En conjunto, construyen una visión del futuro que queremos.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son el corazón de la Agenda 2030 y muestran una mirada integral, indivisible y una colaboración internacional renovada.

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/



En el año 2015 los estados miembros de la ONU, en conjunto con ONGs y ciudadanos de todo el mundo, generaron una propuesta para desarrollar 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), los cuales buscan alcanzar de manera equilibrada tres dimensiones del desarrollo sostenible: el ámbito económico, social y ambiental.

En consecuencia, se estableció una agenda internacional proyectada hasta el año 2030 que se compone de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenibles y 169 metas.

https://ods.mma.gob.cl/que-son-los-ods/



Para lograr este Objetivo de acabar con la pobreza, el crecimiento económico debe ser inclusivo, con el fin de crear empleos sostenibles y de promover la igualdad.

Objetivos para el 2030:
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/poverty



El sector alimentario y el sector agrícola ofrecen soluciones claves para el desarrollo y son vitales para la eliminación del hambre y la pobreza.

Objetivos para el 2030:
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/



Para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal.

Objetivos para el 2030:
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/



La educación es la base para mejorar nuestra vida y el desarrollo sostenible.

Objetivos para el 2030:
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/



La igualdad entre los géneros no es solo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

Objetivos para el 2030:
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/



El agua libre de impurezas y accesible para todos es parte esencial del mundo en que queremos vivir.

Objetivos para el 2030:
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/water-and-sanitation/

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/

Salud y Bienestar

Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

SALUD Y BIENESTAR: POR QUÉ ES IMPORTANTE



Datos Destacables

Salud infantil

- Cada día mueren 17.000 niños menos que en 1990, pero más de cinco millones de niños mueren cada año hoy en día antes de cumplir los 5 años.
- Desde 2000, las vacunas contra el sarampión han evitado casi 15,6 millones de muertes.
- A pesar de los avances en todo el mundo, la mortalidad de niños menores de 5 años de edad sigue siendo elevada en África Subsahariana y en Asia Meridional. Cuatro de cada cinco muertes de los menores de cinco años ocurren en estas regiones.
- Los niños que nacen pobres tienen casi el doble de probabilidades de morir antes de los cinco años que los de las familias más ricas.
- Los hijos de madres que han recibido educación, incluso las madres con tan solo educación primaria, tienen más probabilidades de sobrevivir que los hijos de madres sin educación.

Salud materna

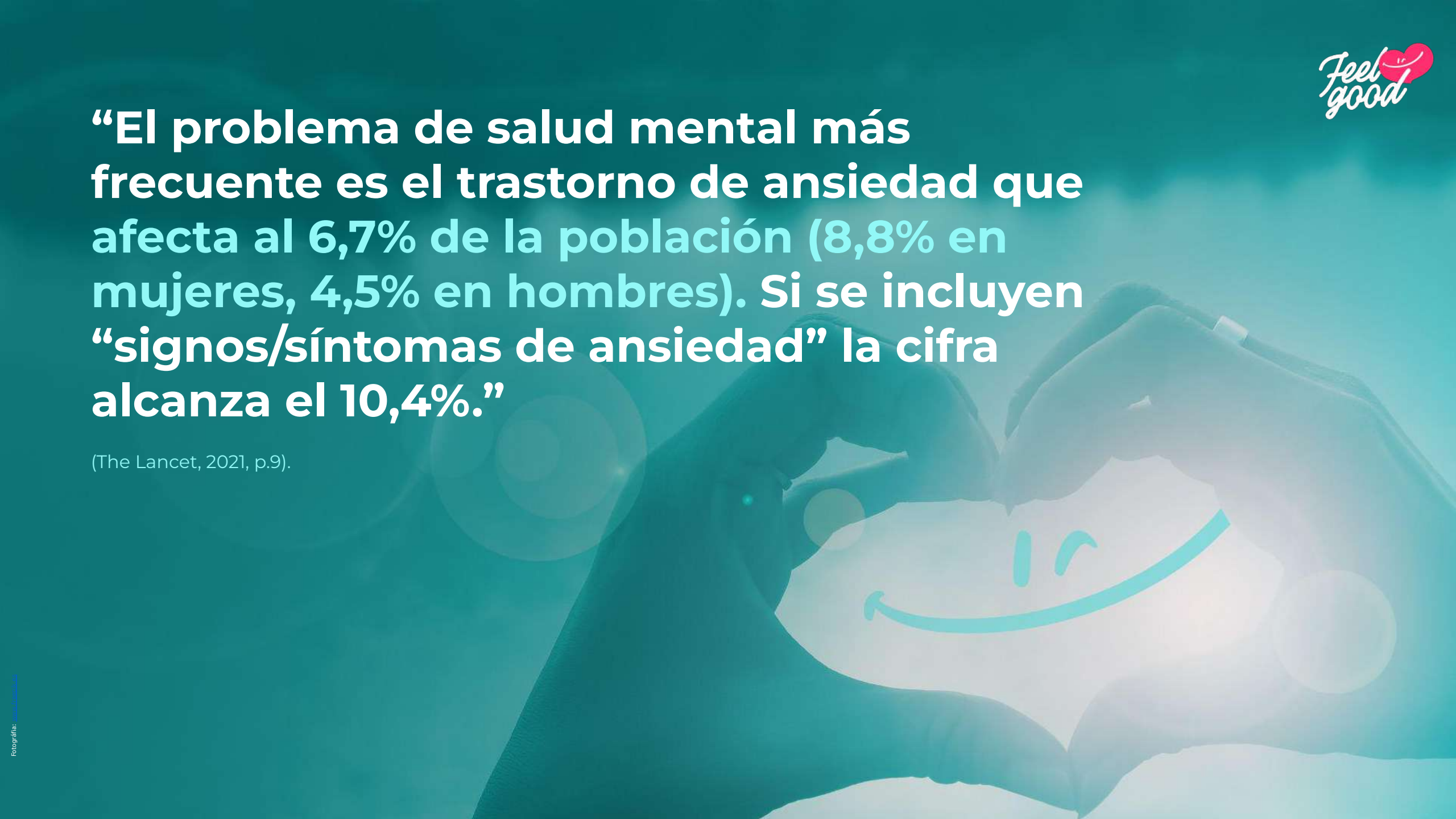
- La mortalidad materna ha disminuido en un 37% desde 2000.
- En Asia oriental, África septentrional y Asia meridional, la mortalidad materna ha disminuido alrededor de dos tercios.
- Pero la tasa de mortalidad materna —la proporción de madres que no sobreviven al parto en comparación con las que lo hacen— en las regiones en desarrollo es todavía 14 veces mayor que en las regiones desarrolladas.
- Más mujeres están recibiendo atención prenatal. En las regiones en desarrollo, la atención prenatal aumentó del 65% en 1990 al 83% en 2012.
- Tan solo la mitad de las mujeres de las regiones en desarrollo reciben la cantidad recomendada de atención médica que necesitan.
- En la mayoría de las regiones en desarrollo, menos adolescentes tienen hijos, pero este progreso se ha ralentizado. El gran aumento que tuvo lugar en la década de los noventa del uso de anticonceptivos no se corresponde con el que se ha dado en los años del 2000.
- La necesidad de planificación familiar se está cubriendo lentamente para más mujeres, mientras que la demanda sigue aumentando rápidamente.

VIH/SIDA, malaria y otras enfermedades

- En 2017, 36,9 millones de personas vivían con el VIH.
- 21.7 millones tuvieron acceso a terapia antirretrovírica, en 2017.
- Alrededor de 1,8 millones de personas contrajeron la infección del VIH, en 2017.
- 940 mil murieron a causa de enfermedades relacionadas con el sida, en 2017.
- 77,3 millones de personas se han infectado con el VIH desde el inicio de la epidemia.
- 35,4 millones de personas han muerto de enfermedades relacionadas con el SIDA desde el inicio de la epidemia.
- La tuberculosis sigue siendo la principal causa de muerte entre las personas que viven con el VIH, y representa aproximadamente una de cada tres muertes relacionadas con el sida.
- A nivel mundial, las adolescentes y las mujeres jóvenes enfrentan desigualdades de género, exclusión, discriminación y violencia, lo que las pone en mayor riesgo de contraer el VIH.
- El VIH es la principal causa de muerte para las mujeres en edad reproductiva en todo el mundo.
- El sida es ahora la principal causa de muerte entre los adolescentes (de 10 a 19 años) en África y la segunda causa más común de muerte entre los adolescentes en todo el mundo.
- Entre 2000 y 2015 se evitaron más de 6,2 millones de muertes por malaria, principalmente de niños menores de cinco años en el África subsahariana. La tasa global de incidencia de la malaria ha disminuido en un 37% y las tasas de mortalidad en un 58%.

“El problema de salud mental más frecuente es el trastorno de ansiedad que afecta al 6,7% de la población (8,8% en mujeres, 4,5% en hombres). Si se incluyen “signos/síntomas de ansiedad” la cifra alcanza el 10,4%.”

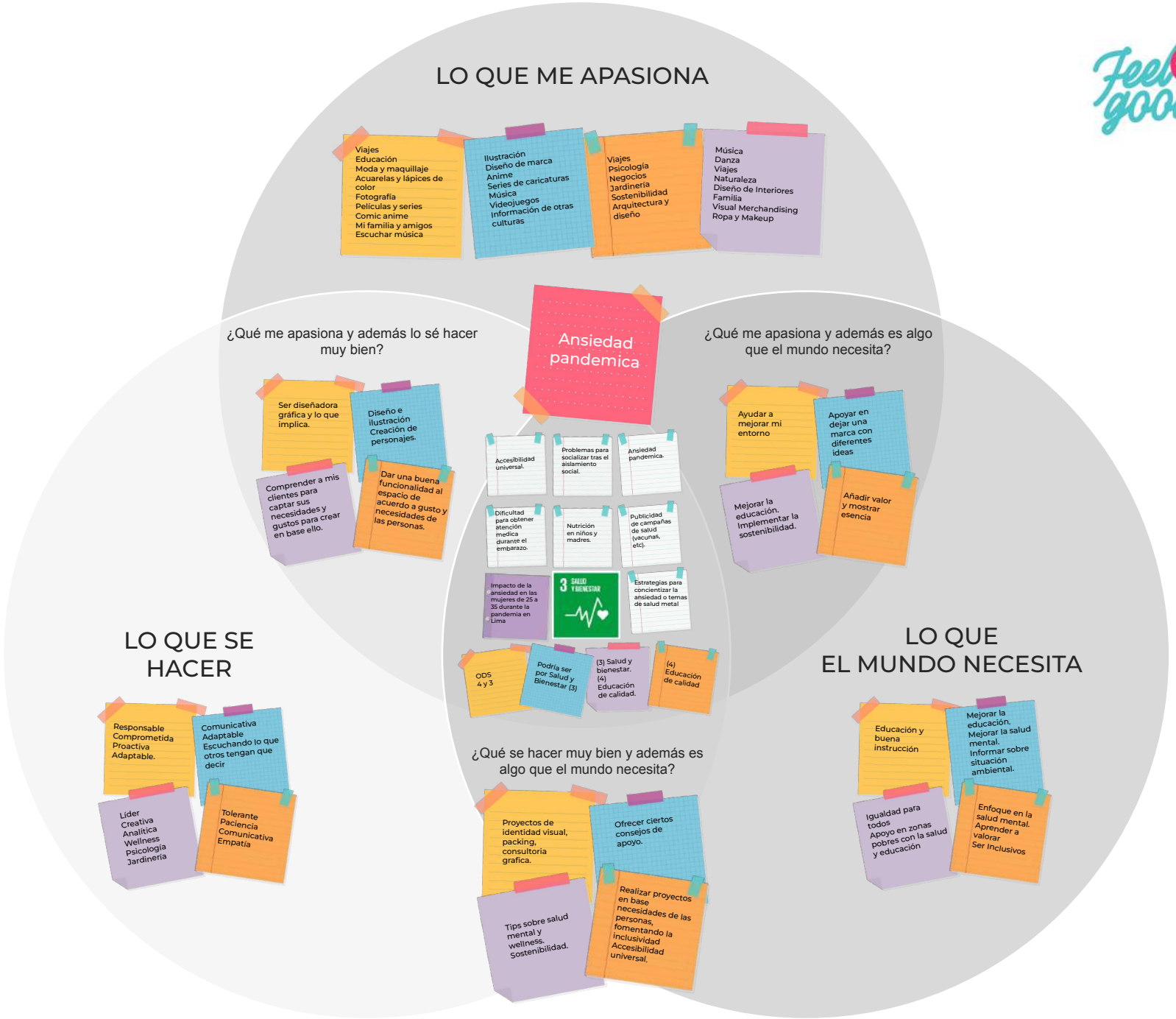
(The Lancet, 2021, p.9).



Tema del proyecto

Salud mental entre mujeres sin hijos de 25 a 35 años en la ciudad de Lima.

Problema: La falta de manejo de la ansiedad que perjudica su desarrollo personal y profesional.



Contexto DPESTA



D

Demográfico

Investigación del Contexto

Limeñas entre 25 y 35 años que sufren ansiedad generada por la pandemia COVID.

Limeñas entre 25 y 35 años que sufren ansiedad en los tiempos modernos.

- Oportunidades

  Hablar con especialistas. Hacer encuestas directas al target. Conseguir insight para ayudar a solucionar el problema. Colaborar con la mejora de la salud mental.

- Amenazas

  Negación y falta de conciencia de las personas en el tema y que no quieran colaborar en el estudio.

P

Político

- Investigación del Contexto

  Apoyo del gobierno para la atención de la salud mental frente al COVID-19

- Oportunidades

  Los Centros de Salud Mental Comunitaria ofrecen atención ambulatoria especializada a usuarios con trastornos mentales o problemas psicosociales graves o complejos.

- Amenazas

  Falta de conocimiento sobre los beneficios que otorga el estado para tratar y concientizar la salud mental.

Político

1. https://www.gob.pe/14421-servicios-que-brindan-los-centros-de-salud-mental-comunitaria
1. https://www.gob.pe/10942-centros-de-salud-mental-comunitarios
1. https://www.gob.pe/8797
1. https://www.gob.pe/mtpe#noticias

1



gob.pe | Plataforma digital única del Estado Peruano

Inicio > Salud > Servicios que brindan los Centros de Salud Mental Comunitaria

Servicios que brindan los Centros de Salud Mental Comunitaria

Los Centros de Salud Mental Comunitaria ofrecen atención ambulatoria especializada a usuarios con **trastornos mentales o problemas psicosociales graves o complejos**.

Cuentan con profesionales multidisciplinarios como médicos psiquiatras, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, tecnólogos médicos y técnicos en enfermería.

Estos centros brindan los siguientes servicios:

Servicio de prevención y control de problemas y trastornos de la infancia y adolescencia

Ofrece alternativas de prevención y control de los problemas y trastornos de la infancia y adolescencia durante su desarrollo como: autismo, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, depresión infantil, detección de primeros episodios psicóticos, trastornos de conducta alimentaria, retraso mental maltrato infantil entre otros.

Servicio de prevención y control problemas y trastornos del adulto y adulto mayor

Ofrece atención especializada a las personas adultas y adultas mayores en problemas como: depresión, ansiedad, psicosis, violencia de género, trastornos de personalidad, demencia, trastornos de conducta alimentaria entre otros.

Servicio de prevención y control de adicciones

Presta atención y desarrolla programas de rehabilitación ambulatoria para adicciones en las diferentes edades. Entre estas adicciones se encuentra la dependencia al alcohol, marihuana, cocaína entre otros.

Servicio de participación social y comunitaria

Fomenta tu participación como persona de manera individual, grupal o como integrante de una comunidad u organización a la que perteneces dentro del mismo territorio donde se encuentra ubicado el Centro de Salud Mental Comunitario. Esto te permite mayor participación en las actividades de prevención, detección, tratamiento y rehabilitación de los problemas de salud mental de tu propia comunidad. Este servicio articula con otras instituciones las necesidades de las personas, familias y comunidad.

Servicio de farmacia

Ofrece los medicamentos de salud mental en forma gratuita a las personas a través del Seguro Integral de Salud (SIS) y en precios económicos, según tarifario Minsa a aquellas personas que cuentan con otro tipo de seguro. Si no cuentas con ningún seguro, afíliate al SIS.

2



gob.pe | Plataforma digital única del Estado Peruano

Inicio > Salud > Conocer los Centros de Salud Mental Comunitaria en el Perú

Conocer los Centros de Salud Mental Comunitaria en el Perú

Si deseas ubicar los establecimientos de salud que brindan atención ambulatoria y especializada a todas las personas que presentan **trastornos de salud mental y problemas psicosociales graves o complejos**, puedes consultar según tu región o distrito.

El Ministerio de Salud cuenta con **208 centros a nivel nacional**, que garantizan la continuidad de los cuidados de las personas, de acuerdo a las condiciones de vulnerabilidad que presenten. **El horario de atención es de lunes a sábado de 7:00 a. m. a 7:00 p. m** (Podría variar según la región).

Encuentra la dirección y teléfono del centro más cercano a tu domicilio, **buscando por región o distrito:**

Selecciona una opción

Si necesitas información sobre un Centro de Salud Mental Comunitaria, puedes llamar al teléfono 113, **opción 5**, las 24 horas del día, durante los 365 días del año.

Toma en cuenta:

- Si eres afiliado al Seguro Integral de Salud (SIS), recibirás todos los servicios de forma gratuita.
- Si tienes otro tipo de seguro, podrás acceder a los servicios realizando los pagos según el tarifario del Minsa.
- Si no cuentas con ningún seguro, puedes afiliarte al SIS.

3



gob.pe | Plataforma digital única del Estado Peruano

Inicio > Salud > Proteger tu salud mental durante el aislamiento social por el coronavirus (COVID-19)

Proteger tu salud mental durante el aislamiento social por el coronavirus (COVID-19)

El aislamiento social es una medida útil y necesaria para frenar la propagación del coronavirus (COVID-19) en un país. Sin embargo, puede ocasionar estrés y agotamiento psicológico, especialmente en personas que no acostumbran estar encerradas.

Si ese es tu caso, de un familiar o conocido, puedes elegir alguna de las opciones de atención frente al coronavirus y seguir los siguientes consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cuidar tu salud mental en periodos de cuarentena:

Evita la abundancia de información

Revisar constantemente noticias relacionadas con la enfermedad puede generarte ansiedad o afligirte. Procura buscar reportes sobre la situación en momentos específicos del día (máximo un par de veces). Asegúrate de que provenga de una fuente confiable e ignora rumores fatalistas e irresponsables.

Cuida tu salud

Presta atención a tu estado de salud física y emocional. Si te sientes estresado, trata de realizar actividades saludables y que encuentres relajantes. Ejercítate en casa, alimentate de manera sana y procura dormir 8 horas, respetando tus horarios.

Adapta tus rutinas

El aislamiento va a generar cambios en tus rutinas, intenta que afecten lo menos posible tu vida diaria. Procura comenzar el día a la misma hora y alistarte con normalidad (toma desayuno, date un baño, cámbiate la ropa), y dedica un tiempo del día para pasarlo con tu familia y recrearte (conversar, jugar, ver películas o series, etc.). Aprovecha este tiempo para crear nuevas rutinas en casa, así como para iniciar o retomar proyectos que tenías pendientes (llevar cursos en línea, aprender a cocinar o a tocar un instrumento musical, etc.).

Apoya desde casa

Participa activamente del cuidado del hogar, asumiendo tus tareas con responsabilidad. Organiza a tus familiares y vecinos para cumplir con las medidas de prevención, y muestra disposición para brindar ayuda cuando sea necesaria. Actuar en equipo te mantendrá ocupado y tranquilo, pues habrás contribuido para frenar la propagación de la enfermedad.

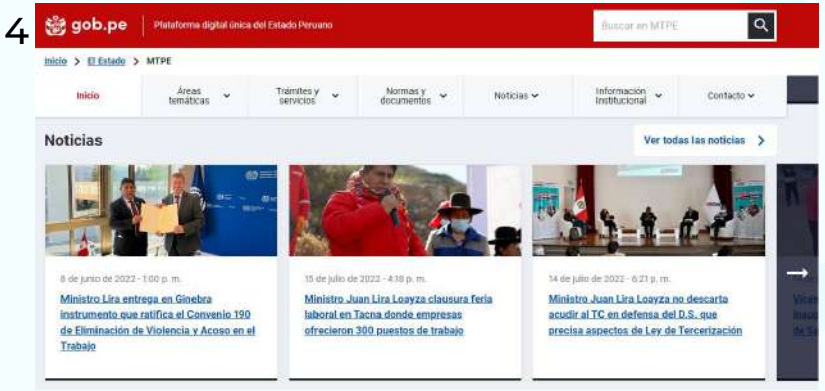
Mantén el contacto con tus seres queridos

Hablar con las personas de tu hogar siempre es importante; pero, si extrañas a otros amigos, manténte conectado utilizando el correo electrónico, redes sociales, videoconferencias y teléfono. Procura comunicar cómo te sientes y tener disposición para escuchar a los demás, sea cual sea su situación. El saber que están bien, te hará sentir optimista y menos aislado.

Afronta la situación positivamente

Todos en el Perú estamos unidos trabajando para frenar el avance de la enfermedad, especialmente, los profesionales de la salud que se esfuerzan para garantizar que todos los afectados sean atendidos. Tómate un tiempo para recordar que, respetando el estado de emergencia, estás apoyando significativamente a estas personas.

4



gob.pe | Plataforma digital única del Estado Peruano

Buscar en MTPE

Inicio > El Estado > MTPE

Inicio | Áreas temáticas | Trámites y servicios | Normas y documentos | Noticias | Información Institucional | Contacto

Noticias

Ver todas las noticias

8 de junio de 2022 - 1:00 p. m.
Ministro Lira entrega en Ginebra instrumento que ratifica el Convenio 190 de Eliminación de Violencia y Acoso en el Trabajo

15 de julio de 2022 - 4:38 p. m.
Ministro Juan Lira Loayza clausura feria laboral en Tacna donde empresas ofrecieron 300 puestos de trabajo

14 de julio de 2022 - 6:21 p. m.
Ministro Juan Lira Loayza no descarta acudir al TC en defensa del D.S. que precisa aspectos de Ley de Tercerización

E

Económico

- Investigación del Contexto

La inestabilidad laboral es un fenómeno que afecta a la salud tanto física, como psicológica y emocional del trabajador.

- Oportunidades

La Responsabilidad Social Empresarial (RSE) es una iniciativa en que las empresas de forma voluntaria consideran las repercusiones que tienen sus actividades sobre la sociedad.

- Amenazas

Esta estabilidad absoluta se vio mermada por la Constitución de 1993 que elimina el derecho a la estabilidad laboral como un derecho fundamental y, solamente, concede al trabajador en su artículo 27°: “adecuada protección contra el despido arbitrario”.

Económico

1



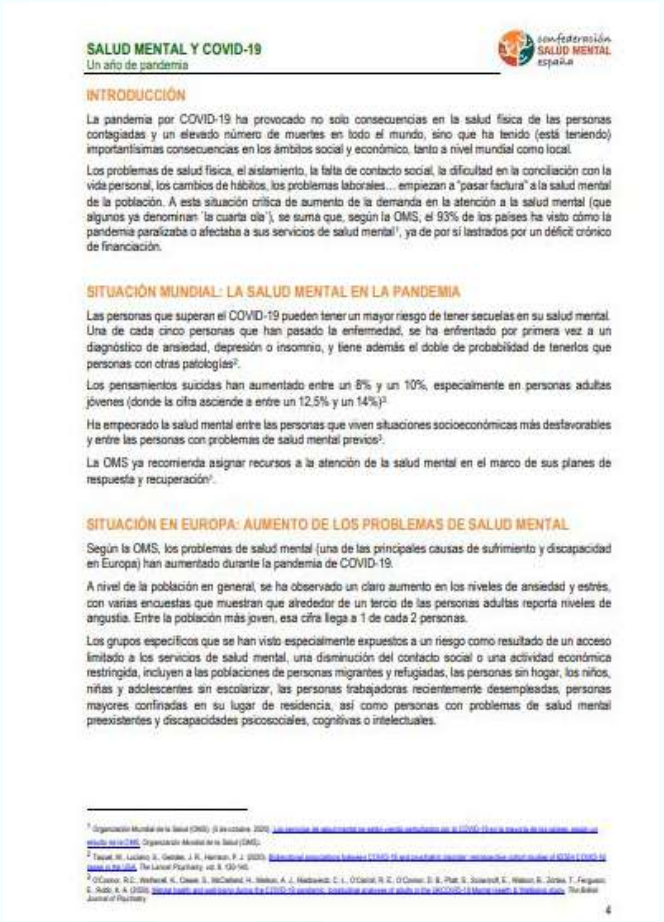
La Inestabilidad Laboral en el Perú y sus Impactos en la Psicología desde una Mirada del Psicoanálisis

Rosa Natalí Llique Ramírez*
Erick Beyá González**

Resumen:
El presente artículo pretende brindar una visión más amplia acerca de la inestabilidad laboral como fenómeno que afecta a los trabajadores peruanos en los distintos regímenes laborales existentes, es decir, no sólo desde la perspectiva del Derecho Laboral, que es la rama que se ocupa de la misma en primera instancia, sino desde una perspectiva psicológica para lo cual se integrarán los conceptos psicoanalíticos utilizados por Sigmund Freud, así como mostrar, desde el punto de vista de los autores, que la inestabilidad laboral es un fenómeno que afecta a la salud tanto física, como psicológica y emocional del trabajador. Finalmente, los autores, pretenden brindar propuestas para lidiar con el problema de la inestabilidad laboral.

Derecho & Sociedad 46

2



SALUD MENTAL Y COVID-19
Un año de pandemia

confederación SALUD MENTAL españa

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 ha provocado no solo consecuencias en la salud física de las personas contagiadas y un elevado número de muertes en todo el mundo, sino que ha tenido (está teniendo) importantísimas consecuencias en los ámbitos social y económico, tanto a nivel mundial como local.

Los problemas de salud física, el aislamiento, la falta de contacto social, la dificultad en la conciliación con la vida personal, los cambios de hábitos, los problemas laborales... empiezan a "pasar factura" a la salud mental de la población. A esta situación crítica de aumento de la demanda en la atención a la salud mental (que algunos ya denominan 'la cuarta ola'), se suma que, según la OMS, el 93% de los países ha visto cómo la pandemia paralizaba o afectaba a sus servicios de salud mental[1], ya de por sí lastrados por un déficit crónico de financiación.

SITUACIÓN MUNDIAL: LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA

Las personas que superan el COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de tener secuelas en su salud mental. Una de cada cinco personas que han pasado la enfermedad, se ha enfrentado por primera vez a un diagnóstico de ansiedad, depresión o insomnio, y tiene además el doble de probabilidad de tenerlos que personas con otras patologías[2].

Los pensamientos suicidas han aumentado entre un 8% y un 10%, especialmente en personas adultas jóvenes (donde la cifra asciende a entre un 12,5% y un 14%)[3]

Ha empeorado la salud mental entre las personas que viven situaciones socioeconómicas más desfavorables y entre las personas con problemas de salud mental previos[3].

La OMS ya recomienda asignar recursos a la atención de la salud mental en el marco de sus planes de respuesta y recuperación[3].

SITUACIÓN EN EUROPA: AUMENTO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Según la OMS, los problemas de salud mental (una de las principales causas de sufrimiento y discapacidad en Europa) han aumentado durante la pandemia de COVID-19.

A nivel de la población en general, se ha observado un claro aumento en los niveles de ansiedad y estrés, con varias encuestas que muestran que alrededor de un tercio de las personas adultas reporta niveles de angustia. Entre la población más joven, esa cifra llega a 1 de cada 2 personas.

Los grupos específicos que se han visto especialmente expuestos a un riesgo como resultado de un acceso limitado a los servicios de salud mental, una disminución del contacto social o una actividad económica restringida, incluyen a las poblaciones de personas migrantes y refugiadas, las personas sin hogar, los niños, niñas y adolescentes sin escolarizar, las personas trabajadoras recientemente desempleadas, personas mayores confinadas en su lugar de residencia, así como personas con problemas de salud mental preexistentes y discapacidades psicosociales, cognitivas o intelectuales.

3



http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687

ARTÍCULO ESPECIAL

Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China

Impact of the Coronavirus epidemic (COVID-19) on the mental health of health workers and general population in China

Antonio Lozano-Vargas[1, 2, 3, 4, *]

[1] Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Medicina Alberto Hurtado, Sección de Psiquiatría y Salud Mental. Lima, Perú.
[2] Hospital Cayetano Heredia, Servicio de Neuro-Psiquiatría. Lima, Perú.
[3] Clínica Anglo Americana. Lima, Perú.
[4] Instituto Viktor Frankl. Viena, Austria.

SciELO Analytics
Google Scholar H5M5 (2017)
Artículo
Español (pdf)
Artículo en XML
Referencias del artículo
Como citar este artículo
SciELO Analytics
Traducción automática
Enviar artículo por email
Indicadores
Links relacionados
Compartir
Otros
Otros
Permalink

RESUMEN

En la lucha contra la epidemia del Coronavirus (COVID-19), el personal de salud puede experimentar problemas de salud mental tales como estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor. En un estudio en China se observó que la tasa de ansiedad del personal de salud fue del 23,04%, mayor en mujeres que en hombres y mayor entre las enfermeras que entre los médicos. Asimismo, en la población general de China se observó un 53,8% de impacto psicológico moderado a severo; un 16,5% de síntomas depresivos, un 28,8% de síntomas ansiosos y un 8,1% de estrés, todos entre moderados y severos. Los factores asociados con un alto impacto psicológico y niveles elevados de estrés, síntomas de ansiedad y depresión fueron sexo femenino, ser estudiante, tener síntomas físicos específicos y una percepción pobre de la propia salud. Otro estudio en el mismo país detectó un 35% de distrés psicológico en la población general, con las mujeres presentando mayores niveles que los varones, al igual que los sub-grupos de 18-30 años y los mayores de 60 años. La pandemia plantea pues el desafío de cuidar la salud mental del personal de salud tanto como la de la población general. Así, el uso de instrumentos breves de detección de problemas de salud mental, validados en nuestra población, sería de mucha utilidad para los retos de salud pública que afronta el país.

1. https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/derechoysociedad/article/view/18836/19056
2. https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf
3. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000100051

S

Sociocultural

- Investigación del Contexto

Las personas en el Perú no suelen buscar atención en salud mental.

- Oportunidades

Planear una manera de concientización para las personas que se niegan a recibir ayuda y las que pueden apoyar.

- Amenazas

La creencia que podemos resolver todo por nosotros mismos y desconfianza del tratamiento.

Sociocultural

¿Qué razones impiden a los peruanos buscar ayuda en salud mental?

El Instituto Nacional de Salud Mental realizó una investigación para saber las causas



andina Lo último Actualidad Galería Canal Online Videos Especiales Perfiles

Son tres las razones principales por las cuales la población no busca atención en salud mental en el Perú, pese a necesitarla, concluyó una investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud Honorio Delgado-Hideyo Noguchi.

"Cuando preguntamos por qué no acude a los centros de salud si nota que tiene un problema de salud mental, los consultados dieron tres razones: tienen la creencia irracional de que todo lo podemos resolver nosotros mismos, porque no tienen dinero y porque desconfían del abordaje o el tratamiento".

Así lo detalló la Vanessa Herrera, psiquiatra de dicha institución, al asegurar que **todos vamos a tener, en algún momento de nuestra vida, un problema de salud emocional ya sea individual o familiar**, y la idea es que busquemos ayuda lo antes posible para que esto no se complique".

"Pensar que podemos resolver todo con fuerza de voluntad es una creencia muy arraigada, pero lamentablemente falsa, sobre todo en temas de salud mental", subrayó la experta en el **programa Saludable Mente de Andina** canal online.

https://andina.pe/agencia/noticia-que-razones-impiden-a-los-peruanos-buscar-ayuda-salud-mental-734513.aspx#:~:text=%E2%80%9CCuando%20preguntamos%20por%20qu%C3%A9%20no,del%20abordaje%20o%20el%20tratamiento%E2%80%9D.

T

Tecnológico

- Investigación del Contexto

El impacto de las nuevas tecnologías (redes sociales) en la salud mental.

- Oportunidades

Ser consciente del poder que las redes sociales tienen sobre nosotras.

- Amenazas

Las redes sociales modifican tu percepción del mundo exterior.

Tecnológico



Siquia

Home Terapias Tarifas Blog +34 628 496 170

Prueba una sesión gratis

¿Cómo afecta la tecnología a la salud mental? Ansiedad, autoestima, dismorfia,...

Usamos cookies para garantizar la mejor experiencia de nuestra web. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso.

Aceptar todas las cookies

Escríbenos por WhatsApp

Cada vez son más las personas que, con cada nueva notificación del móvil, notan cómo aumenta su angustia. También son cada vez más los que denuncian que **la tecnología nos mantiene encadenados**, totalmente enganchados a los estímulos que llegan desde el móvil, que generan un creciente malestar sin el que, al parecer, es imposible vivir.

Son muchos los que han relacionado un vertiginoso **aumento de las enfermedades mentales** con la conquista de los *smartphones*, que llegaron a nuestras vidas para quedarse. Y es que **las nuevas tecnologías han cambiado el modo de vivir** en muchos sentidos. Es cierto que facilitan, sino la comunicación, la disponibilidad, es cierto que a veces son un pasatiempo entretenido, es cierto que, en apariencia, facilitan el flujo de información a nivel global y parecen destruir fronteras a su paso.

Sin embargo, algunos expertos ya advierten que las puertas que la tecnología deja abiertas para el avance, están dejando pasar cada vez más al retroceso. De la comunicación constante, de esa disponibilidad que casi parece exigible las veinticuatro horas del día, derivan **la ansiedad y la depresión, que en 2018 ya afectaban al 14,6% de la población española**, según el Instituto Nacional de Estadística.

Compartir

Escríbenos por WhatsApp

https://www.siquia.com/blog/como-afecta-la-tecnologia-a-la-salud-mental/

A

Ambiental

- Investigación del Contexto

Como el entorno afecta a la salud mental.

- Oportunidades

Organizar tu espacio, cambiar la iluminación, colores y decoración puede ayudar a conseguir mayor estabilidad y calma mental.

- Amenazas

El entorno donde se encuentra la vivienda de una persona puede desempeñar un papel en su bienestar, así como el crimen o miedo a la delincuencia.

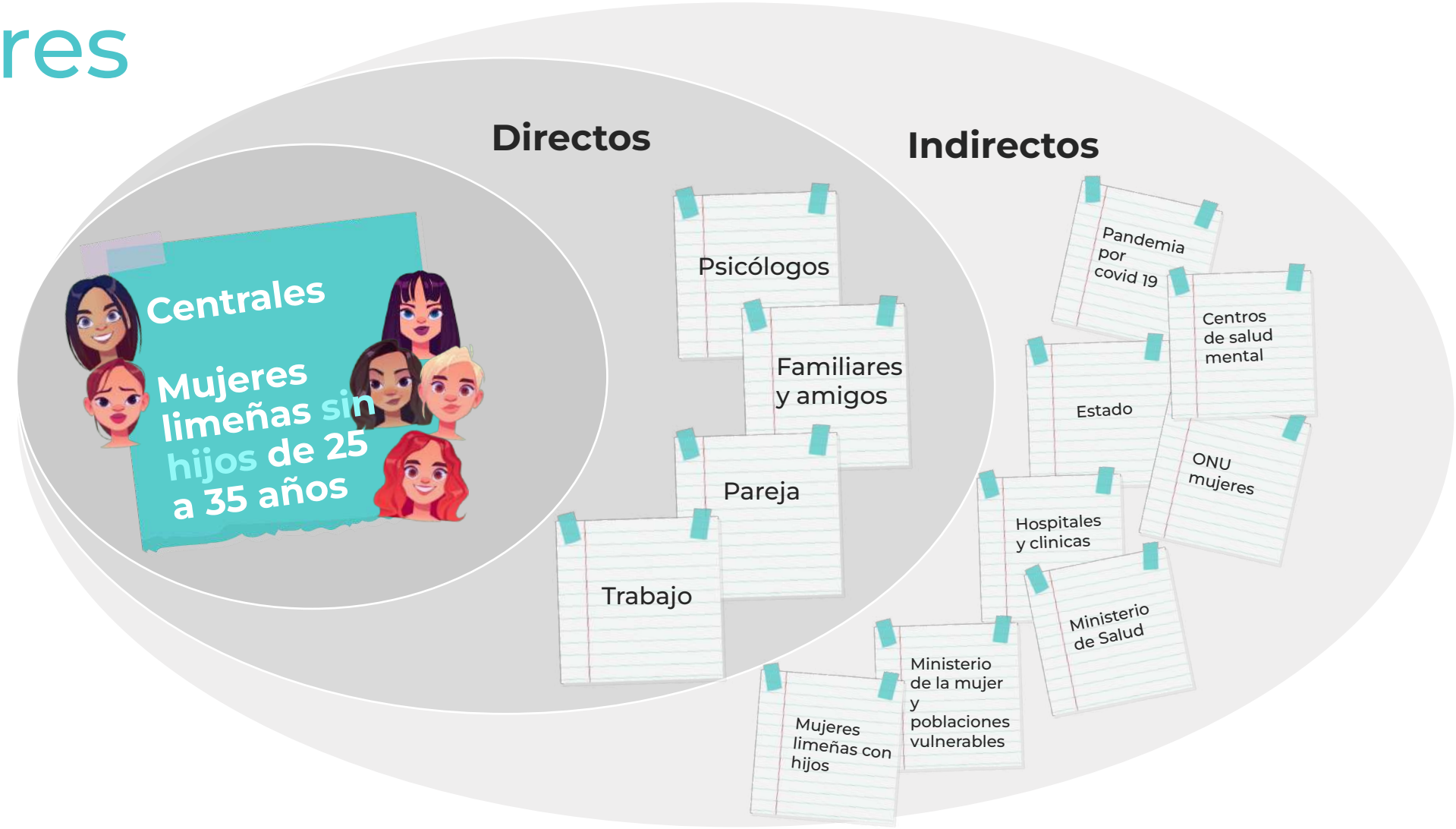
A

Ambiental



https://www.inspirapr.com/post/como-tu-ambiente-afecta-tu-salud-mental

Mapa de actores



Mapa del problema



Falta de programas de hospitales especializados gratuitos psicológicos

TODO LO QUE SÍ FUNCIONA

- Atención psicologica por web (pagada)
- Hacer ejercicios y actividades recreativas que te gusten
- Consultas particulares con especialistas
- Estrategias para manejar el tiempo
- Definir una rutina
- Meditación
- Mejorar la calidad de sueño
- Mantener un horario
- Ir a lugares relajantes
- Profesionales que generen cambios
- Ser asertivo optimista
- Mayor oferta de servicios particulares en psicología
- Mantenerse comunicado con familiares y amigos
- Prevenir el diagnóstico para ser tratado y no se llegue a mayores daños.
- Concientizar y enseñar sobre la ansiedad
- Instituciones que ofrecen citas remotas
- Todas las personas deben tener conocimiento sobre la ansiedad
- Consejos sobre el cuidado de la salud mental

Tema: Salud mental de mujeres sin hijos de 25 a 35 años en la ciudad de Lima.

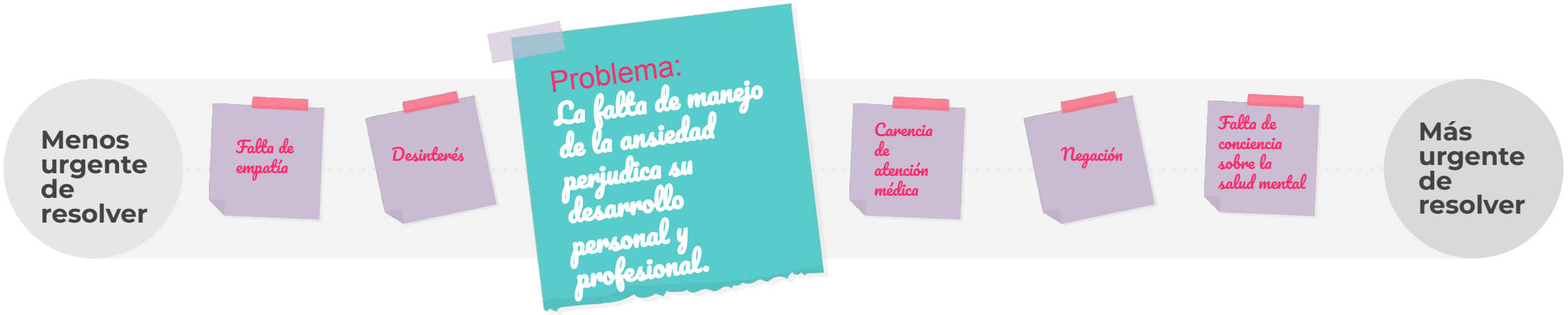
TODO LO QUE NO FUNCIONA

- Centros gratuitos del MINSA con sistemas de atención colapsados https://www.gob.pe/555-recibir-informacion-y-orientacion-en-salud
- Poca información sobre centros de atención de salud mental
- Restricciones por COVID-19 (aislamiento)

CONVERGENCIA

- Consumo de drogas como el alcohol (adicciones)
- Falta de motivación para realizar las cosas
- Automedicarse
- Por miedo y falta de recursos
- Falta de conciencia sobre la salud mental
- El apoyo a familiares cercanos o amigos en temas psicológicos
- No recurrir a profesionales
- Negar que existe el problema

Matriz priorización



https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQjwr-SSBhC9ARIsANhzu15Nvm36vX7UazddjZ1dpTrogw4yTo9v-p2ERP9ovgT_f8hnZrDhSsYaAvNaEALw_wcB

Plan de investigación



1

- Pregunta de investigación

  ¿Saben qué es la ansiedad?

- Método

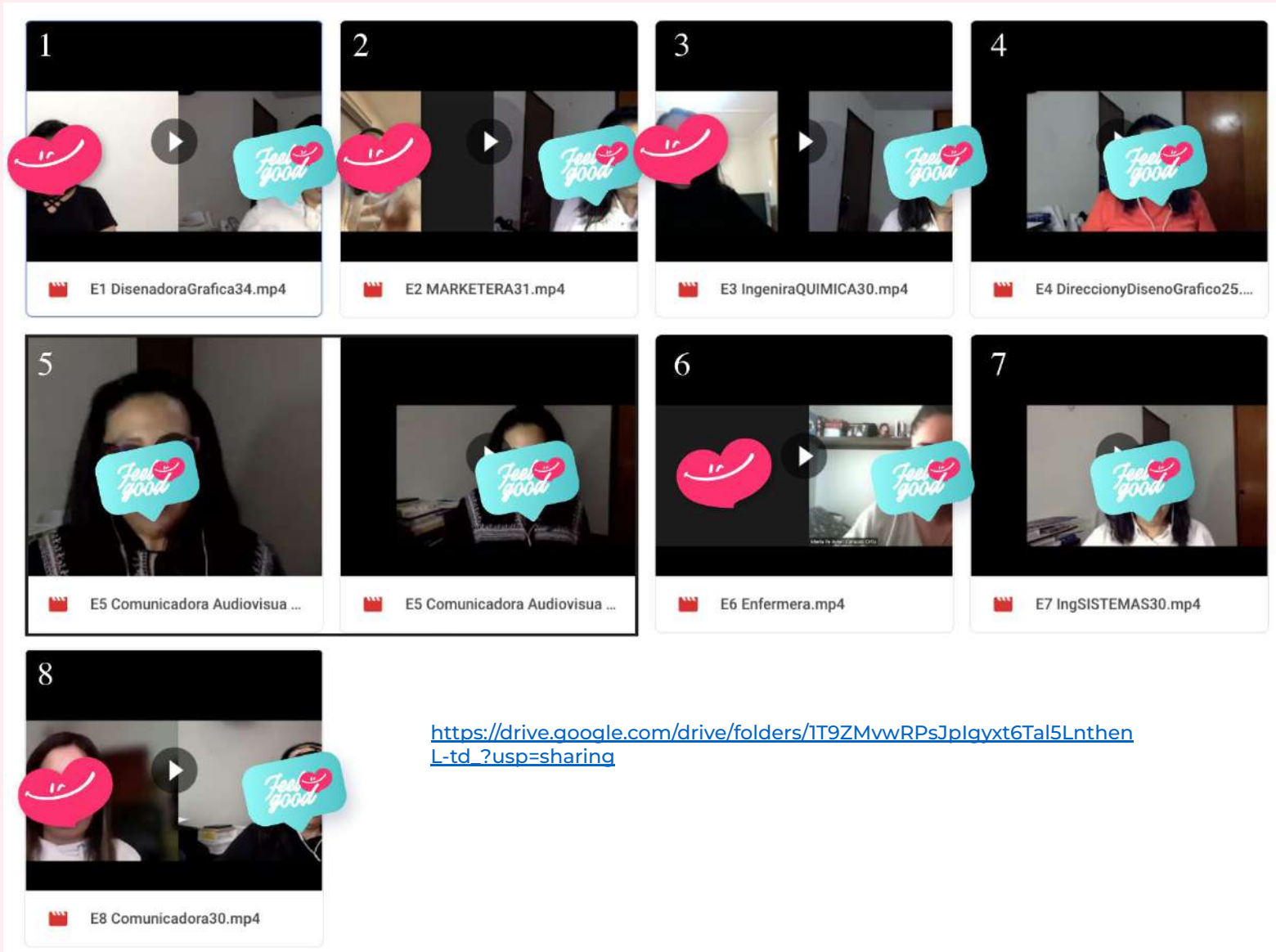
  Entrevista.

- Muestra

  4 Limeñas de 25 a 35 sin hijos.

- Características

  Entrevista en profundidad por video llamada grabada con audio y video por 60 minutos.



https://drive.google.com/drive/folders/1T9ZMvwRPsJpIgyxt6Tal5Lnthen L-td_?usp=sharing

2

- Pregunta de investigación

  ¿Considerarían acudir a un psicólogo para mejorar su salud mental?

- Método

  Entrevista. Observación de campo.

- Muestra

  4 Limeñas de 25 a 35 sin hijos.

- Características

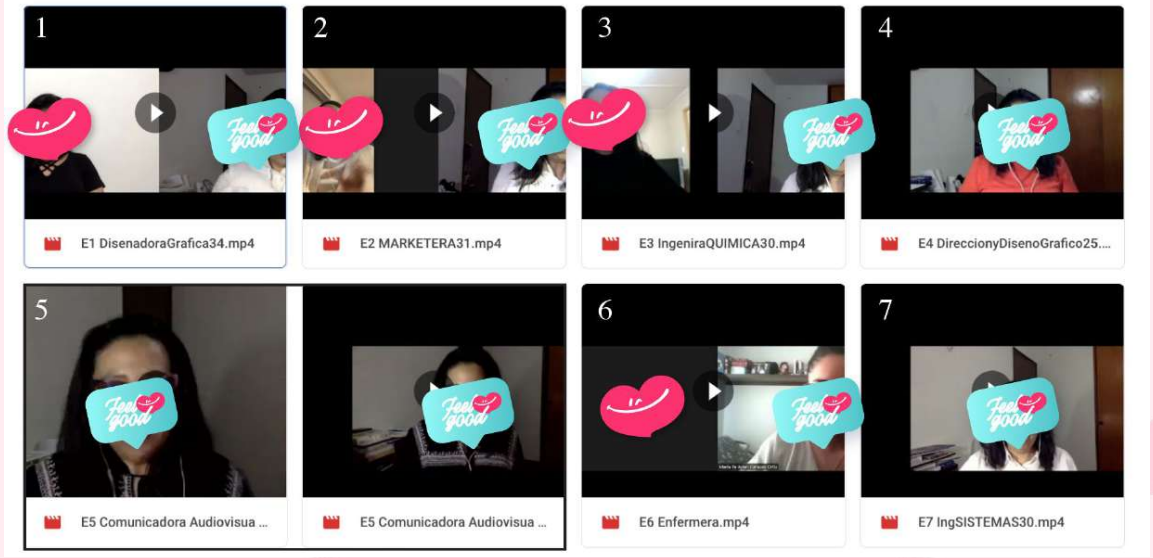
  Entrevista en profundidad por video llamada grabada con audio y video por 60 minutos.

2

1



2



1. La creencia que podemos resolver todo por nosotros mismos y desconfianza del tratamiento

1. https://drive.google.com/drive/folders/1T9ZMvwRPsJpIgyxt6TaI5LnthenL-td_?usp=sharing

3

- Pregunta de investigación

¿Qué actividades realizan cuando tienen tiempo libre? ¿Qué tan seguido es?

- Método

  Encuesta.

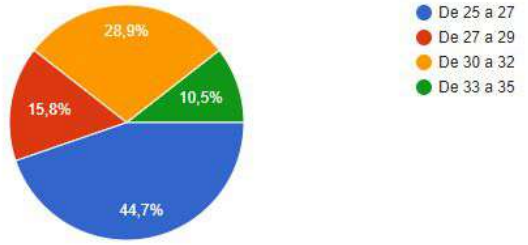
- Muestra

  40 Limeñas de 25 a 35 sin hijos.

- Características

  Encuesta por formulario de Google.

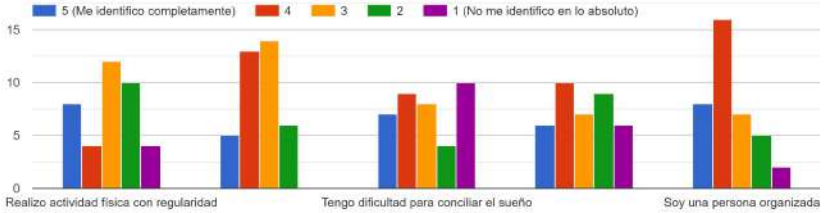
Edad



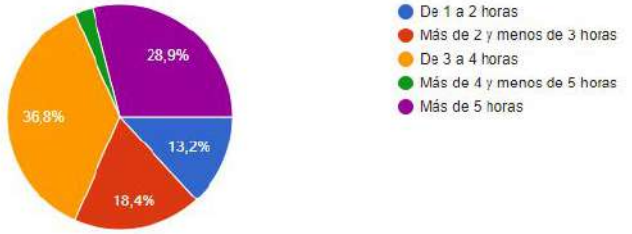
¿Cuál es tu ocupación principal?



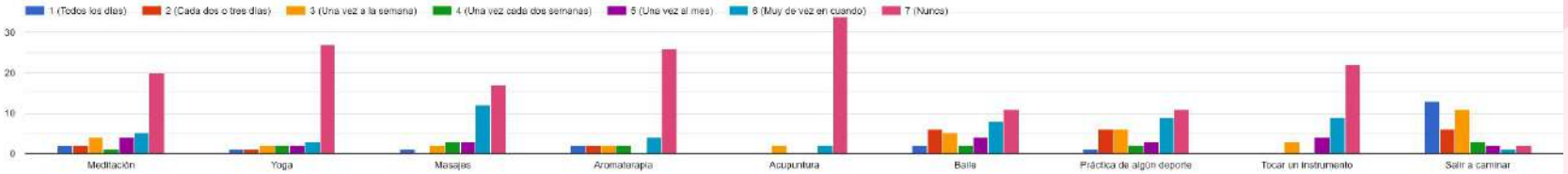
En una escala del 5 al 1, donde 5 es "Me identifico completamente" y 1 es "No me identifico en lo absoluto" ¿Qué tanto te identificas con cada una de las siguientes frases?



¿Cuántas horas al día usas redes sociales?



¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades?



https://docs.google.com/forms/d/1joYHfL7JhdgKIZdSKNWQd8sMrs6mvHC1KLRKs1Y_YRY/edit#responses

¿Te gustaría realizar estas actividades con mayor frecuencia?

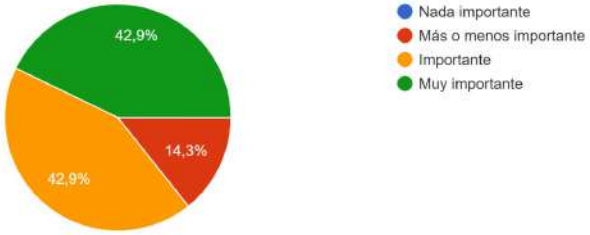


¿Qué te impide realizar estas actividades con mayor frecuencia?



¿Qué tan importante consideras realizar actividades de relajación con regularidad?

14 respuestas



https://docs.google.com/forms/d/1joYHfL7JhdgKIZdSKNWQd8sMrs6mvHC1KLRKs1Y_YRY/edit#responses

4

- Pregunta de investigación

¿Consideran que tienen apoyo del gobierno/social para preservar la salud mental?

- Método

  Encuesta.

- Muestra

  40 Limeñas de 25 a 35 sin hijos.

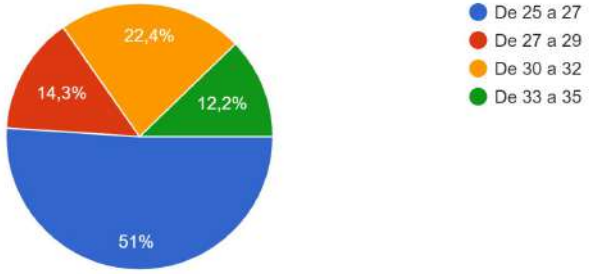
- Características

  Encuesta por formulario de Google.

4

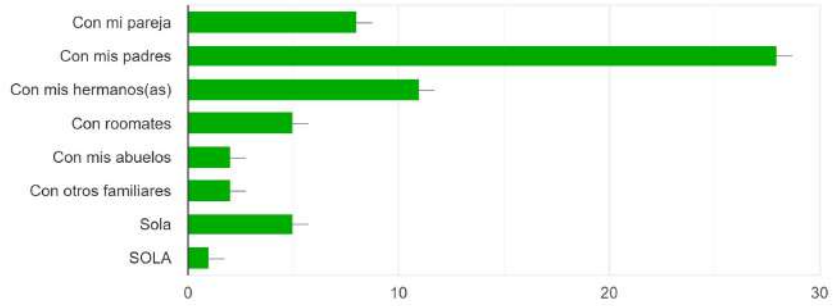
Edad

49 respuestas



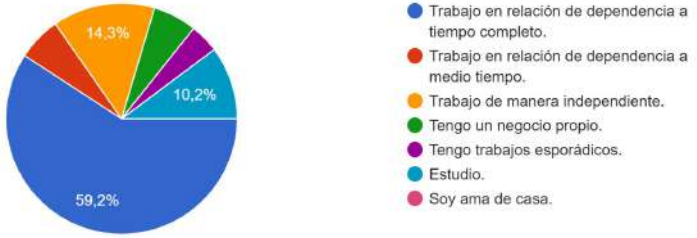
¿Con quiénes vives?

49 respuestas



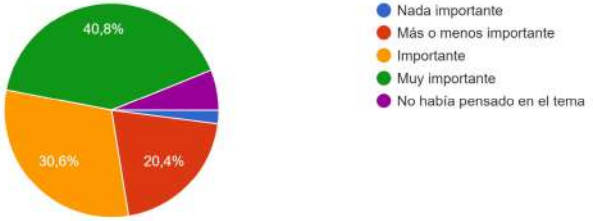
¿Cuál es tu ocupación principal?

49 respuestas



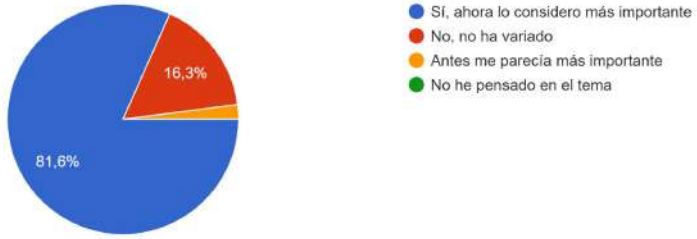
Hablando en general, de salud mental. Antes de la pandemia ¿Qué tan importante considerabas la existencia de programas gratuitos de apoyo/ asistencia en salud mental?

49 respuestas



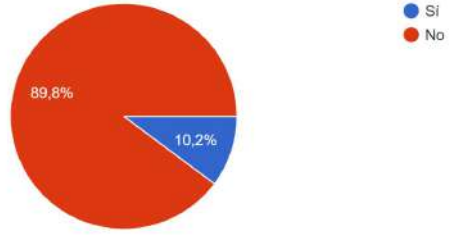
¿Tu percepción sobre dicha importancia ha variado como consecuencia de la pandemia?

49 respuestas



Actualmente, ¿Consideras que el Estado fomenta que los peruanos cuiden su salud mental?

49 respuestas



https://docs.google.com/forms/d/1s_tUUfkgyC1mtRq_EsYvpyfIAbNcFk-9Q4JA9rTjwNM/edit#responses

4

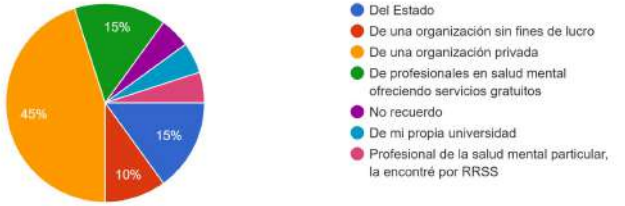
Desde que empezó la pandemia ¿Cuál de las siguientes situaciones te ha tocado vivir?

49 respuestas



El programa/apoyo en salud mental del cual recibiste ayuda o información, era...

20 respuestas

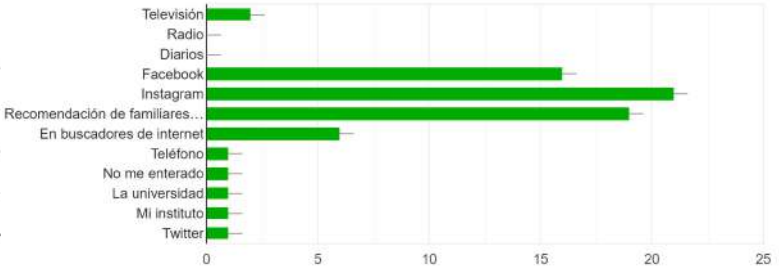


Sobre el apoyo en salud mental para los peruanos, ¿Cómo percibe cada uno de los siguientes aspectos, si comparamos lo que ocurre en la actualidad con lo que ocurría antes de la pandemia?



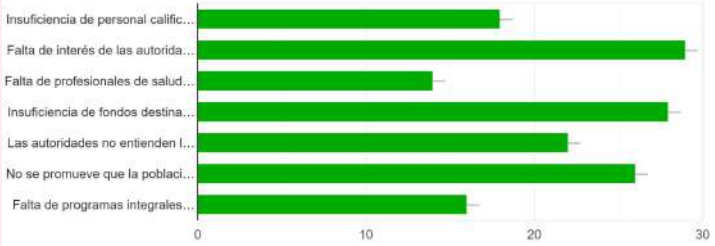
¿A través de qué medio te enteraste de programas/apoyo en salud mental?

49 respuestas

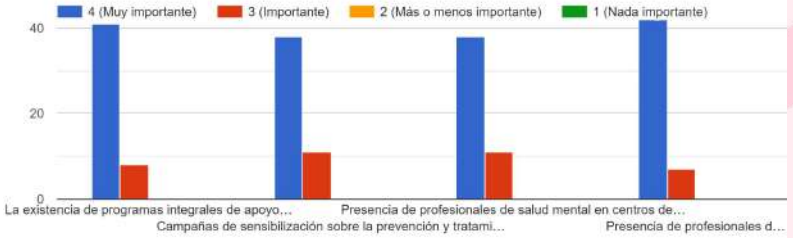


¿Cuáles considera las principales deficiencias del Estado, en su rol de procurar la salud mental de los peruanos? (Marque máximo 3)

49 respuestas



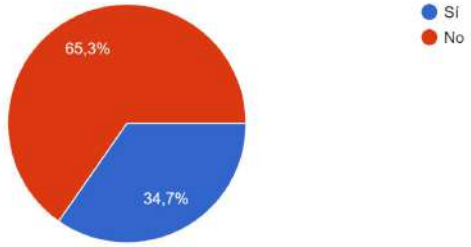
¿Qué tan importante considera...?



https://docs.google.com/forms/d/1s_tUUfkqyC1mtRq_EsYvpyfIAbNcFk-9Q4JA9rTjwNM/edit#responses

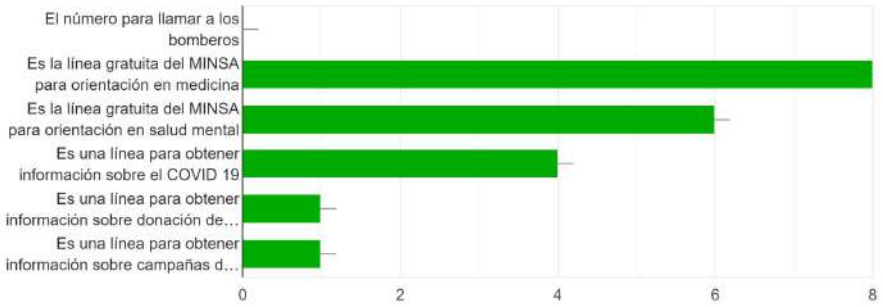
¿Conoces o has oído hablar de la línea 113?

49 respuestas



¿Qué sabes de la línea 113?

17 respuestas



¿Cuál de estos planes propondrías para mejorar la salud mental en nuestra sociedad?

49 respuestas



https://docs.google.com/forms/d/1s_tUUfkqyC1mtRq_EsYvpyfIAbNcFk-9Q4JA9rTjwNM/edit#responses

5

- Pregunta de investigación

¿Cuál es el principal motivo por el que las mujeres limeñas sufren de ansiedad?

- Método
  Investigación.

- Muestra
  Artículos, tesis y revistas.

- Características
  Investigación de escritorio.

1



ANSIEDAD POR EL COVID-19 Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS ADULTAS DEL DISTRITO DE ATE VITARTE

PRESENTADA POR
MAX TONY BRICEÑO CHAVEZ

ASESOR
JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO

2



3



Liberabit
versión impresa ISSN 1729-4827

liber. vol.26 no.2 Lima jul.-dic 2020

http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09

ARTÍCULOS

Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana

Depression and anxiety during the mandatory isolation period due to COVID-19 in Lima Metropolitan Area

4



EL PAÍS

Tecnología

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS NOTICIAS

CORONAVIRUS

Más estrés y ansiedad tras el confinamiento: lo que hemos aprendido de cuarentenas pasadas

Los profesionales de la salud y las personas con trastornos mentales anteriores son los colectivos más vulnerables

1. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8402/BRICE%C3%91O_CM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes
3. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272020000200009
4. https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durante-la-contingencia/
5. https://elpais.com/retina/2020/04/03/talento/1585929680_702574.html
6. https://www.elmostrador.cl/braga/2020/06/01/estudio-revela-que-mujeres-tienen-mas-del-doble-de-riesgo-de-sufrir-trastornos-de-ansiedad-por-la-cuarentena-consultas-virtuales-de-salud-mental-aumentaron-un-200/

6

- Pregunta de investigación

¿Cómo afecta la ansiedad en la vida a corto y largo plazo en las mujeres limeñas?

El entorno donde se encuentra la vivienda de una persona puede desempeñar un papel en su bienestar, así como el crimen o miedo a la delincuencia.

- Método

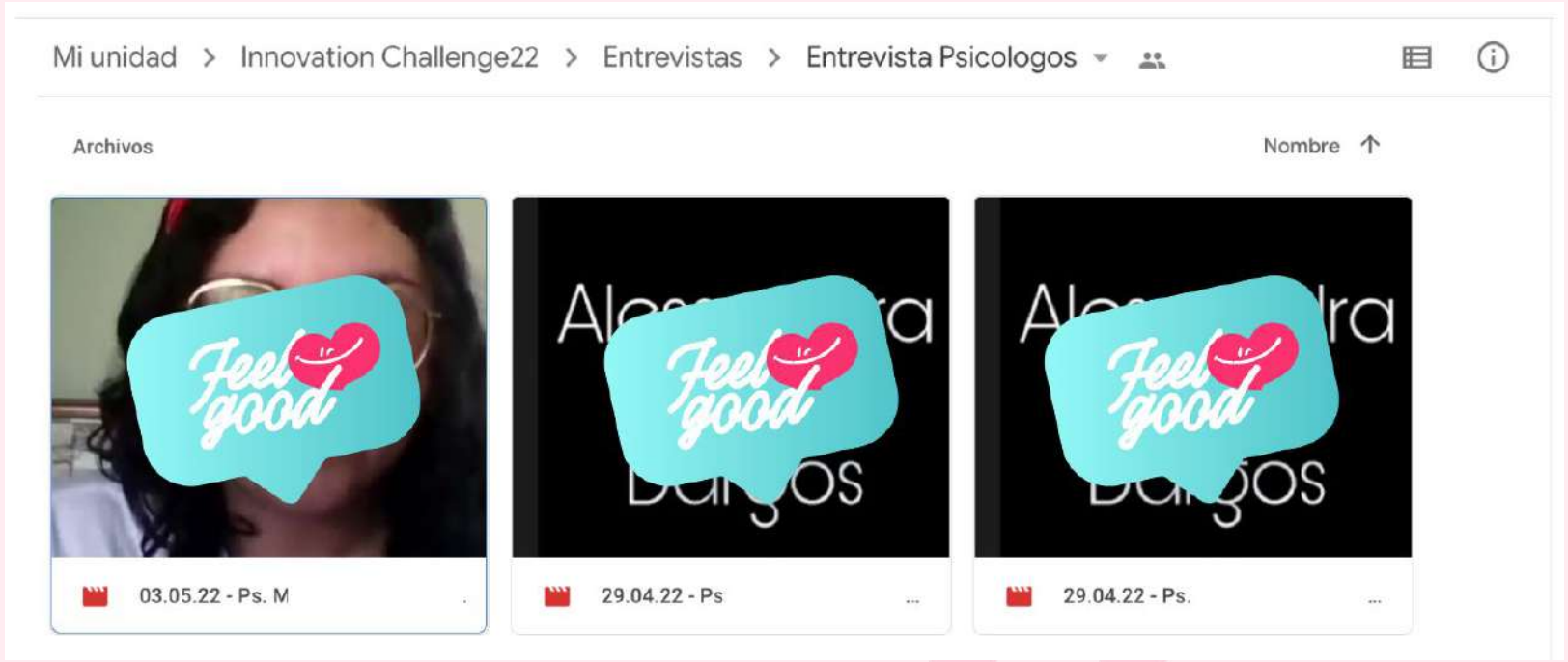
  Entrevista.

- Muestra

  3 Psicólogos

- Características

  Entrevista en profundidad por video llamada grabada con audio y video por 60 minutos



https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1ckY0BF090V5BQSndC6zUipD1NXsHbuMs

7

- Pregunta de investigación

¿Qué opciones tenemos para combatir la ansiedad?

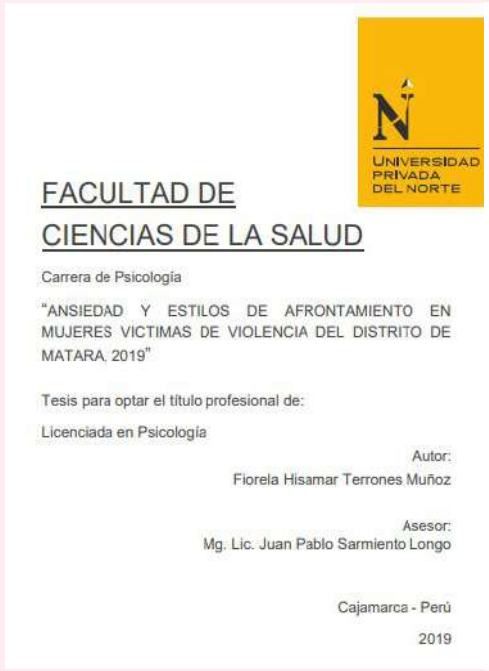
- Método
  Investigación.

- Muestra
  Artículos, tesis y revistas.

- Características
  Investigación de escritorio.

7

1



UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

"ANSIEDAD Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA DEL DISTRITO DE MATARA, 2019"

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:
Fiorela Hisamar Terrones Muñoz

Asesor:
Mg. Lic. Juan Pablo Sarmiento Longo

Cajamarca - Perú

2019

2



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS
"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ANSIEDAD ESTADO EN TRABAJADORES DE UN CENTRO DE SALUD EN CUARENTENA POR COVID-19, JULIACA"

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:
Maritza Coadori Chambi
Victoria Feliciano C

Tesis desarrollada para optar el Título de

Docente asesor:
Dr. Elio Javier Huamán Fl
Código orcid N° 0000-0002

Chincha – Perú
2020

3

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado
Facultad de Psicología
Unidad de Posgrado

Estilos de afrontamiento y niveles de ansiedad en mujeres embarazadas de un centro de salud de Lima Metropolitana

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magister en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud

JEVARA

LÓPEZ

4



gob.pe | Plataforma digital única del Estado Peruano

Inicio > El Estado > MINSA > Noticias > Minsa brinda consejos para combatir el estrés, a...

Ministerio de Salud

Minsa brinda consejos para combatir el estrés, ansiedad y depresión que generan la cuarentena por el Covid-19

Nota de Prensa

Especialista advierte que el confinamiento en espacios reducidos puede generar cuadros de angustia

1. https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21084/Terrones%20Mu%c3%b1oz%20Fiorela%20Hisamar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15459/Ardiles_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
3. http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/728/1/Maritza%20Condori%20Chambi.pdf
4. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/147268-minsa-brinda-consejos-para-combatir-el-estres-ansiedad-y-depresion-que-generan-la-cuarentena-por-el-covid-19

8

- Pregunta de investigación

¿Qué métodos usan/usarían para lidiar con la ansiedad?

- Método

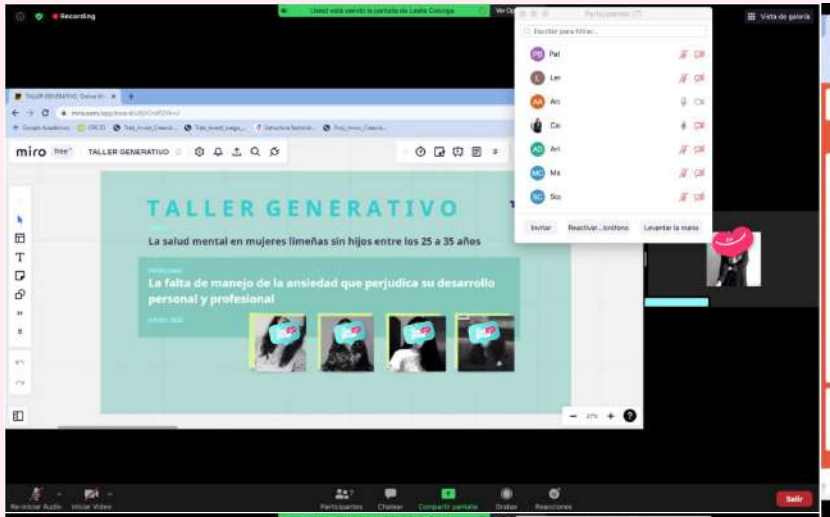
2 Talleres generativos.
Resultados del taller generativo:
https://drive.google.com/drive/folders/1Ethx-gS60vpASyxLRNys5F-x4lS2rAz1?usp=sharing

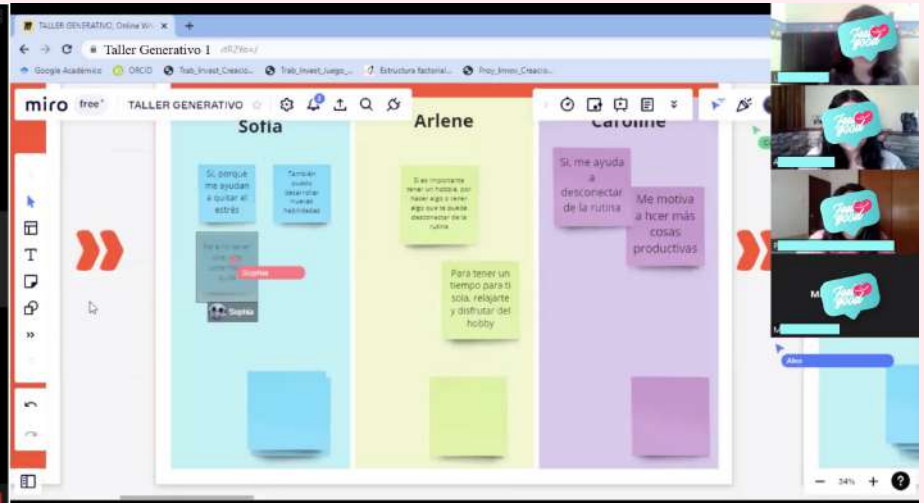
- Muestra

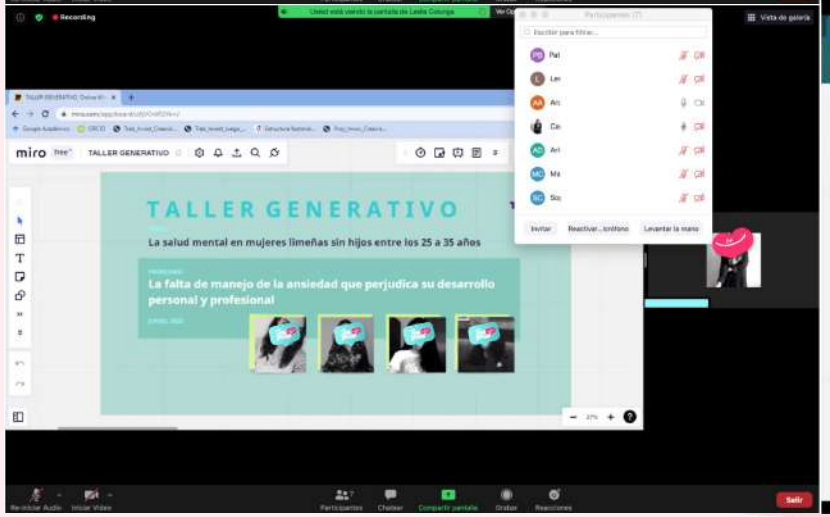
3 Limeñas de 25 a 35 sin hijos

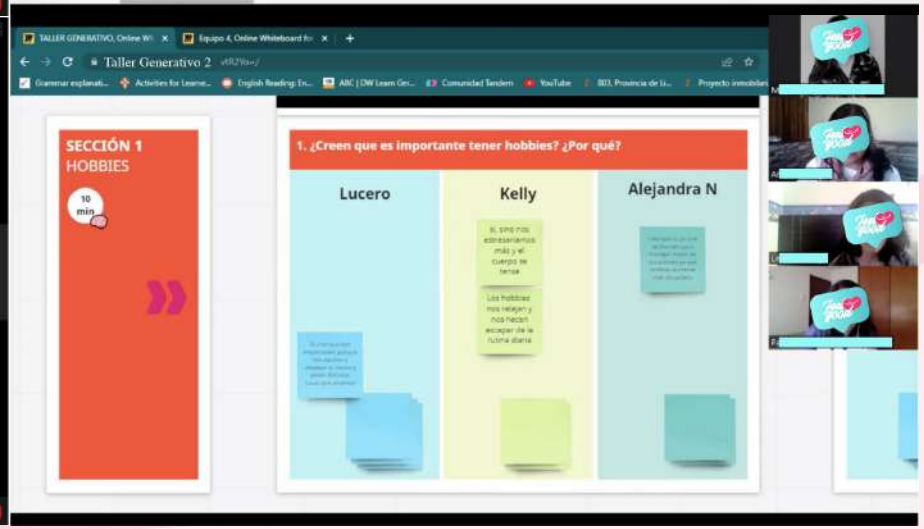
- Características

Entrevista en profundidad por video llamada grabada con audio y video por 60 minutos









https://drive.google.com/drive/folders/1Ethx-gS60vpASyxLRNys5F-x4lS2rAz1?usp=sharing

Guiones

Entrevistas y Encuestas



Guión entrevistas mujeres que viven en Lima, sin hijos de 25 a 35 años

Realizada a 8 participantes. **Entrevistas MUJERES** VIDEOS

Introducción:

Buenos días / tardes / noches.

Mi nombre es.....y soy estudiante de la escuela Toulouse Lautrec. La siguiente entrevista tiene el propósito de conversar sobre algunos temas relacionados al estrés y la ansiedad.

La información brindada se usará netamente con fines académicos. Te pido poder grabar en audio y video, y te garantizo que todo será absolutamente confidencial. Igualmente, te pido seas lo más sincera posible.

Presentación:

¿Cuál es tu nombre completo?, ¿Qué edad tienes?

¿Cuál es tu grado de educación?

¿A qué te dedicas actualmente?, ¿dónde laboras?, ¿qué cargo ocupas?

En breves palabras, ¿cuáles son las funciones principales que realizas en tu cargo?

Consecuencias emocionales de la pandemia:

- Quisiera que me cuentes un poco acerca de cómo has vivido hasta ahora la pandemia.
- ¿Qué cambios has notado en tu entorno, en el trabajo o en las redes sociales desde que inició la pandemia?, ¿son mayormente cambios positivos o negativos?
- ¿Cuáles son los cambios negativos? ¿Y hay algún cambio positivo?, ¿cuál?
- ¿Y estos cambios ya los has asimilado?, ¿te has adaptado?
- ¿Y cómo fue vivir en confinamiento?, ¿qué sensaciones generó en ti?, ¿por qué?
- ¿Qué cambios físicos o emocionales dirías que has experimentado o sigues experimentando por la pandemia?
- Si hablamos de malestares físicos que has tenido desde que inició la pandemia, ¿cuáles me mencionarías?
- ¿Y cómo lo manejaste?, ¿qué hiciste al respecto?, ¿seguiste alguna sugerencia?, ¿de quién?
- Y si hablamos de malestares a nivel emocional, ¿podrías distinguir alguno que apareció desde la pandemia?, ¿cuál?
- ¿Y cómo lo manejaste?, ¿qué hiciste al respecto?
- ¿Obtuviste información o tips acerca de qué hacer para lidiar con esto que te hacía sentir mal por la pandemia?, ¿de dónde?, ¿quién te brindó esta información? (si no ha mencionado hasta ahora la ansiedad o el estrés) Dime, ¿has tenido o tienes problemas para dormir desde la pandemia?
    - (si responde que sí) ¿Y usas algún medicamento para conciliar el sueño?
- ¿Te ha pasado que en alguna ocasión te dan ganas de comer de más, o de fumar, o quizá consumir alguna droga?,(si responde que sí) ¿en qué ocasiones pasa esto?

- ¿Y cuál de estas conductas realizas? ¿Te sirve hacer eso?
    - (Si no lo han mencionado) ¿Desde que empezó la pandemia has cambiado algún hábito alimenticio o se mantiene igual que siempre?, ¿qué has cambiado?

- Si sabes de una persona cercana a ti con síntomas como andar estresado/ansioso, problemas para dormir, problemas en la alimentación, ¿le sugerirías algo?
    - ¿Cuál sería tu sugerencia en ese caso?, ¿por qué?

Hábitos de manejo de problemas

- Quisiera que me hables ahora acerca de cómo manejas las situaciones complicadas.

- Por ejemplo, ¿cuando tienes algún problema, recurres a alguien o buscas solucionarlo sola? ¿A quién buscas?

- ¿Sientes que puedes hablar abiertamente y de cualquier tipo de problema con las personas a las que recurres?, ¿o solo cuentas parte de lo que sientes?, ¿por qué?

- ¿Cómo reaccionarías si te dijeran que sufres de ansiedad o estrés?

- ¿Irías al psicólogo o tratarías de lidiar sola con ello?, ¿por qué?
    - (si prefiere lidiar sola) ¿cómo lidiarías sola con ello?, ¿qué harías para combatirla?

- Dime, ¿alguna vez has acudido a un psicólogo buscando ayuda por algún problema?
    - (si responde q Sí) ¿te sirvió?

- ¿Confías en la ayuda que te puede brindar un psicólogo?, ¿por qué?

- ¿Cuándo crees que es necesario buscar a un psicólogo?, ¿por qué?

- ¿Crees que el psicólogo puede ayudar en casos de estrés o ansiedad?, ¿por qué?

- En general, ¿qué tan concientizada crees que está la sociedad respecto a los problemas de salud mental?, ¿por qué opinás esto?

- ¿Tienes algún consejo para las mujeres que sufren de estrés o ansiedad y quizás tengan miedo o les dé vergüenza buscar ayuda?

- ¿Hay algo más que les gustaría agregar sobre el tema?

¡Muchas gracias por tu tiempo!

Guión entrevistas a psicólogos

Realizada a 2 participantes. **Entrevistas PSICÓLOGOS** VIDEOS

Introducción:

Buenos días / tardes / noches.

Mi nombre es.....y soy estudiante de la escuela Toulouse Lautrec. La siguiente entrevista tiene el propósito de conversar sobre algunos temas relacionados al estrés y la ansiedad.

La información brindada se usará netamente con fines académicos. Te pido poder grabar en audio y video, y te garantizo que todo será absolutamente confidencial. Igualmente, te pido seas lo más sincera posible.

Presentación:

Esperando que se encuentren bien y nos puedan ayudar en el estudio nos gustaría que se presenten.

Participante: brinda nombre completo, su edad, y le pedimos nos cuente si tiene carrera profesional (donde estudió) o no. Si actualmente trabaja en una compañía, ¿qué cargo ocupa, cuáles son las funciones de este cargo cuéntanos?

- Cuando atiendes a una mujer con ansiedad ¿hay algún patrón que puedas identificar?
- En tu experiencia ¿Cuál crees que ha sido el caso de ansiedad más grave que hayas atendido? ¿Qué recomendaciones tienes para casos así?
- ¿Qué tan afectado se llega a ver el entorno de una persona con ansiedad leve o grave?
- ¿Qué tanto puede afectar el entorno en el que vive la persona como para que afecte su salud mental?
- Si la persona vive en un lugar peligroso ¿es más propensa a tener ansiedad?
- ¿Qué cambios significativos se pueden notar cuando se trata el problema a tiempo?
- Como profesional, ¿Consideras que la tasa de ansiedad actual bajará en el futuro?
- ¿Crees que las personas deben tomar conciencia sobre los beneficios de ir al psicólogo?
- ¿Cuál es tu visión de la salud mental de las mujeres limeñas sin hijos en 5 años?
- ¿Hay algo más que les gustaría agregar sobre el tema?

Gracias por tu tiempo, nos ayudará mucho la información que nos brindaste.

Guión: Encuesta 1

Realizada a 40 participantes.

Investigación

Hola, somos estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec y estamos realizando una encuesta con el fin de conocer si consideran que tienen apoyo del gobierno/social para preservar la salud mental las mujeres sin hijos de 25 a 35 años.

Agradeceremos que responda todas las preguntas con total sinceridad.

Datos Personales

1. Nombres:
2. Apellidos:
3. Edad:
   De 25 a 27
   De 27 a 29
   De 30 a 32
   De 33 a 35

1. ¿Con quiénes vives?
   (E: Respuesta múltiple)
   Con mi pareja.
   Con mis padres.
   Con mis hermanos(as).
   Con roomates.
   Con mis abuelos.
   Con otros familiares.
   Otros.

1. ¿Cuál es tu ocupación principal?
   (E: Respuesta única)
   Trabajo en relación de dependencia a tiempo completo.
   Trabajo en relación de dependencia a medio tiempo.
   Trabajo de manera independiente.
   Tengo un negocio propio.
   Tengo trabajos esporádicos.
   Estudio.
   Soy ama de casa.

6. En una escala del 5 al 1, donde 5 es “Me identifico completamente” y 1 es “No me identifico en lo absoluto” ¿Qué tanto te identificas con cada una de las siguientes frases? **(E: Una sola respuesta por fila)**

Frase/Escala	Me identifico completamente				No me identifico en lo absoluto
Realizo actividad física con regularidad	5	4	3	2	1
Me alimento saludablemente	5	4	3	2	1
Tengo dificultad para conciliar el sueño	5	4	3	2	1
Suelo dejar todo para última hora	5	4	3	2	1
Soy una persona organizada	5	4	3	2	1

7. ¿Cuántas horas al día usas redes sociales? **(E: Respuesta única)**
   De 1 a 2 horas.
   Más de 2 y menos de 3 horas.
   De 3 a 4 horas.
   Más de 4 y menos de 5 horas.
   Más de 5 horas .

8. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades? **(E: Una sola respuesta por fila)**

Frase/Escala	Todos los días	Cada dos o tres días	Una vez a la semana	Una vez cada dos semanas	Una vez al mes	Muy de vez en cuando	Nunca
Meditación	1	2	3	4	5	6	7
Yoga	1	2	3	4	5	6	7
Masajes	1	2	3	4	5	6	7
Aromaterapia	1	2	3	4	5	6	7
Acupuntura	1	2	3	4	5	6	7
Baile	1	2	3	4	5	6	7
Práctica de algún deporte	1	2	3	4	5	6	7
Tocar un instrumento	1	2	3	4	5	6	7
Salir a caminar	1	2	3	4	5	6	7
Otra (Especificar)	1	2	3	4	5	6	
Otra (Especificar)	1	2	3	4	5	6	

9. ¿Te gustaría realizar estas actividades con mayor frecuencia?

1. Sí **(E: Pasar a P10)** 2.No **(E: Pasar a P11)**

(E: Sólo si respondió Sí en P.9) 10. ¿Qué te impide realizar estas actividades con mayor frecuencia?

Falta de tiempo.
Falta de disciplina.
Falta de presupuesto.
Otros.
(Especificar)_____
_____

11. ¿Qué tan importante consideras realizar actividades de relajación con regularidad?

Nada importante.
Más o menos importante.
Importante.
Muy importante.

Gracias por tu tiempo, nos ayudará mucho la información que nos brindaste.

Guión: Encuesta 2

Realizada a 49 participantes.

Investigación

Hola, somos estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec y estamos realizando una encuesta con el fin de conocer si consideran que tienen apoyo del gobierno/social para preservar la salud mental las mujeres sin hijos de 25 a 35 años.

Agradeceremos que responda todas las preguntas con total sinceridad.

Datos Personales

1. Nombres:
2. Apellidos:
3. Distrito de residencia:
4. Edad
   - De 25 a 27
   - De 27 a 29
   - De 30 a 32
   - De 33 a 35

5. ¿Con quiénes vives? **(E: Respuesta múltiple)**

Con mi pareja
- Con mis padres.
- Con mis hermanos(as).
- Con roomates.
- Con mis abuelos.
- Con otros familiares.
- Otros.

6. ¿Cuál es tu ocupación principal? **(E: Respuesta única)**
   - Trabajo en relación de dependencia a tiempo completo
   - Trabajo en relación de dependencia a medio tiempo.
   - Trabajo de manera independiente.
   - Tengo un negocio propio.
   - Tengo trabajos esporádicos.
   - Estudio.
   - Soy ama de casa.

7. Hablando en general, de salud mental. **Antes de la pandemia** ¿Qué tan importante considerabas la existencia de programas gratuitos de apoyo/ asistencia en salud mental?
   - Nada importante.
   - Más o menos importante.
   - Importante.
   - Muy importante.
   - No había pensado en el tema.

8. ¿Tu percepción sobre dicha importancia ha variado como consecuencia de la pandemia?
   - Sí, ahora lo considero más importante.
   - No, no ha variado.
   - Antes me parecía más importante.
   - No he pensado en el tema.

9. Actualmente, ¿Consideras que el Estado fomenta que los peruanos cuiden su salud mental?

   Sí No

10. Desde que empezó la pandemia ¿Cuál de las siguientes situaciones te ha tocado vivir? **(E: Respuesta única)**
    - He buscado programas o apoyo en salud mental para mí o un familiar y no los he encontrado. **(E: Pasar a P13)**
    - He buscado programas o apoyo en salud mental para mí o un familiar, los he encontrado, pero fue una mala experiencia. **(E: Pasar a P11)**
    - He buscado programas o apoyo en salud mental para mí o un familiar, los he encontrado y he recibido el apoyo adecuado. **(E: Pasar a P11)**
    - No he buscado ni recibido información sobre programas de apoyo o asistencia en salud mental. **(E: Pasar a P13)**
    - He recibido información sobre programas de apoyo o asistencia en salud mental, a pesar de no haberla buscado. **(E: Pasar a P11)**

11. El programa/apoyo en salud mental del cual recibiste ayuda o información, era... **(E: Respuesta Única)**

Del Estado.
De una organización sin fines de lucro.
De una organización privada.
De profesionales en salud mental ofreciendo servicios gratuitos.
Otros.
No recuerdo.

12. ¿A través de qué medio te enteraste de programas/apoyo en salud mental (E: Respuesta Múltiple)

Televisión.
Radio.
Diarios.
Facebook.
Instagram.
Recomendación de familiares o amigos.
En buscadores de internet.
Otros____?

13. Sobre el apoyo en salud mental para los peruanos, ¿Cómo percibe cada uno de los siguientes aspectos, si comparamos lo que ocurre en la actualidad con lo que ocurría antes de la pandemia?:

Frase/Escala	Ha mejorado	Se ha mantenido	Ha empeorado	No lo sé
Programas o apoyo en salud mental por parte del Estado	1	2	3	4
Programas o apoyo en salud mental de organizaciones sin fines de lucro	1	2	3	4
Programas o apoyo en salud mental por parte de profesionales de la salud, de manera gratuita	1	2	3	4

14. ¿Cuáles considera las principales deficiencias del Estado, en su rol de procurar la salud mental de los peruanos **(E: Marque máximo 3)**

Insuficiencia de personal calificado en la atención de la salud mental.
Falta de interés de las autoridades en el tema.
Falta de profesionales de salud mental en centros de atención primaria (postas médicas, policlínicos).
Insuficiencia de fondos destinados a la prevención y mejora de la salud mental.
Las autoridades no entienden la relevancia de la salud mental.
No se promueve que la población busque apoyo en salud mental, tal como lo hace cuando se trata de la salud física.
Falta de programas integrales de salud mental (Educación, salud, etc.)

15. ¿Qué tan importante considera...?:

Aspecto	Muy importante	Importante	Más o menos importante	Nada importante
La existencia de programas integrales de apoyo en salud mental por parte del Estado	4	3	2	1
Campañas de sensibilización sobre la prevención y tratamiento de problemas de salud mental dirigidas a la población	4	3	2	1
Presencia de profesionales de salud mental en centros de atención primaria (postas médicas, policlínicos)	4	3	2	1
Presencia de profesionales de salud mental en las escuelas	4	3	2	1
Otro: Especificar	4	3	2	1

16. Finalmente ¿Conoces o has oído hablar de la línea 113?

Sí (E: pasar a P17) No (agradecer y finalizar)

17. ¿Qué sabes de la línea 113? (E: Respuesta múltiple)

El número para llamar a los bomberos.
Es la línea gratuita del MINSA para orientación en medicina.
Es la línea gratuita del MINSA para orientación en salud mental.
Es una línea para obtener información sobre el COVID 19.
Es una línea para obtener información sobre donación de sangre y órganos.
Es una línea para obtener información sobre campañas de salud.
Otros.

Gracias por tu tiempo, nos ayudará mucho la información que nos brindaste.



Takeaways

Descargas de las entrevistas



Entrevista 1

Entrevistador/a: Patricia Chávez
Nombre del entrevistado/a: **Alejandra Núñez, 25 años**
Fecha y hora: 3/05/22 8:58 pm

Diseñadora Grafica | Bachiller TL | vive con su familia



Entrevista 2

Entrevistador/a: Patricia Chávez
Nombre del entrevistado/a: **Ana Malqui, 34 años**
Fecha y hora: 30/04/22 11:37 pm



Entrevista 3

Entrevistador/a: Patricia Chávez

Nombre del entrevistado/a: **Daniella Sevilla, 30 años**

Fecha y hora: 02/05/22 7:38 pm



Entrevista 4

Entrevistador/a: Patricia Chavez

Nombre del entrevistado/a: **Gloria Quintanilla, 31años**

Fecha y hora: 02/05/22 8:38 pm

Marketera | Superior | Primer año del confinamiento lo hice con su familia | Vive con pareja actualmente



Entrevista 5

Entrevistador/a: Mariafe Carazas
Nombre del entrevistado/a: **Carmen Lizet Alayo Albornoz**
Fecha y hora: 00/00/00 0:00 pm



Entrevista 6

Entrevistador/a: Patricia Chavez
Nombre del entrevistado/a: **Rosa Chevez Sanchez, 30 años**
Fecha y hora: 06/05/22 6:12 pm



Entrevista 7

Entrevistador/a: Patricia Chavez
Nombre del entrevistado/a: **Andrea Alarcón, 32 años**
Fecha y hora: 11/05/22 11:30 pm



Entrevista 8

Entrevistador/a: Patricia Chavez
Nombre del entrevistado/a: **Guisela Vela, 31 años**
Fecha y hora: 12/05/22 7:00 pm



Entrevista 1

Psicólogo

Entrevistador/a: Alessandra Burgos

Nombre del entrevistado/a: **Ps. Moises Gutierres**

Fecha y hora: 11:00am 03/05/2022

Tema: Salud mental entre mujeres sin hijos de 25 a 35 años en la ciudad de Lima.

Problema: La falta de manejo de la ansiedad que perjudica su calidad de vida.

PREGUNTA

- Cuando estudiabas psicología ¿Considerás que le daban la importancia del caso a la ansiedad en las personas?
- ¿Qué tan seguido tienes sesiones con gente que tiene problemas de ansiedad? ¿Consideras que se ha agravado con el inicio de la pandemia?
- ¿Crées que el aumento de herramientas digitales, como sesiones online, a contribuido a tener más alcance de pacientes a los psicólogos?
- ¿Qué género considerar que tiene más problemas de ansiedad?
- Cuando atiendes a una mujer con ansiedad ¿hay algún patrón que puedas identificar?
- En tu experiencia ¿Cuál crees que a sido el caso de ansiedad más grave que hayas atendido? ¿Qué recomendaciones tienes para casos así?
- ¿Qué tan afectado se llega a ver el entorno familiar/social de una persona con ansiedad leve o grave? ¿Y qué tanto puede afectar el entorno físico en el que vive la persona como para que afecte su salud mental?

RESPUESTA

- En cierto modo sí, sin embargo hay unos que otros vacíos
- Por lo menos una persona de las que atiendo todos los días tiene un problema de ansiedad
- La pandemia activó la ansiedad en muchas áreas de la vida del ser humano
- Entre un 60% - 70% mujeres y 30% hombres
- Las mujeres al ser más detallistas, tienden a tener más preocupaciones que los hombres
- La mayoría de mujeres que se atiende tienen problemas de pareja
- La asociación negativa de un color a un trauma personal
- La relación en pareja o temas de trabajo también pueden causar ansiedad
- El tema del entorno físico depende mucho de la persona

PREGUNTA

- Si la persona vive en un lugar peligroso ¿es más propensa a tener ansiedad?
- ¿Qué cambios significativos se pueden notar cuando se trata el problema a tiempo?
- Como profesional ¿Consideras que la tasa de ansiedad actual bajará en el futuro?
- ¿Crees que las personas deben tomar consciencia sobre los beneficios de ir al psicólogo?
- ¿Cuál es tu visión de la salud mental de las mujeres limeñas sin hijos en 5 años?
- ¿Hay algo más que les gustaría agregar sobre el tema?

RESPUESTA

- Claro, ya que teme por el bienestar propio o de sus seres queridos
- La idea de saber que vive en una zona peligrosa lo hace más propenso a preocuparse
- Que la persona sea funcional con su vida
- La terapia es más efectiva a largo plazo
- Si es menos funcional, la terapia se alarga más
- Bajar el nivel de ansiedad como tal sería complicado
- Se debe manejar la ansiedad positiva desde la edad de colegio
- En redes ya hay bastante consciencia
- Se podrían crear más campañas al respecto
- Que habrá un mayor entendimiento de los beneficios de ir al psicólogo
- Las mujeres empezarán a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad
- La ansiedad no es algo de lo que avergonzarse
- Hay que saber adaptarse a la ansiedad
- Cuando no se sepa manejar la ansiedad, es momento de buscar ayuda

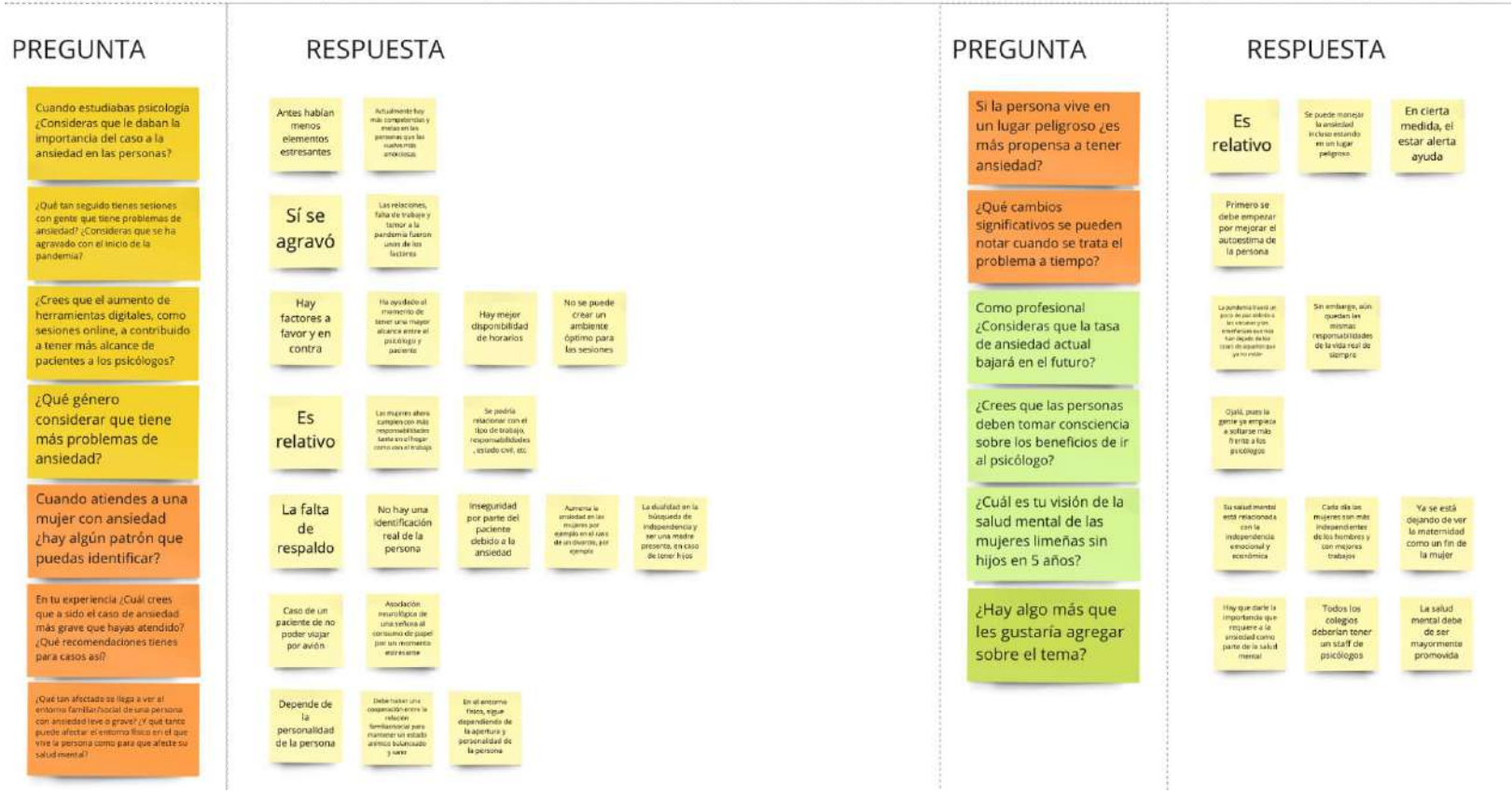
Entrevista 2

Psicólogo

Entrevistador/a: Alessandra Burgos

Nombre del entrevistado/a: **Ps. César Diaz**

Fecha y hora: 29/04/2022



Entrevista

Mujer CON HIJO entre 25 a 35 años, que vive en Lima.

Entrevistador/a: Patricia Chavez

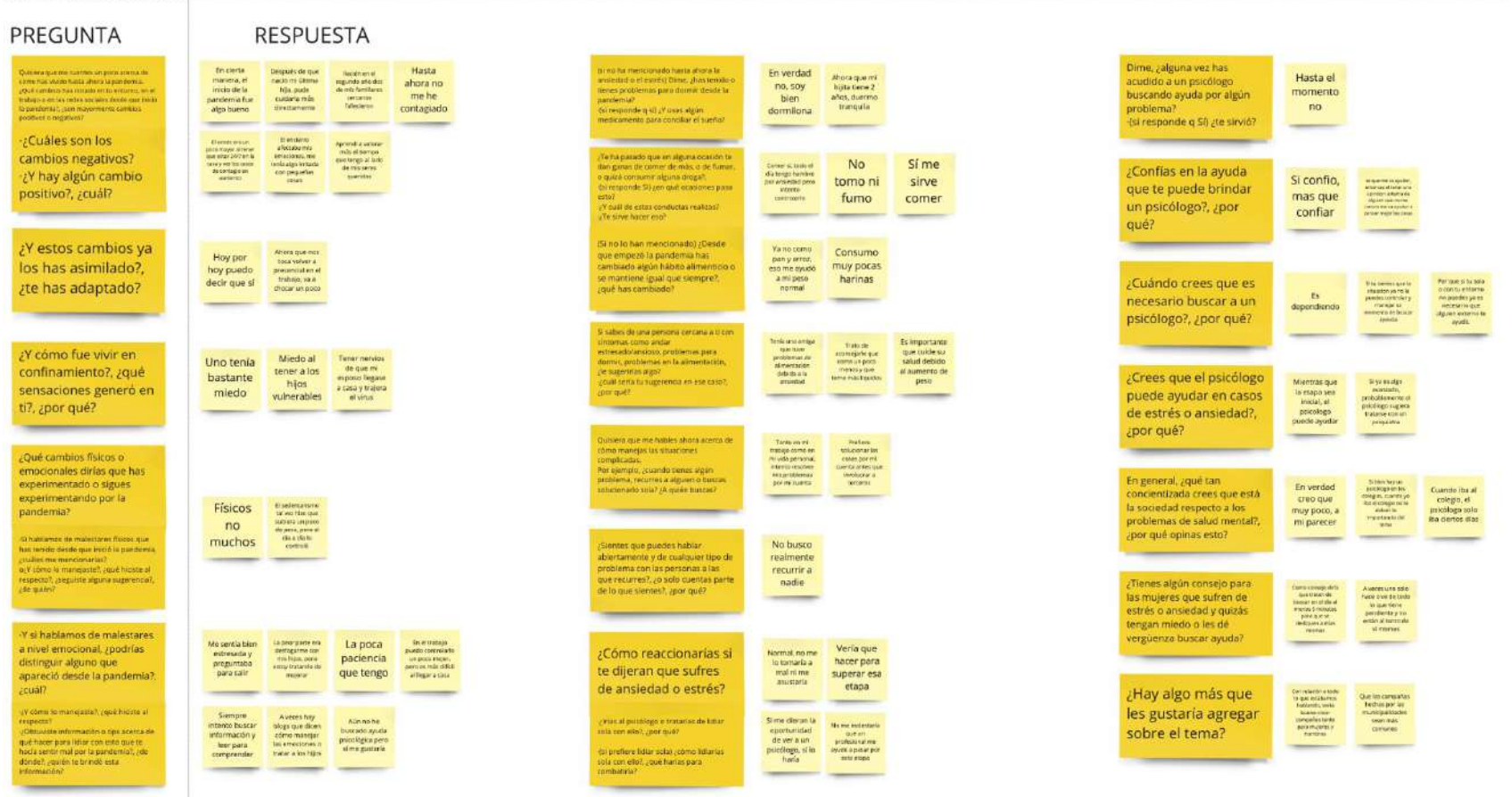
Nombre del entrevistado/a: **Rosa Ahon, 34 años**

Fecha y hora: 14/05/22 5:00 pm

Contadora Técnica

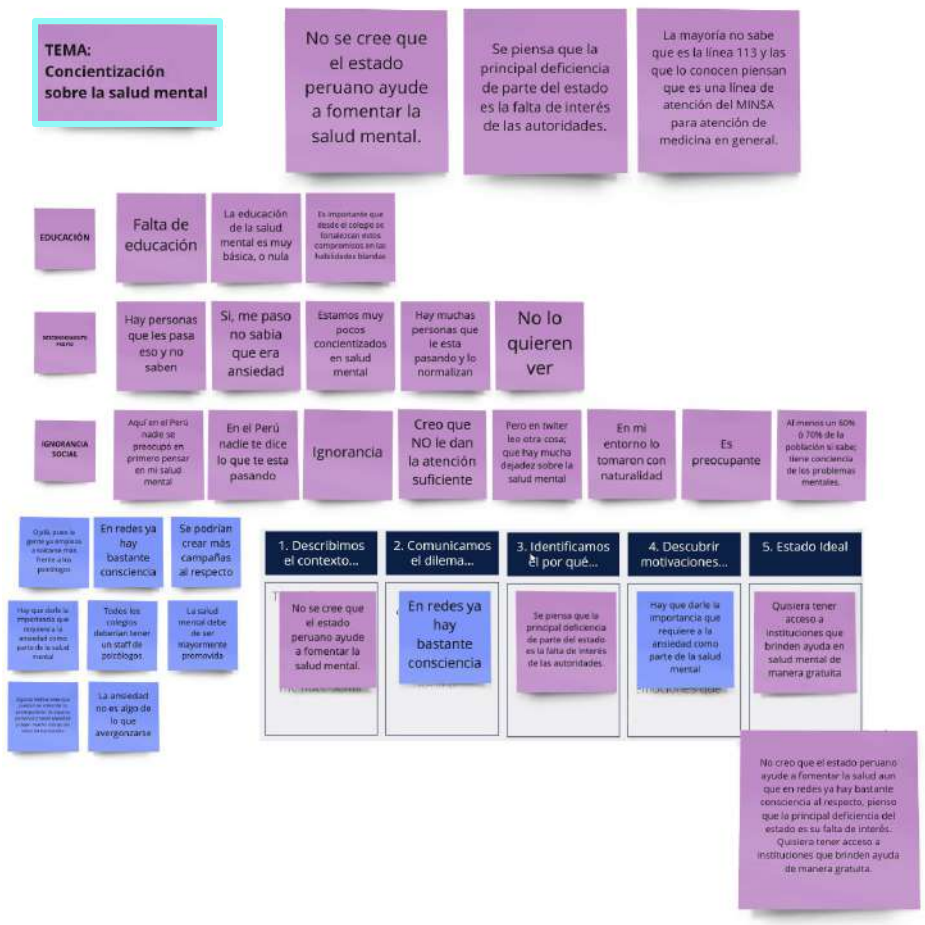
Está llevando su último año en universidad para tomar el grado

Tiene una niña de 2 y niño de 9



Insigths




TEMA:
Concientización sobre la salud mental
No se cree que el estado peruano ayude a fomentar la salud mental.
Se piensa que la principal deficiencia de parte del estado es la falta de interés de las autoridades.
La mayoría no sabe que es la línea 113 y las que lo conocen piensan que es una línea de atención del MINSA para atención de medicina en general.
EDUCACIÓN
Falta de educación
La educación de la salud mental es muy básica, o nula
Es importante que desde el colegio se fortalezcan estos compromisos en las habilidades blandas
Hay personas que les pasa eso y no saben
Si, me paso no sabia que era ansiedad
Estamos muy pocos concientizados en salud mental
Hay muchas personas que le esta pasando y lo normalizan
No lo quieren ver
IGNORANCIA SOCIAL
Aquí en el Perú nadie se preocupa en primero pensar en mi salud mental
En el Perú nadie te dice lo que te esta pasando
Ignorancia
Creo que NO le dan la atención suficiente
Pero en twiter leo otra cosa; que hay mucha dejadez sobre la salud mental
En mi entorno lo tomaron con naturalidad
Es preocupante
Al menos un 60% ó 70% de la población si sabe; tiene conciencia de los problemas mentales.
En redes ya hay bastante consciencia
Se podrían crear más campañas al respecto
Todos los colegios deberían tener un staff de psicólogos
La salud mental debe de ser mayormente promovida
La ansiedad no es algo de lo que avergonzarse
1. Describimos el contexto...
2. Comunicamos el dilema...
3. Identificamos el por qué...
4. Descubrir motivaciones...
5. Estado Ideal
No se cree que el estado peruano ayude a fomentar la salud mental.
En redes ya hay bastante consciencia
Se piensa que la principal deficiencia de parte del estado es la falta de interés de las autoridades.
Hay que darle la importancia que requiere a la ansiedad como parte de la salud mental
Quisiera tener acceso a instituciones que brinden ayuda en salud mental de manera gratuita
No creo que el estado peruano ayude a fomentar la salud aun que en redes ya hay bastante consciencia al respecto, pienso que la principal deficiencia del estado es su falta de interés. Quisiera tener acceso a instituciones que brinden ayuda de manera gratuita.


TEMA:
Autocuidado
Se considera importante realizar actividades de relajación con regularidad.
La actividad que más se realiza es el salir a caminar
Se desearía realizar actividades de relajación con más frecuencia, sin embargo, la falta de tiempo es el principal impedimento para esto
La mayoría de encuestadas indica que usa las redes sociales en un intermedio de 3 a 4 horas diarias.
Cada uno tiene su forma de controlarlo
Apagar el celular
Buena alimentación
Los aceites just, a mi ayudan bastante
Terapia del arte me hizo dibujar y me gustaba
Descansar y tomarse el tiempo
Saber que es tener vida
Necesito distracción
El hecho de ocuparme de mi mascota me ayudó
Trato si es una situación tensa o molestia, no amargarme
Suelo solucionar mis problemas de manera individual
Vi bastantes videos que me animaban
Salía a caminar y me decía, todo esta en tu cabeza, así lo controlaba
El deporte lo tuve más constate
La meditación es básica
Es importante encontrar una estabilidad emocional
Busque en internet como controlar un ataque de ansiedad
Busque ayuda psicológica
Tenía sesiones con un psicólogo
Y me esta funcionando bien
Aplique las técnicas que mi terapista me enseño para calmarme
Hay métodos diferentes para cada uno.
Priorizar siempre la salud mental
Organizarse
Tener espacios para ellas, olvidar por un momento la rutina
Aprender a diferenciar entre lo urgente o lo que puede esperar
Estar alerta a lo que me esta generando
No va a pasar nada debe dejar de pensar eso
Todo va a estar bien todo va a pasar, son etapas.
Hay que saber adaptarse a la ansiedad
Primero se debe empezar por mejorar el autoestima de la persona
1. Describimos el contexto...
2. Comunicamos el dilema...
3. Identificamos el por qué...
4. Descubrir motivaciones...
5. Estado Ideal
Se considera importante realizar actividades de relajación con regularidad.
Es importante encontrar una estabilidad emocional
Tener espacios para ellas, olvidar por un momento la rutina
Primero se debe empezar por mejorar el autoestima de la persona
Considero importante realizar actividades de relajación con regularidad y me gustaría practicarlas con más frecuencia, aunque no tengo mucho tiempo para ello, aunque paso un promedio de 3 a 4 horas diarias en redes sociales. Quisiera tener un espacio para mi, para olvidar por un momento la rutina y así aumentar mi autoestima.
1. Describimos el contexto...
La clave esta en darte cuenta que no puedes controlar todo lo que te pasa
2. Comunicamos el dilema...
Aprendí que no esta mal contar mis problemas o pedir ayuda a alguien
Aprendí diferenciar entre lo urgente o lo que puede esperar
3. Identificamos el por qué...
No puedes estar ligado a un trabajo donde estes ligados por horas a y que te causar de estrés.
4. Descubrir motivaciones...
Es importante encontrar una estabilidad emocional
5. Estado Ideal
Priorizar siempre la salud mental
Todo va a estar bien todo va a pasar, son etapas.
La clave esta en darse cuenta que no se puede controlar todo lo que nos pasa. Para aprender a organizarnos, porque no podía estar sujeta a un trabajo por varias horas que me causa estrés. Es importante encontrar una estabilidad emocional pensando siempre mi salud mental.

TEMA: Razones o motivos para recurrir a terapia

LOS MOTIVOS

Cuando la herida esta latente, es ahí cuando recurres a un especialista

Vas cuando en realidad se agotaron todas las opciones

Cuando sentimos que algo no esta bien en nuestra cabeza y cuerpo

Sola NO.
De hecho trataría de sobrellevar con el psicólogo para que me guíe

Cuando estoy en una situación de ansiedad como.

Vamos a terapia cuando de ser un tema mental pasa a ser físico.

RAZONES

Yo ya fui al psicólogo en plena pandemia porque no quería que me vuelva a pasar

Estar alerta a ciertos síntomas, porque el cuerpo luego somatiza

La ansiedad y el estrés traen consigo otros síntomas

Mi razón principal porque la busque fue para evitar el ataque de pánico

Auto agredes, y llegas a un tema físico

Fui por un tema amoroso

Si confío en la ayuda de un psicólogo

El terapeuta que me tratao me tubo mucha paciencia

Consejos tenemos todos, buenas intenciones también, pero siempre necesitas algo más médico.

Un especialista en la psicología te puede ayudar aun más

Como profesionales, ellos son más neutrales

Antes habían menos elementos estresantes

Actualmente hay más competencias y metas en las personas que las vuelve más ambiciosas

Cuando no se sepa manejar la ansiedad, es momento de buscar ayuda

Las relaciones, falta de trabajo y temor a la pandemia fueron unos de los factores

Por lo menos una persona de las que atiende todos los días tiene un problema de ansiedad

Entre un 60% - 70% mujeres y 30% hombres

La relación en pareja o temas de trabajo también pueden causar ansiedad

La pandemia activó la ansiedad en muchas áreas de la vida de ser humano

Las mujeres al ser más detallistas, tienden a tener más preocupaciones que los hombres

La falta de respaldo

No hay una identificación real de la persona

Inseguridad por parte del paciente debido a la ansiedad

La dualidad en la búsqueda de independencia y ser una madre presente, en caso de tener hijos

La mayoría de mujeres que se atiende tienen problemas de pareja

Su salud mental está relacionada con la independencia emocional y económica

Casi de las mujeres son más independientes de los hombres y con mejores trabajos

Ya se está dejando de ver la maternidad como un fin de la mujer

Las mujeres empezarán a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad

Aumenta la ansiedad en las mujeres por ejemplo en el caso de un divorcio

1. Describimos el contexto...	2. Comunicamos el dilema...	3. Identificamos el por qué...	4. Descubrir motivaciones...	5. Estado Ideal
	Antes habían menos elementos estresantes	Actualmente hay más competencias y metas en las personas que las vuelve más ambiciosas	Consejos tenemos todos, buenas intenciones también, pero siempre necesitas algo más médico. Un especialista en la psicología te puede ayudar aun más	Las mujeres empezarán a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad

Los problemas de ansiedad se han agravado, ya sea por la fobia a la enfermedad, el temor a no poder mantener las relaciones familiares o amicales e incluso perder el trabajo o pagar deudas. La ansiedad se encuentra en todas partes. Antes habían menos elementos estresantes y actualmente hay mas competencia y motas que vuelve a las personas más ambiciosas. Espero que las mujeres empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad.

TEMA: La inestabilidad emocional del home office

En el tema laboral a sido un carrusel o una montaña rusa

En casa a veces pecabas y te quedabas un poco más de lo normal

El trabajo me causo mi primer ataque de ansiedad o stress

Podíamos pasar todo el día trabajando. No se estableció un horario.

En el trabajo , cambio de presencial a lo virtual. Al inicio no separaban tu vida cotidiana con tu vida laboral.

La pandemia no me a frenado porque no soy muy activa de estar en reuniones

Fue difícil porque al inicio no encontré trabajo, y estaba con una depresión.

La pandemia me puso en stand bye

Mucha ansiedad y tristeza (quería conseguir trabajo, ejercer y estudiar y no podía)

Al inicio no trabajaba y eso me generaba ansiedad.

Se paralizaron las imprentas

Aburrida porque no habían diseños que hacer.

Esta en un ambiente de trabajo es mas placentero que estar en casa sin hacer nada.

No puedes estar ligado a un trabajo donde estes ligados por horas a y que te cause de estrés

Si hay la oportunidad de pasar a un trabajo más tranquilo ese sería a opción

SUB TEMA: Uso del tiempo libre, gracias al home office

Mi trabajo a cambiado ya no es stresante

Siento que puedo hacer más cosas

Me ayuda con hacer mis proyectos

Me organicé

Trabajar desde casa es más sencillo

Es una facilidad para todos.

Se puede descansar más

Estamos en un modelo hibrido de trabajo. A mi me encanta.

1. Describimos el contexto...	2. Comunicamos el dilema...	3. Identificamos el por qué...	4. Descubrir motivaciones...	5. Estado Ideal
En el trabajo , cambio de presencial a lo virtual. Al inicio no separaban tu vida cotidiana con tu vida laboral.	El trabajo me causo mi primer ataque de ansiedad o stress	Podíamos pasar todo el día trabajando. No se estableció un horario.	Trabajar desde casa es más sencillo Es una facilidad para todos.	Me organicé Siento que puedo hacer más cosas

En el trabajo el cambio de presencial a virtual fue un caos porque no separaban tu vida personal con la laboral, usualmente pecabas y trabajabas más de lo normal. El trabajo fue lo que me ocasiono mi primer ataque de ansiedad ya que podíamos pasar todo el día trabajando, sin horario establecido. Me gustaría organizarme y así sentir que puedo hacer más cosas.

Arquetipos

Se trabajaron 4, a continuación el desarrollo de cada uno.





Fotografías www.freepik.es

Claudia piensa que es importante tener una buena salud, pero ve en su entorno que ha aumentado la desinformación y desconocimiento de la salud mental, en estos tiempos además ve que la información no es suficiente, de parte del Estado para que las personas sean conscientes de ello.

Tiene 29 años y vive en Pueblo Libre. Actualmente vive con sus roomies, que además también son enfermeras salen a **comer** y viajan en grupo de amigas trabaja a tiempo completo como enfermera.

Disfruta de salir a **caminar y meditar**.

Comportamientos

- En sus tiempos libres, a pesar de no ser todos los días, sale a caminar y práctica meditación, para aliviar cualquier carga que esté sintiendo.
- Ha buscado ayuda psicológica de manera particular, para tener herramientas y saber cómo enfrentar las diferentes situaciones a su alrededor.
- Le gusta salir con sus amigas a comer o a pasear, también le gusta viajar.
- Por su mismo trabajo cuida su salud mental.

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

- La poca fomentación del bienestar de la salud mental, que en estos tiempos es muy importante.
- Preferir **no contar sus problemas a familiares o amistades cercanas** para evitar ser una carga para ellos.
- Siente que **no tiene tiempo** debido a su demandante horario laboral.

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

- Quiere sentir el apoyo de sus familiares, amigos y encontrar instituciones gratuitas que la puedan ayudar.
- Encontrarse en una sociedad que promueva la salud mental.
- Tener un trabajo con un horario más estable.



Fotografía: www.freepik.es

Que pudo manejar el confinamiento de una manera positiva, aprovechando la virtualidad para llevar cursos y aprender cosas nuevas. Así como llevar terapia para enfocarse en ella y conocerse un poco más.

Tiene 35 años, vive en el distrito de Miraflores y actualmente vive con su pareja. Ella es ingeniera y trabaja en el área de sistemas en el BCP.

Le gusta salir a correr.

Comportamientos

- Busca salir a correr por las mañanas para iniciar su día con energía y mantener sus niveles de estrés controlados.
- Le gusta meditar y comer sano como formas para cuidarse.
- Le gusta tener los últimos gadgets de tecnología.
- Ve un futuro donde convivamos con el virus y que las personas estén vacunadas.
- Le gusta juntarse con sus amigas para tomarse unos tragos.
- Viaja bastante seguido dentro y fuera del país.
- Busca verle el lado bueno a las situaciones para así aprovechar al máximo todos sus momentos.
- Suele conversar con sus amigos cercanos sobre sus problemas y tiende a ser bastante directa.

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

- Que sus familiares y seres queridos se enfermen o necesiten de su apoyo y no estar cerca para ayudarlos además de tener el temor a contagiarlos y contagiarse.
- No le gustan las personas con mentalidad cerrada.
- No le gustan las personas que se conforman y no buscan salir adelante.

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

- Que termine la pandemia.
- Que las personas se empoderen y salgan adelante.
- Que más personas vayan a terapia para sanar como ella lo hizo.
- Quiere comprarse un departamento propio.
- Quiere seguir ahorrando para tener una jubilación tranquila.
- Quiere tener un trabajo en el que puedas sentirte tranquila, donde no la exploten y haya buen ambiente laboral.



Foto de hombre atractivo creado por wavyhomestudio - www.freepik.es

El inicio de la pandemia ha sido un factor importante para el aumento de la ansiedad en las personas, aunque esto ha hecho que más personas sean conscientes de la importancia de la salud mental y que los nuevos medios online facilitan el acceso a muchas más personas a terapia.

Tiene 33 años vive en Surco actualmente vive con su prometida y trabaja de manera independiente en **terapias online.**

Le gusta **leer** historias variadas además de los cómics.

Comportamientos

- También tiene ansiedad y suele hacer uso de ejercicios de respiración para autorregularse, así como diferentes prácticas que lo estabilizan mentalmente.
- Visita o conversa con su psicólogo una vez al mes.
- Le gusta ver películas de Marvel en sus tiempos y colecciona algunos muñequitos de acción y comics.
- Escucha música de los 80 y le gusta ir a bares los fines de semana con algunos amigos y su novia.

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

- Tener que hacer sus terapias virtuales a raíz de la cuarentena por COVID-19, debido a las limitaciones de las terapias virtuales, que le permiten tener un panorama tan completo.
- Que sus pacientes dejen de asistir a sus terapias y no completen su tratamiento.
- La falta de confianza en los psicólogos.
- Que las personas esperen hasta el último momento para recurrir a un psicólogo.

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

- Ayudar a más personas a tener salud mental.
- Que haya más conciencia entre las personas sobre la salud mental.
- Que se promueva la contratación de más psicólogos en las empresas, instituciones y colegios.
- Quiere estudiar un posgrado en manejo clínico del estrés, la ansiedad y el TOC en la universidad de Palermo.



Fotografía: www.freepik.es

Quiere mejorar su interacción con sus hijos para darles mayor calidad de vida y busca información en internet acerca del tema. Piensa que tener el grado profesional le brindará una mejor línea de carrera y crecimiento profesional y que necesita recuperar el poco tiempo que antes tenía para ella, antes del confinamiento.

Tiene 34 años, es madre de una niña de 2 años y un niño de 10, es contadora técnica y está estudiando en la universidad para alcanzar el grado universitario. Está casada con Fernando (trabaja de supervisor en un supermercado). Le gusta pasar tiempo con su familia.

Comportamientos

- Ve las noticias para estar enterada de la situación actual del país y así poder tomar decisiones para su familia.
- Usa el whatsapp para coordinar el trabajo y sus grupos de la universidad.
- Ella por el momento está trabajando desde casa, repartiendo sus labores del hogar, el cuidado de sus hijos, la universidad y su esposo. El próximo mes estará retomando el trabajo presencial.
- Sale pocas veces para caminar con su esposo para sentirse libre.

Pains y Gains

¿Qué le duele/molesta? (Pains)

- Llamar la atención demasiadas veces a sus hijos y que ellos se sientan afectados.
- La preocupación de que su esposo y alguien de su familia cercana se puedan contagiar, porque tuvo dos familiares que murieron por el COVID.
- Dentro del hogar aumentaron las responsabilidades diarias, sumado al home office y las clases de la universidad.

¿Qué quiere o necesita? (Gains)

- Tener momentos para relajarse y pensar en ella.
- Poder mantener a sus hijos en silencio mientras ella tiene clases virtuales en la universidad.
- Alguna forma para relajarse y tener un tiempo para ella.
- Encontrar una forma que sus hijos estén en silencio cuando se encuentre en clases, para poder llevar sus cursos virtuales de carrera universitaria.

Reto de Diseño



ARQUETIPO

Mujer 1
Claudia Nuñez

le duele/necesita

DOLOR/NECESIDAD

Siente que no tiene tiempo debido a su demandante horario laboral.

por qué

INSIGHT

Considero importante realizar actividades de relajación con regularidad y me gustaría practicarlas con más frecuencia, aunque no tengo mucho tiempo para ello, aunque pasó un promedio de 3 a 4 horas diarias en redes sociales. Quisiera tener un tiempo para mí, para olvidar por un momento la rutina y aumentar mi autoestima.

¿Cómo podríamos *tener más tiempo para actividades de relajación, a pesar del horario laboral*

ACCIÓN O INTENCIÓN

de las limeñas ***sin hijos*** *de 25 a 35 años*

ARQUETIPO

para salir de la rutina y aumentar su autoestima?

EFECTO DESEADO

ARQUETIPO

Mujer 2
Cecilia Quiroz

le duele/necesita

DOLOR/NECESIDAD

No le gustan las personas que no tienen motivación para salir adelante.

por qué

INSIGHT

En el trabajo el cambio de presencial a virtual fue un caos porque no separaban tu vida personal con la laboral, usualmente pecabas y trabajabas más de lo normal. El trabajo fue lo que me ocasionó mi primer ataque de ansiedad ya que podíamos pasar todo el día trabajando, sin horario establecido. Me gustaría organizar me y así sentir que puedo hacer más cosas.

¿Cómo podríamos

hacer que encuentren la motivación para salir adelante

ACCIÓN O INTENCIÓN

*de las limeñas **sin hijos** de 25 a 35 años*

ARQUETIPO

para organizarse y así puedan hacer más cosas?

EFECTO DESEADO

ARQUETIPO

Psicólogo
Alejandro Mendoza

le duele/necesita

DOLOR/NECESIDAD

La falta de confianza en los psicólogos.

por qué

INSIGHT

Los problemas de ansiedad se han agravado, ya sea por la fobia a la enfermedad, el temor a no poder mantener las relaciones familiares o amicales e incluso perder el trabajo o pagar deudas. La ansiedad se encuentra en todas partes. Antes había menos elementos estresantes y actualmente hay más competencia y metas que vuelve a las personas más ambiciosas. Espera que las mujeres empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad.

¿Cómo podríamos *hacer para que el psicólogo Alejandro generé más confianza en*

ACCIÓN O INTENCIÓN

de las limeñas ***sin hijos*** *de 25 a 35 años*

ARQUETIPO

y empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad?

EFECTO DESEADO

ARQUETIPO

Mujer con hijos

Raquel Pérez

le duele/necesita

DOLOR/NECESIDAD

Dentro del hogar aumentaron las responsabilidades diarias, sumado al home office y las clases de la universidad.

por qué

INSIGHT

Considera importante realizar actividades de relajación con regularidad y le gustaría practicarlas con más frecuencia, aunque no tiene mucho tiempo para ello, aunque pasa un promedio de 3 a 4 horas diarias en redes sociales. Quisiera tener un tiempo para sí, para olvidar por un momento la rutina y aumentar su autoestima.

¿Cómo podríamos *hacer que tengan menos responsabilidades diarias*

ACCIÓN O INTENCIÓN

de las limeñas **con hijos** *de 25 a 35 años*

ARQUETIPO

para tener tiempo y usarlo en ellas mismas?

EFECTO DESEADO

Lienzo, tema, problema, reto



Tema: Salud mental de mujeres sin hijos de 25 a 35 años en la ciudad de Lima.

Va de la mano con la tercera ODS de "Salud y Bienestar"

Sector A-B

PROBLEMA

La falta de manejo de la ansiedad que perjudica su desarrollo personal y profesional

PRINCIPALES HALLAZGOS

No creo que el estado peruano ayude a fomentar la salud aunque en redes ya hay bastante conciencia al respecto, pienso que la principal deficiencia del estado es su falta de interés. Quisiera tener acceso a instituciones que brinden ayuda de manera gratuita.

Considero importante realizar actividades de relajación con regularidad y me gustaría practicarlas con más frecuencia, pero no tengo mucho tiempo para ello, aunque pasó un promedio de 3 a 4 horas diarias en redes sociales. Quisiera tener un espacio para mi, para olvidar por un momento la rutina y aumentar mi autoestima.

Los problemas de ansiedad se han agravado, ya sea por la fobia a la enfermedad, el temor a no poder mantener las relaciones familiares o amicales e incluso perder el trabajo o pagar deudas. La ansiedad se encuentra en todas partes. Antes había menos elementos estresantes y actualmente hay más competencia y metas que vuelve a las personas más ambiciosas. Espero que las mujeres empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad.

En el trabajo el cambio de presencial a virtual fue un caos porque no separaban tu vida personal con la laboral, usualmente pecabas y trabajabas más de lo normal. El trabajo fue lo que me ocasionó mi primer ataque de ansiedad ya que podíamos pasar todo el día trabajando, sin horario establecido. Me gustaría organizarse y así sentir que puedo hacer más cosas.



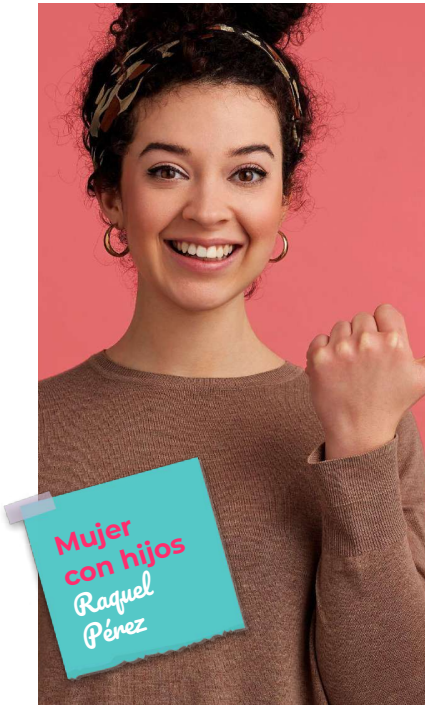
- Siente que no tiene tiempo debido a su demandante horario laboral.
- La poca fomentación del bienestar de la salud mental, que en estos tiempos es muy importante.



- La falta de confianza en los psicólogos



- No le gustan las personas que no tienen motivación para salir adelante.



- Dentro del hogar aumentaron las responsabilidades diarias, sumado al homeoffice y las clases de la universidad

¿Cómo podríamos tener más tiempo para actividades de relajación, a pesar del horario laboral de las limeñas sin hijos de 25 a 35 años para salir de la rutina y aumentar su autoestima?

¿Cómo podríamos fomentar el bienestar de la salud mental de las limeñas sin hijos de 25 a 35 años dando acceso a programas de ayuda gratuitos?

¿Cómo podríamos hacer para que el psicólogo Alejandro genere más confianza en las limeñas sin hijos de 25 a 35 años y empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad?

¿Cómo podríamos hacer que encuentren la motivación para salir adelante las limeñas sin hijos de 25 a 35 años para organizarse y así puedan hacer más cosas?

¿Cómo podríamos hacer que tengan menos responsabilidades diarias las limeñas con hijos de 25 a 35 años para tener tiempo y usarlo en ellas mismas?

Lienzo de propuesta de valor y características





Mujer 1
Claudia Nuñez

INSIGHT

Considero importante realizar actividades de relajación con regularidad y me gustaría practicarlas con más frecuencia, aunque no tengo mucho tiempo para ello, aunque paso un promedio de 3 a 4 horas diarias en redes sociales. Quisiera tener un tiempo para mi, para olvidar por un momento la rutina y aumentar mi autoestima.

¿Cómo podríamos tener más tiempo para actividades de relajación, a pesar del horario laboral de las limeñas sin hijos de 25 a 35 años para salir de la rutina y aumentar su autoestima?

CARACTERÍSTICAS

- Brindar actividades de relajación
- Reducir los niveles de ansiedad
- Mejorar el autoestima de las personas

Poner límites y tenerse como prioridad es imprescindible para una salud mental sana

Brindar actividades **relajantes** de corta duración y fáciles de hacer para beneficiar el aumento del autoestima.

Gain Creators
(Creadores de Beneficios)
Brindar actividades de relajación de corta duración y fáciles de hacer.

Aumentar la autoestima.

Encontrar espacios donde aprenda a manejar sus emociones.

Aprender a cuidar y manejar su salud mental y física.

Hacer algo que las ayude a manejar sus tiempos.

Salir a reunirse con otras mujeres para relajarse.

Salir de la rutina de estar metida en redes sociales seguido.

Instituciones gratuitas que brinden ayuda.

Tener algún espacio gratuito o fácil de acceder para ayuda psicológica.

Propuesta de Valor

Realizar actividades relajantes ayuda a reducir los niveles de ansiedad y mejorar el autoestima de las personas.

Pain Relievers
(Alivios para dolores)
Modificar su entorno con algo que la haga sentir relajada.

Salir a reunirse con otras mujeres para relajarse y evitar estar metida en redes sociales seguido.

Institución o espacio gratuito de fácil acceso que brinda ayuda psicológica.

Mejorar la administración del poco tiempo libre disponible para brindar actividades **relajantes** de corta duración y fáciles de hacer para beneficiar el aumento del autoestima.

Encontrar un lugar donde aprenda a manejar sus emociones, aumentar su autoestima y cuidar su salud mental y física.

Mejorar la administración del poco tiempo libre disponible.

Crear algo que puedan tocar o hacer para distraerse.

Gain(Beneficios)
Que haya más programas de ayuda para la salud mental.

Quiere un espacio para ella para olvidar la rutina.

Que la gente tome conciencia sobre la salud mental.

Tener más tiempo para ella misma.

Aumentar su autoestima.

Cuidar su salud mental.

Mujer 1
Claudia Nuñez
Mujeres SIN HIJOS de 25 a 35 años, que viven en Lima.

Pains
(Dolores)
Sentir que es una carga para sus personas cercanas.

La poca fomentación de la salud mental.

No tener mucho tiempo para ella misma.

Jobs to be done
(Trabajos por hacer)
Sale con sus amigas.

Sale a caminar y medita.

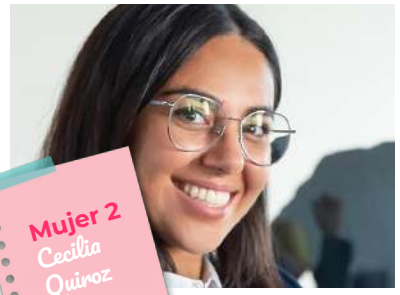
Mantener su salud mental.

Contar sus problemas a sus personas cercanas.

Administrar mejor su tiempo.

Características a trabajar





Mujer 2
Cecilia Quiroz

INSIGHT

En el trabajo el cambio de presencial a virtual fue un caos porque no separaban tu vida personal con la laboral, usualmente pecabas y trabajabas más de lo normal. El trabajo fue lo que me ocasionó mi primer ataque de ansiedad ya que podíamos pasar todo el día trabajando, sin horario establecido. Me gustaría organizar me y así sentir que puedo hacer más cosas.

¿Cómo podríamos hacer que tengan la confianza de poner límites las limeñas sin hijos de 25 a 35 años para poder organizarse y atender otros aspectos de su vida?

CARACTERÍSTICAS

- Generar autoconfianza en las mujeres
- Enseñar a poner límites
- Tener tiempo para ellas mismas

- Aumentar la autoconfianza para poder poner límites y tenerse como prioridad.

Gain Creators (Creadores de Beneficios)

No sobreexigirse.

Tener tiempo para otros ámbitos de la vida.

Aprender a poner límites.

Separar lo personal de lo laboral.

Organizarse.

Formas dinámicas de realizar sus deberes.

Mediante el juego desarrollar algo que enseñe a organizarse mejor y poner límites.

Hablar con otras mujeres sobre el tema y compartir ideas de organización.

Propuesta de Valor

- Generar autoconfianza en las mujeres las ayudará a poner límites y tener tiempo para otros ámbitos de su vida.

Pain Relievers (Alivios para dolores)

Organizarse y asignarle un tiempo y espacio a cada aspecto de la vida.

Aumentar la confianza para poner límites.

Tenerte como prioridad.

- Separar lo personal de lo laboral, poniendo límites evitando sobreexigirse y así tener tiempo para otros ámbitos de la vida.

Gain (Beneficios)

Desea que las personas se empoderen y salgan adelante.

Que las personas piensen más en cuidar su salud mental.

Quiere un buen ambiente laboral.

Mujer 2
Cecilia Quiroz
Mujeres SIN HIJOS de 25 a 35 años, que viven en Lima.

Pains (Dolores)

Correr riesgo de contagiarse de la COVID 19.

Que existan personas cerradas.

Que las personas sean conformistas.

Que las personas no se cuiden del COVID19.

Jobs to be done (Trabajos por hacer)

Lleva cursos virtuales aprovechando que hace homeoffice.

Le gusta pasar tiempo con su pareja.

Sale a correr.

Medita y busca comer sano.

Busca aprender cosas nuevas.

Se reúne con sus amigas.

Lleva terapia para enfocarse y conocerse más.



Psicólogo Alejandro Mendoza

INSIGHT

Los problemas de ansiedad se han agravado, ya sea por la fobia a la enfermedad, el temor a no poder mantener las relaciones familiares o amicales e incluso perder el trabajo o pagar deudas. La ansiedad se encuentra en todas partes. Antes había menos elementos estresantes y actualmente hay más competencia y metas que vuelve a las personas más ambiciosas. Espero que las mujeres empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad.

¿Cómo podríamos hacer para que el psicólogo Alejandro genere más confianza en las limeñas sin hijos de 25 a 35 años y empiecen a pedir ayuda para tratar su ansiedad con más seguridad?

CARACTERÍSTICAS

- Dar tratamiento de manera dinámica
- Utilizar maneras no convencionales
- Ir a terapia sin sentirlo así

Incentivar a pedir ayuda para tratar la ansiedad con más seguridad.

Gain Creators (Creadores de Beneficios)

Brindar apoyo efectivo y económico para que llegue a más personas.

Pedir ayuda para tratar la ansiedad con más seguridad.

Propuesta de Valor

Brindar servicio psicológico de maneras no convencionales hará que las mujeres vayan a terapia sin sentir que lo hacen.

Pain Relievers (Alivios para dolores)

Fomentar la educación de la salud mental en las personas de alguna forma lúdica.

Compartir su conocimiento y experiencia de forma gratuita (esto no se refiere a consulta gratuita)

Generando más confianza en los psicólogos.

Brindar un servicio más accesible de ayuda psicológica.

Buscar cambiar el entorno donde se hacen las consultas.

Brindar espacios y círculos terapéuticos en espacios no convencionales, haciendo el servicio de los psicólogos más amigable y de confianza.

Gain (Beneficios)

Que mucha gente ha tomado conciencia sobre la salud mental.

Que los medios online facilitan el acceso a muchas más personas a terapia.

Promover la contratación de más profesionales en salud mental en las empresas, instituciones y colegios.

Pains (Dolores)

Debido a las limitaciones en las video llamadas en las terapias virtuales, no se puede evaluar al paciente al 100 %.

La falta de confianza en los psicólogos.

Que las personas esperen hasta el último momento para recurrir a un psicólogo.

Que no completen su tratamiento sus pacientes.

Psicólogo Alejandro Mendoza

Jobs to be done (Trabajos por hacer)

Hacer ejercicios para auto regularse.

Salir con sus amigos y novia los fines de semana.

Ayudar a sus pacientes a mejorar.

Ir a ver películas.

Conversa con su psicólogo.



Mujer con hijos
Raquel Pérez

INSIGHT

Considero importante realizar actividades de relajación con regularidad y me gustaría practicarlas con más frecuencia, aunque no tengo mucho tiempo para ello, aunque paso un promedio de 3 a 4 horas diarias en redes sociales. Quisiera tener un tiempo para mi, para olvidar por un momento la rutina y aumentar mi autoestima.

¿Cómo podríamos hacer que tengan menos responsabilidades diarias las limeñas con hijos de 25 a 35 años para tener tiempo y usarlo en ellas mismas?

CARACTERÍSTICAS

- Mejorar el manejo de sus tiempos
- Reducir el estrés diario
- Mejorar la interacción familiar

Mejorar el manejo de los tiempos y las emociones, contribuyendo a una sana interacción con la familia.

Propuesta de Valor

Mejorar el manejo de los tiempos para realizar actividades de relajación ayudará a reducir el estrés diario para mejorar la interacción familiar.

Reducir el estrés ocasionado por la rutina del encierro por medio de actividades que ayuden a la organización y relajación de la mujer.

Gain Creators
(Creadores de Beneficios)

Crear eventos / reuniones para mujeres al aire libre para que puedan liberarse del encierro.

Acceder a alguna asistencia que la ayude a comunicarse mejor (asertiva) con su familia.

Dar ideas para manejar mejor su interacción con sus hijos.

Taller que enseñe sobre una mejor interacción entre familia.

Charla de planeamiento de un mejor manejo de los tiempos para organizarse.

Hacer algo que les permita compartir con sus hijos de otra forma a las diarias.

Pain Relievers
(Alivios para dolores)

Olvidar la rutina saliendo de mi hogar a un lugar que tenga las medidas de seguridad.

Desarrollar algo que permita a las mujeres organizar mejor su tiempo.

Poner en práctica actividades de relajación.

Trabajar algo que las ayude a aprender a delegar.

Desarrollar una forma en que los hijos estén en silencio cuando este en clases.

Gain (Beneficios)

Puede estar en su casa con su familia.

Trabajar vía remota.

Acceder a clases virtuales.

Pains
(Dolores)

Necesita encontrar una forma de que sus hijos estén en silencio cuando está en clases.

Encontrar alguna forma para relajarse y tener un tiempo para ella.

Le preocupa que su familia pueda contagiarse.

No tener una buena interacción con sus hijos.

Aumento de responsabilidades en el hogar.

No tener tiempo para ella.

Mujer con hijos
Raquel Pérez
Mujer de 25 a 35 años, que viven en Lima.

Jobs to be done
(Trabajos por hacer)

Sale a caminar con su esposo.

Usa el cel para estar comunicarse con las personas de su trabajo y universidad.

Ella estudia, trabaja, y cuida del hogar.

Ve noticias para poder tomar decisiones.

Cuida a sus hijos y esposo.

No tener una buena interacción con sus hijos.

PV Combinada

Realizar actividades relajantes ayuda a reducir los niveles de ansiedad y mejorar el autoestima de las personas.

15%

Enseñar que la ansiedad existe en tiempos modernos y buscar herramientas contra ella para mejorar su salud mental.

20%

Brindar servicio psicológico de maneras no convencionales hará que las mujeres vayan a terapia sin sentir que lo hacen.

40%

Generar autoconfianza en las mujeres las ayudará a poner límites y tener tiempo para otros ámbitos de su vida.

20%

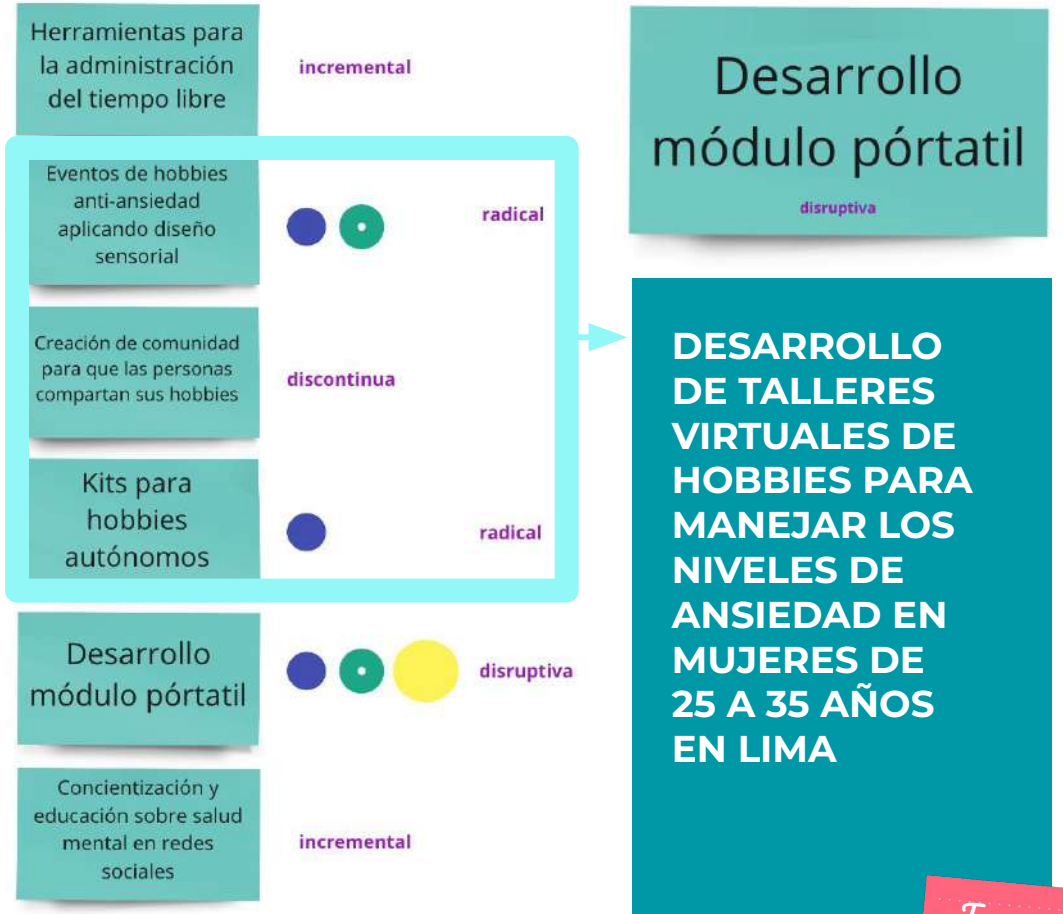
Mejorar el manejo de los tiempos para realizar actividades de relajación ayudará a reducir el estrés diario para mejorar la interacción familiar.

5%



Ideación





Generar tiempo a la semana para una misma	Manejar la ansiedad a través de hobbies	Dar un paliativo contra la ansiedad

Tener hobbies es tener salud mental.

Tener hobbies es tener salud mental.

Generar tiempo a la semana para una misma

Manejar la ansiedad a través de hobbies

Dar un paliativo contra la ansiedad

DESARROLLO DE TALLERES VIRTUALES DE HOBBIES PARA MANEJAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN MUJERES DE 25 A 35 AÑOS EN LIMA



Guión taller generativo

Se realizaron **2 talleres generativos** en diferentes fechas con participación de 3 mujeres en cada uno (total 6 participantes)



Moderador

Buenos días/tardes/noches. Mi nombre es _____ y soy estudiante de la escuela Toulouse Lautrec. El siguiente taller generativo es de fin académico. La información brindada se usará netamente con fines académicos. Les pedimos poder grabar en audio y video además de garantizar les que todo será absolutamente confidencial.

Esperando que se encuentren bien y nos puedan ayudar en el estudio nos gustaría que se presenten cada una indicando su nombre completo, edad y nos cuente un poco a que se dedican.

Sección de preguntas

Que tal chicas, ahora vamos a ver un vídeo cortito sobre qué es la ansiedad, para tener todas el concepto claro y poder iniciar el taller.

Luego presentaremos otro más para pasar a la parte de la dinámica.

¿Cómo se imaginas practicar un hobbie pon tus ideas?

¿Dónde se imaginas practicar un hobbie pon tus ideas?

¿Con quienes te imaginas practicar un hobbie pon tus ideas?

VIDEO YOUTUBE



¿Qué es la Ansiedad?
https://www.youtube.com/watch?v=3BOVSMnLecs

¿Creen que es importante tener hobbies?

¿Practican alguno? Si la respuesta es sí mencionar cuales son.

¿Les gustaría probar y conocer nuevos hobbies?

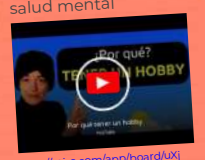
¿Les gustaría hacerlo con amigas, solas o preferirías aprovechar la oportunidad para conocer gente nueva?

Dar la opción de que si no encuentran la imagen del hobbie lo puedan escribir para que no se nos escapen ideas

Pintar mandalas
Pintar en acuarela
Hacer lettering con plumón pincel
Caligrafía con pluma
Bordado
Ayacuchano
Bordado con cintas
Pintura en ropa
Cerámica al frío
Origami

Playa
Campo
Parques
Museos
Que puedan escribir para que no se nos escapen ideas

Beneficios de los hobbies sobre la salud mental



https://miro.com/app/board/uXjVO-kqwYU=/?moveToWidget=3458764526763255002&cot=14

¿Cuáles de estos hobbies creen que les ayudarían más para mantener o mejorar su salud mental? *Aquí poner imágenes de los hobbies y que los muevan/agrupen*

¿Si pudieran probar nuevos hobbies con amigas, en cuál de estos lugares te gustaría que sea? *Colocar opciones de lugares para que agrupen*

¿Cuánto estarían dispuestas a pagar por un evento o kit donde puedas probar todos estos hobbies juntos? *Post it con precios*

¿Cuánto tiempo invertirían en ir a uno de estos eventos o en practicar los hobbies nuevos?

¿Preferirían practicarlos solas o les gustaría hacerlo en un evento pequeño con un asesor que las pueda orientar?

¿Cómo sería para ustedes un lugar cómodo para aprender nuevos hobbies?

¿Cuál sería tu lugar ideal para aprender nuevos hobbies?

¿Qué elementos y sensaciones debería transmitir?

¿Preferirían un lugar que las impulse y las llene de energía o tal vez prefieren un lugar que les transmita paz para concentrarse?

Si les propusieran ir mañana mismo a un evento de un par de horas para aprender nuevos hobbies y conocer chicas de su edad ¿les gustaría ir?

Si ustedes tuvieran que organizar este evento ¿Cómo lo harían?

¿Les gustaría asistir a estos eventos?

¿Tienen alguna idea que quieran compartir? ¿Respecto a los eventos o otro tema que tenga que ver?

¿Cuáles son sus expectativas respecto a tu salud mental y al de otras mujeres en los siguientes años?

¿Qué opinan y cuáles son sus conclusiones de este taller?

Cierre

Gracias por regalarnos su tiempo, nos ayudará mucho la información brindada hoy.

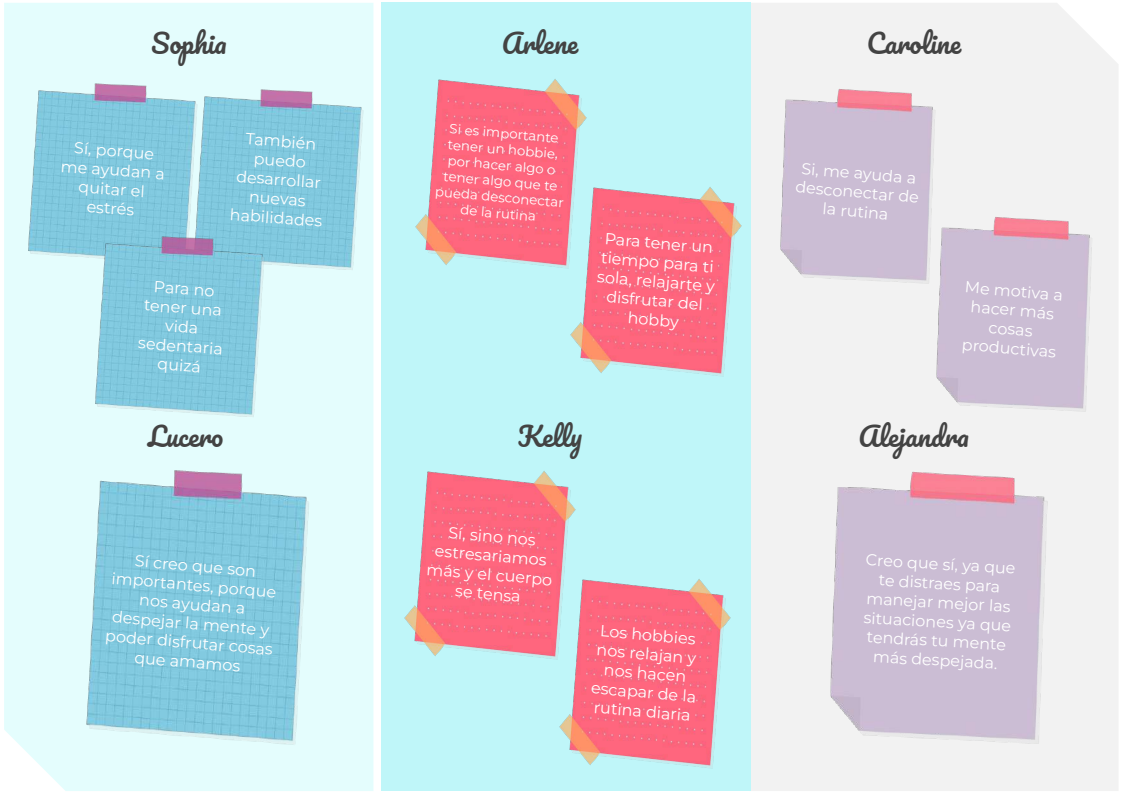
Los encuentran en este link
https://miro.com/app/board/uXjVOvtR2Yo=/

Resultados del taller generativo
https://drive.google.com/drive/folders/1Ethx-qS60vpASyxLRNvs5F-x4lS2rAz1?usp=sharing

¡Son Satisfactorios!

Descarga de talleres generativos

1. ¿Creen que es importante tener hobbies? ¿Por qué?



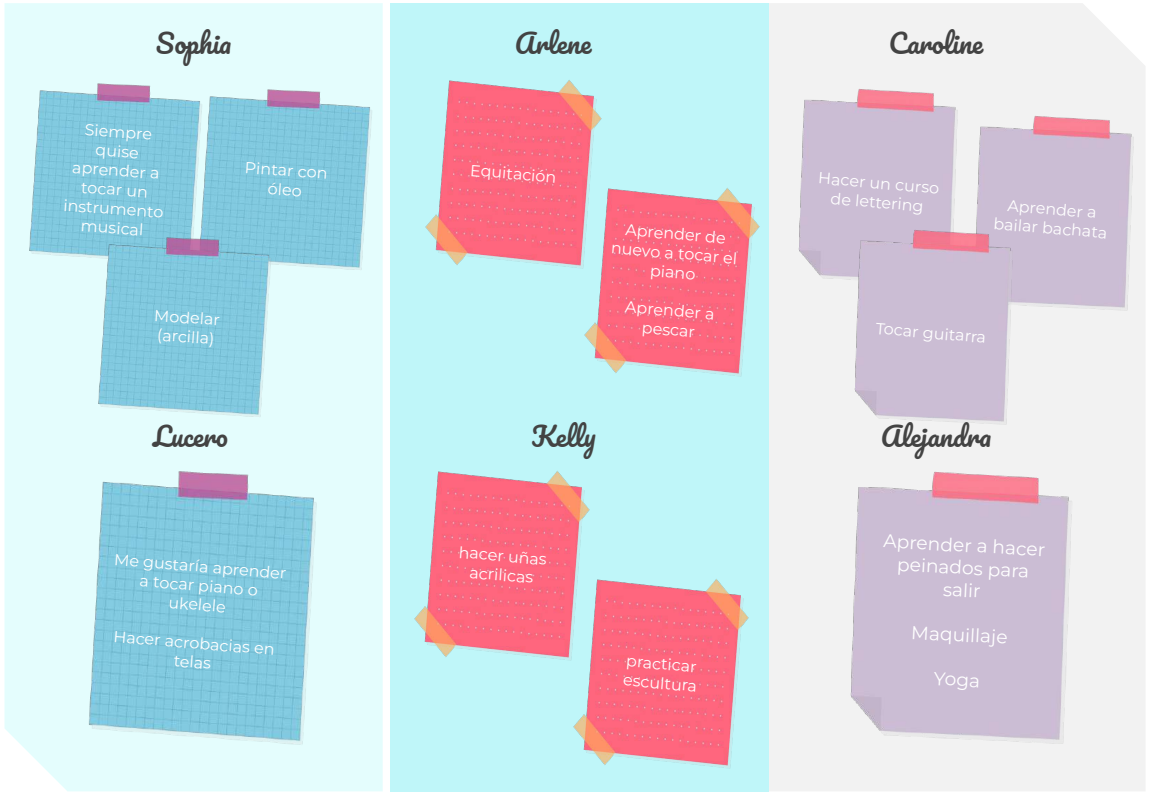
Conclusión: **Todas concluyeron que sí es importante ya que los hobbies ayudan a despejar la mente, desconectándose así de la rutina y el estrés que esta pueda ocasionar.**

2. ¿Practican algún hobbie? ¿Cuáles son?



Conclusión: **La mayoría prefiere leer libros, hacer deporte, salir a caminar; hobbies en movimiento y que también te lleven a la calma.**

3. ¿Tienes algún hobbie que te gustaría aprender?



Conclusión: Todas concluyeron que sí es importante ya que los hobbies ayudan a despejar la mente, desconectándose así de la rutina y el estrés que esta pueda ocasionar.

4. ¿Les gustaría hacerlo con amigas, sola o prefieres conocer gente nueva? Menciona con quienes



Conclusión: Sola (5). Acompañada (2). Conocer gente nueva (3)

Depende del hobby que estén practicando. La mayoría prefiere hacerlo solas ya que sienten que así se concentran mejor en lo que hacen

1. ¿Alguna vez han sentido ansiedad?



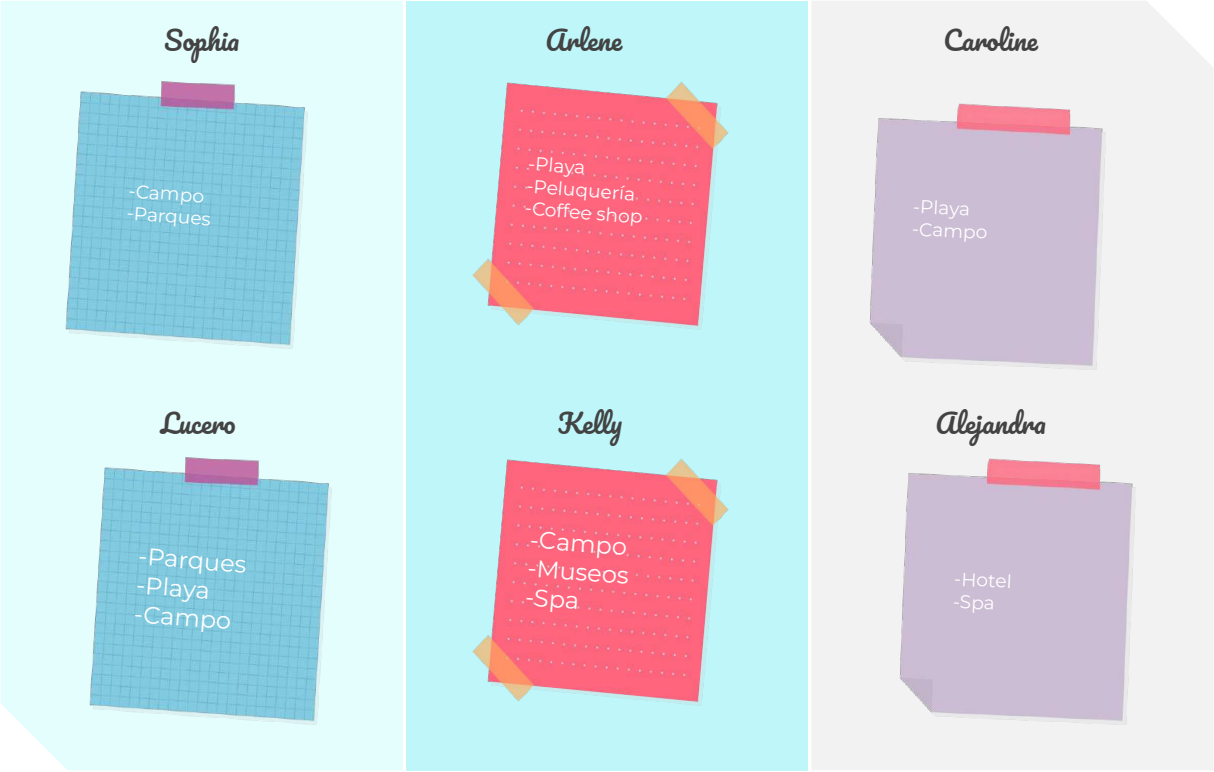
Conclusión: 3 personas dijeron que si tienen ansiedad.

2. ¿Cuáles de estos hobbies creen que les ayudarían más para mantener o mejorar su salud mental?



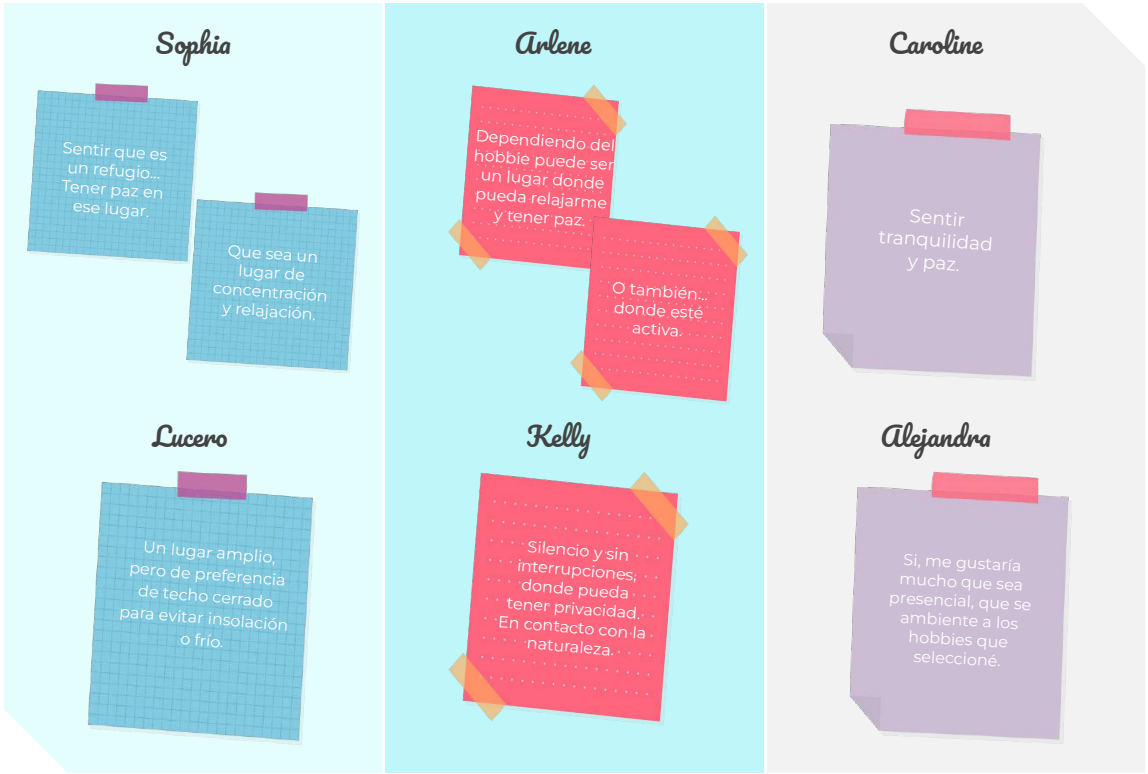
Conclusión: El 50% de las mujeres en el taller, nos dicen que el yoga y la meditación son los hobbies que les ayudaría a mantener una salud mental estable.

3. Si pudieran probar nuevos hobbies ¿en cuál de estos lugares les gustaría practicarlos?



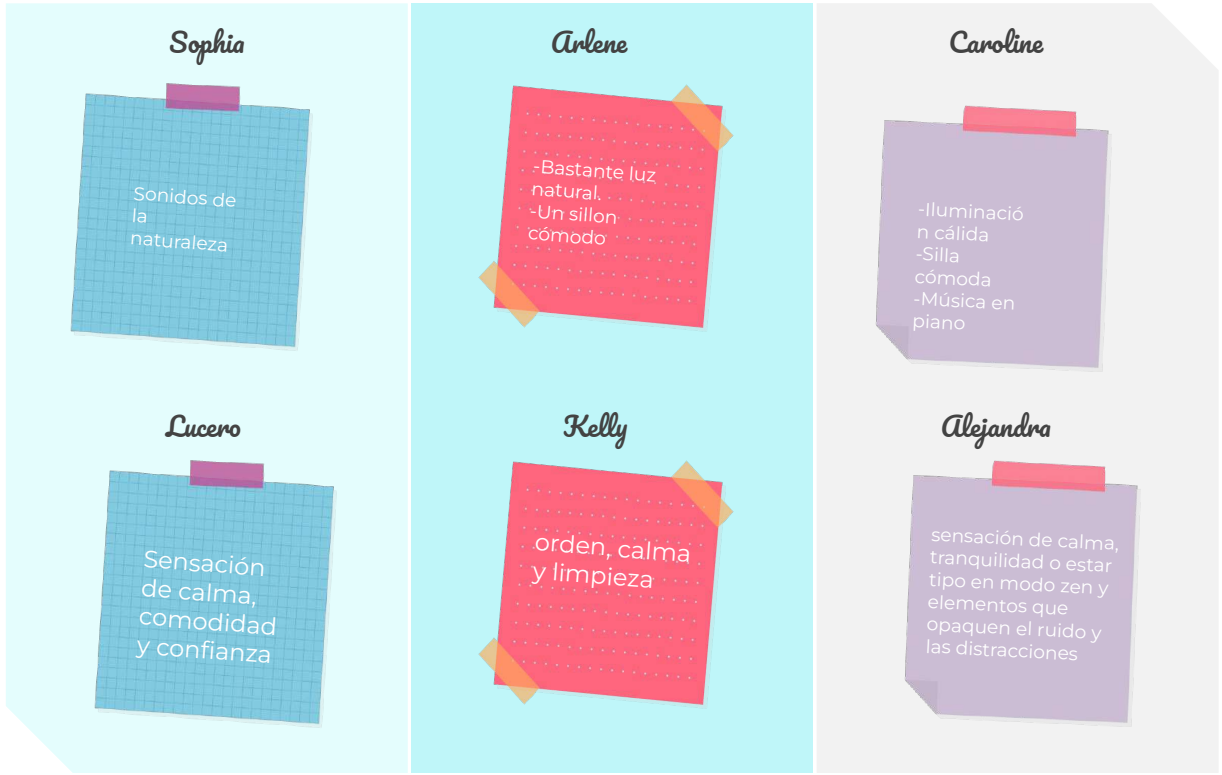
Conclusión: **La mayoría prefiere lugares al aire libre para tener contacto con la naturaleza.**

4. ¿Qué sensación te gustaría tener en tu lugar de práctica?



Conclusión: **La mayoría busca que sea un lugar donde se pueda realizar las actividades con paz y tranquilidad, siendo capaces de conectarse con el hobby de preferencia. En algunos casos, dependiendo de lo que estén haciendo, podría ser tanto un lugar abierto como cerrado**

5. ¿Qué elementos no podrían faltar?



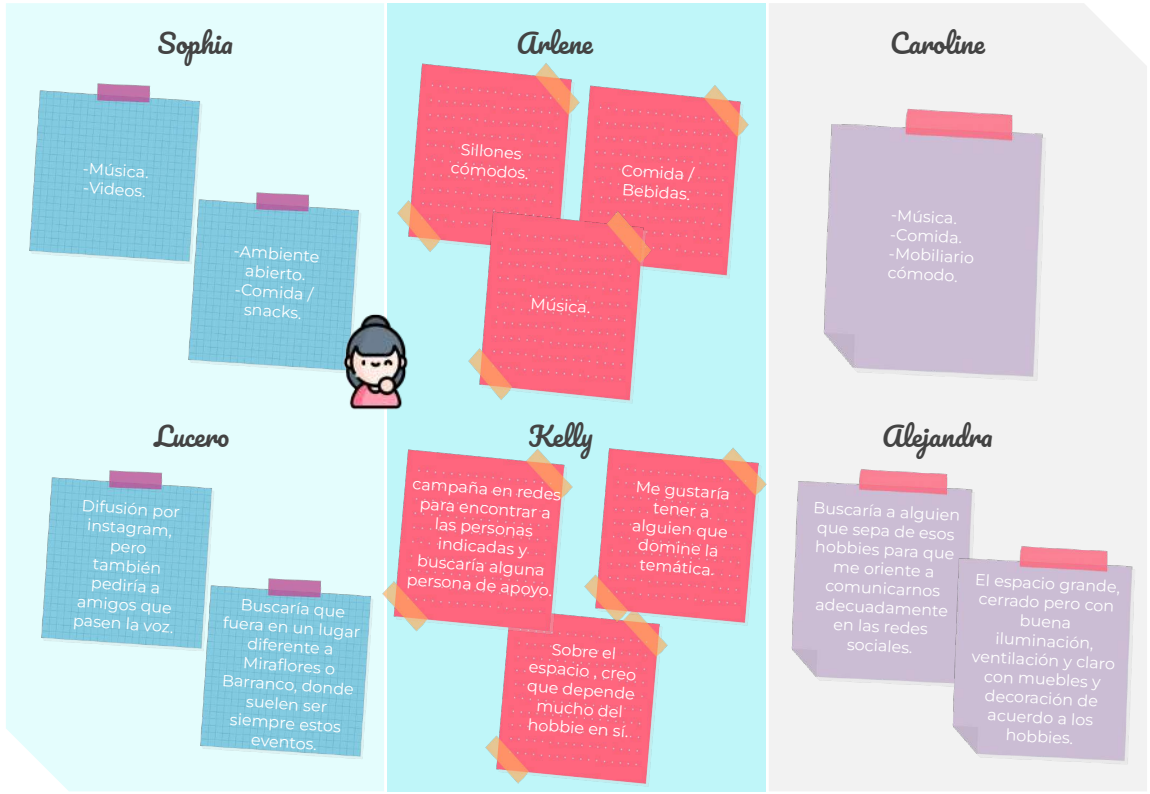
Conclusión: **La mayoría prefiere lugares al aire libre para tener contacto con la naturaleza.**

6. ¿Les gustaría ir a un evento pequeño con un profesor que las pueda orientar? ¿O prefieren hacerlo por su propia cuenta?



Conclusión: **Con profesor(6) Sin profesor (3) Depende del hobby**

7. Si ustedes tuvieran que organizar este evento ¿Qué no podría faltar?



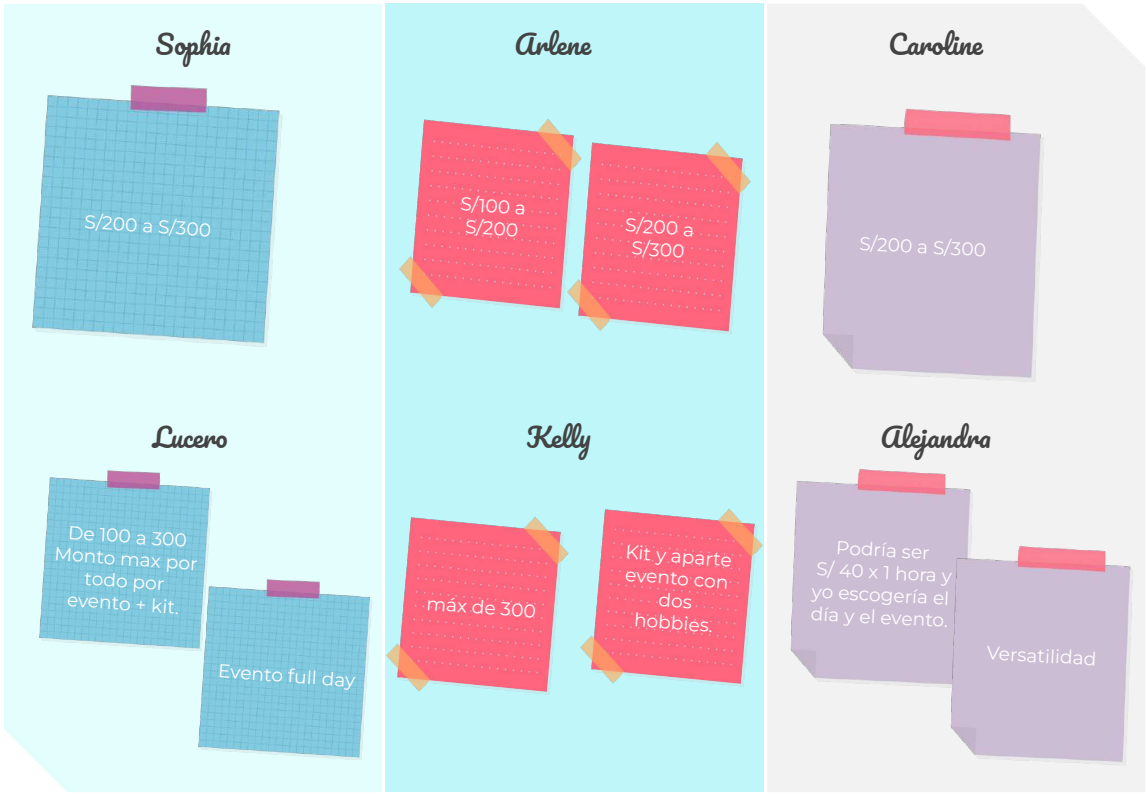
Conclusión: **El espacio debe depender de los hobbies que se vayan a practicar, debe haber música, comida tipo snacks y mobiliario cómodo. La difusión debería ser por redes sociales y con la ayuda de gente capacitada para comunicar. Se podrían buscar otros lugares a parte de Miraflores o Barranco para organizar los eventos**

8. ¿Cuánto tiempo sería el ideal de duración para estos eventos de hobbies?



Conclusión: **Horas por hobby -2 horas - 1 hora y media - 1 hora**

9. ¿Hasta cuánto estarían dispuestas a pagar por un evento donde puedan aprender/probar hasta 3 hobbies?



Conclusión: **S/200 a S/300 (5)**

- S/100 a S/200 (3)

- S/40 x hora

1. ¿Les gustaría formar parte de una comunidad de mujeres como ustedes que tengan como prioridad el cuidado de la salud mental, por qué?



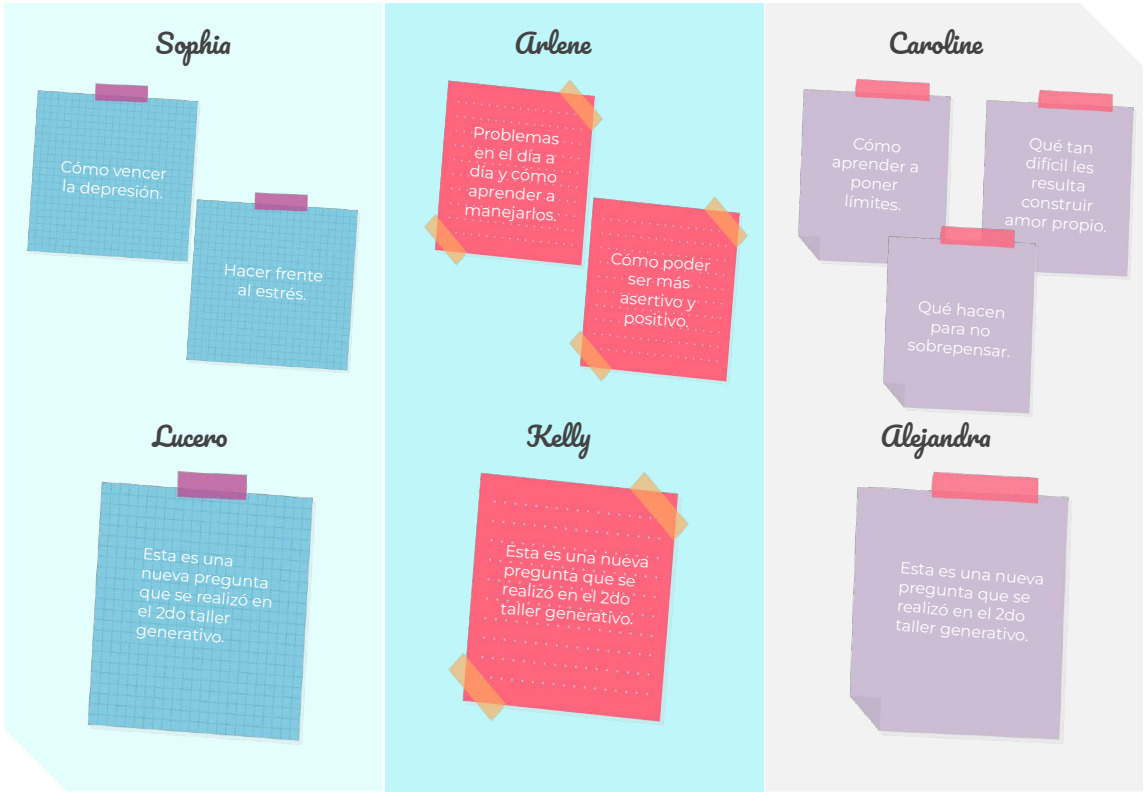
Conclusión: **El primer taller generativo opinó: les gustaría formar parte de una comunidad de mujeres, porque es beneficioso tener como prioridad el cuidado de la salud mental. De esta manera se rodearán de personas que tienen el mismo problema y pueden enfrentarlo juntas aprendiendo nuevos hobbies.**
El segundo no tuvo esta pregunta.

2. ¿Creen que sería beneficioso para ustedes poder conversar con otras mujeres sobre salud mental?



Conclusión:

3. ¿Qué temas les esperan encontrar y poder conversar en ese espacio?



Conclusión: **Para poder conversar y aprender esperan encontrar en esta comunidad temas como: manejar estrés, depresión, construcción del amor propio, poner límites y cómo manejar problemas diarios.**

4. En el futuro ¿Asistirían a estos eventos con hobbies nuevos que puedan aprender? ¿Por qué?



Conclusión: **El 100% de las mujeres que asistieron a nuestro taller generativo, afirmó que asistirían a eventos para aprender nuevos hobbies, ya que ven la oportunidad de tener nuevas experiencias y desarrollar nuevas habilidades.**

5. Respecto a los eventos, la comunidad o la salud mental. ¿Tienen alguna idea que quieran agregar?



Conclusión: **Que no se desarrollen solamente en lugares como Miraflores o Barranco, que son sitios generalmente predilectos para acontecimientos. Se busca que se puedan compartir experiencias para despejar la mente.**

6. ¿Cuáles son sus expectativas respecto a su salud mental y al de otras mujeres en los siguientes años?



Conclusión: **Se espera principalmente que se normalice la salud mental y que las personas que tengan ansiedad no dejen de pedir ayuda. Que haya mayor disponibilidad de parte de los servicios médicos, sobre todo económicamente y que las personas que no estén pasando por problemas similares puedan seguir aprendiendo y ayudando a los que lo necesitan.**

7. Respecto a los eventos, la comunidad o la salud mental. ¿Tienen alguna idea que quieran agregar?



Conclusión: **El tema fue interesante, les gustó compartir sus ideas y creen que sería bueno obtener los puntos de vista tanto de gente con ansiedad como sin ella**

Lienzo modelo de negocio



Lienzo modelo de negocio

0. Visión Utópica: Ayudar a las mujeres a manejar sus niveles de ansiedad para mejorar sus vidas.

8. Aliados clave

- Psicólogos.
- Profesores de hobbies.
- Municipalidades.
- Ministerio de la Mujer.
- Ministerio de Salud.
-
- Diseñador gráfico.
- Proveedor (kits).
- Programador web.
-
- Delivery/Courier.

7. Actividades clave

- Desarrollo de la identidad de marca.
- Desarrollo de 3 diferentes kits.
- Desarrollo de la estrategia de marketing en redes sociales y página web.
- Campaña de publicidad.
- Planificación, organización y promoción de los eventos.
- Envío de KITs

6. Recursos claves

- Página web.
- Redes sociales.
- Internet.
- Profesores de hobbies.
- Laptop.
- Publicidad.
- Ubicación para eventos.

2. Propuesta de valor

Se dará una solución paliativa a los problemas de ansiedad de las mujeres por medio de la práctica de hobbies, debido a que al lograr objetivos y progresar en dichas actividades se fomenta el aumento del autoestima en las personas, lo cúal ayudará a bajar sus niveles de ansiedad, mejorando así su desarrollo personal, social y profesional. En este espacio las mujeres podrán encontrar talleres virtuales donde se practicarán diferentes hobbies los cuales podrán complementar con kits de herramientas para ello, diferentes tips de diseño interior para sus casas o habitaciones que ayuden a relajarse y bajar los niveles de ansiedad, además de una comunidad motivada a mejorar su salud mental donde podrán conocer y hacer amistad con otras mujeres como ellas y compartir sus experiencias con la ansiedad y sus nuevos hobbies.

4. Relación con los clientes

- Comunicación constante con clientas.
- Tono de comunicación amical, moderno y divertido.
- Brindaremos constantemente información de interés por nuestras redes sociales.

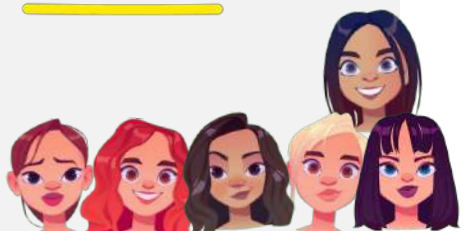
3. Canales

- Redes sociales (Facebook, Instagram y Youtube).
- Grupos de Whatsapp.
- Página Web.
- Joinuss.
- Correos newsletter.

1. Segmento de clientes: Arquetipos

- Mujeres interesadas en mantener o mejorar su salud mental, especialmente la ansiedad, a través del desarrollo de hobbies.
- Mujeres solteras sin hijos entre 25 y 35 años que vivan en la ciudad de Lima.

NSE: Medio – Alto.



9. Presupuestos

- Gastos de página.
- Salario de profesor.
- Gasto de producción (internet, alquiler).
- Armado de Kits.

*Pago a proveedores de sitio web y diseño gráfico.

5. Fuentes de ingreso

- Venta de entradas para los eventos (S/150 - S/300)
- Venta de kits de hobbies (S/100 - S/300)
- Publicidad de marcas para promoción de productos de interés.

Moodboard, naming y paleta de colores

Muestran nuestro proceso para elegir.



Color de la ansiedad

Color de la calma



Generar tiempo a la semana para una misma

Dar un paliativo contra la ansiedad

Manejar la ansiedad a través de hobbies





Manejo de ansiedad



Comunidad

Moodboard

















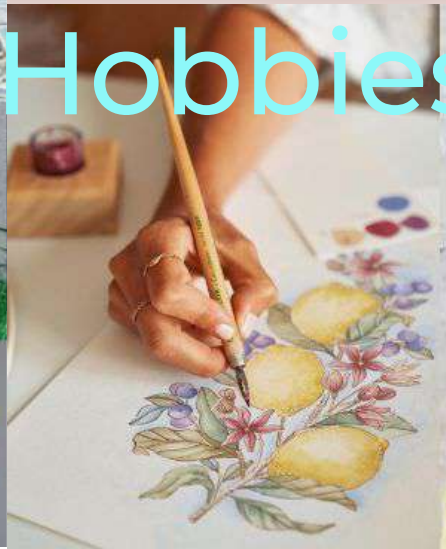








Hobbies









Experiencias

Naming

1

I feel good

I free

Let it go

Time for me

Brilla

2

Hobbies y bienestar

Feeling free

Liberty

Me time

A mi onda

3

Hobbies Lab

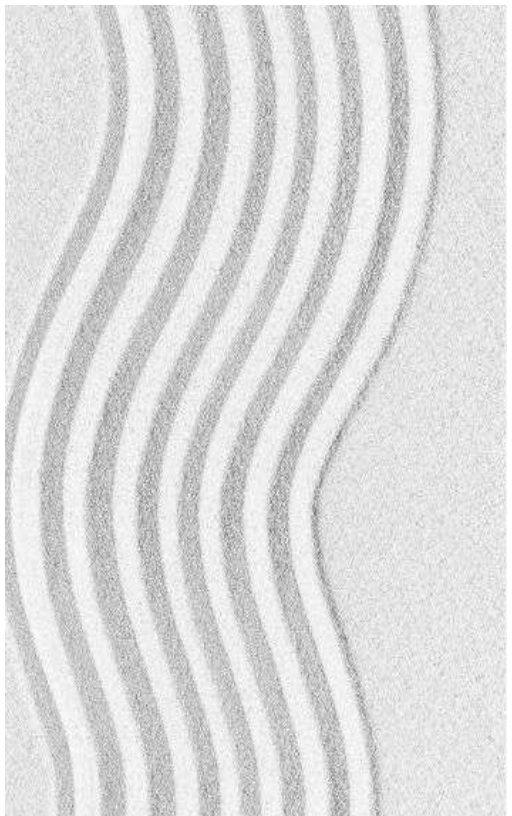
Hobby ovi

Tú

Siéntete bien









Paleta de color

Piezas

Principales piezas de comunicación aplicadas en diferentes medios.



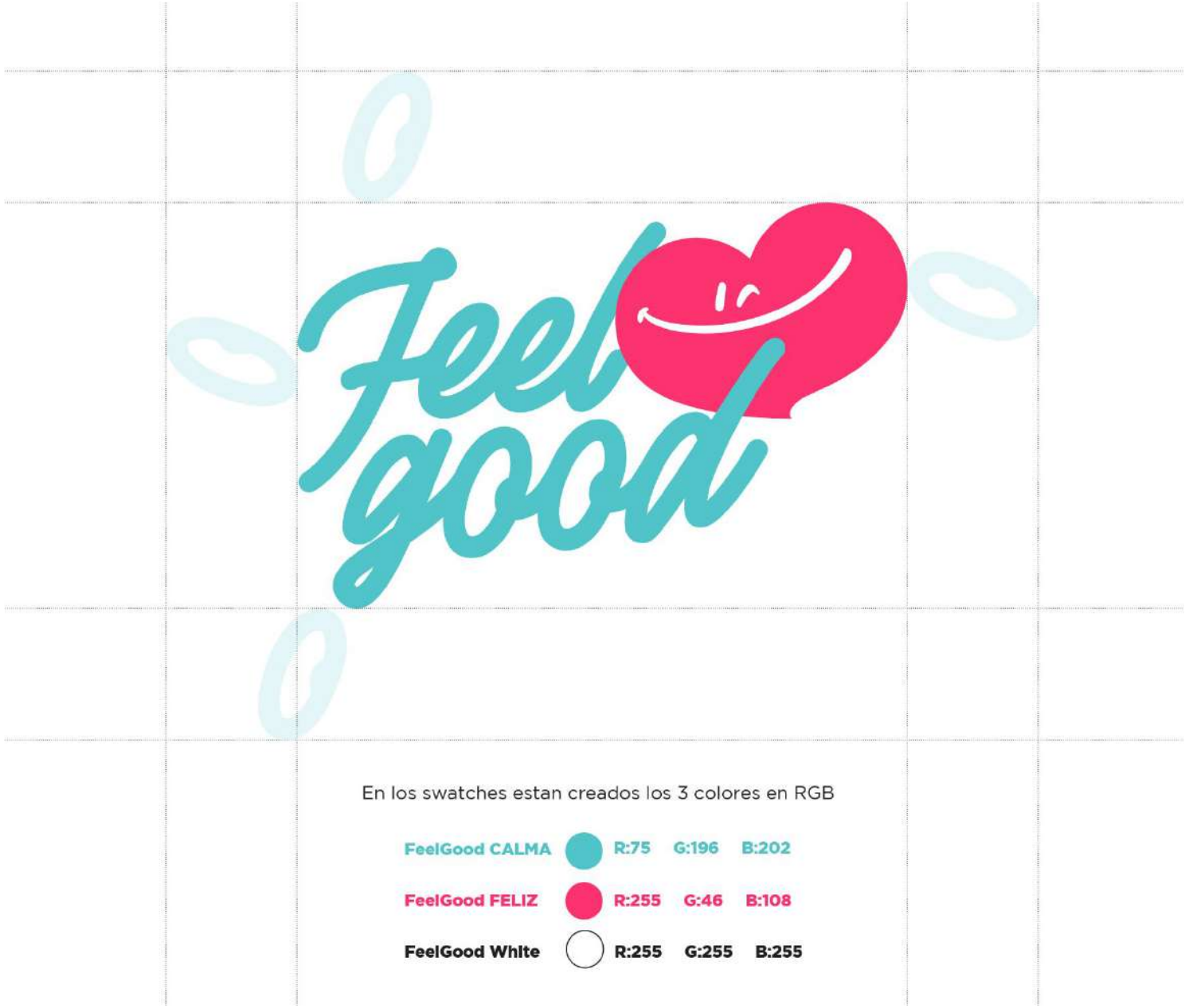
Logotipo

Principal

Representa el amor propio y sentirse feliz con una misma.

La forma orgánica que posee muestra la personalidad de la marca (amical). El color ayuda a mostrar calma, además de la fuerza y el carácter amistoso que tiene Feel Good.

Evoca a lo hecho con las manos, es por eso que para el nombre se utilizó una tipografía hands free.



Secundario

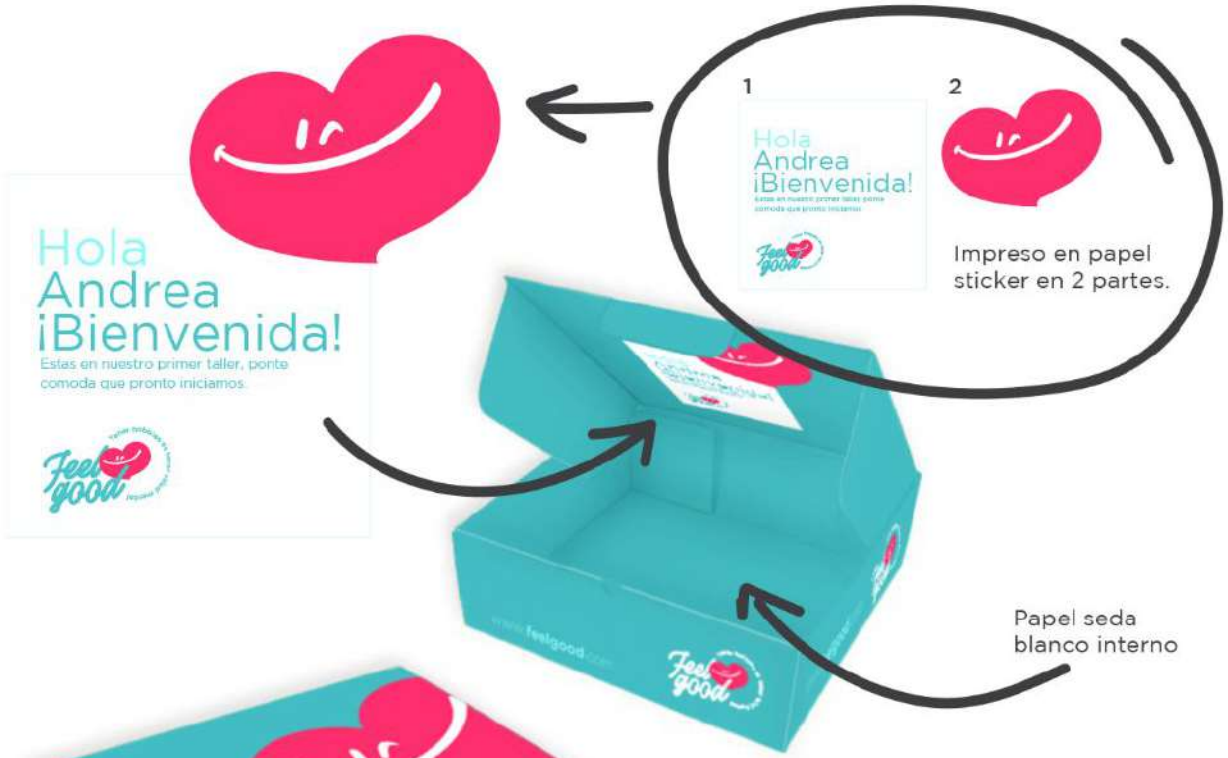
Aplicación del logotipo principal en compañía del slogan, se utiliza para reforzar el mensaje.



Nuestro Packing

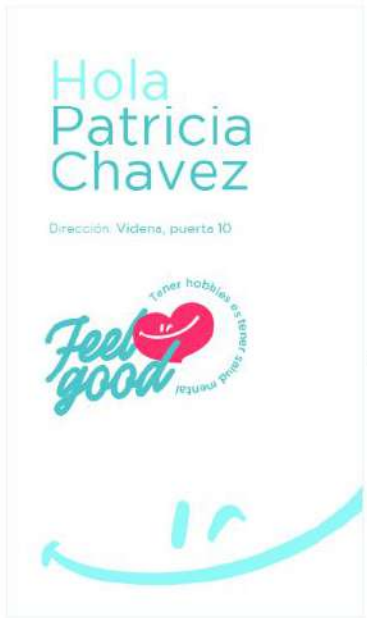
Es práctico y personalizado.







3



Impreso en papel sticker.
Personalizado.

Separadores de lectura para libros con 2 recomendaciones de arquitectura de interiores.
Impresa en un couche de 250 gr.
Retira para todos igual.



Impresión de mandalas en A4, en catulina de preferencia



Contenido: KIT 1

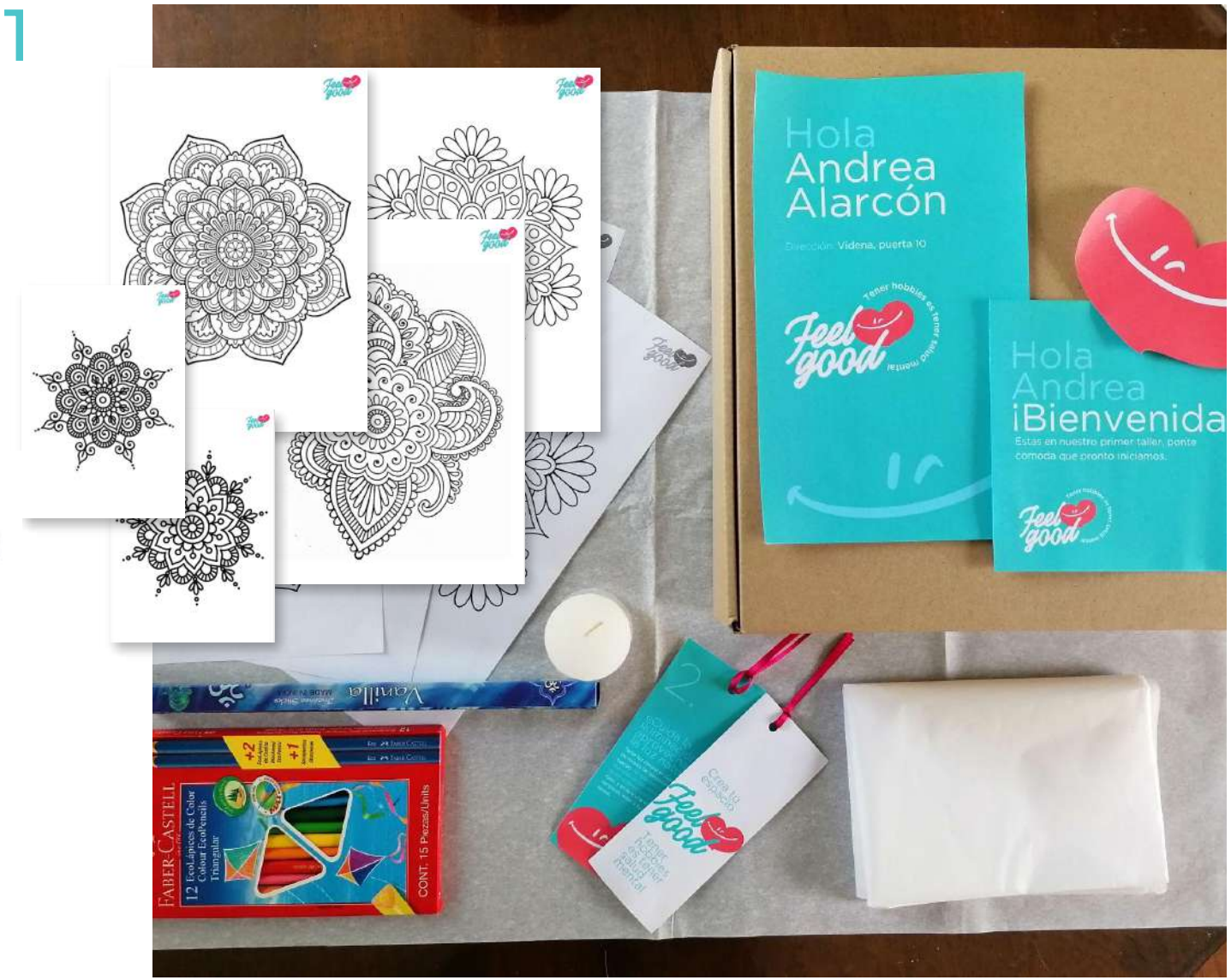
Mandalas y Meditación











Contenido: KIT 2

Lettering y Escultura



Imagen referencial.

Nuestra web

Es el lugar donde las interesadas podrán tener información completa de quiénes somos, qué hacemos, por qué y cómo, además de encontrar el blog y la tienda para adquirir nuestras experiencias.



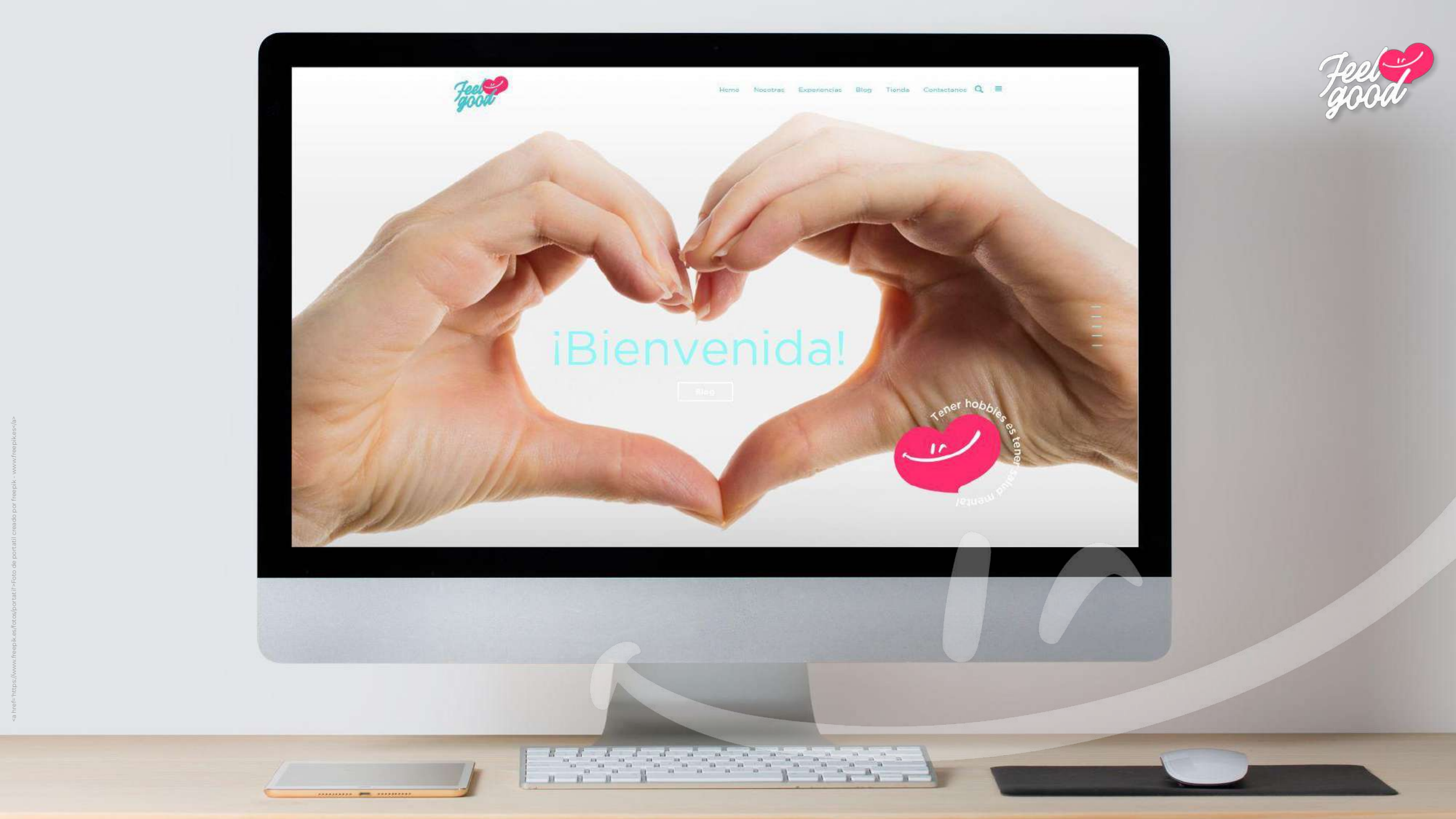


Foto de portatil creado por freepik - www.freepik.es

Nosotras

Lorem ipsum dolor sit Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Leer más









Experiencia

Lorem ipsum dolor sit Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Blog

Lorem ipsum dolor sit Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

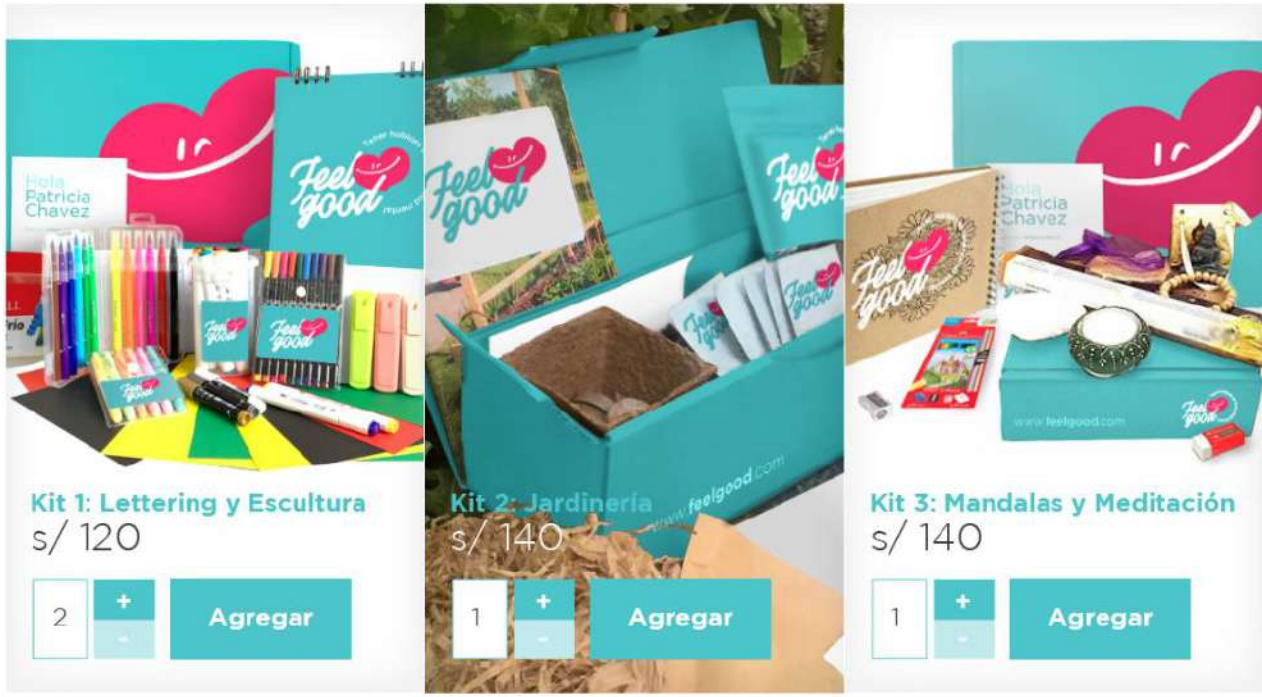
Leer más



Tienda

Lorem ipsum dolor sit Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie.

Inigresar





Contactanos

Nombre y Apellido*

Introduzca tú nombre y apellido

Correo electrónico*



Contactanos

Nombre y Apellido*

Introduzca tú nombre y apellido

Correo electrónico*

Introduzca tú correo electrónico

Tema

Escribe el asunto

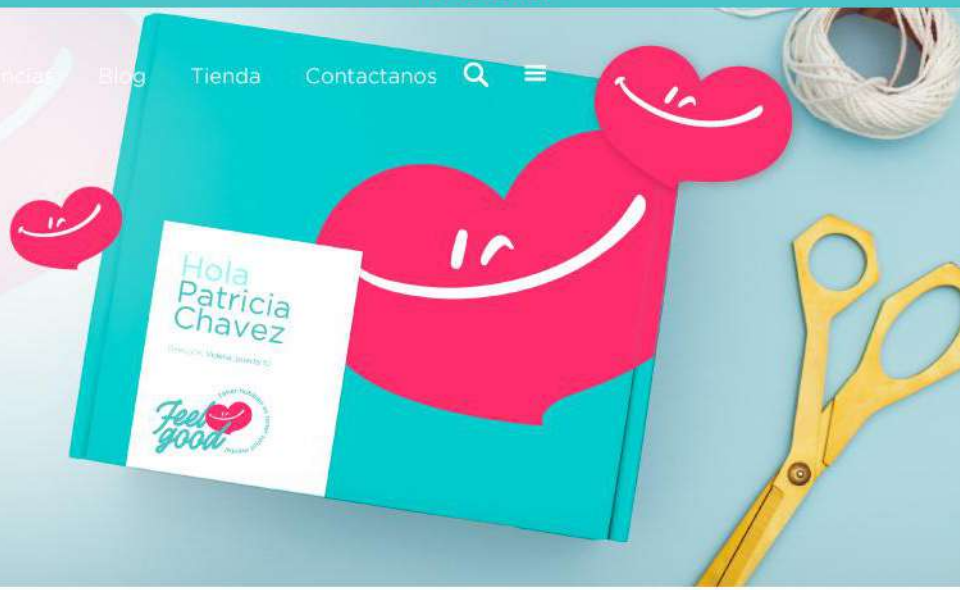
Mensaje

Escribe tú mensaje aquí ...

Enviar

Contactanos@feelgood.com (512) 812-9955

Tienda Practica free





Buscar

Kit 1: Lettering y Escultura

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquipo.

Precio: s/ 120

Disponible en stock

- 2 +

Blog

Se escribirán temas de interés para nuestra comunidad, se reforzará con artículos desarrollados por las arquitectas de interiores que brindarán sus conocimientos para mejorar los ambientes dando consejos que ayuden a mejorar los ambientes y disminuir los niveles de ansiedad.



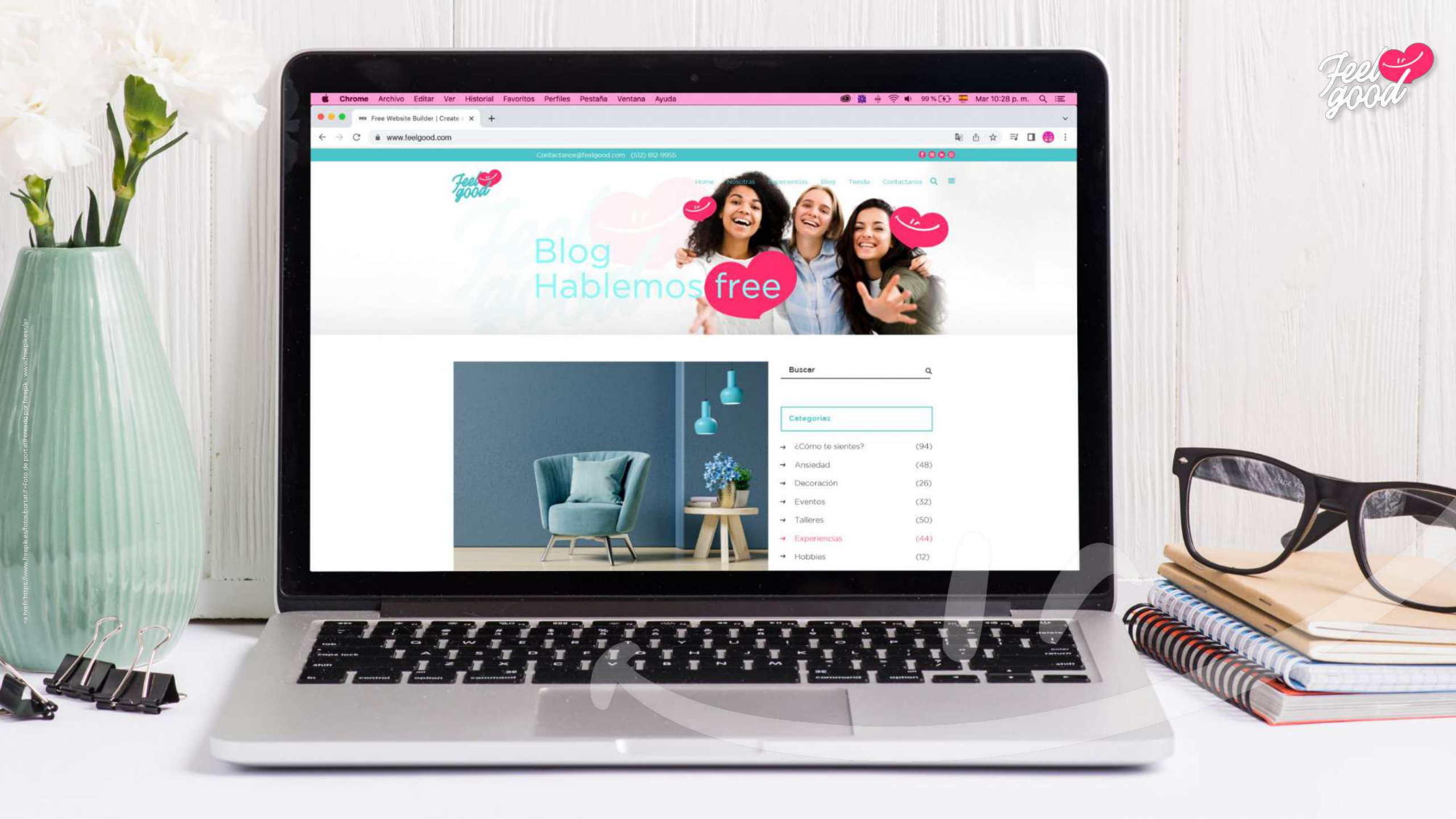


Foto de portátil creado por freepik - www.freepik.es

Contactanos@feelgood.com (512) 812-9955

Blog Hablemos free





Buscar

Categorias

- ¿Cómo te sientes? (94)
- Ansiedad (48)
- Decoración (26)
- Eventos (32)
- Talleres (50)
- Experiencias (44)
- Hobbies (12)

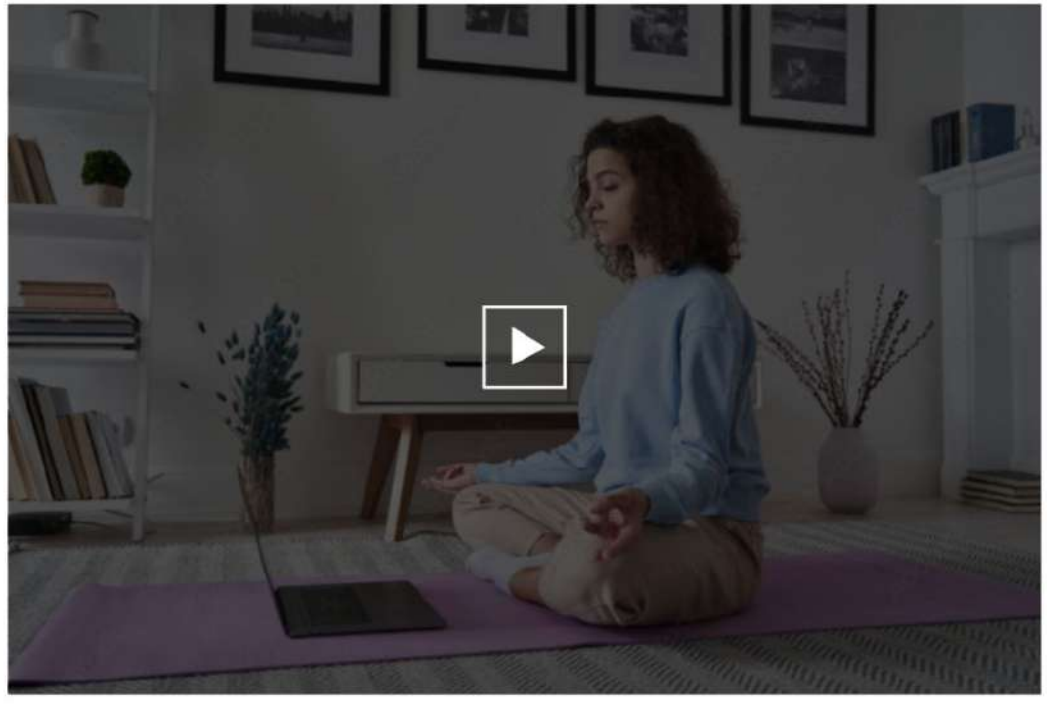
Posts populares

¿Tú casa influye en tu cerebro y emociones?

Sentirte más tranquila, creativa o segura también depende de cómo decores tu casa. Lo dice la neuroarquitectura, una ciencia que demuestra cómo los espacios influyen en la mente.

2 días atrás / 12comentarios / 20 me gusta

Leer más



Escoge un rincón y hazlo tuyo.

Además de tener tu propia habitación y baño, ¡adapta un rinconcito de tu hogar para ti! Ya sea para realizar tu meditación diaria, practicar yoga, hacer ejercicio, leer o tomarte una copa de vino o un buen café.

Lorem ipsum dolor sit.

2 días atrás / 12comentarios / 20 me gusta

Leer más

Posts populares



2 días atrás

Lorem ipsum dolor sit envolutpat.

Por: Juanita Burga



4 días atrás

Lorem ipsum dolor sit envolutpat.

Por: Claudia Schiffer



4 días atrás

Lorem ipsum dolor sit envolutpat.

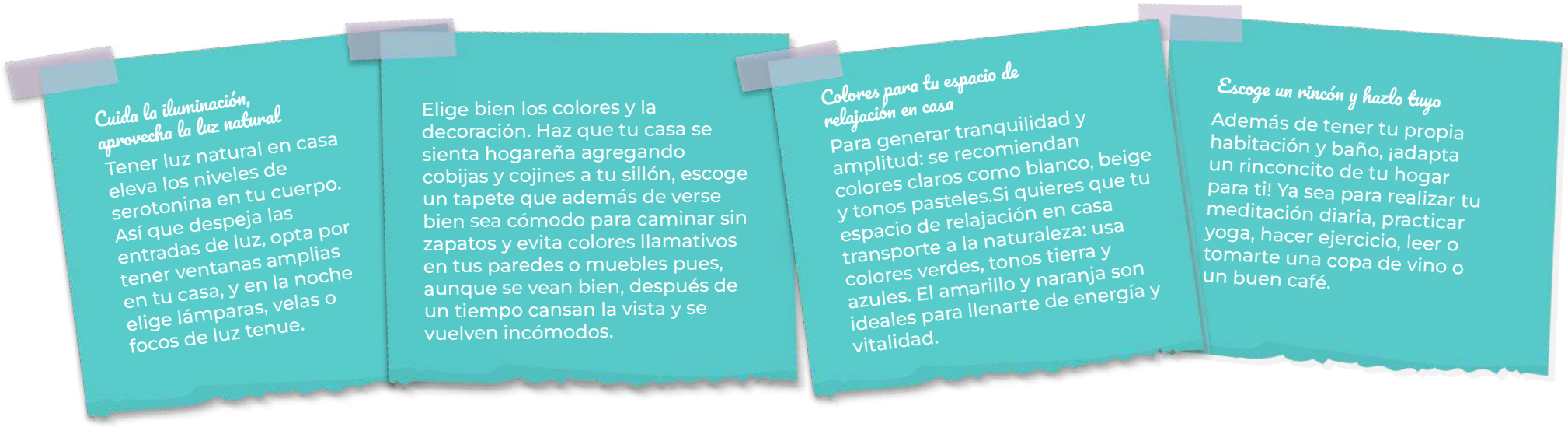
Por: Cindy Crawfort

Tags

Hobbies | Mujer | Caligrafía | Salud mental | Decoración | Aromaterapia | Hobbies | Mujer | Caligrafía

Contenido para el BLOG/WEB/RS

Potenciaremos nuestra misión compartiendo contenido y tips sobre arquitectura sensorial para que nuestras usuarias puedan acondicionar sus espacios y estos las ayuden a bajar sus niveles de ansiedad.



Las paredes de tonos claros ayudan a crear un ambiente más acogedor, al igual que los colores pasteles como naranjas y amarillos. Esto no quiere decir que no puedas usar algunos más fuertes como el azul: sin embargo, hay que utilizarlos estratégicamente para destacar ciertos puntos.

Aire fresco

La ventilación es uno de los factores clave, así como la iluminación de un lugar. El aire fresco nos mantiene relajados, por lo que al momento de decorar cualquier espacio debes pensar en la distribución de los muebles para tener fácil acceso a las ventanas.

Decora con velas

Es común creer que las velas son para ocasiones románticas o especiales, pero también transforman espacios y los hacen acogedores. Existen velas con aromatizantes naturales y diseños espectaculares para colocar en lugares clave como la habitación , el baño, la sala de estar o el recibidor.

La luz natural siempre es la mejor opción, pero hablando de luz artificial, la luz amarilla irradia una atmósfera cálida. Si tiendes por un estilo contemporáneo, puedes colocar focos o lámparas de colores siempre y cuando sean tenues.

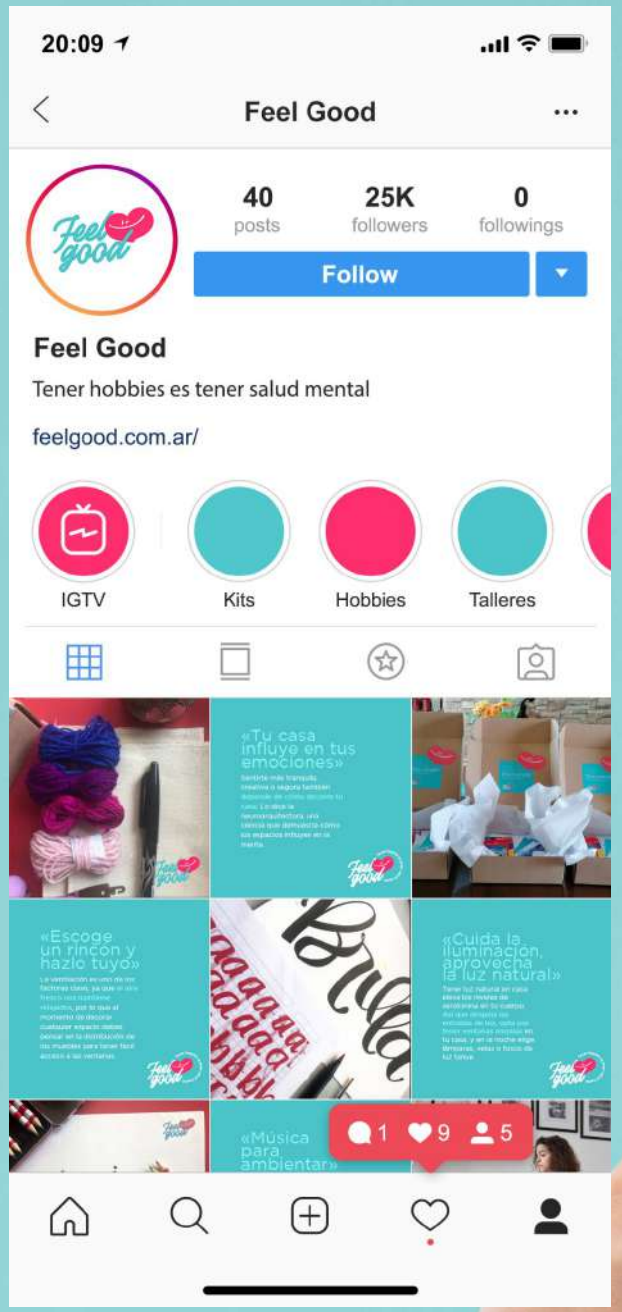
Llena las estanterías de libros

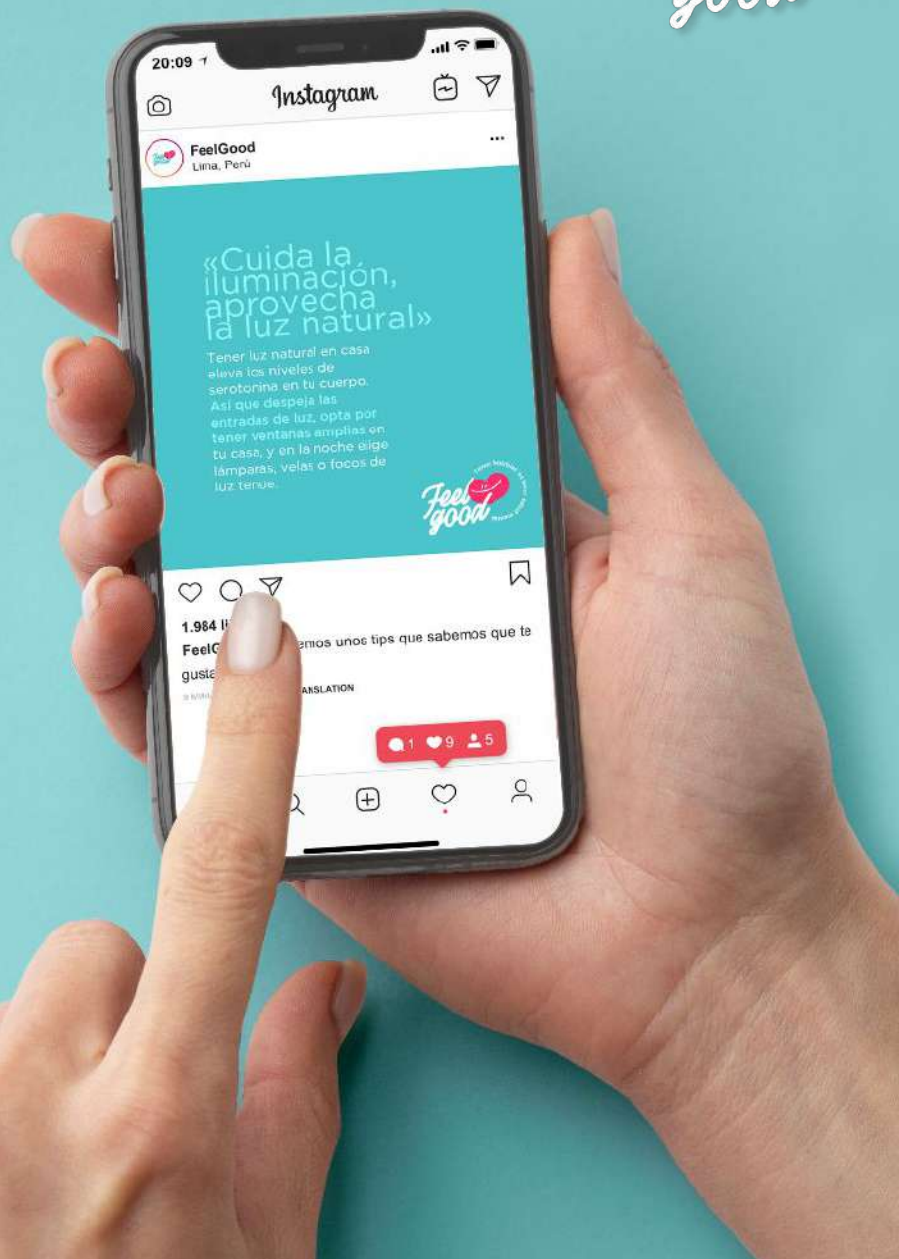
Un mejor uso para aquellos libros que has guardado por años en cajas, es colocarlos en las estanterías y repisas de tu hogar u oficina. Puedes mezclar tonos y texturas de sus portadas, además de que te ayudarán a generar el gusto por la lectura. Puedes intercalarlos con pequeñas plantas, jarrones o velas.

Naturaleza dentro del hogar

Además de dar vida, las plantas son imprescindibles para crear un espacio, inclusive, más neutro. Existen algunas que además de ayudar a purificar el aire, son sumamente estéticas y fáciles de cuidar, como los lirios, las sansevierias, los cactus y suculentas.

Instagram


20:09
Feel Good
40
posts
25K
followers
0
followings
Follow
Feel Good
Tener hobbies es tener salud mental
feelgood.com.ar/
IGTV
Kits
Hobbies
Talleres
«Tu casa influye en tus emociones»
«Escoge un rincón y hazlo tuyo»
«Cuida la iluminación, aprovecha la luz natural»
«Música para ambientar»


20:09
Instagram
FeelGood
Lima, Perú
«Cuida la iluminación, aprovecha la luz natural»
Tener luz natural en casa eleva los niveles de serotonina en tu cuerpo. Así que despeja las entradas de luz, opta por tener ventanas amplias en tu casa, y en la noche elige lámparas, velas o focos de luz tenue.

Facebook

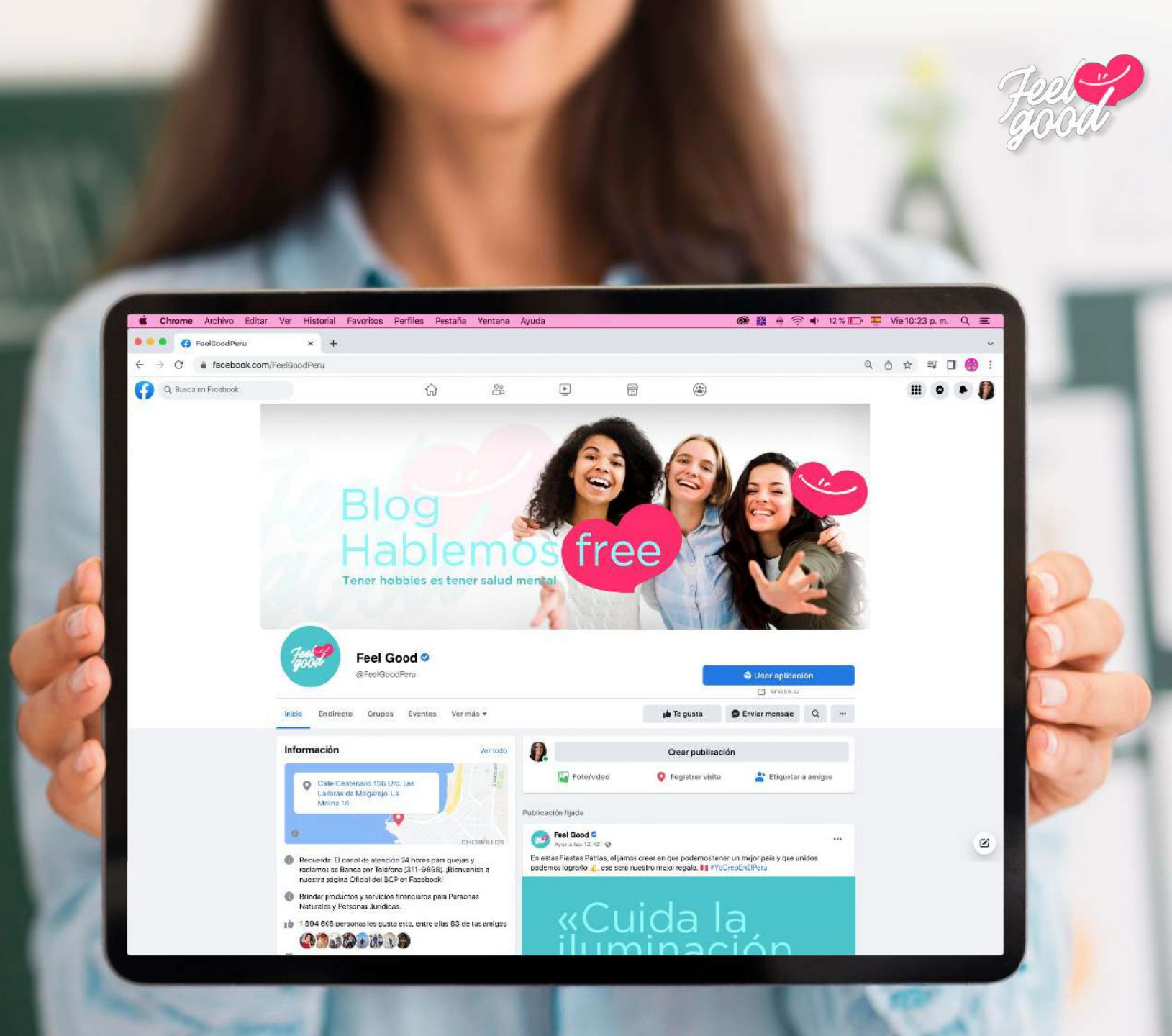


Foto de profesor creado por freepik - www.freepik.es

Sticker

Aplicados en la comunicación









Foto de mostrando celular creado por wayhomestudio - www.freepik.es

Plan de validación

Desarrollo de toda la experiencia del taller con participación de 3 mujeres y encuesta realizada a 32 mujeres con las características de nuestro universo.



Fotografía: www.freepik.es

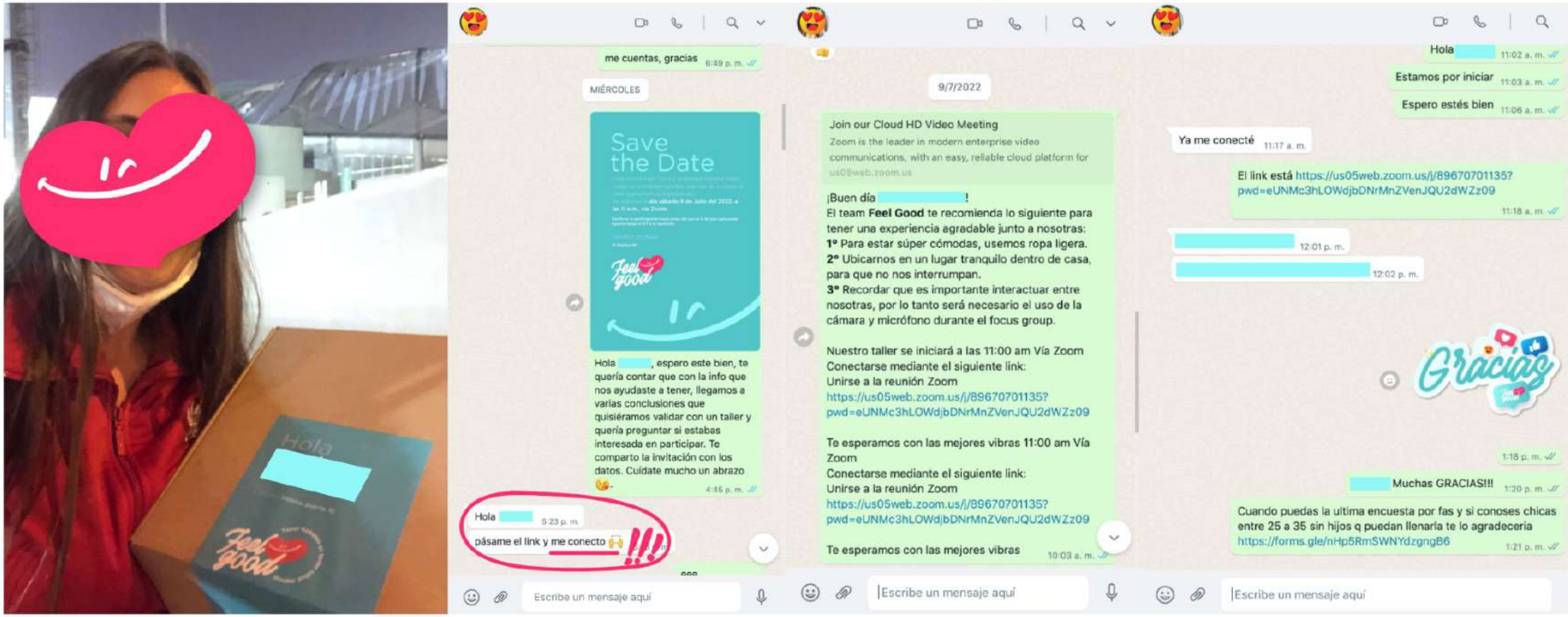
Desarrollo de **experiencia** taller

Guión, evidencias del proceso y resultados de encuestas semáforo.

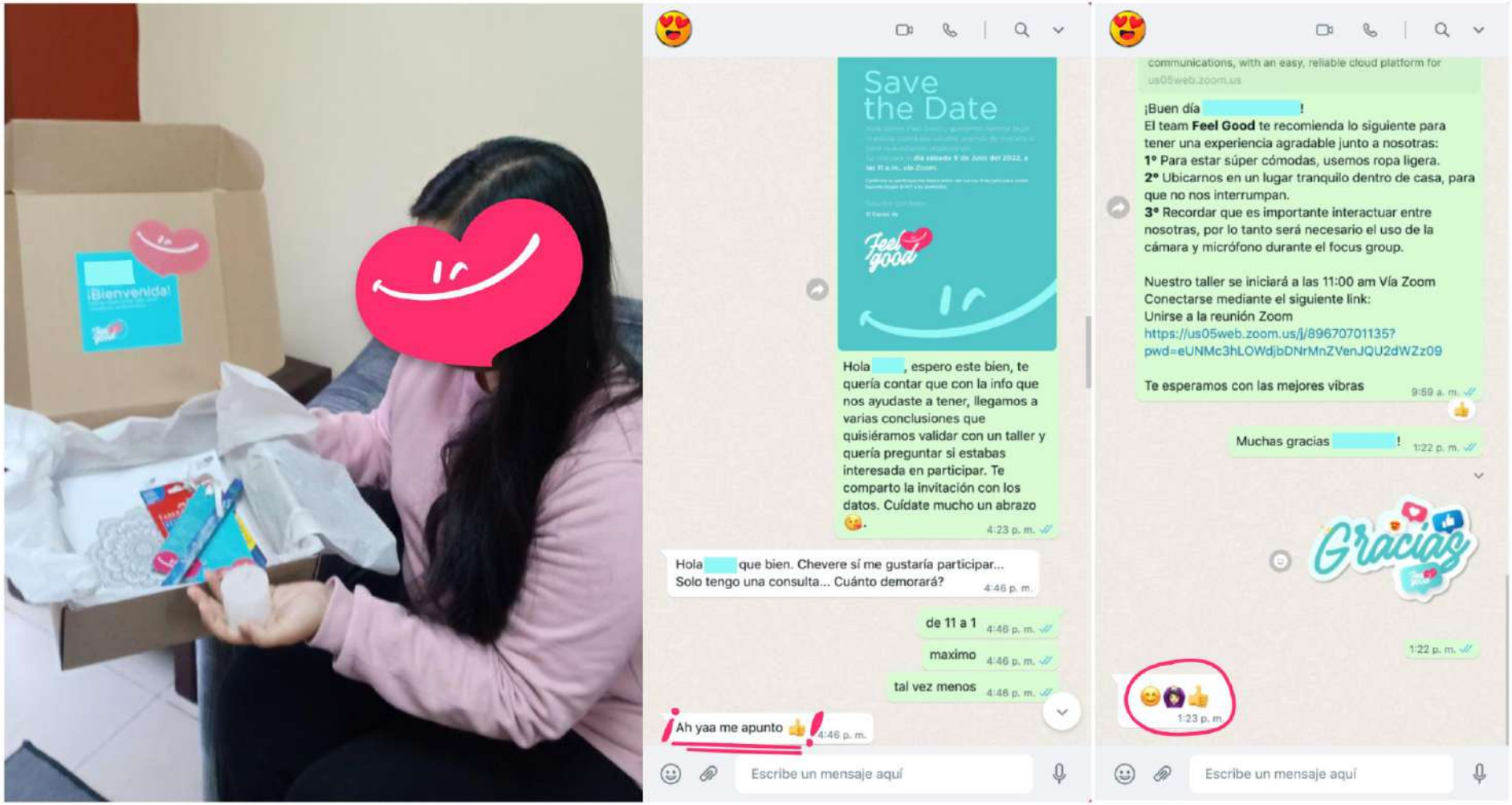
Determinar qué impacto traerá la experiencia de los talleres virtuales de hobbies para manejar los niveles de ansiedad de las mujeres sin hijos de 25 a 35 años.



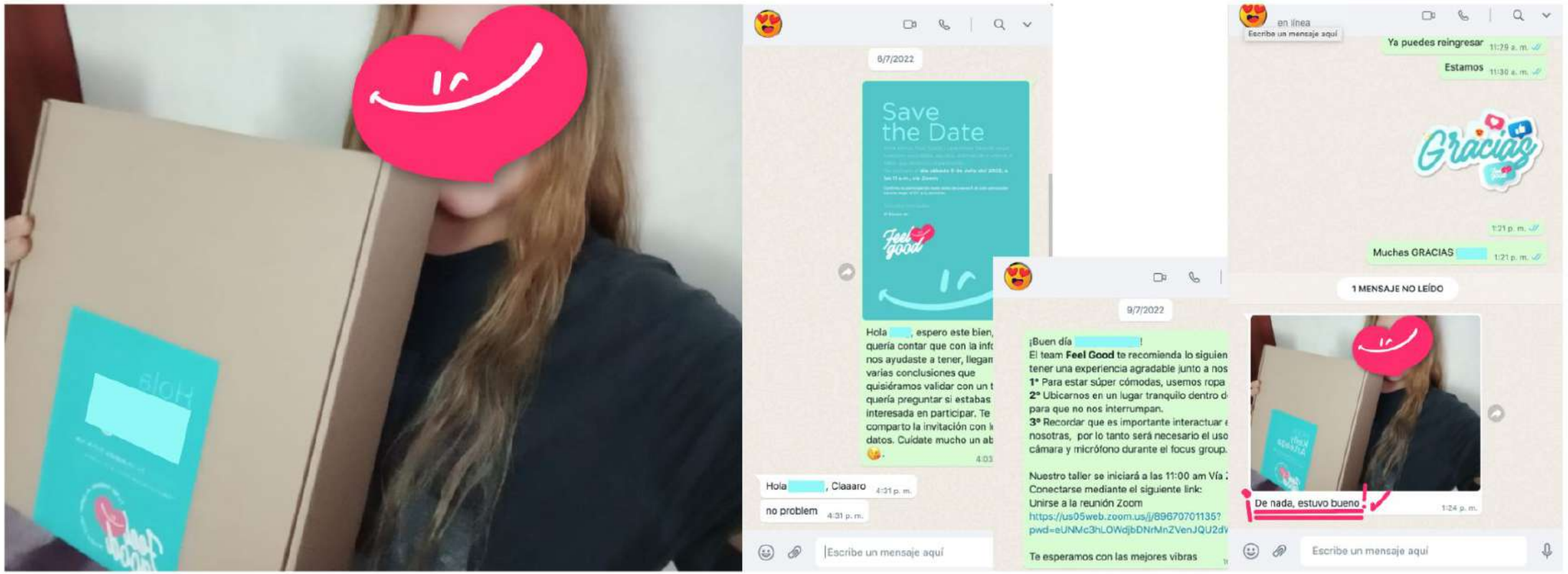
Participante 1: Evidencias del proceso para participar en la experiencia.



Participante 2: Evidencias del proceso para participar en la experiencia.



Participante 3: Evidencias del proceso para participar en la experiencia.



Moderador
Buenos días chicas, somos Patricia Chavez, Leslie Colunga, Mariafe Carazas y quien les habla Alessandra Burgos, somos estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec y el siguiente taller tiene fines de estudio. La información brindada será usada netamente con propósitos académicos. Les solicitamos autorización para poder grabar el audio y video de la siguiente reunión además de garantizar que todo será absolutamente confidencial.
Finalmente les pedimos que sean lo más sinceras posible.

Llenan ENCUESTA SEMÁFORO AL INICIO.
Medir cómo ingresan a la experiencia del taller

Para empezar el taller agradeceremos se puedan presentar cada una, indicando su nombre y edad.

Sección 1: Primera parte del taller, donde se hará la práctica. Clase de meditación.

Breve explicación sobre el proceso y los beneficios de la meditación

Que tal chicas, ahora vamos a empezar el taller de meditación, reproduciendo un audio de 25 min que nos ayudará a orientarnos.
Para eso necesitamos que tengan con ustedes su kit, dentro tendrán una vela y un incienso, nos servirá para mejorar el ambiente en el que nos encontramos.
Se dará una breve explicación del proceso y los beneficios.

Reproducir audio de meditación para empezar (25min)
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1Oz15NziTILnZV0MB2RrmV1fiNwoiV4X8

¿Se les hizo fácil meditar?

¿Cómo se sentían antes de empezar a meditar?

¿Cómo se sienten ahora?

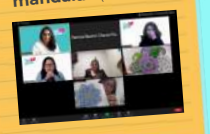
Sección 2 : Práctica de coloreado de mandalas.

Breve explicación del origen y los beneficios de pintar mandalas

Mostrar ejemplos de pintado de mandalas

Ahora vamos a empezar el taller de mandalas,
Para eso necesitamos que tengan con ustedes su kit, dentro de la caja tienen las mandalas impresas que van usar hoy, junto con los colores.
Se dará una breve explicación del proceso y los beneficios.

Coloreado de mandalas (25min)



¿Les gustó pintar mandalas?

¿Qué sentimientos fueron sintiendo durante el proceso?

Sección 3: Conversatorio. Preguntamos a los participantes sobre lo que acaba de experimentar y sus conclusiones.

¿Cómo se sienten luego de meditar y pintar mándalas?

¿Volverían a practicar estás actividades? ¿Les gusta hacerlo en grupo o preferirían hacerlo solas?

¿Les gustó este tipo de taller virtual? ¿por qué?

¿Qué otros hobbies nos recomendarías?

¿Qué opinan sobre kit de hobbies que les mandamos para hacer el taller?

¿Les gustaría pertenecer a una comunidad de mujeres enfocada en manejar la ansiedad?

¿Qué opinan sobre encontrarse en un evento presencial una vez al mes con mujeres de esta comunidad para practicar algunos hobbies?

Llenan ENCUESTA SEMÁFORO AL FINAL.
Medir cómo ingresan a la experiencia del taller

Les contamos un poco sobre nuestro proyecto.
Desarrollaremos talleres virtuales para incentivar la práctica de diferentes hobbies. Nuestro lema será "tener hobbies es tener salud mental" debido a que al lograr objetivos y progresar en dichas actividades se fomenta el aumento del autoestima en las personas, lo cuál ayudará a bajar sus niveles de ansiedad. En este espacio las mujeres podrán encontrar talleres virtuales donde se practicarán diferentes hobbies los cuales podrán complementar con kits de herramientas para ello, diferentes tips de diseño interior para sus casas o habitaciones que ayuden a relajarse y bajar los niveles de ansiedad, además de una comunidad motivada a mejorar su salud mental donde podrán conocer y hacer amistad con otras mujeres como ellas y compartir sus experiencias con la ansiedad y sus nuevos hobbies.

¿Quisieran dejar algún comentario, o alguna idea con respecto al taller que hoy han recibido? ¿Algo que quieran compartir?

Cierre

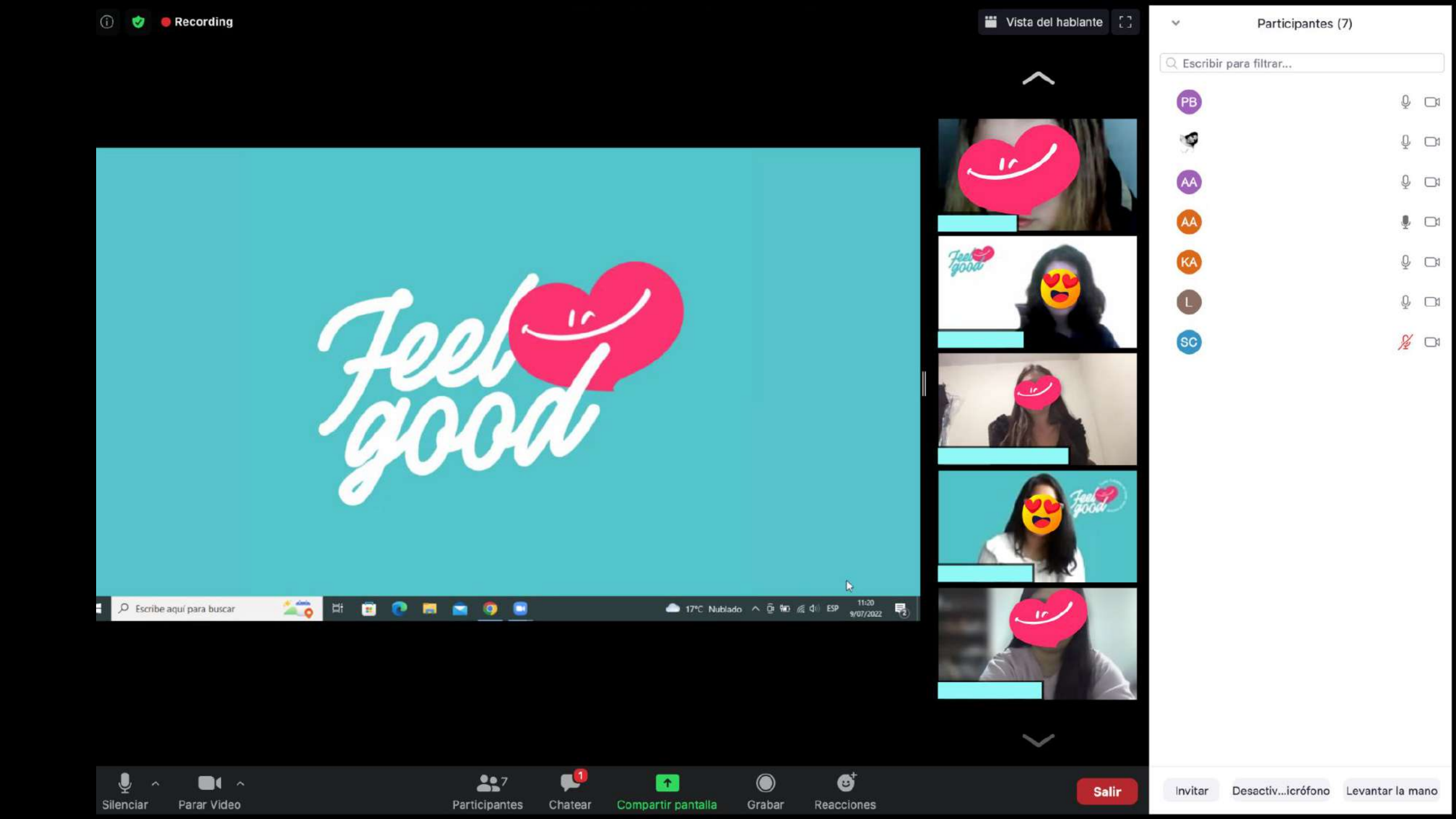
Gracias por regalarnos su tiempo, nos ayudará mucho la información brindada hoy.

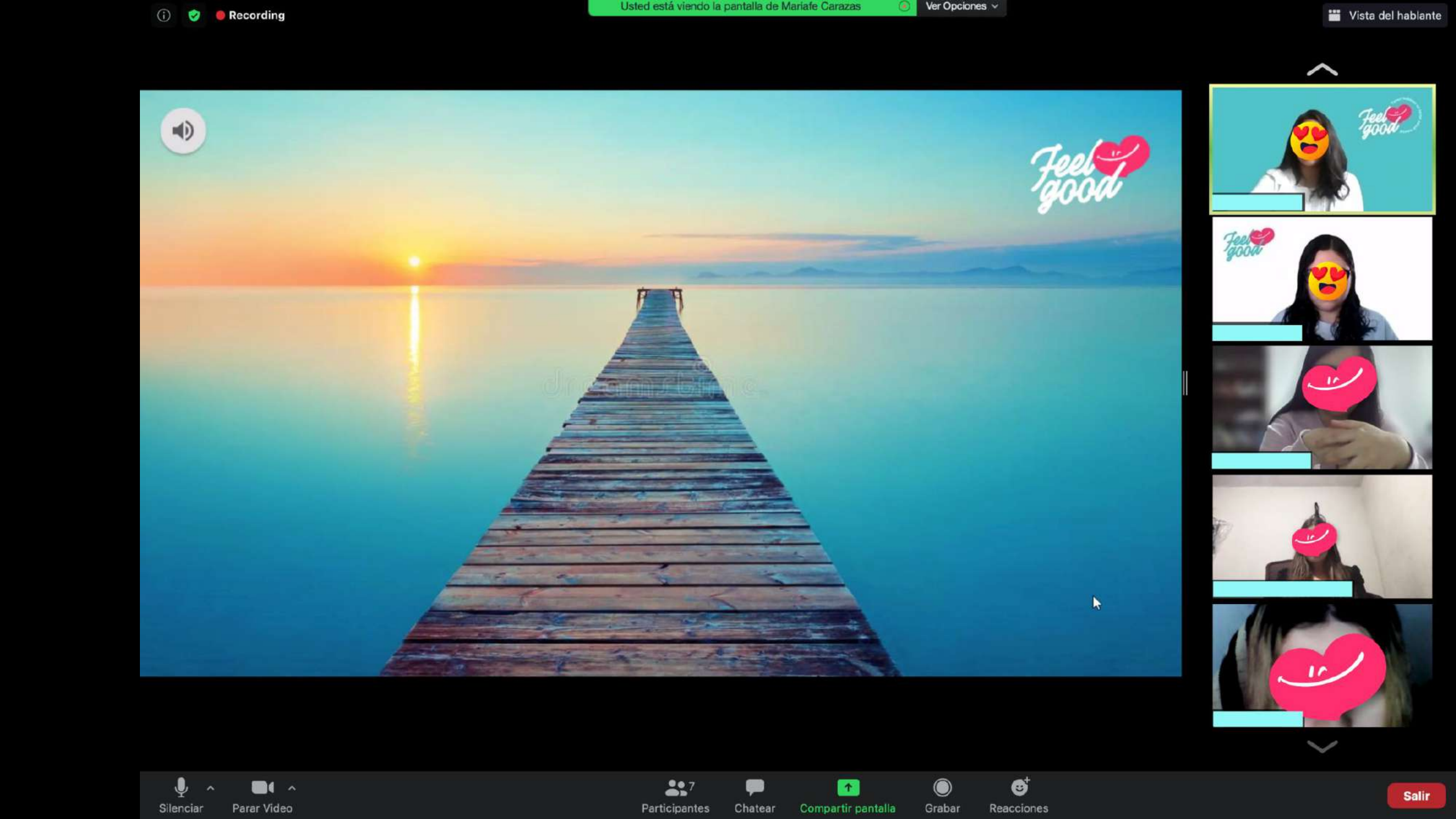
Los encuentran en este link
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1mhMALB5r1xxJ_XjJakkiR-9X0VFUE2QS

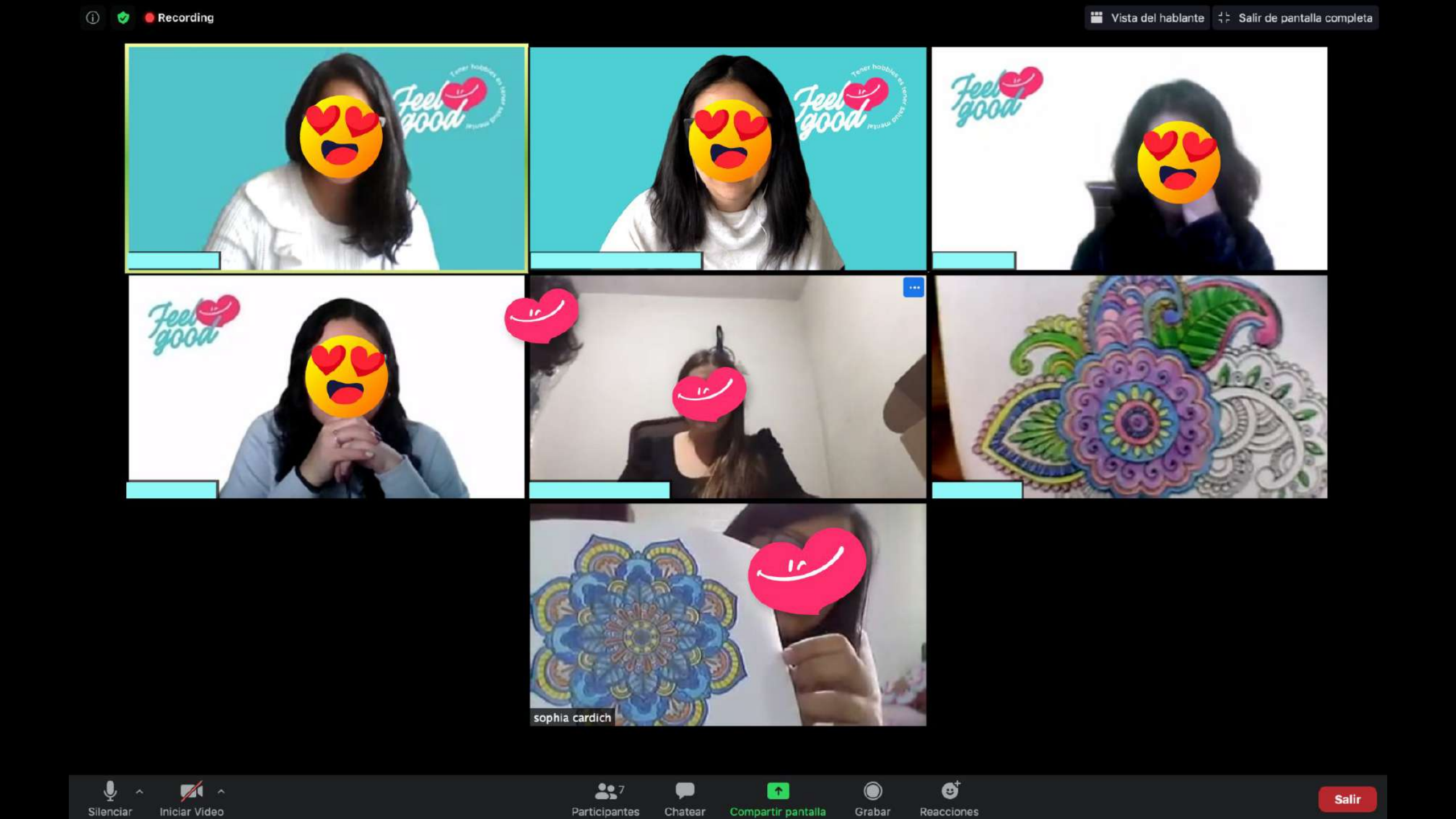
Resultados del taller generativo
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1mhMALB5r1xxJ_XjJakkiR-9X0VFUE2QS

¡Son Satisfactorios!

Vector de banco de parque creado por macrovector - www.freepik.es


Recording
Vista del hablante
Participantes (7)
Escribir para filtrar...
PB
AA
AA
KA
L
SC
Feel good
Escribe aquí para buscar
17°C Nublado
ESP
11:20
9/07/2022
Silenciar
Parar Video
Participantes
7
Chatear
1
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Invitar
Desactiv...icrófono
Levantar la mano


Recording
Usted está viendo la pantalla de Mariafe Carazas
Ver Opciones
Vista del hablante
Feel good
Silenciar
Parar Video
7
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir

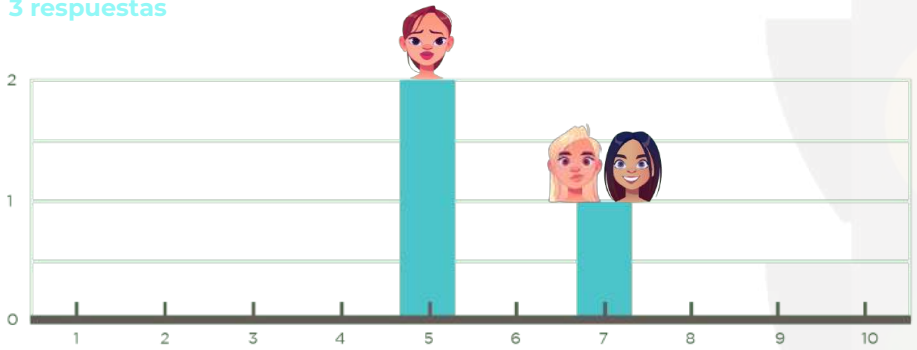

Recording
Vista del hablante
Salir de pantalla completa
Feel good
sophia cardich
Silenciar
Iniciar Video
7
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir

Resultados

Encuesta semáforo 1, **al inicio de la experiencia** para medir cómo ingresan a la experiencia.

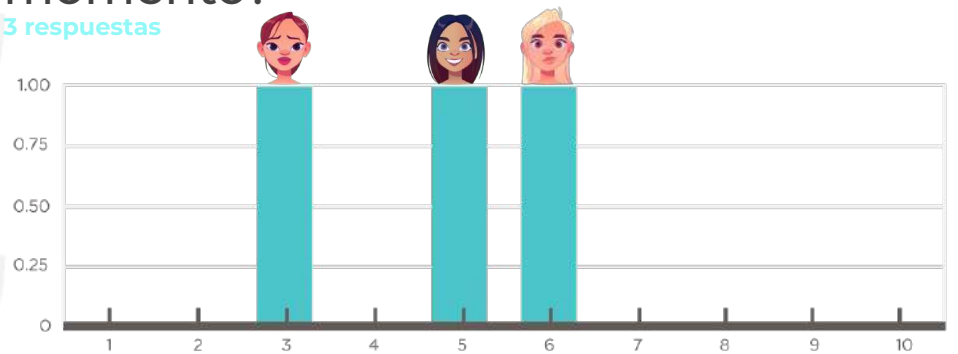
¿Qué tan inquieta te sientes en este momento?

3 respuestas



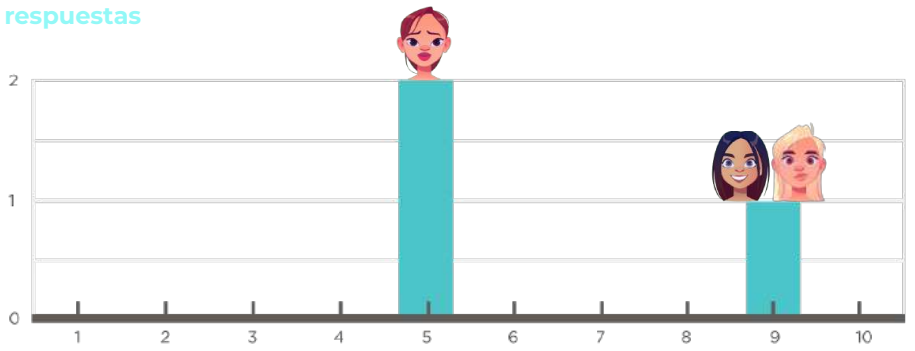
¿Qué tanta dificultad para concentrarte sientes en este momento?

3 respuestas



¿Qué tanta tensión muscular sientes en este momento?

3 respuestas

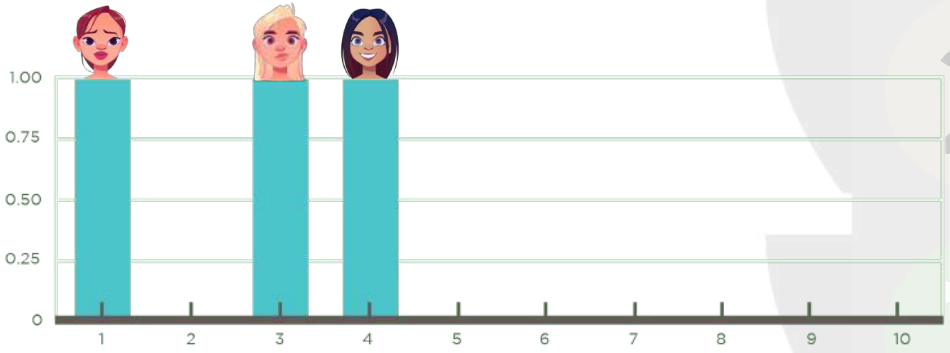


La encuesta semáforo 2,
al cierre servirá para medir cómo **termina** cada una la experiencia.

1

¿Qué tan inquieta te sientes en este momento?

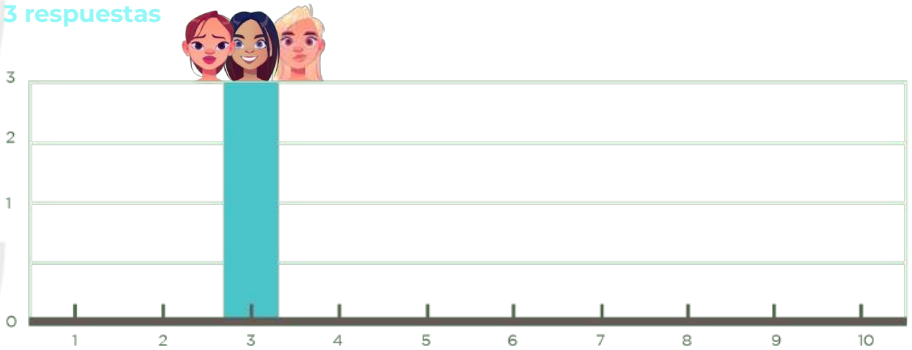
3 respuestas



2

¿Qué tanta dificultad para concentrarte sientes en este momento?

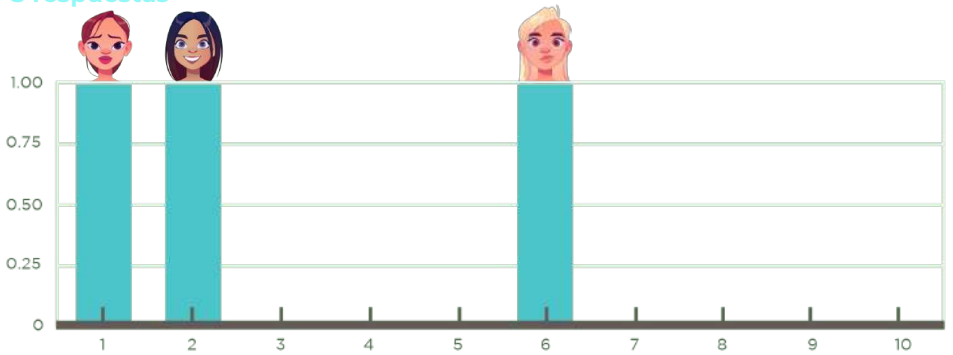
3 respuestas



3

¿Qué tanta tensión muscular sientes en este momento?

3 respuestas



Encuesta

Aplicada a 32 participantes.

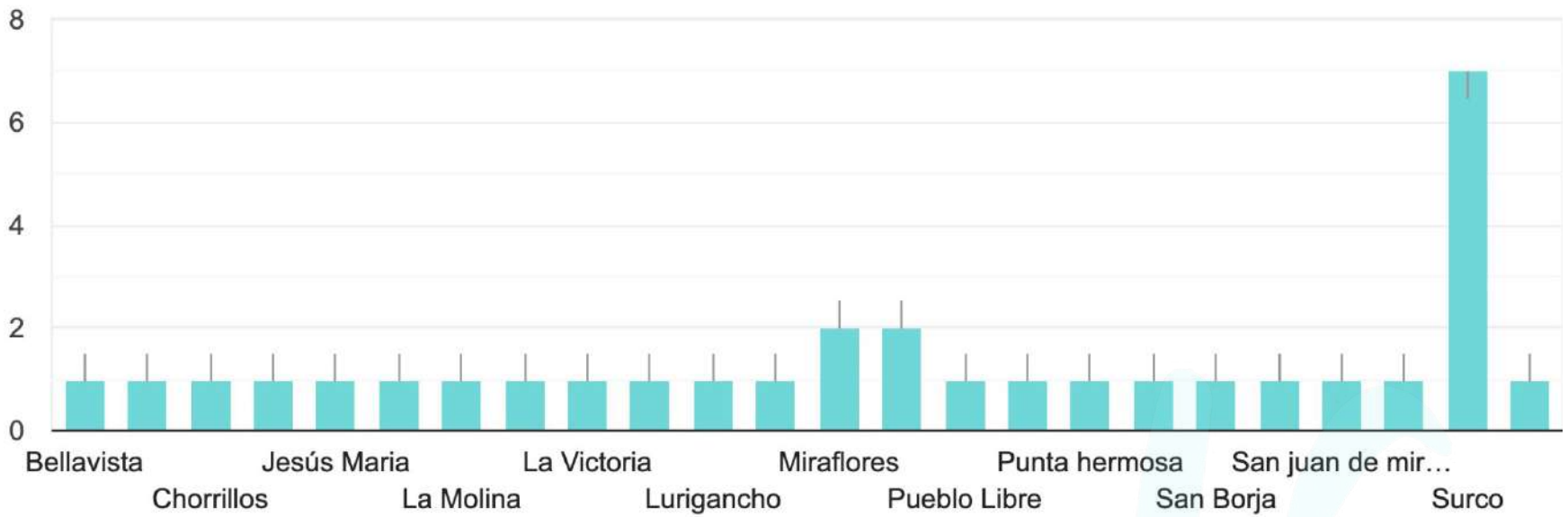


Evidencias del proceso para participar en la experiencia.



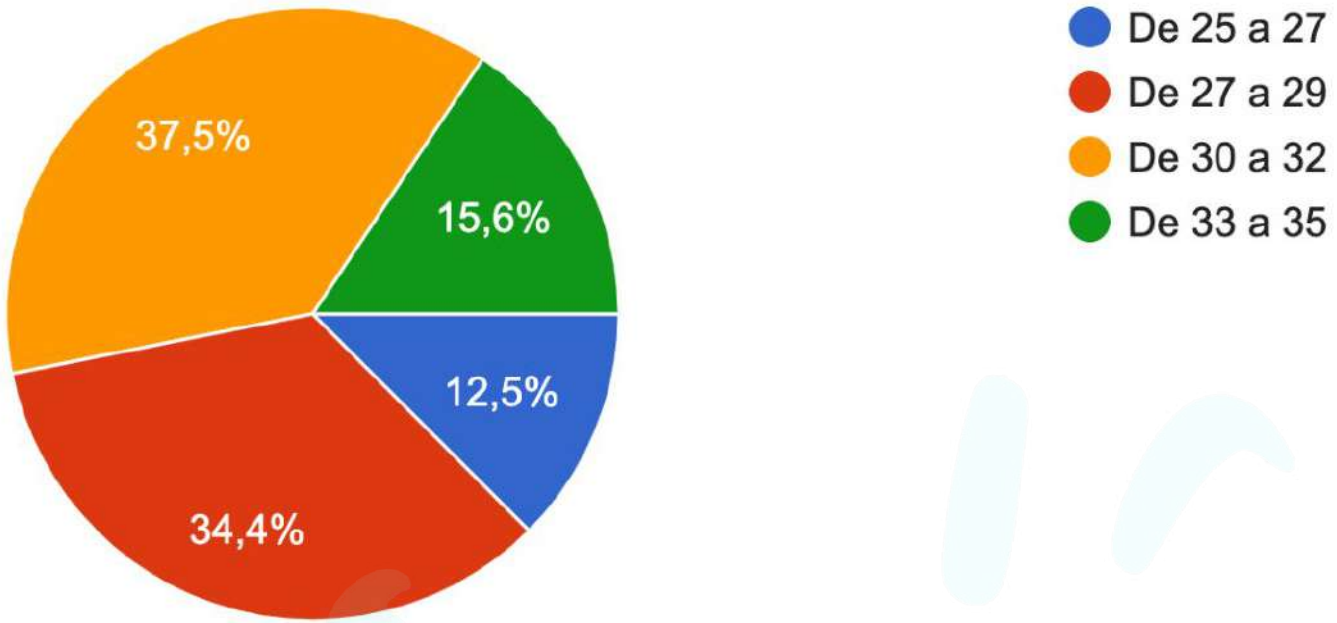
Distrito de residencia

32 respuestas



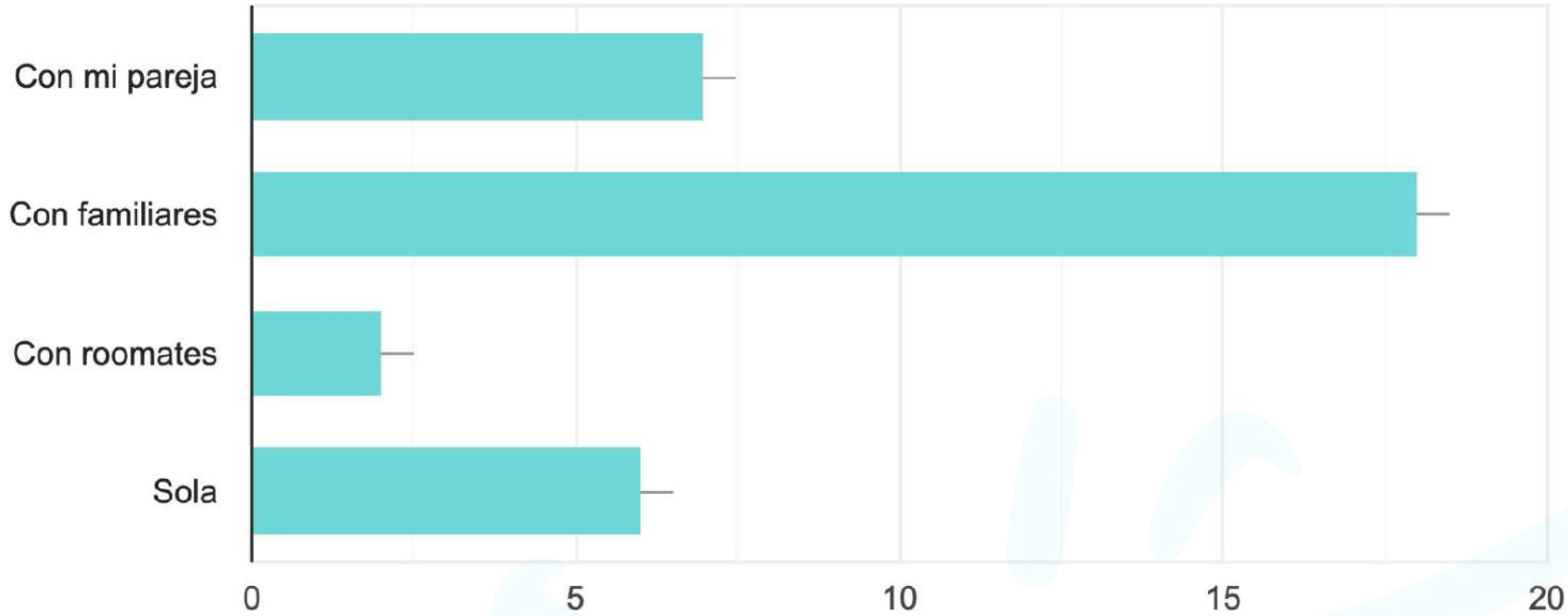
Edad

32 respuestas



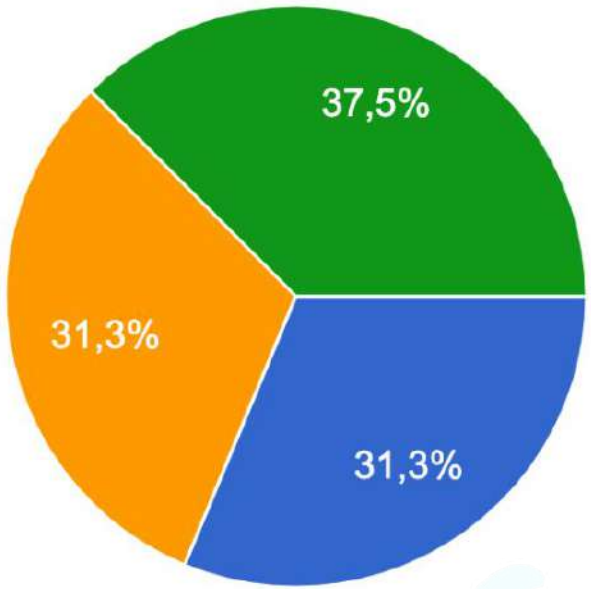
¿Con quiénes vives?

32 respuestas



¿Sabes qué es un hobbie?

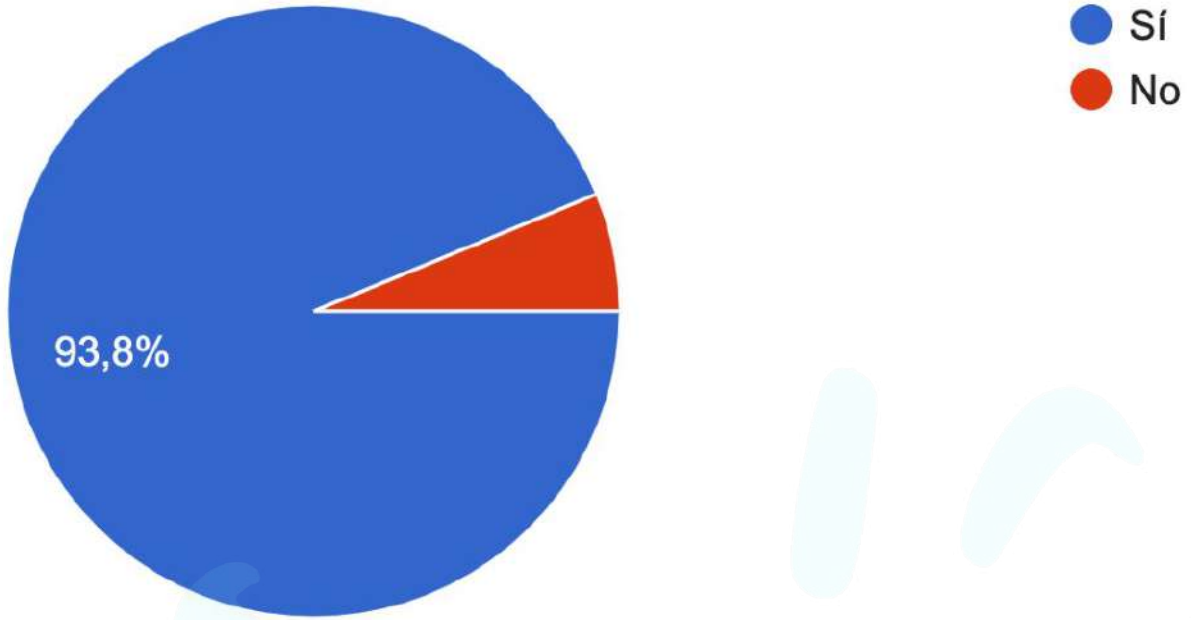
32 respuestas



- Actividad u ocupación que se realiza meramente por placer durante el tiempo libre
- Es una afición, que se practica solo o con amigos
- Actividad que, como afición o pasatiempo favorito, se practica habitualmente en los ratos de ocio.
- Todas las anteriores

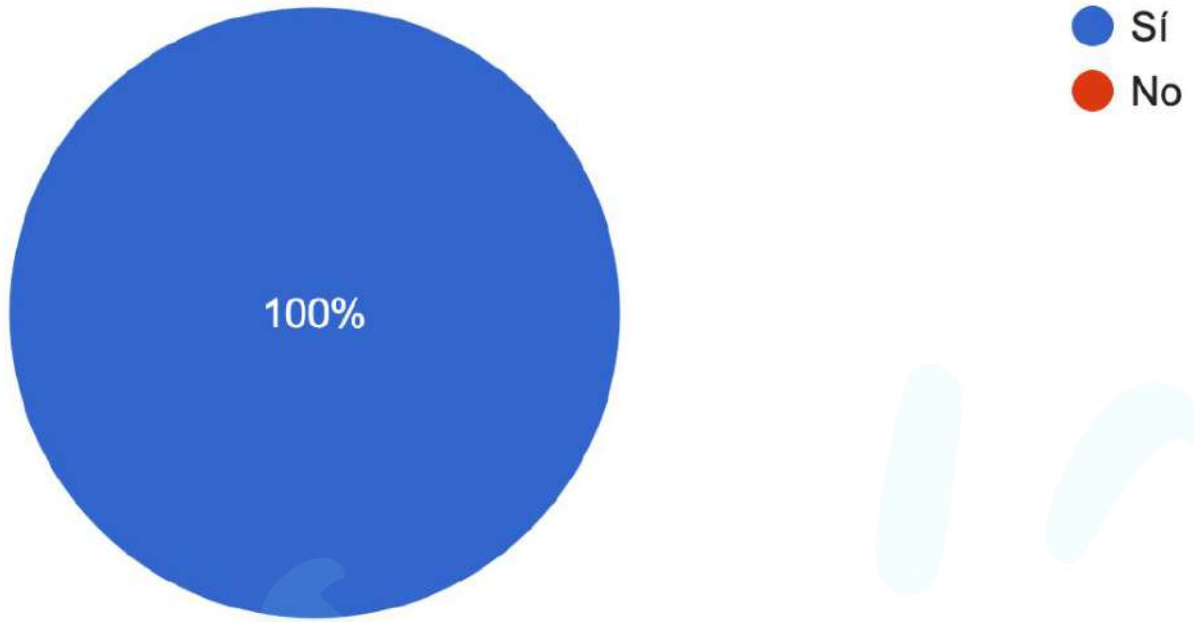
¿Practicas algún hobbie?

32 respuestas



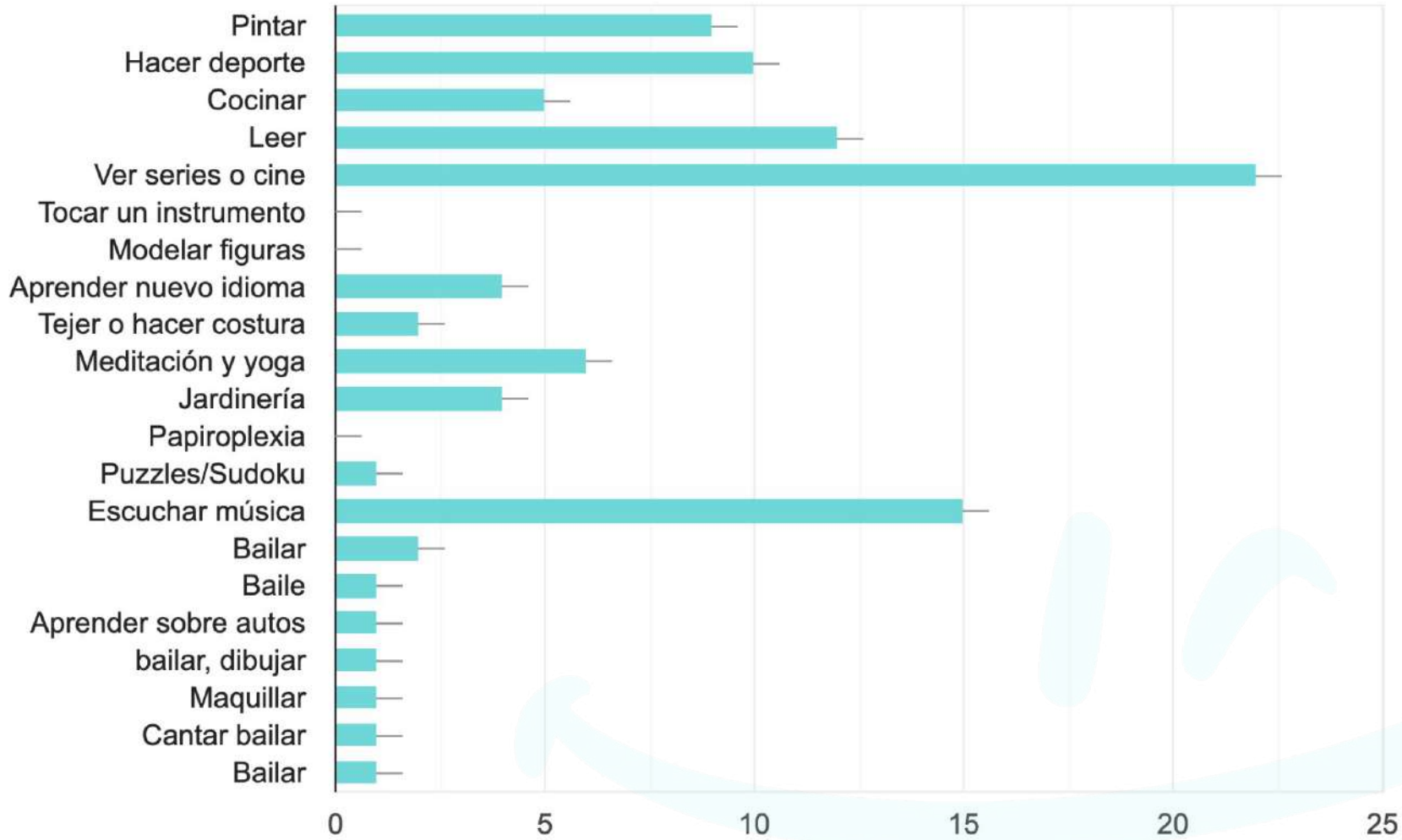
¿Crees que es importante tener hobbies?

32 respuestas



De la siguiente lista, ¿Cuál o cuáles practicas?

32 respuestas



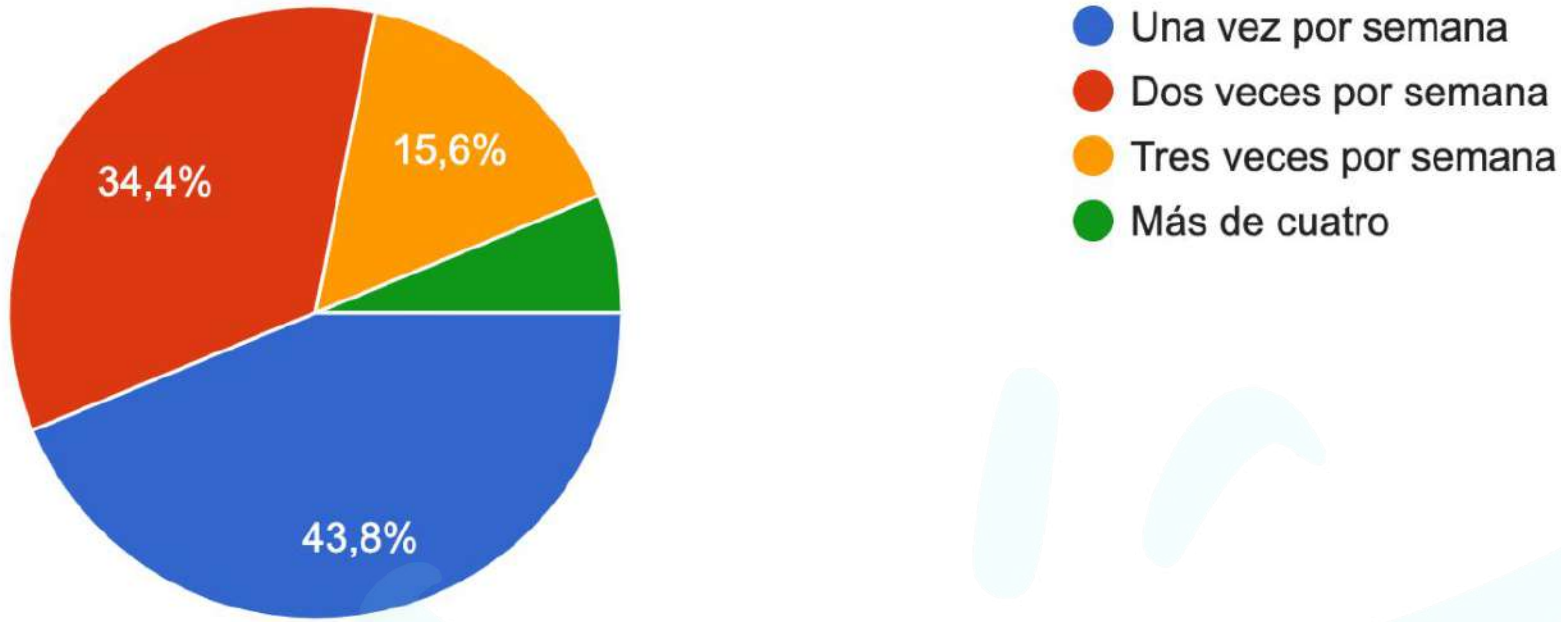
¿Estarías interesada en iniciar la práctica de nuevos hobbies?

32 respuestas



¿Con qué frecuencia practicarías?

32 respuestas



¿Te gustaría adquirir kits de hobbies que contengan el material para que puedas practicarlos?

32 respuestas



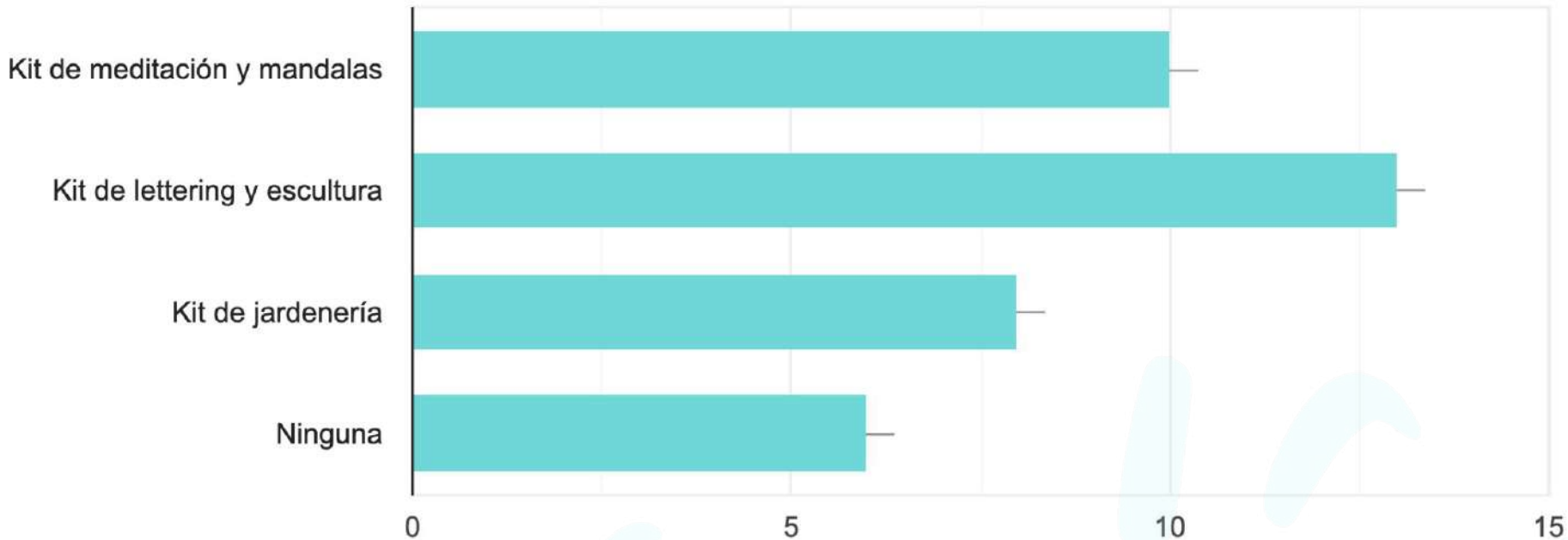
¿Te gustaría participar en taller virtuales gratuitos donde te enseñen y guíen a usar tu kit con otras mujeres como tú?

32 respuestas



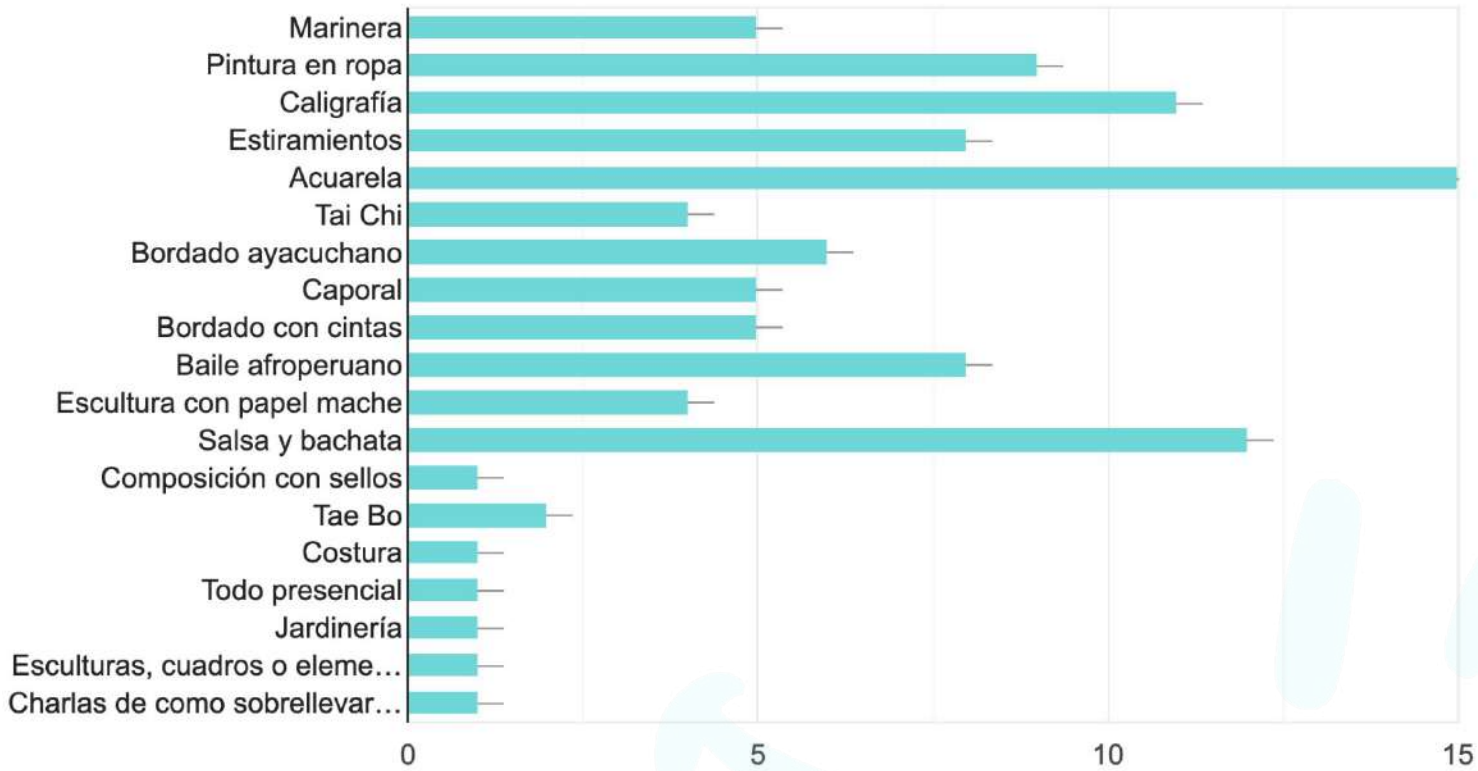
De estos 3 kits, ¿Cuál te gustaría comprar?

32 respuestas



Con total honestidad, marca por favor los kits de hobbies que le gustaría practicar en los talleres virtuales. Puede marcar todos los que guste

32 respuestas



¿Por qué elegiste esos hobbies?

32 respuestas

Me gusta bailar

Porque me gustan

Me parecen interesantes

Conectan bien con los que practico actualmente

Porque me gustan las manualidades

considero que para el medio VIRTUAL son fáciles de llevar

Todo presencial

Son cosas nuevas

Porque se ven interesantes y buenos para aprender

Porque me gusta el baile o lo que implique movimiento corporal

Son actividades que me gustaría aprender

Porque son actividades que me gustaría y realizar

Pintar con acuarela no es algo que me salga bien y me gustaría orientación

Porque en la actualidad pinto sobre lienzos pero me gustaría aprender técnicas para pintar en ropa

Porque me parecen útiles y desestresantes

Me gustan

Porque son los que más se asemejan a mis gustos

Porque es lo que pasa día a día

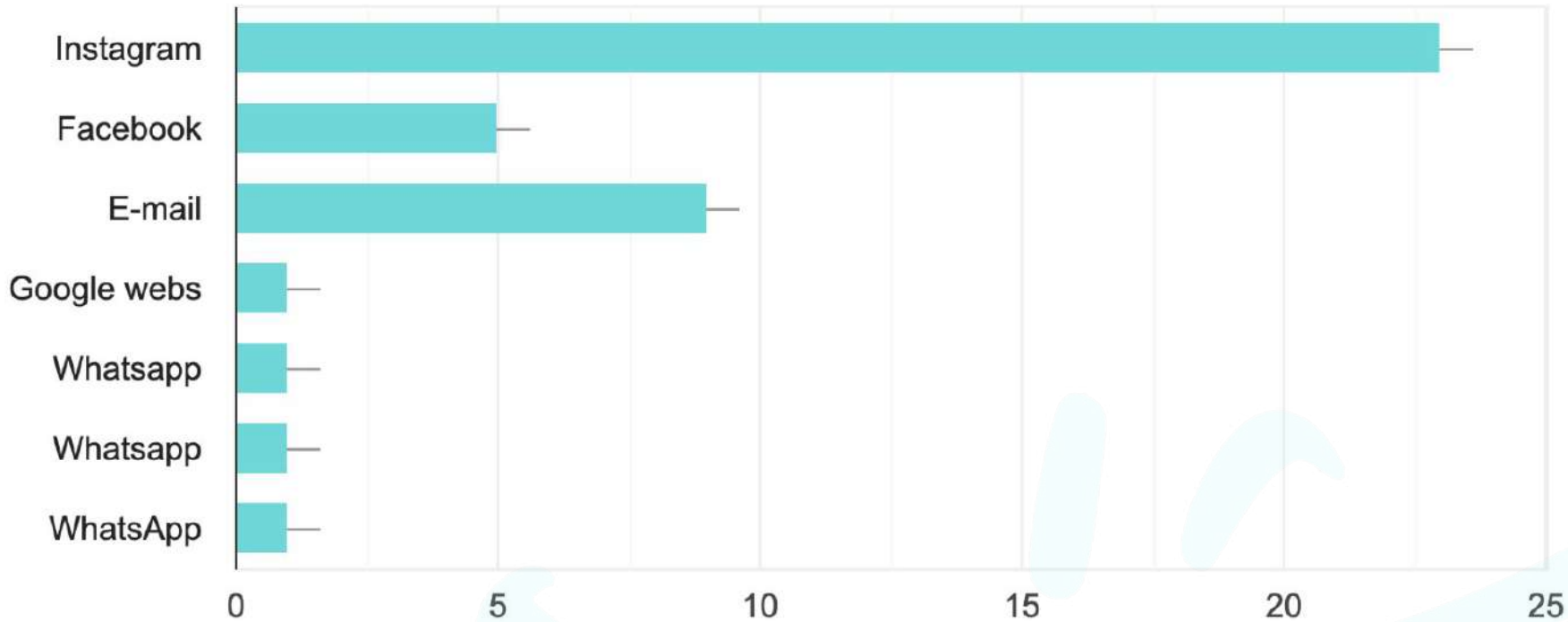
¿Te gustaría pertenecer a una comunidad que se enfoque en practicar hobbies para bajar los niveles de ansiedad?

32 respuestas



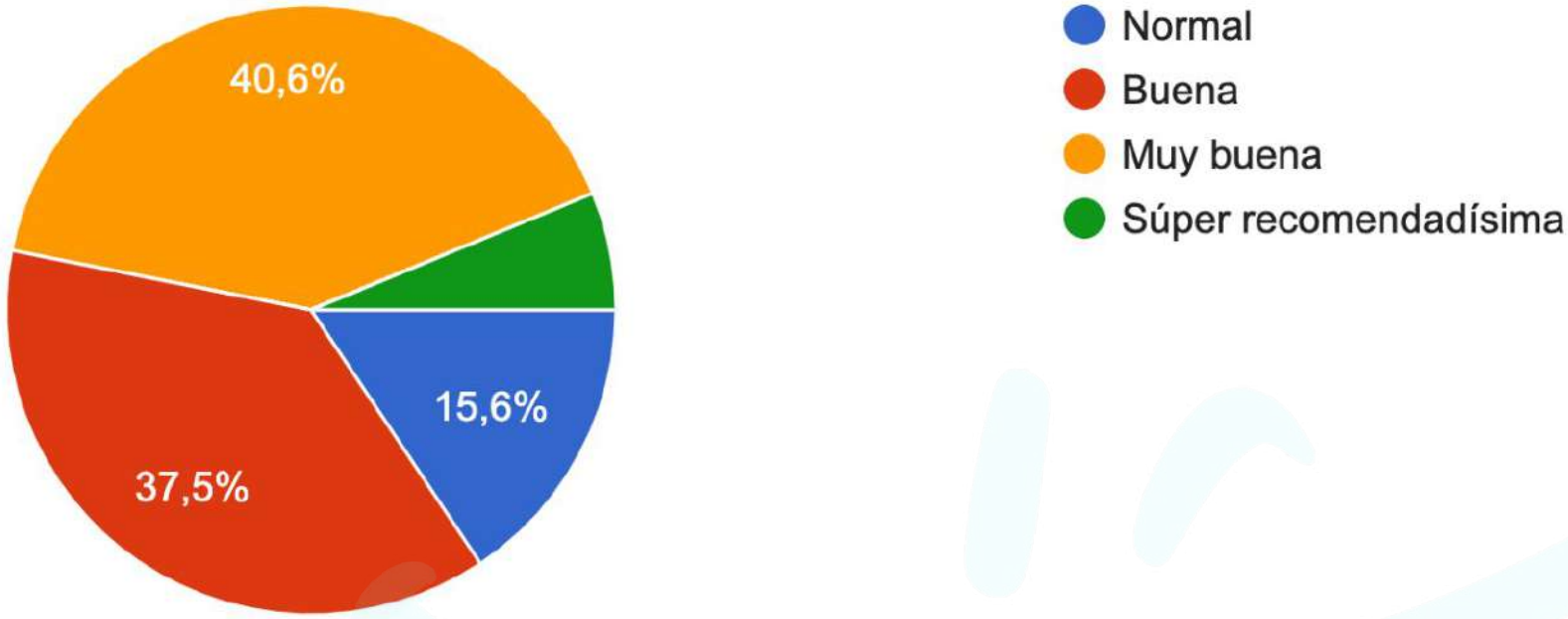
¿A través de qué medio te gustaría recibir información?

32 respuestas



Clasificarías esta experiencia como

32 respuestas



¿Hay algo más que les gustaría agregar sobre el tema?

8 respuestas

- No
- Podrían agregar actividades de ocio relacionadas al empoderamiento femenino
- Excelente
- Acabo de conocer nuevos hobbies, justo estaba buscando
- Todo bien
- Si, que no solo sea de ansiedad también que haya información sobre el estrés

Presupuestos

Modelo de sostenibilidad CLÁSICO

Ofreceremos el servicio a un precio predeterminado. Es el mismo costo para todo el mundo.



Inversión Inicial

RECURSOS DE PRODUCCIÓN			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Celulares	2	S/ 1.200,00	S/ 2.400,00
Laptops	4	S/ 1.500,00	S/ 6.000,00
Instalación de programas de diseño gráfico (paquete adobe)	1	S/ 100,00	S/ 100,00
Espacio de Web wix.com ($192 al cambio S/3.96)	1	S/ 760,30	S/ 760,30
		TOTAL	**S/ 9.260,30**

RECURSOS DE PRODUCCIÓN CAJA DE KITS			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Caja de cartón	500	S/ 4,00	S/ 2.000,00
Papel film (envoltura exterior de caja, embalaje)	500	S/ 1,02	S/ 510,00
Etiqueta para tapa exterior (adhesivo)	500	S/ 1,00	S/ 500,00
Etiqueta para bienvenida en tapa interna (adhesivo)	500	S/ 1,00	S/ 500,00
Corazones en tapa interna (adhesivo)	500	S/ 0,80	S/ 400,00
Papel de seda	500	S/ 0,24	S/ 120,00
2 Separadores en tips de decoración	500	S/ 2,00	S/ 1.000,00
		S/ 10,06	**S/ 5.030,00**

RECURSOS DE PRODUCCIÓN: KIT DE MANDALAS Y MEDITACIÓN			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Impresión de 4 mandalas en cartulina cansón 220gr.	250	S/ 3,00	S/ 750,00
Colores Faber Castel x 12 colores + tajador	250	S/ 6,50	S/ 1.625,00
Rotulador finepen Faber Castel x 12 colores	250	S/ 25,80	S/ 6.450,00
Quemador de aceite de cerámica + 3 aceites aromáticos	250	S/ 18,00	S/ 4.500,00
5 Velas tealight	250	S/ 2,30	S/ 575,00
Derecho a taller virtual	250	S/ 5,00	S/ 1.250,00
		S/ 60,60	**S/ 15.150,00**

RECURSOS DE PRODUCCIÓN: KIT DE LETTERING Y MODELADO DE CERÁMICA EN FRIO			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Plumón pincel Maped extra flexible x 10 colores	250	S/ 14,80	S/ 3.700,00
Cuaderno A4 cuadriculado anillado Justus	250	S/ 8,30	S/ 2.075,00
(1) Lápiz + (1) tajador + (1) borrador	250	S/ 2,50	S/ 625,00
Cerámica en frío blanca Artesco 250gr	250	S/ 7,90	S/ 1.975,00
5 estecas para modelar	250	S/ 13,10	S/ 3.275,00
Derecho a taller virtual	250	S/ 5,00	S/ 1.250,00
		S/ 51,60	**S/ 12.900,00**
		COSTO TOTAL DE INVERSIÓN INICIAL	**S/ 42.340,30**

Gastos Mensuales

RECURSOS DE PRODUCCIÓN			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Sueldo (recibo por honorarios) para administradora	1	S/ 1.100,00	S/ 1,100,00
Sueldo (recibo por honorarios-part-time) para diseñadora gráfica	1	S/ 900,00	S/ 900,00
Sueldo (recibo por honorarios-part-time) para asistente de marketing	1	S/ 700,00	S/ 700,00
Sueldo (recibo por honorarios) para encargada de logística	1	S/ 1.100,00	S/ 1.100,00
Costo (recibo por honorarios) de profesores de hobbies por hora S/.25	20	S/ 25,00	S/ 500,00
		TOTAL	**S/ 4.300,00**

RECURSOS ADMINISTRATIVOS			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
CoWorking pack de 4 escritorios dedicados (incluye internet, impresoras, salas de reunión) ($250 mensuales al cambio S/.3.96)	1	S/ 990,00	S/ 990,00
Pago a contadora por llevar cuentas	1	S/400,00	S/400,00
		TOTAL	**S/ 1.390,00**

RECURSOS LOGÍSTICOS			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Licencias de antivirus para laptops	2	S/ 13,30	S/ 26,60
Bono por uso de celulares de administradora y encargada de logística	2	S/ 20,00	S/ 40,00
		TOTAL	**S/ 66,60**

RECURSOS FINANCIEROS			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Pago de préstamo por S/50000 con BBVA, interés del 10% en un financiamiento por 12 meses.	1	S/ 4.390,10	S/ 4.390,10
		TOTAL	**S/ 4.390,10**

RECURSOS DE DIFUSIÓN			
Item	**Cant.**	**Precio un.**	**TOTAL**
Publicidad en redes sociales (Ads)	1	S/ 200,00	S/ 200,00
		TOTAL	**S/ 200,00**
		COSTO TOTAL DE GASTOS MENSUALES	**S/ 10.346,70**

Cuadro de posibles ingresos

INGRESOS POR VENTA DE KITS			
Item	**Estimado de ventas por mes**	**Precio venta al público**	**TOTAL**
Kit de mándalas y meditación (costo unitario de S/.70.66)	50	S/ 140.00	S/ 7,000.00
Kit de lettering y modelado en cerámica en frío	50	S/ 120.00	S/ 6,000.00
TOTAL DE INGRESOS ESTIMADOS MENSUALES			**S/ 13,000.00**



Costeo entre ingresos y gastos mensuales

Item	TOTAL
Ingresos	S/ 13,000.00
Gastos mensuales	S/ 10,346.70
GANANCIA MENSUAL	**S/ 2,653.30**







COMUNAL



Escritorios Dedicados

Una estación fija de trabajo 100% para ti y tu equipo en un espacio compartido. Puedes dejar tu laptop, tu taza y la foto de tu familia. Ideal para empresas unipersonales o pequeñas (de hasta 4 personas).

Most popular

Escritorios Dedicados

USD $250 + IGV/mes

Estación fija de trabajo para ti y tu equipo, en espacios compartidos.

Conoce mas

Servicios Incluidos

- Manetenimiento
- Limpieza
- Impresiones
- Disponbilidad 24/7
- Seguridad
- Internet Fibra Óptica
- Recepción y Office Manager
- Suministros de Oficina

Comparación de los planes de Wix más importantes

En la siguiente tabla podrás encontrar las opciones de Wix más populares con sus precios para contratos mensuales y anuales.

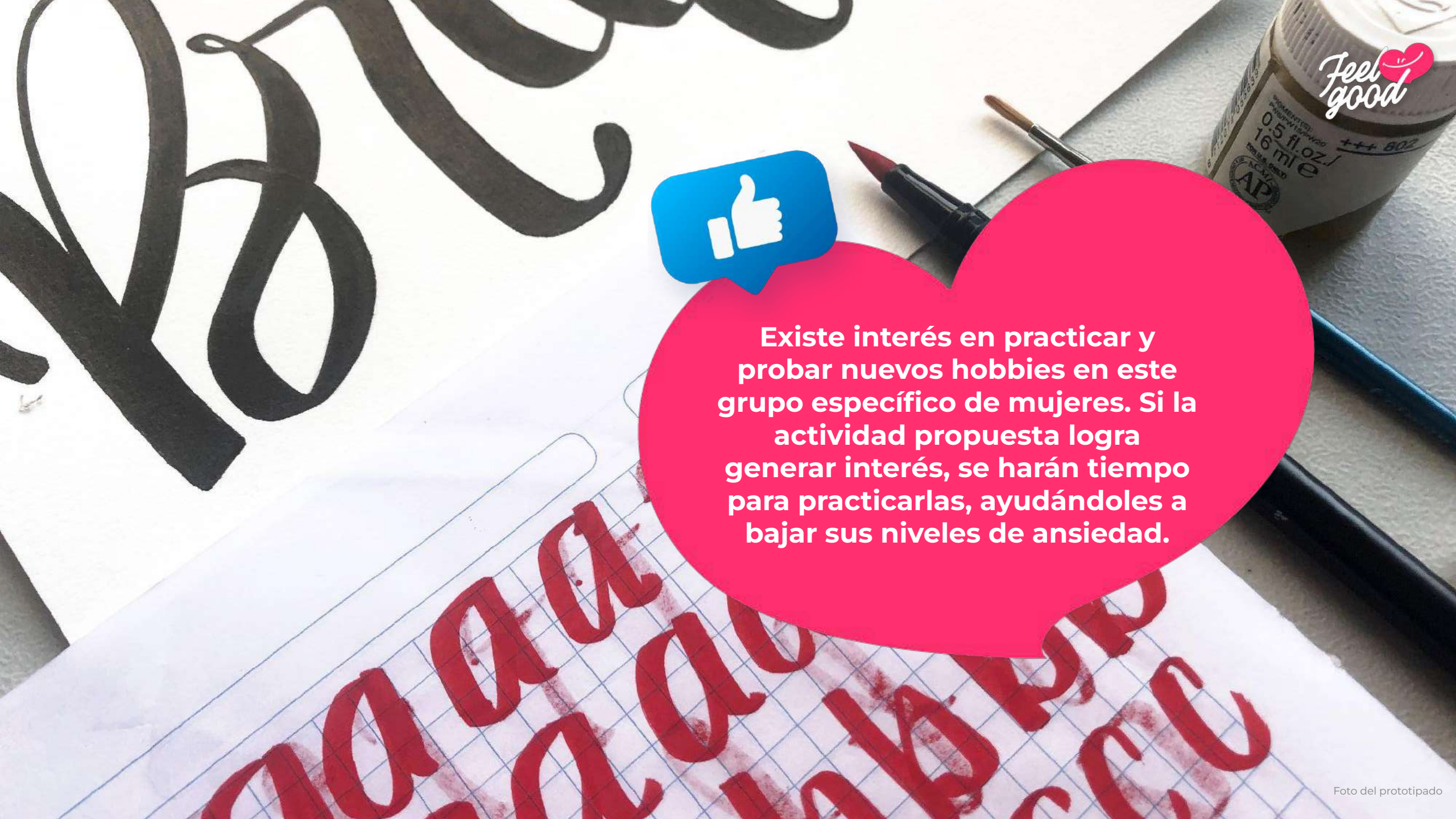
Planes de Wix	Mensual	Anual	Funcionalidad
Gratis	$0 al mes	$0 al mes	Es gratis
Combo	$23 al mes	$16 al mes	Sin anuncios. Permite usar tu propio dominio. Más información.
Ilimitado	$29 al mes	$22 al mes	Ideal para sitios más grandes: sin límite de espacio ni ancho de banda.
Business Básico	$34 al mes	$27 al mes	Si quieres vender online o usar apps premium como Wix Hotels o Wix Bookings. Más información.





Fotografía: www.freepik.es

Conclusiones



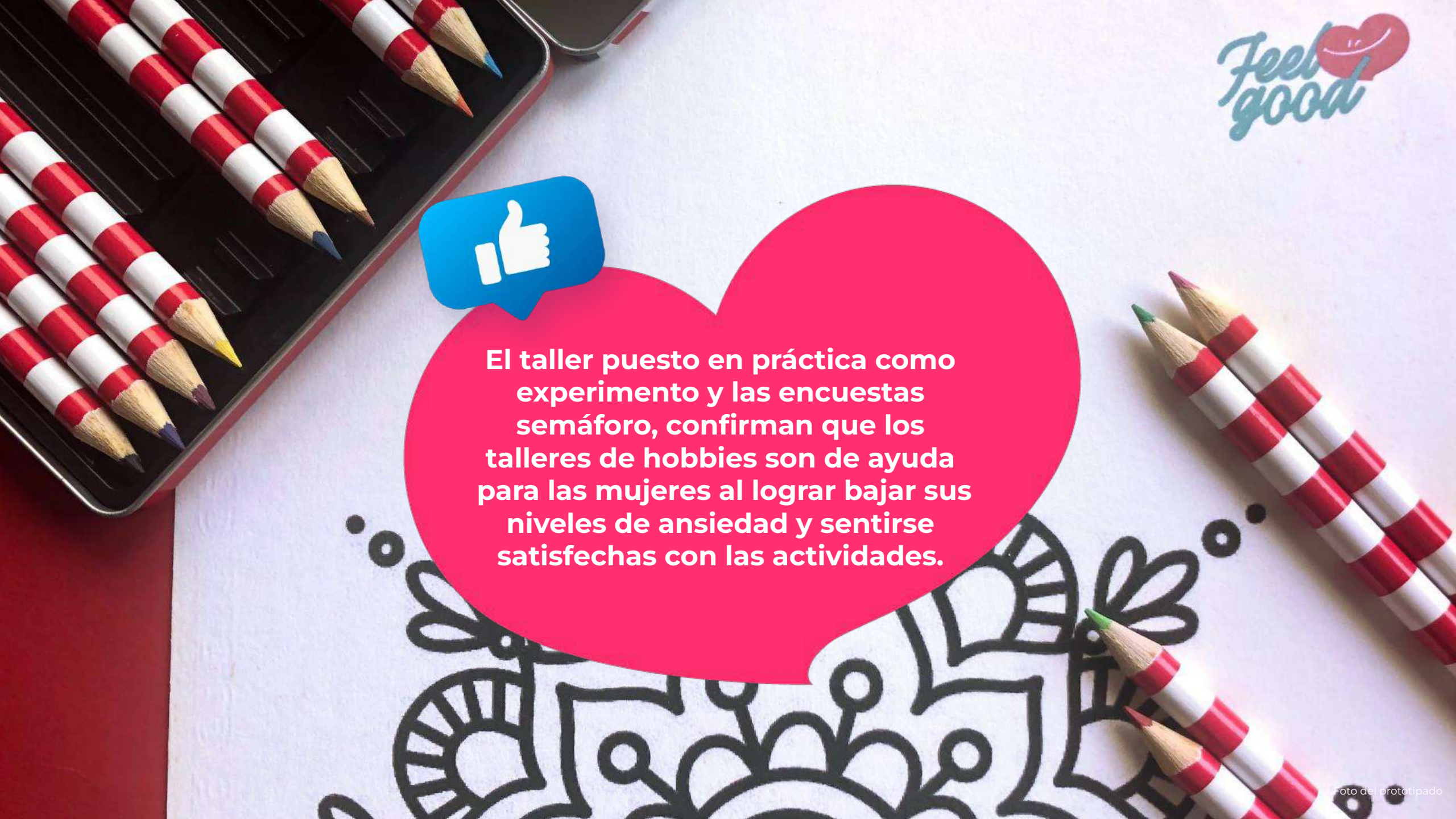
Existe interés en practicar y probar nuevos hobbies en este grupo específico de mujeres. Si la actividad propuesta logra generar interés, se harán tiempo para practicarlas, ayudándoles a bajar sus niveles de ansiedad.

Foto del prototipado



Se concluye que brindar talleres virtuales de hobbies, sí ofrece el apoyo necesario a las mujeres para manejar sus niveles de ansiedad en su día a día.

Foto del prototipado


Feel good
El taller puesto en práctica como experimento y las encuestas semáforo, confirman que los talleres de hobbies son de ayuda para las mujeres al lograr bajar sus niveles de ansiedad y sentirse satisfechas con las actividades.
Foto del prototipado



El envío de los kits demostró que mientras más llamativo sea el interior creará mucha más expectativa e interés en las actividades a realizar con él.

Foto del prototipado

Concluyendo así que tanto los talleres virtuales como el envío de los kits cumplen con la solución de la problemática y con la propuesta de valor.





Se recomienda que se siga investigando y desarrollando alternativas paliativas para ayudar a aliviar el trastorno de la ansiedad, que sean atractivas e involucren la práctica de hobbies, que aqueja a este grupo de la población.

Foto del prototipado



Agosto, 2022