar. Puede pasar que de repente viviste cosas nuevas y no estas teniendo las herramientas suficientes para poder manejar estas situaciones que se presentan. Entonces el poder aceptar que uno tiene que regresar a la terapia es fundamental, es importante siempre tenerlo en cuenta porque puede pasar y creo que así es como la salud mental en general. Muchas personas recaen y no está mal, pero ahí es cuando uno tiene que tener más fuerza para poder salir adelante y saber que ya has tenido un trabajo previo en el que te ha ido bien y que lo vas a poder volver a hacer. De repente necesitas un empujón. De repente necesitas ajustar ciertas cosas, de repente necesitas hablar de algo que no hablaste antes o algo nuevo, que necesitas hablar y darle otra perspectiva. ¿No? Yo siempre digo que nosotros, los seres humanos siempre nos tenemos que reconstruir y cuando pasa una situación el poder darle un sentido a esa situación y en base a ese sentido, pues manejarse, trabajar en eso. En poder sentirse mejor.

1. ¿Cómo se están incorporando a la sociedad los jóvenes que desarrollaron ansiedad durante la pandemia?

Bueno, en cuanto al hecho de incorporarse a la sociedad, luego del confinamiento ... yo considero que poco a poco y que las personas tienen que saber cuál es el límite que tienen, y donde se sienten cómodos. Porque el hecho de salir del confinamiento no quiere decir que, por ejemplo, ya no existe cuidado. Nosotros hemos salido y hemos tenido que salir con mascarilla doble mascarilla que la vacuna, que si vamos a algún lugar, nos lavan las manos, que no podemos tener este contacto con otras personas. que tenemos que cuidar las personas mayores. Entonces yo considero que es hasta donde uno se sienta cómodo y poco a poco no? Yo creo que hoy en día ya se está viendo, por ejemplo, los jóvenes van mucho más a fiestas, reuniones. En el colegio, paso de la virtualidad a la presencialidad. Al inicio era un alumno por mesa, en los recreos no podían salir, tenías que quedarte sentado si comías, apenas te podías bajar la mascarilla y poco a poco, esta se está viendo, osea, esta habiendo mucho más libertad, ya los niños pueden ir al recreo, que pueden jugar igual. Igual en la universidad, hay salones que se están abriendo para los alumnos. Y en principio causaba mucho miedo, pero creo que ese miedo se está empezando a regular y las personas están adaptándose a esta nueva modalidad de vida, entonces, yo creo, y como digo, va a depender de cada uno y de cómo se sienta cómodo.

2. ¿Cree usted que las terapias virtuales son más eficientes que las presenciales? Considera que la atención es igual de buena como para atenderse.

El hecho de tener terapia virtual ha traído muchas ventajas en la psicología. Obviamente la virtualidad y la presencialidad de ambas tienen sus ventajas y sus desventajas. Entonces, de repente, en un inicio, las terapias virtuales eran vistas como... no eran tan aceptadas. No solamente por los psicólogos, sino también por los pacientes. Hay muchos pacientes que no se atrevían a pasar terapia por el hecho de que era virtual. Incluso muchos no han muchas personas no han podido hasta el día de hoy ir a terapia por este tema, no? Yo como psicóloga considero que la terapia presencial es más rica en el sentido de poder, no solamente ver la cara y la voz de escuchar la voz, sino ver todo el cuerpo, todo los gestos que tiene una persona, cuando tú estás en pantalla, solamente la cara, pero de repente no está viendo que la persona que te está contando algo en un momento en que tuvo mucha ansiedad, de repente se está, por ejemplo, no sé pellizcando la pierna o moviendo las piernas en ese momento, o está teniendo una conducta que en una terapia presencial puede observarse mucho más rico. Sin embargo, la terapia virtual también ha abierto muchas puertas a personas que no podían acudir a terapia por temas de tiempo, por ejemplo, personas que estudian y trabajan, y ya no les alcanza el tiempo para de repente, llegar a una terapia presencial, entonces en la hora de almuerzo o en el momento que se encuentran un hueco, entran a la terapia. Creo que eso es bastante positivo. Algo que también podría haber afectado un poco el tema de la terapia virtual es el hecho de estar en casa con los integrantes de tu familia y aún así estás encerrado en tu cuarto teniendo ty terapia, lo que habla es lo que ella se podría escuchar o en casa, de repente, donde los espacios son mucho más reducidos. He tenido pacientes, por ejemplo, que tenían terapia y en eso veías pasar al papá por atrás, o la mamá, por atrás. Entonces siempre se pide, se le

pide a los pacientes que por favor traten de buscar un espacio donde puedan estar solos, porque obviamente hablar de tus problemas y en tus cosas personales con alguien que te está escuchando una tercera persona no es fácil y no ayuda la terapia. Sin embargo, consideró que la atención es igual de buena. Y creo que se está viendo. Van a haber personas que van a preferir la presencialidad y otras que van a preferir la virtualidad y lo bueno es que hay ambas opciones ahora creo que hay que verlo también por ese lado, va a depender mucho de lo que cada persona quiera y opciones hay un montón.

3. ¿Considera que el tema de salud emocional está teniendo más impacto en la actualidad?

Creo que la salud mental o la salud emocional, se está teniendo más en cuenta. Hoy en día hay mayor impacto. Hay personas que están acudiendo a más terapia. Hay personas que, por ejemplo, amigos que en el momento me dijeron jamás en mi vida voy a llegar con logo y luego de la pandemia y de otras cosas me dicen “Oye, así como soy una psicóloga fue la mejor decisión que tomé.” Tengo pacientes que en la última consulta me dijeron, nunca en mi vida considere a la psicóloga y estoy aquí. Y esto porque se habla más de la salud mental, se habla más de la salud emocional, las personas están más dispuestas a poder hablarlo y otras personas están dispuestas a poder escucharlo. Antes escuchar de repente a alguien hablando de sus problemas y la persona que lo está escuchando...no sé, de repente la reacción que estaba en ese momento no era la más adecuada porque no hay tolerancia, no hay intolerancia, ahora se escucha mal. Ahora por ejemplo en las redes sociales se exponen muchísimos casos de salud mental y se dialoga, se conversa, se escucha, se habla. Entonces yo creo que sí hay mayor impacto, pero todavía, todavía faltan hablar más, todavía falta escuchar más a las personas, todavía falta mayor tolerancia. Entonces es un trabajo y como muchas cosas en la vida que poco a poco se va a ir desarrollando y esperemos que la mayor parte de la población pueda en algún momento tomar la decisión de ir a terapia con la necesiten.

4. ¿Qué podemos hacer para difundir información acerca de este tema e involucrar más a los jóvenes?

Creo que el tema de difundir información acerca de la salud emocional, la salud mental. Hoy en día es mucho más fácil por el tema de las redes sociales, no uno entra a Instagram y ves casos. Es información, gente que comparte de repente psicólogas que que han hecho una página en Instagram, donde hablan de diferentes temas, recomiendan libros, dialogan sobre temas, hacen el ift hablando de diferentes temas, no de de de la ansiedad, depresión, bullying, como la pandemia afectado, temas de la infancia entonces.¿Difundir y compartir esa información que de repente escuchas te estás pasando un tiempo libre en Instagram y ves algo que te llama la atención y en ese momento lo comparte sin mayor y de repente, alguien va a escuchar lo que necesitas

escuchar porque tú compartiste eso y tú fuiste eso? No, ahora mi recomendación, siempre estar informado y también saben qué es lo que estás compartiendo, hay que tener mucho cuidado con eso, porque. ¿Por ejemplo, algo que yo he visto mucho en redes sociales es de repente, temas ya este que pueden herir o pueden chocar mucho con la persona, por porque lo han vivido también, entonces se pone como una, como un recordatorio, no éste contenido, puedes decirle a una persona que caución no y de repente sale un tema de violencia sexual este maltrato? O, por ejemplo, el tema de suicidio está muy bien que la gente de suicidio, pero se también las redes sociales ponen el vídeo, no hablan, la gente habla de más. ¿Hay mucha violencia, a veces cuando se exponen también estos casos y hay personas que se lo toman como un juego, entonces es también tener conciencia de a quién creer, como quiere llevarlo, con qué y para qué, entonces? Sí es importante estar informados de lo que estamos compartiendo y ser conscientes de que hay información que va a ayudar, pero que también puede llegar a personas que lo pueden. ¿Podría afectarles entonces eso también, cómo lo voy a difundir? Y cómo podemos hacer para involucrar a los jóvenes, hablando hablando de los temas de hablando, de la ansiedad, hablando de la depresión, hablando del suicidio hablando, los alimenticios y no como algo malo porque es algo que pasa y pasa mucho, muchas personas sufren de muchas personas, sufren de depresión o muchas, muchísimas personas tienen ideas suicidas en la banda. Se ha visto más y a veces estaría suicidándose, desencadenada por la ansiedad. ¿Por la impresión entonces? El hecho de poder hablar, no de educar 5 educar sobre estos temas, cuentas informado e informar en base a lo que uno ha leído más de la fuente confiable que tengas más la propia experiencia y siempre desde un punto amable, nunca desde un punto que juzga sino algo como que te invita a reflexionar, a hablar.

5. Cree que de aquí a unos años se podría reducir los trastornos de salud mental en los jóvenes

Yo creo que el tema de la salud mental es algo que va a existir siempre. Obviamente ahorita hemos visto un aumento de casos de trastornos de ansiedad o trastornos de salud mentales que han se han incrementado, por lo que hemos vivido, esperemos que esto baje, que las estadísticas bajen. Creo que ahora hay muchísimos más psicólogos, más, algunos, porque no puedo hablar por todos, pero algunos que están muy bien capacitados y hacen una muy buena labor y muchos jóvenes que están más dispuestos a acudir a terapia y hablar de eso. Él sabe que tu amiga, que te dijo que nunca iba a ir a la terapia, ahora va a terapia, te das cuenta que ya hay cambios, entonces... Esperemos que realmente sí pueda haber una disminución y se pueda reducir los los casos de ansiedad de depresión, no. Es un trabajo...Mira, es un trabajo difícil, pero es muy bonito y no hay nada más satisfactorio como psicólogo que ver que tus pacientes están mejorando, ver que se están adaptando a la terapia, que están buscando sus propios caminos, o su propia manera de cómo sea ellos mismos, porque finalmente acompañas a que estas personas desarrollen estas herramientas, acompañas a que la persona reconstruye su realidad. No que la acepte y que viva en esa realidad, pero desde otro punto, ya no desde el punto que tenía malestar, sino desde el punto que quiere generar un cambio. Entonces, creo que eso es muy importante y esperemos que sí se reduzcan un poco los casos.

6. ¿Qué se debe mejorar en el rubro de la salud mental sea privado o público para que la atención a pacientes con ansiedad sea más efectiva?

Yo considero que el tema de la salud mental a nivel privado en Lima está bastante bien desarrollado, ¿no? De repente, algo que se podría mejorar es el acceso a las personas. Obviamente hablo del lado privado, pero otras en otras, en otras regiones, en otros departamentos del Perú creo que eso es es muy importante, el poder también que los psicólogos no no dejen de capacitarse, no dejen de estudiar, no deje de informarse, que estén siempre actualizados con lo que está pasando. Esto a nivel general, si es que estas no sé en el rubro privado o público, que nunca dejes de capacitarse. A nivel público, como lo dije anteriormente, estamos en pañales y no se le da la importancia. Entonces es muy difícil para muchísimas personas acceder a una terapia. Van a haber terapeutas que puedes buscar y vas a encontrar que cobran menos, cobran poco y que puede ser accesible. Pero el el tener una atención psicológica gratuita y eficaz, efectiva, buena es muy complicado porque no hay esa conciencia por parte del Gobierno, no del Ministerio de Salud. Porque incluso la medicina, la salud. Estamos como país en pañales, para poder ir a atenderte a un hospital y sacar una cita 3 meses cuando ya te mejoraste solo o incluso desarrollar algo peor o desencadenar en la muerte. Entonces si eso que es tan fundamental no está bien desarrollado la psicología mental lamentablemente está peor y casi no tiene ni atención. Ahora se han creado en línea pero te atienden unas 2 veces, y ya no te atienden más. Entonces creo que es el hecho de poder darle mayor importancia a eso, no y generar planes y generar para que se pueda dar, por lo menos se pueda ir poco a poco subiendo escalones y esto mejore, ¿no?

Sección 4

1. *Bueno, gracias por la entrevista. La verdad es que es bastante satisfactorio para mí poder hablar de estos temas, en base a lo que conozco, a la experiencia que tengo a nivel profesional. Yo consideró que la salud mental es algo que ha mejorado como era antes y como se veía antes y esperemos que poco a poco mejore más, que se haga más consciente, que sea más visible, que se hable más, que se escuche más, que se tenga más tolerancia. Entonces, yo creo qué es eso. Que también las personas, no las personas que sufren ansiedad, sino las personas que sufren de ansiedad, por ejemplo, tengan más apertura, que también se informen. No necesitas leer un manual de psicología exactamente, pero por ahí incluso en TikTok, en Instagram y en redes sociales hay muchísima información. Y si te tomas un poco de tu tiempo para poder leer, saber, poder entender el hecho de cómo ayudar, por ejemplo, ¿no? Preguntar cómo está esta persona, cómo te puedo ayudar, en estos momentos, qué sueles hacer? ¿Yo estoy aquí para ti. Entonces es un poco eso, ¿no? Y el hecho de poder hablarlo. Que no sea un tema tabú.*

¿Entonces? Nada, muchas gracias por la entrevista y de hecho, eso también es un momento en el que yo misma incluso generó cierta conciencia en todos estos temas, de repente, no me senté en algún momento a pensar tan profundamente en la importancia y en cómo la vida ha cambiado tanto y cómo es que han generado. Que muchas personas desarrollan trastornos como ansiedad, depresión y etcétera, ¿no? Entonces este placer

por permitirme también hablar de esto y que a través de eso también genere una conciencia propia, de mí misma, del trabajo, de lo que hago y lo que seguiré haciendo.

2. ¿Podiera dejarnos un mensaje dirigido a aquellas personas que padecen de ansiedad?

Si tuviera que dejarle un mensaje a las personas que están sufriendo ansiedad. Yo les diría que vayan con calma, que estén tranquilos. Que todo tiene una solución. Que no esperen a llegar a lo más profundo del hueco, del hoyo, para poder pedir ayuda. Que si hay algo que en tu vida no está funcionando de la manera como tú crees, ya es perfecto para poder pedir ayuda, ¿no? Y buscar a un profesional de la salud mental. Muchas veces nos enseñaron que tenemos que ser fuertes, pero a veces no podemos con todo y la vida nos ha enseñado en estos últimos años que todo puede cambiar de la noche a la mañana y que si bien nos podemos adaptar, a veces se nos hace difícil y necesitamos muchísima fuerza y ayuda, entonces es eso. Es saber que en algún momento vamos a necesitar esa ayuda y que está bien pedir que pedir ayuda no nos hace ser personas débiles, al contrario, nos hace ser personas mas fuertes. También es muy importante conectarse con la emoción que uno está sintiendo. Tendemos muchas veces a sentirnos ansiosos, sentir una emoción que no nos gusta y evadirla o evitarla. Pero qué hay con el hecho de poder conectar con esa emoción, porque si está apareciendo la ansiedad, es porque algo nos está queriendo decir, algo nos está queriendo comunicar. Entonces si están pasando, por ejemplo, por un momento en el que estás teniendo un ataque de pánico, un ataque de ansiedad. Tómate un momento, siéntate y escucha lo que te está diciendo, esa emoción, escucha lo que te quiere transmitir en ese momento esa ansiedad. Pregúntale directamente qué quiere decir y porque en ese momento ha aparecido la ansiedad. Porque la respuesta la vas a encontrar y cuando encuentres esa respuesta, va a ser mucho más fácil poder actuar. Entonces eso es lo que yo siempre recomiendo a mis pacientes, escucha tus emociones, que te quieren decir porque es que han aparecido si es que en este momento hay una ansiedad yo en vez de conectar con la emoción me voy a hacer ejercicio, me voy a tomar un trago con mis amigos o me echo a dormir; Después va a hacer mucho más intensidad porque no le prestaste atención en ese momento. Entonces conecten con sus emociones, conecten con lo que están sintiendo. Y con eso va a ser mucho más fácil poder atender a lo que se está sintiendo. Ese sería un poco el mensaje que le dejaría a las personas que sufren de ansiedad y que no están solos, que pidan ayuda cuando crean que es necesario. Y bueno, nada, muchas gracias por la entrevista.

Entrevista 9 - Psicólogos

Sección 1

1. ¿Hace cuánto tiempo viene ejerciendo su profesión?

Ejercí hace 5 años, aproximadamente desde finales del 2017.

2. ¿Cuál fue su motivación para dedicarse a ello?

Mi mayor motivación fue quizás entenderme, entender mi mente, entender la mente en general para saber cómo responder a los problemas que están cerca de mi familia para poder ayudarme y ayudar a mi familia, evolucionar. Entonces sí poder ayudar a la gente a que puedan solucionar sus problemas con esas cosas que no se entienden mucho que involucran sentimientos y el pensamiento humano.

3. ¿Cuántos pacientes al día, la semana y mes atiende entre las edades 20 y 25 años? ¿Cuál es el tiempo promedio de cada sesión?

No te puedo decir con exactitud cuántos pacientes atiende a la semana. Pero te podría decir que sí, son la mayoría de mis pacientes entre el rango de edades de 20 a 25. ¿Quizás unos 7 a 8 a la semana? Depende de la situación. Y las sesiones duran alrededor de 45 minutos. A 1 hora y 15 depende del paciente y contexto que traiga.

4. Entre las edades de 20 a 25 años de edad. ¿Cuál ha sido el trastorno mental más común con el cual se ha topado y más esfuerzo requirió para su mejora?

El trastorno mental que más se ha podido. Se puede identificar son la ansiedad, la ansiedad social y tendencias a la depresión.

Siendo el primero el más común y uno de los más difíciles debido al contexto de esta sociedad en la que vivimos, ¿no?

5. Sus pacientes, ¿suelen culminar con el tratamiento que usted recomienda?

Hasta ahora por el momento, si la gran mayoría, si llegan a culminar con el tratamiento recomendado. Proponiendo, quizás algunas trancas, algunas pausas dentro del tratamiento. Pero lo tomo como algo positivo en cuanto a evolución y tal vez asumir cosas que no están de acuerdo a su confort.

6. ¿Tuvo algún caso donde su paciente entra en negación, no se deja ayudar? ¿Cómo actúa ante estas situaciones?

Sí, de hecho, he tenido casos donde los pacientes entran en períodos de pequeñas etapas de negación. Esto lo tomo como un pequeño periodo donde el paciente no está asimilando o está tratando de asimilar nuevas ideas, nuevos caminos, nuevas formas, está atento, vulnerable a los nuevos cambios que estas nuevas acciones le pueden estar generando, ¿no? Dentro de eso he tenido pacientes que optan por no regresar a la

terapia, por cortar la comunicación y también se puede notar por el lenguaje hablado y él no ha hablado, no, por el lenguaje corporal, por la forma de hablar. En esos casos se tienen que actuar de una forma no tan invasiva, respetar el espacio y la comodidad del paciente. Ahí hay un trabajo de esfuerzo por parte del psicólogo, psiquiatra, doctor. Pues tienes que practicar un poco el paciente, seguirlo un poco, tratar de ver cómo está, cómo se siente. Tratar de buscar la manera en que no se siente invadido, no que no se siente atacado y que tal vez la siguiente vez que venga al consultorio se pueda lograr una mejor química, una mejor comunicación a futuro y que el paciente se pueda abrir.

7. Según su experiencia, ¿cree usted que los jóvenes a esa edad se interesan por su salud mental?

La gran mayoría de jóvenes yo opino que no, tal vez en estos últimos años, en esta última época, sí, mucho más, pero los jóvenes, por lo general, no piensan en su salud mental, no. Ellos están pensando en vivir el día a día, en obtener lo máximo posible y al éxito de la superación, pero siempre están pensando en ideales. Están pensando en las apariencias, en figurar, por así decirlo. No están pensando en su salud mental, no están pensando en que el ser de hoy tiene que. Llegar a lograr grandes cosas y estar en las portadas de revistas, ser una estrella. Pero no están pensando en que esa persona también es la que no obtenga las buenas cosas, va a sufrir y hay todo un contexto y una programación familiar con la cual este ser, un niño que va creciendo pueden venir programado y eso influye directamente en sus acciones y la forma interactuar el día a día. Todo siempre va a estar bien, pero. ¿Qué va a pasar el día cuando algo esté mal? ¿Me entiendo? Para terminar, diría que están más preocupados en lo que pasa en su celular y en sus redes, círculos de amigos que lo que realmente está pasando en la vida real, no, en su familia y sobre todo en su cabeza.

8. Sabemos que la salud mental es muy importante, pero ¿Cómo sé que debo acudir a un especialista cuando comienzo a tener estos problemas de ansiedad?

Eso es muy simple. Cuando tengas un bichito en la cabeza es un pensamiento que no se te salga. Cuando tengas algo que no te está cuadrando sobre ti, sobre algo familiar, sobre lo que has visto. Cuando sientas, identifica un patrón. Yo creo que ese es el momento, ¿no? No es necesario tener un gran indicador, no hay que esperar un momento adecuado para ir, no hay que esperar ni a que se derrame el vaso o que se quemé la parrilla para ir, frente a lo más mínimo. Idea que tengas que no te deje tranquilo, que no te deje dormir, una idea repetitiva, yo creo que ese es el momento adecuado.

9. La Organización Panamericana de la Salud (2020) menciona que la magnitud de la pandemia ocasionó una perturbación psicosocial, desencadenando trastornos de ansiedad. ¿Está de acuerdo? ¿Por qué?

Sí opino igual que el OPS es que la pandemia ha generado una perturbación psicosocial bastante grande y notoria sobre todo en adolescentes y personas del rango entre 20 y 25 años, no? Esto debido a que en el mundo de las pantallas, si una persona tiene cierta ansiedad. Por no poder obtener el ideal, esa apariencia que está viendo en la red social qué va a pasar ahora cuando no pueda obtener lo que normalmente está acostumbrado, es decir, a frecuentar los lugares, las personas, los restaurantes que están acostumbrados a hacer para relajar, para tomarse fotos, de hecho, para alimentar un poco su alma, su espíritu, su ego? Pero sí, de hecho, no limitar algo a lo que normalmente estás acostumbrado, sobre todo donde hay lazos afectivos, emociones de por medio, si contribuye bastante a que todo esto se pueda ver alterado, ¿no? Más o menos.

Sección 2

1. ¿Cuáles son las causas más comunes que ocasionan que un joven de 20 a 25 años padezca ansiedad?

Las causas más comunes son en sí el contexto de donde una persona crece no es decir el contexto familiar de uno de donde uno crece, donde uno aprende a cómo comportarse, relacionarse con la sociedad. Si hay un entorno en que no atiende mucho a las necesidades, estamos hablando de que este niño que ver creciendo puede generar, puede crecer con ciertos vacíos y eso genera ciertas ansiedades después no? A eso se le suma la personalidad, el entorno donde está creciendo, es decir, los amigos, la socialización, el uso de alcohol, el uso de drogas. Todo eso.

2. ¿Cree usted que el confinamiento fue uno de los grandes estímulos para que los jóvenes desarrollaran más esta enfermedad mental que es la ansiedad?

De hecho, ¿no? La cuarentena del confinamiento ha sido un factor bastante importante para que la gente genere, o tenga más ansiedad, no? Inclusive auto inducida, de hecho el estar en cuatro paredes encerrado y vivir a través de una pantalla. Sin maneras de poder liberar el estrés no es tan fácil.

3. ¿Cuáles son los cambios fisiológicos más comunes que vio en sus pacientes que padecen de ansiedad?

Los cambios fisiológicos más comunes que he visto son la pérdida de peso. Se nota en la cara, no? Tal vez las ojeras, la pérdida de sueño, los malos horarios de sueño, los malos hábitos, la pérdida de higiene, la pérdida del apetito. Son personas que por lo general miran al piso o se están agarrando, están perdidas un poco en el espacio, mirando las musarañas, como se suele decir.

4. ¿Cuáles fueron los principales problemas por los que se desarrollaba la ansiedad durante el confinamiento?

De hecho, los principales problemas y me parece que ya lo he respondido antes, se dan debido a que vivir entre cuatro paredes a través de la pantalla. No poder frecuentar las personas ni los lugares, no cumplir con estos llamados rituales. Con los cuales las personas nos despejamos, botamos el estrés. Es un gran factor negativo. Y es claro, porque está ansiedad se entrega

5. ¿Cree que esto causó efectos en la manera de socializar en el día a día actualmente?

Sí, creo que causó efectos en la manera de socializar. De hecho, las personas que no tenían la facilidad de socializar ahora la tienen menos. Ciertos lazos de amigos ahora son distintos la manera de soñar, de hecho, no es la misma, no? La confianza, de hecho, si antes había algunos limitantes. Llámese malamente. Discriminación o barreras por las cuales una persona no acepta socializar con otra. Ahora incluye el hecho de que tú no sabes si esta persona está bien o está mal en cuanto a enfermedad salud, no? Hablando de COVID.

De hecho, ahora cada vez es más difícil, pues la pandemia ha generado que seamos cada vez más una red social y menos 1 persona, no mostramos cosas que no somos lo que somos y en personas somos alguien totalmente distinto a lo mostrado.

6. ¿Cómo podemos ayudar a una persona que está teniendo un ataque de ansiedad?

Lo principal para ayudar a una persona que tiene un ataque de ansiedad es. Darle su espacio. No, no saturar en cuanto a visual en cuanto a preguntas, no atacar, tratar de escucharlo, tratar de entenderlo y tratar de que esta persona se pueda concentrar en otras tareas, no en tareas simples y sobre todo, en calmar su respiración.

7. ¿Considera que en los colegios debería de existir más control para el bienestar de la salud mental y contar con especialistas que sepan del tema para prevenir que esto se siga extendiendo a etapas de la adultez?

De hecho, sí es muy importante que en los colegios exista un control para este bienestar de la salud mental. Que se lo enseñen a los niños y de hecho es bastante importante porque en el colegio en seat es donde desarrolla su personalidad. Donde aprendes cómo involucrarte con la sociedad, y es ahí donde el bullying y todos estos temas pueden afectar bastante con el desenvolvimiento de una persona a futuro, es decir, hacia la adultez. Entonces, si tú tienes un problema de ansiedad generado en niño, sea

en tu familia o en el colegio o algún trauma. Este puede ser activado luego entonces en el trabajo en la familia y seguir arrastrando, ¿no?

8. ¿Cree que debe existir accesibilidad gratuita en los centros hospitalarios para tratar a jóvenes con problemas mentales para ser más específico aquellas que tengan problemas de ansiedad?

Sí considero que debería existir una forma de acceso gratuita para la salud mental de los pacientes peruanos. Como comentario extra, sobre todo porque en este país sufrimos bastante baja autoestima, ¿no? Es conocido que el peruano sufre y es de ahí donde me baso para decirlo.

9. Se sabe que hay distintos tipos de trastornos de ansiedad. ¿Con tal solo tener ansiedad leve sería suficiente como para acudir a un profesional?

Tan sólo con tener ansiedad leve si es suficiente para acudir a un profesional, no? Y me gustaría citar un ejemplo. No es necesario llegar hasta el cáncer, si es que nosotros tenemos un pequeño lunar, puede ser bueno o malo. Tan sólo si no nos deja tranquilo, y si un lunar leve es suficiente para poder acudir a un profesional.

10. ¿Qué problemas desencadena la ansiedad durante el tratamiento y después? . En algún momento vuelven a recaer

De hecho, sí es normal que los pacientes vuelvan a recaer con esos temas de ansiedad, pues el crecimiento no es lineal. Es normal sentirse bien, sentirse mal. ¿Las emociones van y vienen, no? De hecho, la felicidad no es un Estado, es una emoción y la tristeza lo mismo. Entonces sí. Está ansiedad que viene y va puede generar ciertas trancas durante el tratamiento, pero como lo mencioné antes, son pequeñas pausas, pequeños retrocesos para poder saltar más lejos.

11. ¿Cómo se reincorporan a la sociedad los jóvenes después del confinamiento?

Yo no veo todavía una reincorporación total de los jóvenes y niños, pues los niños de hecho en el Colegio siguen habiendo burbujas porque no pueden romper protocolos, entonces esto no permite que los niños puedan jugar ni socializar adecuadamente, no? Hablando sobre los jóvenes y adolescentes, un poco más adultos. Veo que existe una barrera a la cual también involucra la salud. Ya no va más por el lado de con quién pasar o que me puedes aportar, ¿no?

12. ¿Qué métodos preventivos existen para el control de la ansiedad?

Existen ciertas ayudas, no como el tratar de identificar qué es lo que te está moviendo ahorita la mente no? Ver si tu respiración es un poco más acelerada, ver si tu tono de voz está subiendo, si tienes alguna que otra idea intrusiva. Eso hablando de pacientes, no medicamentos no. También está el otro lado, el cual cuenta con ansiolíticos para controlar la depresión. Hablando de otros métodos preventivos, es la buena dieta, la buena alimentación, una alimentación balanceada, el deporte, el buen sueño y los buenos hábitos a modo de prevenir esta llamada ansiedad.

Sección 3

1. ¿Cómo se están incorporando a la sociedad los jóvenes que desarrollaron ansiedad durante la pandemia?

Lo que puede observar es que los jóvenes que incorporan a veces no es de tan buena manera, no puede ser de una manera lenta, progresiva. Pero también lo que he visto es que jóvenes que debido a querer cubrir esta brecha que ha existido durante todo este tiempo de confinamiento. Están más impulsivos, tienen. Unas tendencias suicidas, por así decirlo, toman más fuerza, fuman más, salen más, quieren romper las leyes para cubrir esta brecha. No quiero hacer todo lo que no he hecho, quiero hacer 1000 cosas en un segundo.

2. ¿Cree usted que las terapias virtuales son más eficientes que las presenciales?

Considera que la atención es igual de buena como para atenderse.

Encuentro ciertas ventajas y desventajas en cuanto a terapias presenciales o virtuales, no. La ventaja de la terapia virtual es. La facilidad, la rapidez de comunicación, es decir. Sí, me está pasando un problema, ahorita puedo a los 10 minutos y estar comunicándome con mi doctor. La terapia presencial significa que el lazo afectivo y amical, ese bonding que se puede dar entre paciente y terapeuta, es mucho mejor. De hecho alimenta mucho y si lo bastante para la motivación. Yo creo que lo mejor sería complementar entre ambos métodos.

3. ¿Considera que el tema de salud emocional está teniendo más impacto en la actualidad?

El tema de la salud emocional, si está teniendo más impacto últimamente y eso se debe a una moneda de 2 caras, no es decir, las redes sociales tanto. Han generado mayor ansiedad de los jóvenes, pero a la vez éstas al tener mayor alcance, pueden ayudarnos a que este tema de salud emocional pueda ser mejor recibido. Y mejor comunicado.

4. ¿Qué podemos hacer para difundir información acerca de este tema e involucrar más a los jóvenes?

Para involucrarnos más y llegar a difundir mejores información. Basta con hablar con nuestros amigos, con nuestros hermanos, con nuestra familia, hacerles saber qué cosas están bien, qué cosas están mal como nos sentimos y tratar de entendernos nosotros y ellos, todo para poder construir en Grupo.

5. Cree que de aquí a unos años se podría reducir los trastornos de salud mental en los jóvenes

De hecho, sí, yo creo que de aquí a unos años se puede reducir bastante estos trastornos, este índice. Debido a que estas últimas generaciones traen consigo temas de mayor respeto, más valores. La inclusión no está mucho mejor aceptada el poder estar vulnerable o el sentirse triste.

6. ¿Qué se debe mejorar en el rubro de la salud mental sea privado o pública para que la atención a pacientes con ansiedad sea más efectiva?

Lo que se podría mejorar en este rubro es tanto privado como público, es tratar de mejorar la disponibilidad de citas, mejorar la comunicación y los medios para comunicarse, no la forma en que llega a ser paciente, dejarlo tranquilo. Es decir; no estoy jugando contigo, paciente, te escucho y te entiendo, tu espacio es tu espacio y lo respeto y siempre lo vas a tener. Es no generar más ansiedad, sino darle un espacio tranquilo donde el paciente se puede abrir.

Sección 4

1. Culminando con la entrevista, ¿Hay algo más que le gustaría añadir respecto al tema?

Si el paciente siente que tú le estás paseando o si no respeta sus horarios, si no respeta sus tiempos, si no respetas las cosas que te cuenta y no considera que cada hecho que te está contando es importante. Y no le das la disponibilidad ni el trato que se merece, yo creo que está generando mayor ansiedad

2. ¿Podiera dejarnos un mensaje dirigido a aquellas personas que padecen de ansiedad?

Un mensaje que me gustaría dejarle a la gente es. Que no pierdan la cabeza. No sé qué las cosas están mal últimamente, pero eso no es una razón para perder la cabeza. hay que tratar de entendernos alternos bonito nadie nos enseña que nadie

nos enseña a querernos, y eso lo bastante difícil viniendo a un hogar. Donde supuestamente hay amor llamado familia. A ver si el papá y mamá no tienen respuestas. Está en nosotros encontrarnos y no tenemos porqué estar llorando ni tenemos el piso cuando no encontramos una respuesta o las cosas no sean como queremos. Siempre existe un mañana y siempre llueve, siempre hay una tormenta pero al final siempre va a salir el sol. ¿De por qué sentirse mal o muy mal, con quién muere eso? ¿Con las cosas que ha hecho, con los horrores que ha cometido? Sólo uno sabe las cosas malas que ha hecho. Es por eso que cada vez nos fatigamos frente al espejo. Sabemos, de hecho, cómo hacer daño y cómo hacernos daño. Y es por eso que siempre hemos lucido en el espejo y pensamos lo peor de nosotros, como inclusive estamos haciendo bien las cosas. Entonces mi consejo para la gente, con y sin ansiedades. Un poquito más, amor personal, espejo sonreír. Tenemos una misión en esa tierra y ahí es muy corta como para estar triste. Hacer cosas, grandes cosas, vienen siempre hay que estar presentes. Y, sobre todo, que éramos mucho.

Entrevista 10 - Psicólogos

1. ¿Hace cuánto tiempo viene ejerciendo su profesión?

Bueno, 7 años de estudio y ejerciendo mi profesión y ya un año.

2. ¿Cuál fue su motivación para dedicarse a ello?

Yo creo que mi motivación fue el hecho de poder entender a las otras personas como él, que piensan sus emociones, sobre todo su comportamiento ¿no? Es una manera de poder acompañar además al otro y ayudarlo a encontrar un sentido más claro de su vida.

3. ¿Cuántos pacientes al día, la semana y mes atiende entre las edades 20 y 25 años? ¿Cuál es el tiempo promedio de cada sesión?

Bueno, depende, hay un día que entiendo a uno y otro día que tengo 2 pacientes. Actualmente solamente tengo 3 y claro, si es un aproximado 45 minutos. Y bueno, en algunas ocasiones nos podemos pasar hasta 5 minutos.

4. Entre las edades de 20 a 25 años de edad. ¿Cuál ha sido el trastorno mental más común con el cual se ha topado y más esfuerzo requirió para su mejora?

Me parece que la ansiedad y la depresión.

5. Sus pacientes, ¿suelen culminar con el tratamiento que usted recomienda?

No me has llegado a culminar como tal con un tratamiento he tenido pacientes que han considerado estar mucho mejor y han decidido, digamos, darse de alta. Por así decirlo, pero al final es un proceso que requiere mucho compromiso por parte del paciente y además de terapeuta, no.

6. ¿Tuvo algún caso donde su paciente entra en negación, no se deja ayudar?
¿Cómo actúa ante estas situaciones?

A ver, no he tenido una experiencia como tal, pero sí ocasiones en el que el paciente ha perdido el sentido de hacer las cosas como que intenta, pero cree que no lo logra. En este caso, es importante validar las emociones del paciente y encontrar de alguna forma la motivación para comprometerse a su propio desarrollo, ¿no y cómo desarrollarlo? ¿Cómo encontrar perdón? El propósito. Como yo siempre les digo, si estás acá es por algo.

7. Según su experiencia, ¿cree usted que los jóvenes a esa edad se interesan por su salud mental?

En realidad, hoy en día se ha vuelto bastante necesario y las personas le han dado mayor importancia a lo que es la salud mental, lo cual me parece súper antes la profesión de por sí era más rechazada no era sólo para curar al supuesto loco. Pero ahora todos van entendiendo la importancia de tener este espacio y no necesariamente tener que estar completamente mal, sino es algo más de querer no querer auto conocerse. Con tener un espacio propio y, sobre todo, saber que la salud mental es igual de importante que la salud. La salud física, claro

8. Sabemos que la salud mental es muy importante, pero ¿Cómo sé que debo acudir a un especialista cuando comienzo a tener estos problemas de ansiedad?

Normalmente, lo que realizan los pacientes es que uno llega a un tope en el que dice no puedo, sólo necesito ayuda, pero en realidad hay varias causas por las que uno se acerca al psicólogo. Ahora con el tema de problemas de ansiedad en sí y en verdad, en general uno se da cuenta cuando necesita acudir a un especialista. Cuando se vuelve un problema en más ámbitos de su vida, no como familiar, laboral, interpersonal, etcétera.

9. La Organización Panamericana de la Salud (2020) menciona que la magnitud de la pandemia ocasionó una perturbación psicosocial, desencadenando trastornos de ansiedad. ¿Está de acuerdo? ¿Por qué?

Lamentablemente sí, porque fue un evento o es actualmente un acontecimiento que ha cambiado la idea de muchos, muchas personas han perdido seres queridos trabajos y han dejado de hacer actividades que antes eran. ¿Que que antes hacías no? Y esto ha sido de manera repentina. Las personas han entrado desesperadas y si bien no son todos son la gran mayoría y esto también va a depender de cómo cada persona actúa frente a la situación, pero es real que no todos hemos tenido las mismas. Las herramientas para poder sobrellevarlo.

Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.

1. ¿Cuáles son las causas más comunes que ocasionan que un joven de 20 a 25 años padezca ansiedad?

El estrés, la pérdida tal vez la preocupación constante. La incertidumbre es multi causal, pueden ser varias.

2. ¿Cree usted que el confinamiento fue uno de los grandes estímulos para que los jóvenes desarrollaran más esta enfermedad mental que es la ansiedad?

Como te decía, es multicausal no? Pero el confinamiento y todo lo que comió, sí podría ser un gran detonante para empezar a sentir estos síntomas que desencadenan finalmente la ansiedad, ¿no?

3. ¿Cuáles son los cambios fisiológicos más comunes que vio en sus pacientes que padecen de ansiedad?

Pues no sé, hablamos sólo de cambios fisiológicos, dolores de espalda, dolores de cabeza, temblores en las piernas, en las manos. Algunos comían más, no tenían más apetito, otros menos. En problemas de sueño pero bueno, ya eso es un poco más conductual, no?

4. ¿Cuáles fueron los principales problemas por los que se desarrollaba la ansiedad durante el confinamiento?

Yo considero que primero por el mismo encierro, ¿no? El hecho de que los jóvenes ya no podían hacer su vida como antes, esto afectó en sus habilidades sociales. En una edad en la que uno se siente libre y de un día para el otro ya no podían salir más. Muchos perdieron su trabajo estudiando desde casa, lo cual a varios les funcionó, pero otros no. El no saber qué hacer, la incertidumbre, las pérdidas, el

cuidado que debían tener para no afectar al otro. En otras ocasiones, la culpabilidad también ¿no?

5. ¿Cree que esto causó efectos en la manera de socializar en el día a día actualmente?

No en todos, para no generalizar, pero sí, claro que sí. Fue mucho tiempo en el que una socializaba de manera virtual, lo cual puede hasta ser mucho más fácil, porque no hay ese contacto visual. Ese contacto físico que al final es real, no? Y bueno, al salir para varios estudios fue bastante difícil e incómodo volver porque incluso volvieron con miedo, ya que justamente ese contacto físico es lo que te enfermaba por ese tema del COVID, no.

6. ¿Cómo podemos ayudar a una persona que está teniendo un ataque de ansiedad?

Acompañarlo, acompañarlo, escucharlo. ¿Esa es que quiere hablar ella haciéndole saber que estás ahí y claro, preguntando qué es lo que sea en ese momento que piensa que quiere hacer o necesita algo? Tal vez agua o algo que le reconforte en el momento. Existen, de hecho, varias herramientas que pueden ayudar. En un momento donde una persona tuvo un ataque de ansiedad.

7. ¿Considera que en los colegios debería de existir más control para el bienestar de la salud mental y contar con especialistas que sepan del tema para prevenir que esto se siga extendiendo a etapas de la adultez?

Bueno, a ver, están los psicólogos del colegio, no me parece importante que ellos hagan esa labor justamente.

8. ¿Cree que debe existir accesibilidad gratuita en los centros hospitalarios para tratar a jóvenes con problemas mentales para ser más específico aquellas que tengan problemas de ansiedad?

Hay personas que realmente lo necesitan. Yo creo que sí, es importante que éste sea accesible para aquellos que no pueden costear una consulta.

9. Se sabe que hay distintos tipos de trastornos de ansiedad. ¿Con tal solo tener ansiedad leve sería suficiente como para acudir a un profesional?

Me parece que es importante saber que la ansiedad en sí no es mala, por así decirlo. La ansiedad también es una forma de mantenernos alerta ante una

situación desagradable. La idea es poder reconocer de dónde viene controlar lo que sigue que son las acciones, no? El problema es cuando estancia se vuelve patológica y afecta a gran parte de la vida de la persona

10. ¿Qué problemas desencadena la ansiedad durante el tratamiento y después? En algún momento vuelven a recaer

Que la persona tal vez quiera dejar la terapia o por el contrario exija pedir herramientas o técnicas inmediatas, no? Que le quiten, no curen la ansiedad para siempre, cuando en realidad es un proceso y a veces es difícil para estas personas entenderlo. Después uno empieza a tener el control de sí mismo. En todo sentido, lo importante al final es entender lo que sucede y la ayuda del terapeuta es acompañar a que el paciente pueda interpretarlo para que pueda llegar a este entendimiento que sea real y ayude, no y que no reste por así decirlo.

11. ¿Cómo se reincorporan a la sociedad los jóvenes después del confinamiento?

Bueno, volviendo a juntarse con su grupo de amigos. Otros incluso han conocido a unas personas no por redes que aprovechan para encontrarse de manera presencial. Eso debe suscitar varias emociones, ¿no? Pero poco a poco es cómo se van incorporando.

12. ¿Qué métodos preventivos existen para el control de la ansiedad?

Creo que es importante principalmente ser consciente del momento, conocer su propia ansiedad y probar con ciertas técnicas a ver cuál es la que más le funciona a la persona porque no todos pueden controlarla de la misma manera, no y no, a todos les funcionan igual. Tal vez el mindfulness o la respiración consciente es una técnica que funciona mucho durante un momento de ansiedad o de forma preventiva también.

Sección 3

1. ¿Cómo se están incorporando a la sociedad los jóvenes que desarrollaron ansiedad durante la pandemia?

Bueno, como te decía poco a poco, ¿no? Primero, muchos cumpliendo sus responsabilidades como estudiar o trabajar ya de manera presencial es importante saber que no sólo tú has estado en un confinamiento, sino que todos hemos vivido lo mismo. Pero claramente diferentes formas, entonces hay que ser bastante empático con aquellos que tal vez les cuesta.

2. ¿Cree usted que las terapias virtuales son más eficientes que las presenciales? Considera que la atención es igual de buena como para atenderse.

Considero que son bastante efectivas, la verdad, aunque presencialmente hay un contacto mucho más directo, que es necesario, ¿no? Sobre todo para cierto tipo de pacientes. Sin embargo, de manera virtual ha funcionado muy bien y favorece a varios pacientes. Favorece. A pacientes y también a terapeutas.

3. ¿Considera que el tema de salud emocional está teniendo más impacto en la actualidad?

Sí, claro, claro que sí...

4. ¿Qué podemos hacer para difundir información acerca de este tema e involucrar más a los jóvenes?

Bueno, principalmente informarse, ¿no? leer, aprender, preguntar y si tienes conocimientos de ello, hablar con el otro cuando se tenga dudas. O, incluso ayudar a la persona que pueda estar teniendo estos síntomas de ansiedad, sobre todo también a que pueda acudir o acercarse a un profesional, ¿no?

5. Cree que de aquí a unos años se podría reducir los trastornos de salud mental en los jóvenes

Yo creo que esto ya hubiera pasado, es un proceso, como digo, considero que las patologías como tal no desaparecen, pero sí puede crecer la ayuda que se brinda Y la cantidad de personas que lo piden.

6. ¿Qué se debe mejorar en el rubro de la salud mental sea privado o publica para que la atención a pacientes con ansiedad sea más efectiva

Bueno, haber más accesibilidad para las personas que no la tienen; Profesionales con más experiencia. Bueno, en estos temas, particularmente para que la atención sea más precisa pero flexible a la vez. También que las personas están más enteradas sobre la importancia de la salud mental. Eso es importante.

Sección 4

1. Culminando con la entrevista, ¿Hay algo más que le gustaría añadir respecto al tema?

Creo que todas las preguntas han sido bastante claras. Tal vez de que sepan que la salud mental es igual de importante, ¿no?

2. ¿Pudiera dejarnos un mensaje dirigido a aquellas personas que padecen de ansiedad?

Bueno, yo les diría que. Principalmente que está bien pedir ayuda, que no hay que temer hacerlo porque una vez que inicias este proceso de la peu tico. ¿Es un espacio que te ayuda mucho a crecer, a desarrollarse, a Conocerte y es una experiencia al final muy bonita, donde vas a aprender a conocer tu ansiedad, no? En este caso, reconocerla. Y al final de todo, aprender a controlar lo que a veces uno piensa que se nos va de las manos. La ansiedad es una manera de sobrevivir y no es cuestión de querer desaparecer sino poder conocerla, entenderla y aprender a vivir con ella de manera sana.

Anexo 3

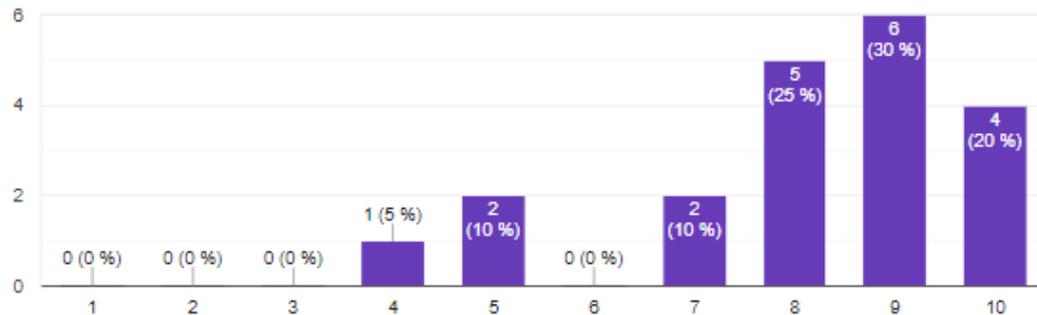
Encuesta de Validación: Buda

Buda es un servicio que ayuda a los jóvenes a reducir sus niveles de estrés y ansiedad mediante la liberación de los mismos en un espacio diseñado específicamente para ello.

Del 1 al 10 que tanto crees que funciona el espacio para liberar el estrés y la ansiedad?

[Copiar](#)

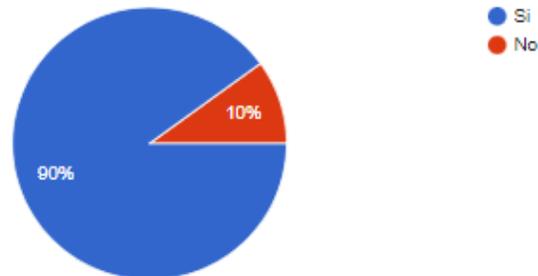
20 respuestas



Crees que los colores utilizados para el ambiente apoyan a la reducción del estrés y la ansiedad?

[Copiar](#)

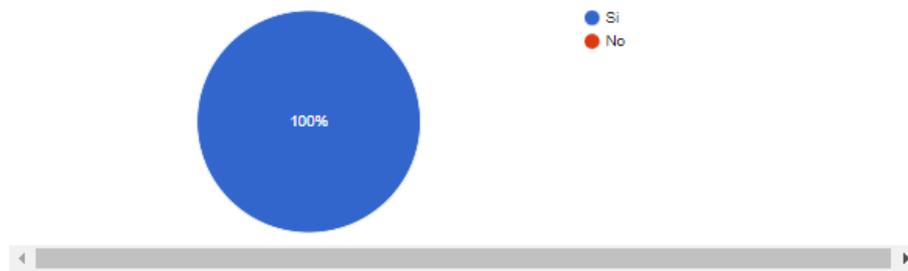
20 respuestas



Consideras que la música implementada en el local aporta en mantener un ambiente calmado y relajante?

 Copiar

20 respuestas



Que opinas sobre el sistema semaforo de los vasos?

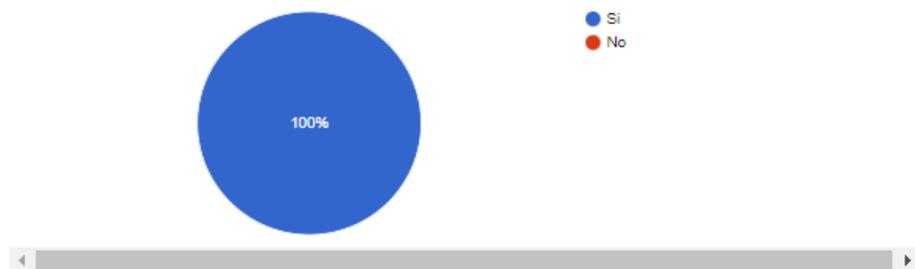
20 respuestas

- No creo sea necesario, si busco ayuda lo haré yo mismo. No quiero que me impongan algún color que quizá no me represente.
- No lo veo tan útil.
- No estoy seguro si realmente ayudaría
- Muy visual, me gusta la idea
- No había visto algo así, me parece novedoso
- Genial, a veces tengo miedo a romper el hielo al hablar con alguien pero este sistema me fascina.
- No me parece útil.
- Me gusta la propuesta pero me gustaría escoger el color de vaso yo misma
- Bravazo! sobre todo cuando no quiero iniciar una conversación por roche

Consideras que la caja de preocupaciones es una buena idea?

 Copiar

20 respuestas



Aprendiste algo nuevo sobre estrés y ansiedad tanto en nuestras redes como en el local?

 Copiar

20 respuestas

