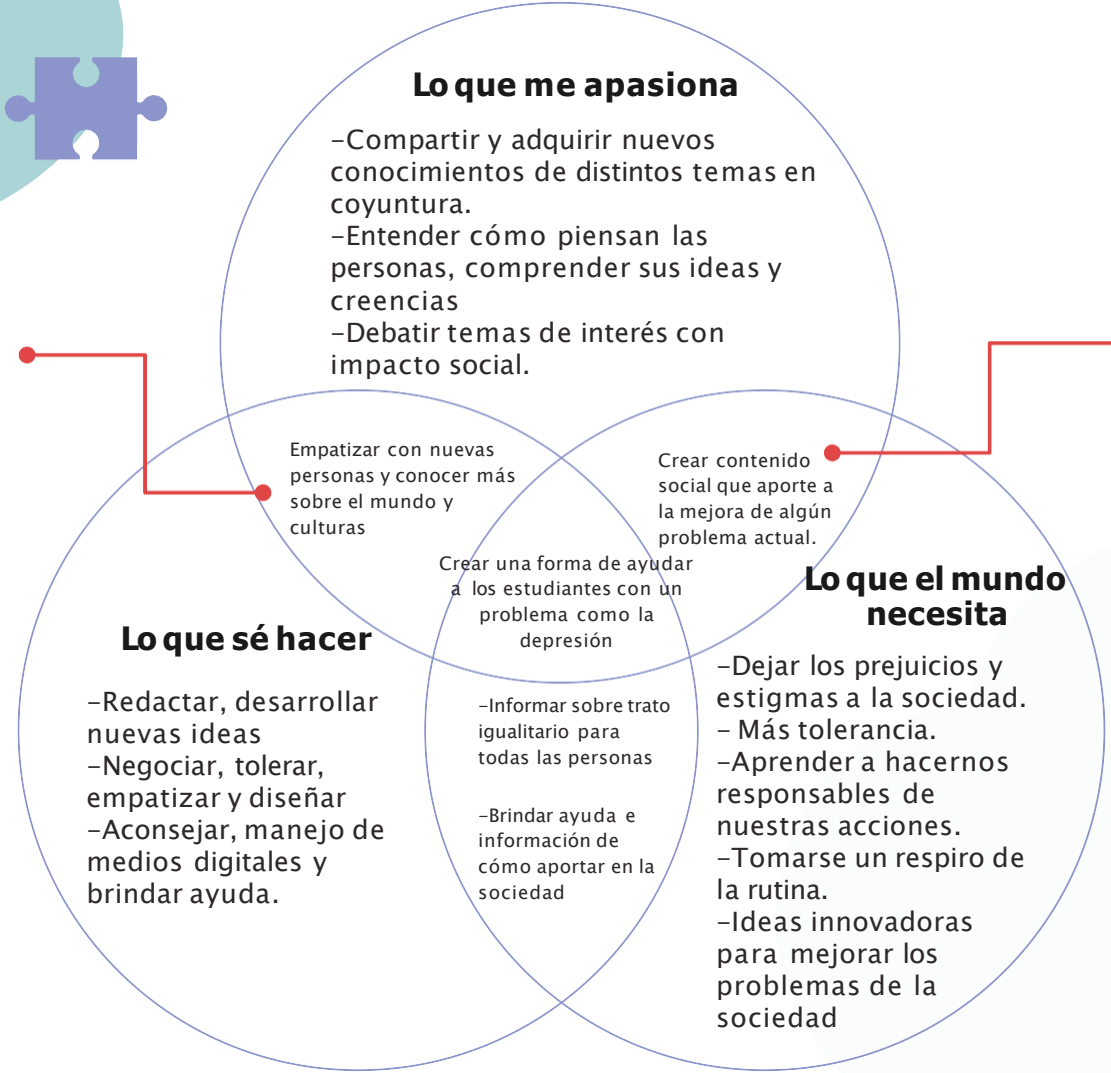
Tema del proyecto

¿Qué me apasiona y además sé hacer muy bien?

¿Qué le hace falta al mundo para que sea un mejor lugar?



Tema, Problema y Reto

1.

Tema

La depresión en alumnos de nivel superior y los problemas que ocasionan en ellos.

2.

Problema

Muchos jóvenes se avergüenzan de reconocer ante otros haber ido a un psicólogo.

3.

Reto

Ayudar a reducir la depresión en alumnos universitarios para lograr mayor estabilidad emocional que no interrumpa en su desarrollo personal y profesional.

PROBLEMA

Muchas personas no recurren a ayuda profesional por el temor al estigma o porque aún no saben que necesitan encontrar ayuda.



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

Visión panorámica del problema



Social

En el 2019 el MINSA, inauguró en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos el **primer Centro de Salud Mental Comunitario Universitario (CSMC)**



Económico

El *Organismo de salud de Naciones Unidas* asegura que la depresión **"es una de las principales causas de discapacidad en el mundo".**



Cultural

Dan Chisholm, mencionó que:
En los países de América Latina solo se atiende el **5%.** El **95%** de las personas enfermas no se atienden por estigmas, etc.”

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

Según el Banco Mundial (2017):



22% población

Padecen trastornos mentales en Latinoamérica



+ $1 000 000 000 000

Pérdidas económicas anuales



800, 000

Suicidios anuales

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

CONTEXTO DPESTA

	Investigación del contexto	Oportunidades	Amenazas
Demográfico	Un 77.5% de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana que se ubican entre las edades de 16 y 22 años de edad presentan mayores niveles de depresión.	Creación de Centros de Salud Mental Comunitarios en universidades públicas donde su función es brindar atención ambulatoria y especializada a todos los alumnos que presentan un problema de salud mental grave o problemas psicosociales.	Durante la pandemia las emociones que experimentaban los jóvenes con mayor frecuencia eran irritabilidad y temor con respecto al covid-19
Político	Como parte de la Ley de salud mental, en el 2019 se crearon los “Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades" con el fin de se busca reducir las mencionadas brechas y fomentar el estado de bienestar de la comunidad universitaria	La OPS invitó a los gobiernos de la región a reforzar sus servicios de salud mental y hacer las inversiones necesarias en este sector a causa de la COVID-19	La necesidad de priorizar los casos de covid-19 en Perú ha restringido la cantidad de recursos destinados a la salud mental en los hospitales
Económico	Actualmente el Seguro Integral de Salud cubre el financiamiento de los problemas de salud mental como esquizofrenia, trastornos de ansiedad, depresión y alcoholismo; incluyendo además la cobertura para las psicoterapias.	Ministerio de Salud invirtió en el 2020, 551 millones de soles para atender la salud mental de la población	Un bajo ingreso económico trae consecuencias, relacionadas a los problemas y trastornos mentales, generalmente afecta la productividad en el ámbito laboral y estudiantil. En muchos sentidos, gran parte de la población ha tenido problemas económicos producto de la pandemia

Sociocultural	En la actualidad existe una fuerte discriminación y estigmatización de las personas con discapacidad mental o trastornos mentales	Existen múltiples asociaciones destinadas a apoyar y ayudar a quienes tengan una emergencia relacionada a la salud mental. Además de líneas de ayuda y apoyo gratuitas	Muchas personas no recurren a ayuda profesional por el temor al estigma o porque aún no saben que necesitan –y que sí pueden– encontrar ayuda. Esto genera un incremento en los síntomas de las enfermedades mentales en cada persona
Tecnológico	En la actualidad, las nuevas tecnologías han permitido que las personas puedan disponer de herramientas terapéuticas desde su propio smartphone.	La pandemia ha traído consigo una crisis de salud mental, y las empresas están tomando la tecnología como una herramienta para llegar rápidamente a aquellos que necesiten ayuda, creando así nuevas herramientas digitales e innovando en tecnología para la salud mental	Un estudio realizado en el Reino Unido en jóvenes de entre 14 y 24 años sobre el impacto que tenían las cinco redes sociales más utilizadas sobre su salud mental, concluyó que todas empeoraban en cuatro aspectos: calidad del sueño, imagen corporal, ciberacoso y sentimiento de estar perdiéndose algo.
Ambiental	Psicólogos han encontrado que el frio, la neblina y el ambiente gris de Lima, generan emociones negativas en la sociedad	La diversidad de ecosistemas en el Perú, permite que una persona pueda salir de su zona de confort, y tener nuevas experiencias enriquecedoras	En la actualidad los problemas medioambientales generan en muchas personas, un estrés, relacionado a la preocupación del cuidado en las zonas donde viven

ODS 3: SALUD Y BIENESTAR



La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.

Además, los trastornos mentales afectan a unos 16 millones de adolescentes en América Latina.

Fuente: De León, A (2021). Los trastornos mentales afectan a millones de adolescentes en Latinoamérica.

Plan de Investigación

Pregunta de investigación	MÉTODO	Muestra	Características
¿Sientes que las tareas o trabajos que estas realizando estan tomando mas tiempo de lo normal?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior
¿Has perdido interés en muchas actividades relacionadas a tus estudios?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior
¿Te sientes continuamente culpable por las cosas que no logras hacer?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior
¿Te has sentido irritado o enojado sin algún motivo aparente?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior
¿Crees que alguna emoción negativa podría estar influenciando tu rendimiento académico?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior
¿Te han diagnosticado o crees tener depresión?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior
¿A quien recurres cuando te sientes mal emocionalmente?	Encuesta	80 personas	Alumnos de grado superior

Pregunta de investigación	MÉTODO	Muestra	Características
¿Te han diagnosticado algún tipo de depresión?	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior
¿Qué tan frecuente sueles tener algún cuadro depresivo?	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior
¿Qué tanto interfieren tus emociones con tu rendimiento académico?	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior
Cuando sientes que necesitas ayuda, ¿a quien acudes? (amigos, familiares, profesional)	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior
¿Conoces o crees que alguno de tus compañeros sufra de depresión?	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior
¿Ha habido comprensión de parte de tus profesores respecto a tus problemas emocionales o los de tus compañeros?	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior
¿Crees que tu centro de estudios brinda apoyo a alumnos con estos casos? ¿Qué tipo de ayuda te gustaría que dieran?	Entrevista	4 personas	Alumnos de grado superior

Pregunta de investigación	MÉTODO	Muestra	Características
¿Qué opina usted sobre la depresión en los jóvenes?	Entrevista	4 personas	Padres de Familia
¿Alguna vez su hijo/a ha mostrado signos de depresión o problemas emocionales? De ser un si, coméntenos estos signos	Entrevista	4 personas	Padres de Familia
¿Qué haría usted si ve que su hijo/a tiene algún problema emocional? ¿recurriría a algún profesional?	Entrevista	4 personas	Padres de Familia
Muchas veces la presión de las clases son motivo de depresión y ansiedad en los estudiantes ¿Que haría usted si ve que las clases afectan la estabilidad de su hijo/a?	Entrevista	4 personas	Padres de Familia
¿Cree que el centro de estudios de su hijo/a esta preparado para apoyar en casos de depresión o ansiedad en sus alumnos?	Entrevista	4 personas	Padres de Familia
¿Que herramientas o servicios le gustaría que este al alcance de los jovenes para poder resolver estos problemas emocionales?	Entrevista	4 personas	Padres de Familia
¿Que herramientas o servicios le gustaría que este al alcance de los jovenes para poder resolver estos problemas emocionales?	Entrevista	4 personas	Padres de Familia

Pregunta de investigación	MÉTODO	Muestra	Características
En los últimos años los casos de depresión en jovenes universitarios ha aumentado ¿Ha tenido usted algún alumno con este problema?	Entrevista	4 personas	Profesores
¿Conoce usted los síntomas de la depresión?	Entrevista	4 personas	Profesores
¿Cómo cree usted que pueden ayudar los profesores a los jóvenes con depresión?	Entrevista	4 personas	Profesores
¿Cómo actuaría usted si alumno le confiesa que tiene depresión y necesita ayuda?	Entrevista	4 personas	Profesores
¿Ha recibido algún tipo de capacitación de parte del centro de estudios donde trabaja para tratar casos de depresión en sus alumnos?	Entrevista	4 personas	Profesores
¿El centro de estudios donde trabaja tiene algún protocolo o tipo de ayuda para alumnos con depresión?	Entrevista	4 personas	Profesores
¿Qué medidas creen que deberían implementar los centros de estudios superiores para apoyar a los alumnos con depresión?	Entrevista	4 personas	Profesores

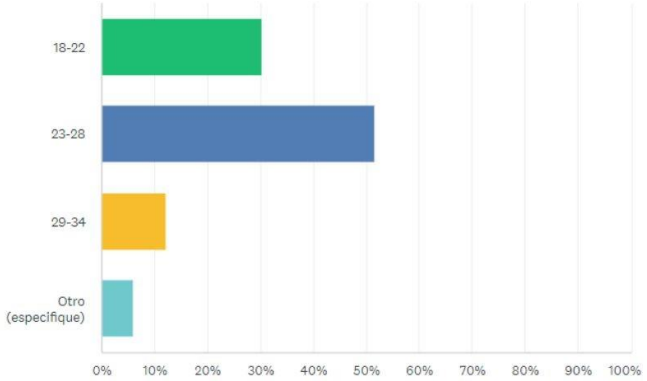
Resultados

P1

Personalizar | Guardar como

Selecciona en que rango de edad te encuentras:

Respondidas: 33 Omitidas: 7



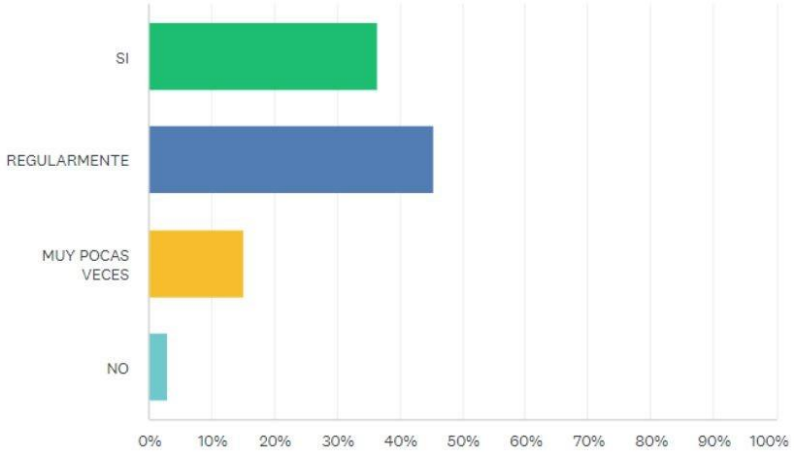
OPCIONES DE RESPUESTA		RESPUESTAS	
18-22		30,30 %	10
23-28		51,52 %	17
29-34		12,12 %	4
Otro (especifique)	Respuestas	6,06 %	2
TOTAL			33

P2

Personalizar | Guardar como

¿SIENTES QUE LAS TAREAS O TRABAJOS QUE ESTAS REALIZANDO ESTÁN TOMANDO MAS TIEMPO DE LO NORMAL?

Respondidas: 33 Omitidas: 7



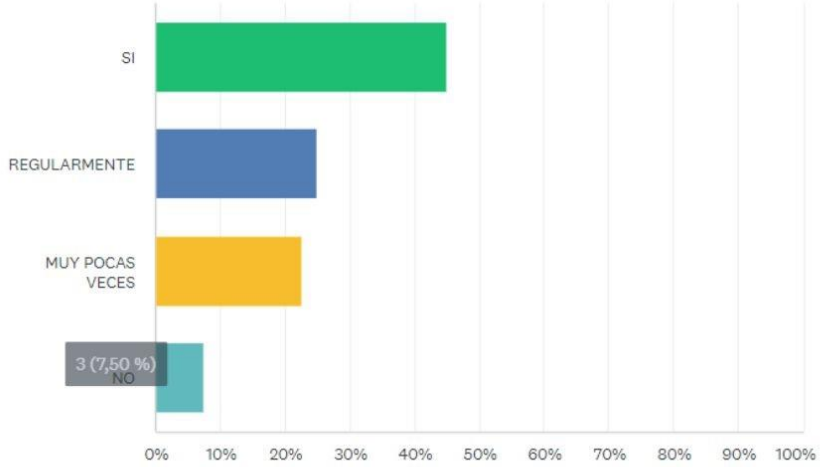
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	36,36 %	12
REGULARMENTE	45,45 %	15
MUY POCAS VECES	15,15 %	5
NO	3,03 %	1
TOTAL		33

P3

Personalizar | Guardar como

¿Has perdido el interés en muchas actividades relacionadas a tus estudios?

Respondidas: 40 Omitidas: 0



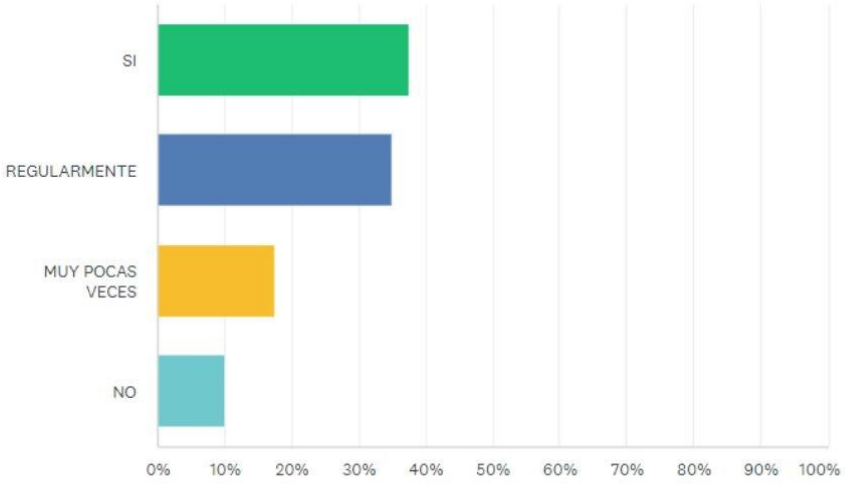
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	45,00 %	18
REGULARMENTE	25,00 %	10
MUY POCAS VECES	22,50 %	9
NO	7,50 %	3
TOTAL		40

P4

Personalizar | Guardar como

¿Te sientes continuamente culpable por las cosas que no logras hacer?

Respondidas: 40 Omitidas: 0



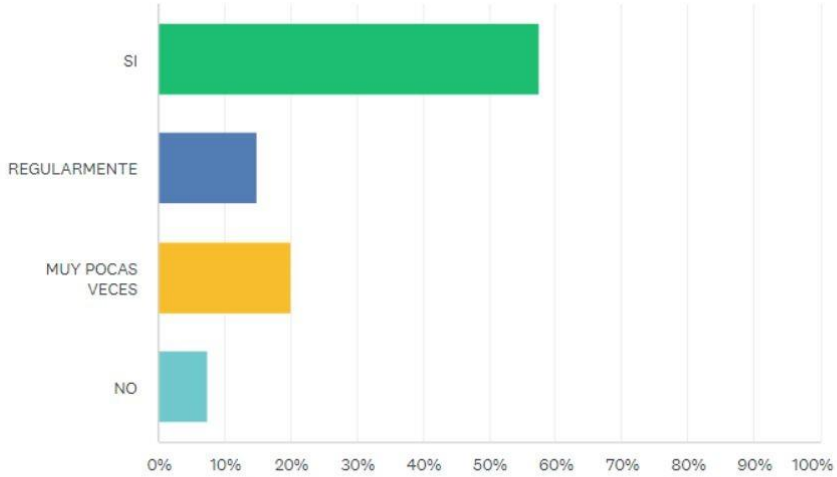
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	37,50 %	15
REGULARMENTE	35,00 %	14
MUY POCAS VECES	17,50 %	7
NO	10,00 %	4
TOTAL		40

P5

Personalizar | Guardar como

¿Te has sentido irritado o enojado sin algún motivo aparente?

Respondidas: 40 Omitidas: 0



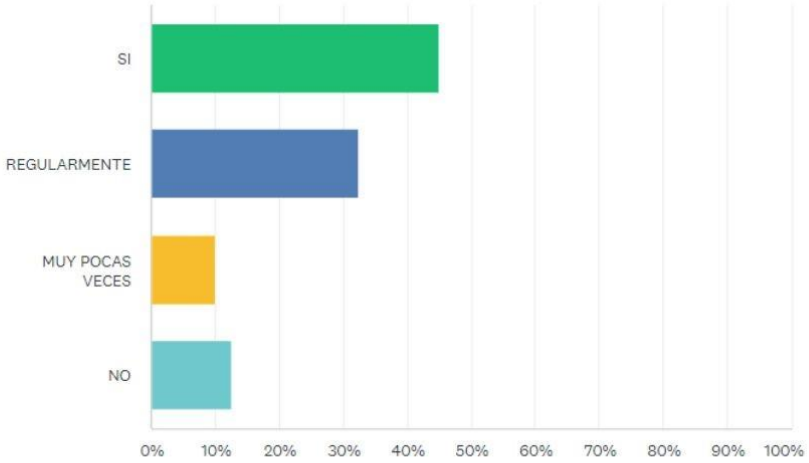
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	57,50 %	23
REGULARMENTE	15,00 %	6
MUY POCAS VECES	20,00 %	8
NO	7,50 %	3
TOTAL		40

P6

Personalizar | Guardar como

¿Crees que alguna emoción negativa podría estar influenciando tu rendimiento académico?

Respondidas: 40 Omitidas: 0



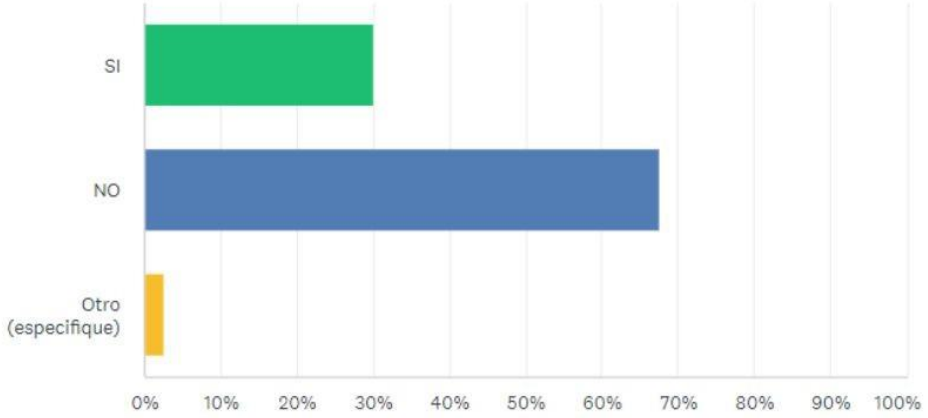
OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
SI	45,00 %	18
REGULARMENTE	32,50 %	13
MUY POCAS VECES	10,00 %	4
NO	12,50 %	5
TOTAL		40

P7

Personalizar | Guardar como

¿Te han diagnosticado o crees tener depresión?

Respondidas: 40 Omitidas: 0



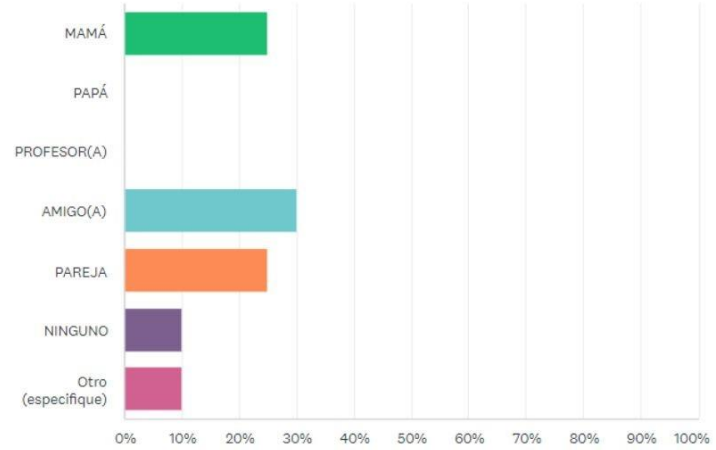
OPCIONES DE RESPUESTA		RESPUESTAS	
SI		30,00 %	12
NO		67,50 %	27
Otro (especifique)	Respuestas	2,50 %	1
TOTAL			40

P8

Personaliza

¿A quién recurres cuando te sientes mal emocionalmente?

Respondidas: 40 Omitidas: 0



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

MAPA DE ACTORES

Actores Claves

Alumnos universitarios

Actores Primarios

Padres de Familia, compañeros de clase, amigos, profesores.



Actores Secundarios

Asesores estudiantiles, tutores, directores de carrera

Victor "El Dotero"



Edad	24
Género	Masculino
Estudios	Toulouse Lautrec
Carrera	Diseño Gráfico Publicitario
Distrito	San Miguel
Hobbies	Ver memes y videos, jugar videojuegos y escuchar música.

Piensa: No tiene las energías suficientes para avanzar en su día a día.

Se comporta: Pasa horas en redes sociales.

Le molesta: La sobrecarga universitaria.

Necesita: Más tiempo para él, conversar de lo que siente, sentir que está progresando.

Eduardo - El Profesor



Edad	36
Género	Masculino
Ocupación	Profesor
Carrera	Diseño Gráfico Publicitario
Distrito	Centro de Lima
Hobbies	Leer y navegar en internet.

Piensa: Siempre hay que ser **empáticos** con nuestros alumnos. No todos tenemos los mismos procesos y es parte de la personalidad u otros factores".

Se comporta: Se toma el tiempo para hablar con ellos, aunque a veces no sabe como reaccionar a problemas ajenos a su clase.

Le molesta: Pocas herramientas de ayuda que brinden soporte emocional a los jóvenes.

Necesita: Crear conciencia a nivel educacional y nacional sobre el agotamiento mental y sus consecuencias.

Esther - La mamá



Edad	51
Género	Femenino
Ocupación	Ama de casa
Distrito	San Miguel
Hobbies	Salir de compras, navegar en internet,

Piensa: La buena educación superior es básica para lograr mas objetivos y tener más oportunidades laborales

Se comporta: Se preocupa mucho por como van las notas de su hijo. A veces le pregunta como se siente, pero él no dice nada al respecto.

Le molesta: Le molesta que su hijo anda mucho tiempo pegado al celular

Necesita: Mayor tiempo de calidad familiar

César - El psicólogo



Edad	36
Género	Masculino
Ocupación	Psicólogo
Distrito	Bellavista
Hobbies	Leer, escribir, dibujar y viajar.

Piensa: Debería haber un programa electivo de atención/información psicológica en las universidades.

Se comporta: Constantemente recibe pacientes universitarios que se encuentran en una etapa moderada de las cuestiones psicológicas.

Le molesta: Le apena la salud mental en el Perú.

Necesita: Que información verificada sea de uso público para conocimiento de la comunidad.

INSIGHTS

Las personas no van psicólogo por temor a la opinión de los demás.

"Contar que vas al psicólogo es raro, eso no se comenta."

"Las personas dicen que si vas al psicólogo estás loco o realmente mal."

¡Principales hallazgos!



Latinoamérica

La ansiedad y depresión en estudiantes son **superiores** en países del tercer mundo.

Hay una **relación** entre **peor salud mental y peor rendimiento académico** en estudiantes universitarios.



Prejuicios

Los estudiantes universitarios prefieren **no** acudir por atención psicológica a causa de los prejuicios y estereotipos.



Redes Sociales

Los **altos niveles de uso** de las redes sociales en estudiantes universitarios se relacionan con la **aparición** de la depresión

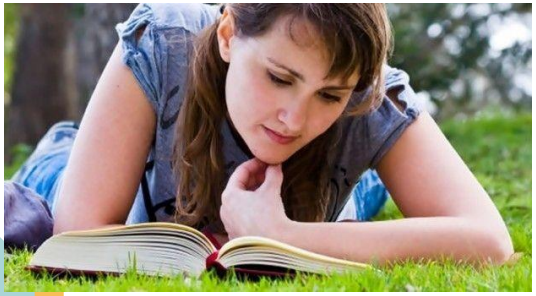
Oportunidad de Mercado



Psicólogos

De forma virtual y presencial los jóvenes pueden acudir a los especialistas en la salud mental

Libros de Autoayuda



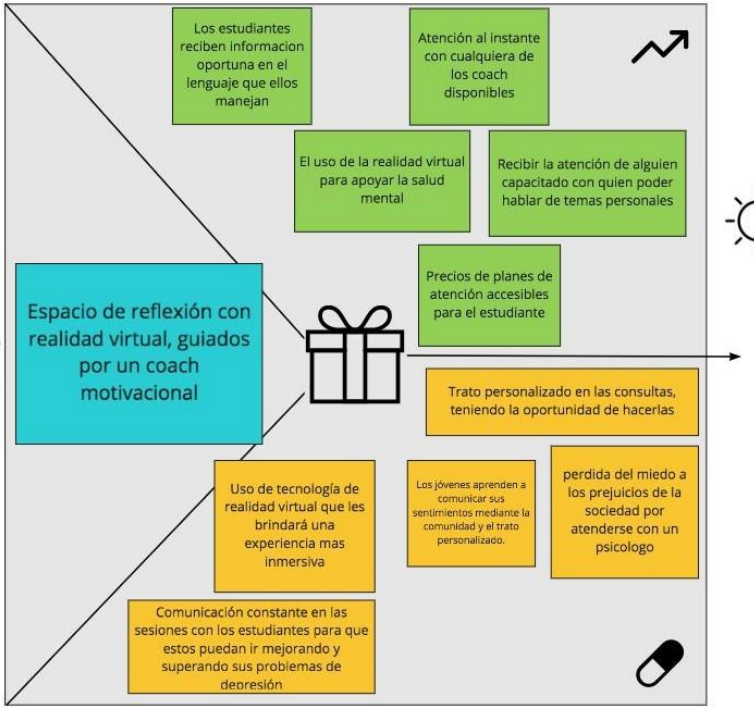
Aplicaciones



Propuesta de Valor

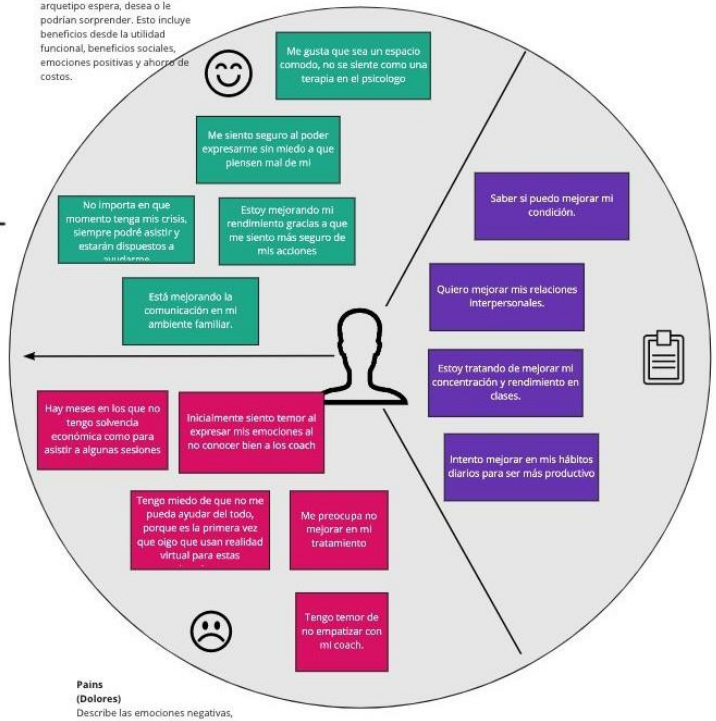
Gain Creators
(Creadores de Beneficios)
Describe como la solución a través de productos o servicios generan beneficio para los arquetipos. ¿Cuál es el beneficio que el cliente espera o desea? o ¿Qué beneficio le sorprendería, incluyendo utilidad funcional, beneficios sociales, emociones positivas y el ahorro de costes?

Propuesta de Valor
Es la descripción del producto o servicio, es aquello por lo que el cliente los elige sobre la competencia. Adaptar la propuesta de valor al arquetipo es tan importante como adaptar el modelo de negocio a la propuesta de valor.



Pain Relievers
(Alivios para dolores)
Describe como la solución a través de productos o servicios alivian las frustraciones y los dolores de los arquetipos. ¿Cómo ayudan a eliminar o reducir las emociones negativas, los costos o situaciones no deseadas y los riesgos que el arquetipo experimenta o podría experimentar antes, durante y después de realizar un trabajo?

Gain
(Beneficios)
Describe los beneficios que el arquetipo espera, desea o le podrían sorprender. Esto incluye beneficios desde la utilidad funcional, beneficios sociales, emociones positivas y ahorro de costos.



Pains
(Dolores)
Describe las emociones negativas, resultados no deseados, obstáculos , amenazas y riesgos que experimentan o que podrían experimentar los arquetipos antes, durante y después de realizar el trabajo.

Jobs to be done
(Trabajos por hacer)
Describe las tareas que el arquetipo está tratando de llevar a cabo y de completar, los problemas que están tratando de resolver o las necesidades que están tratando de satisfacer. Los trabajos que realiza se engloban en un contexto.

Sabemos lo difícil que puede ser decidir ir al psicólogo por el temor a ser juzgado.

Por eso, traemos la siguiente solución...

VReak

MOTIVA TU REALIDAD

¿Como funciona?

Espacios acondicionados para la comodidad de nuestros clientes, donde combinamos la realidad virtual con el coaching, para traer una experiencia única y liberadora.



Se creará un espacio de coaching y realidad virtual, donde se brindará una atención personalizada a los alumnos universitarios con el fin de ayudarlos a superar esos momentos en los que sienten no pueden seguir avanzando en su vida.



Prototipo

SALA DE ESPERA



PROPUESTA	ESPACIO DE COLOR
ARTEFACTOS	SILLONES

CÁPSULA AISLADORA



PROPUESTA	FORMAS GEOMETRICAS
ARTEFACTOS	CAPSULA ACODICIONADA

EXPERIENCIA LENTES VR



PROPUESTA	DISEÑO DE ESPACIO VIRTUAL
ARTEFACTOS	MONITOREO DE COACH

Modelo de Negocio

Canales

-Publicaciones en redes sociales: Instagram, Facebook y TikTok.
- Paneles y banners

Fuentes de Ingreso

-Pagos por sesiones de coaching y realidad virtual de 25 minutos

Relación con los Clientes

Relación cercana con ellos, formando lazos de compresión y usando un tono de comunicación amigable

Recursos Clave

-Local cerca a universidades
- Lentes Realidad Virtual
- Muebles
-Paneles y banners publicitarios cerca al local

Campaña de Lanzamiento

INSIGHT

"Las personas no van psicólogo por temor a la opinión de los demás".

PROBLEMA

Muchos jóvenes se avergüenzan de reconocer ante otros haber ido a un psicólogo.

CONCEPTO

#HoraDelVreak

Canales

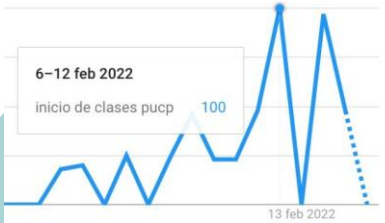
Digitales: Facebook, Instagram y Tiktok
Tradicionales: MUPIS (paraderos)

Tono de Comunicación

Empático, Divertido e Informativo

Duración

Lanzamiento: 6feb – 31 marzo



Actividades Clave



Micro Influencers

Probarán nuestro servicio de forma gratuita, se espera la **difusión** de la marca en sus canales digitales.



Plan de Marketing

Uso del hashtag **#HoraDelVreak**, Nos apoyaremos en material gráfico, pauta publicitaria y Publicidad en paraderos (MUPIs).



Promociones y Descuentos

Descuentos exclusivos para **estudiantes**, brindando precios accesibles para que vuelvan a usar nuestro servicio

MUPI


SI TU CRUSH NO TE
HABLA EN CLASE,
NO TE DESANIMES
#HoraDelVReak
VISITANOS EN: AV. Universitaria 728, 3er. Piso
VReak


SI OLVIDASTE
ENVIAR LA TAREA,
NO TE ESTRESES
#HoraDelVReak
VISITANOS EN: AV. Universitaria 728, 3er. Piso
VReak


QUE EL
FEEDBACK DEL
PROFE NO TE
ARRUINE EL DÍA
#HoraDelVReak
VISITANOS EN: AV. Universitaria 728, 3er. Piso
VReak


SOLO NECESITAS
UN VREAK
PARA SENTIR
QUE PUEDES AVANZAR
SESIÓN
COACHING + VR
VISITANOS EN: AV. Universitaria 728, 3er. Piso
VReak

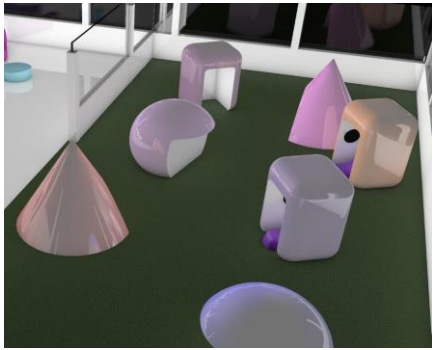
Prototipo

SALA DE ESPERA



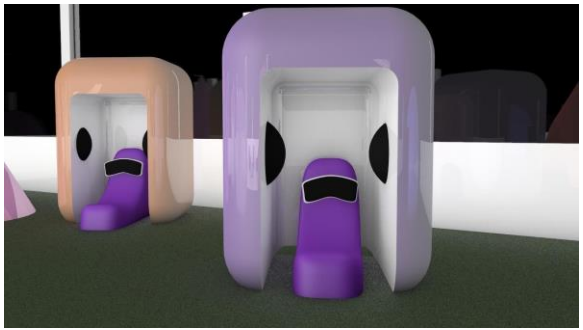
PROPUESTA	ESPACIO DE COLOR
ARTEFACTOS	SILLONES

CÁPSULAS AISLADORAS



PROPUESTA	FORMAS GEOMETRICAS
ARTEFACTOS	CAPSULA ACODICIONADA

EXPERIENCIA LENTES VR



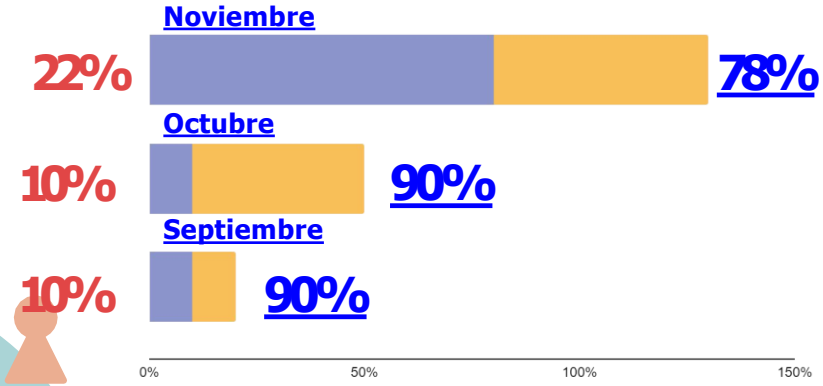
PROPUESTA	DISEÑO DE ESPACIO VIRTUAL
ARTEFACTOS	MONITOREO DE COACH

Video Prototipo del Servicio

https://www.canva.com/design/DAE6tbU7SK0/7yjCarxhpjTHF26K4Y2Y1w/watch?utm_content=DAE6tbU7SK0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

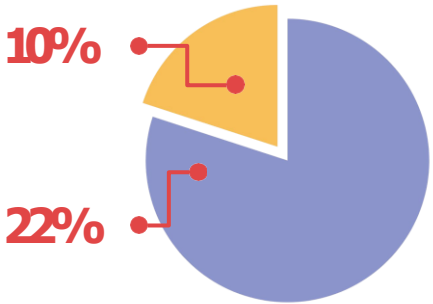
Presupuesto

Crecimiento



La expectativa de crecimiento que tenemos desde Setiembre va en aumento hacia fin de año.

Inversion-Utilidad



s/ 5,755.00

Mes Diciembre es el mes con mayor utilidad

Septiembre

Mes con menos utilidad

Diciembre

Mes con más utilidad

Conclusiones



VReak logra ser una propuesta innovadora porque aborda la problemática ofreciendo una solución sustentable, tecnológica, viable y atractiva.

VReak



En **VReak** tenemos un pronóstico muy optimista y retador para lograr la autosustentabilidad.

