

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



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

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

**AUTOR:**  
**ALESSANDRA XIMENA BURGOS CARCAMO**  
(<https://orcid.org/0000-0002-9388-126X>)

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

**AUTOR:**  
**LESLIE ADRIANA COLUNGA VIGIL**  
(<https://orcid.org/0000-0002-9123-4616>)

**Asesora**  
**LÍA LUCY REBAZA LOPEZ**  
(<https://orcid.org/0000-0003-2147-5358>)

Lima-Perú

**Julio, 2022**

## **Resumen del Proyecto de Investigación**

Debido al inicio de la pandemia por el virus covid-19 en el año 2020, sumado a las temporadas en cuarentena y el inicio del home office, se desató el incremento de enfermedades mentales en las personas, siendo la ansiedad la más agravada. Diferentes estudios han demostrado que las mujeres en edad reproductiva tienen de 2 a 3 veces más probabilidades de desarrollar dicha enfermedad que los hombres, esto se debe a las condiciones hormonales del género y a las altas expectativas sociales que tienen.

Para la realización de esta investigación se usó la herramienta “Toulouse Thinking”, la cual permite realizar investigaciones de una manera ágil, logrando resultados innovadores y creativos. Además, se realizaron encuestas y entrevistas a las personas implicadas y a especialistas en el tema permitiendo conocer de cerca el problema.

El presente proyecto Feel Good pretende brindar una solución paliativa para lograr el manejo de la ansiedad en mujeres de 25 a 35 años, sin hijos que viven en Lima, mediante el desarrollo de talleres virtuales para la práctica de hobbies, dichas actividades permitirán desarrollar la autoestima mediante el logro de objetivos, bajando los niveles de ansiedad.

Se realizó la experiencia del taller virtual con hobbies de prueba, enviando kits con herramientas que permitan el desarrollo de estos, a 3 mujeres con las características indicadas anteriormente. Se midieron sus niveles de ansiedad mediante dos encuestas semáforo realizadas antes y después del desarrollo del taller, obteniendo como resultado la baja en un 49.1% en promedio. Además de la realización de encuestas y talleres generativos para medir la aprobación de los talleres virtuales y la creación de una comunidad en la que puedan compartir sus intereses y normalizar el buscar ayuda sobre este tema.

*Palabras claves:* ansiedad, hobbies, mujeres, talleres virtuales, kits.

**TABLA DE CONTENIDO**

Resumen del Proyecto de Investigación	2
1. Contextualización del Problema	6
2. Justificación	8
2.1. Justificación social	8
2.2. Implicaciones prácticas	9
2.3. Utilidad metodológica	9
3. Reto de innovación	10
3.1. Preguntas	10
3.2. Objetivos	11
4. Sustento Teórico	11
4.1 Estudios previos	11
4.1.1. Antecedentes internacionales	11
4.1.2. Antecedentes nacionales	13
4.2 Marco teórico	15
4.2.1. Ansiedad	15
5. Beneficiarios	19
6. Propuesta de Valor	20
6.1 Propuesta de valor	20
6.2 Segmento de clientes	20
6.3 Canales	21
6.4 Relación con los clientes	21
6.5 Actividades clave	21
6.6 Recursos claves	22
6.7 Aliados clave	23
6.8 Fuentes de ingresos	23
6.9 Presupuestos	24
7. Resultados	27
8. Conclusiones	29
9. Bibliografía	29
10. Anexos	34

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1: Inversión inicial	24
Tabla 2: Gastos Mensuales	25
Tabla 3: Cuadro de posibles ingresos	26
Tabla 4: Costeo entre ingresos y gastos mensuales	26

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Entrevistas a 8 mujeres que viven en Lima, sin hijos de 25 a 35 años.	34
Figura 2: Entrevistas a psicólogos	35
Figura 3: Encuesta: ¿Consideran que tienen apoyo del gobierno/social para preservar la salud mental?	35
Figura 4: Encuesta: Actividades de relajación en tiempo libre	41
Figura 5: Evidencias de los 2 talleres generativos	45
Figura 6: Prototipo KIT: Meditación y pintado de mándalas	46
Figura 7: Contacto personalizado con las 3 participantes para que experimenten y vivan toda la experiencia del taller	47
Figura 8: Imágenes del desarrollo de la experiencia puesta en práctica	48
Figura 9: Encuesta semáforo: inicio del taller	49
Figura 10: Encuesta semáforo: final del taller	50
Figura 11: Evidencias de encuesta realizada a 32 mujeres y como fue el contacto	51
Figura 12: Encuesta de hobbies	51

## 1. Contextualización del Problema

En el año 2020 el mundo se vio envuelto en una pandemia, esta no solo transmitió el virus denominado COVID-19, sino que trajo consigo el incremento de las enfermedades no transmisibles como la depresión y ansiedad. Estas enfermedades son problemas cruciales de salud pública.

La pandemia de la COVID-19 ha cambiado la vida de muchas personas y en particular, sus costumbres diarias. Ha traído: incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, aislamiento social y temor a enfermarse. Esta situación se agrava ante el desconocimiento de cuánto tiempo durará la pandemia, y qué puede traer el futuro. (Hernández, 2020, p. 3)

El estado peruano tiene un gran problema con la salud pública en general. La pandemia ha sacado a relucir las deficiencias existentes donde las enfermedades psicológicas, relegadas por años, no fueron la excepción. Además del desconocimiento general de la población en este tema hay poca difusión de los canales de asistencia de salud mental públicos existentes. Existe poco interés por saber cómo está afectando a la población peruana, sin embargo, existen estudios recientes donde revelan que las más afectadas en Latinoamérica son las mujeres. En el estudio realizado por la prestigiosa revista científica *The Lancet* (2021) reveló que América Latina es de las regiones más golpeadas a nivel global respecto al impacto de la pandemia, siendo afectados por esta, en los trastornos de salud mental. Para los trastornos de ansiedad y depresión, las mujeres se vieron más afectadas que los hombres. “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).

La ansiedad es uno de los trastornos psicológicos que se ha agravado a raíz de la pandemia, la población no tiene mucho conocimiento sobre qué síntomas implica. Esta es una respuesta emocional que se presenta en la persona ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas. La National Alliance on Mental Illness (NAMI, 2017); plantea que las personas con ansiedad experimentan diferentes síntomas cambiando la forma en que se desenvuelven diariamente. Entre los síntomas más representativos se tiene: angustia, tensión, inquietud, latidos cardíacos fuertes, dificultad para respirar, sudoración, dolor de cabeza, fatiga, insomnio entre otros. Es importante destacar que “las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar estos trastornos, aproximadamente unas 2 o 3 veces más que los hombres” (Iracheta, 2020, párr. 2).

Teniendo como base las citas anteriores y dentro de la investigación surgió que el grupo de mujeres que viven en la ciudad de Lima, tienen un alto grado de ansiedad por diversas circunstancias y las que rondan entre los 25 y 35 años sin hijos tienen diferentes circunstancias que causan este trastorno, como la presión social sobre la maternidad y el matrimonio, a diferencias de las mujeres que ya tienen hijos, además de las preocupaciones por el trabajo, alcanzar sus propios objetivos trazados, ser buena hija, ser buena amiga y la falta de manejo de su tiempo en muchos casos.

Se concluye que es importante brindar herramientas a las mujeres sin hijos en la ciudad de Lima, entre los 25 y 35 años, para manejar la ansiedad ya que “esto les permitirá que las personas sepan identificar los síntomas relacionados con los problemas de salud mental, tanto para sí mismos como para brindar soporte a un familiar o amigo” (Plataforma digital única del estado peruano, 2021, párr. 6).

El aporte desde las carreras de Arquitectura de Interiores y Dirección en Diseño Gráfico será el desarrollo de talleres virtuales para incentivar la práctica de diferentes

hobbies. La propuesta de valor será “tener hobbies es tener salud mental” debido a que al lograr objetivos y progresar en dichas actividades se fomenta el aumento de la autoestima en las personas, lo cual 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.

## **2. Justificación**

Al identificar las limitaciones y problemas que pueden tener en su día a día las mujeres limeñas, sin hijos de 25 a 35 años, a causa de la ansiedad, la cual ha incrementado debido a la pandemia ocasionada por la aparición del COVID-19, se podrá aportar a la mejora de su calidad de vida beneficiando al desarrollo de la sociedad.

### **2.1. Justificación social**

Contar con buena salud mental es fundamental para el desarrollo de las personas en todos los ámbitos; este trabajo de investigación busca dar una solución paliativa a las mujeres. Según el libro *The stressed sex?* realizado por Freeman D. y Freeman J. (2013) revela que las mujeres tienen tendencias más altas que los hombres de sufrir depresión y ansiedad, donde la presión social juega un rol protagónico.

La mayor dedicación de la mujer a las tareas del cuidado de los demás y domésticas, con el consiguiente efecto negativo en el tiempo dedicado al trabajo productivo, produciendo la famosa brecha salarial y el techo de cristal, es uno de los principales indicadores. (Soria, 2018, p. 4)



En la sociedad actual, la realización de las tareas del hogar sigue siendo un tema mayoritariamente de mujeres, años atrás donde estas eran su único deber, no generaban los problemas de ansiedad que causan hoy en día. Esto se debe a que actualmente deben seguir cumpliendo ese rol, sumado a la nueva expectativa laboral y personal de las mujeres modernas.

Es importante ayudar a mitigar la ansiedad para evitar llegar a niveles altos los cuales puedan traer consecuencias para su bienestar general.

## **2.2. Implicaciones prácticas**

Esta investigación busca dar a las mujeres un paliativo contra la ansiedad a través de la práctica constante de hobbies, en su tesis Vásconez D. y Manzano W. (2017) mencionan que la técnica del arte terapia es un medio terapéutico novedoso ya que permite que los usuarios creen y reflejen sus habilidades, esfuerzos y sentimientos, liberando sus emociones y olvidando sus problemas para formar parte de la sociedad. Este tipo de actividades son beneficiosas para la salud física y emocional de las personas al crear un espacio para dicha práctica sin preocupaciones ni estrés. Además, al progresar y lograr objetivos en las diferentes actividades fomenta el desarrollo de una buena autoestima que influye en bajar los niveles de ansiedad.

Según la fundadora de la organización Freely Woman, Pérez L. (2020) el poder compartir con personas que pasan por situaciones similares ayuda a desarrollar la parte emocional, al permitir compartir, comprender y apoyarse los unos a otros. Por lo tanto, además de dichos hobbies el poder hacerlo en grupo permitirá crear vínculos entre las participantes teniendo como principal interés el desarrollo de los hobbies, incentivando la práctica constante y el cuidado de su salud mental.

### **2.3. Utilidad metodológica**

Se utiliza la metodología Toulouse Thinking, la cual permite lograr resultados innovadores y creativos, al realizar la investigación y desarrollo de una manera ágil. Este método tiene 4 etapas definidas: investigar, idear, desarrollar y transferir, estas etapas permiten verificar y refinar la idea, además de identificar mejoras para la propuesta. En el modelo de negocio se aplicó la herramienta Business Model Canvas, la cual ayudará a la organización en la gestión estratégica. Mientras que para conocer al grupo específico y plantear los arquetipos se realizaron encuestas y entrevistas a las personas implicadas. Y para la propuesta de valor se aplicó el “Lienzo de propuesta de valor” el cual es un diagrama donde se estudia el comportamiento del usuario para lograr desarrollar el valor diferencial.

### **3. Reto de innovación**

Desarrollo de talleres virtuales para mujeres, entre 25 y 35 años sin hijos que vivan en la ciudad de Lima, enfocada en manejar los niveles de ansiedad mediante la práctica de hobbies, el progreso y logro de objetivos en las actividades de cada una aumenta los niveles de autoestima lo cual contribuye a que las mujeres se sientan más seguras y por ende disminuyan sus niveles de ansiedad. Además, la creación de la comunidad ayudará a incentivar la constante práctica de estos en compañía, beneficiando su salud mental.

#### **3.1. Preguntas**

##### **Pregunta general**

¿De qué manera se puede manejar los niveles de ansiedad de las mujeres sin hijos de 25 a 35 años que vivan en la ciudad de Lima?

### **Preguntas específicas**

P1: ¿Cuáles son las necesidades que el beneficiario cubrirá en la práctica de talleres de hobbies virtuales?

P2: ¿Qué acciones se van a desarrollar en los talleres de hobbies virtuales?

P3: ¿De qué manera se puede generar impacto al realizar talleres de hobbies virtuales para ayudar a manejar los niveles de ansiedad?

### **3.2. Objetivos**

#### **Objetivo general**

Desarrollar talleres de hobbies virtuales para ayudar a manejar los niveles de ansiedad de mujeres de 25 a 35 años en Lima.

#### **Objetivos específicos**

O1: Investigar las necesidades que el beneficiario cubrirá en el desarrollo de talleres de hobbies virtuales para ayudar a manejar sus niveles de ansiedad.

O2: Definir qué acciones se van a desarrollar en los talleres de hobbies virtuales para ayudar a manejar los niveles de ansiedad de las mujeres sin hijos de 25 a 35 años que vivan en la ciudad de Lima.

O3: Determinar qué impacto traerá los talleres virtuales de hobbies para manejar los niveles de ansiedad de las mujeres sin hijos de 25 a 35 años.

### **4. Sustento Teórico**

#### **4.1 Estudios previos**

##### **4.1.1. Antecedentes internacionales**

Cocio, M. (2020), en su tesis de *El auto concepto, creencia de pasatiempos como estrategia auto determinada y actividad paliativa para afrontar el estrés en deportistas*

*profesionales y semi profesionales en periodo competitivo*, tuvo como objetivo evaluar la relación e influencia que los pasatiempos tienen como estrategia auto determinada y como actividad paliativa para afrontar el estrés de los deportistas profesionales y semi profesionales durante la etapa competitiva. Mediante el uso liberal de estándares recreativos, pero claramente limitados, entrenadores, psicólogos y atletas recomiendan el uso de hobbies antes, durante y después del período de competencia. Se indicó que la estrategia de calma emocional era la estrategia de afrontamiento preferida de los tenistas en general. Al mismo tiempo, la calma emocional y la planificación activa fueron las estrategias que los jugadores consideraron más eficaces en términos de mejorar el rendimiento. El antecedente guarda relación con el tema, ya que se logra comprobar que la práctica de pasatiempos es una actividad paliativa para afrontar el estrés. Por lo tanto, hace válida la propuesta de realizar eventos donde las mujeres pondrán en práctica los hobbies para manejar sus niveles de ansiedad.

Contreras R. (2020), en su trabajo de grado sobre *El arte terapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: una revisión documental*, tuvo como objetivo describir la relación existente entre la arte terapia como técnica de intervención terapéutica en el alivio de los síntomas de la ansiedad a partir de una revisión documental, es un estudio descriptivo cualitativo, usando como técnica de recolección la revisión evaluativa, en bases de datos y fuentes documentales. Para tener el análisis se utilizaron descriptores de revisión literaria y bibliográfica; hallando, intervenciones con pacientes diagnosticados con ansiedad y otras alteraciones mentales. Se recopilaron análisis sobre el uso de herramientas, como la arteterapia revisando fuentes como revistas y páginas web (científicas a nivel local, nacional e internacional). Se han mostrado resultados positivos en la reducción de la ansiedad, al permitir expresar y transmitir la culpa,

el miedo, el rechazo y mejorar los síntomas de la ansiedad. Técnicas artísticas como el dibujo, modelado con arcilla, el auto-retrato, trabajo plástico dirigido, collage, elaboración de máscaras, visitar una exposición de arte, juego de arena y técnica de pintura son las más utilizadas porque facilitan al individuo la expresión de su intimidad. El antecedente guarda relación con el tema al revelar que el uso de arte terapia es una solución complementaria a las terapias. El arte es considerado como una sanación que promueve el bienestar y equilibrio psicoemocional. Haciendo viable la propuesta de solución.

Telenchana, M. (2018), en su investigación sobre *El diseño gráfico como aporte en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato, en la ciudad de Ambato*, tiene como objetivo determinar mediante el uso del diseño gráfico, estrategias visuales que aporten en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato. La solución es captar al público objetivo (tanto complejo) al que va dirigido a través de los medios más acordes para ellos como la tecnología y medios digitales; utilizando la combinación entre la psicología y el diseño gráfico para aportar a la prevención del estrés académico. Como resultado, se sugiere poner más atención a este problema porque existe poca información e intervención por parte de los especialistas, padres, alumnos y autoridades para contrarrestar el estrés académico. Se recomienda que los padres como las autoridades velen por contar con la cantidad de especialistas en el área psicológica ya que resulta ser menor al requerido por la ley, mejorando el ambiente escolar de los jóvenes y la educación. En la investigación se encontró que se puede aplicar el diseño gráfico, en varias ramas, en este caso es a la psicología. El antecedente guarda relación con el tema, porque busca ayudar a los estudiantes del bachillerato a manejar el estrés y la ansiedad desde la psicología y el diseño gráfico en conjunto, utilizando medios digitales mediante el desarrollo de un sistema de comunicación visual en una plataforma web amigable.

#### 4.1.2. Antecedentes nacionales

Soriano, R. y Verán, F. (2021) en su proyecto *Creación de kit antiincendios para la prevención del síndrome de burnout ante el estrés laboral en jóvenes de 20 y 35 años de Lima Metropolitana*, tuvieron como objetivo prevenir el síndrome de burnout ante el estrés laboral en jóvenes de 20 a 35 años en Lima Metropolitana por medio de técnicas de afrontamiento. Se creó un kit que incluía diversos elementos, entre ellos fichas, blocs de notas, tableros, materiales de escritorio, un fidget spinner y una vela aromatizante, todo para lograr que el usuario sienta que tiene un control mayor de lo que hace y se sienta más motivado en su ambiente laboral. Se registraron los resultados obtenidos por medio de fichas. Los usuarios pasaron por dos fases, la primera en la que sintieron la ayuda que los elementos del kit debían brindar y en la segunda sintieron que recuperaban el control de sus emociones. Así, se logró estimular el deseo de afrontar los problemas en el trabajo y que pudieran reorganizar sus labores. El antecedente guarda relación con el tema, ya que el proyecto buscaba presentarles una solución innovadora a sus usuarios para ayudarlos a afrontar los problemas de estrés que sienten en el ámbito laboral y que pudiesen afectar la salud mental de los mismos. Valida el funcionamiento de la implementación de kits anti estrés como una manera de afrontamiento contra la ansiedad.

Fuentes, C. y Chang, J. (2021) en su trabajo de investigación sobre *El incremento significativo de personas peruanas de 20 a 30 años afectados por depresión y ansiedad durante la pandemia del COVID-19*, tuvo como objetivo promover y evitar un crecimiento adicional de la depresión y ansiedad en personas de 20 a 30 años durante la pandemia por Covid-19. Se propuso el proyecto Sonríete como solución innovadora. Consiste en una iniciativa de salud mental que brinda un paquete de tres talleres psicológicos virtuales de sensibilización, arte terapia y drama terapia, cada uno de una sesión. Para cada taller se

brindó también una caja de herramientas complementarias. Se generó un ambiente de confianza en cada taller, tomando en cuenta las necesidades de los usuarios, brindándoles también material de apoyo, lo cual logró incentivar y promover la salud mental y prevenir el incremento de la ansiedad y depresión. La solución propuesta generó un ambiente de confianza en cada taller psicológico tomando en cuenta las necesidades y comodidades de las personas, a su vez, el brindar un buen material de apoyo, logró incentivar, promover la salud mental y prevenir que la depresión o ansiedad incrementase. El antecedente guarda relación con el tema, pues la solución concluye que la realización de actividades de relajación como talleres para el afrontamiento de la depresión y la ansiedad aportan a cuidar la salud mental.

## **4.2 Marco teórico**

### **4.2.1. Ansiedad**

Se define a la ansiedad como “una reacción emocional que se produce ante situaciones que interpretamos como una amenaza. Es la reacción emocional más frecuente en situaciones estresantes” (Cano-Vindel, A. 2003, párr. 1). Es un trastorno en el que la persona que la padece siente miedo, temor e inquietud al enfrentar situaciones que considera complicadas llegando a presentar síntomas físicos como sudar y tener palpitaciones.

#### **Ansiedad en mujeres**

Según se ha evidenciado que “las mujeres presentan prevalencias más altas y tienen más probabilidad que los hombres de sufrir depresión y ansiedad” (Freeman, D. & Freeman, J. 2013, párr. 1). La cual puede ser provocada por varios factores que incluyen; cambios hormonales, genética, sucesos traumáticos como sufrir un ataque o abuso sexual. Se ha demostrado que los cambios en las hormonas premenstruales contribuyen a la aparición de episodios de pánico. Aún está en estudio si hay alguna característica propia del género que indique porqué las mujeres sufren más del doble de ansiedad que los hombres, entre las

posibles causas los cambios en los niveles de estrógeno durante el ciclo menstrual de una mujer a lo largo de su vida. Además, hallaron que el tratamiento con testosterona, hormona producida por los hombres, tuvo efectos similares a los medicamentos ansiolíticos y antidepresivos para las mujeres.

### **Consecuencias de la ansiedad**

Todos padecen ansiedad, de hecho, es una reacción normal que prepara al cuerpo y cerebro para enfrentar situaciones desconocidas, el problema viene cuando una persona presenta estos cuadros de ansiedad de manera continua y desmedida puede llegar a faltarle el aire al respirar y hasta desmayarse. Llegando a afectar la vida de las personas interfiriendo en ámbitos como el trabajo, estudio y relaciones interpersonales. Según narra la revista española de Economía de la Salud, sobre el impacto en las personas:

La ansiedad puede traer graves problemas a la salud de las personas. Si los trastornos de ansiedad no se resuelven en un tiempo razonable, suelen desarrollarse trastornos afectivos, o trastornos del estado de ánimo como depresión. A su vez, la ansiedad también está ligada a otros desórdenes mentales, como los trastornos por consumo de sustancias, los trastornos de la alimentación, algunos trastornos del sueño, o muchos de los desórdenes sexuales. (Canon-Vindel, A. 2003, párr. 1)

### **Actividades contra la ansiedad**

Existen diferentes opciones para dar un paliativo contra la ansiedad, las cuales generan alivio mental y físico, cabe resaltar que dichas actividades no sustituyen el llevar terapia con psicólogos, pero sí son una gran opción para aquellas personas que no tienen los medios para contratar a un profesional, estas pueden ser:

Actividades creativas.



Pintar, además de ser una actividad relajante permite redireccionar la atención rompiendo el ciclo de pensamientos que generan ansiedad al hacer que el pintor se concentre en la pintura. Otras opciones similares son dibujar, tomar fotos, escribir o tocar instrumentos.

#### Actividades físicas.

Salir a caminar o correr son grandes opciones para combatir el estrés y la ansiedad, algunos estudios han demostrado que hacerlo 2 veces a la semana ayuda a bajar considerablemente los niveles de ansiedad. También se puede hacer una rutina del ejercicio de preferencia.

#### Desconexión.

El uso desmedido de las redes sociales y tecnología puede producir altos niveles de ansiedad, por lo que desconectarse de ellas traerá efectos positivos a la salud mental. Incluso se podría utilizar este tiempo de desconexión para realizar. Entrar en contacto con la naturaleza también traerá beneficios, para ello las personas podrán practicar senderismo el cual es un deporte en la naturaleza que por su sencillez, ausencia de riesgo y bajo coste económico es una actividad muy adecuada para amplios segmentos de la población. Hoy en día, gracias a los senderos señalizados, es posible realizar todo tipo de caminatas de cualquier nivel, y en cualquier destino.

#### Yoga y meditación.

Se denomina yoga al conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y mente. Entre sus múltiples beneficios ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones. Esto sumado a la meditación ayuda a reducir los niveles de ansiedad y estrés, ya que el lograr un profundo estado de relajación contribuirá a mejorar la salud y el bienestar de una persona.

## Hobbies.

Los hobbies son actividades, pasatiempos o aficiones que se practican continuamente. Dicha actividad no es una obligación si no una práctica por placer con el objetivo de aliviar el estrés de la rutina; según González M. y Vanegas-Farfano M. (2013) los pasatiempos tienen un papel importante en la vida de las personas relacionado con visualizar factores de satisfacción en su vida cotidiana. El conocimiento sobre los hobbies ha crecido a partir de investigaciones recientes sobre el tema, tras estudiar como un grupo de comportamientos y creencias que apoyan el desarrollo y mantenimiento de habilidades para llevar una vida saludable. Estos pueden ser prácticos o intelectuales como el coleccionismo, la jardinería, la fotografía, la pintura o el dibujo y actividades como tocar un instrumento, cantar, actuar, hacer magia, construir modelos a escala, cocinar, leer, practicar un deporte, caminar, escalar, pescar, etc. Las prácticas de estos pueden ayudar a ejercitar cuerpo y mente, desarrollar capacidades o conocer mejor nuestras propias virtudes, cultivar la disciplina, aliviar tensiones del estrés cotidiano, entre otros, repercutiendo así en la salud física y mental del individuo mejorando así su calidad de vida.

## **Importancia**

Es importante ayudar a las mujeres a bajar sus niveles de ansiedad ya que, según Martínez y López (2011) la ansiedad puede tener consecuencias grandes en el ámbito laboral, académico y social. También puede inducir a otros problemas de salud como la depresión, síndrome del intestino irritable, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, el asma, entre otros. Hay múltiples maneras de tratarla, para aquellas mujeres que prefieren no llevar terapia con un psicólogo, la práctica de diferentes hobbies desde creativos hasta rutinas de ejercicio las ayudará a mantener bajo control sus niveles de ansiedad, permitiendo la mejora de su calidad de vida. Por lo tanto, es importante desarrollar actividades de diferentes tipos ya que

estos ayudarán a manejar los niveles de ansiedad permitiendo mejorar la calidad de las mujeres.

Finalmente, se concluye que tener hobbies mejora la salud mental de quien los practica, ya que el desarrollar actividades por placer y lograr objetivos por los avances de estos, aumenta el autoestima de las persona lo repercute directamente en ayudar a bajar los niveles de ansiedad mejorando la sintomatología física y mental, permitiendo que se sientan mejor en un lapso de tiempo menor, evitando también que lleguen a desarrollar otro tipo de afecciones que se presentan a partir de las enfermedades mentales.

## **5. Beneficiarios**

Las principales beneficiarias serán las mujeres sin hijos de 25 a 35 años que vivan en la ciudad de Lima, que estén pasando por problemas de ansiedad o los hayan tenido en el pasado y se encuentren en búsqueda de actividades que puedan ayudarlas a mitigar los efectos de dicha enfermedad.

Al realizar entrevistas a 8 mujeres que viven en Lima, sin hijos, entre 25 y 35 años, se desarrolló un arquetipo donde se colocaron las características en común halladas en las entrevistas; como lo piensan, sienten, desean, lo que les duele/molesta, quieren y como se ven. El arquetipo es una mujer de 29 años, la que convive con roomies que son colegas en enfermería pediátrica, ella piensa que es importante tener buena salud mental. A pesar de ello, la casi nula fomentación del tema por parte del Estado sumado a la, aún baja, difusión sobre el tema no la motiva a ejecutar acciones que le permitan mejorar su salud mental. Es por ello que busca encontrar una comunidad la cual promueve el cuidado de la salud mental. Sin embargo, siente que no tiene el tiempo necesario, debido al demandante horario laboral que maneja, para realizar actividades que le ayuden a aliviar cualquier carga emocional que

esté sintiendo. El poco tiempo libre que tiene lo invierte en salir a caminar, meditar y usar sus redes sociales.

Ya buscó ayuda psicológica de manera particular, para tener herramientas y saber enfrentar las diferentes situaciones a su alrededor; ya que prefiere evitar ser una carga para sus familiares o amistades cercanas y sentir que ella puede lidiar con ellas. No obstante, entre sus deseos está el sentir el apoyo de sus familiares y amigos, encontrar instituciones preocupadas por la salud mental que la puedan ayudar, vivir en una sociedad que promueva la promueva y tener un mejor horario laboral.

La muestra elegida para esta investigación son mujeres que consideran importante tener una buena salud mental, pero ven que no hay mucha información ni difusión sobre el tema en su entorno, desmotivando y haciéndolas sentir incomprendidas. Además, por evitar ser una carga para sus familiares y amigos, no suelen contar sus problemas y prefieren guardarlos, aunque necesiten sentir su apoyo. También sienten que no tienen tiempo para dedicarse a su salud mental debido a su demandante horario laboral. Debido a esto buscan tener un paliativo contra la ansiedad, para así poder afrontar sus preocupaciones y tener más tiempo para sí mismas y desarrollar actividades que deseen para mejorar su salud mental.

Se encuestó a 32 mujeres con dichas características para saber sus preferencias sobre los hobbies y 3 participaron de un taller virtual.

## **6. Propuesta de Valor**

### **6.1 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 de la autoestima en las personas, lo cual 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.

## **6.2 Segmento de clientes**

Mujeres sin hijos entre 25 y 35 años que vivan en la ciudad de Lima, interesadas en mejorar su salud mental. El tipo de comunicación utilizado será amical y cercana para generar confianza en ellas.

## **6.3 Canales**

Se llegará a los usuarios por redes sociales como Facebook, Instagram y YouTube. Asimismo, las redes dirigirán a los usuarios a la página web donde podrán inscribirse a nuestra red de correos newsletter y grupos de WhatsApp, medios por los cuales se mantendrá la comunicación constante de los talleres que se vayan a realizar y la venta de nuevos kits. Dichos kits podrán ser entregados por sistemas de motorizados como Olva Courier o Rappi.

## **6.4 Relación con los clientes**

La comunicación será de forma amical, moderna y divertida. Buscando crear un vínculo cercano a corto, mediano y largo plazo. La información brindada será de interés para ellas a través de los canales de redes sociales.

## **6.5 Actividades clave**

Desarrollo de la identidad de marca.

Creación de la identidad; acorde con el giro del negocio empezando con el logotipo y respectivo manual de marca donde se indicará el uso correcto de este.

#### Página web.

El desarrollo de la página web será crucial para generar confianza y tener formalidad. Está contendrá el blog con temas de interés y tips de decoración de casas y habitaciones que incentiven bajar los niveles de ansiedad, para la comunidad. Además, aquí mismo podrán realizar la compra de los kits para los talleres virtuales.

#### Estrategia de marketing en redes sociales.

Se planteará un plan para presentar y difundir el negocio a través de redes sociales creando una estrategia de marketing que incentive a las mujeres a participar de los talleres de hobbies virtuales, mostrando los beneficios de estos.

#### Campaña de publicidad.

Se realizará una campaña que enseñe la importancia de practicar hobbies, llamando la atención a las mujeres con los beneficios que pueden lograr al practicarlos.

#### Kits de hobbies.

Desarrollo de 3 diferentes kits para la realización de hobbies. Estos podrán ser usados en los talleres virtuales que ofreceremos o por cuenta propia de las usuarias, en los momentos que ellas crean convenientes.

#### Kit de meditación y pintura de mandalas.

Para la meditación contendrá: 1 vela blanca y 3 palitos de incienso.

Para la pintura de mandalas contendrá: 3 juegos de mándalas en cartón especial para pintar y un set de témperas con pincel y mezclador de pinturas.

Kit de escultura con cerámica en frío y lettering.

Para la escultura con cerámica en frío contendrá: cerámica y un set de herramientas de moldeado.

Para el lettering contendrá libretas para la escritura y materiales como estilógrafos, plumón pincel, lápices y borrador en goma.

## **6.6 Recursos claves**

Los recursos claves necesarios serán:

- Página web por donde se brindará la información de interés a las usuarias además de poder realizar la venta y envío por courier de los kits.
- Perfiles en redes sociales para poder mantener activa y diversificada la comunicación con las usuarias.
- Internet para poder realizar las diferentes actividades en línea.
- Profesores de hobbies, en determinado momento se solicitará de ayuda de algún profesor o profesora para la ideación de nuevos talleres.
- Laptop para el manejo de herramientas virtuales.
- Publicidad para poder llegar a más mujeres.

## **6.7 Aliados clave**

Para el desarrollo de los talleres de hobbies virtuales se requerirá los conocimientos de profesionales especializados en la práctica de diferentes hobbies.

Profesores de hobbies. Al incentivar la práctica de diferentes tipos de hobbies, se podrá generar conciencia al respecto y más mujeres empezaran a buscar desarrollarlos en los talleres virtuales o por su cuenta, procurando así que los profesores de dichas actividades tengan más alumnas y practicantes.

Los Ministerios de la Mujer y de Salud, ayudarán a dar a conocer y fomentar estos talleres.

Diseñador gráfico, para el diseño de plataformas digitales y armado de kits.

Imprenta

Proveedores de los artículos para los kits.

Courier para envíos de kit.

Asimismo, buscaremos alianzas y auspicios con marcas de bienestar y hobbies.

### 6.8 Fuentes de ingresos

El modelo de sostenibilidad es clásico; para el negocio y los ingresos en su totalidad se obtendrán de dos formas:

- Venta de kits con herramientas para la práctica de hobbies, este puede variar entre S/ 100 a S/ 300 dependiendo al tipo de práctica de hobby a realizar.
- Publicidad de marcas relacionadas a nuestro target en la web, redes sociales y talleres.

### 6.9 Presupuestos

**Tabla 1**

*Inversión Inicial.*

<b>INVERSIÓN INICIAL</b>			
<b>RECURSOS DE PRODUCCIÓN</b>			
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
		<b>TOTAL</b>	<b>S/ 9.260,30</b>
<b>RECURSOS DE PRODUCCIÓN CAJA DE KITS</b>			
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
		<b>S/ 10,06</b>	<b>S/ 5.030,00</b>
<b>RECURSOS DE PRODUCCIÓN: KIT DE MANDALAS Y MEDITACIÓN</b>			
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
Quegador 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
		<b>S/ 60,60</b>	<b>S/ 15.150,00</b>
<b>RECURSOS DE PRODUCCIÓN: KIT DE LETTERING Y MODELADO DE CERÁMICA EN FRÍO</b>			
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
		<b>S/ 51,60</b>	<b>S/ 12.900,00</b>
<b>COSTO TOTAL DE INVERSIÓN INICIAL</b>			<b>S/ 42.340,30</b>

**Tabla 2**

*Gastos Mensuales.*

<b>GASTOS MENSUALES</b>			
<b>RECURSOS DE PRODUCCIÓN</b>			
Item	Cantida d	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
		<b>TOTAL</b>	<b>S/ 4.300,00</b>
<b>RECURSOS ADMINISTRATIVOS</b>			
Item	Cantidad	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
		<b>TOTAL</b>	<b>S/ 1.390,00</b>
<b>RECURSOS LOGÍSTICOS</b>			
Item	Cantidad	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
		<b>TOTAL</b>	<b>S/ 66,60</b>
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
Item	Cantidad	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
		<b>TOTAL</b>	<b>S/ 4.390,10</b>
<b>RECURSOS DE DIFUSIÓN</b>			
Item	Cantidad	Precio un.	TOTAL
Publicidad en redes sociales (Ads)	1	S/ 200,00	S/ 200,00
		<b>TOTAL</b>	<b>S/ 200,00</b>
<b>COSTO TOTAL DE GASTOS MENSUALES</b>			<b>S/ 10.346,70</b>

**Tabla 3**

*Cuadro de posibles ingresos.*

<b>CUADRO DE POSIBLES INGRESOS</b>			
<b>INGRESOS POR VENTA DE KITS</b>			
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
<b>TOTAL DE INGRESOS ESTIMADOS MENSUALES</b>			<b>S/ 13,000.00</b>

**Tabla 4**

*Costeo entre ingresos y gastos mensuales.*

<b>COSTEO ENTRE INGRESOS Y GASTOS MENSUALES</b>	
Ingresos	S/ 13,000.00
Gastos mensuales	S/ 10,346.70
<b>GANANCIA MENSUAL</b>	<b>S/ 2,653.30</b>

Según los cálculos realizados si se llega a la cantidad de ventas estimada por mes se obtendría una ganancia mensual de 2,653.30 soles.

## **7. Resultados**

### **Talleres generativos**

Se desarrollaron 2 talleres generativos con 3 mujeres cada uno, el cual constó de 2 secciones el primero dedicado a la importancia de la práctica de hobbies y el segundo dedicado a la construcción de una comunidad de mujeres, y las herramientas utilizadas fueron Miro y Zoom.

En la primera sección sobre la importancia de la práctica de hobbies, a la pregunta “¿Creen que es importante tener hobbies?” El 100% de las participantes, en ambos talleres, indicaron que es importante tener hobbies y todas practican al menos uno. El 100% de las participantes tuvieron una respuesta afirmativa cuando se les preguntó si practicarían nuevos hobbies y que les interesaría tener estas experiencias solas, con amigas o con un grupo. Además, el 70% prefieren ser guiadas por un profesor, mientras que el otro 30% preferirían hacerlo por su cuenta. Finalmente indicaron que invertirán de 1 a 2 horas y un promedio de 100 a 300 nuevos soles para la práctica de dichas actividades.

En la segunda sección dedicada a la construcción de una comunidad de mujeres, el 100% de ellas, afirmó que asistirán a eventos para aprender nuevos hobbies, ya que ven la oportunidad de tener nuevas experiencias y desarrollar nuevas habilidades. Como conclusión a la pregunta “¿Qué temas les esperan encontrar y poder conversar en ese espacio?” Indicaron que 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.

### **Taller virtual**

Como siguiente paso del plan para la validación se planteó poner en práctica la experiencia del taller virtual de hobbies, desarrollando todo lo necesario para su ejecución: diseño de marca, empaque, invitaciones para el taller, armado y envío de kits, y desarrollo de encuestas semáforo antes y después del taller.

El proyecto de talleres “Feel Good”, tiene como objetivo que las participantes practiquen actividades de interés, con las herramientas brindadas en los kits de hobbies, junto con otras mujeres como ellas, y así manejar sus niveles de ansiedad logrando mejorar su calidad de vida.

Durante el experimento se midieron los resultados mediante dos encuestas semáforo antes y después del taller obteniendo como resultado que sus niveles de ansiedad bajaron en un 49.1%. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios al demostrar que la práctica de hobbies ayuda efectivamente a bajar los niveles de ansiedad. Al término de la experiencia se realizó una ronda de preguntas a las participantes para conocer sus opiniones sobre la solución afirmando que les gustó y sirvió la experiencia, al bajar el estrés y ansiedad que sentían, mejorando su concentración y tener un espacio para compartir con otras mujeres que también se preocupan por su salud mental.

Además del taller se realizó una encuesta en la que participaron 32 mujeres sin hijos que viven en Lima de 25 a 35 años, sobre talleres virtuales y el uso de kits. Donde el 100% de las encuestadas afirma que es importante tener hobbies, entre los más practicados resaltan escuchar música y leer, además 57.6% afirma que le gustaría practicar nuevos hobbies y el otro 42.4% podrían iniciar uno nuevo que les guste, prefiriendo practicarlo una vez a la semana. El 84.4% estarían interesadas en adquirir un kit de hobbies con material para su práctica, siendo los favoritos el kit de lettering y escultura y el kit de meditación y mándalas. El 78.8% afirma que les gustaría participar en talleres gratuitos donde puedan usar sus kits. Entre sus hobbies favoritos a practicar están las acuarelas, salsa y bachata, caligrafía, pintura en ropa y estiramientos. En cuanto si les gustaría pertenecer o no a una comunidad enfocada en la práctica de hobbies para bajar los niveles de ansiedad, el 51.5% afirma que si y el 42.4% lo harían si encuentran algo que les parezca interesante.

## **8. 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.

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.

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. Además, 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.

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 ansiedad, que sean atractivas e involucren la práctica de hobbies, que aqueja a este grupo de la población.

## **9. Bibliografía**

Accosato, R. y Sendra, M. (2018). Movimientos feministas en la era digital. Las estrategias comunicacionales del movimiento Ni Una Menos. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 2.

[http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/ceshc-unermb/20180909030404/07\\_Accosatto.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/ceshc-unermb/20180909030404/07_Accosatto.pdf)

Arenas C., Puigcerver A. (2009, diciembre). *Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica*.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092009000300003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000300003)

Cano-Vindel, A. (2003) El impacto de la ansiedad. *Revista Española de Economía de la Salud*. 2. 70-71.

[https://www.researchgate.net/publication/230577053\\_El\\_impacto\\_de\\_la\\_ansiedad](https://www.researchgate.net/publication/230577053_El_impacto_de_la_ansiedad)

Cocio, M. (2020, Julio). *El autoconcepto, creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y actividad paliativa para afrontar el estrés en deportistas profesionales y semiprofesionales en periodo competitivo*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Archivo digital

<http://eprints.uanl.mx/22851/7/22851.pdf>

Contreras, R. (2020). *El arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental* [Título profesional, Universidad de la Costa Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Programa Psicología Barranquilla]

<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8171/El%20arteterapia%20como%20t%c3%a9cnica%20de%20intervenci%c3%b3n%20psicoterap%c3%a9utica%20para%20aliviar%20los%20s%c3%adntomas%20de%20la%20ansiedad.%20Una%20revisi%c3%b3n%20documental.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cutipé, Y. (2021). *Ministerio de Salud atendió 813 426 casos de salud mental entre enero y agosto de 2021*. Plataforma única del estado peruano.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/542324-ministerio-de-salud-atendio-813-426-casos-de-salud-mental-entre-enero-y-agosto-de-2021>

Dio, E. (2018) Cuando las gotas forman un torrente. El movimiento #MeToo

<https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001012&a=Cuando-las-gotas-forman-un-torrente---El-movimiento-MeToo>

Freeman, D., & Freeman, J. (2013). *The stressed sex: Uncovering the truth about men, women, and mental health*. <https://psycnet.apa.org/record/2012-26271-000>

Fuentes, C. y Chang, J. (2021) *El incremento significativo de personas peruanas de 20 a 30 años afectados por depresión y ansiedad durante la pandemia del COVID-19*  
 [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y Diseño Gráfico, Escuela de Educación Superior Tecnológica Privada Toulouse Lautrec].  
[https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/149/Trab\\_Invest\\_El\\_incremento\\_significativo\\_de\\_personas\\_peruanas\\_de%20\\_20\\_a\\_30\\_a%c3%b1os\\_afectados\\_por\\_depresi%c3%b3n\\_y\\_ansiedad\\_durante\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/149/Trab_Invest_El_incremento_significativo_de_personas_peruanas_de%20_20_a_30_a%c3%b1os_afectados_por_depresi%c3%b3n_y_ansiedad_durante_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, M. y Vanegas-Farfano M. (2013). Los pasatiempos y sus efectos en el manejo del estrés y el burnout. Pepsic.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-448x2013000200002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x2013000200002)

Hernández, J. (2020, 25 de abril). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas.  
<http://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203/2588>

Iracheta, E. (2020). Ansiedad: ¿es verdad que la sufren más las mujeres?. Unidad de mujer del Hospital Ruber International. <https://www.unidaddelamujer.es/ansiedad-es-verdad-que-la-sufren-mas-las-mujeres/#:~:text=Afecta%20a%20un%203%2D4,y%20peor%20calidad%20de%20vida.>



- Martínez, M. y López, N. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría* (3). 101 – 107 <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
- Mendoza, R. (2018, enero 23). Según estudio mujeres necesitan salir con amigas dos veces por semana por su salud. *Diario Correo* <https://diariocorreo.pe/miscelanea/estudio-afirma-que-mujeres-necesitan-salir-con-amigas-dos-veces-por-semana-por-su-salud-709923/> National Alliance on Mental Illness (NAMI) (2017, noviembre). Trastornos de ansiedad [https://www.nami.org/NAMI/media/NAMIMedia/Images/FactSheets/Spanish\\_Anxiety\\_\(trastornos-de-ansiedad\).pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMIMedia/Images/FactSheets/Spanish_Anxiety_(trastornos-de-ansiedad).pdf)
- Pérez, L. [Lucy Pérez]. (2020, 8 de agosto). La importancia de participar en una comunidad de mujeres. [Publicación]. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-de-participar-en-una-comunidad-mujeres-lucy-perez/?originalSubdomain=es>
- Soria, A. (2018) La presión social provoca un aumento de los casos de depresión y ansiedad en la mujer. <https://vithas.es/la-presion-social-provoca-un-aumento-de-los-casos-de-depresion-y-ansiedad-en-la-mujer/>
- Soriano, R., y Verán, F. (2014). Creación de kit antiincendios para la prevención del síndrome de burnout ante el estrés laboral en jóvenes de 20 y 35 años de Lima Metropolitana. [Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en la carrera de Dirección y Diseño Gráfico]. Archivo Digital [https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/44/Proy\\_Innov\\_Creacion\\_de\\_kit\\_anti\\_incendios\\_para\\_la\\_preencion\\_del\\_sindrome\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/44/Proy_Innov_Creacion_de_kit_anti_incendios_para_la_preencion_del_sindrome_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Telenchana, M. (2018). El diseño gráfico como aporte en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato, en la ciudad de Ambato. [Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Ingeniera en Diseño Gráfico Publicitario, Universidad Técnica de Ambato Facultad de Diseño Arquitectura y Artes]. Archivo digital

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29018/1/Telenchana%20Cristina.pdf>

The Lancet (2021). Cuáles son los países que presentan más casos de depresión y ansiedad por la pandemia de COVID-19. Infobae <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2021/10/09/cuales-son-los-paises-que-mas-presentan-trastornos-depresivos-y-de-ansiedad-por-la-pandemia-de-covid-19/>

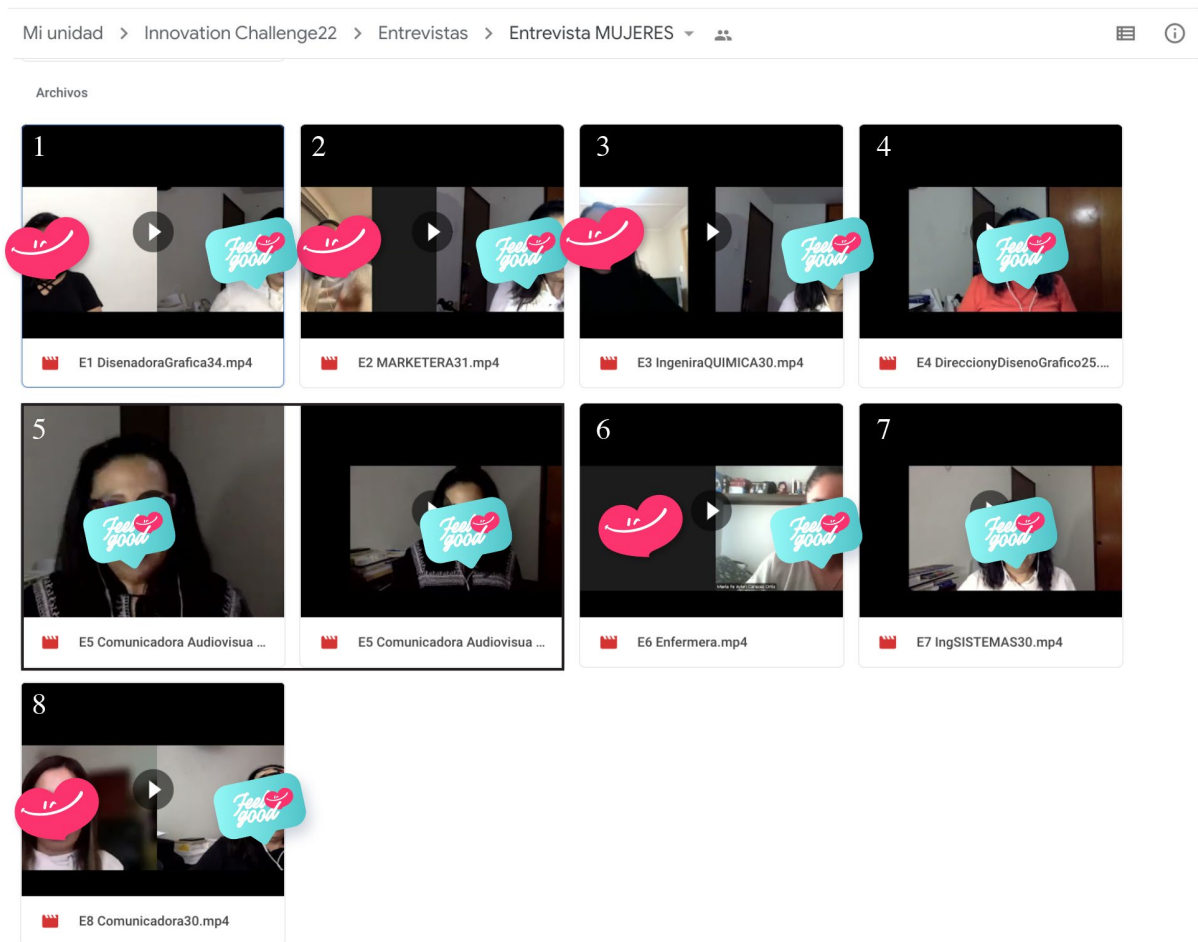
Vásconez D. y Manzano W. (2017). Aplicación de la técnica de la Arteterapia como medio de intervención Terapéutica para disminuir el Trastorno de Ansiedad Generalizada en pacientes adultos mayores de edades comprendidas entre los 65 a 75 años que acuden al servicio de Terapia Ocupacional del Centro de Salud Tipo “C” de Guamaní en el periodo Abril-Septiembre 2017. [Trabajo de Titulación presentado previo a la obtención del Grado Académico de: Licenciada en Terapia Ocupacional, Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12891/1/T-UCE-0020-012-2017.pdf>

## 10. Anexos

### Figura 1

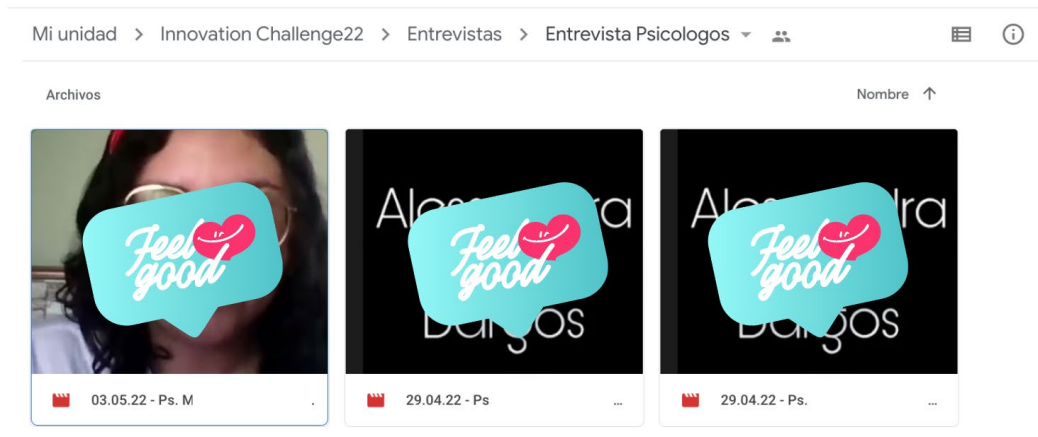
*Entrevistas a 8 mujeres que viven en Lima, sin hijos de 25 a 35 años.*



*Nota.* Elaboración propia.

## Figura 2

Entrevistas a psicólogos.



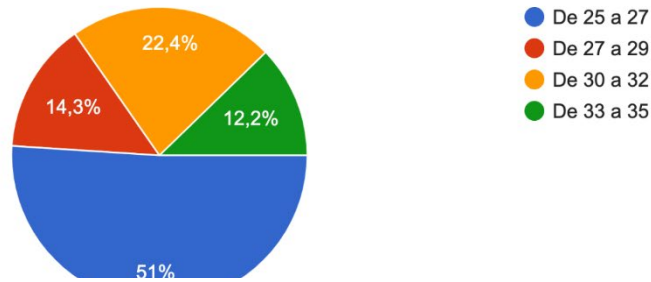
Nota. Elaboración propia.

## Figura 3

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

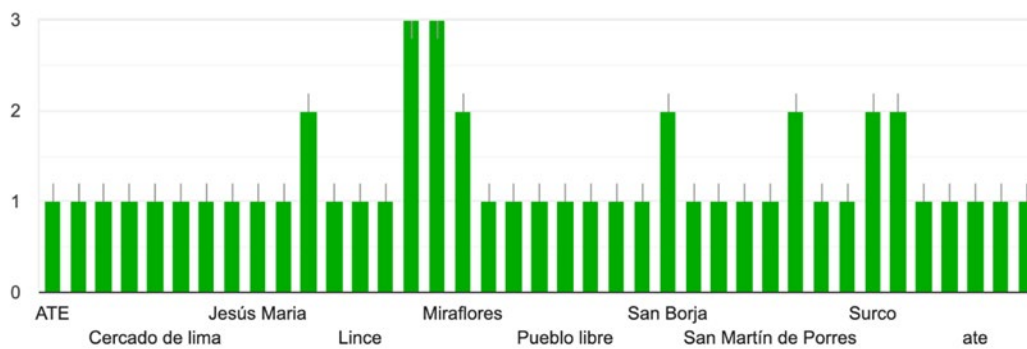
Edad

49 respuestas



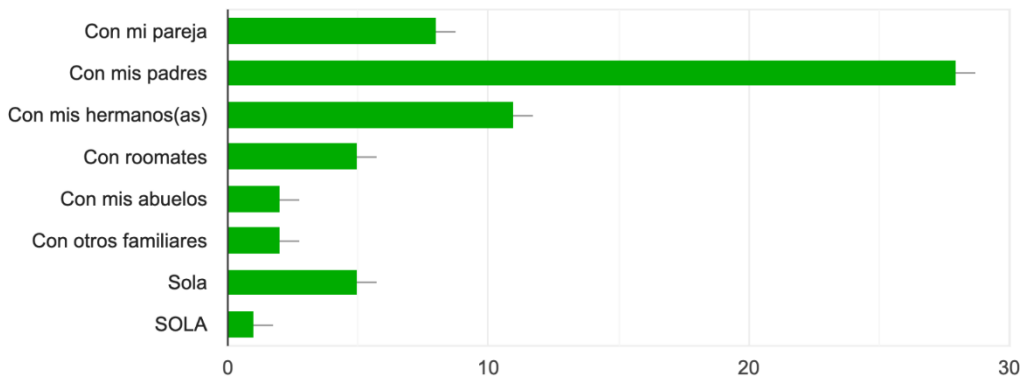
Distrito de residencia:

49 respuestas



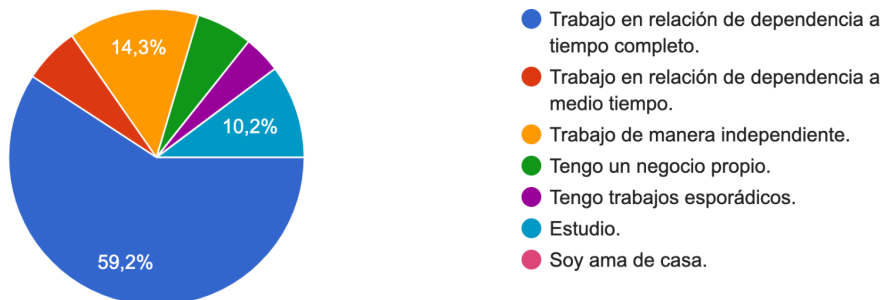
¿Con quiénes vives?

49 respuestas



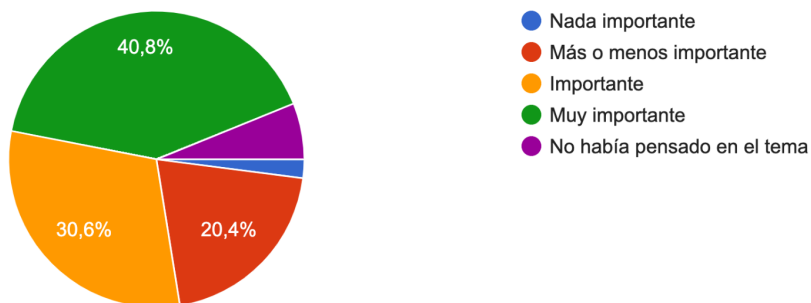
¿Cuál es tu ocupación principal?

49 respuestas



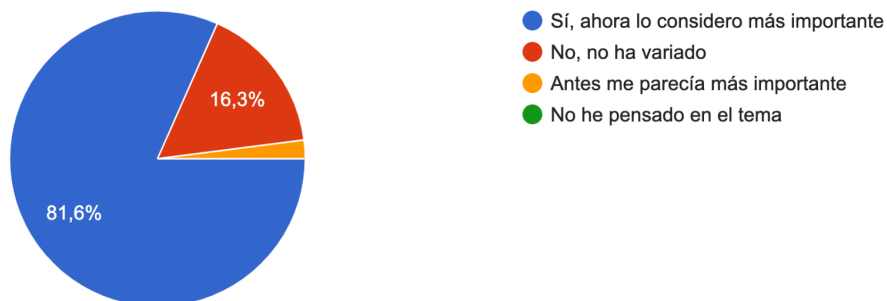
Hablando en general, de salud mental. Antes de la pandemia ¿Qué tan importante considerabas la existencia de programas gratuitos de apoyo/ asistencia en salud mental?

49 respuestas



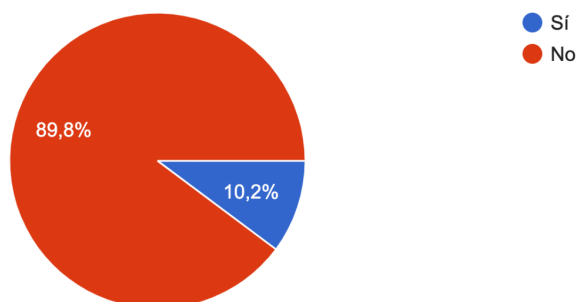
¿Tu percepción sobre dicha importancia ha variado como consecuencia de la pandemia?

49 respuestas



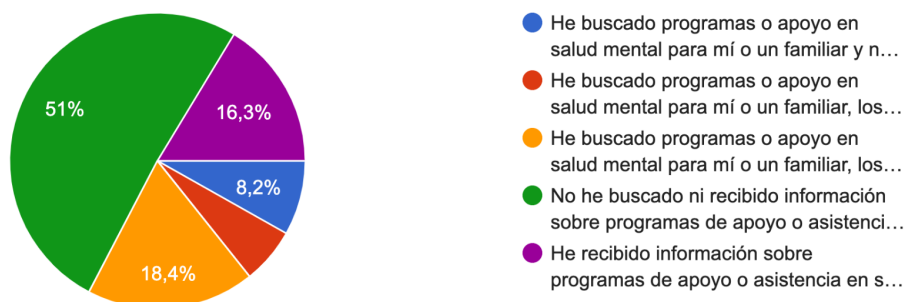
Actualmente, ¿Consideras que el Estado fomenta que los peruanos cuiden su salud mental?

49 respuestas



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

49 respuestas

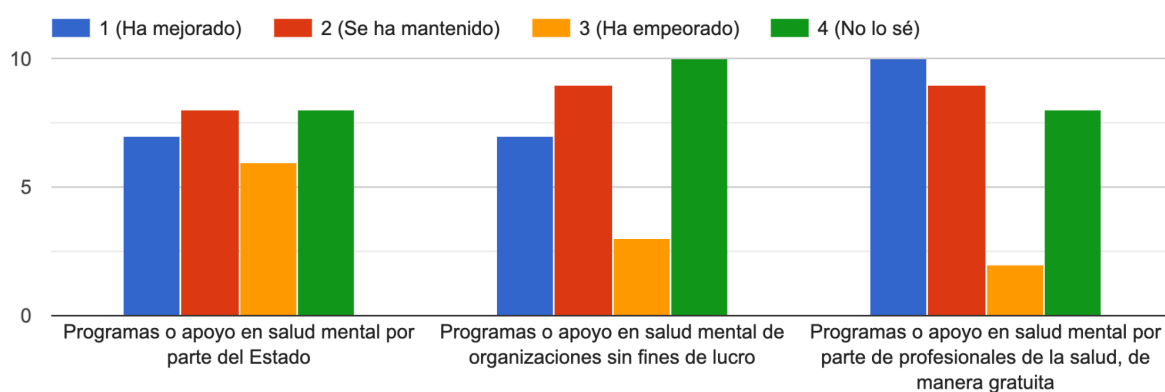


### El programa/apoyo en salud mental del cual recibiste ayuda o información, era...

20 respuestas

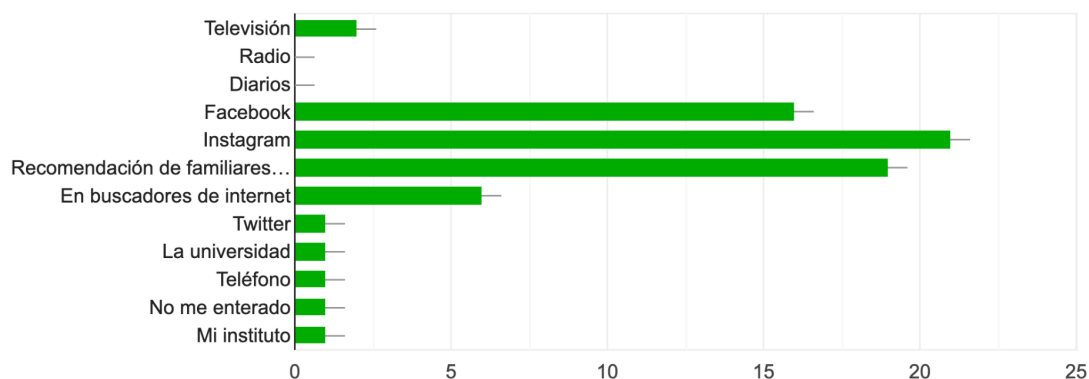


### Sobre el apoyo en salud mental para los peruanos, ¿Cómo percibe cada uno de los siguientes aspectos, si comparamos lo que ocurre en la actualidad con lo que ocurría antes de la pandemia?



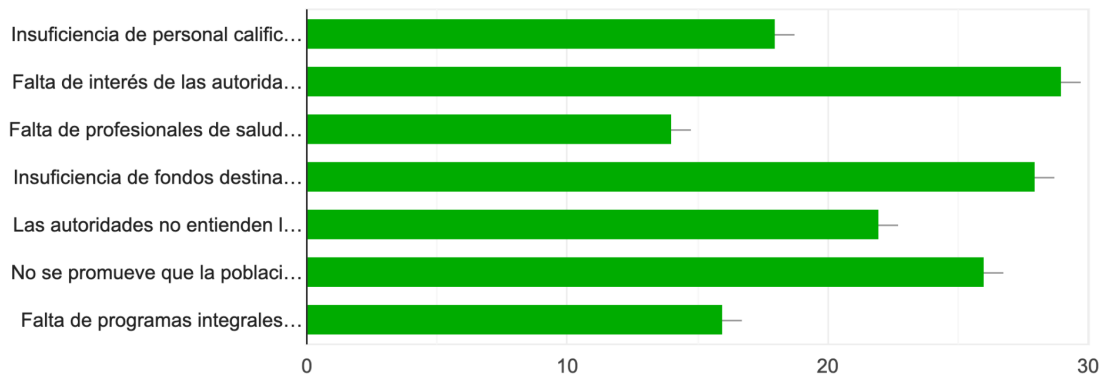
### ¿A través de qué medio te enteraste de programas/apoyo en salud mental?

49 respuestas

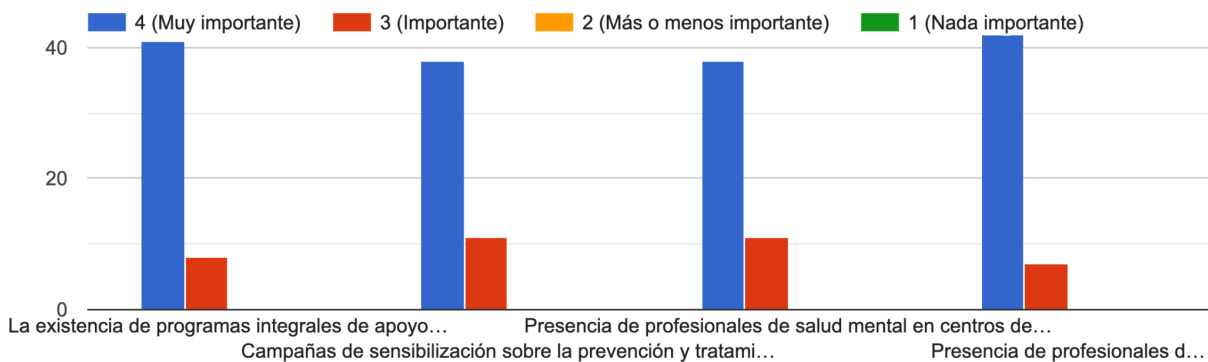


¿Cuáles considera las principales deficiencias del Estado, en su rol de procurar la salud mental de los peruanos? (Marque máximo 3)

49 respuestas

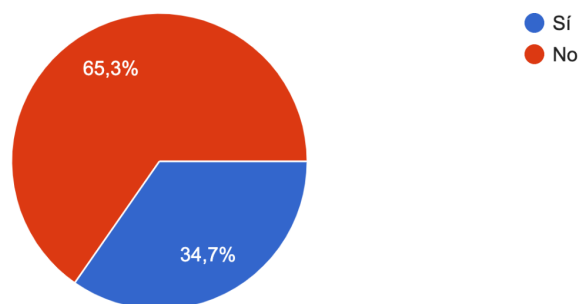


¿Qué tan importante considera...?



¿Conoces o has oído hablar de la línea 113?

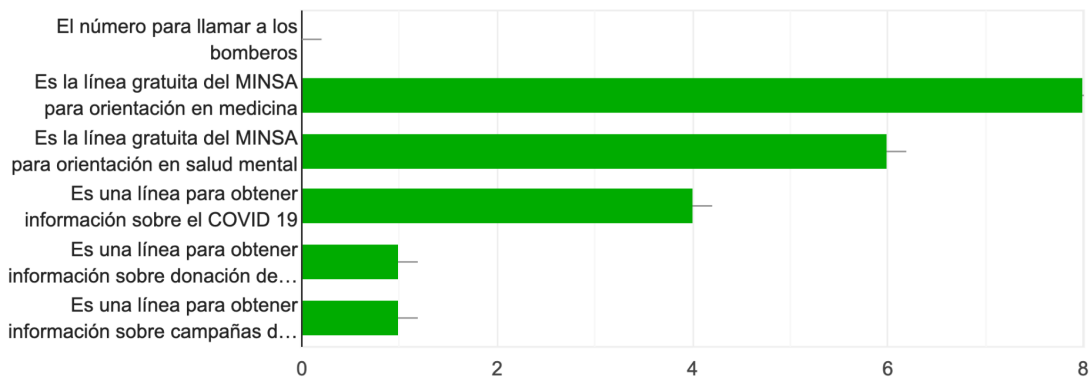
49 respuestas





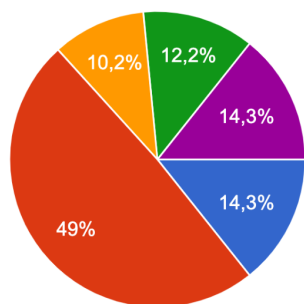
¿Qué sabes de la línea 113?

17 respuestas



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

49 respuestas



- Promoción y sensibilización de la sociedad haciendo hincapié en el des...
- Iniciar programas de salud mental desde la niñez que fomenten un buen...
- Promover y desarrollar actividades para la atención primaria de la salud mental
- Desarrollar programas de actividades que fortalezcan la salud mental dirigid...
- Poner en marcha el desarrollo y aplicación de diferentes propuestas p...

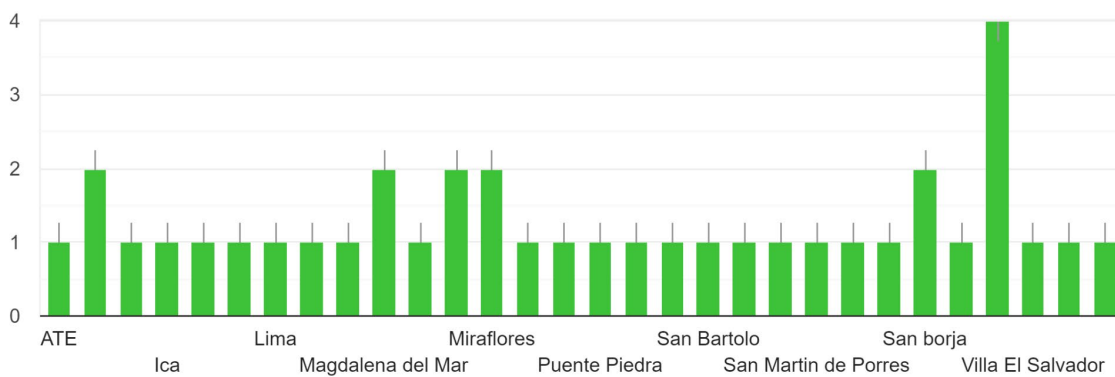
Nota. Elaboración propia.

**Figura 4**

*Encuesta: Actividades de relajación en tiempo libre.*

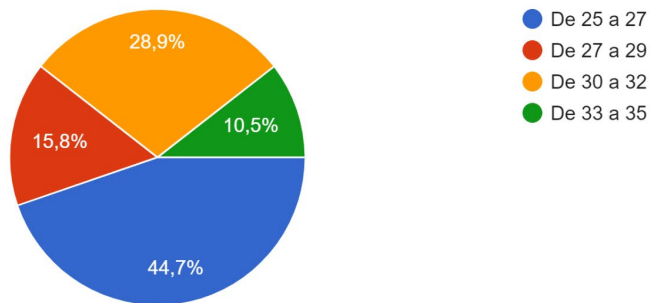
Distrito de residencia:

38 respuestas



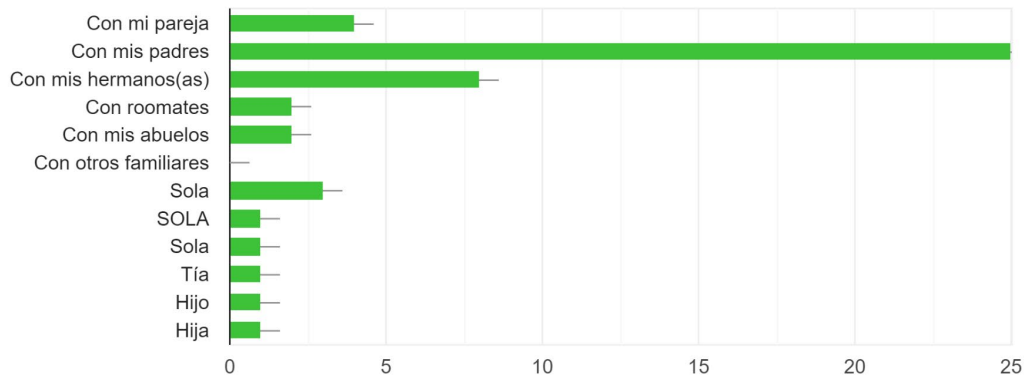
Edad

38 respuestas



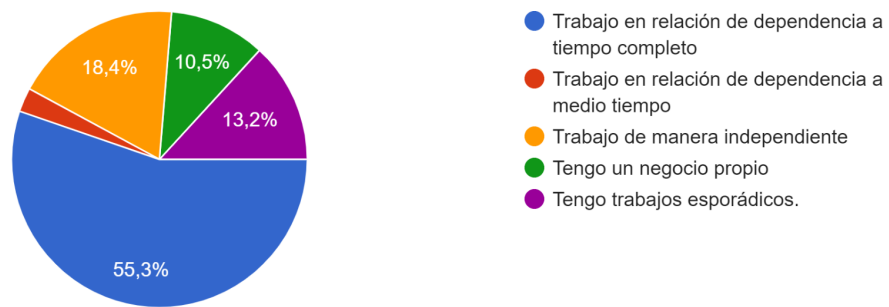
¿Con quiénes vives?

38 respuestas

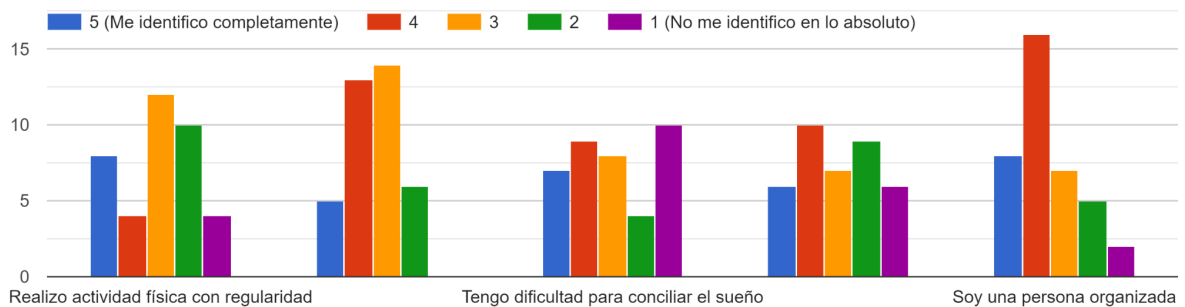


¿Cuál es tu ocupación principal?

38 respuestas

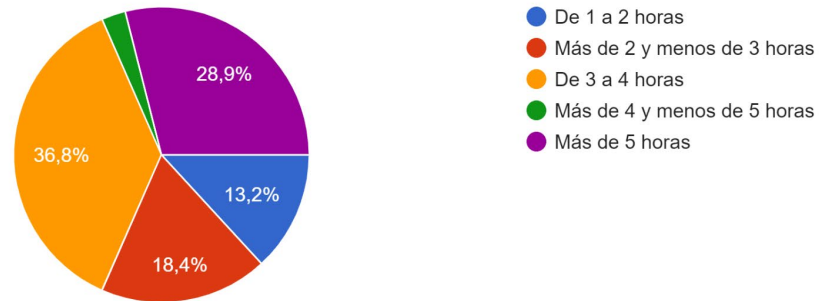


En una escala del 5 al 1, donde 5 es "Me identifico completamente" y 1 es "No me identifico en lo absoluto"  
 ¿Qué tanto te identificas con cada una de las siguientes frases?



¿Cuántas horas al día usas redes sociales?

38 respuestas

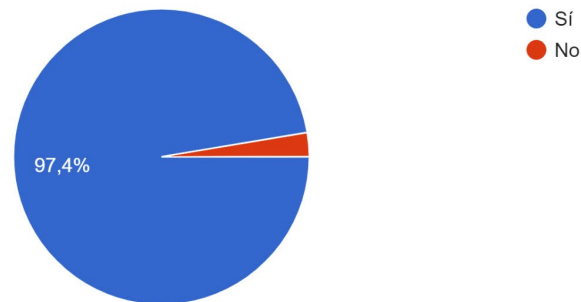


¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades?



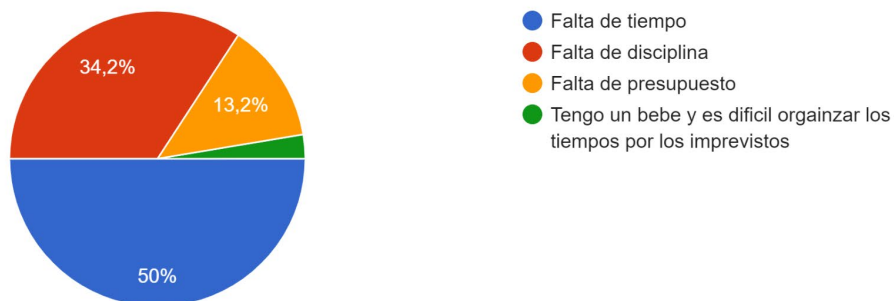
¿Te gustaría realizar estas actividades con mayor frecuencia?

38 respuestas



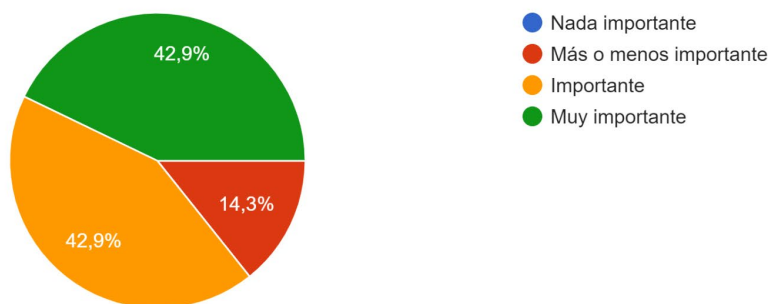
¿Qué te impide realizar estas actividades con mayor frecuencia?

38 respuestas



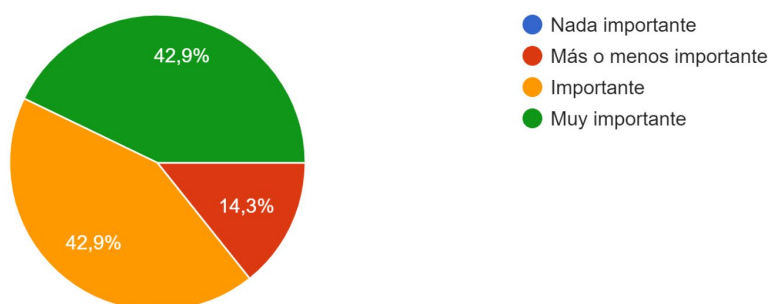
¿Qué tan importante consideras realizar actividades de relajación con regularidad?

14 respuestas



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

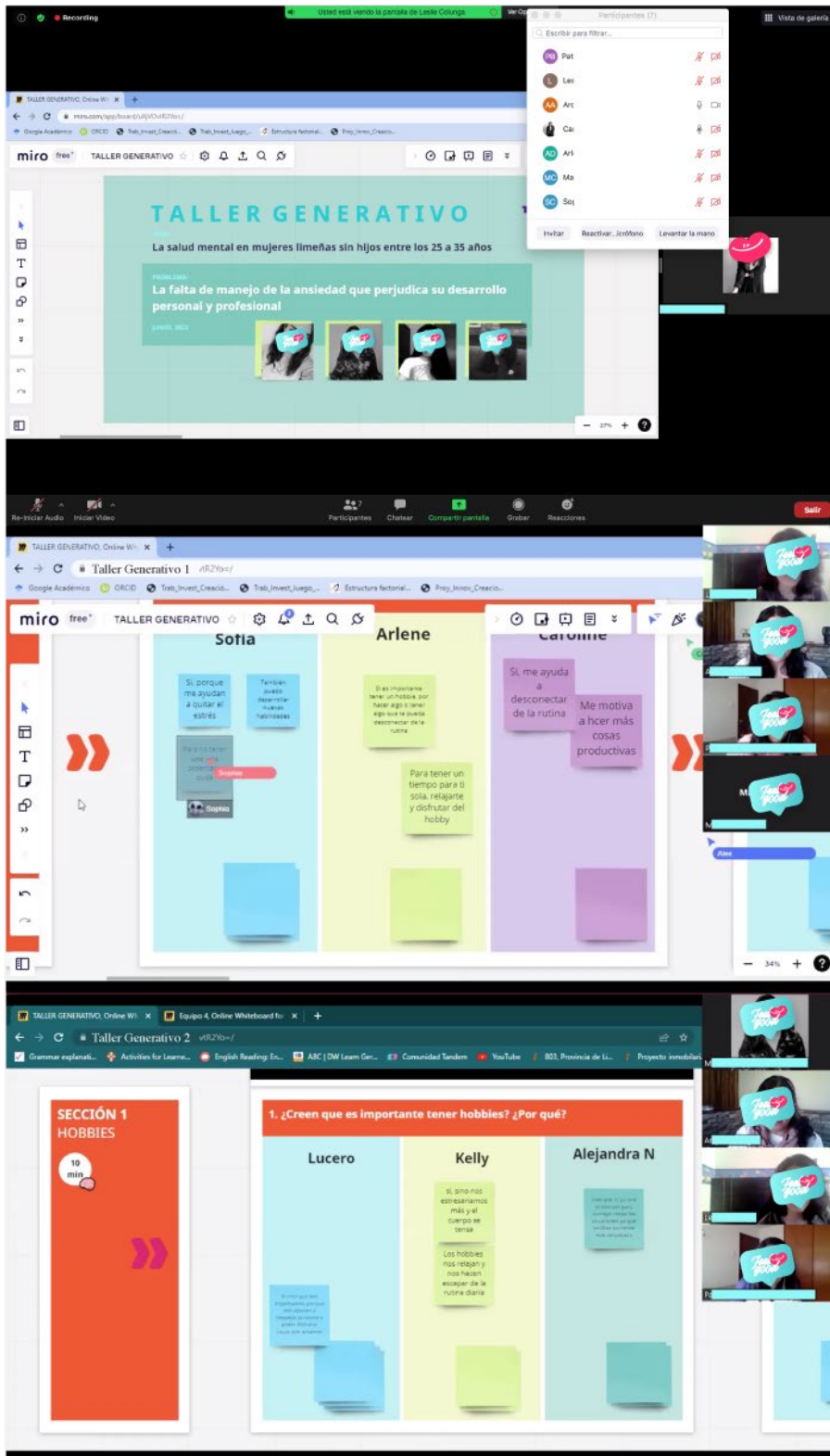
14 respuestas



*Nota.* Elaboración propia.

Figura 5

Evidencias de los 2 talleres generativos.



Nota. Elaboración propia.

**Figura 6**

*Prototipo KIT: Meditación y pintado de mándalas.*

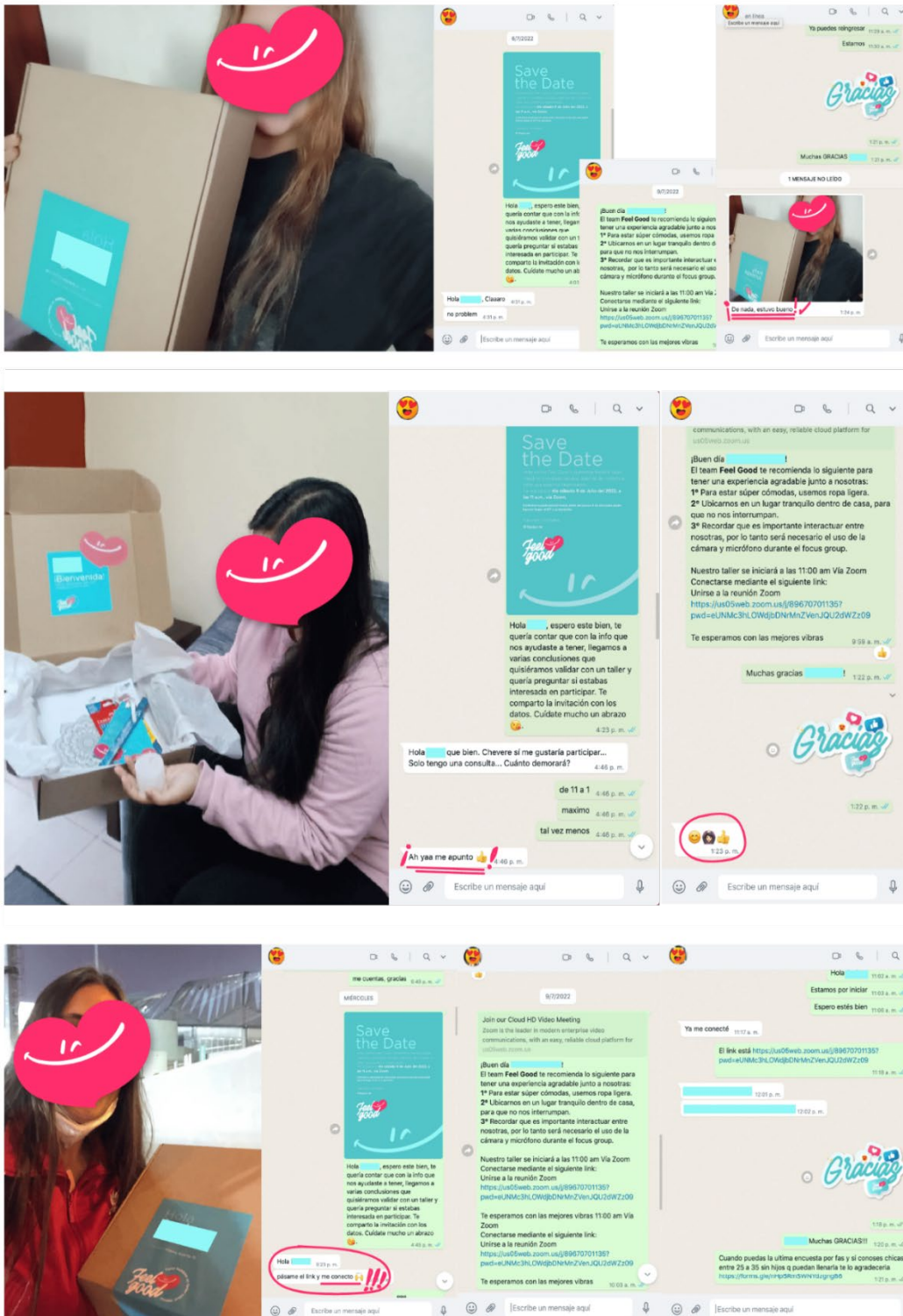


*Nota. Elaboración propia.*



Figura 7

Contacto personalizado con las 3 participantes para que experimenten y vivan toda la experiencia del taller.

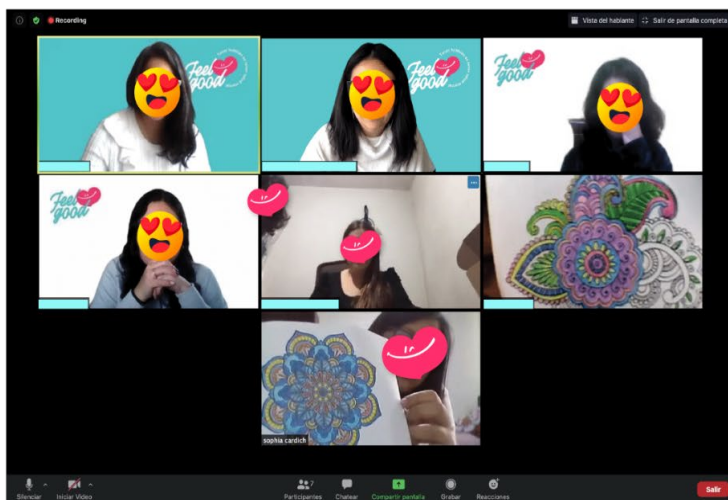
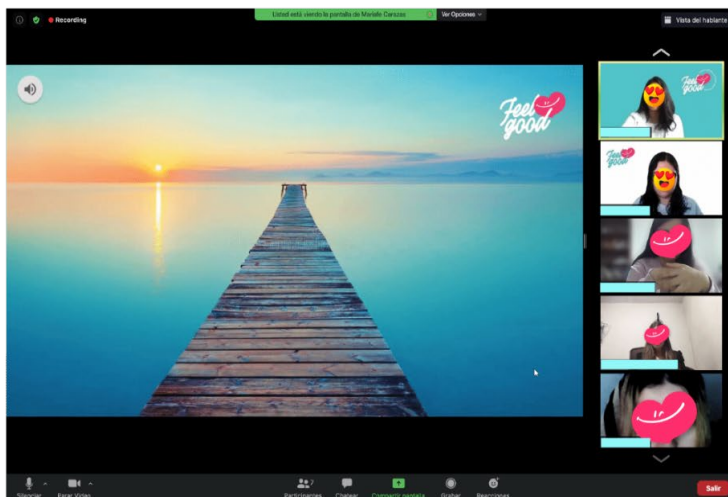
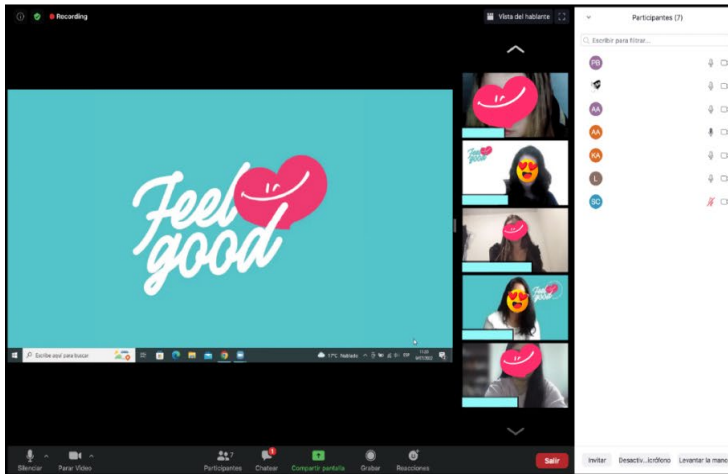


Nota. Elaboración propia.



**Figura 8**

*Imágenes del desarrollo de la experiencia puesta en práctica.*



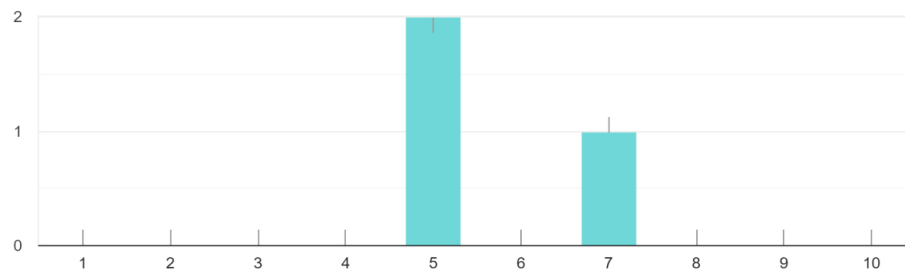
*Nota.* Elaboración propia.

**Figura 9**

*Encuesta semáforo: inicio del taller.*

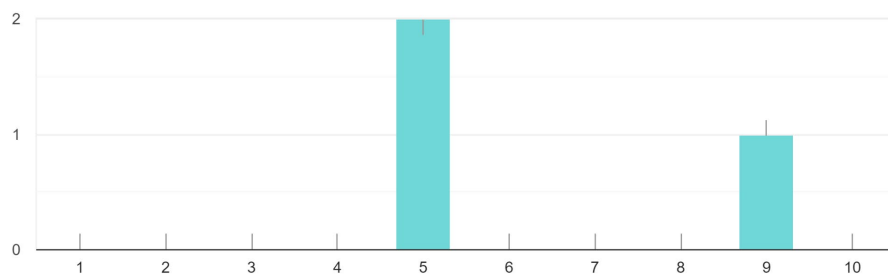
¿Qué tan inquieta te sientes en este momento?

3 respuestas



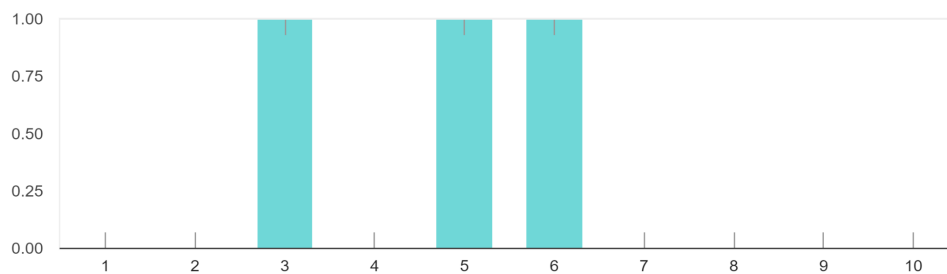
¿Qué tanta tensión muscular sientes en este momento?

3 respuestas



¿Qué tanta dificultad para concentrarte sientes en este momento?

3 respuestas



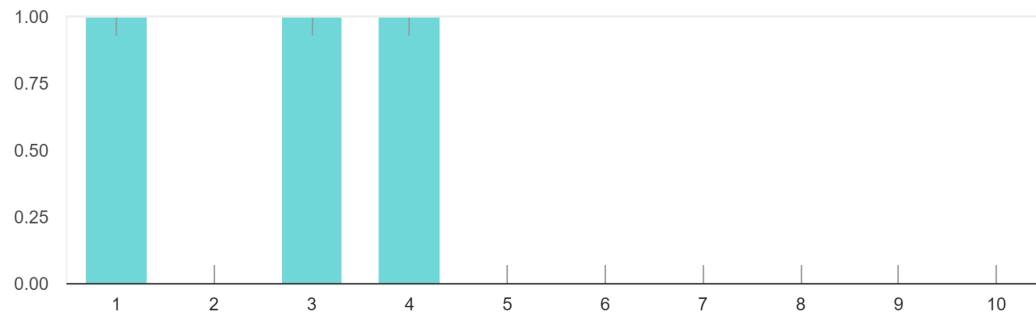
*Nota.* Elaboración propia.

**Figura 10**

*Encuesta semáforo: final del taller.*

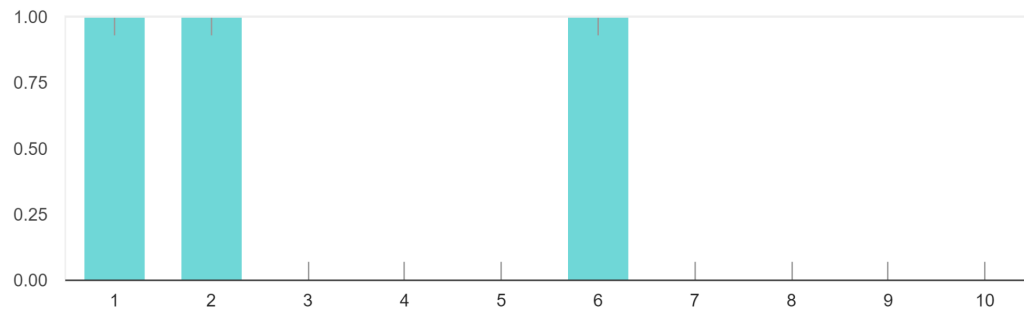
¿Qué tan inquieta te sientes en este momento?

3 respuestas



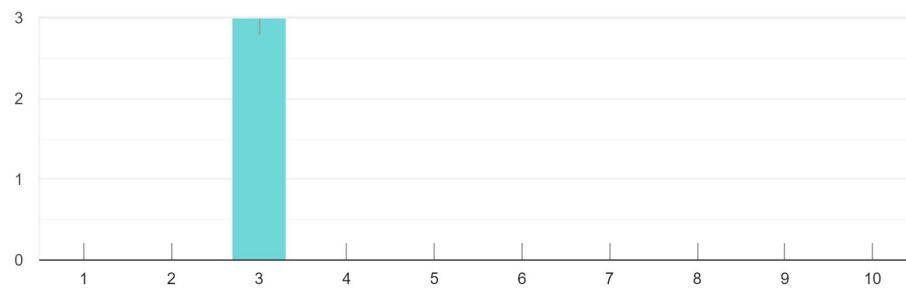
¿Qué tanta tensión muscular sientes en este momento?

3 respuestas



¿Qué tanta dificultad para concentrarte sientes en este momento?

3 respuestas



*Nota. Elaboración propia.*

**Figura 11**

Evidencias de encuesta realizada a 32 mujeres y como fue el contacto.



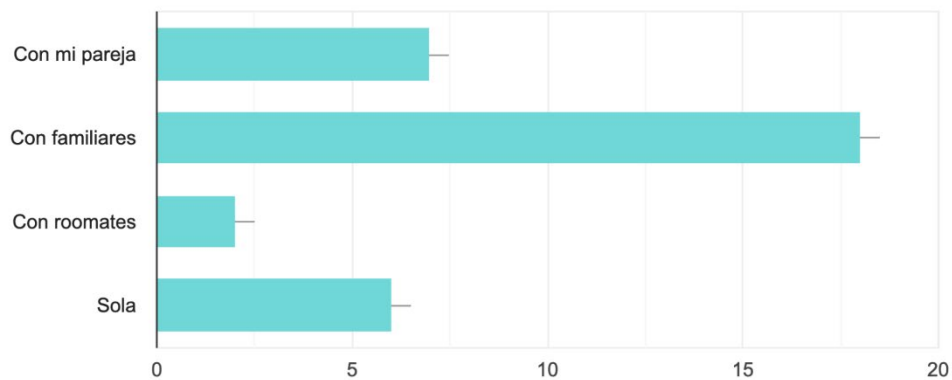
Nota. Elaboración propia.

**Figura 12**

Encuesta de hobbies.

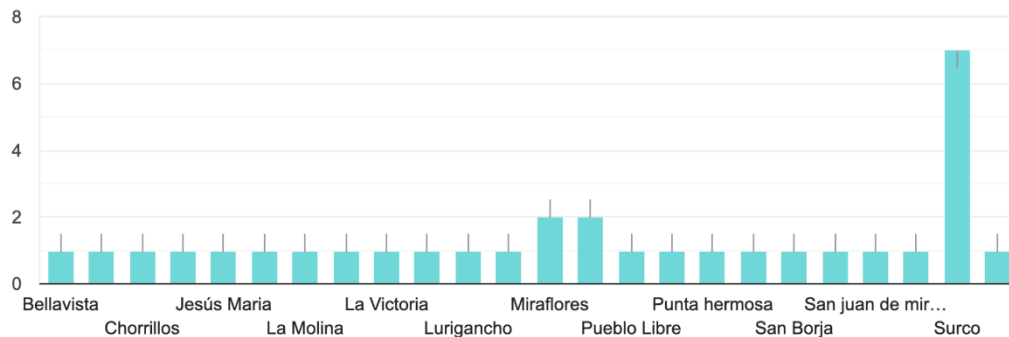
¿Con quiénes vives?

32 respuestas



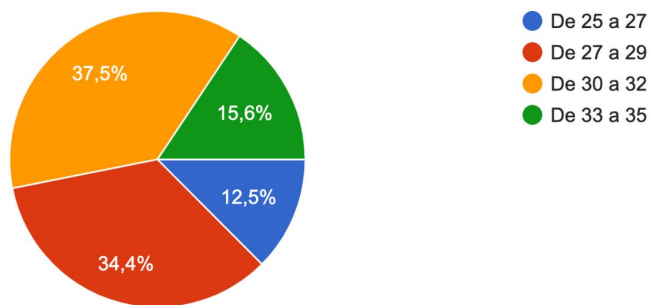
### Distrito de residencia

32 respuestas



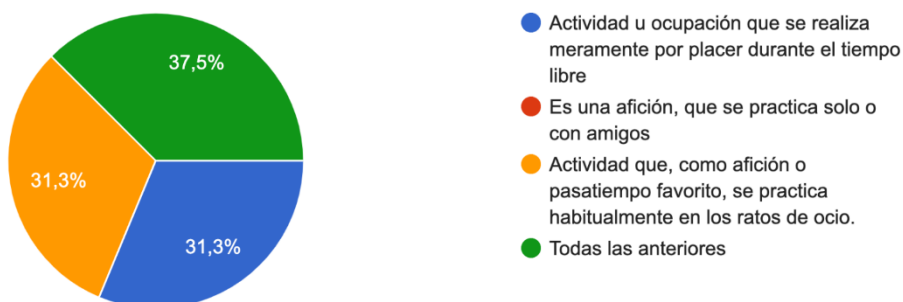
### Edad

32 respuestas



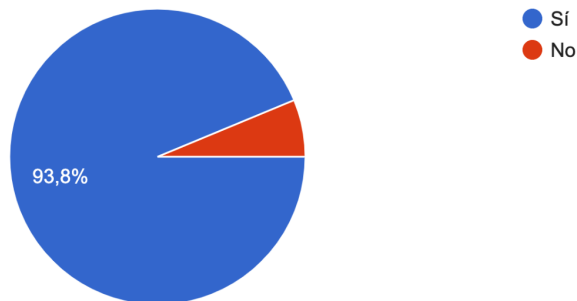
### ¿Sabes qué es un hobby?

32 respuestas



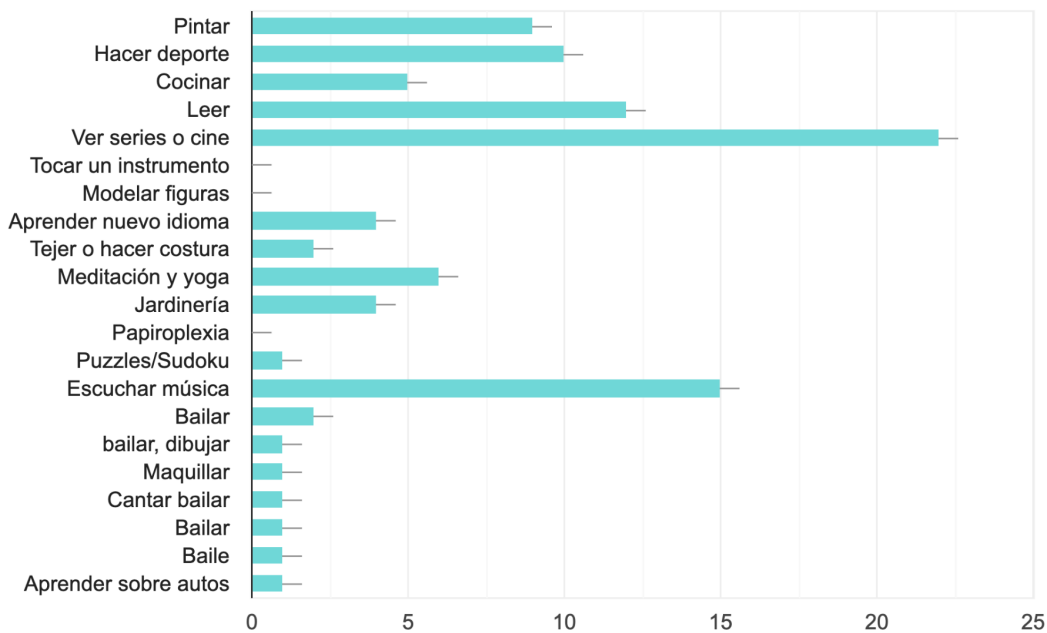
¿Practicas algún hobby?

32 respuestas



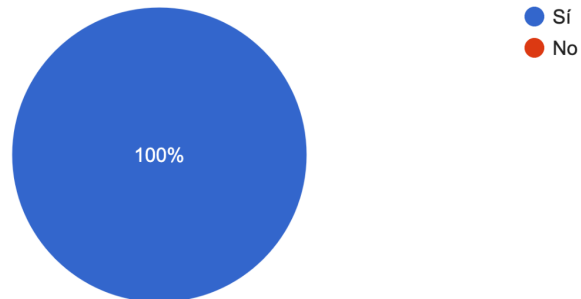
De la siguiente lista, ¿Cuál o cuáles practicas?

32 respuestas



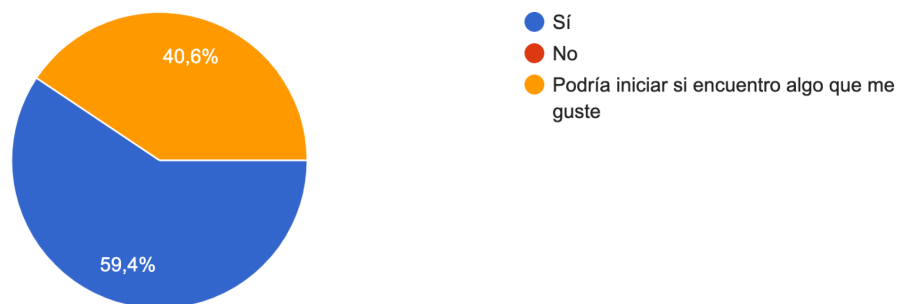
¿Crees que es importante tener hobbies?

32 respuestas



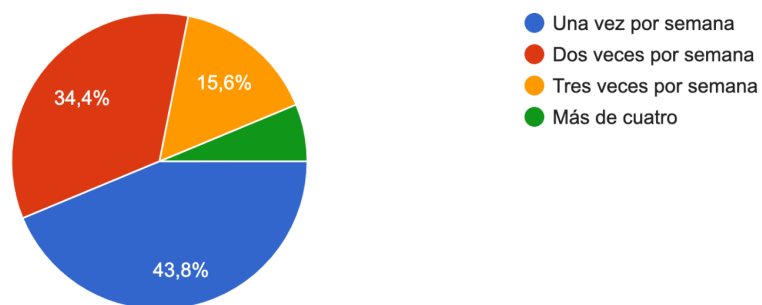
¿Estarías interesada en iniciar la práctica de nuevos hobbies?

32 respuestas



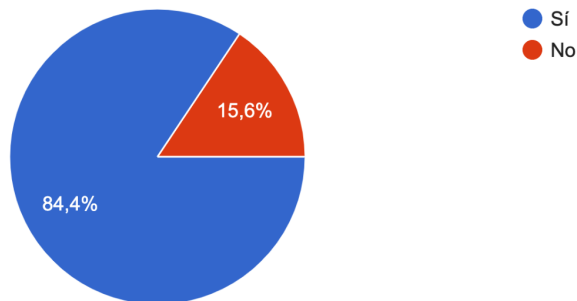
¿Con qué frecuencia practicarías?

32 respuestas



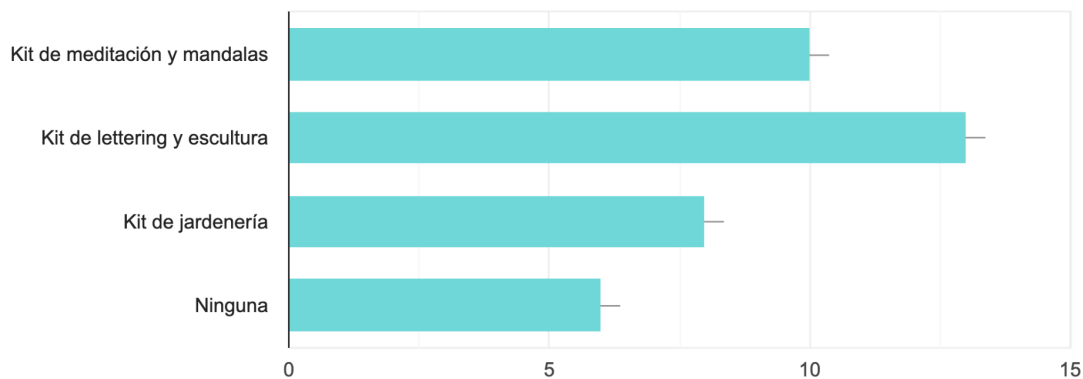
¿Te gustaría adquirir kits de hobbies que contengan el material para que puedas practicarlos?

32 respuestas



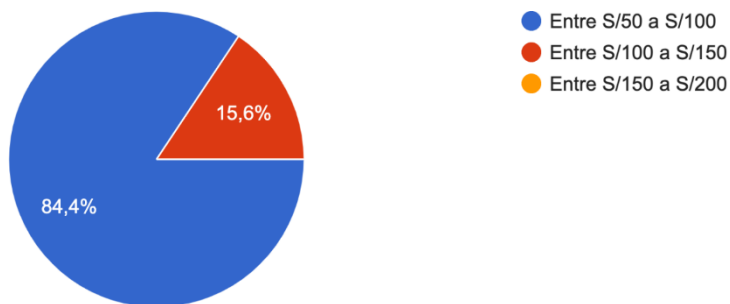
De estos 3 kits, ¿Cuál te gustaría comprar?

32 respuestas



¿Cuánto dinero estarías dispuesta a pagar por estos kits?

32 respuestas





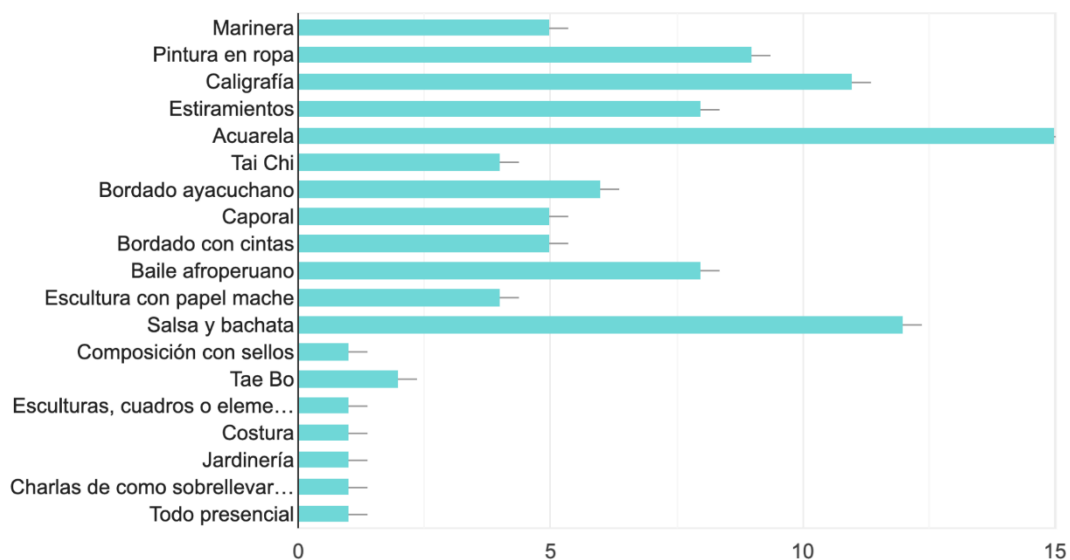
### ¿Por qué elegiste esos hobbies?

32 respuestas

Me gusta bailar
Porque me gustan
Porque son los que más se asemejan a mis gustos
Por curiosidad
considero que para el medio VIRTUAL son fáciles de llevar
Porque son actividades que me gustaría y realizar
Porque involucra el arte y son actividades que lograrían relajarme en mis tiempos libres.
Son cosas nuevas
Son actividades que me gustaría aprender

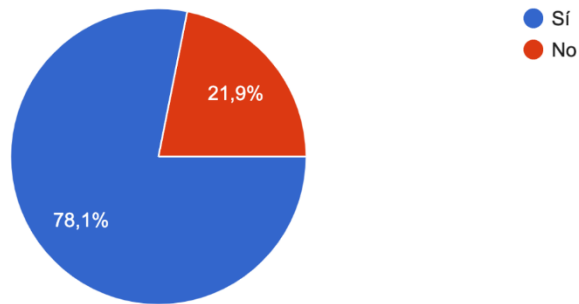
### Con total honestidad, marca por favor los kits de hobbies que le gustaría practicar en los talleres virtuales. Puede marcar todos los que guste

32 respuestas



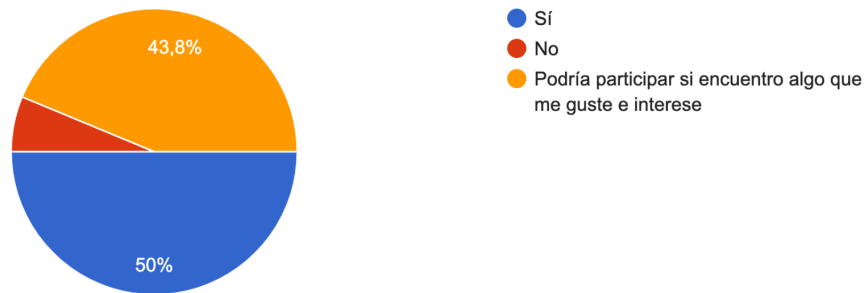
¿Te gustaría participar en taller virtuales gratuitos donde te enseñen y guíen a usar tu kit con otras mujeres como tú?

32 respuestas



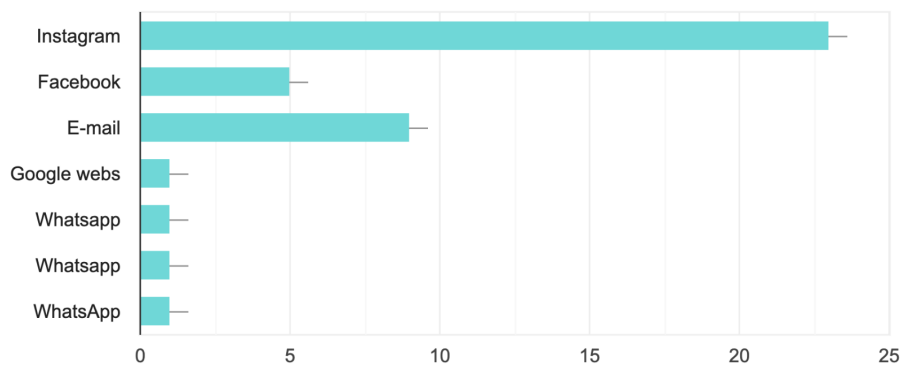
¿Te gustaría pertenecer a una comunidad que se enfoque en practicar hobbies para bajar los niveles de ansiedad?

32 respuestas



¿A través de qué medio te gustaría recibir información?

32 respuestas



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

8 respuestas

No

Podrían agregar actividades de ocio relacionadas al empoderamiento femenino

Excelente

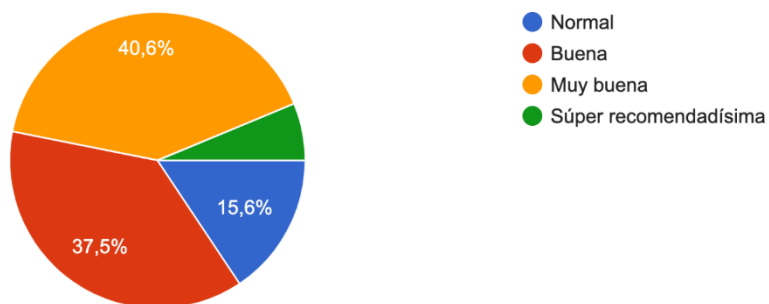
Acabo de conocer nuevos hobbies, justo estaba buscando

Todo bien

Si, que no solo sea de ansiedad también que haya información sobre el estrés

Clasificarías esta experiencia como

32 respuestas



*Nota.* Elaboración propia.