

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA**

**TOULOUSE LAUTREC**



**“CREARTE” CLASES DE ARTETERAPIA QUE AYUDAN A DESARROLLAR**

**HABILIDADES BLANDAS A LOS JÓVENES DE 13 A 17 AÑOS DE LIMA**

**NORTE**

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

**AUTOR:**

**Grethel Betzabe Soria Oyarce**

(CÒDIGO ORCID: 0009-0001-0659-495X)

Asesor

**Fiorella Espinoza**

(CÒDIGO ORCID: 0009-0006-5706-5202)

Lima-Perú

**2023**

## ● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.tls.edu.pe</b> Internet	1%
2	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
3	<b>repositorio.ulima.edu.pe</b> Internet	<1%
4	<b>UNIV DE LAS AMERICAS on 2021-07-13</b> Submitted works	<1%
5	<b>Corporación Universitaria Iberoamericana on 2022-12-05</b> Submitted works	<1%
6	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-18</b> Submitted works	<1%
7	<b>repositorio.umsa.bo</b> Internet	<1%
8	<b>docplayer.es</b> Internet	<1%

9	<b>libros.uam.es</b> Internet	<1%
10	<b>coursehero.com</b> Internet	<1%
11	<b>Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO on 2023-04-22</b> Submitted works	<1%
12	<b>Universidad Europea de Madrid on 2024-02-19</b> Submitted works	<1%
13	<b>doku.pub</b> Internet	<1%
14	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Internet	<1%
15	<b>UDELAS: Universidad Especializada de las Americas Panama on 2024-...</b> Submitted works	<1%
16	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Internet	<1%
17	<b>Universidad de Lima on 2021-03-11</b> Submitted works	<1%
18	<b>Universidad Hispanoamericana on 2024-01-04</b> Submitted works	<1%
19	<b>clinicadeansiedad.com</b> Internet	<1%
20	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Internet	<1%

21	<b>rsdjournal.org</b> Internet	<1%
22	<b>Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec on 2023-02-12</b> Submitted works	<1%
23	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-17</b> Submitted works	<1%
24	<b>Universidad TecMilenio on 2024-04-05</b> Submitted works	<1%
25	<b>dspace.ups.edu.ec</b> Internet	<1%
26	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	<1%
27	<b>salud.medicinatv.com</b> Internet	<1%
28	<b>tesis.pucp.edu.pe</b> Internet	<1%
29	<b>Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2023-12-06</b> Submitted works	<1%
30	<b>Universidad de Deusto on 2022-05-15</b> Submitted works	<1%
31	<b>es.prohealth.com</b> Internet	<1%
32	<b>rraae.cedia.edu.ec</b> Internet	<1%

33	<b>apgads.lu.lv</b> Internet	<1%
34	<b>cgh.org.co</b> Internet	<1%
35	<b>goconqr.com</b> Internet	<1%
36	<b>marn.gov.ve</b> Internet	<1%
37	<b>oalib.com</b> Internet	<1%
38	<b>Universidad Dr. José Matías Delgado on 2021-12-16</b> Submitted works	<1%
39	<b>Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrol...</b> Submitted works	<1%
40	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	<1%
41	<b>nozomisumi.blogspot.com</b> Internet	<1%
42	<b>pesquisa.bvsalud.org</b> Internet	<1%
43	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Internet	<1%
44	<b>ied.es</b> Internet	<1%

45	<b>magisteriolalinea.com</b> Internet	<1%
46	<b>martadefox.presidencia.gob.mx</b> Internet	<1%
47	<b>pinterest.com</b> Internet	<1%
48	<b>scielo.org.pe</b> Internet	<1%
49	<b>sernam.cl</b> Internet	<1%
50	<b>slideshare.net</b> Internet	<1%
51	<b>Malpazo, Yhon Charly Deudor   Huaco, Hugo Elmer Hernández   Müller, ...</b> Publication	<1%
52	<b>Markham College on 2006-09-21</b> Submitted works	<1%
53	<b>UNIBA on 2024-03-12</b> Submitted works	<1%
54	<b>Universidad ESAN -- Escuela de Administración de Negocios para Grad...</b> Submitted works	<1%
55	<b>Universidad Europea de Madrid on 2023-05-04</b> Submitted works	<1%
56	<b>Universidad Rey Juan Carlos on 2023-06-08</b> Submitted works	<1%

57	<b>Universidad Ricardo Palma on 2023-08-01</b> Submitted works	<1%
58	<b>Universidad San Francisco de Quito on 2015-12-12</b> Submitted works	<1%
59	<b>Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrol...</b> Submitted works	<1%
60	<b>archive.org</b> Internet	<1%
61	<b>docs.google.com</b> Internet	<1%
62	<b>es.scribd.com</b> Internet	<1%
63	<b>es.semrush.com</b> Internet	<1%
64	<b>issuu.com</b> Internet	<1%
65	<b>laorquesta.mx</b> Internet	<1%
66	<b>masajesyterapias.galeon.com</b> Internet	<1%
67	<b>uacj on 2024-03-22</b> Submitted works	<1%
68	<b>abc.es</b> Internet	<1%

69	<b>edimeco.com</b> Internet	<1%
70	<b>internationalstudentinsurance.com</b> Internet	<1%
71	<b>researchgate.net</b> Internet	<1%
72	<b>unalmed.edu.co</b> Internet	<1%
73	<b>zemos98.org</b> Internet	<1%
74	<b>Universidad Catolica de Avila on 2020-06-20</b> Submitted works	<1%
75	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-12-07</b> Submitted works	<1%
76	<b>Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología on 202...</b> Submitted works	<1%
77	<b>Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2023-12-16</b> Submitted works	<1%
78	<b>Corporación Universitaria Iberoamericana on 2023-11-20</b> Submitted works	<1%
79	<b>Submitted on 1686510177154</b> Submitted works	<1%

## Resumen del Trabajo de Investigación

Los adolescentes de 13 a 17 años de la zona de Lima Norte se encuentran expuestos a diversos factores que ponen en riesgo el estado de su bienestar emocional, ocasionando que afecten su salud mental y pueden generar consecuencias negativas, tanto en la vida personal como en su futuro profesional. Por ello, ante esta situación decidimos diseñar el proyecto CREArte, un servicio de Arteterapia el cual se basa en enseñar y ser un método preventivo para la ansiedad, Asimismo ayuda a estimular y desarrollar las habilidades blandas de las personas; Como una solución innovadora presentada consiste en crear un ambiente seguro y cómodo para los jóvenes donde puedan expresarse mediante la expresión artística, todo bajo un acompañamiento de psicólogos expertos, que también ayudarán a los alumnos a potenciar sus habilidades blandas mediante sesiones que trabajan a base de una metodología creativa explorando la autoexpresión introspectiva.

Para desarrollar este proyecto se aplicó la metodología Toulouse Thinking para tomar como centro al usuario y otras herramientas de recopilación de datos que nos ayudaron en la ideación de la propuesta, para la validación del servicio se realizó un taller generativo en el cual se hizo una simulación de una clase de arteterapia donde los jóvenes interactuaron entre ellos y realizaron actividades dinámicas, en el que más del 80% de participantes se sintieron cómodos con la plataforma de Discord; al mismo tiempo lograron identificar y explorar sus emociones indirectamente a través de del arte, gracias a la libre expresión artística que el arteterapia ofrece.

Palabras claves: *Ansiedad, adolescencia, educación psicológica, arteterapia, clases online, lima norte*

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen del Trabajo de innovación

<b>1.</b>	<b>Contextualización del problema .....</b>	<b>11</b>
	1.1. Visión Panorámica .....	11
	1.2. Problema situado .....	12
<b>2.</b>	<b>Justificación .....</b>	<b>11</b>
	2.1. Justificación Social .....	14
	2.2. Justificación Práctica .....	15
	2.3. Justificación Metodológica .....	16
<b>3.</b>	<b>Reto de Innovación .....</b>	<b>17</b>
	3.1. Preguntas .....	18
	3.1.1 Pregunta general .....	18
	3.1.2. Preguntas específicas .....	18
	3.2. Objetivos .....	18
	3.2.1. Objetivo general .....	18
	3.2.2. Objetivo específico .....	18

<b>4. Sustento teórico .....</b>	<b>19</b>
4.1 Estudios previos .....	19
4.2. Marco teórico .....	23
4.2.1. Definición del arte terapia .....	23
4.2.2. Objetivos y beneficios del arte terapia .....	23
4.2.2.1. Desarrollo de habilidades blandas .....	23
4.2.3. Tipos de arte terapia .....	24
4.2.4. Formas de aplicación del arte terapia .....	25
4.2.4.1. Clases de arte terapia .....	25
4.2.4.2. Talleres de arte terapia .....	25
4.2.4.3. Kit de arte terapia .....	26
4.2.5. Relación entre el arte terapia y la educación .....	26
4.2.5.1. Contenido educativo para las clases de arte terapia .....	26
4.2.5.2. Métodos y técnicas para evaluar la eficacia de la arte terapia .....	27
4.2.5.3. Espacio de trabajo creativo .....	28
4.2.6. Creación de un servicio de arte terapia itinerante .....	28
4.2.7. Estrategias de comunicación en redes sociales .....	28
4.2.7.1. Estrategias de comunicación .....	28

4.2.7.2. Redes sociales .....	29
4.2.7.3. Interacción social .....	29
4.2.8. Importancia de crear un servicio de arte terapia itinerante .....	30
<b>5. Beneficiarios .....</b>	<b>30</b>
5.1. Directos e indirectos.....	30
5.2. Cantidad de beneficiarios .....	31
<b>6. Propuesta de valor .....</b>	<b>32</b>
6.1. Propuesta de valor .....	32
6.2. Segmento de clientes .....	33
6.2.1. Usuario .....	33
6.2.2. Cliente directo .....	33
6.3. Canales .....	33
6.4. Relación con los clientes .....	33
6.5. Actividades clave .....	34
6.6. Recursos clave .....	35
6.6.1. Recursos humanos .....	35
6.6.2. Recursos físicos .....	35
6.6.3. Recursos digitales.....	35

6.7. Aliados clave .....	36
6.8. Fuentes de ingreso .....	36
6.9. Presupuesto .....	37
<b>7. Resultados</b> .....	<b>41</b>
<b>8. Conclusiones</b> .....	<b>42</b>
<b>9. Bibliografía</b> .....	<b>44</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Inversión inicial</i> .....	38
Tabla 2. <i>Gastos mensuales</i> .....	39
Tabla 3. <i>Ingresos</i> .....	40

## **1. Contextualización del Problema**

### **1.1. Visión panorámica**

El trastorno de ansiedad es un trastorno mental caracterizado por la presencia de ansiedad y miedo excesivo e inapropiado (American Psychiatric Association, 2013). Las personas que lo padecen pueden experimentar una variedad de síntomas físicos y emocionales, como preocupaciones excesivas o irracionales, inquietud, dolor de cabeza, insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse, etc. Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, entre ellos el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de ansiedad social o fobia social, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el trastorno de pánico y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) (American Psychiatric Association, 2013).

Se estima que el trastorno de ansiedad es la sexta causa de discapacidad a nivel global (OMS, 2020). Según un estudio de la Universidad de Cambridge, las intervenciones tempranas en la adolescencia pueden reducir significativamente la prevalencia de ansiedad en la edad adulta (Gunnell et al., 2016). Sin embargo, a menudo no se presta suficiente atención a la salud mental de los adolescentes, y puede generar consecuencias negativas, mediante un impacto significativo tanto en la vida personal y profesional de las personas que la padecen, como en su capacidad para llevar una vida plena y satisfactoria.

La falta de intervención temprana para tratar dicho trastorno de salud mental puede generar a futuro una desigualdad de oportunidades en el mercado laboral. La discriminación y el estigma asociados con los trastornos mentales pueden limitar las oportunidades laborales de las personas que los padecen, lo que puede llevar a una reducción de sus ingresos y una menor capacidad para acceder a trabajos de mayor calidad (Comisión Europea, 2019).

Aunque existen tratamientos efectivos para la ansiedad en adolescentes, como la terapia cognitivo-conductual, muchos jóvenes no reciben el tratamiento adecuado. Un estudio realizado por el Ministerio de Salud del Perú (2021) encontró que el 23% de los adolescentes peruanos (de 11 a 17 años) informaron haber experimentado algún tipo de trastorno de salud mental en el último año, y solo el 13.4% de ellos había recibido algún tipo de tratamiento. El estudio también indica que una de las principales barreras para acceder a la atención de salud mental en el Perú es la falta de recursos económicos.

La atención psicológica para adolescentes en el Perú es insuficiente y limitada, solo el 14% de los adolescentes que experimentaron algún tipo de problema emocional o de comportamiento recibieron atención psicológica; la falta de información sobre dónde buscar ayuda y la falta de acceso a servicios de salud mental son algunas de las principales barreras que enfrentan los adolescentes para recibir atención psicológica (Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2020).

## **1.2. Problema situado**

La ansiedad se ha convertido en un trastorno emocional común en los adolescentes de Lima Metropolitana, y su prevalencia ha aumentado en los últimos años. Dicho trastorno, puede afectar negativamente el desempeño académico y las relaciones interpersonales, lo que puede tener un impacto en el desarrollo profesional y en la búsqueda de empleo en el futuro (Rodríguez & Solís, 2020).

Los adolescentes de la zona de Lima Norte se encuentran expuestos a diversos factores de riesgo psicosocial que pueden afectar su salud mental. Estos factores incluyen el entorno social y familiar, la violencia, la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y su situación de pobreza (Cáceda, 2019; Pérez-Arce & Lescano, 2019). Además, la falta de apoyo

emocional y el acoso escolar también se identificaron como factores de riesgo significativos en esta población (Estrada, 2019).

Un estudio realizado por Gómez-Ortiz et al. (2021) en Lima Metropolitana encontró que la falta de atención psicológica y el estigma social son barreras importantes para la búsqueda de tratamiento para la ansiedad en los adolescentes. Se evidencia una falta de educación y orientación psicológica en los colegios de Lima Metropolitana y en especial de Lima norte para prevenir y abordar la ansiedad en los estudiantes (Cárdenas et al., 2019). La educación psicológica es una herramienta importante para prevenir y tratar los trastornos emocionales en los adolescentes, y puede mejorar su bienestar emocional y rendimiento académico (Garaigordobil & Maganto, 2016).

De acuerdo a las encuestas realizadas para el presente trabajo, se identificó que los trastornos mentales no distinguen entre los niveles socioeconómicos, ni el grado de educación en el que se encuentren los adolescentes. Además, tanto en los colegios particulares como en los colegios estatales se evidencia un descuido, y en algunos casos desinterés, por parte de las autoridades de las instituciones educativas en preservar el bienestar psicológico y emocional del alumnado. Según la docente Bayona, "Los adolescentes buscan maneras creativas para aliviar sus problemas dentro del colegio, a través de las clases de arte y deporte," (entrevista personal, 8 de marzo de 2023).

Por otro lado, el arte terapia ha sido estudiado en diferentes contextos y ha demostrado ser una opción efectiva en el tratamiento de diversos trastornos emocionales en la población adolescente (Gussak & Rosal, 2020; Malchiodi, 2019). Además, se ha encontrado que el arte terapia puede ser una alternativa viable para aquellos que no responden bien a otras formas de tratamiento convencionales. Un estudio realizado por Ramos et al. (2020), encontró que la

utilización del arteterapia en adolescentes con ansiedad fue efectiva en la reducción de los niveles de ansiedad, así como en la mejora de su autoestima y bienestar emocional.

## **2. Justificación**

### **2.1. Justificación Social:**

Nuestro proyecto está dirigido a los estudiantes de 1.º a 5.º grado de secundaria que tengan entre 13 a 17 años y asistan a los colegios pertenecientes a la zona de Lima Norte. Gracias a las encuestas realizadas, observamos que los adolescentes en esta etapa de su vida atraviesan por desafíos que afectan su estado mental y emocional, ocasionando que se sientan incomprendidos y muchas veces terminan volviéndose personas ansiosas. También, identificamos que los problemas mentales no distinguen nivel socioeconómico, ni género pues ambos sexos se ven afectados de la misma manera. Es por ello que estamos convencidos de que este proyecto tendrá un impacto significativo en la vida de los adolescentes, ya que, nuestro fin es contribuir y ayudar a que desarrollen sus habilidades blandas para lograr un beneficio a futuro y prevenir trastornos como la ansiedad. Según Di Fabio y Kenny (2019), las empresas buscan en un perfil de trabajador una combinación de habilidades técnicas y habilidades blandas que les permitan adaptarse al entorno cambiante y competitivo de los negocios. En el mercado peruano no es la excepción, las empresas están en constante búsqueda de perfiles de personas que comprendan las habilidades interpersonales, resolución de problemas, empatía, etc. Porque les permite crear un entorno laboral adecuado, saludable y eficiente.

### **2.2. Justificación Práctica:**

Nuestra propuesta principalmente ayudará a que los adolescentes sepan identificar y manejar sus emociones para sobrellevar la ansiedad, con el fin de alcanzar progresivamente una mejor versión de sí mismos. Nuestro proyecto se respalda en el arte terapia, la cuál es una

técnica que utiliza herramientas artísticas y creativas para fomentar el bienestar emocional y psicológico en un individuo, gracias a su enfoque holístico que combina la psicología y el arte. Según la Asociación Americana de Arte Terapia, se define como "una profesión de salud mental que utiliza el proceso creativo de hacer arte para mejorar y mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas de todas las edades" (American Art Therapy Association, 2021). Esta terapia artística será nuestra aliada clave gracias a sus beneficios relacionados con la intervención positiva en el cuidado de la salud mental y los resultados favorecedores que esta ofrece para el desarrollo de habilidades blandas y la prevención de la ansiedad.

Por medio de nuestra metodología artística e intervención temprana, a través del aprendizaje, manejo de emociones y el desarrollo de soft skills buscamos reducir a futuro la brecha de desigualdad laboral que existe en el país, ocasionados por los trastornos mentales que impiden a los jóvenes desarrollar toda su capacidad y productividad en el mundo laboral. Nuestro servicio de prevención y tratamiento es una solución viable, eficiente y creativa que captará el interés de los jóvenes y evitará que se siga afectando a las futuras generaciones del país. Los programas de intervención en salud mental en los adolescentes deben incluir la promoción de hábitos de vida saludable, la prevención y el tratamiento de la ansiedad, la educación en habilidades sociales y la promoción de la resiliencia Reyes-Rodríguez et al. (2019).

### **2.3. Justificación Metodológica:**

El presente proyecto se fundamenta en la metodología Toulouse Thinking, la cual permite abordar problemas complejos y dinámicos, con el objetivo de generar soluciones innovadoras y sostenibles en el tiempo. Principalmente, la metodología se caracteriza por tener un enfoque iterativo y colaborativo, que se basa en la exploración profunda y en la

identificación de los principales desafíos y oportunidades que presenta el problema. Esta metodología considera la perspectiva de los usuarios y de los actores involucrados en el problema, lo que permite comprender mejor sus necesidades y expectativas.

Para tener una visión panorámica del tema, nos apoyamos en herramientas como el mapa del problema para identificar las principales dificultades relacionadas con la temática a investigar, el cuál nos permitió una comprensión más profunda de las diferentes dimensiones y factores que intervienen en el problema, así como también identificar posibles soluciones y oportunidades de mejora de nuestro servicio. Adicionalmente, trabajamos en base a una investigación cualitativa y cuantitativa a base de entrevistas y encuestas que realizamos a nuestro público objetivo, al igual que a los actores que forman parte de este problema. Por lo cual, identificamos patrones y tendencias significativas en la información recolectada, para formular los insights que nos permitieron una comprensión más profunda de los desafíos y oportunidades asociados al problema.

El mapa de actores nos sirvió para identificar a las partes interesadas que tienen influencia en el problema y en la implementación de soluciones. Esto permitió una comprensión más profunda de las dinámicas y relaciones entre los diferentes actores involucrados, después de este proceso hicimos un desglose de los principales actores y desarrollamos los arquetipos que es una herramienta de análisis para comprender los procesos subyacentes que generan el problema y las posibles soluciones que se pueden implementar para resolverlo.

Los talleres generativos nos permitieron generar soluciones creativas y con una visión de largo plazo, al mismo tiempo que se fomenta la participación activa de los diferentes actores involucrados en la solución del problema y pudimos hacer observaciones que fueron muy importantes al realizar nuestro proceso de investigación. Y por último el lienzo de propuesta de

valor, el cual permitió definir los elementos clave de la oferta de valor que se desea proporcionar a los usuarios y que permitirían satisfacer sus necesidades.

### **3. Reto de innovación**

Creación de un servicio itinerante de arteterapia para ayudar a **prevenir la ansiedad y desarrollar habilidades blandas** en los adolescentes residentes de Lima Norte.

#### **3.1. Preguntas**

##### **3.1.1. Pregunta general**

¿De qué manera la creación de un servicio de Arteterapia itinerante puede ayudar a **prevenir la ansiedad y desarrollar las habilidades blandas** en los adolescentes residentes de Lima Norte?

##### **3.1.2. Preguntas Específicas**

- ¿Cuáles son las necesidades de un adolescente de Lima Norte que se cubrirán con la creación del servicio de arteterapia itinerante?
- ¿Qué tipo de contenido educativo se empleará en las clases de arteterapia itinerante que ayuden a prevenir la ansiedad y desarrollar las habilidades blandas en los adolescentes que residen en Lima Norte?
- ¿Qué tipo de estrategia comunicativa se empleará para dar a conocer nuestro servicio de arteterapia itinerante?

#### **3.2. Objetivos**

##### **3.2.1. Objetivo general**

Diseñar un servicio de Arteterapia itinerante con el fin de enseñar a los adolescentes de lima norte a prevenir la ansiedad y desarrollar sus habilidades blandas, en el año 2023.

### **3.2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar las necesidades de los adolescentes de Lima Norte que se cubrirán con la creación del servicio de Arteterapia itinerante.
- Investigar el tipo de contenido educativo por utilizar en las clases de arteterapia itinerante que ayuden a prevenir la ansiedad y desarrollar las habilidades blandas en los adolescentes que residen en Lima Norte.
- Determinar el tipo de estrategia comunicativa a usar para dar a conocer nuestro servicio de arteterapia itinerante.

## **4. Sustento teórico**

### **4.1. Estudios previos**

Salcedo V. M. y Manrique R. D. (2020). *Programa de arteterapia para la mejora de la autoestima en adolescentes*. Para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Católica de Santa María. Arequipa.

El objetivo consiste en aplicar un programa de arteterapia que ayude a los estudiantes a mejorar significativamente su autoestima. Como también, determinar su efecto sobre otro programa de intervención sin arte terapia en la mejora de la autoestima de los adolescentes.

Los resultados de la investigación concluyen que un programa de arteterapia con adolescentes no solo es efectivo al mejorar la autoestima, sino también contribuye positivamente en más dimensiones de la autoestima y aspectos personales del individuo.

Así mismo, existe una diferencia estadísticamente significativa entre un programa de arte terapia al presentar mayores ventajas frente a un programa sin arte terapia, como la adherencia, involucramiento e interés de los participantes.

La utilidad de la tesis es su evidencia científica que muestra el efecto positivo que tiene una intervención de arteterapia con un público de adolescentes, para ayudarlos a mejorar su autoestima. El estudio nos ayuda a comprender la efectividad del arte terapia frente a otros métodos para abordar temas que involucren los comportamientos, sentimientos o estados psicológicos de un adolescente, gracias a sus características, alcance y recepción del arte terapia.

Mendiola A. C. (2019). *Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima metropolitana*. Para optar el título de Licenciado en Psicología. Universidad de Lima.

El objetivo de la tesis se basa en determinar y obtener evidencias de la relación positiva entre los componentes del bienestar psicológico y la inteligencia emocional en los alumnos de secundaria entre los 13 y 17 años. Los resultados evidencian la relación positiva y significativa que existe entre la inteligencia emocional como factor interpersonal y bienestar psicológico. Así mismo, es importante desarrollar en edades tempranas la inteligencia emocional, para establecer buenas relaciones interpersonales, aprender a identificar sus emociones, resolver conflictos sociales, tener una comunicación efectiva, etc. Que pueden influir tanto en una buena salud mental como en un alto rendimiento académico. La tesis investigada es de gran utilidad para demostrar la relación entre los índices altos de inteligencia emocional, con el óptimo bienestar psicológico personal de los adolescentes. Por ello, es necesario facilitar la formación de las

capacidades personales y sociales de los alumnos de secundaria, e influir en su bienestar psicológico mediante la autocomprensión para incentivar una percepción personal, positiva y satisfactoria de uno mismo.

Leon Ortiz, Danny Alexander (2017)/ *Evaluación del desempeño docente y las habilidades para la vida en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada "Pamer", Los Olivos - Lima Norte, 2017*. Para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Evaluación y Acreditación de la Calidad de la Educación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos

El propósito de la tesis se basa en determinar los resultados de la relación existente entre el desempeño de los docentes y las habilidades sociales de los alumnos del nivel secundario de «Pamer», Los Olivos - Lima Norte, institución educativa privada. En los resultados de la investigación se pudo corroborar que los docentes que manejan estrategias didácticas y sociales, poseen habilidades pedagógicas que contribuye en sus funciones de trabajo y esto es un aporte importante que beneficia el desarrollo de las destrezas para la vida de los alumnos para su desempeño a futuro en su actuar social. La información de la tesis recopilada es un aporte importante para nuestro proyecto, ya que demuestra que es importante que los docentes sean efectivos en su enseñanza, porque beneficia a su vida diaria y desempeño académico de los alumnos. Porque el objetivo que tenemos nosotros es mejorar sus habilidades sociales para el presente y su futuro.

Cespedes B. J. (2021). *Influencia de la Arteterapia para la mejora de la autoestima en adolescentes*. Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad de Lima

La finalidad de esta tesis es identificar si la arteterapia trae beneficios positivos en la salud mental de los jóvenes estudiantes.

Los resultados de la investigación realizada mostraron que los alumnos que participaron en intervenciones arte terapéuticas tuvieron un cambio significativo en diferentes áreas como en la emocional, social, conductual y cognitiva, asimismo hubo cambios positivos en el aula, mejor disposición con respecto a su aprendizaje y mejores habilidades emocionales. La utilidad de la tesis para nuestra investigación es que demuestra que el arteterapia en efecto si ayuda a tratar la salud mental de los estudiantes y estimula el desarrollo de habilidades emocionales y desarrollo personal, por otro lado, afirma que en Latinoamérica no se hayan investigaciones que mencionan la relación entre arteterapia y la educación, lo cual muestra que es necesario investigar sobre este rubro e intervenir de manera eficaz.

Alessandra Monasterio Ontaneda (2019) *Depresión en adolescentes de una institución educativa pública de Lima Metropolitana* Para optar al título profesional de licenciada en psicología. Universidad San Ignacio de Loyola

La tesis tiene como propósito determinar la prevalencia de depresión que existe en adolescentes. Está basado en un estudio no experimental de diseño descriptivo, se basa de una muestra de 301 personas de 13 a 17 años de edad.

Esta dicha tesis nos da como fuente que en los colegios públicos de Lima metropolitana cuenta con 72,1% de adolescentes presentan sintomatología depresiva. Esto confirma que la depresión en los alumnos de secundaria necesita una intervención en su salud mental.

## **4.2. Marco teórico**

### **4.2.1. Definición de arte terapia**

El arte terapia es una técnica terapéutica que utiliza el proceso creativo y la creación artística para explorar las emociones, mejorar la salud mental y física y promover el bienestar emocional. Según Malchiodi (2012), el arte terapia es "una forma de tratamiento en la que la creación de arte se utiliza como un medio para ayudar a la persona a resolver conflictos emocionales, mejorar la autoestima, desarrollar habilidades sociales, reducir la ansiedad y aumentar la autoexpresión" (p. 2).

#### **4.2.2. Objetivos y beneficios del arte terapia**

La arteterapia tiene como objetivo mejorar el bienestar emocional y psicológico, brinda diferentes beneficios a las personas sin distinguir género ni edad debido a que trabaja y estimula nuestra mente logrando un efecto positivo en uno mismo. De acuerdo con un artículo de Sánchez. C (2018) esta herramienta psicológica resuelve diversos conflictos psicológicos, mejora comunicativos y estimula habilidades sociales, también ayuda a que los pacientes aprendan a aceptarse a sí mismos y solucionen problemas conductuales.

##### **4.2.2.1. Desarrollo de habilidades blandas**

La arteterapia, al ser una técnica psicoterapéutica, no solo estimula la creatividad en las personas, sino que también les sirve para poder explorar y comprender sus emociones, sentimientos y pensamientos, es decir, el desarrollo de las habilidades blandas. Según un estudio de Ramos et al. (2018), la práctica de la arteterapia puede fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación efectiva, la autoexpresión, la creatividad y la resolución de problemas. Esto se debe a que la creación artística permite a los individuos explorar y procesar sus emociones, lo que puede mejorar su capacidad para comprender y relacionarse con los demás.

##### **4.2.3. Tipos de arte terapia**

Según Laura Casas (2017) Existen variadas aplicaciones artísticas que pueden ser empleadas para sesiones de arte-terapia que son esenciales y algunas son:

- La danza : Ayuda en la integración entre las emociones y el cuerpo físico.
- El dibujo y la pintura:Estas actividades pueden ayudar a expresar emociones

ocultas. Los trazos, los colores, las formas y las texturas son uno de los objetivos de esta terapia para que sigas espontáneamente tus impulsos.

- La música : En este caso, el paciente y el terapeuta deben tocar un instrumento.

Es necesario que ambos canten para que se escuche. En una de estas sesiones, crearás tu propia música y el terapeuta reconocerá los deseos o emociones que no se han expresado verbalmente según la entonación y el tiempo.

- La Fotografía:Además, la fotografía tiene la ventaja de que puede ayudarlo a

recordar momentos de su vida, lugares, cosas y personas que lo han acompañado.

- Escultura:Te permite esculpir figuras que le traigan alguna emoción a la vida del

paciente.

#### **4.2.4. Formas de aplicación del arte terapia**

##### **4.2.4.1. Clases de arte terapia para adolescentes**

Una clase de arteterapia para los adolescentes se basa en una sesión, durante un periodo de tiempo determinado, enfocada en la enseñanza y aprendizaje de habilidades específicas, mediante un plan de estudios estructurado y un plan de evaluación para medir los objetivos específicos de aprendizaje esperados. En la sesión se utilizan diferentes técnicas artísticas para

promover la expresión emocional, la creatividad y el bienestar mental de los participantes; como la pintura, el dibujo, la escultura, la fotografía, las manualidades, y la creación libre para ayudar a los adolescentes a explorar y expresar sus emociones y pensamientos de una manera segura y no amenazante. Según el American Art Therapy Association (2017), la arteterapia es "un enfoque de salud mental que utiliza el proceso creativo del arte para mejorar y mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas de todas las edades".

#### **4.2.4.2. Talleres de arte terapia**

Un taller de arteterapia es una sesión artística que tiene lugar en un solo día, con un periodo de duración más corto que una clase regular, y está más orientado a la exploración y experimentación para fortalecer el bienestar emocional de los participantes. Estos talleres están abiertos a grupos más grandes, como también a cualquier persona que esté interesada en los temas que trabajamos. En un taller de arteterapia, los participantes pueden trabajar con diferentes materiales y técnicas, para explorar sus emociones y pensamientos y encontrar formas creativas de expresarse.

#### **4.2.4.3. Kit de arte terapia**

Un kit de arteterapia es una herramienta de enseñanza práctica y portátil que incluye el material necesario para desarrollar actividades de arteterapia, y pueden adaptarse a las necesidades personales de la persona que lo adquiera. "Un kit de arteterapia es un conjunto de materiales artísticos que se proporciona a un individuo para su uso en una sesión de arteterapia" (British Association of Art Therapists, 2018).

#### **4.2.5. Relación entre el arte terapia y la educación**

Existe una conexión entre la educación y la terapia artística, debido a que esta última es una herramienta valiosa y efectiva para mejorar el rendimiento académico de un estudiante, les ayuda a fomentar su creatividad logrando que exploren nuevas ideas, lo que viene a ser beneficioso para el desarrollo de su pensamiento crítico y la resolución de problemas, de igual manera ayuda a fomentar una buena autoestima volviendolos más confiados, esto puede ser un factor importante en su éxito académico. De acuerdo a un artículo de Durán, M. (2020) la arteterapia en las escuelas permite a los estudiantes poder analizar y entender sus emociones y conflictos en un ambiente seguro que le es del todo familiar.

#### **4.2.5.1. Contenido educativo para una sesión de arte terapia**

Una sesión puede llevarse tanto individual como grupal, cada sesión siempre comienza con la presentación, bienvenida, objetivos e introducción con lo cual se busca armar un ambiente cómodo para los pacientes, continúa la práctica de actividades artísticas donde el paciente explora con diversos materiales, empieza a conectar el arte y eventualmente se enfrenta los problemas, el especialista procede a evaluar el proceso y juntos reflexionan el resultado, finalmente con los objetivos establecidos se procede a elaborar un plan de acción para trabajar en los problemas encontrados y la mejora emocional del paciente, todo el proceso de acompañamiento y tratamiento se desarrolla en las futuras sesiones. Según un artículo de Psychology Today (2019) el terapeuta desarrolla su plan educativo de acuerdo a cada paciente, es un servicio personalizado que se adapta a diferente público con el fin de conseguir resultados exitosos.

#### **4.2.5.2. Métodos y técnicas para evaluar la eficacia del arte terapia**

La mayoría de estudios de investigación en arteterapia tienden a ser estudios de caso de tipo cualitativo, Kapitan (2012) menciona la peligrosa tendencia a publicar solamente aquellas

investigaciones que obtienen resultados positivos y no cuestionan las experiencias anteriores. Por ello es conveniente revisar de manera crítica la literatura existente y buscar diferentes formas de evidencia ante la ausencia de estudios.

Algunos métodos y técnicas que se utilizan para evaluar la eficacia del arte terapéutico:

- Observación clínica : Ayuda para evaluar el progreso del paciente a lo largo del tiempo. Esto puede incluir la evaluación del comportamiento, el lenguaje corporal y la creatividad del paciente durante las sesiones de arte terapia.
- Entrevistas y cuestionarios: Sirve para evaluar la eficacia de la terapia. Estos pueden incluir preguntas sobre el bienestar emocional, la satisfacción con la terapia y el cambio en la percepción de sí mismo y de su entorno.
- Medidas psicológicas: Se implementan cuestionarios estandarizados y escalas de medición, para evaluar la eficacia de la terapia. Estas medidas pueden incluir la evaluación de la ansiedad, la depresión, el estrés y la calidad de vida.
- Registro de arte: Se utiliza para evaluar la eficacia de la terapia. Esto implica registrar las creaciones artísticas de los pacientes y evaluar su contenido y estilo a lo largo del tiempo para detectar cambios.

#### **4.2.5.3. Espacios de trabajo creativo**

Un espacio de trabajo creativo es un entorno físico diseñado para fomentar la creatividad e innovación en el trabajo; el cuál debe ser percibido como un ambiente seguro y que genere interés por crear y desarrollar las actividades que involucren la creatividad e innovación. Según Munir et al. (2019), un espacio de trabajo creativo es "un lugar donde los empleados tienen la libertad de experimentar, colaborar, reflexionar y, sobre todo, ser creativos" (p. 2).

#### **4.2.6. Creación de un servicio de arte terapia itinerante**

Un servicio de arteterapia itinerante es aquel que se desplaza por diferentes puntos para ofrecer clases de arteterapia, y está equipado con los recursos necesarios para propiciar un método de enseñanza creativo y óptimo para sus estudiantes. El término "itinerante", según la RAE se refiere a algo que se mueve o viaja de un sitio a otro, generalmente sin un lugar fijo de residencia o ubicación.

#### **4.2.1.5. Estrategias de comunicación en redes sociales**

##### **4.2.1.5.1. Estrategias de comunicación**

Las estrategias de comunicación son "planes de acción que se desarrollan para lograr objetivos específicos de comunicación" (Griffin, 2018, p. 300). Estas estrategias pueden usarse en una variedad de contextos, incluyendo la publicidad, las relaciones públicas, el marketing y la comunicación organizacional. En redes sociales, las estrategias de comunicación se entienden como "un conjunto de acciones planificadas que se llevan a cabo en redes sociales con el objetivo de alcanzar un objetivo de comunicación específico". (González & Rodríguez, 2020, p. 12). Estas estrategias incluyen la creación y publicación de contenido, segmentación de audiencia, análisis de datos, desarrollo de campañas de marketing, promoción de productos o servicios, medir la interacción con la audiencia, etc.

##### **4.2.1.5.2. Redes sociales**

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a los usuarios conectarse y comunicarse entre sí, compartir información, ideas, intereses, fotos, videos y otros contenidos multimedia, y participar en actividades sociales, como grupos, comunidades, foros y juegos en línea. Las redes sociales han transformado la forma en que las personas interactúan y se

relacionan entre sí, las redes más usadas son Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp y TikTok.

#### **4.2.1.5.3. Interacción social**

La interacción social es el acontecimiento que cambia la actitud y el comportamiento de las personas. Permite poner en diálogo saberes particulares que configuran al ser humano desde diferentes esferas: sociales, académicas, familiares, religiosas, políticas. Es importante ya que vivimos en una sociedad en la que es esencial la relación con los demás, «Somos seres sociales, nuestro cuerpo se activa a través del tacto. Desde la juventud, cuando ya tenemos consciencia de la realidad, la interacción social es básica. Queremos sentirnos incluidos en un grupo, porque nos da una sensación de seguridad» (Antonio Ruiz 2020)

#### **4.2.1.6. Importancia del arte terapia itinerante para los adolescentes de Lima Norte**

Las clases de arteterapia itinerantes son importantes porque refuerzan el bienestar psicológico e incrementan las habilidades blandas de una persona, lo cuál permite una reducción progresiva del impacto negativo ocasionado por los trastornos de la salud mental en nuestra sociedad. Además, al ser una herramienta que ofrece un espacio seguro y creativo para explorar las emociones y habilidades artísticas, puede llegar a ser útil en la solución de problemas y desarrollo de nuevas ideas aplicables en cualquier ámbito incluyendo el laboral. De acuerdo a Recuenco, C. A. , Reyes, A. W. , & Olano, B.S. (2022) Actualmente la asimilación de diferentes habilidades socioemocionales, son indispensables para desarrollar una gestión eficaz y fomentar el crecimiento personal y laboral de un individuo, siendo de suma importancia ponerlas en práctica desde la etapa escolar hasta la laboral de cada persona, convirtiéndose en factor diferencial clave entre las capacidades de las personas. Por lo tanto, al promover el bienestar integral y psicológico de una persona, contribuimos con la formación de

ciudadanos plenos, y creamos conciencia sobre el cuidado y la atención por el bienestar psicológico de las personas.

## **5. Beneficiarios**

“CREArte”, el aula itinerante, está enfocada hacia estudiantes de 3ero a 5to de secundaria, es decir adolescentes, pertenecientes a Lima Norte y vayan a colegios de la zona, con el fin de que puedan desarrollar habilidades blandas, mejoren el cuidado de su salud mental y prevengan la ansiedad gracias a las clases de arteterapia.

Este grupo etario está atravesando por cambios físicos y emocionales haciendo que les cueste expresar sus emociones, en ocasiones se vuelven personas muy ansiosas y perjudican sus estudios y vida social, saben que cuidar de la salud mental es de suma importancia sin embargo no siempre le pueden dar el tiempo suficiente a esta; mantienen una relación estrecha y de confianza con sus círculo de amigos al intercambiar experiencias, compartir momentos juntos, aconsejarse el uno al otro se sienten escuchados, comprendidos y no juzgados. Al pasar gran parte del día en el colegio, se sienten abrumados y con presión, muchas veces sienten que el colegio prioriza los cursos generales y no le toman importancia al bienestar de los alumnos, dejando de lado el cuidado de su salud mental.

Por otro lado, como los indirectos, tenemos a los padres y/o apoderados del joven adolescente al igual que sus docentes y profesores de colegio ya que su relación con el actor directo se verá afectada positivamente debido a que pasan gran parte del tiempo interactuando ya sea en el hogar o en colegio, se comunicaran de forma asertiva mejorando su relación, ellos velan por el bienestar de los jóvenes y buscan lo mejor para que puedan desarrollarse sin problemas en su vida.

### **Cantidad de beneficiarios**

En el primer año, “CREArte” se enfocará en el distrito de Los Olivos, específicamente trabajaremos en la zona Pro y alrededores donde hay 3 instituciones educativas públicas y 11 privadas, habiendo 111 aulas desde 3ero a 5to de secundaria, con aproximadamente 3500 adolescentes. Consideramos que un 18% del total será beneficiado, es decir 630 alumnos, para la selección del porcentaje analizamos diferentes circunstancias y posibles escenarios, consideramos que esta cantidad sería los beneficiarios del aula itinerante.

En el segundo año, se recorrerá el distrito de Puente Piedra, elegido en base a tamaño, población y cercanía a Los Olivos, para esta segunda fase se visitarán 28 escuelas entre privadas y públicas de las zonas de Ensenada, Valle Chillón y Laderas, aproximadamente hay 250 aulas entre los grados de 3ero a 5to de secundaria con un estimado de 7400 alumnos,

en esta fase un 30% será beneficiado, es decir 2220 adolescentes.

## **6. Propuesta de valor**

### **6.1. Propuesta de valor**

Nuestra propuesta de valor se denomina “CREArte”, un servicio de arteterapia que proporciona los conocimientos y herramientas terapéuticas necesarias del arte para los adolescentes de las zonas de Lima Norte, con el fin de mejorar su salud mental, desarrollo de habilidades blandas y bienestar emocional. Asimismo, ofrecemos sesiones personalizadas a un costo accesible con el fin de reducir las limitaciones en educación y acceso a una atención psicológica de calidad. En “CREArte” trabajamos con una página web donde está toda la información detallada del servicio, con paquetes de sesiones a un costo accesible y complementariamente nuestras clases de arteterapia virtual se dan en la plataforma de Discord, al ser un medio más interactivo y atractivo para nuestro público objetivo.

## **6.2. Segmento de clientes**

### **6.2.1. Usuario**

Nuestros usuarios son los adolescentes entre 13 a 17 años de edad que residen en las zonas de Lima Norte, los cuales pertenecen a un nivel socioeconómico C y D.

### **6.2.2. Cliente directo**

Nuestros clientes directos son los padres y/o apoderados de los adolescentes residentes en Lima Norte, ya que son los responsables económicos de los menores; es decir que ellos pagarán por el servicio que ofreceremos.

## **6.3. Canales**

En una primera etapa, realizaremos visitas a los colegios de Los Olivos y Puente Piedra donde a parte de dictar las clases se realizarán charlas informativas y prácticas a los jóvenes. Posteriormente, trabajaremos una campaña de lanzamiento en redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok, donde se publicará contenido informativo, interactivo y detallando beneficios del servicio. Posicionaremos la marca de “CREArte” en nuestras redes sociales y nos apoyaremos tanto de nuestra página web, como nuestra comunidad en Discord para compartir más información de apoyo junto con actividades para los adolescentes. Finalmente, contaremos con una atención al cliente por Whatsapp Business, con un tono de comunicación amable e informativo.

## **6.4. Relación con los clientes**

En ambos canales principales, tanto el físico como el virtual, consideramos que nuestra relación con el público objetivo será con un tono de comunicación cálido, interactivo e informativo. En cuanto a las clases, se mantendrá una relación cercana de respeto hacia el usuario, porque se necesita un seguimiento personalizado con cada uno de nuestros alumnos, de

igual forma en la web y el server de Discord. Nuestros canales de atención virtual están divididos en dos: Atención al cliente por Whatsapp, enfocado principalmente para los adultos padres y/o apoderados, y nuestro canal de atención en Discord, el cuál está diseñado para que los adolescentes agenden una cita o realicen preguntas privadas tanto a sus docentes, como asesores de “CREArte”. Todos nuestros medios de atención están supervisados por moderadores para asegurar una comunicación respetuosa y mantener un registro de las consultas, eventualidades, etc.

## **6.5. Actividades clave**

Las principales actividades clave que realizaremos son:

- Elaborar el branding para la marca “CREArte” .
- Diseñar la página web.
- Desarrollar e implementar las estrategias de comunicación en las redes sociales.
- Desarrollar un plan educativo completo para las clases de arteterapia
- Diseño e implementación del espacio de trabajo.
- Proceso de selección de personal.
- Diseñar y prototipar nuestro producto complementario “El Kit de arte”
- Contactar con los aliados estratégicos de las instituciones educativas y los

sponsors proveedores de materiales para las clases de arteterapia.

## **6.6. Recursos clave**

### **6.6.1. Recursos humanos**

- Diseñador gráfico: branding, página web

- Diseñador publicitario: contenido en redes sociales y campañas de marketing y publicidad
- Diseñador web UI/UX : desarrollo página web
- Psicólogos profesionales y psicólogos de últimos años de carrera: desarrollo de las clases
- Diseñador industrial: asesoramiento del material inmobiliario

### **6.6.2. Recursos físicos**

- Vehículo móvil: nuestro espacio de trabajo
- Material de arte: esencial para el desarrollo de clases
- Equipamiento del bus: recursos para crear un ambiente de trabajo agradable

### **6.6.3. Recursos digitales**

- Página web: atraer la atención del público y vincularlo con el canal de
- Whatsapp Business: recibir las solicitudes de inscripción a nuestras clases.
- Plan “Hosting” : almacenamiento de la información de nuestra página web.
- Cuenta corporativa: para gestionar la publicidad digital y la administración de las redes sociales.

### **6.7. Aliados clave**

Los principales aliados clave serán las autoridades representantes de los colegios, para poder gestionar y acceder a permisos que nos permitan realizar las clases en el exterior de su institución, o en los alrededores. Por otro lado, buscamos contar con el apoyo de los psicólogos, quienes desarrollarán las clases de arteterapia; y establecer alianzas con las facultades de psicología de las universidades, para que nos permitan ofrecer prácticas remuneradas pre-profesionales para los psicólogos de últimos años en la carrera. Finalmente, nos gustaría contar

con el apoyo de empresas que distribuyan material de arte para llegar a un acuerdo de sponsor y que estén interesadas por apoyar iniciativas del proyecto con fines de ayuda social.

### **6.8. Fuentes de ingreso**

Se ha contemplado adaptar nuestro servicio a diferentes aplicaciones del mismo para generar mayores ingresos, sin perder el enfoque principal de las clases de arteterapia. Entre ellos están:

- Producto físico:

Kit de arteterapia

- Producto digital:

Clases de arte terapia individual

Clases de arte terapia Pack de 2 sesiones

Clases de arte terapia Pack de 4 sesiones

Clases de arte terapia Pack de 6 sesiones

Acompañamiento integral de 6 sesiones e incluye el kit de arte

- Parte educativa:

Capacitaciones de metodología creativa para docentes

Charlas de arte terapia abierta para todo tipo de grupos

Complementario a nuestro servicio principal, obtendremos ganancias por la publicación de publicidad dentro de nuestra página web, para los inversores interesados en nuestro proyecto.

### **6.9. Presupuesto**

¿Qué costos están vinculados a las actividades clave y los recursos clave?

¿Cuáles son los costos fijos y variables?

**Tabla 1.** *Inversión inicial*

Recursos	Precio unitario	Costo Total
Diseñador Gráfico	s/.500	s/.21.139
Diseñador ui ux	s./600	
Community Manager	s/.500	
Costo de los servidores	s/.349	

Costo del registro	s/.534	
Mantenimiento del sitio web	s/1025	
Publicidad en Redes	s/. 1500	
Discord Nitro	s/.25	
Psicólogo (a)	s/ 1000	
Hostinger	s/.240	
Profesores *3	s/ 1500	

**Tabla 2.** *Gastos mensuales*

Recursos	Costo	Precio Total
----------	-------	--------------

Costo de los servidores	s/ 1000	s/.8.050
Psicólogo (a)	s/.1000	
Discord Nitro	s/.25	
Publicidad	s/. 1500	
Community Manager	s/.500	
Diseñador	s/.500	
Profesores *3	s/ 1500	

**Tabla 3. Ingresos**

Cursos de arte terapia:	Producto	Costo Unitario	Estimado de unidades vendidas por mes (30 días)	Ingreso estimado mensual	Ingreso estimado trimestral
	Kit de arte	s/35	25	s/875	s/2625
Collage	Pack de 2 sesiones	s/20	17	s/340	s/1020
	Pack de 4 sesiones	s/35	17	s/595	s/1785
	Pack de 6 sesiones + KIT	s/55	17	s/935	s/2805
Terapia Psicológica, Danza, Dibujo y pintura	Pack de 2 sesiones	s/30	17	s/510	s/1530
	Pack de 4 sesiones	s/50	17	s/850	s/2550
	Pack de 6 sesiones	s/70	17	s/1190	s/3570

	sesiones + KIT				
<b>TOTAL</b>					s/.15 125

## 7. Resultados

Se logró concretar exitosamente el reto de innovación, al generar un aporte significativo con la prevención de la ansiedad y el desarrollo de la inteligencia emocional a un grupo de adolescentes residentes en Lima Norte, mediante nuestro servicio “CREArte” clases de arte terapia para fortalecer la salud mental mediante la expresión artística creativa.

Sin embargo, debido al presupuesto limitado, adaptamos nuestro servicio inicial de clases presenciales en zonas de Lima Norte, a una modalidad virtual, sin perder el objetivo de contribuir con el bienestar emocional y desarrollo personal de los adolescentes. Por esta razón, desarrollamos nuestra página web, la cual es el único medio por donde se realiza la reserva del servicio y paralelamente, creamos nuestra comunidad de Discord, plataforma online donde se dictarán las clases de manera remota.

“CREArte” nace gracias a los resultados obtenidos de entrevistas, encuestas, observaciones de campo, y talleres generativos, que en su mayoría aportaron al proyecto y nos ayudaron a conocer los insight y hallazgos más importantes de nuestro público objetivo. “CREArte” es una propuesta con un grado de innovación incremental, la cuál busca replantear la experiencia y el concepto de las terapias psicológicas convencionales, apostando por un

enfoque artístico y creativo para trabajar el desarrollo de habilidades blandas y prevenir la ansiedad. Cada una de nuestras dinámicas lúdicas o artísticas tienen un propósito mayor, las cuales se enfocan en la autoexpresión introspectiva para aliviar y mejorar el estado emocional del adolescente. Si bien es cierto que no podemos erradicar por completo los trastornos como la ansiedad, nuestra propuesta contribuye con la prevención mediante técnicas, herramientas y/o enseñanzas inculcadas en nuestros alumnos, para que sepan identificar sus emociones y estén preparados psicológicamente para afrontar cualquier situación que afecte su estado emocional o su salud mental.

De igual forma, a pesar de no concretar con la idea inicial de un servicio de clases de arteterapia itinerante, no descartamos su aplicación a futuro, gracias a validaciones realizadas a los adolescentes se evidencia la necesidad por realizar actividades presenciales con el objetivo de socialización para entablar vínculos de amistad más cercanos con los demás.

## **8. Conclusiones**

Finalmente, por medio del presente proyecto de investigación desarrollado, identificamos que el problema radica en la falta de intervención temprana y la carencia educativa al no proporcionar información, programas y herramientas en relación con la salud mental. Además, esta situación incluso es más dura en las zonas con menos recursos, como Lima Norte, donde existen más colegios abandonados estructuralmente que en otros puntos de la capital.

A raíz del problema se pudo conocer más sobre el actuar y pensar de los jóvenes adolescentes de Lima Norte ante diversas circunstancias que puedan afectarlos psicológicamente y producir ansiedad, asimismo se obtuvo información sobre los actores que influyen a los

afectados, los métodos que utilizan para tratar el problema, y los datos relevantes como insights de los adolescentes. Basándonos en lo mencionado, se evidenció que el arteterapia sirve como una herramienta efectiva para implementarla en sesiones de terapias psicológicas, que pueden ayudar con aliviar situaciones de ansiedad, estimular el desarrollo de habilidades blandas y aprender técnicas para identificar o regular las emociones.

Tras realizar encuestas, entrevistas, talleres y observaciones, obtuvimos resultados y hallazgos importantes que nos ayudaron a entender mejor a nuestro público y con base en esa información, por ello desarrollamos “CREArte” un servicio de arteterapia que ofrece una experiencia interactiva y dinámica que ayudará a los adolescentes a fortalecer su salud mental mediante la expresión artística. Todo bajo un acompañamiento de psicólogos expertos, en un ambiente cómodo y seguro, que también ayudarán a los alumnos a potenciar sus habilidades blandas mediante sesiones que trabajan basándonos en una metodología creativa, explorando la autoexpresión introspectiva.

“CREArte” apuesta por una intervención temprana para ayudar a los jóvenes, con técnicas e información eficiente para que se encuentren mejor preparados y con la capacidad de afrontar diversos retos que afecten su estado emocional, que se les puedan presentar incluso en el mundo laboral.

## **9. Bibliografía**

American Art Therapy Association. (2021). About art therapy. Recuperado de <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>

British Association of Art Therapists. (2018). What is Art Therapy?

Casas, L. (2017, 15 de Marzo) Tipos de arteterapia: características y beneficios

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-aumentar-la-autoestima/a-tipos-de-arteterapia-caracteristicas-y-beneficios-4406.html>

Comisión Europea. (2019, 28 de junio). La salud mental en el lugar de trabajo: Un desafío empresarial.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=es&pubId=8226&furtherPubs=yes>

Cespedes, J. C. Influencia de la Arteterapia en la salud mental de estudiantes niños adolescentes [Tesis para optar el título profesional en Psicología, Universidad de Lima]

<https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13198/Cespedes%20Bonilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Duran, M. (2020, 25 de febrero) Arteterapia en la educación escolar. Magda Duran, despierta tu lado creativo.

<https://www.magdaduran.com/arteterapia-en-la-educacion-escolar/>

Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2019). From decent work to decent lives: Positive Self and Relational Management (PS&RM) in the twenty-first century. *Journal of Career Development*, 46(3), 219-233.

Gómez-Ortiz, V., Hidalgo-Rasmussen, C., Benites, C., y Bedregal, L. E. (2021). Factores asociados a la búsqueda de tratamiento para la ansiedad en adolescentes de Lima Metropolitana. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(1), 43-48.

<https://doi.org/10.15381/anales.v82i1.17054>

Gunnell, D., Kidger, J., Elvidge, H., & James, A. (2016, 13 Abril). Adolescent mental health in crisis. *BMJ*, 352, i1150.

<https://doi.org/10.1136/bmj.i1150>

Gussak, D. E., & Rosal, M. L. (2020). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adolescents. *Art Therapy*, 37(1), 22-29.

<https://www-frontiersin->

[org.translate.google/articles/10.3389/fpsyg.2016.00361/full?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es-419&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://www-frontiersin-org.translate.googleusercontent.com/translate/a/10.3389/fpsyg.2016.00361/full?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc)

Griffin, E. (2018). *A first look at communication theory* (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Ministerio de Salud del Perú. (2021). Encuesta Nacional de Salud Mental. <https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/presentaciones/2021/06/presentacion-encuesta-nacional-de-salud-mental-2020.pdf>

Leon, D. (2022) Evaluación del desempeño docente y las habilidades para la vida en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada “Pamer”, Los Olivos - Lima Norte, 2017 [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18229/Leon\\_od.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18229/Leon_od.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd edition.). The Guilford Press.

Mendiola, A. (2019). Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo en jóvenes adultos peruanos [Tesis para optar el título profesional en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola\\_Relaci% c3% b3n\\_entre\\_la\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola_Relaci%c3%b3n_entre_la_inteligencia_emocional_y_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Munir, K., Griffiths, M., & Phillips, R. (2019). Creative workspaces: insights into their architecture and spatial design. *Journal of Corporate Real Estate*, 21(1), 1-16.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 17 de junio) Salud mental: Datos y cifras. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Reyes-Rodríguez, M. L., Del Ángel-Mejía, A. R., Martínez-Montes, G., y Rentería-Pérez, E. (2019). Programas de intervención en salud mental para adolescentes: revisión sistemática de la literatura. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 57(1), 56-63.

Rodríguez, L. A. S. y Solís, A. M. (2020). Ansiedad y depresión en adolescentes: prevalencia y factores asociados en Lima Metropolitana. *Revista de Salud Pública*

Salcedo V. M. y Manrique R. D. (2020). Programa de arteterapia para la mejora de la autoestima en adolescentes. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio

Institucional

UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/9864/76.0411.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Universidad Peruana Cayetano Heredia. (2020). Salud mental en adolescentes peruanos: resultados de la Encuesta Global de Salud Adolescente 2018. <https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7664/9786124839624.pdf?sequence=1&isAllowed=y>