ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

CREARTE, CLASES DE ARTETERAPIA QUE AYUDAN A DESARROLLAR HABILIDADES BLANDAS A LOS JÓVENES DE 13 A 17 AÑOS DE LIMA NORTE

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller Escuela en las siguientes carreras

AUTOR(ES):

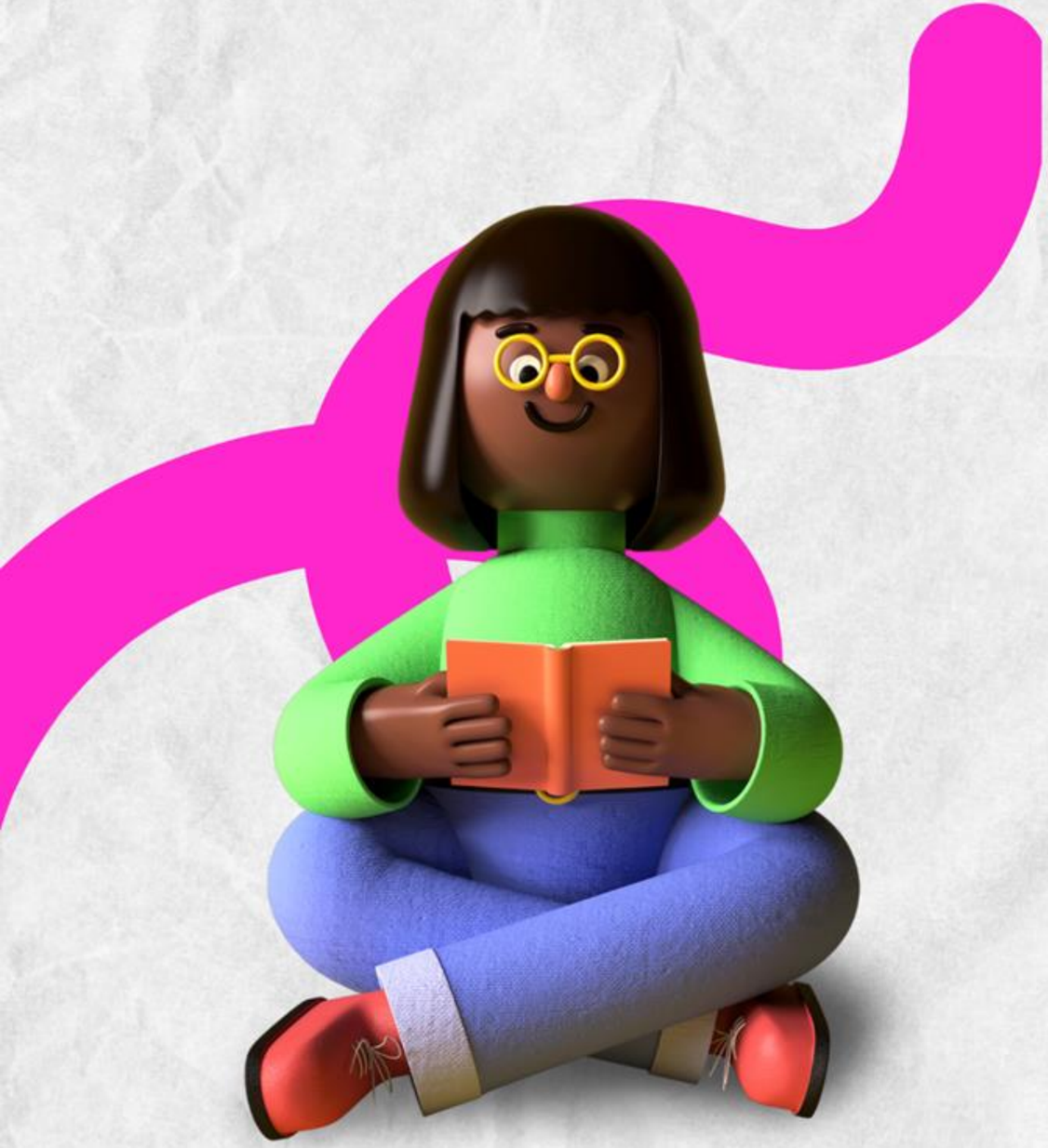
ALEXANDRA YOMAYRA TORRES SOLANO

Publicidad y marketing digital

MARCIA YÁBAR LUNA

Dirección y diseño publicitario

2023



SELECCIÓN DE ODS

ODS 10

Reducción de las desigualdades

Garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad de resultados, incluso eliminando leyes, políticas y prácticas discriminatorias y promoviendo legislaciones, políticas y medidas adecuadas a ese respecto.

Tema

Reducir los problemas de salud mental

Prevención de la ansiedad y depresión en adolescentes de lima metropolitana para reducir la desigualdad de oportunidades en el mundo laboral.

Problema

Falta de intervención escolar a nivel secundario para evitar problemas de ansiedad y depresión en el futuro laboral de los jóvenes.

Principales hallazgos

1. Más del 80% de adolescentes encuestados han experimentado un problema que afecte su salud mental
2. Colegios priorizan la educación de cursos generales; por lo que los profesores no saben métodos efectivos para ayudar a sus alumnos con problemas psicológicos.
3. Los adolescentes no contemplan como el descuido de su salud mental puede traer consecuencias negativas a futuro.
4. En la actualidad, las empresas buscan perfiles con manejo manejo de emociones y habilidades blandas.
5. La ansiedad es un problema que con los años se ha incrementado en los jóvenes afectando su vida y desarrollo laboral.



TEMAS DEL PROYECTO

Metas asociadas a las ODS	Lo que me apasiona	Lo que se hacer (habilidades)
 Reutilizar los desechos solidos para crear nuevas cosas	• Reciclar las tapas plasticas • si te gustan las plantas crea tu propio compost • Manualidades con botellas de vidrio • Mezcla de técnicas para crear arte • Construir muebles con ecoladrillos • Empaques de productos sostenible • Creación de manualidades	• Soy reflexivo y conciente de como afecta mi consumo al planeta • Soy creativo y soy bueno usando los recursos que ya tengo para cosas nuevas • Hacer manualidades y reutilizar. • Innovación • Trato de darle el máximo a mis desechos (botellas, cajas de cartón, ropa) • Soy una persona empática y creatividad • Formación y conocimientos en temas artísticos
 Reducir el fast fashion	• Coser a mano cosas a medida unicas e irrepetibles • Trasformar prendas antiguas • Crear piezas utiles con demin/jeans sin uso • Hacer closet sale por temporadas • La contaminacion de los rios de Bangladesh por la tintura de los jeans • Venta de ropa en ferias • Pasarela de ropa de segunda • Crear diseños únicos confeccionando nuevas prendas	• prefiero marca de ropa independiente o de segunda • Dono las prendas que ya no me quedan • Eco-friendly • Trabajo en equipo • Soy conciente que la ropa de este tipo se rompe • No compro de manera compulsiva • Adaptabilidad • Difusión del proyecto a través de contenidos grásficos
 Ferias masivas de ventas de libros de segunda mano	• Hacer "fan art" de libros • Hacer una dinámica de libro • Restaurar las portadas de libros que ya no le damos uso • Donar libros y papeles que ya no use • Elaborar un juego en la que te ganas libros • Me satisface que todo tenga un ciclo correcto de uso y que nada se desperdie	• Soy seguro de mi mismo • Influencia • Disponibilidad • Trabajo en equipo • Diagramación interactiva y promoción publicitaría • Tener una buena comunicación • Se expresarme con precisión siendo especifico al

Metas asociadas a las ODS	Lo que me apasiona	Lo que se hacer (habilidades)
 Reducir los problemas de salud mental	• Voluntariados que insentive el arte en adolecentes • Buscar a actores reconocidos a ser parte • Beneficios que tiene la fotografía en relación con la salud mental • Manualidas artísticas que trabajen el lado emocional de las personas • Brindar clases prácticas de arte para reforzar el autoestima	• Soy reflexivo y conciente de como afecta mi consumo al planeta • Soy creativo y soy bueno usando los recursos que ya tengo para cosas nuevas • Hacer manualidades y reutilizar. • Innovación • Trato de darle el máximo a mis desechos (botellas, cajas de cartón, ropa) • Soy una persona empática y creatividad
 Voluntariados y clases para personas de bajos recursos	• Ir a la iglesia de un amigo para hacer actos benéficos • Donaciones cada vez que en mi casa recolectamos cosas aún útiles • Clases virtuales en una plataforma dinámica • Crear unas ONG y dar clases de reforzamiento a niños. • Clases virtuales didácticas • Bus estudiantil que recorra zonas más necesitadas • Dictar clases prácticas de arte a niños • Crear cursos online	• Siempre averiguo el metodo de aprendizaje más rápido para cumplir mis metas • Scheduleo mis dias para poder trabajar, estudiar y vivir • Entusiasta • Trabajo en equipo • Paciencia y trato amable • Trato amable • Comunicación asertiva



CONTEXTO DPESTA

Contexto DPESTA

DEMOGRÁFICO

INVESTIGACIÓN

- El 74% de los adolescentes de 12 a 17 años manifestaron haber sido víctimas de violencia física o psicológica por parte de otros alumnos y alumnas de su colegio.
- Un 8,6% de los adolescentes en Lima en algún momento de su vida ha tenido un episodio depresivo
- Mayor tasa de nivel socioeconómico de Lima Metropolitana c 44.8, D 26.6% Y E 6.5%
- Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19
- En el área urbana, en el III trimestre 2022, la población de 14 a 17 años de edad, que solo estudia alcanzó70,5%, los y las adolescentes que se dedican a estudiar y trabajar 14,4% y la población adolescente queno estudia ni trabaja representa el 10,0%. Esto significa un aumentó en la población adolescente que estudia y trabaja en 4,0 puntos porcentuales

Contexto DPESTA

DEMOGRÁFICO

OPORTUNIDADES

- Reforzar la atención psicologica en adolescentes en la etapa escolar secundaria
- Dar mayor apoyo a las zonas "urbano marginales" de Lima Metropolitana pertenecientes del NSC C,Y,D
- Campañas Antibullying que fomenten la integridad y compañerismo entre los adolescentes
- Desarrollar charlas o talleres enfocados en mejorar la salud mental de los más jóvenes en casa a familias

AMENAZAS

- Creencia errónea de que los piscologos no particulares no son del todo efectivos
- No destinar un tiempo para trabajar y/o cuidar su salud mental
- Falta de interés por parte de los adolescentes sobre el tema
- Falta de apoyo de las autoridades locales para trabajar el tema
- Comportamientos y comentarios negativos por parte de los compañeros de clase

Contexto DPESTA

POLÍTICO

INVESTIGACIÓN

- El área de Arte y Cultura del Ministerio de Educación destacó en el 2016 la importancia y responsabilidad del Estado en la formación musical y artística de los niños, aprobando la actualización del Currículo Nacional que, por primera vez, busca un perfil del estudiante con 11 características definidas, dentro de las cuales destaca el impulso del desarrollo de la apreciación y creación artística (Ministerio de Educación [Minedu], 2016

- El Estado reconoce los efectos del arte en el crecimiento y desarrollo de los individuos. Sin embargo, en la realidad se observa que no existen condiciones favorables para la incorporación del arte en la malla curricular escolar, debido a una falta de formación del profesorado

- En los últimos años, el Ministerio de Educación ha hecho énfasis en cumplir el derecho que tienen los alumnos de disfrutar y participar de la vida artística y cultural (UNESCO, 2006)

- Ministerio de Cultura adquiere un papel muy importante. Una de las medidas que tomó es la creación del canal web Cultura24.tv en 2015 para promover y producir contenidos audiovisuales de arte y cultura. En nuestra coyuntura actual de pandemia, el Ministerio de Cultura (2020) utilizó este medio en septiembre de 2020 para brindar herramientas digitales para la Educación artística

- La Convención sobre los Derechos del Niño (1989), en su Artículo 31, reconoce el derecho del niño, la niña y adolescente al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad y a participar libremente en la vida artística y cultural.

- La OMS (2018) indica que la salud mental permite que el individuo se desarrolle en diferentes áreas de su vida

- La salud mental es fundamental para formar vínculos saludables, manejar el estrés, trabajar de forma productiva y vivir de forma plena. Sin embargo, es un aspecto que recibe poca atención y que la pandemia y las cuarentenas agravaron significativamente

- LEY No 30947 (LEY DE SALUD MENTAL)

objetivo: establecer el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad.

Contexto DPESTA

POLÍTICO

OPORTUNIDADES

- Existen leyes que amparan a los adolescentes a su recreación y desarrollo asrtístico
- Esta comprobado que las expresiones artísticas ayudan en su crecimiento y desarrollo personal a los adolescentes
- Existe un interes por el parte del estado por apoyar a los jovenes a desarrollar su capacidad artistica y mental
- Trabajar el fortalecimiento de la LEY No 30947 y vincularlo con el arte

AMENAZAS

- Actualmente el Estado prioriza otros temas dejando de lado la salud mental de los jóvenes
- La inestabilidad del país no permite el desarrollo cultural de los jóvenes
- El desconocimiento por parte de los adolescentes de trabajar la salud mental junto a expresiones artísticas

Contexto DPESTA

ECONÓMICO

INVESTIGACIÓN

- En el trimestre julio-agosto-septiembre 2022, se indagó las razones por las cuales la población en edad escolar no se matriculó o no asistió a algún centro o programa de educación básica. El 59,2% de la población de 6 a 16 años de edad, manifestó no asistir a un centro de enseñanza escolar por problemas económicos o familiares. Ello incluye a los que dejaron de estudiar por dedicarse a trabajar y a los que se dedican a los quehaceres del hogar.

- Ministerio de Salud invertirá 551 millones de soles para atender la salud mental de la población. 10 de octubre de 2020 - 1:36 p. m. “A pesar de la pandemia, tenemos 551 millones de soles para invertir en la salud mental de nuestra población, de los cuales 300 millones se han transferido a las regiones.

- La desigualdad educativa en el país fue la falta de acceso a servicios como el internet y equipos electrónicos para el ingreso a clases. “Muchos estudiantes no contaban con estas facilidades y no pudieron continuar sus clases con normalidad

Contexto DPESTA

ECONÓMICO

OPORTUNIDADES

- Elaborar talleres artísticos a bajo costo
- Iniciar un voluntariado para fomentar las expresiones artísticas en los jóvenes
- Hacer una integración entre jóvenes de diversas zonas

AMENAZAS

- Falta de medios de difusión digitales para llegar al público
- Falta de interés en los jóvenes y familias
- Desinterés y falta de apoyo por parte de la misma comunidad

Contexto DPESTA

SOCIOCULTURAL

INVESTIGACIÓN

- En los estratos sociales medios y bajos, muchas veces no se llegan a cumplir las metas anuales propuestas por este currículo.(Currículo Nacional vigente (MINEDU, 2021) muestra un programa con metas y objetivos ambiciosos que buscan logros de altos estándares y excelencia para los estudiantes)

- La municipalidad de lima brinda diferentes actividades artísticas que buscan desarrollar el potencial creativo de niñas y niños de varias edades, fomentando la imaginación a través del dibujo, la pintura y el grabado.

- En una serie de audiencias organizadas por Save the Children en Perú, como parte de la campaña global “Generación Esperanza”, el 17% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) entrevistados identificó la corrupción como la principal causa de la desigualdad económica, por encima de otras razones como el desempleo (10%) y el desinterés de las autoridades (9%).

- La arte terapia es una intervención que apareció a mediados del sigo XX en USA e Inglaterra, siendo definida como una herramienta. Que ayuda a mejorar la cognición, fomenta el autoestima y reduce conflictos emocionales

- Dada la importancia que tiene este periodo en el ciclo vital con respecto al desarrollo físico, social, educativo y vocacional, la aparición de un trastorno afectivo durante la adolescencia puede ocasionar dificultades en la trayectoria del desarrollo normal. Esta disrupción y sus efectos adversos pueden persistir hasta la vida adulta

Contexto DPESTA

SOCIOCULTURAL

OPORTUNIDADES

- Esta comprobado que el arte-terapía es una intervención práctica que se puede trabajar con adolescentes
- Trabajar con la municipalidad por velar el interés común en cuidar la salud mental a través del arte
- Trabajar con la familia para involucrarla en el progreso del adolescente
- Apoyarnos en su tono de comunicación y elementos de su contexto al momento de difundir nuestra propuesta

AMENAZAS

- La población prioriza más los deportes antes que el arte
- Las actividades diarias de la familia limita su participación
- No existe un interés debido por el cuidado de la salud mental en los adolescentes
- Desconocimiento del beneficio del arte-terapia

Contexto DPESTA

TECNOLÓGICO

INVESTIGACIÓN

- Los niños y adolescentes menores de 18 años representan aproximadamente uno de cada tres usuarios de internet en todo el mundo, las tecnologías digitales brindan oportunidades de aprendizaje y educación a los niños.

- Aunque internet haya estimulado una enorme creatividad y ampliado el acceso de los niños a una gran cantidad de contenido enriquecedor y entretenido, también han planteado cuestiones de dependencia digital y de “adicción a la pantalla” entre los niños.

- En el país, el 74,5% de niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años de edad, hizo uso del servicio de Internet; siendo las mujeres (75,4%) las que acceden en mayor porcentaje que los hombres (73,7%). Entre la población de 12 a 17 años de edad, el acceso a Internet fue 88,2%. Comparado con el III trimestre 2021, el uso del servicio de Internet disminuyó en la población de 6 a 11 años y en los de 12 a 17 años de edad (22,9 y 4,6 puntos porcentuales, respectivamente).

- Para reducir la carencia de la falta de internet y dispositivos electrónicos informaticos, mediante Decreto Legislativo N° 1465 y Decreto de Urgencia N° 107-2020, se dispuso la adquisición de dispositivos informáticos y el servicio de internet, por parte del Ministerio de Educación y las universidades públicas, a favor de estudiantes y docentes (de nivel escolar, superior tecnológico y universitario) para implementar el servicio educativo no presencial o remoto.

- En el Perú el 71% de secundaria tienen espacios con tecnología digital para el aprendizaje.

Contexto DPESTA

TECNOLÓGICO

OPORTUNIDADES

- Las tecnologías digitales nos facilitan una metodología interactiva para llegar a los adolescentes
- Hacer uso medios digitales para difundir el proyecto
- Apoyarnos de recursos/materiales que brinda el Estado

AMENAZAS

- Problemas a largo plazo de dependencia digital
- Problemas de vista generados tiempos prologado a la luz azul de las pantallas
- Aislamiento social generado por el uso constante de la tecnología

Contexto DPESTA

AMBIENTAL

INVESTIGACIÓN

- Entre el 96 y 99% de las muestras tomadas a los útiles escolares que se comercializan en las galerías de Lima no superan los límites de concentración de sustancias tóxicas como el plomo, cromo y cadmio establecidos en el Reglamento de la Ley Nº 28376 que prohíbe y sanciona la fabricación, importación,

- Según una encuesta del INEI, el 89,3% de hogares, a nivel nacional, consideró que el aire en su zona se encuentra contaminado. Quienes viven en la costa fueron los que más consideraron esto (90,4%), luego la sierra (88,7%) y por último la selva (82,8%).

- Casi la mitad de la población urbana del Perú (45.9%) vive en barrios marginales, en viviendas precarias o con servicios de agua y saneamiento inadecuados, según un reciente informe publicado por por Periferia y WWF Perú.

- la situación del covid-19 ha generado que se desarrolle muchos desperdicios por el uso de las mascarillas, bolsas, entre otros. “Así como ha generado retrocesos en la utilización de estos elementos, han parado algunas cosas en la industria como algunas fábricas, coches, tráfico.

Contexto DPESTA

AMBIENTAL

OPORTUNIDADES

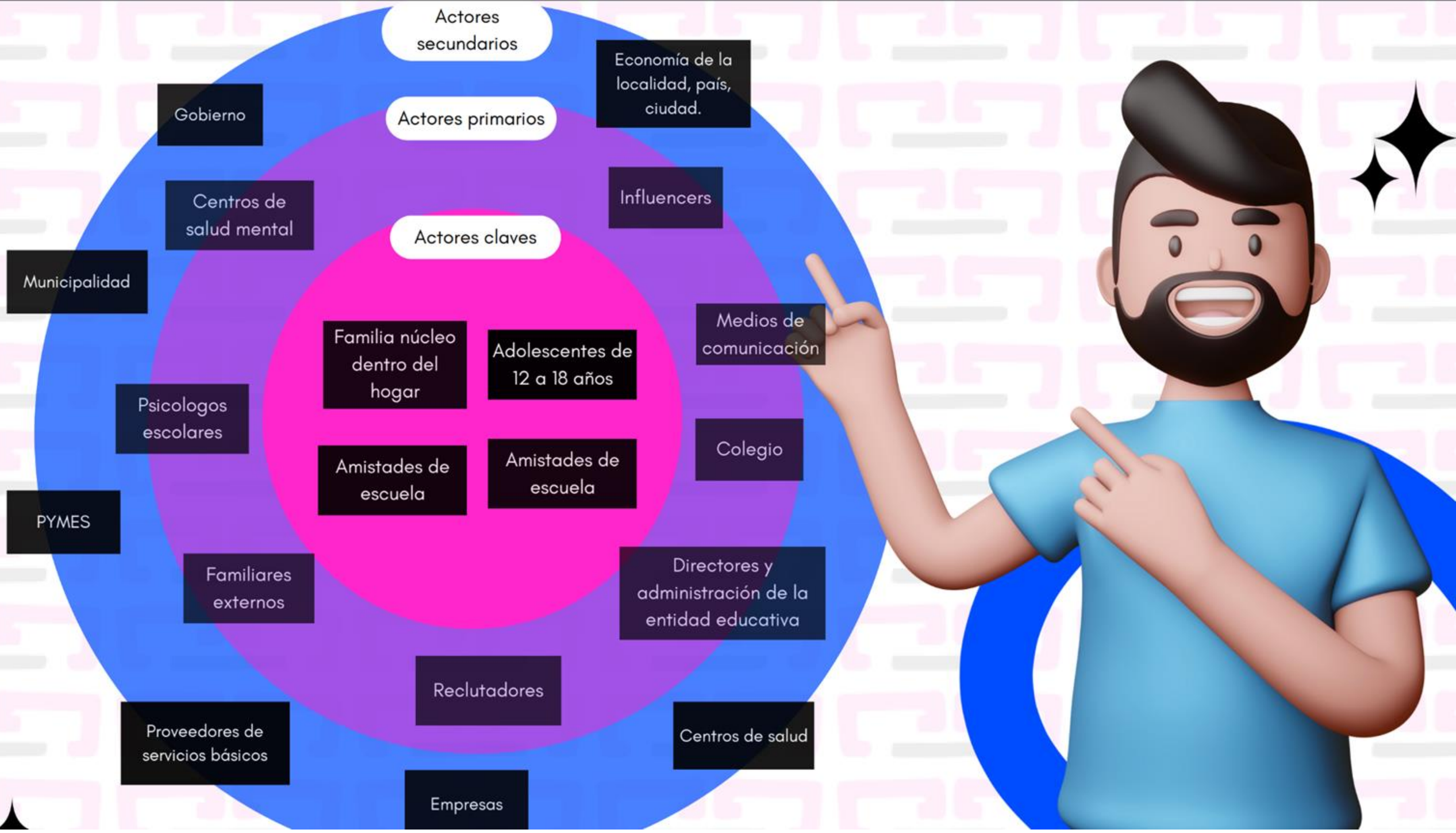
- Desarrollar materiales ecofriendly para trabajar con los adolescentes
- Trabajar con material reciclabe o reutilizable
- Generar una propuesta que se desarrolle al aire libre
- Generar hábitos saludables para que los jóvenes tengan una cultura de reciclaje

AMENAZAS

- No hay involucramiento por parte de la comunidad para cuidar de sus espacios públicos
- Falta de acción por parte del municipio de la zona por mantener limpias las áreas comunes
- Falta de empatía por parte de los ciudadanos aal no respetar las leyes que cuidan las áreas comunes



MAPA DE ACTORES


Actores secundarios
Economía de la localidad, país, ciudad.
Gobierno
Actores primarios
Influencers
Centros de salud mental
Actores claves
Municipalidad
Medios de comunicación
Familia núcleo dentro del hogar
Adolescentes de 12 a 18 años
Psicologos escolares
Colegio
Amistades de escuela
Amistades de escuela
PYMES
Directores y administración de la entidad educativa
Familiares externos
Reclutadores
Proveedores de servicios básicos
Centros de salud
Empresas



PLAN DE INVESTIGACIÓN

	¿Qué quiero aprender? Define el objetivo de la herramienta de investigación	Método ¿Qué método utilizarás para levantar la información?	Característica de la muestra ¿Cómo es el perfil de las personas que serán reclutadas? Sé específico	Recursos ¿Qué materiales necesito para ejecutar esa herramienta de investigación?
Adolescentes		60 ENCUESTAS	**Adolescentes entre 12 a 17 años en la etapa escolar secundaria**	Laptop Internet **Google forms**
Docentes		20 ENCUESTAS	**Docentes o auxiliares de colegios de nivel secundario**	Laptop Internet **Google forms**
Adolescentes		1entrevista por integrante	**Adolescentes entre 12 a 17 años en la etapa escolar secundaria**	Laptop Internet Celular Software de grabación **Google meet**
Docentes		1entrevista por integrante	**Docentes o auxiliares de colegios de nivel secundario**	Laptop Internet Celular Software de grabación **Google meet**
Reclutadores		1entrevista por integrante	**1 Hombre y 1 mujer con experiencia de 5 años**	Laptop Internet Celular Software de grabación **Google meet**
Familia		1entrevista por integrante	**Circulo familiar cercano del adolescente**	Laptop Internet Celular Software de grabación **Google meet**
Ado/Prof		3 OBSERVACIONES	**Personal del colegios y alumnos de secundaria**	Agenda + Lapicero Celular Grabadora de audio Cámara **Presencial**



GUIÓN ENCUESTA

Adolescentes

1.- ¿Qué es la salud mental?
a) Una enfermedad física
b) El bienestar emocional y psicológico
c) Un estado de ánimo positivo
d) No estoy seguro(a)

2.- ¿Cuáles de las siguientes consideras que son señales de un problema de salud mental?
a) Tristeza, ansiedad o miedo
b) Dolor de cabeza o de estómago
c) Fatiga o cansancio

3.- ¿Has buscado información sobre salud mental en el último año?
a) Sí
b) No
c) No estoy seguro

4.- ¿Crees que es importante hablar sobre salud mental en la escuela?
a) Sí, es importante hablar sobre salud mental en la escuela
b) No, no es importante hablar sobre salud mental en la escuela
c) No estoy seguro

5.- ¿Crees que la salud mental es igual de importante que la salud física?
a) Sí
b) No
c) No sé

6.- ¿Crees que los adolescentes pueden ser más vulnerables a los problemas de salud mental que otras edades? ¿Porqué?

_____

7.- ¿Alguna vez has ido al psicólogo en tu colegio?

a) Sí
b) No

¿Por qué motivo acudiste?

_____

8.- Consideras que tu colegio prioriza la salud mental
a) Sí
b) No
c) No estoy seguro

9.- ¿Sabes si tus compañeros van al psicologo del colegio?
a) Sí
b) No
c) No estoy seguro

¿Conoces cuál es el motivo más frecuente por el cual tus compañeros visitan al psicólogo?

_____

10.- ¿Con qué frecuencia tu colegio realiza actividades de prevención del cuidado de salud mental?
a) Cada mes
b) Cada 2 meses
b) 1 o 2 veces al año
c) Nunca

11.- ¿El colegio te ha brindado herramientas que te sirvan para afrontar la depresión o ansiedad?
(herramientas = tips, conocimiento, asesoramiento, técnicas, etc)

_____

12.- ¿Has experimentado alguna vez un problema de salud mental, como ansiedad o depresión?

a) Sí
b) No
c) No sé

¿Cuál fue ese problema?

_____

13.- ¿Haz presentado alguna dificultad para cuidar de tu salud mental

a) Sí
b) No

¿Qué dificultad experimentaste y como este ha afectado tu desarrollo escolar?

_____

¿Consideras que tienes alguna dificultad en tu entorno para pedir ayuda/tratar tu salud mental?

a) Sí
b) No

¿Cuál es esa dificultad?

_____

14.- ¿Crees que llevar terapia psicológica mejoraría tu desarrollo personal? *Explica tu respuesta*

_____

15.- ¿Qué tanto consideras que tu familia se involucra en tu bienestar emocional?

_____

No se involucra con Demasiado

16.- ¿Podrías describir con tus propias palabras qué es la ansiedad?

_____

17.- En caso de que atravieses un cuadro de depresión o ansiedad a quién acudirías

a) Amigos
b) Padres
c) Familia
d) Psicólogos
e) Centros de salud
f) Profesores
g) Enamorado(a)
h) Otro

18.- Si estuvieras pasando por una ansiedad o depresión , ¿Quién sería de confianza o le contarías de tu si

a) Amigos
b) Padres
c) Familia
d) Psicólogos
e) Centros de salud
f) Profesores
g) Enamorado(a)

19.- Si estuvieras pasando por una ansiedad o depresión, ¿Quién sería enterarse?

a) Amigos
b) Padres
c) Familia
d) Psicólogos
e) Centros de salud
f) Profesores
g) Enamorado(a)

20.- ¿Crees que el apoyo de amigos y familiares puede ser beneficioso pa afrontar la depresión o ansiedad? ¿

_____

Docentes

Introducción pedir datos de: Nombre, género, cargo y colegio (privado o público).

1.- ¿Qué es la salud mental?
a) Una enfermedad física
b) El bienestar emocional y psicológico
c) Un estado de ánimo positivo
d) No estoy seguro(a)

2.- ¿Cuáles considera usted que son los problemas de salud mental más frecuentes en los adolescentes?
a) Depresión
b) Ansiedad
c) Trastorno de oposición desafiante
d) otros

3.- ¿Cuál es tu definición de salud mental?

4.- ¿Ha notado cambios en el comportamiento o estado de ánimo de los estudiantes tras la pandemia?
a. Si
b. No

4.1.- ¿Cuáles fueron?

5.- ¿Qué tipo de problemas de salud mental has visto en tus estudiantes?

6.- ¿Conoce las señales de advertencia de un estudiante que pueda estar experimentando un problema de ansiedad o depresión?
a) Si
b) No

6.1.- ¿Cuáles considera usted que fueron esas señales?

7.- ¿Ha recibido alguna capacitación sobre salud mental en su escuela?
a) Si
b) No

8.- ¿Con qué frecuencia habla con los estudiantes sobre la salud mental?
a) Todos los días
b) A menudo
c) De vez en cuando
d) Raramente
e) Nunca

9.- ¿Ha utilizado alguna estrategia o herramienta para apoyar a los estudiantes con problemas de ansiedad y/o depresión?
a) Si
b) No

9.1.- ¿Qué estrategia o herramienta empleó?

10.- ¿Qué estrategias utilizas para fomentar la autoestima en tus estudiantes?

11.- ¿Cree que su escuela tiene suficientes recursos para apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental?
a. Si
b. No

11.1.- ¿Cuáles son los recursos disponibles para los estudiantes y sus familias que brinda su institución educativa para abordar los problemas de ansiedad y/o depresión?

12.- ¿La escuela realiza alguna campaña de prevención y/o cuidado de la salud mental estudiantes?
a) 1 vez a la semana
b) 1 vez por bimestre
c) 2 veces al año
d) Nunca

13.- ¿Con qué frecuencia se comunican con los padres o tutores de un estudiante que pueda estar experimentando un problema de salud mental?
a. Siempre
b. A menudo
c. De vez en cuando
d. Raramente
e. Nunca

14.- ¿Con qué frecuencia van los estudiantes al psicólogo?
a. Siempre
b. A menudo
c. De vez en cuando
d. Raramente
e. Nunca

15.- ¿Cree que los problemas de ansiedad y/o depresión están aumentando en los estudiantes de secundaria en su escuela?
a. Si
b. No

16.- ¿Ha identificado a algún estudiante que pueda necesitar apoyo en salud mental?
a. Si
b. No

16.1.- ¿Qué hizo?

17.- Del total de alumnos por salón, ¿Cuál es el promedio de alumnos que asisten al psicólogo?
a. Todos
b. El 70%
c. El 50%
d. El 25%
c. No sé

18.- ¿Conoce cuál es el motivo más frecuente?

19.- ¿Han recibido alguna charla, asesoría, capacitación, etc. Por parte de las autoridades locales?
a) Si
b)No

¿Nos podrías contar tu experiencia y que fue lo que te enseñaron?

20.- ¿Evidencias algún interés por parte de las autoridades locales por brindar algún tipo de apoyo a los adolescentes en temas relacionados al cuidado de la salud mental?
a) Si
b)No

20.1 ¿Qué tipo de apoyo conoces que brindan?

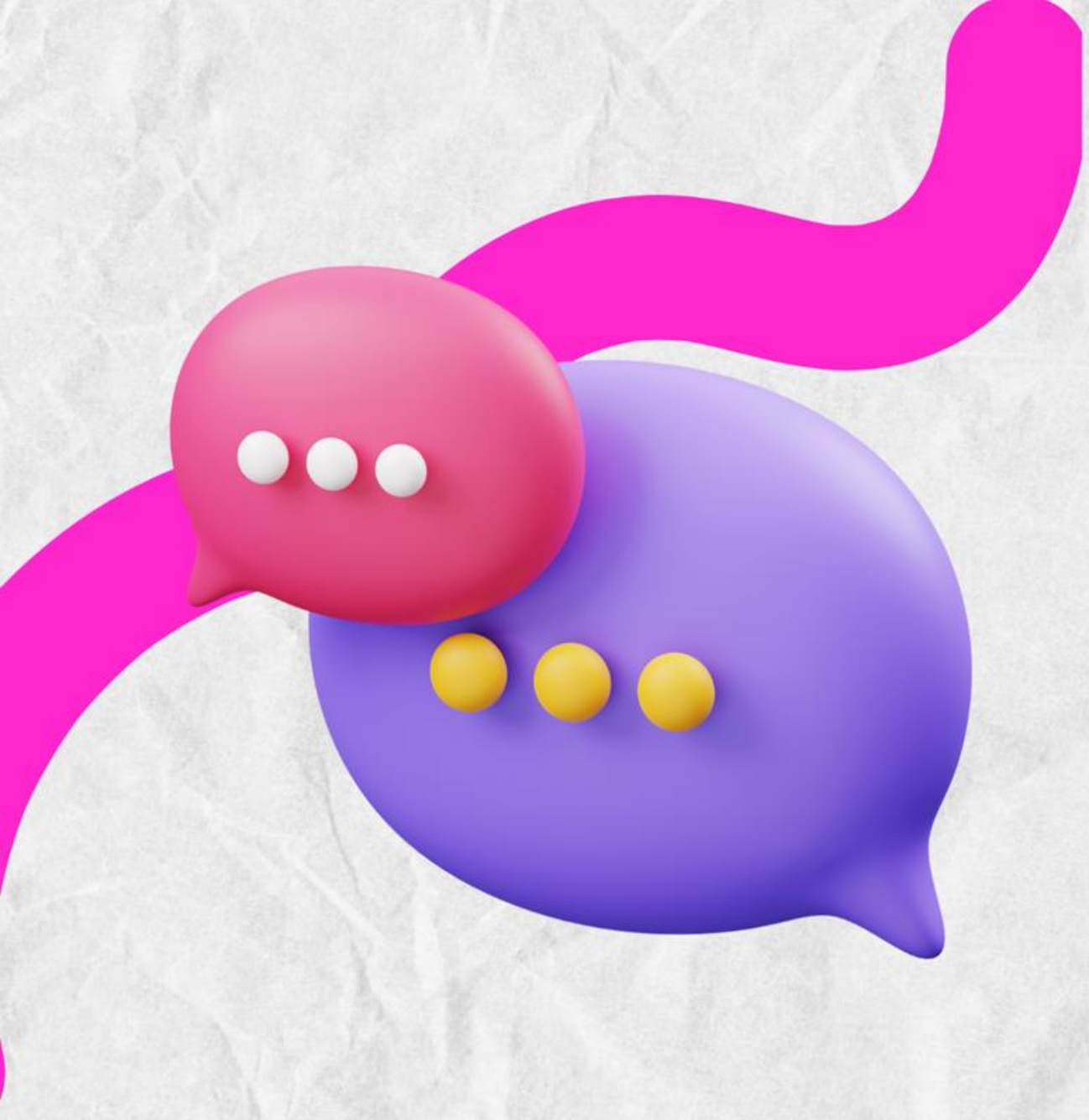
21.- ¿Considera usted
hablar de los problem

22.- ¿Qué significa pa
importancia de la sal
adolescentes?

23.- ¿Cree usted que l
mental tienen impact
de los jóvenes? ¿Por q

24.- ¿Qué nuevas hab
adquirido usted para
adolescentes?

25.- ¿Qué problema c
más urgente de traba
adolescentes, la ansie
depresión ?



GUION ENTREVISTA

Adolescentes

Sección 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmósfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales.

Ahora ¿Podrías contarme un poco sobre ti por favor?
(si no lo menciona, PREGUNTAR POR EL grado, edad, residencia)

Y ¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres? tienes algún hobby
(decirle nuestro hobby o elogiar el de el o ella. ejemc
a: me gusta jugar en la compu
b: ah que gracioso a mi tmbn))

Oh que bueno saberlo (nombre) ¿Durante la pandemia hiciste alguna actividad artística? así como los chicos que pintaron las paredes de su cuarto o hacían cerámica, manualidades, etc.

(si responde NO, preguntar: Y no te interesaría hacer alguna actividad relacionada al arte?

Sabías que existe una conexión positiva entre el arte y la salud mental, practicar diversas actividades artísticas benefician nuestra salud mental como pintar, dibujar, tomar fotos, bailar entre otras nos ayudan a reducir los niveles de estrés y fomentan la calma mental.

¿Conocías algo de esto? Te enseñaron tal vez en la escuela que existen otros métodos a parte de ir al psicólogo para tratar temas de salud mental de manera lúdica o creativa

¿Qué opinas de ello?

Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.

Muy bien. Ahora, nos gustaría saber un poco más sobre tus conocimientos acerca de la ansiedad y la depresión. ¿Cómo describirías estos términos con tus propias palabras?

Que interesante tu respuesta y manera de describir esos términos, ahora, tu consideras que ¿Has llegado a experimentar alguna vez ansiedad o depresión? nos podrías contar un poco acerca de eso

SI DICE QUE SI:
Entiendo (nombre), lamento que hayas pasado por eso, y en ese momento le contaste a alguien por lo que estabas pasando o decidiste mantenerlo privado?

¿Crees que es importante buscar ayuda si un adolescente atraviesa un problema que afecte su salud mental o emocional?

¿Has conocido a alguien que haya experimentado ansiedad o depresión? tal vez algún amigo, familiar, conocido

¿Cómo crees que se sintieron en ese momento?

y como hubieras afrontado esa situación tu?)

Interesante. ¿Qué tan importante crees que es hablar sobre estos temas en el colegio?

¿Crees que las rrss tienen un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes de hoy en día?

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participant visión del futuro, expectativas y conclusiones

¿Crees que actualmente hay estigmas o prejuicios asociados con la ansiedad y la depresión?

¿Cómo crees que se puede crear conciencia y disminuir el estigma asociado con la ansiedad y la depresión en la sociedad?

Ahora que te has adentrado más en el tema de la ansiedad y depresión ¿Crees que estos puedan llegar a afectar tu futuro, metas u objetivos a largo plazo así como en de los demás adolescentes?

Es un buen punto, y ¿Consideras que este tipo de problemas puedan afectar tu futuro laboral?

(nombre) ¿Crees que hay algo que se pueda hacer para poder prevenir la ansiedad y depresión en el futuro?

y ¿Qué expectativa tienes a nivel de la educación en los colegios por tratar y prevenir lo mencionado anteriormente, la ansiedad y/o depresión?

Si un amiga tuyo te comenta sobre un taller que involucre el arte como terapia para el cuidado de tu salud mental, estarías dispuesto a asistir?

¿Cuáles son las razones por las cuales no asistirías?

Docentes

Sección 1: Las primeras preguntas de la entrevista ayudan a generar una atmósfera de confianza. Normalmente son las preguntas más fáciles y generales.

¿Podría contarme un poco más sobre usted?

¿Alguna vez a desempeñado el cargo de auxiliar con alumnos de secundaria?

¿Cómo describiría su relación con los estudiantes de secundaria? ¿Siente que tiene una buena conexión con ellos?

¿Qué actividades recreativas suele trabajar con los adolescentes?

Sección 2: Son preguntas más profundas y específicas.

En su experiencia, ¿Cómo describiría que es trabajar con la nueva generación de adolescentes?

¿Cuál considera usted que es el mayor reto de trabajar con los adolescentes?

Con relación a la salud mental de los jóvenes ¿Cómo percibe el comportamiento de los adolescentes para afrontar un problema de ansiedad y/o depresión?

¿Cuál sería para usted un comportamiento o señal de alerta en los adolescentes para identificar que esta pasando por un problema de salud mental? Ya sea ansiedad, depresión u otro trastorno.

¿Cómo se siente usted acerca de abordar temas relacionados con la salud mental con los estudiantes? ¿Se sientes cómod@ hablando sobre estos temas?

¿Cree que es importante hablar sobre la salud mental con otros docentes y miembros del personal escolar? ¿Has tenido la oportunidad de discutir estos temas en el pasado?

¿Qué apoyo cree que los docentes necesitan para abordar los problemas de salud mental de los estudiantes de manera efectiva? ¿Cree que hay algún recurso o herramienta que sería particularmente útil?

¿Considera usted estar capacitad@ para afrontar situaciones de peligro o señales de alerta ante un problema psicológico o emocional de los adolescentes?

¿Cuál es el tipo de capacitación que a recibido en los últimos 5 años para poder tratar con los problemas de salud mental en los adolescentes? Ya sea en su centro educativo, o tal vez alguna charla externa

Sección 3: Se hacen preguntas que piden al participante su visión del futuro, expectativas y conclusiones

¿Podría mencionarme cuales son las actividades artísticas y lúdicas que se trabajan con los adolescentes en el colegio donde labora?

¿Qué tipo de actividades artísticas considera que se deben implementar a futuro en los colegios?

Sabía usted que el arte o las expresiones artísticas tienen una conexión positiva con la salud mental? Practicar diversas actividades artísticas benefician a la salud mental de los adolescentes, como pintar, dibujar, tomar fotos, bailar entre otras actividades que nos permiten reducir los niveles de estrés y fomentan la calma mental. Por ello, pueden ser de gran ayuda para los adolescentes a trabajar y/o prevenir problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión.

Teniendo en cuenta lo anterior mencionado, ¿Considera que se debería trabajar más el arte en los colegios como terapia para prevenir y fomalecer la salud mental de los adolescentes?

¿Cómo cree que se podría mejorar la situación en relación a la salud mental de los estudiantes de su escuela? ¿Hay alguna medida que le gustaría ver implementada?

¿Qué expectativas tiene usted sobre el arte como terapia para la prevención de la ansiedad y/o depresión en los adolescentes?

Desde su rol como docente, ¿Cómo involucraría a los padres o tutores de los estudiantes en la discusión sobre la salud mental en la escuela?

Cierre: Se pregunta a la persona participante si tiene algo más y se cierra la entrevista contando los próximos pasos.

¿Tiene alguna pregunta o inquietud acerca de la ansiedad y la depresión en los adolescentes?

Por último, ¿Qué reflexión o comentario tendrías con relación a todo el tema del cuidado de la salud mental de los adolescentes?

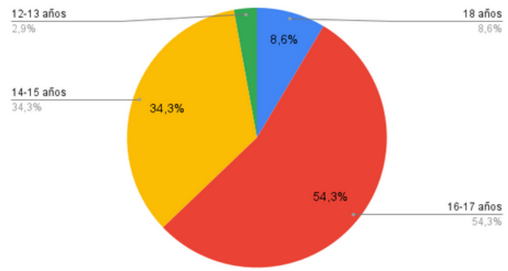
¡Gracias por compartir tu experiencia y conocimientos con nosotros hoy! Es importante reconocer la importancia de la salud mental en la etapa escolar secundaria, y nos alegra saber que estás comprometid@ a abordar este tema con tus estudiantes. Tus opiniones y estrategias para la prevención y abordaje de los problemas de salud mental en los estudiantes son valiosas y pueden ser de gran ayuda para otros docentes. Esperamos que sigas trabajando en esta área y animando a tus colegas a hacer lo mismo. ¡Gracias de nuevo por tu tiempo y tu dedicación a la educación!



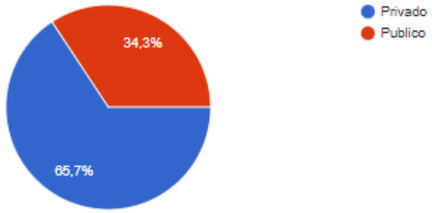
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Adolescentes

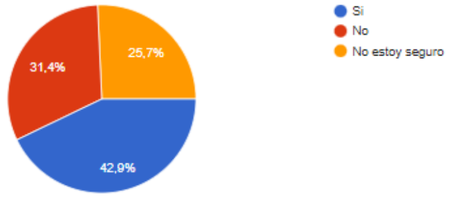
Edad



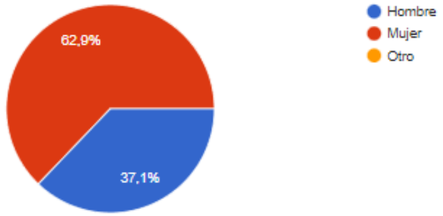
Colegio



3.- ¿Has buscado información sobre salud mental en el último año?



Género



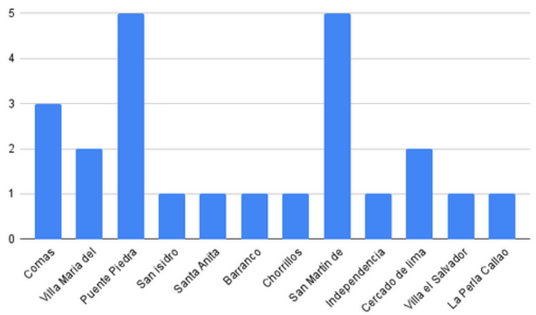
1.- ¿Qué es la salud mental?



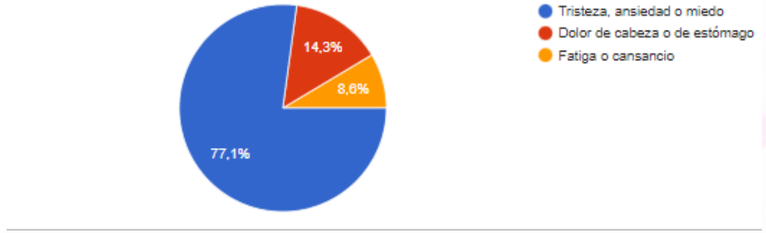
4.- ¿Crees que es importante hablar sobre salud mental en la escuela?



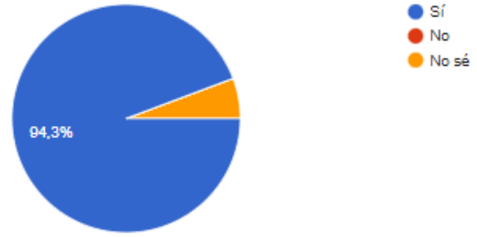
Distrito de residencia



2.- Cuáles de las siguientes consideras que son señales de un problema de salud mental?



5.- ¿Crees que la salud mental es igual de importante que la salud física?

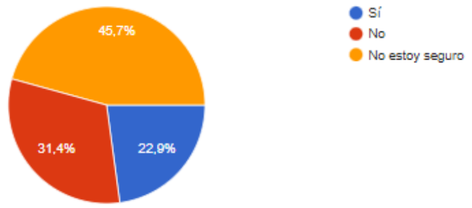


Adolescentes

6.- ¿Crees que los adolescentes pueden ser más vulnerables a los problemas de salud mental que otras edades? ¿Porqué?

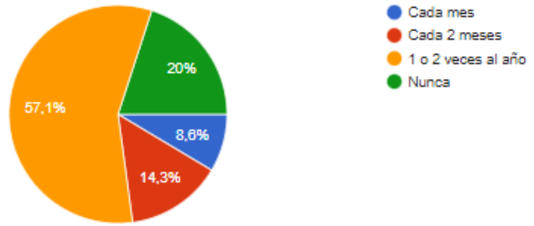
Si, porque recién están formando su personalidad
Si, debido a que los adolescentes son más conscientes de su cuerpo
Si, por los estereotipos, por el que dirán y por los prejuicios
Creo que sí, aunque en cada etapa de nuestras vidas tengamos preocupaciones y problemas, en la adolescencia es justo donde estamos decidiendo cómo será nuestro futuro y lo vamos planificando, vamos formando nuestra personalidad y damos mucha importancia a cómo los demás nos ven, no sólo nos preocupan nuestros problemas, sino que, también lo que la gente piense de ellos y cómo nos afecta, aunque no debamos hacerlo, lo hacemos, llegamos al punto de aparentar alguien que no somos, nos olvidamos del real "yo" y tratamos de imitar a alguien más. Creo que esas son unas de las razones por las que somos más vulnerables a tener algún desorden mental, lamentablemente.
Si porque acusa de enfrentar nuevos problemas o cosas que desconocen tienden a afectarles de maneras negativas haciéndolos vulnerables
Si, por que son más influenciables

8.- Consideras que tu colegio prioriza la salud mental

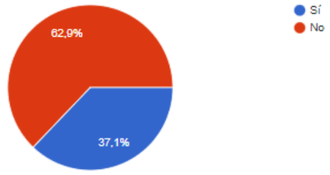


10.- ¿Con qué frecuencia tu colegio realiza actividades de prevención del cuidado de salud mental?

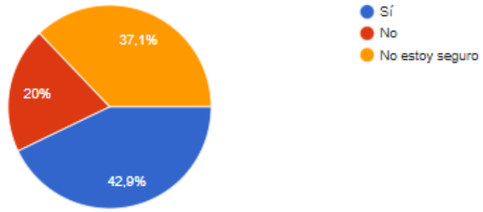
35 respuestas



7.- ¿Alguna vez has ido al psicólogo en tu colegio?



9.- ¿Sabes si tus compañeros van al psicólogo del colegio?



11.- ¿El colegio te ha brindado herramientas que te sirvan para afrontar la depresión o ansiedad? *(herramientas = tips, conocimiento, asesoramiento, técnicas, etc)*

Copiar

34 respuestas



7.1¿Por qué motivo acudiste?

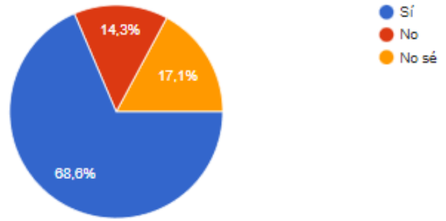
Porque me estaba sintiendo muy seguido cansada y triste
Entre en un momento donde no sabia que hacer o que decisiones tomar y estaba muy confundido
No sentia animos de nada, literalmente no encontraba una motivacion y ahi fue cuando supe que necesitaba ayuda
Problemas mentales
Me senti triste problemas familiares
Por problemas de ansiedad
Por pánico escenico
Porque tenía muchas enamoradas al mismo tiempo
Para probar

9.1 ¿Conoces cuál es el motivo más frecuente por el cual tus compañeros visitan al psicólogo?

No estoy segura
Muchas veces van por la anciedad o depresión que llegan a tener
Por problemas familiares o con sigo mismo.
Por problemas y transtornos mentales
depresión
Por problemas familiares
La depresion o ansiedad
Depresión o ansiedad

12.- ¿Has experimentado alguna vez un problema de salud mental, como ansiedad o depresión?

35 respuestas



Adolescentes

12.1 ¿Cuál fue ese problema?

22 respuestas

Depresión

No fui nunca al psicólogo y sé que está mal decir que tuve algún problema de salud mental sin haber sido diagnosticada por un profesional, pero podría decir que tuve depresión, tal vez. Empecé con un TOC llamado tricotilomanía, perdí mucho cabello y odiaba salir a la calle porque tenía espacios muy notorios en mi cabeza sin cabello, en las clases virtuales bajé mi rendimiento académico, no hacía las tareas y me distraía muy rápido, comía demasiado, odiaba verme al espejo y me despreciaba mucho. Tenía como que miedo de regresar al colegio, con el cabello hecho un asco y mi cara llena de granos, pero encontrarme otra vez con mis amigas me ayudó, también adoptamos mascotas y creo que todo eso, más el apoyo que mis papás me dieron, ahora puedo decir que estoy mejor.

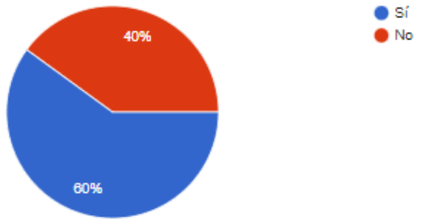
Depresión y ansiedad

Bueno en realidad yo pasé depresión, ansiedad y hasta incluso frustración, por qué en pandemia fallecieron familiares que eran muy apegados a mi y eso me afectó y me causo depresión y TMB por qué a mi familia nos dió el COVID y atacó muy fuerte a mi papá por poco y se me va eso hizo que me frustrara y me ponga más ansiosa pero ya lo supere

ansiedad y depresión

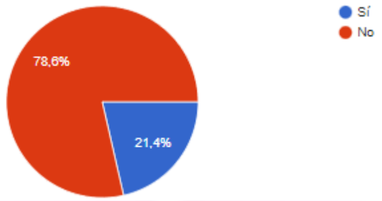
13.- ¿Haz presentado alguna dificultad para cuidar de tu salud mental?

35 respuestas



13.1.-¿Consideras que tienes alguna dificultad en tu entorno para pedir ayuda/tratar tu salud mental?

14 respuestas



13.1¿Qué dificultad experimentaste y como este ha afectado tu desarrollo escolar?

24 respuestas

La presión de ser como querían que sea

Sentirme "inútil" y no tener motivación para hacer las tareas, distraerme con cualquier cosa o solamente pensando en que no puedo hacerlo por más que me esfuerce.

.

Bueno la dificultad que tuve es que a mí no me gustaba demostrar mis sentimientos no me gustaba que me vean triste me costaba bastante pedir ayuda cuando no estaba bien

es secreto pero fuerte

Bueno prefiero no decirlo

Problemas de hablar de lenguaje ,

Falta de concentración , TDHA

13.2 .-¿Cuál es esa dificultad?

3 respuestas

-

talves el miedo a que piensen que no es un problema

Miedo

14.-¿Crees que llevar terapia psicológica mejoraría tu desarrollo personal? **Explica tu respuesta**

35 respuestas

No sé

Si, debido a que notaría cosas de mí mismo que pensaba que eran normales pero no lo eran

Si, para conocerme mejor y actuar según lo que conlleve la situación

Sí, creo que es necesario y debería ser de mucha importancia en la vida de una persona el llevar terapia psicológica, nos ayudaría mucho en nuestro desarrollo personal.

Si nunca estaría de más ir a una visita con el psicólogo

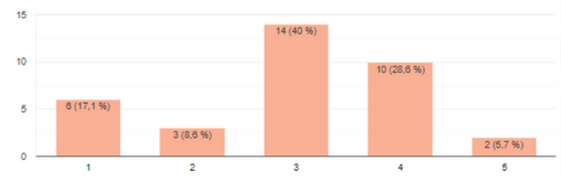
Creo que si, por que aveces somos comprimidos simplemente por sentirnos mal psicologicamente

Claro que sí, te ayuda bastante a autocontrolarte y a conocerte como eres en realidad

Si, ya que me ayudaría en mi estabilidad emocional

15.- ¿Qué tanto consideras que tu familia se involucra en tu bienestar emocional? Copiar

35 respuestas



16.- ¿Podrías describir con tus propias palabras qué es la ansiedad?

35 respuestas

No

Sentir presión por algo en particular

Miedo o temor

Yo creo que, la ansiedad es el no poder deshacerte de pensamientos que llegan a hacerte daño, preocupaciones que andan en tu cabeza todo el tiempo y de una manera negativa, es estar intranquilo porque tu mente sigue repitiendo las mismas cosas, tu mente hace que una pequeña preocupación se vuelva un caos en ti y no te deje estar en paz.

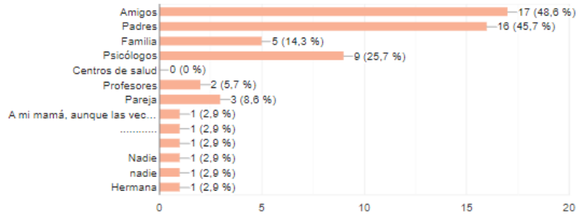
La ansiedad creo que aparece cuando te sientes estresado comienzas a sudar y sentirte nervioso hasta el punto de no poder controlar tus emociones

Es sentirse con miedo,estrés

Es cuando sufrimos una alteración en nuestras emociones y sentimos que no hay escapatoria .

17.- En caso de que atravieses un cuadro de depresión o ansiedad a quién acudirías Cop

35 respuestas

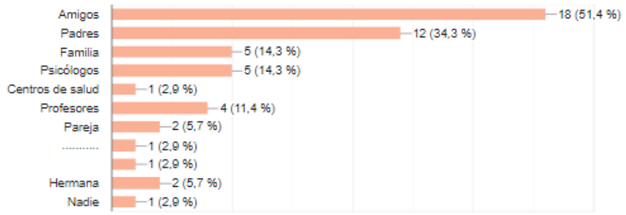


Adolescentes

18.- Si estuvieras pasando por una situación de ansiedad o depresión , ¿Quién sería tu persona de confianza o le contarías de tu situación?

Copiar

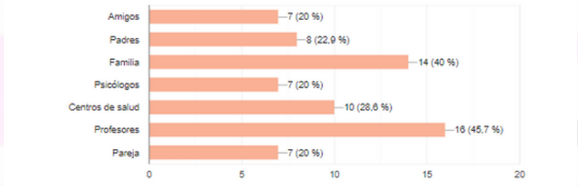
35 respuestas



19.- Si estuvieras pasando por una situación de ansiedad o depresión, ¿Quién sería el último en enterarse?

Copiar

35 respuestas



20.-¿Crees que el apoyo de amigos y familiares puede ser beneficioso para afrontar la depresión o ansiedad? ¿Por qué?

35 respuestas

Supongo
Si, porque, al ser personas de confianza, uno se sentiría más cómodo con ellos que con otra persona
Si, porque son el apoyo que uno necesita en esas situaciones
Sí, porque son personas muy especiales para mí y no hay duda de que su apoyo en temas como la salud mental sería de gran valor.
Si ya que te brindan su apoyo incondicional y están para darte ánimo no te juzgan
Si, porque aveces necesitamos apoyo de alguien más para liberarnos
Si ya que te piden dar esa tranquilidad que necesitas y esa fortaleza para afrontar cualquier estado emocional que te afecte
Si, por que ellos me darían consejos

21.- ¿Por consideras qué es importante hablar de los problemas de salud mental?

34 respuestas

Para evitarlos
Para desahogarse y tratar el problema
Porque así podemos prevenir problemas de salud mental que incluso podrían acabar con la vida de alguien.
Es un tema es demasiado importante porque tenemos que preocuparnos por la gente que nos rodea ver cómo se sienten y si están bien nunca está mal ayudar a los demás
Por que lo más importante es eso y si no estas bien con tu salud mental no estarás bien con nadie
Por qué es un problema que todas las personas pasan y más los adolecentes y niños
Por que te pueden brindar ayuda
porque ayuda a solucionar o evitarlos

22.- ¿Qué significa para ti cuidar de tu salud mental?

34 respuestas

Mantenerme emocionalmente estable
Mantener el balance conmigo misma
Significa cuidar de mí.
Es cuidar de mi misma ya que la salud mental es muy importante
Que tengo q cuidarlo mucho
Tener un buen control de mis emociones y saber pedir ayuda cuando note que ya no pueda controlarme
Cuidar mi felicidad
cuidarse a uno mismo
Bueno no estoy segura

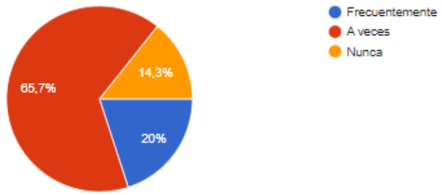
23.- ¿Crees que los problemas de salud mental pueden tener un impacto duradero en la vida de una persona? ¿Porqué?

35 respuestas

No sé
Si, porque si no son tratados a tiempo, pueden desembocar en trastornos o incluso en el suicidio
Si, porque al no ser tratados siempre quedan como malas vivencias que atormentan a la persona
Si, porque podrían volverse una enfermedad mental que afectará a una persona por el resto de su vida. Todos merecemos disfrutar de la vida, convivir en armonía con otras personas yrelacionarnos con respeto, para eso lo más importante que necesitamos es la salud.
Si porque pueden dificultar su vida si no son tratados es bueno pedir ayuda ya que muchas veces la gente no sabe cómo pedir ayuda cuando no están bien
Probablemente
No por qué si son escuchado y ayudados por van a poder superar.
Si, al no tener apoyo

24.- ¿Qué tanto te informas para mejorar tu salud emocional?

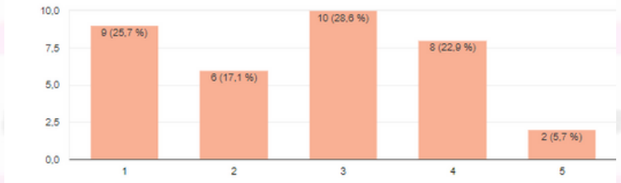
35 respuestas



25.- ¿Qué tan dispuesto estás en realizar actividades preventivas contra la ansiedad y depresión?

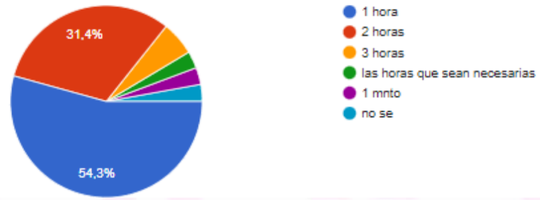
Copiar

35 respuestas



26.- ¿Cuántas horas estarías dispuesto a darle al cuidado de tu salud?

35 respuestas



Adolescentes

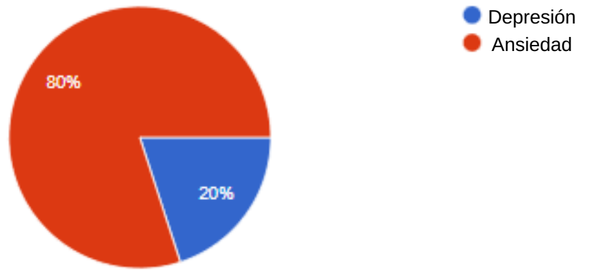
28.- Cuando te sientes triste, ¿Qué haces?

35 respuestas

- Me permito sentir la emoción para entenderla y superarla
- Reflexiono mientras estoy echado en mi cama
- Me quedo en mi cuarto viendo vídeos de mi grupo favorito
- Me acuesto en mi cama a pensar o escribo como me siento.
- Trato de tranquilizarme o buscar algo en lo que distraerme
- Me quedo en mi cuarto y trato de dormir, para que así pase más rápido el tiempo
- Escucho música alegre o converso con mis amigos y mis papás.
- Dormir
- juego, me distraigo

29.- ¿Qué problema consideras más importante de informar y prevenir con tus compañeros?

35 respuestas



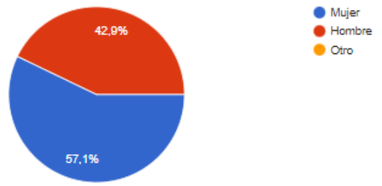
30.- ¿Por qué consideras que es importante informar y prevenir a tus compañeros acerca la ansiedad?

7 respuestas

- Lo considero importante ya que varias veces sufrimos de ansiedad pero no nos damos cuenta o importancia es un tema al cual deberían tratar más frecuentemente
- .
- Porque es más difícil que una depresión
- por que puede afectar el rendimiento de la persona
- Porque tal vez de esa manera se puede llegar a prevenir un caso
- Porque es algo que cualquier persona puede sufrir
- Porque nos ayudamos en cosas que puede ser beneficioso

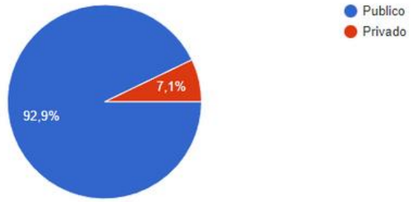
Docentes

Género



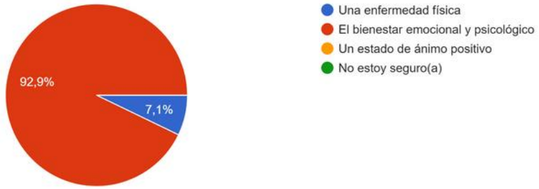
Colegio donde labora

14 respuestas



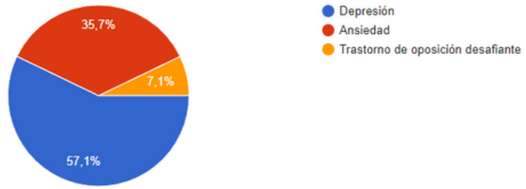
1.- ¿Qué es la salud mental?

14 respuestas



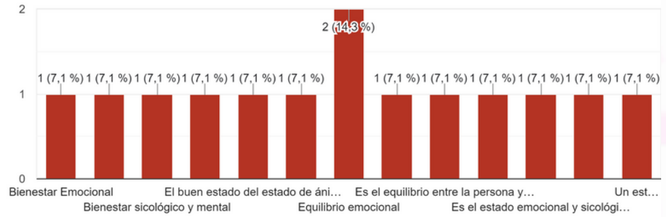
2.- ¿Cuáles considera usted que son los problemas de salud mental más frecuentes en los adolescentes?

14 respuestas



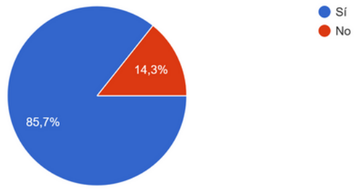
3.- ¿Cuál es tu definición de salud mental?

14 respuestas



4.- ¿Ha notado cambios en el comportamiento o estado de ánimo de los estudiantes tras la pandemia?

14 respuestas



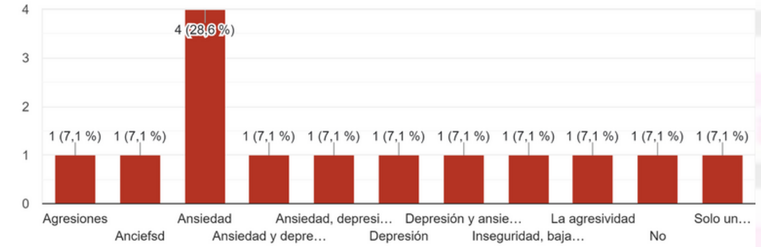
4.1.- ¿Cuáles fueron?

12 respuestas

- Les afecta bastante todo lo que sale de las redes sociales. Dificultad en la comunicación asertiva
- Ansiedad, desesperación por lo inmediato y mucha desconcentración
- Poco comunicativos, agresividad con sus compañeros
- Cambios en su estado de ánimo
- Ansiedad, depresión
- Ansiedad, Temor
- Ansiedad y depresión
- Tristeza
- Depresion, agresión
- Mas agresivos , deprimidos
- Ansiedad
- Desconfianza, insociabilidad, bajo estado de ánimoo,etc

5.- ¿Qué tipo de problemas de salud mental has visto en tus estudiantes?

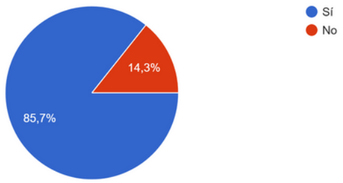
14 respuestas



Docentes

6.- ¿Conoce las señales de advertencia de un estudiante que pueda estar experimentando un problema de ansiedad o depresión?

14 respuestas



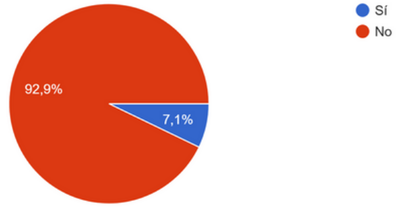
6.1.- ¿Cuáles considera usted que fueron esas señales?

12 respuestas

- Disercion escolar, aislamiento, poca comunicación, agresividad con sus compañeritos, mensajes depresivos en sus redes sociales
- Desesperación extrema, se come las uñas, no puede estar tranquilo hasta no saber su situación en notas.
- No tenían motivación para seguir estudiando, temor o miedo , llanto
- El estudiante se mostraba completamente tímido, se aislaba de sus compañeros y no socializaba
- Aislamiento y poco comunicativo
- Depresion
- Quiere las cosas como el piensa y rápido a como de de lugar
- Su comportamiento
- Tristeza
- Su comportamiento de aislamiento
- Cuando no quieren compartir su trabajo, no colaborar, no tener iniciativa, etc
- Intranquilidad

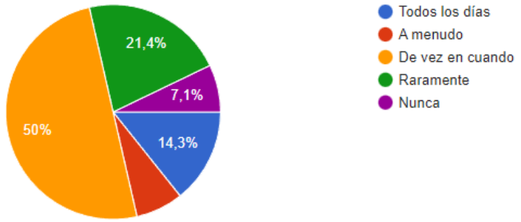
7.- ¿Ha recibido alguna capacitación sobre salud mental en su escuela?

14 respuestas



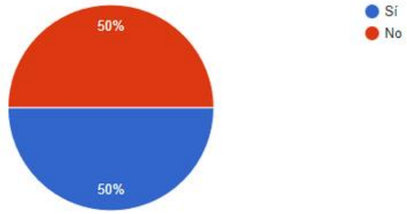
8.- ¿Con qué frecuencia habla con los estudiantes sobre la salud mental?

14 respuestas



9.- ¿Ha utilizado alguna estrategia o herramienta para apoyar a los estudiantes con problemas de ansiedad y/o depresión?

14 respuestas



9.1.- ¿Qué estrategia o herramienta empleó?

7 respuestas

- Mediante mi área de Educación física he fomentado el buen trato y la. Empata ne mis estudiantes mediante actividades deportivas sociales y de integración
- Respiración, beber agua,escuchar música relajante
- Proyector
- Diapositavas con ejemplo de algunas personas pasando por esa situación.
- Diálogo
- Que respire profundamente y que se tranquilizar
- Atraves del diagnostico mediante la entrevista.

10.- ¿Qué estrategias utilizas para fomentar la autoestima en tus estudiantes?

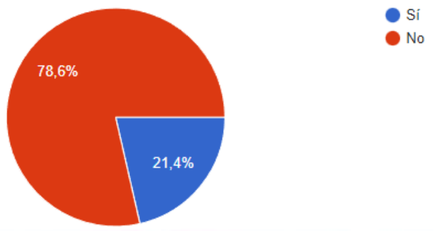
14 respuestas

- Ayudándoles a encontrar sus habilidades, y
- Ninguna
- Dramatizaciones, o lecturas
- La conversación diaria
- Dinámicas de grupos
- No
- El dialogo positivo sobre las buenas acciones de los estudiantes
- Jyegis de roles
- Participación activa de motivación
- Trabajo en identidad
- El conversar e escucharles
- EL autoanalisis
- Videos
- Felicitarle cuando interviene en las diversas actividades que se trabaja en el aula.

Docentes

11.- ¿Cree que su escuela tiene suficientes recursos para apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental?

14 respuestas



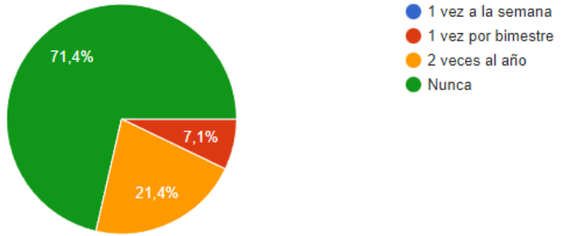
11.1.- ¿Cuáles son los recursos disponibles para los estudiantes y sus familias que brinda su institución educativa para abordar los problemas de ansiedad y/o depresión?

14 respuestas

Psicólogo escolar
Charlas y talleres
El colegio nada, pero tenemos aliados como los sicólogos de la posta
Ninguna
Aliado: centro de salud
Recursos humanos
Departamento de sicología
Charlas con psicologos
Tutoria
No tiene recursi
Solo escucharlos y entenderlos
Trabajo con aliados
Charlas formatovas
Alianzas con Minsa (psicólogo de emergencia de la mujer)

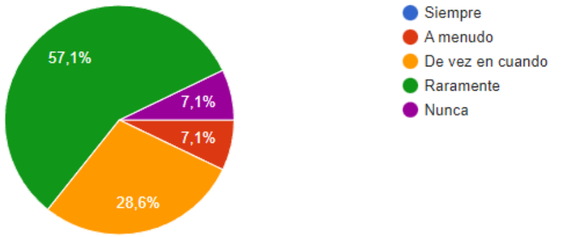
12.- ¿La escuela realiza alguna campaña de prevención y/o cuidado de la salud mental estudiantes?

14 respuestas



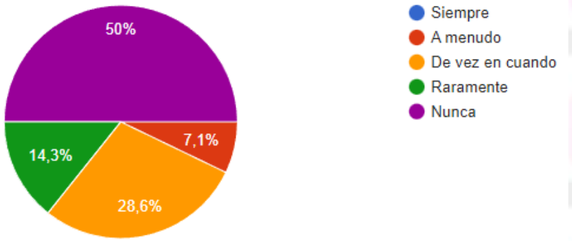
13.- ¿Con qué frecuencia se comunican con los padres o tutores de un estudiante que pueda estar experimentando un problema de salud mental?

14 respuestas



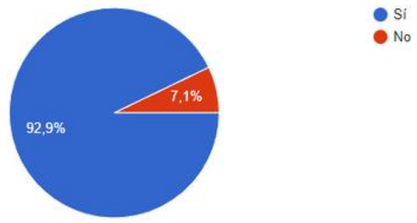
14.- ¿Con qué frecuencia van los estudiantes al psicólogo?

14 respuestas



15.- ¿Cree que los problemas de ansiedad y/o depresión están aumentando en los estudiantes de secundaria en su escuela?

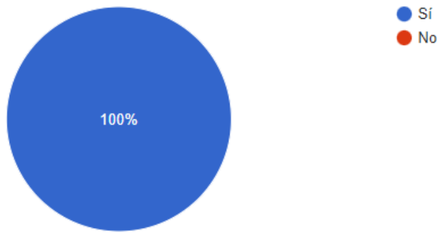
14 respuestas



Docentes

16.- ¿Ha identificado a algún estudiante que pueda necesitar apoyo en salud mental?

14 respuestas



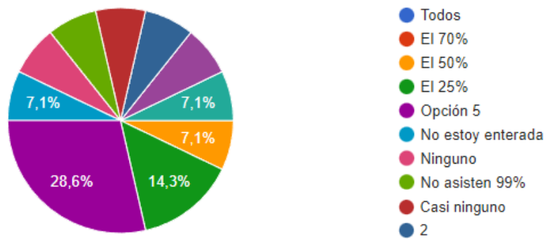
16.1.- ¿Qué hizo?

14 respuestas

- Converse con la estudiante y solicite apoyo al psicólogo del colegio
- Se realizó el seguimiento y derivación correspondiente
- Comunicar a padre de familia para que lo lleve a un sicólogo
- Antisocial
- Derivación a centro de salud Qispikay
- Trasladar a reunión de profesores para planificar esteategias
- Derivar a la sicóloga
- Lo lleve al psicolgo
- Intolerancia
- Agredir a sus compañeros
- Solo conversar
- Brindarle el asesoramiento a traves del apoyo psicologico con nuestros aliados.
- Alinto y motivacion
- Se converso con el estudiante y se comunicó a coordinación responsable y tutor del aula.

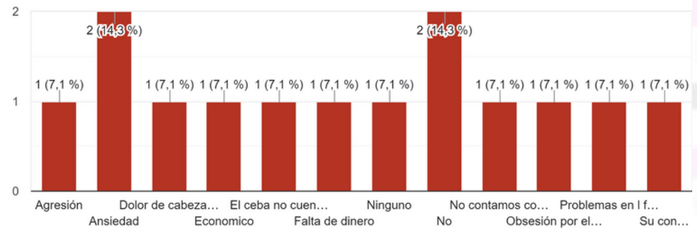
17.- Del total de alumnos por salón, ¿Cuál es el porcentaje de alumnos que asisten al psicólogo?

14 respuestas



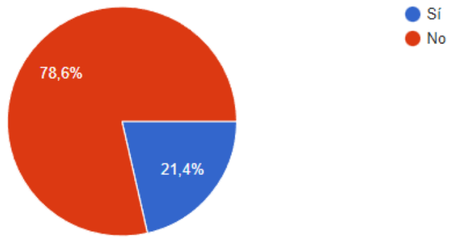
18.- ¿Conoce cuál es el motivo más frecuente?

14 respuestas



19.- ¿Han recibido alguna charla, asesoría, capacitación, etc. Por parte de las autoridades locales?

14 respuestas



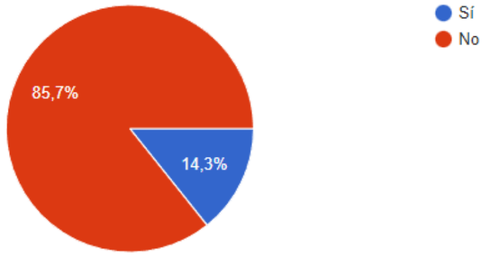
19.1¿Nos podrías contar tu experiencia y que fue lo que te enseñaron?

3 respuestas

- No
- El dialogo empático
- Brindar el apoyo asumiendo y respetando los protocolos.

20.- ¿Evidencias algún interés por parte de las autoridades locales por brindar algún tipo de apoyo a los adolescentes en temas relacionados al cuidado de la salud mental?

14 respuestas



20.1 ¿Qué tipo de apoyo conoces que brindan?

2 respuestas

- Las charlas
- Ninguno

Docentes

21.- ¿Por considera usted qué es importante hablar de los problemas de salud mental?

14 respuestas

- Si
- Para fomentarla en nuestra comunidad educativa.
- Para conocer más y poder entender al estudiante
- Por el bienestar de toda la comunidad
- Conozcan sus consecuencias.
- Porque necesitamos alumnos con buen estado emocional
- Es parte fundamental del buen desarrollo del individuo
- Si es importante por el bienestar de los estudiantes.
- Para la buena convivencia escolar
- Si es importante porque hablar de sus problemas
- Si es importante hablar de salud mental
- Para hacerles ver la amplitud en el entorno social.
- Para su salud mental
- Hoy en día en nuestra sociedad muchas personas no manejan sus emociones,actúan impulsivamente por diversa situaciones.

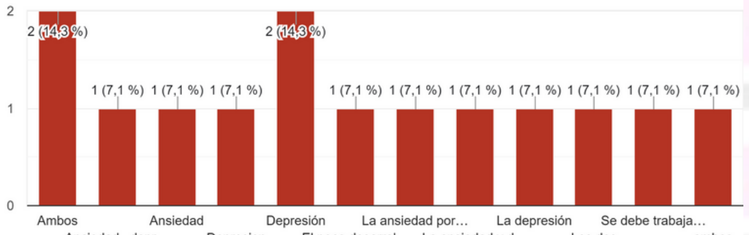
22.- ¿Qué significa para usted la importancia de la salud mental en los adolescentes?

14 respuestas

- Es importante ha que es una etapa difícil
- Es sumamente importante porque los adolescentes están en una etapa complicada de cambio e inestabilidad emocional.
- Un estudiante con problemas de salud mental tiene desventaja e en su aprendizaje y en su relación con los demás , sino es tratado.
- Muy importante
- Tengan un equilibrio emocional
- Tener un plan de atención
- Formar la salud sicológica
- En esa edad lis chicos ni tienen hirizonte claras
- Para la buena convivencia , el buen trato
- Es importante tenerlos sanos para que logren sus competencias
- Es una ayuda muy importante para los estudiantesCreo que sí
- Al igual que los desajustes conductuales.
- Para tener estudiantes con una buena salud mental
- Es necesario que emocionalmente estén bien los estudiantes para que rindan apropiadamente en las diversas actividades quede desarrolla en el aula.

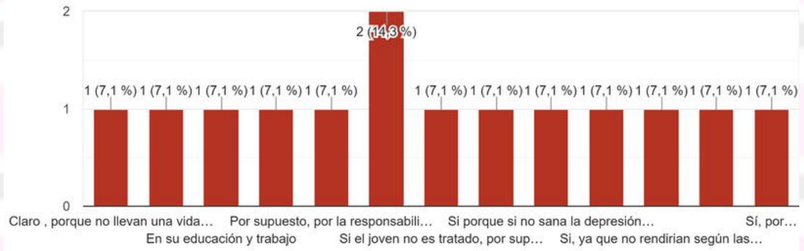
25.- ¿Qué problema considera usted más urgente de trabajar con los adolescentes, la ansiedad o depresión ?

14 respuestas



23.- ¿Cree usted que los problemas de salud mental tienen impacto en el futuro laboral de los jóvenes? ¿Por qué?

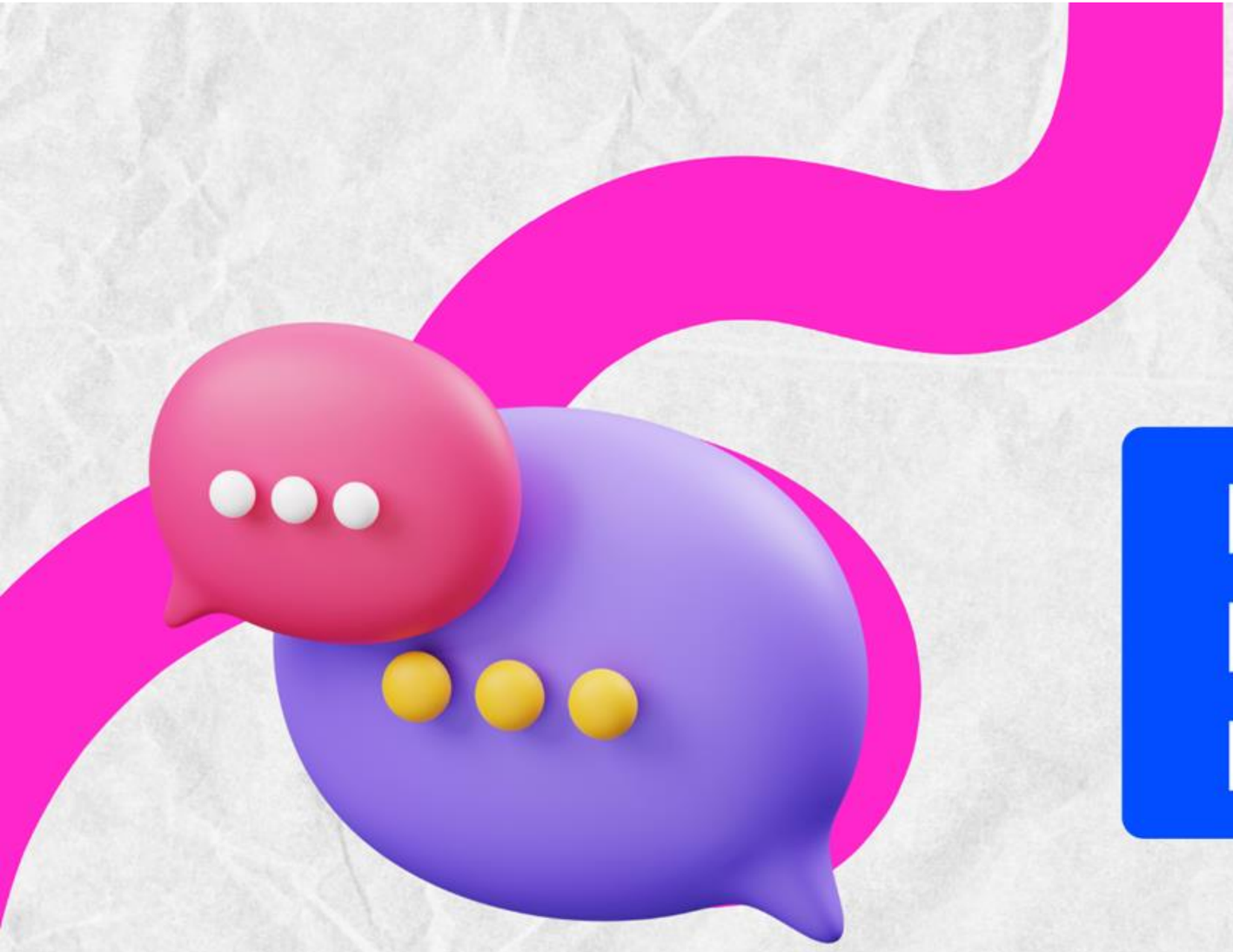
14 respuestas



24.- ¿Qué nuevas habilidades ha adquirido usted para trabajar con los adolescentes?

14 respuestas

- Se r más empatico
- Diálogo fraterno y escucha activa.
- Escuchar, paciencia, tolerancia entenderlos a los estudiantes
- La misma experiencia
- La escucha activa
- Manejo de redes
- Diálogo y paciencia
- Empatica, tolerante y sobre todo paciente
- Comunicativa
- Escucha activa
- Bueno el escuharles en lo que estan viviendoSe debe yrabajar
- Establecer lazos afectivos y asertividad.
- Habilidades blandas
- Autoevaluación y persuasión.



RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

Adolescentes



Docentes

PREGUNTA

- me podrías contar algo sobre ti por favor..
- ¿cómo te acompañas en tus procesos socioemocionales y cuál es tu experiencia en ellos?
- ¿por qué crees que normalizar la terapia ayuda a tus alumnos?
- ¿Cómo crees que ha cambiado la forma de trabajar con la nueva generación en comparación con generaciones anteriores?
- ¿Cómo crees que la pandemia ha afectado la salud mental de los estudiantes y cómo has adaptado tu enfoque para abordar estos nuevos desafíos?
- ¿Cuáles son los desafíos más comunes que enfrentan los estudiantes con ansiedad y cómo los abordas en tu práctica?
- ¿Cuáles son las estrategias más efectivas que has encontrado para ayudar a los estudiantes a manejar su ansiedad en el aula?
- ¿Cómo crees que la tecnología y las redes sociales han influido en la ansiedad de los estudiantes?
- ¿Cómo crees que la cultura y el contexto social influyen en la forma en que los estudiantes experimentan y expresan su ansiedad?
- ¿Cómo crees que la ansiedad puede afectar el rendimiento académico y cómo puedes ayudar a los estudiantes a encontrar un equilibrio saludable?
- ¿Cómo crees que la ansiedad puede afectar el rendimiento académico y cómo puedes ayudar a los estudiantes a encontrar un equilibrio saludable?

RESPUESTA

Mi nombre es Gretel Vera, soy licenciada en psicología, he tenido una formación académica en el ámbito clínico en el Hospital Hipólito Unsaraga. Actualmente me desempeño como psicóloga en un centro educativo particular del centro sur.

Trabajar con adolescentes requiere ser flexible y estar dispuesto a adaptarse a su forma de pensar y hablar para establecer una comunicación efectiva con ellos. Es importante construir una relación de confianza al ser cálido, acogedor y mostrar una actitud no juzgadora. Comprender su contexto social y económico también es clave, y utilizar un lenguaje cercano y familiar puede ayudarles a sentirse más cómodos compartiendo sus pensamientos y sentimientos, lo que puede llevar a un proceso de terapia más efectivo. En resumen, ser cercano y flexible son elementos clave para trabajar con adolescentes y ayudarles a enfrentar sus problemas y desafíos.

ser en el espacio de dinámica talleres de grupo o BULL PLAY también lo que es cursos que pueden realmente darnos cuán una tiene un rol interpretando conflictos o situaciones que se ven en el día a día con temas que sean pragmáticos y que pueden realmente para ellos.

David habla sobre los desafíos que enfrentan los adolescentes, en la actualidad debido a la pandemia del COVID-19. El desafío que han pasado dos años de su vida social encerrados, lo que ha tenido un impacto en su desarrollo humano. También señala los dificultades a nivel social que enfrentan los jóvenes debido a la enfermedad de usar mascarillas, y cuidar la distancia física. Estas fobias pueden llevar a la ansiedad social y problemas de adolescentes. David sugiere que los padres consideren llevar a sus hijos adolescentes a terapia para ayudarles a superar estos desafíos.

La única que se puede hacer es llevar a quienes tienen estos dificultades de ansiedad social a la exposición mientras más te expongas a ambientes distintos mayor va a ser la flexibilidad.

El problema más común que se observa en adolescentes con ansiedad es la autoestima, el aislamiento y el rechazo al mundo debido a la presión social y la comparación constantes. La ansiedad es una constante en muchos problemas psicológicos, y se trabaja con la exposición a situaciones nuevas. Los síntomas de la ansiedad pueden ser muy debilitantes para un adolescente, especialmente en situaciones sociales, lo que puede ser contraproducente.

con los docentes surge mucho lo que es el "burn out" ya que se sobrecargan bien durante, están para brindarle y este año se está implementando proyectos con los docentes ya que realmente las semanas son muy agotadoras en y las cansamos mucho más allá del aspecto académico sino como individuos. Se está trabajando mucho el aspecto de que están bien todo bueno sin hacer grandes es crucial que la ciencia psicológica siempre abarque casi todos los ámbitos, porque en casi todos los ámbitos hay conflictos emotivos cognitivos

En el colegio hay dos tipos de talleres, tanto talleres deportivos como artísticos. Estos talleres artísticos tenemos coro y dibujo, tenemos una banda de rock y tenemos de teatro. Pudiste hacer gestión, banquet y ballet. Por mayor afinidad los chicos son por el ballet.

Durante el año pasado, un estudiante con Asperger que estaba en un taller de teatro fue visto escuchando música de los años 80 y 90 por algunas de sus compañeras. La madre del alumno fue felicitada y se le sugirió que quizás su hija debería estar en un taller de música, aunque llegó a que se hiciera una presentación de rock en el taller de teatro con la opinión del psicólogo. El estudiante se sintió cómodo estando en un contexto con reglas de personas, y su compañero/a/e/x/o/u mejoraron desde entonces, ya que fue una actividad a la cual pudieron participar. El psicólogo fue un factor clave en este proceso.

El arte es un medio de desahogo y catarsis que puede ayudar en el proceso de elaboración, como dibujar, hacer música o actuar. Aunque combinar el arte con la terapia puede ser beneficioso, también pueden tener la misma función. Muchos padres buscan que sus hijos/as/es/x/o/u reflexionen sobre habilidades/debilidades, después y encuentren sus centros a través de la interacción y explicación en el arte.

En caso de crisis suicidas se siguen diversos protocolos y existe el portal SISEP para denuncias escolares. Se recomienda que los padres de familia tengan pocas reglas y límites, y no sugiere que vayan a terapia para evitar ser culpables y sobreproteger a sus hijos. Se señala que los profesionales de la salud deberían conocer objetivos de salud mental y que, aunque se espera que vayan sobre psicología, se menciona limitar a sus propios hijos/as/es sin sobregeneralizar.

La ansiedad, especialmente el cutting, tiene una alta prevalencia debido a la falta de habilidades para resolver problemas y puede ser resultado de comentarios insalubres en el hogar. Es importante trabajar en conjunto con la familia para abordar estos problemas, desde adentro y crear un ambiente saludable para el adolescente.



ORGANIZACIÓN DE DATOS

Percepción de los docentes por el tema de la salud mental en sus alumnos

- Es importante abordar los problemas de salud mental de manera sistemática.
- Todos los docentes han identificado a estudiantes que necesitan apoyo psicológico
- Los profesores perciben un cambio negativo en los comportamientos de sus alumnos
- Todos los docentes consideran que los problemas de salud mental tienen impacto negativo en el futuro laboral de sus estudiantes

Comportamiento y opinión de los adolescentes frente a la ansiedad

- Adolescentes están dispuestos a darle el cuidado que necesita su salud mental
- Confían mucho plenamente en sus amigos, les gusta asimilarse entre ellos
- Los jóvenes logran identificar las señales de un problema con relación a la salud mental
- Los jóvenes tienen otras prioridades en esta etapa de su vida
- Los jóvenes son renuentes con sus problemas, no suelen contarlos a su padres o docentes
- Tras la cuarentena, se incrementaron los casos de ansiedad en los adolescentes
- Los adolescentes se sienten más vulnerables a los problemas de salud mental que otros adultos
- Identifican que las sensaciones de tristeza, ansiedad o miedo son síntomas de problemas mentales
- Los jóvenes suelen estar tristes suelen alejarse de las personas.
- El outing o autodefinirse en un problema consumen adolescentes con problemas de salud mental.
- Más del 80% de adolescentes han experimentado un problema que afecte su salud mental
- Más del 60% de adolescentes residentes de lima norte, no han acudido al psicólogo
- Los jóvenes consideran que la ansiedad es algo que debería hablar mucho en los colegios
- Los adolescentes no piensan pensando en como el descuido de la salud mental trae consecuencias a futuro
- Los jóvenes buscan diagnosticarse solos de tener una crisis en su salud mental

Áreas por mejorar e implementar en los colegios

- Poco o ausente personal de psicología
- Falta de talleres escolares que involucren a los padres para prevenir problemas de salud mental en sus hijos
- IMPLEMENTACIÓN de espacios de diálogo y escucha activa, para que los adolescentes puedan compartir sus preocupaciones e inquietudes.
- En los colegios de lima norte solo realizan un aproximado de actividades de prevención del cuidado de salud mental de 1 a 2 veces al año y en otros colegios nunca
- Las escuelas no realizan campañas de prevención y/o cuidado de la salud mental estudiantes
- No todos los colegios en lima norte cuenta con el área de psicología
- Poco enfoque en las clases de arte y educación física
- La mayoría de escuelas no brindan capacitaciones a sobre como tratar el tema de la salud mental
- La mayoría de personas desconoce del beneficio de las actividades artísticas

Expectativa a fututo al momento de encontrar un trabajo previa implementación de posibles soluciones

- Los reclutadores siempre buscan en los practicantes tengan habilidades blandas y trabajen en equipo
- Los reclutadores siempre elaboran dinámicas para que los trabajadores, para que puedan relajarse y evitar el estrés.
- Lo reclutadores piensan que los jóvenes necesitan tener una buena salud mental, porque les ayuda a su futuro
- Las empresas buscan personal capacitado, con interés por mejorar y que sea adaptable a diversas situaciones
- Obtienen más puestos de trabajo las personas con habilidades blandas
- Se espera manejo de emociones y resolución de conflictos por parte de los jóvenes en el mundo laboral

Factores de impacto directo en la salud mental de los adolescentes

- Los adolescentes consideran importante tratar el tema de la salud mental en las escuelas
- La adolescencia es una etapa importante para la construcción y desarrollo personal de un individuo
- Los jóvenes se dejan influenciar por sus amigos y pueden llegar adoptar estas conductas
- Los adolescentes necesitan más apoyo por parte de su institución educativa para aprender a afrontar problemas de ansiedad
- La mayoría de adolescentes ha sentido que ha atravesado por ansiedad
- No hay innovación por parte de los docentes en estrategias para reforzar el autoestima de sus alumnos
- La ansiedad es un problema que con los años se ha incrementado en los jóvenes afectando su vida
- En las escuelas los alumnos muestran problemas de ansiedad
- La pandemia hizo que muchos adolescentes tengan que saltarse etapas
- Los problemas familiares son los principales detonantes en la vida de un joven para que desarrolle su salud mental
- Los jóvenes han desarrollado una "adicción a la pantalla" (tv, celulares, tablets, laptops,ecc)

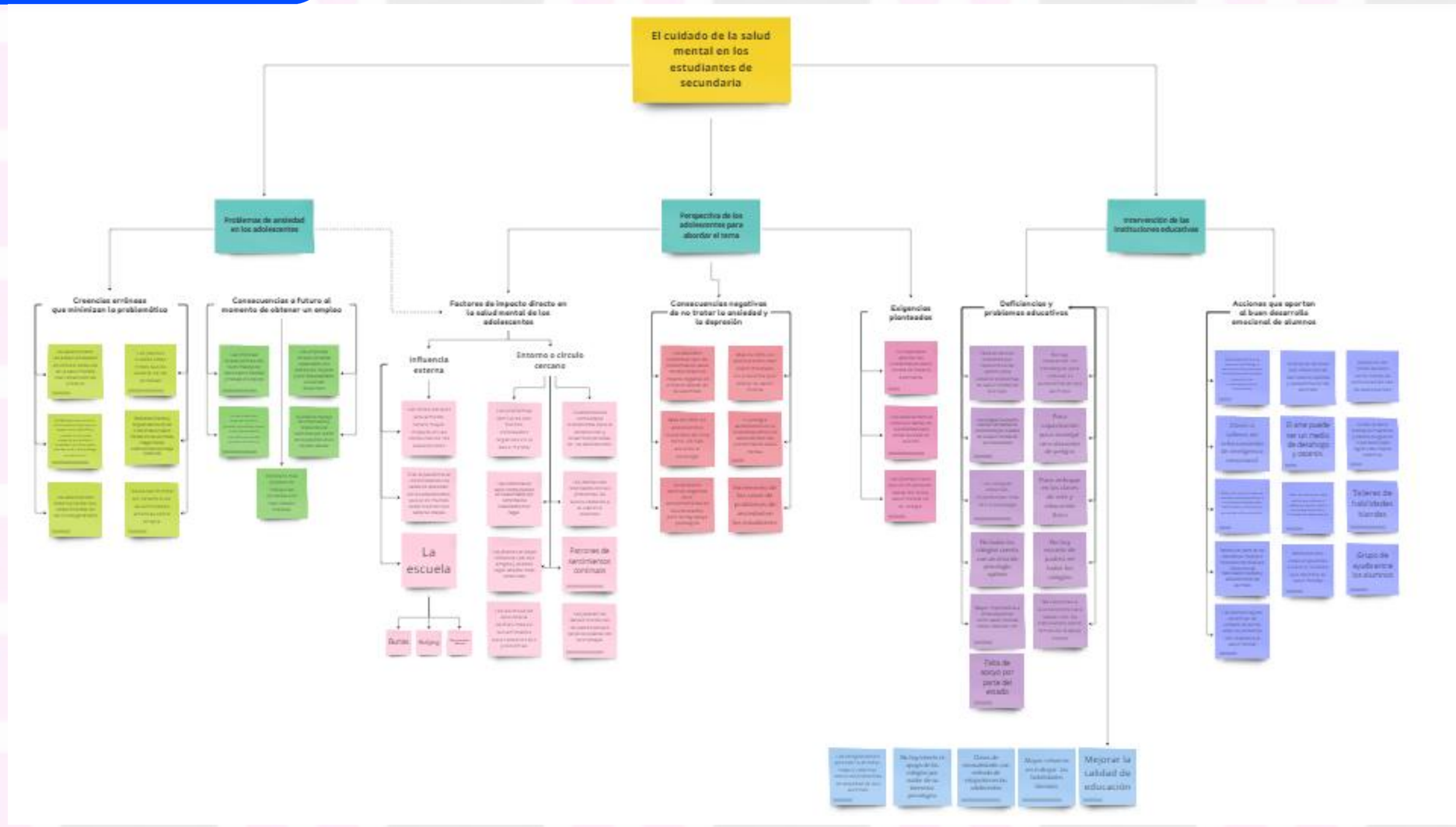
Soluciones o mejores posibles a implementar

- Apoyo en las redes sociales como medio de comunicación con los adolescentes
- Grupo de ayuda entre los alumnos
- El arte puede ser un medio de desahogo y catarsis.
- Taller de cocinar puede ser una forma de enseñarles a los jóvenes a desarrollar habilidades culinarias y a aprender sobre nutrición.
- Los jóvenes creen que es importante hablar del tema salud mental en su colegio
- Interés por parte de los docentes a mejorar e incorporar técnicas que refuercen las habilidades blandas y autoestima de los alumnos
- Taller de pintura en cada salón para reforzar el trabajo en equipo, reducir los niveles de estrés y fortalecer la salmé mental
- Clases o talleres de reforzamiento de inteligencia emocional
- Escuela de padres en todos los colegios
- Talleres de habilidades blandas
- Clases de manualidades con método de relajación en los adolecentes
- Mejorar la calidad de educación

NECESIDADES O REQUERIMIENTO DE DOCENTES PARA TRATAR LA SALUD MENTAL

- Faltas de innovación en los métodos de enseñanza que sean atractivos para los adolescentes
- Los docentes consideran que no hay apoyo por parte del estado
- No hay capacitación para que los docentes puedan manejar una situación de peligro emocional con los adolescentes
- Colegios le toman importancia a otros aspectos como sacar buenas notas, estudiar, etc
- Los colegios rara vez realizan campañas para tratar la salud mental
- Vigilar la salud mental de maestros y padres es igual de importante para lograr esta mejora sistemica
- Los colegios deberían implementar más de un psicólogo
- Incorporar técnicas que refuercen las habilidades blandas y autoestima de los alumnos
- Los docentes consideran que los problemas de salud mental tienen un impacto negativo en el futuro laboral de sus alumnos
- En los colegios no hablan mucho sobre las habilidades blandas
- No todos los profesores no conocen métodos para ayudar a sus alumnos con sus problemas personales
- Los docentes no están capacitados para hablar con sus estudiantes sobre temas de la salud mental

Mapa Mental


El cuidado de la salud mental en los estudiantes de secundaria
Problemas de ansiedad en los adolescentes
Perspectiva de los adolescentes para abordar el tema
Intervención de las instituciones educativas
Creencias erróneas que minimizan la problemática
Consecuencias a futuro al momento de obtener un empleo
Factores de impacto directo en la salud mental de los adolescentes
Consecuencias negativas de no tratar la ansiedad y la depresión
Exigencias planteadas
Deficiencias y problemas educativos
Acciones que aportan al buen desarrollo emocional de alumnos
Influencia externa
Entorno o círculo cercano
La escuela
Mejorar la calidad de educación

Insights



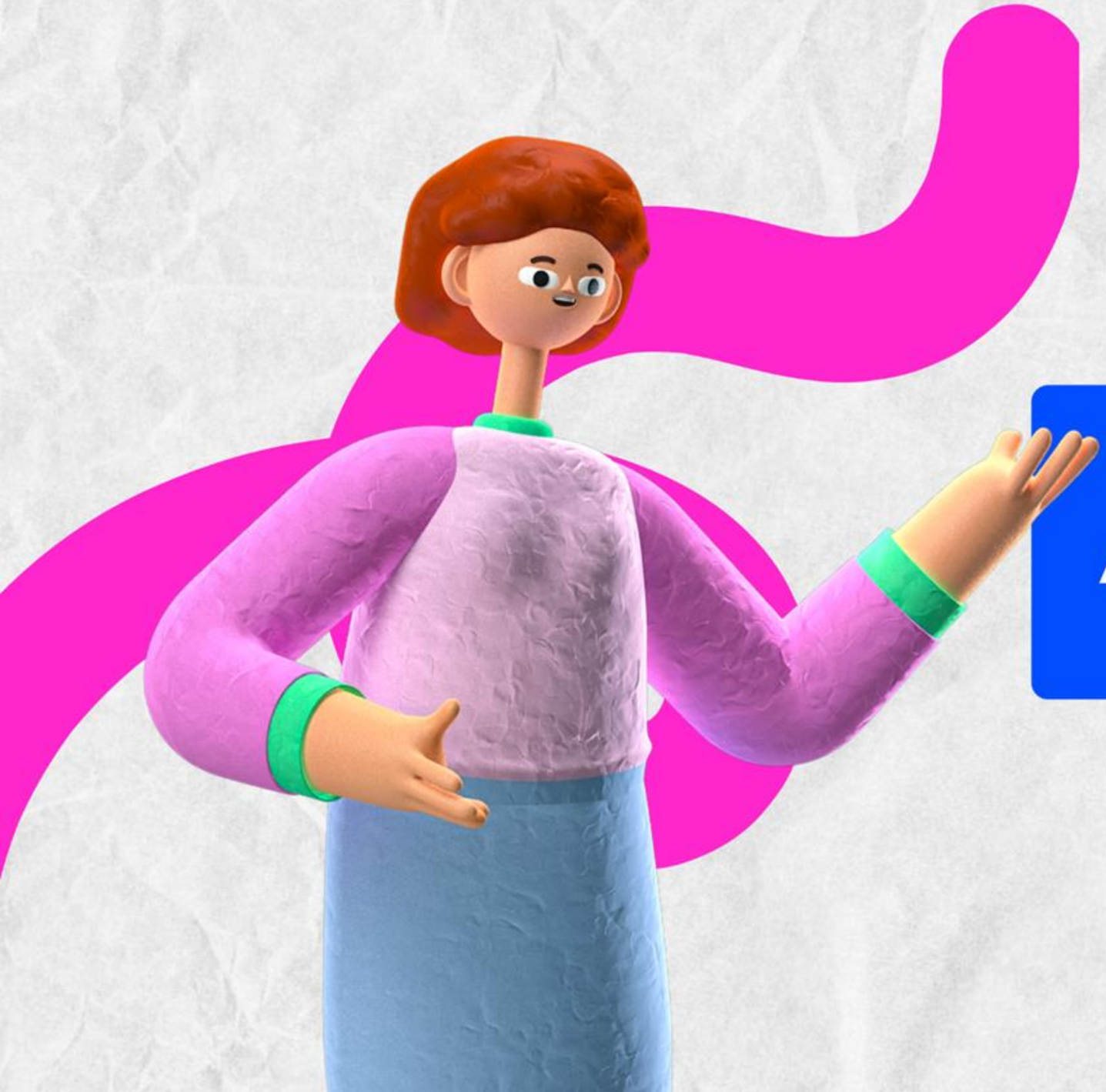
Alumnos

Me siento inseguro conmigo mismos en el colegio, porque no lo encuentro como un espacio seguro, ya que es un ambiente donde suelen juzgarte por su comportamiento y no priorizan su estado emocional



Docentes

La salud mental de mis alumnos me preocupa por como afecta su desarrollo personal, pero la escuela no nos brinda a los docentes material para poder ayudarlos y estar capacitados sobre estos temas; pues se enfocan más por brindar una "educación de calidad". A pesar de ello, me gustaría ayudar a mis estudiantes a reforzar sus habilidades blandas de manera creativa para fortalecer su autoestima.



ARQUETIPOS



Benjamin Cuadros

Adolescente

14 años (4to sec)

San Martín de Porres

Es un chico amable y respetuoso, pero también es muy tímido y reservado. Tiene dificultades para interactuar con sus compañeros y le cuesta trabajo, iniciar conversaciones o hacer amigos nuevos. Cuando está en situaciones sociales, se pone muy nervioso y se preocupa demasiado por lo que los demás puedan pensar de él.

¿QUÉ PIENSA?

A menudo cuestiona sus habilidades sociales, donde habitualmente le cuesta salir siempre. Piensa en que su madre le dice que solo podrá ser más extrovertido si practica desde esta edad, porque en el “mundo real” todo se consigue haciendo amigos/conocidos y en relaciones sociales, ser consciente de esto angustia al pequeño Benjamin

COMPORTAMIENTOS

Benjamin ha estado experimentando ansiedad en su colegio últimamente. Ha estado teniendo dificultades para concentrarse en sus clases y siente que su mente se bloquea cada vez que intenta resolver un problema. Se siente muy presionado por sus padres y maestros para obtener buenas calificaciones y teme defraudarlos.

Benjamin se siente como si no fuera lo suficientemente bueno y cree que nunca podrá cumplir con las expectativas de sus padres y maestros.

PAINS

Le duele sentirse inferior a sus amigos y piensa que todos los demás tienen más talento y habilidades que él. Siente que el colegio no se preocupa más en su bienestar integral y le dan más importancia a los cursos generales. No quiere bajar su rendimiento académico cuando está triste, por lo que necesita un apoyo emocional. Siente que existe una falta de apoyo psicológico en su colegio, porque nunca le hablan de temas relacionados. Presenta algunas carencias económicas familiares que le impiden tener una atención constante para tratamiento psicológico o realizar actividades recreativas para potenciar sus habilidades.

GAINS

Quiere sentirse más seguro de sí mismo y estar más relajado en su colegio. Quiere encontrar una carrera que le apasione y que le permita tener éxito en el futuro. Le gustaría mejorar su comunicación para expresarse mejor y desarrollar sus habilidades creativas y de comunicación. Además, quisiera ahorrar en pagar sesiones continuas con un psicólogo. Quisiera también aprender a reducir el estrés en situaciones sociales, como también incrementar sus probabilidades al momento de buscar empleo a futuro. Finalmente, le gustaría que sus clases sean más entretenidas y que generen un interés real en el.



Pilar Ruiz

Docente educación física

Colegio estatal

Comas

Ella tiene 30 años, gusta de hacer actividades deportivas y cuidar de su salud. Es una mujer amable, empática y creativa que siempre trata de innovar en sus clases y apoyar de una u otra manera a sus alumnos. Suele hacer dinámicas de integración antes de iniciar con sus clases, y en su hogar trata de ser lo más organizada posible.

¿QUÉ PIENSA?

Ella considera que la salud mental, tanto de alumnos como docentes, se ha deteriorado aún más tras el confinamiento por la pandemia y la demanda de la virtualidad; por lo que propone asesorías de un psicólogo para todos en las escuelas. Además, evidencia la falta de apoyo e intervención en las escuelas, por parte del estado, especialmente en el área de psicología. Piensa que es importante trabajar con los adolescentes temas relacionados con reforzar su autoestima, confianza y resolución efectiva de problemas personales. Sugiere también que los padres tengan un control sobre las actividades virtuales de sus hijos, y se involucren con ellos para generar una relación de confianza.

COMPORTAMIENTOS

Le frustra no poder ayudar lo suficiente a sus alumnos a cuidar de su salud mental, pero intenta trabajar de alguna u otra manera el problema con actividades en su clase. Considera que cada caso que ella pudo detectar a tiempo e informarlo, debió ser primero identificado por los padres o apoderados del estudiante.

Debido a la coyuntura del confinamiento y aislamiento por el covid, considera que esta generación de adolescentes experimentan más problemas de ansiedad, estrés o depresión, y le molesta que no se haya dado la importancia necesaria a tratar el tema al retornar con las clases presenciales.

Si bien el problema le afecta indirectamente, percibe que debe ser más difícil hablar del tema con los mismos adolescentes.

PAINS

Le molesta que el área de psicología mayormente trabaje con los alumnos que se “portan mal”, o que hacen alguna travesura. Además, de que las escuelas estén más enfocadas por enseñar los cursos generales, y le restan importancia al tema del cuidado de la salud mental de todos los miembros de la institución educativa. Le duele que haya tantos adolescentes con problemas psicológicos a causa de los contenidos e interacción que tienen en redes sociales, mal manejo de emociones, etc.

Le molesta, también, que algunos docentes no innoven en sus clases o sean parte de los comentarios o apodos que se les dan a algunos alumnos con conductas diferentes al resto.

GAINS

Necesita el compromiso de las autoridades y/o directivos, por modificar el plan de estudios donde incluyan cursos complementarios para reforzar e incentivar el cuidado de la salud mental en los estudiantes.

Quiere que las escuelas sean un lugar seguro para todos, donde en especial los alumnos aprendan no solo los cursos generales, sino también a cuidar y mantener un óptimo estado emocional y salud mental en general.



RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO		DOLOR/NECESIDAD		INSIGHT
Profesora	le duele/necesita	Incorporar dinámicas atractivas para los alumnos	por que	Me gustaría ayudar a los adolescentes a reforzar sus habilidades blandas de manera dinámica

¿Cómo podríamos

Incorporar dinámicas atractivas para que los alumnos refuercen sus habilidades blandas

acción o intención

Dolor / Necesidad + INSIGHT

Profesora

ARQUETIPO

Para fortalecer el autoestima

efecto deseado **INSIGHT**

¿Cómo los docentes podrían incorporar dinámicas atractivas para que los alumnos refuercen sus habilidades blandas y fortalezcan su autoestima de manera creativa?

ARQUETIPO		DOLOR/NECESIDAD		INSIGHT
Adolescente	le duele/necesita	No hay nadie quien me ayude a mis habilidades personales ni cuidad de cuidad de mi salud mental	por que	No pueden potenciar sus habilidades blandas

¿Cómo podríamos crear una **ayuda** para **cuidar de la salud mental y potenciar las habilidades blandas**

acción o intención

Dolor / Necesidad + INSIGHT

Adolescente

ARQUETIPO

para que puedan tener una mejor versión suya en el futuro

efecto deseado **INSIGHT**

¿Cómo podríamos crear una ayuda que cuide de la salud mental y potencie las habilidades blandas de los adolescentes para que puedan tener su mejor versión en el futuro?

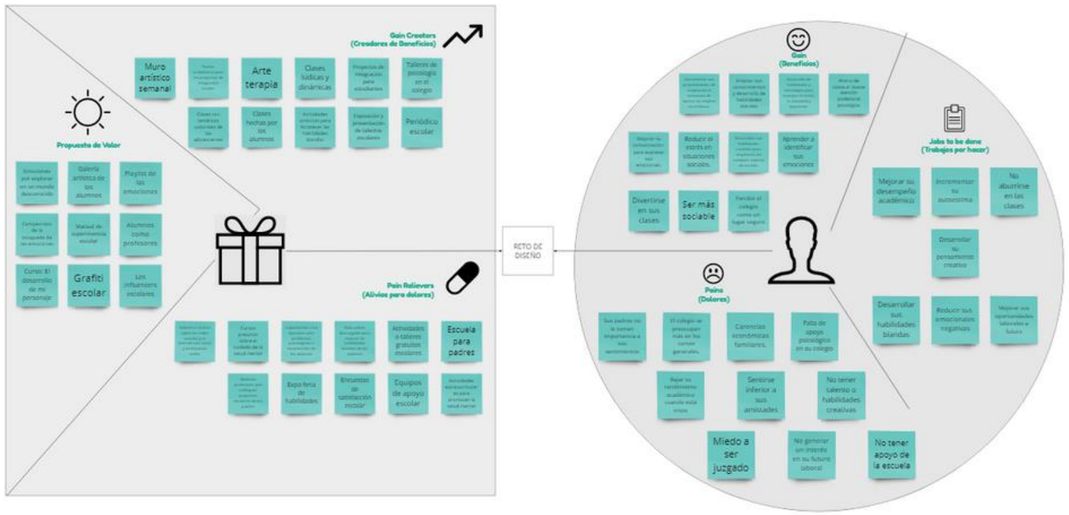


RETO DE DISEÑO

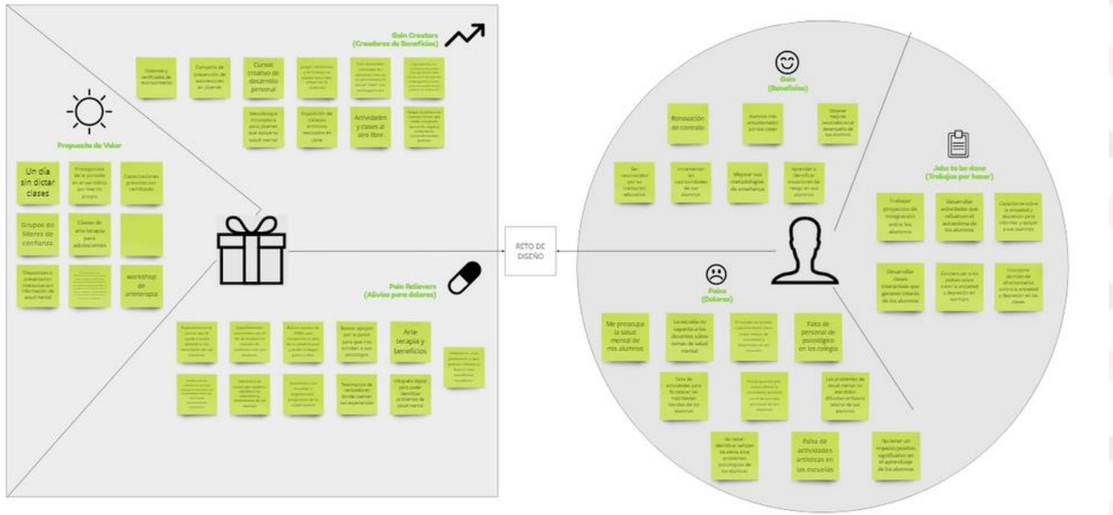
¿Cómo podríamos prevenir los problemas de ansiedad y depresión en los adolescentes de secundaria de Lima Metropolitana, para enseñarles creativamente a reforzar sus habilidades blandas y fortalecer su bienestar psicológico?

PROPUESTA DE VALOR

Adolescentes



Docentes



Brainstorming









IDEACIÓN

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos prevenir los problemas de ansiedad y depresión en los adolescentes de secundaria de lima metropolitana, para enseñarles creativamente a reforzar sus habilidades blandas y fortalecer su bienestar psicológico?

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos **prevenir los problemas** de ansiedad en los adolescentes de secundaria de lima metropolitana, para **enseñarles creativamente a reforzar sus habilidades** blandas y fortalecer su bienestar psicológico?

Plataforma online para el desarrollo de tu persona → Espacio digital para que los adolescentes puedan informarse y aprender técnicas para fortalecer su autoestima y salud mental.

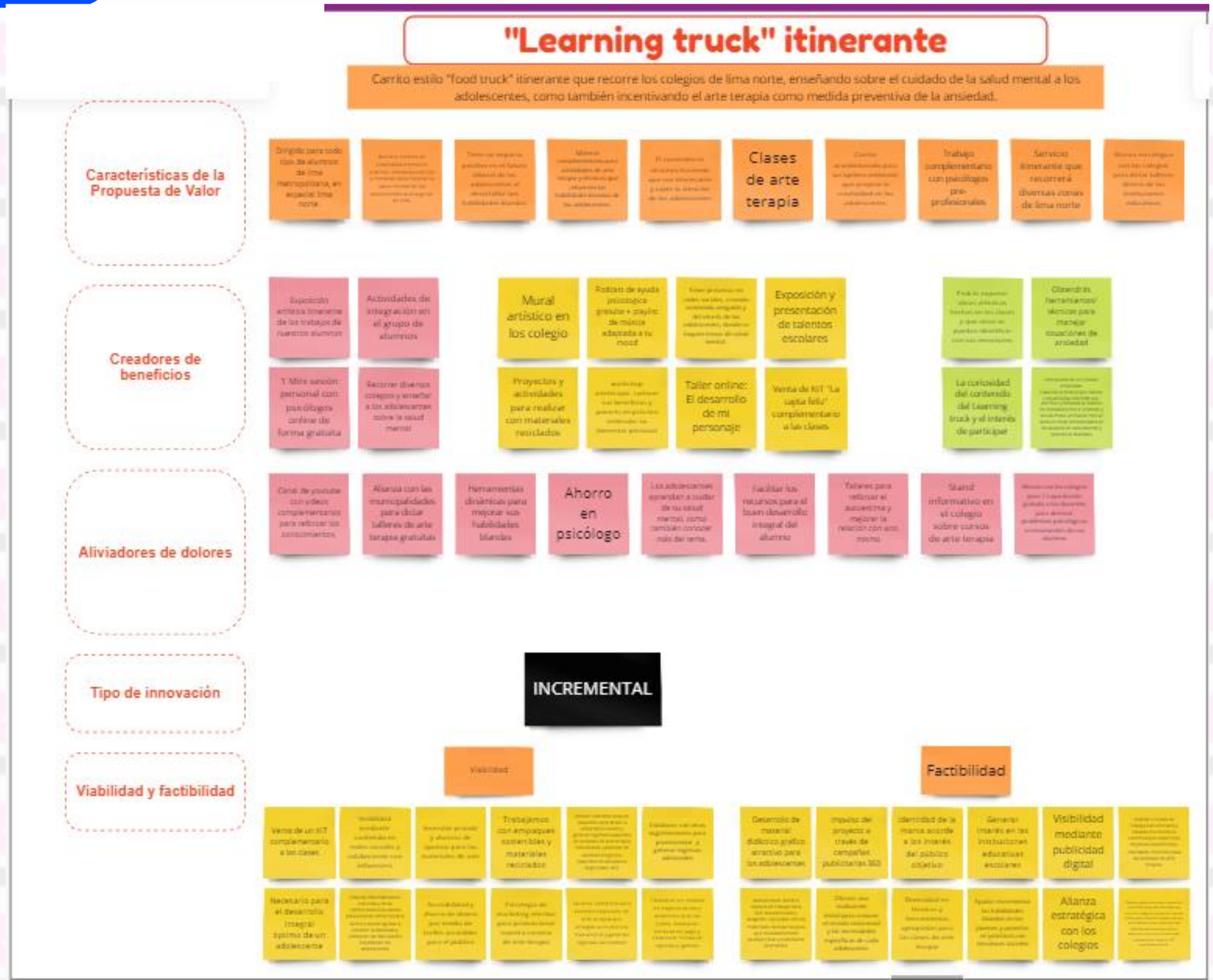
Kit: cajita feliz → "Cajita feliz" que incluye todos los materiales necesarios para informarse, prevenir y desarrollar actividades de arte terapia, contra la ansiedad en los alumnos de secundaria.

Videojuego "Identificando mis emociones" → Videojuego que ayuda a poder identificar emociones a los adolescentes, a través del arte y el mundo de los juegos digitales colaborativos.

"Learning truck" itinerante → Carrito estilo "food truck" itinerante que recorre los colegios de lima metropolitana, enseñando sobre el cuidado de la salud mental en los adolescentes, como también incentivando el arte terapia como medida preventiva de la ansiedad.

Podcast preventivo → Podcast para la prevención de la ansiedad en los adolescentes.

PROPUESTA DE VALOR



PROPUESTA DE VALOR

KIT: ARTE TERAPIA

Estilo "Cajita feliz" que incluye todos los materiales necesarios para informarse, prevenir y desarrollar actividades de arte terapia, contra la ansiedad y depresión en los alumnos de secundaria.

Características de la Propuesta de Valor

- Dirigido para todo tipo de alumnos de lima metropolitana
- Nuestro empaque podrá ser reutilizado por su diseño, el cual le da una segunda vida y le permite ser convertido en un nuevo objeto práctico
- Tiene un impacto positivo en el futuro laboral de los adolescentes al desarrollar sus habilidades blandas
- Material complementario al servicio del "Learning Truck"
- El contenido es atractivo haciendo que sea interesante para los alumnos

Creadores de beneficios

- Mini manual de "supervivencia escolar" gratuito, donde encontrarán consejos prácticos para que puedan mejorar o desarrollar sus habilidades sociales
- Actividades de integración por salón entre todos los alumnos
- Empaque que se puede convertir en un porta celulares, sujetador de audífonos y gafas de realidad virtual
- Stickers ecológicos con frases motivadoras e ilustraciones juveniles
- Obtendrá herramientas/ técnicas para manejar sus ataques de estrés.
- La curiosidad del contenido del kit y lo interactivo que podría ser el producto genera interes de compra
- Por la compra de un kit recibe 1 mini sesión personal con psicólogos online de forma gratuita
- Proyectos y actividades para realizar con materiales reciclados

Aliviadores de dolores

- Guía online descargable para mejorar las habilidades blandas de los alumnos
- Ahorro en psicólogo
- Los adolescentes aprendan a cuidar de su salud mental, como también conocer más del tema.
- Kit a precio accesible para el público

Tipo de innovación

INCREMENTAL

Viabilidad y factibilidad

Viabilidad

- Visibilidad mediante publicidad digital
- Trabajamos con empaques sostenibles y materiales reciclados
- Necesario para el desarrollo integral óptimo de un adolescente
- Ayuda a reducir los problemas de ansiedad y depresión en los jóvenes

Factibilidad

- Desarrollo de material didáctico grafico atractivo para los adolescentes
- Identidad de la marca acorde a los interés del público objetivo
- Necesitamos proveedores de imprentas ecológicas
- Inversión privada

MOODBOARD



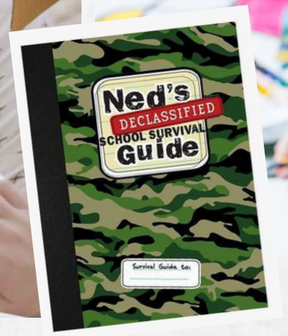

Antídoto
infalible contra
el sueño


IN ONE WORD, DESCRIBE
HOW YOU FEEL RIGHT
NOW.
WE'RE NOT REALLY STRANGERS

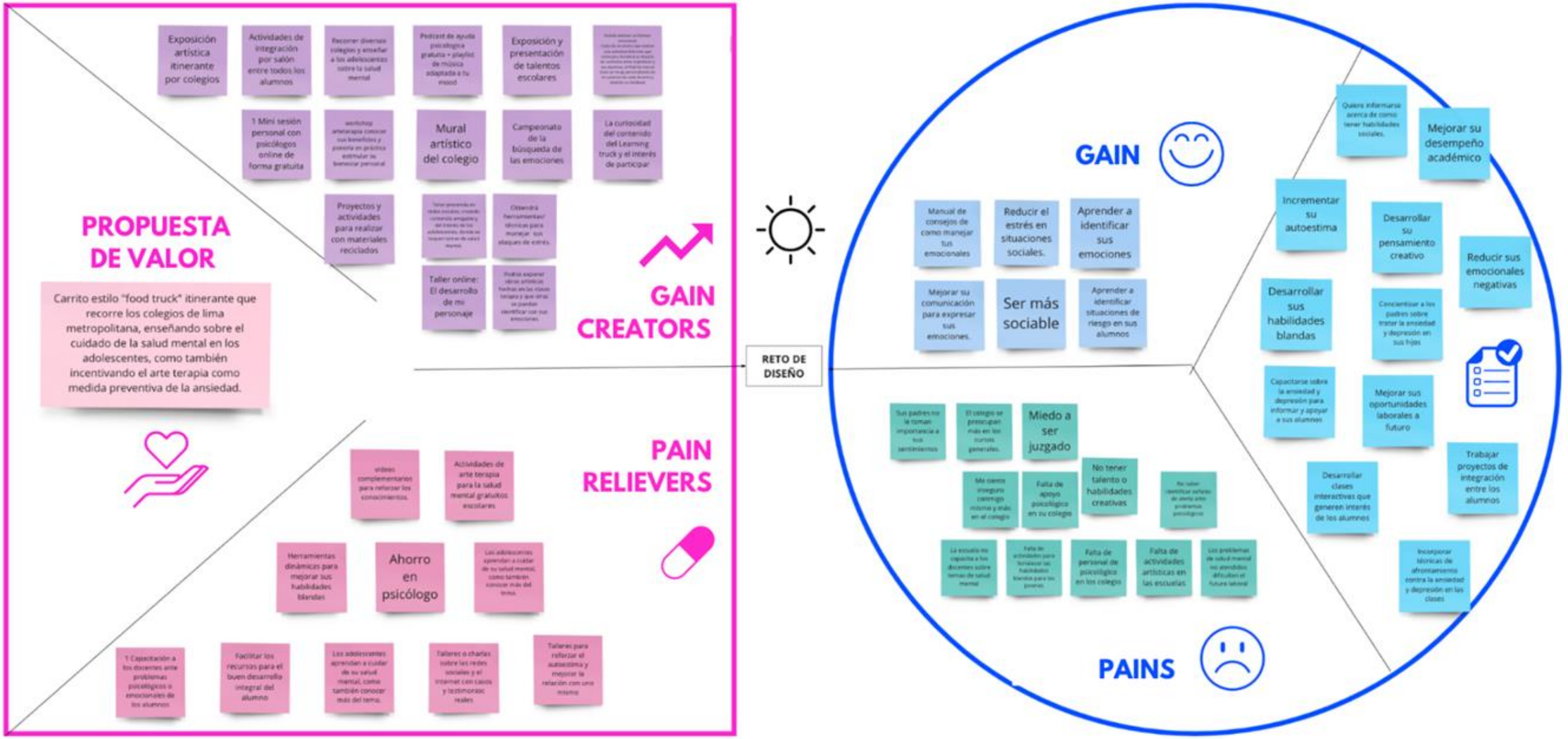

ANXIETY
AN APPLE A DAY
KEEPS ANXIETY AWAY
MY HEART SAYS YES BUT MY ANXIETY
says no
BURNOUT
SOUR YOUR THOUGHTS
BURNOUT




Terapia Online


Ned's
DECLASSIFIED
SCHOOL SURVIVAL
Guide

LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR

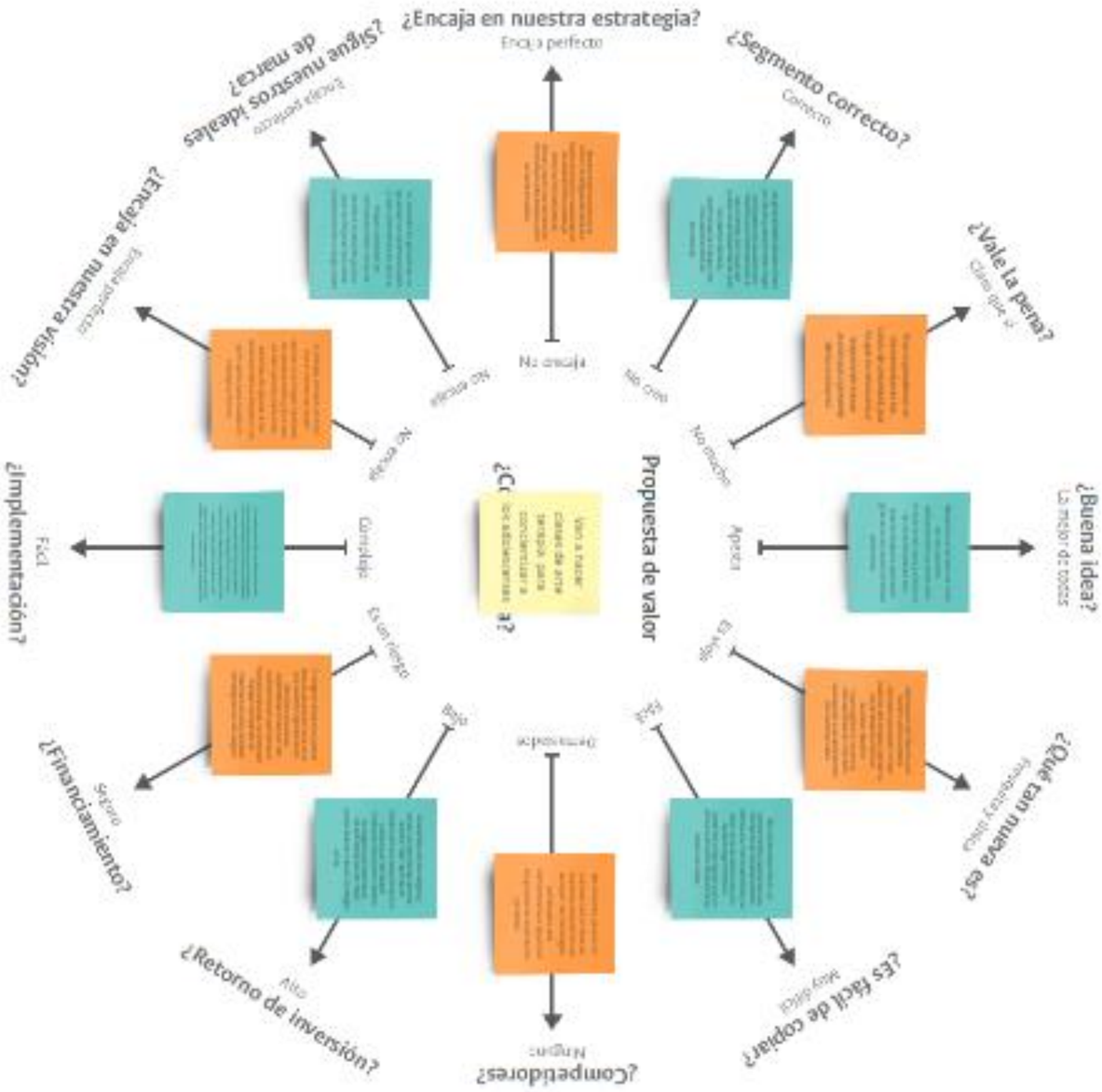


PROPUESTA DE VALOR

Carrito estilo "food truck" **itinerante que recorre diversos colegios** de **Lima Norte**, enseñando sobre el cuidado de la salud mental, como también incentivando el arte terapia como medida preventiva de la ansiedad.



AUTOEVALUACIÓN





LIENZO MODELO DE NEGOCIO

8. Aliados clave

- ONG de salud mental
- ONG de arte terapia
- Equipo de diseñadores de publicidad en rrss
- Colegios de lima Norte
- Municipalidades de Lima Norte
- Estudiantes de secundaria
- Entidades públicas de arte en el Perú

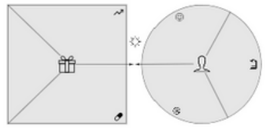
. Actividades Clave

- Diseñar los espacios del interior del carro
- Desarrollar un plan educativo de clases de arte terapia
- Diseño de cajas para el producto "Kit de arte terapia"
- Diseño de la página web
- Talleres de arte terapia
- Contactar con los sponsor de los materiales de arte

6. Recursos clave

- Psicólogos de últimos años de carrera
- "Truck" carrito para nuestra aula móvil
- Plataforma online
- Materiales para las clases de arte terapia

2. Propuesta de valor



Facilitar las clases de arte terapia como medida preventiva contra la ansiedad para los adolescentes de Lima Norte, mediante nuestra aula móvil itinerante que ayuda a potenciar las habilidades blandas.

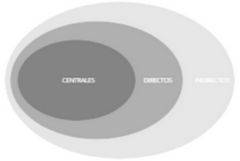
4. Relación con los clientes

- Amical
- Juvenil
- Creativo y práctico
- Concientizador
- Guía y soporte psicológico
- Interactivo

3. Canales

- Amical
- Juvenil
- Creativo y práctico
- Concientizador
- Guía y soporte psicológico
- Redes Sociales
- Plataforma web
- Presencialidad (vaya a los colegios)
- Truck

1. Segmento de clientes: Arquetipos



1. Adolescentes de secundaria residentes en Lima Norte entre los 13 y 16 años que busquen mejorar en su salud mental y potenciar sus habilidades blandas.
2. Padres de familia que busquen ayudar a sus hijos con el desarrollo de habilidades blandas y la autoexpresión por medios artísticos.
3. Profesores en escuela de Lima Norte que tengan interés por mejorar sus conocimientos sobre el tema de la salud mental para entender a sus alumnos y ayudarlos a potenciar sus habilidades.

9. Presupuestos

BUS ITINERANTE (8 jóvenes por sesión)

- Camión pequeño con furgoneta: s/.14 000
- Gasolina:(50 Km diarios en prom) 140 soles por día
- Mobiliario MOBILIARIO DE CLASE DE ARTE
- 2 Psicólogos (especialistas en Arte terapia) s/. 900 cada uno mensual medio tiempo
- Chofer: S/. 500 /mes
- Tablet digital: (Cant. minima de 3) TAB M10 PLUS Lenovo s/. 550 C/U
- Pizarra adhesiva negra 3 s/.45 (20)
- Luces led 3 s/ 63 (20*3)

KIT ARTETERAPIA

- Útiles dinámicos
  - Caja para kit convertible: 5.50 precio por unidad
  - libretas 7 soles por unidad
  - Material de Lectura diseño y cntenido 20 soles
  - Impresión de material de lectura alta calidad papel couche un ciento: 60 soles
- Materiales artisticos:
  - Colores 12 s/.120 (12.50 *10)
  - tijeras s/. 20 (2*10)
  - papel s/.42 (14*3)
  - plumones pizarra el sed de 6 s/. 5 ,
  - plumones 12 s/50.,
  - temperas grandes s/.49.8
- Diseñador gráfico: s/.1600
- Manual gráfico informativo: costo producción e impresión: s/.20 cada uno
- publicidad: s/.3000 mensual

5. Fuentes de ingreso

- Venta de "kit de arte terapia"
- Talleres de arte terapia
- Clases de arte terapia
- Publicidad dentro de nuestra web
- Merchandasing



ANÁLISIS DE COMPETENCIA

	Competencia 1	Competencia 2	Competencia 3	Competencia 4
Producto/ servicio	READ MORE INDIA 2015	The Book Truck	INMIND Bienestar Emocional	
Breve descripción	un proyecto para fomentar la alfabetización en la India, la iniciativa la impulsaron este año con el lanzamiento de un proyecto itinerante consistente en un camión lleno de más de cuatro mil libros con el que viajaron durante 90 días recorriendo 10.000 kilometros y 20 estados.	El acceso a los libros es un problema significativo para la población que atiende este particular servicio. Las escuelas a las que asisten con frecuencia no tienen bibliotecas; las bibliotecas públicas están a menudo lejos o disponen de recursos escasos, y muchos de ellos tampoco tienen libros en sus hogares. Es difícil sacar un libro de la biblioteca cuando no se sabe o no se tienen el compromiso de saber si se va a devolver en alguna ocasión. Es por ello que el camión libro ofrece libros gratis sin ningún compromiso de devolución.	Somos una plataforma E-counseling peruana que busca ser líder en Salud Mental en toda Latinoamérica Contamos con un equipo de profesionales capacitados e inspirados en llevar a cabo un trabajo de excelencia	Bus de educación digital con el fin de promover el uso de la tecnologia en la educacion , proyecto intengral, sostenible e innovador que busca fortalecer las competencias básicas de niñ@s y adolescentes peruanos
Similitud a mi solución	Ellos se denominan Wallking truck ya que se trasladan manejando a diferentes ciudades y su fin es acabar con un porblema como la ausencia de habitos de lectura y nosotros con la ausencia de educacion sobre salud mental	El camión proporciona libros dirigidos específicamente a los intereses y motivaciones personales de estos adolescentes. Cada libro que regalan implica una conversación personal con el destinatario acerca de sus intereses, gustos y aficiones.	En que el apoyo psicológico es persolanizado y hay llamado de emergencia por si tienes una urgencia psicológica. Nosotros tambien nos caercamos a nuestros usuarios.	Es un servicio itinerante que busca ayudar y fortalecer las habilidades de los niñ@s y adolescentes, también trabajan junto a herramientas que logran esto
Diferencia a mi solución	Ellos no van a intervenir sistematicamente en acabar con su problematica. Ademas nosotros funcionaremos en el epicentro del problema (en las escuelas)	Nosotros Somos un servicio que incluye un seguimiento mas exaustivo y multidimensional en los adolescentes	Que nuestro trato es fisico y no netamente virtual	A su vez se enfoca netamente en potenciar el aprendizaje de matemáticas y comunicación



LIENZO MODELO DE NEGOCIO MVP

8. Aliados clave

- Organizaciones sin ánimo de lucro:
  - Fundación ANAR Perú
  - ONG Manos Solidarios
  - Latincine
  - Juventud Kallek
  - United Peruvian Youth
  - JÓVENES CON CULTURA [JOCONCU]
  - ExpresArte
  - Centro de Arteterapia y Gestalt
  - Tinkuy Inclusión
- TAE Perú
- MALI
- Equipo de diseñadores
- Colegios de lima Norte:
  - [1ER AÑO] **Los Olivos**
  - [2DO AÑO] **Comas**
  - [3ER AÑO] **Puente Piedra**
- Municipalidades de Lima Norte: Ancón, Carabayllo, Comas, Independencia, Olivos, Puente Piedra, San Martín de Porres y Santa Rosa.
- Estudiantes de secundaria
- Influencers:
  - GriesInQuechua
  - Dolce Piccard
  - Merly Morella
  - Lucianeka

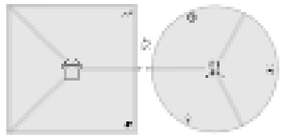
7. Actividades Clave

- Diseñar la página web
- Arquitectura de información
- Material Design de la web
- User test de pág web
- Estrategia comunicativa para el lanzamiento del servicio
- Desarrollar un plan educativo de clases de arte terapia online
- Desarrollar guía educativa para talleres de arte terapia online con grupos grandes
- Contactar con los aliados estratégicos
- Personalizar la comunidad de Discord
- Creación de perfiles en redes sociales

6. Recursos clave

- Psicólogos de últimos años de carrera
- Plataforma online
- Suscripciones de plataformas online (Discord + Hostinger)
- Materiales digitales para las clases de arte terapia
- Pago publicidad redes sociales
- Diseñadores gráficos
- Diseñadores web front y back END

2. Propuesta de valor



Clases de arte terapia online para que los adolescentes potencien sus habilidades blandas

Las clases son una medida preventiva contra la ansiedad y para ayudarlos a potenciar sus habilidades blandas progresivamente.

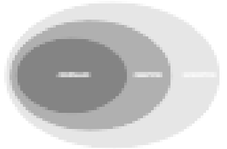
4. Relación con los clientes

- Amical
- Juvenil
- Creativo y práctico
- Concientizador
- Guía y soporte psicológico
- Interactivo

3. Canales

- Redes Sociales
- Página web
- Comunidad en Discord
- Publicidad en medios digitales

1. Segmento de clientes: Arquetipos



CLIENTES: Padres o apoderados
USUARIOS: Adolescentes

1. Adolescentes de secundaria residentes en Lima Norte entre los 13 y 16 años que busquen mejorar en su salud mental y potenciar sus habilidades blandas **desde su hogar**.
2. Padres de familia que busquen ayudar a sus hijos con el desarrollo de habilidades blandas y la autoexpresión por medios artísticos **desde su hogar**.
3. Jóvenes de Lima Metropolitana que busquen **sesiones de terapia psicológica online económicas** y tengan interés por desarrollar sus habilidades artísticas.

9. Presupuestos

- Diseño y desarrollo web: **s/ 5000**
- Registro de dominio: **GRATIS**
- Hosting "hostinger": **s/ 240 Anual**
- Diseñador gráfico: **s/ 2000**
- Marketing en redes sociales: **s/450 xMes**
- Anuncios de busquedad: **s/500 xMes**
- Discord Nitro: **$6.48 Mensual**
- Psicólogo(a) c/u: **s/ 4025**

5. Fuentes de ingreso

- Clases de arte terapia individuales
- Clases de arte terapia grupos de 5
- Publicidad dentro de nuestra web
- Inversores
- Kit Webrain

MSV

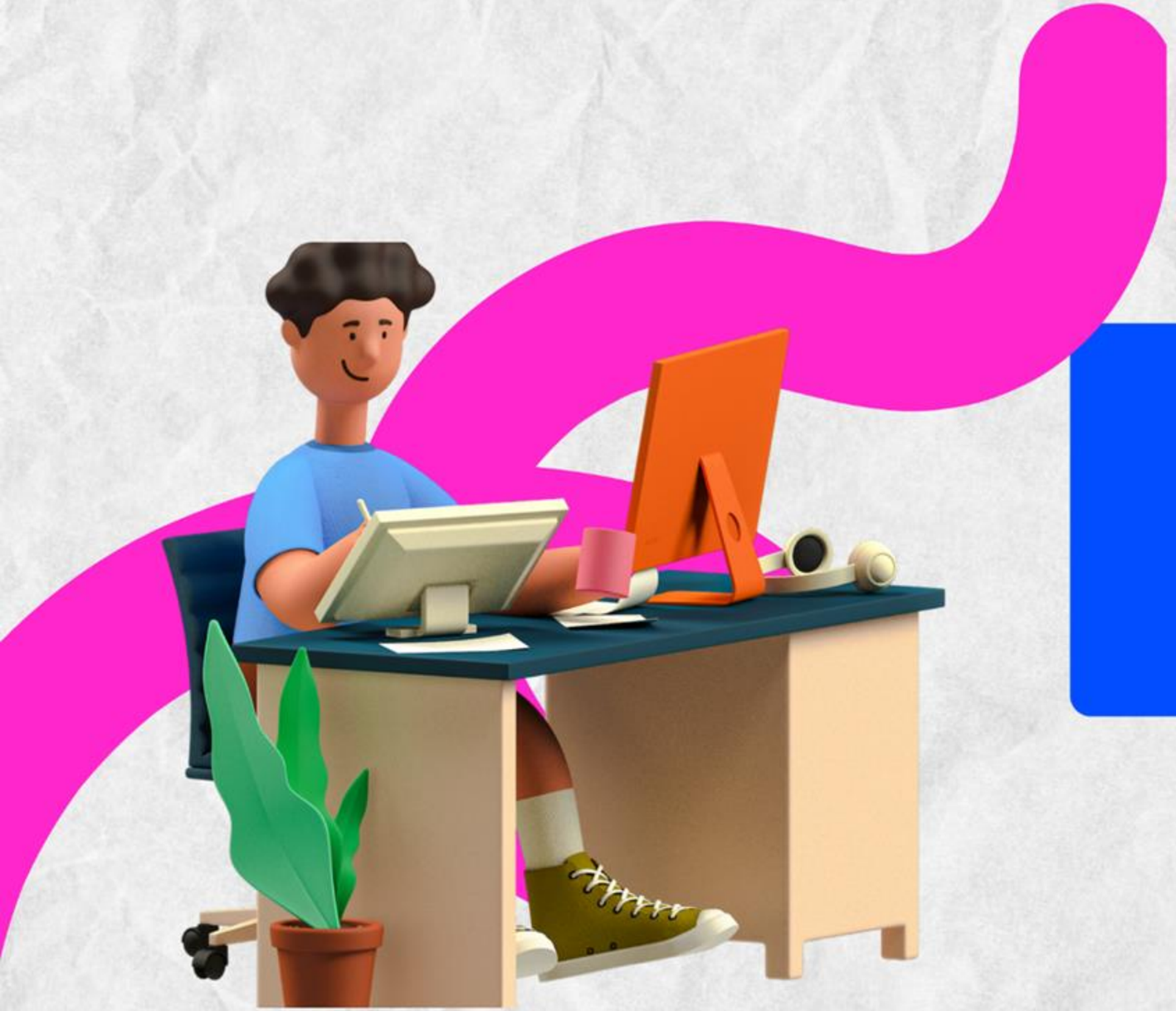
Clases de arte terapia online para adolescentes.
El objetivo es prevenir la ansiedad en los adolescentes y fortalecer sus habilidades blandas progresivamente, mediante la expresión artística en sesiones con grupos de máximo 5 personas.

DISCORD
Las clases se darán mediante la plataforma de discord, por la cercanía que tiene con el público adolescentes. Esta plataforma nos permitirá crear una comunidad, por donde compartiremos los contenidos informativo sobre temas de la salud mental, actividades para desarrollar en grupos, canal de voz habilitados previa coordinación para sesiones con psicólogos, etc.

PÁGINA WEB
Será nuestra plataforma digital donde se subirá el contenido y recursos necesarios para las sesiones de arteterapia. Gracias a su diseño ***responsive*** y nuestra comunidad complementaria en Discord, la página web permitirá a los alumnos registrarse y llevar un control de las sesiones y actividades que van desarrollando; como también cada usuario podrá ver el contenido necesario a emplear por cada sesión. Además, la pág web es una ayuda visual para captar la atención de aliados estratégicos y nuevos usuarios y que puedan conocer un poco más de nuestra iniciativa.

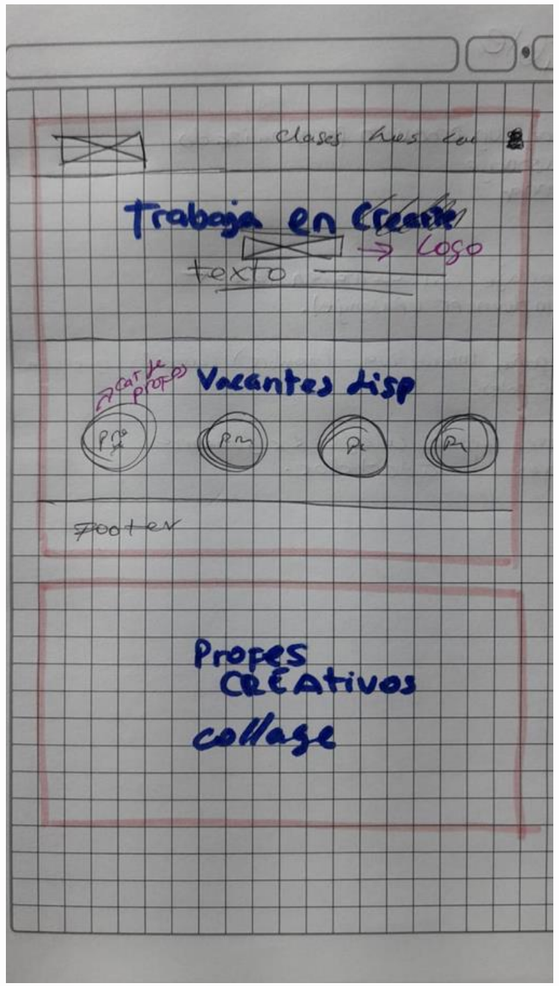
Respaldo teórico práctico
La telesalud se describe como: 'el uso de las telecomunicaciones para brindar acceso a evaluaciones de salud, diagnósticos, intervenciones, consultas, supervisión, educación e información a distancia' (Malchiodi, 2000: p. 16).
El trabajo de terapia de arte en línea se evalúa mediante el uso de cuestionarios posteriores a la sesión y comentarios transcritos. Además de brindar consejos útiles sobre el equipo técnico y los problemas relacionados con la visualización del proceso de creación artística y el arte final durante las sesiones.
Una investigación en el Reino Unido identificó las experiencias positivas de la dinámica entre terapeuta y paciente, también una sensación de control ya que el paciente estaba en su propia casa y tenía acceso planificado e inmediato a la terapia a la hora acordada. La investigación también mostró que los pacientes pudieron prepararse para las sesiones y reflexionar sobre el trabajo relacional posterior a la sesión y, por lo tanto, se beneficiaron al ayudar a las personas a administrar su propio bienestar psicológico e identificar sus necesidades emocionales (Jones, 2017).
La provisión de terapia de arte en línea permite a las personas tener acceso inmediato a la intervención temprana a los servicios de salud mental. Existe una necesidad inmediata y continua de arteterapia por parte de la población en general y, en particular, de aquellos con necesidades de salud mental preexistentes. Al reformular el marco de trabajo de la terapia del arte, estamos en una mejor posición para comprender las dificultades de salud mental del cliente y mejor equipados para soportar las angustias emocionales y los trastornos psicosociales. La terapia de arte en línea puede fomentar el desarrollo de mejores mecanismos de afrontamiento y aumentar la resiliencia, permitiendo a los clientes sentirse escuchados y conectados mientras están aislados. También puede reforzar los sentimientos de esperanza y fortaleza hacia el futuro para superar y buscar, así como continuar, el tratamiento de cualquier condición de salud mental subyacente.

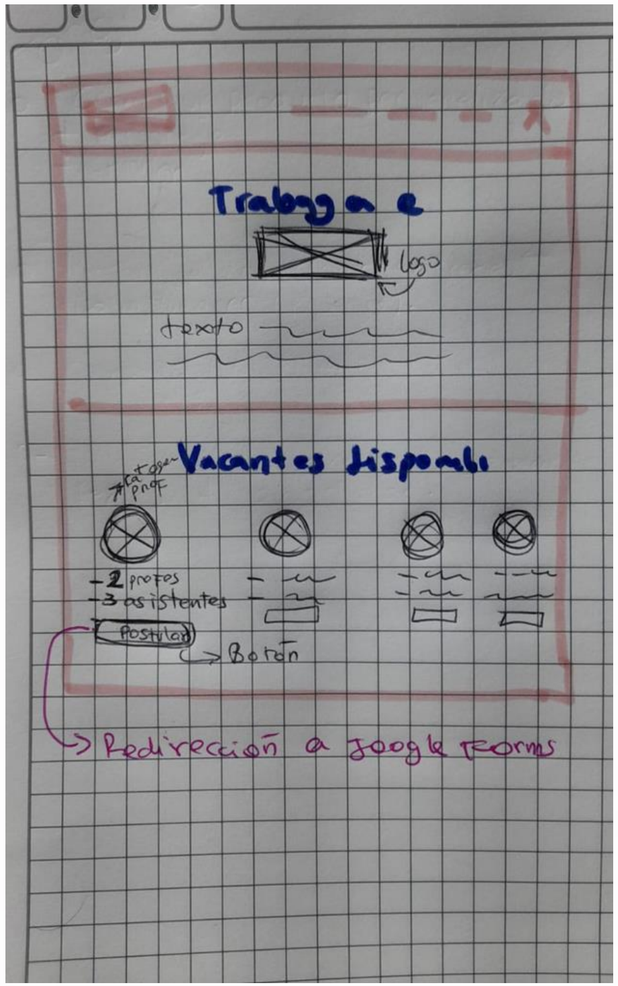
Terapia de arte en línea
https://baat.org/insights-updates/online-art-therapy/

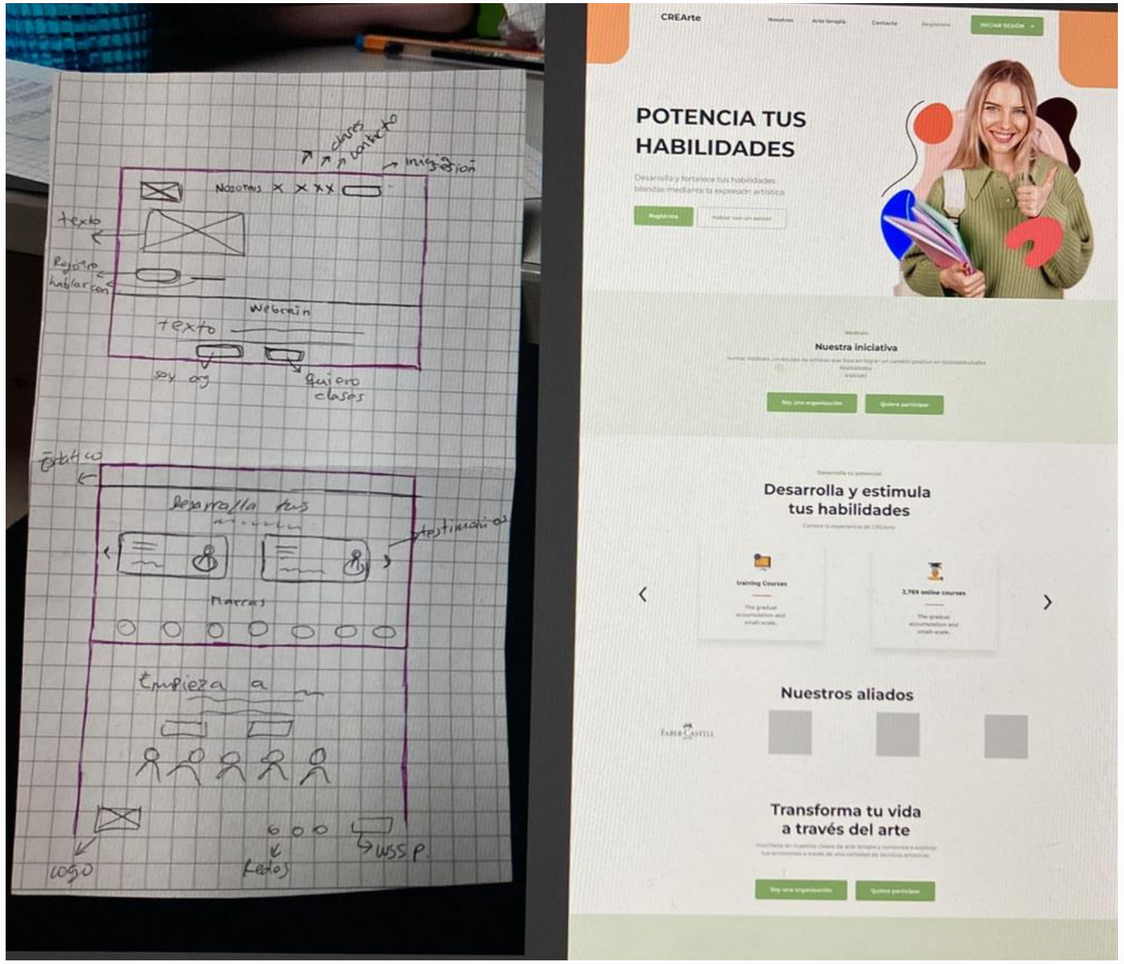


PROTOTIPOS

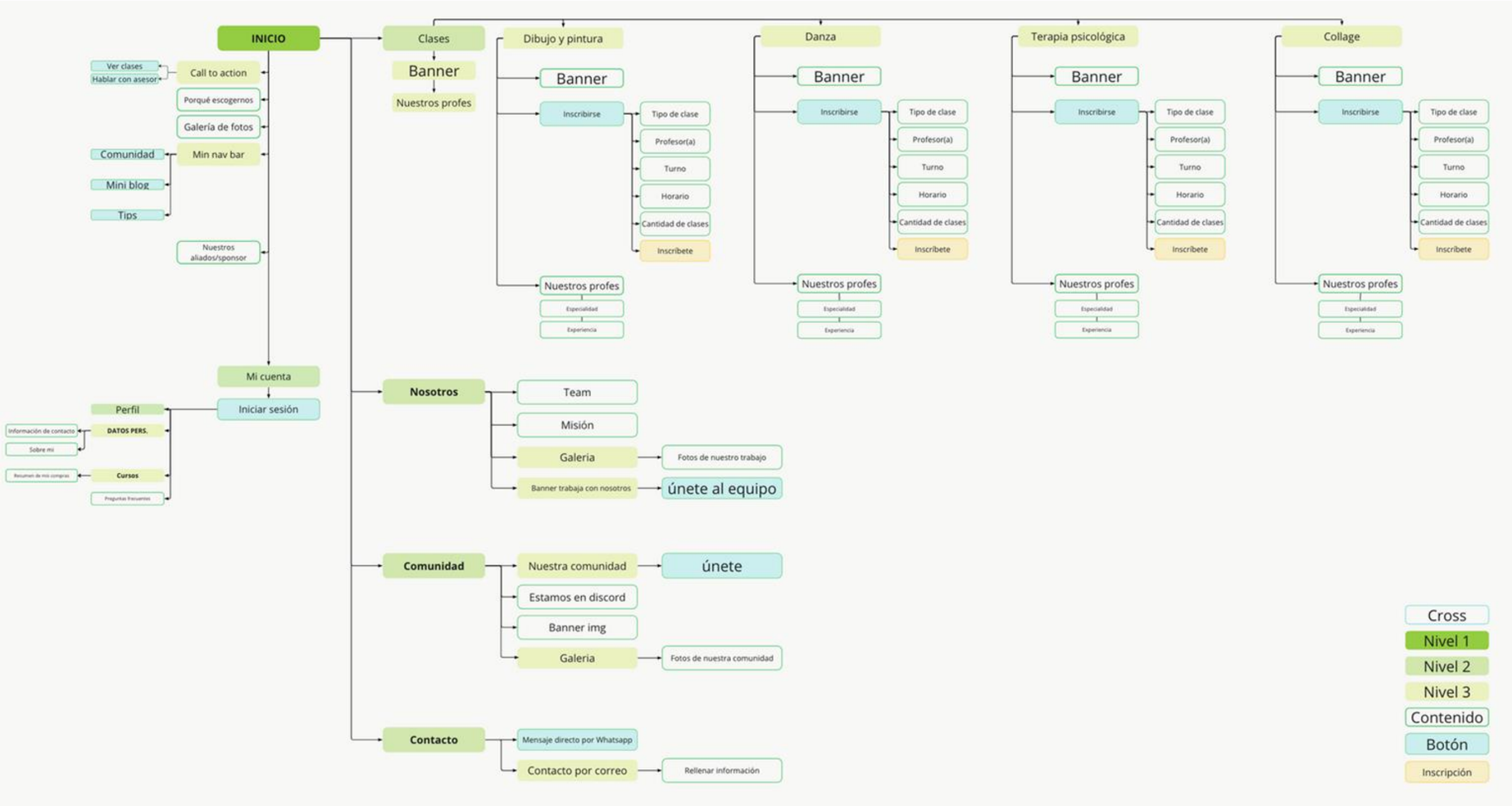
WEB


Trabaja en Crearte
Logo
texto
Vacantes disp
Footer
Profes CREAtivos
collage


Trabaja e
Logo
texto
Vacantes disponibl
2 profes
3 asistentes
Postular
Botón
Redirección a Google Forms


CREArte
POTENCIA TUS HABILIDADES
Nuestra iniciativa
Desarrolla y estimula tus habilidades
Nuestros aliados
Transforma tu vida a través del arte
texto
Webrain
Quiero clases
Marcas
Empieza a
Logo
Redes
WSSP

ARQUITECTURA WEB



WEB FINAL



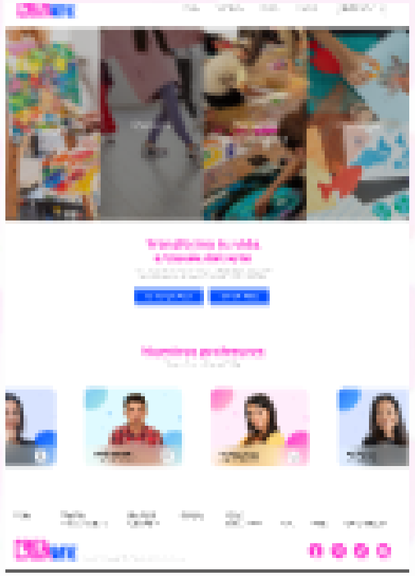






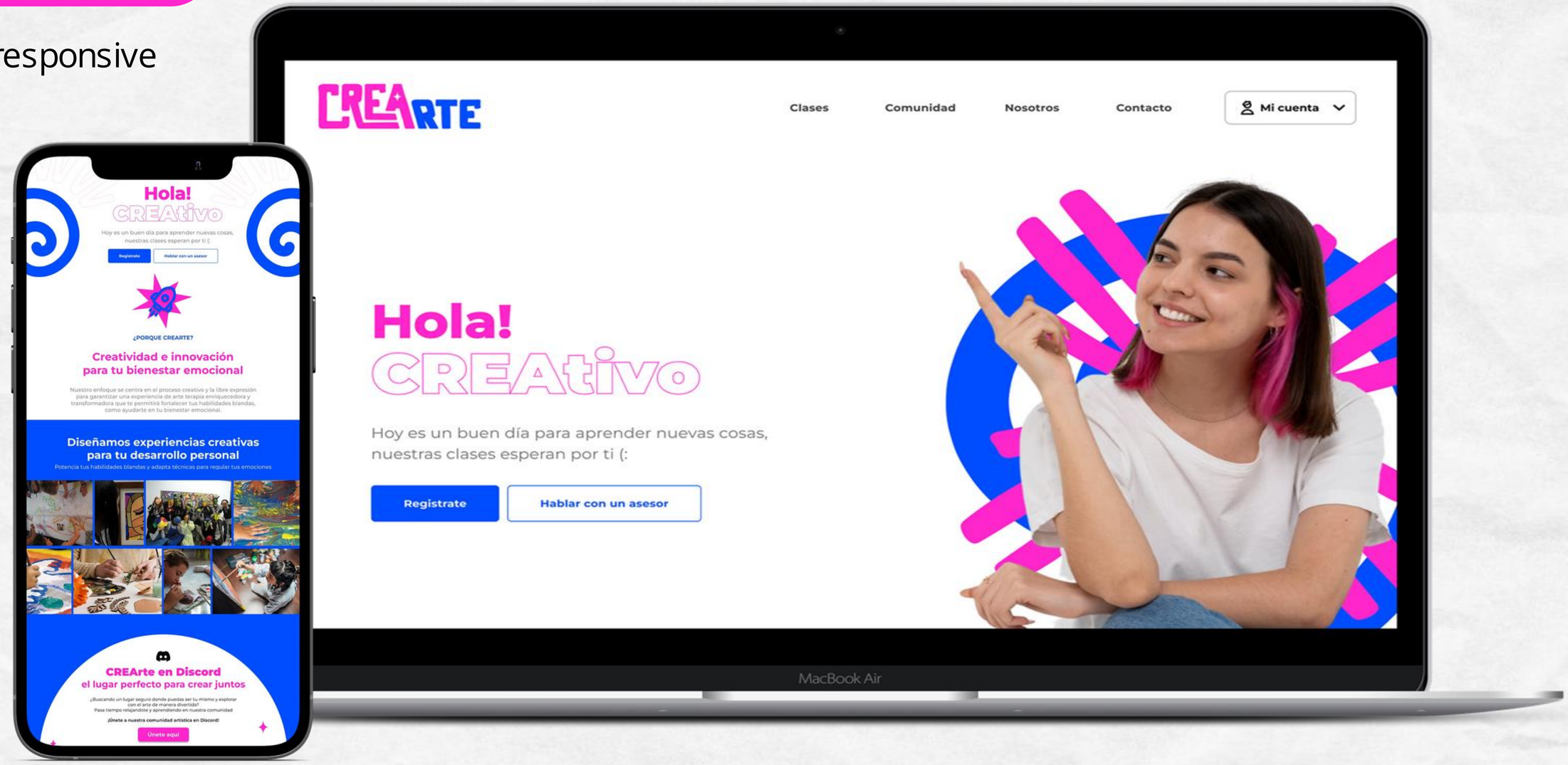




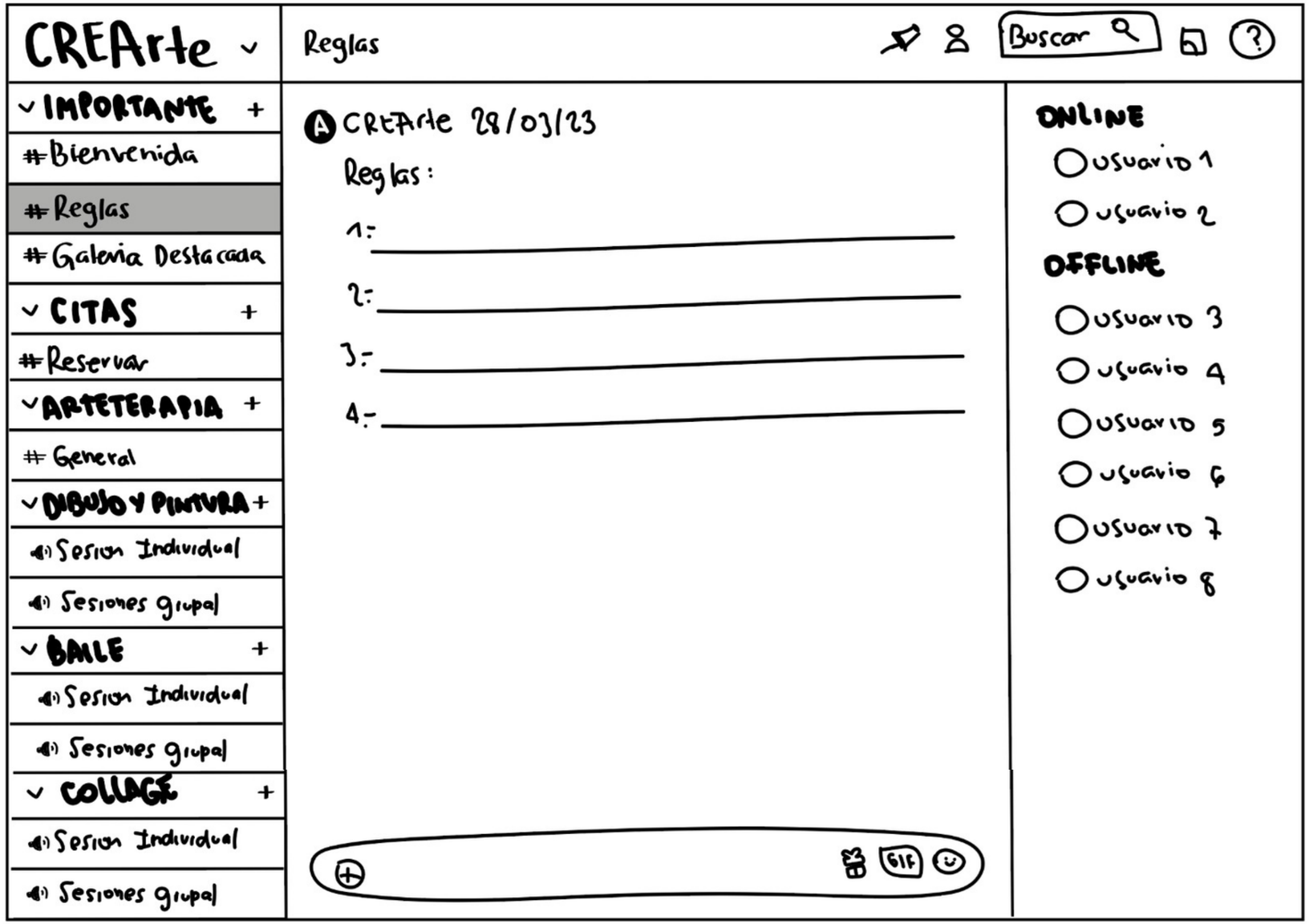


WEB FINAL

Versión responsive

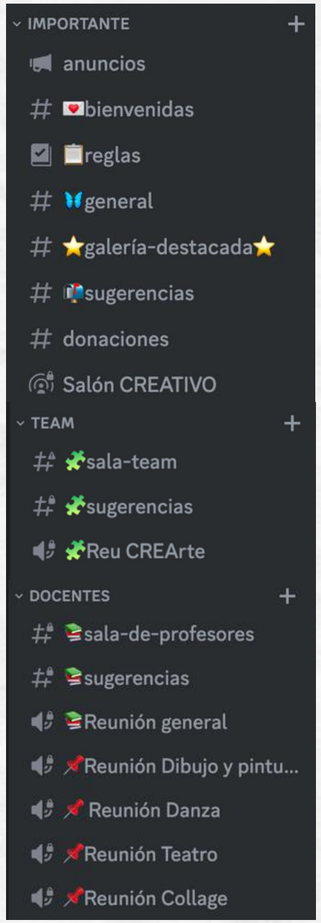


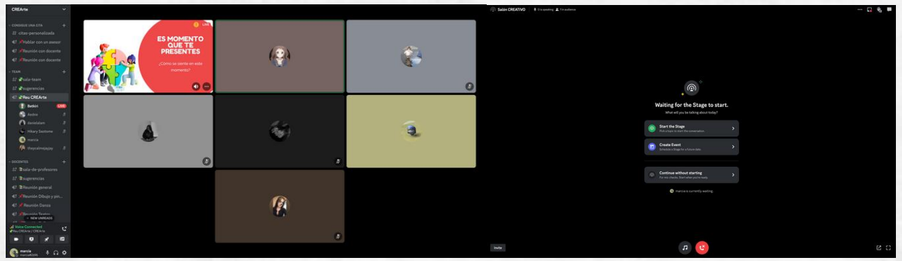
DISCORD


CREArte
Reglas
Buscar
IMPORTANTE
#Bienvenida
#Reglas
#Galeria Destacada
CITAS
#Reservar
ARTETERAPIA
#General
DIBUJO Y PINTURA
Sesion Individual
Sesiones grupal
BAILE
Sesion Individual
Sesiones grupal
COLLAGE
Sesion Individual
Sesiones grupal
CREArte 28/03/23
Reglas:
1:
2:
3:
4:
GIF
ONLINE
Usuario 1
Usuario 2
OFFLINE
Usuario 3
Usuario 4
Usuario 5
Usuario 6
Usuario 7
Usuario 8

DISCORD

Canales

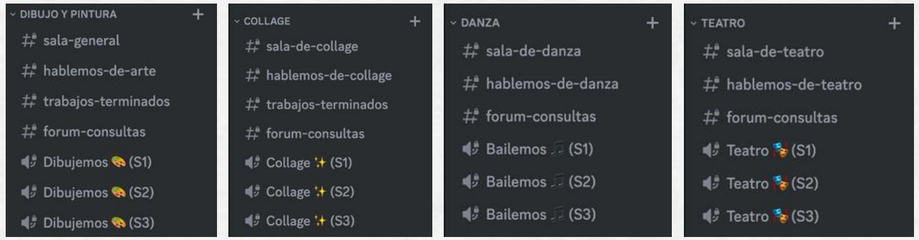




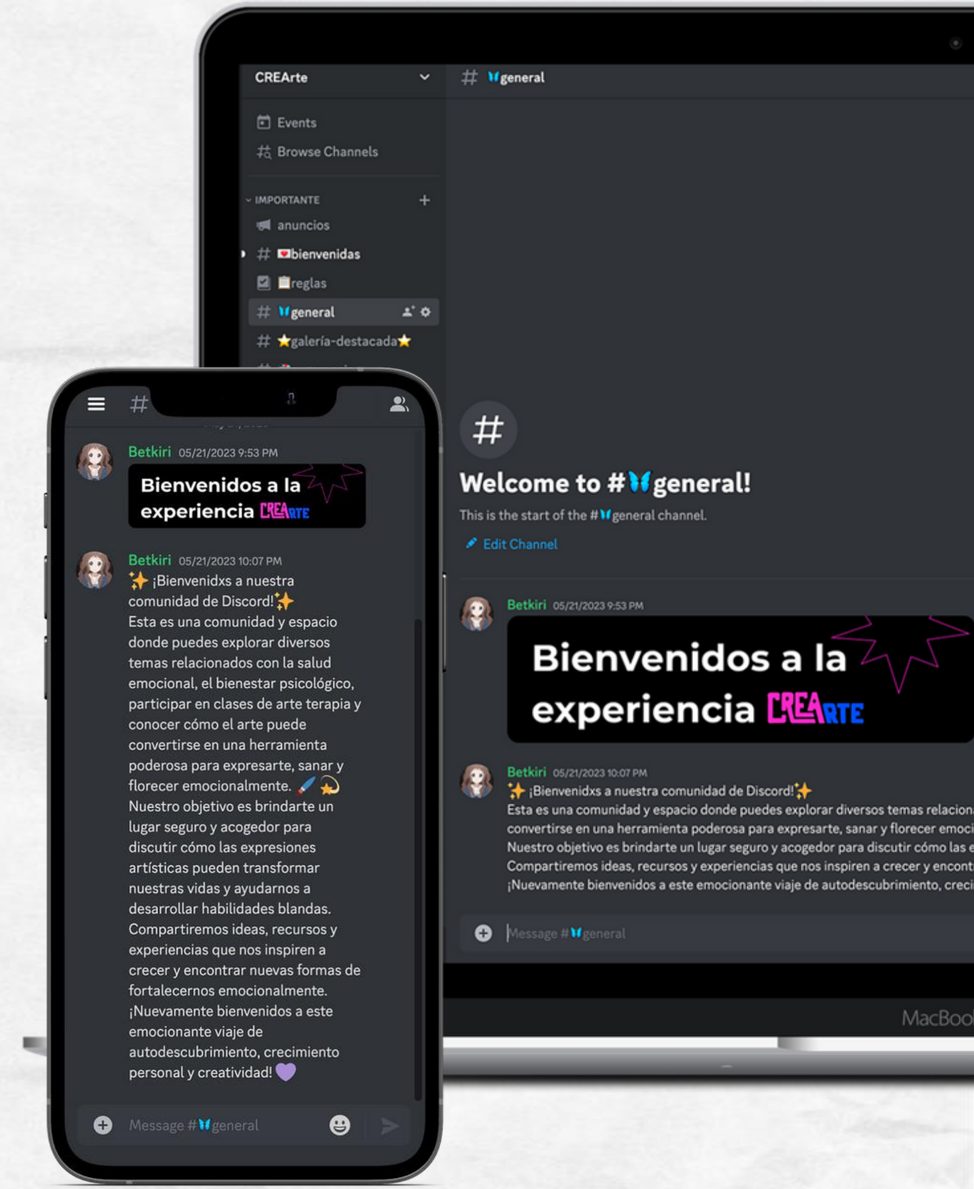
Salón CREATIVO



Conseguir una cita



4 Cursos disponibles



LOGO

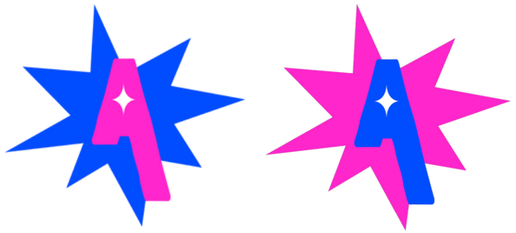

1
CREArte
2
CREARTE
CREARTE
3
4
CREArte
5
CREArte
6
CREArte
7
CREArte
8
CREArte
9
CREArte
10
CREARTE


CREA
CREARTE
CREARTE
CREA
CREARTE
CREARTE
CREARTE
CREARTE
CREARTE
CREARTE

LOGO Y VARIANTES

CREARTE

CREARTE



PALETA DE COLORES

#FA23D0

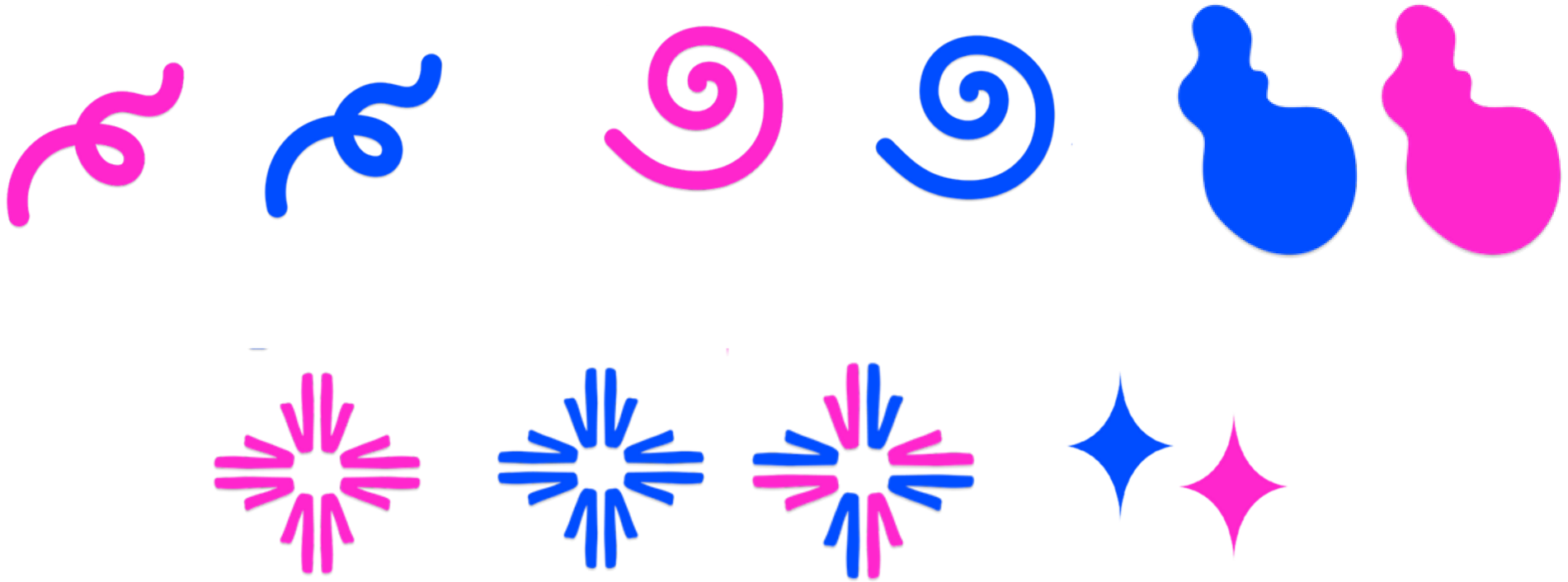
#004DFF

#1A2432

#CC1AFB

#55D4FB

ELEMENTOS GRÁFICOS





GUIÓN TALLERES GENERATIVOS

Introducción a la dinámica:

Esta introducción dura **15 minutos**

- Se da la bienvenida a los **3 participantes** y presentamos el tema del taller.
- Realizamos una breve introducción al concepto de arte terapia + itinerante.
- Se explica la importancia de las habilidades blandas en el desarrollo de los adolescentes y cómo las clases de arte terapia pueden ayudar a reforzarlas.
- Se establecen las normas del taller y se explican las actividades que se llevarán a cabo.

Presentaciones: **15 minutos**

Cada participante deberá presentarse y contar cómo se siente en ese momento. Mediante una ronda de presentación con un objeto que represente su estado emocional actual.

Indicar que cualquier tipo de expresión es valida.

Ejercicio de relajación: **10 minutos**

Se guiará a los participantes en una técnica de relajación para reducir la ansiedad y prepararse para el trabajo creativo.

Dinámicas: plantea y diseña dinámicas para tu propio taller generativo, puedes basarte en el ejemplo o utilizar otras dinámicas para la co-creación con posibles usuarios.

Ejercicio de Arte terapia: **30 minutos**

El color de mis emociones

- Los participantes pueden elegir cualquier material artístico que tengan disponible para crear una obra de arte sobre un tema relacionado con sus emociones o pensamientos.
- Durante el ejercicio, se les anima a reflexionar sobre su obra y a escribir algunas palabras o frases que la representen.
- Al finalizar el ejercicio, se les pide que compartan su obra y su reflexión con el grupo.

Presentación de proyectos: **30 minutos**

- Los participantes discuten en grupo sobre las emociones y pensamientos que surgieron durante el ejercicio de arte terapia.
- Se les invita a compartir cómo se sienten al compartir sus obras y reflexiones con el grupo.

Si es necesario, guiar la discusión a través de preguntas abiertas que ayuden a profundizar en las emociones y pensamientos que surgieron durante el ejercicio.

Juego de roles: **30 minutos**

Juego de roles

- Los participantes forman parejas y llevan a cabo un juego de roles en el que uno de ellos actúa como un personaje en una situación estresante, mientras que el otro actúa como un consejero o mentor que lo ayuda a superar la situación.
- Después del juego de roles, se les pide que reflexionen sobre cómo se sintieron al desempeñar cada uno de los roles y qué aprendieron sobre sí mismos y los demás.

Sesión de Arte terapia: **40 minutos**

Collage de habilidades blandas

- Se les presentará un lienzo en blanco en la plataforma virtual de Canva a los participantes para que representen diferentes habilidades blandas, como la empatía, la creatividad, la resiliencia, la comunicación, etc.

Mientras desarrollan la actividad, proyectamos diferentes técnicas de arte terapia, como el dibujo, la pintura, la escultura, la creación de collage, etc..

Presentación de proyectos: **30 minutos**

- Después de la sesión de arte terapia, se les pide a los participantes que presenten sus proyectos al grupo.
- Se les anima a hablar sobre las emociones y sentimientos que expresaron a través de su proyecto y cómo se relaciona con el tema del taller.

Discusión abierta: **30 minutos**

Nos apoyamos de una lista de preguntas guía para orientar la discusión y les pide a los participantes que discutan **en base a su experiencia**:

1. ¿Cómo se imaginan que las clases de arte terapia pueden ayudar a los adolescentes a reforzar sus habilidades blandas y prevenir la ansiedad?. Se les anima a compartir sus experiencias y conocimientos sobre el tema.
2. ¿Qué habilidades blandas consideran que pueden reforzar a través del arte terapia?
3. ¿Consideran que tuvieron algún problema, malestar o dificultad para llevar la sesión de arte terapia por un medio virtual?
4. ¿Preferirían que las clases de arte terapia sean presenciales? ¿Porqué?

Cierre:

Cierre de sesión: **10 minutos**

- Agradecemos a los adolescentes por su participación.
- Se recordará la importancia de la expresión de las emociones y los animamos a seguir explorando cómo las clases de arte terapia pueden ayudarlos en diferentes ámbitos de su vida en la actualidad y a futuro.
- Finalmente se les dará un ejercicio de reflexión para continuar explorando sus emociones en casa.

DESCARGA TALLERES GENERATIVOS











LIENZO DE PRESUPUESTOS

DESCRIPCIÓN	COSTO
Community Manager	s/.500
Psicólogo (a)	s/.1000
Publicidad en redes	s/. 1500
Community Manager	s/.500
Diseñador	s/.500
Profesores *3	s/ 1500
Hostinger	s/.240
Costo de los servidores	s/.349
Mantenimiento del sitio web	s/1025

DESCRIPCIÓN	COSTO
Costo del registro	s/.534
Discord Nitro	s/.25
Diseñador ui ux	s./600
TOTAL	s/.21.139

INVERSIÓN INICIAL

DESCRIPCIÓN	COSTO
Costo de los servidores	s/ 1000
Psicólogo (a)	s/.1000
Publicidad en redes	s/. 1500
Community Manager	s/.500
Diseñador	s/.500
Profesores *3	s/ 1500
TOTAL	s/.8.050

INVERSIÓN MENSUAL



LIENZO DE INGRESOS

Categoría	Descripción	Costo unitario	Estimado del total de unidades vendidas al mes	Ingreso estimado mensual	Ingreso estimado trimenstral
CLASES	Suscripción mensual básica	s/.20	500	s/.10000	30000
PUBLICIDAD	Por Click	$.0.10	600	s/.220	660
PRODUCTOS	KIT WEBRAIN	s/.40	30	1200	3600
INVERSIÓN DE TERCEROS	Suscripción mensual básica	s/.1500	1	1500	1500
					35000

Total de ingresos estimados
35000

-

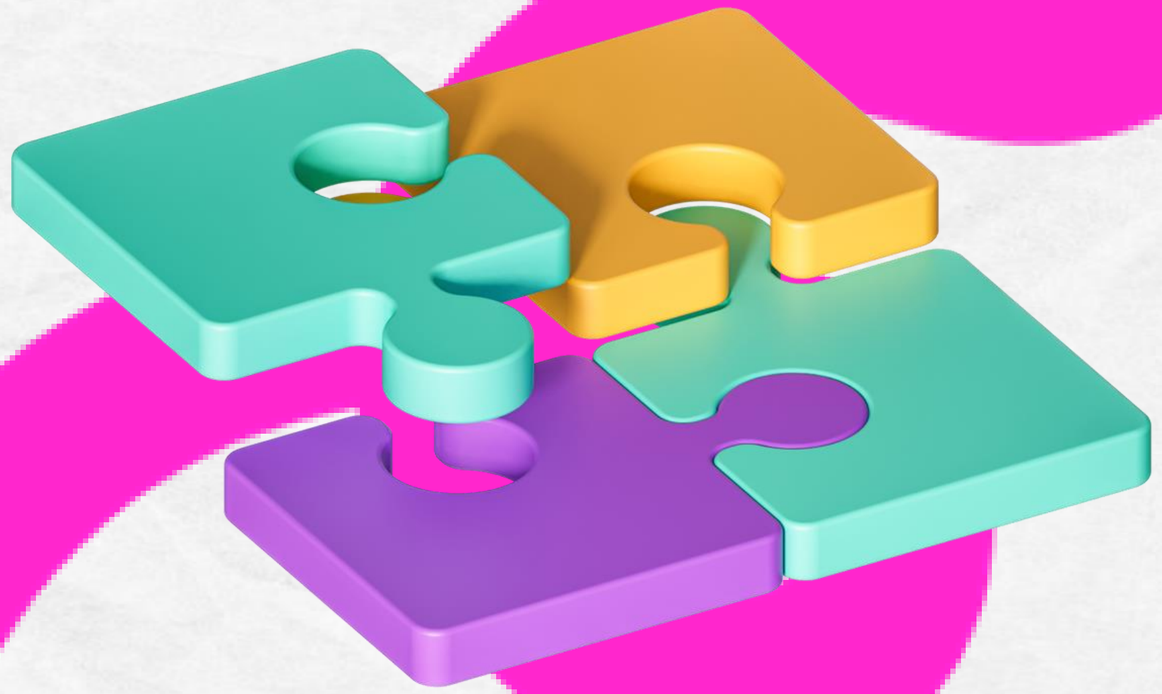
Total de inversión
21.139

-

Total de gastos
8.050*3=
24.150

=

Utilidad/ Pérdida
10.871



EJERCICIO DE VALIDACIÓN

PROTOTIPO: Pag web | Discord

OBJETIVO DE VALIDACIÓN

- Identificar si la navegación es legible y no causa confusiones o problemas al usuario
- Validad que tan agradable es el contenido de la página web para el usuario
- Identificar momentos de riesgo durante la selección de sacar cita
- Identificar si es entendible el contenido y funciones de los canales del servidor de Crearte desde un principio
- Comprobar que las indicaciones dentro del canal sean claras
- Validar la comodidad y entendimiento de la comunidad de Discord

Introducción a la dinámica:

PÁGINA WEB

Hola, somos Webrain, un equipo de estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec, y hoy nos encontramos realizando un test de usuario que se dividirá en 2 partes, la primera es para evaluar nuestra página web y la segunda para conocer la experiencia dentro de nuestra comunidad de discord.
Para entrar un poco en contexto te comento acerca de nuestro proyecto.
Hemos creado un servicio de clases de arte terapia online que tiene el objetivo de prevenir la ansiedad en los adolescentes y fortalecer su desarrollo de habilidades blandas, este proyecto lo realizamos como una medida de intervención temprana para lograr nuestra visión a futuro, la cuál es que los jóvenes puedan adquirir las habilidades blandas necesarias y los conocimientos adecuados para regular sus emociones al momento de acceder a un empleo digno y de calidad.
Ahora comenzaremos con la evaluación de la pag. web
(Por favor ingresa al link y comparte tu pantalla para poder guiarte si tienen alguna dificultad)
Nuestro objetivo es mejorar la experiencia de la navegación para nuestros usuarios e identificar si existen complicaciones o confusiones en la navegación. El test no es para calificar tus conocimientos, solo vamos a analizar tu experiencia dentro de la pág.
(Espero nos puedas ayudar y no te olvides de que puedes hacer las preguntas que quieras, por favor empieza a completar las tareas).

Dinámica: plantea y diseña una dinámica para tu propia validación, puedes basarte en el ejemplo o utilizar otras dinámicas para la validación con potenciales clientes

TAREA 1: Inscríbete en la la **sesión de autoayuda** desde **la página de inicio** de la web.
- **TIPO DE CLASE:** Terapia de autoayuda individual
- **ESPECIALISTA:** Rai Torres
- **TURNO:** Tarde
- **HORARIO:** 6PM - 8PM VIE y SAB
- **CANTIDAD DE CLASES:** Pack de 2 sesiones

Para finalizar, confirma el pago del servicio.

TAREA 2: ¿Consideras que la información para inscribirte a una clase es totalmente clara?

TAREA 3: Imagina que eres un estudiante de psicología en los últimos años de carrera. ¿Cómo harías para postular a formar parte de nuestro equipo?.

TAREA 4: Navega por nuestra página web

TAREA 5: ¿Qué te gustaría cambiar o añadir en nuestra página web? Cuéntanos, qué sugieres para mejorar tu experiencia o que parte de la navegación se te complico más entender.

TAREA 6: ¿Qué opinas de la navegación de nuestra página web?
Si tuviste algún problema, inconveniente, dificultad, confusión o disgusto en alguna parte de nuestra página web, escríbelo en el cuadro. De lo contrario marca la opción de "Todo muy claro!".

TAREA 7: Del 1 al 10 ¿Qué tanto te agrada el diseño del inicio de nuestra página web? Observa cada detalle minuciosamente y basa tu respuesta según la apreciación de los colores, formas, imágenes e información que ves en la imagen.

TAREA 8: ¿Cómo calificarías a nuestra página web?

DISCORD

Ahora te voy a presentar nuestra comunidad de Discord, un dato importante que tienes que sabes es nuestra comunidad un espacio abierto al público que tiene interés por temas relacionado a cuidar de su salud emocional y el arte como medio de terapia para fortalecer nuestras habilidades blandas.
(Espero nos puedas ayudar y no te olvides de que puedes hacer las preguntas que quieras, por favor empieza a completar las tareas).

TAREA 1: Te uniste a nuestra comunidad de discord por curiosidad, explora los canales sin ser un alumno de CREArte

TAREA 2: ¿Consideras que todos los apartados tienen la información totalmente clara para las nuevas personas que se unan al servidor?

TAREA 3: Imagina que ya eres un alumno de CREArte, y estas inscrito en las clases de Dibujo y pintura

TAREA 3.1: Saca un ticket para hablar con tu profesora y deja tus datos con un motivo de consulta para tu tarea: Diario de mis emociones
Para finalizar, confirma si tu ticket fue atendido.

TAREA 4: Del 1 al 10 ¿Qué tanto te agrada el diseño de nuestra comunidad de Discord? Observa cada detalle minuciosamente y basa tu respuesta según la apreciación de los colores, formas, imágenes e información que ves en la imagen.

TAREA 5: ¿Qué te gustaría cambiar o añadir en nuestra comunidad de Discord? Cuéntanos, qué sugieres para mejorar tu experiencia si fueras un alumno.

TAREA 6: ¿Qué opinas en general de nuestra propuesta por un canal de Discord?
Si tuviste algún problema, inconveniente, dificultad, confusión o disgusto en alguna parte de nuestra comunidad de discord, escríbelo en el cuadro.

TAREA 7: ¿Cómo calificarías la propuesta de dar clases de arte terapia por la plataforma de discord?

Cierre:

Muchas gracias por tu tiempo y observaciones. Tus respuestas nos ayudarán para mejorar nuestro proyecto.



VALIDACIONES

EN BASE A LA WEB

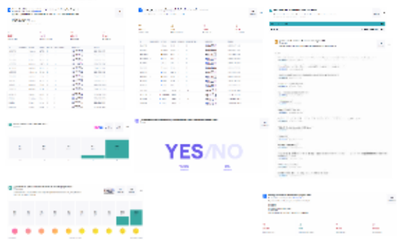
Hipótesis:

1. Antes de realizar los testeos de la web creíamos que todos los contenidos, secciones y apartados eran lo suficientemente claros para que nuevos usuarios conozcan acerca de nuestra propuesta.
2. La matricula a las clases que quieran eran lo suficientemente descriptivas y de fácil entendimiento tanto para adolescentes como personas mayores.
3. Nuestros apartados para unirse al equipo y a la comunidad de discord eran claras y con un diseño atractivo para que se unan.
4. Consideramos que el diseño en general era agradable y atractivo para el público.

Observaciones:

1. Texto en Nuestros profesores, hay que indicar que ahí solo se ve el perfil del profe + quitar botones de enviar mensaje y esas cosas.
2. Revisar ortografía
3. Detallar en el nav bar: clases o servicios
4. Agilizar la página porque demora en cargar
5. Quitar los cards individuales de todos los profes en la pág de "clases", dejar solo 3 o de lo contrario solo poner una foto de todos los profes.
6. La navegación y contenidos es muy agradable para TODOS los visitantes a la web

Resultados:



Aprendizaje

El user test fue de gran ayuda para validar si la navegación en general por nuestra página web era completamente legible; ya que al ser una página por donde se concretará el proceso de "compra" a nuestro servicio de clases, es importante que toda la información sea completamente clara para evitar reclamos o malos entendidos en algún momento durante la comprobación del registro y pago por el servicio. Nuestros usuarios fueron bastante claro y nos mencionaron detalles importantes como que era muy agradable que haya opción de pago con yape y que a veces al ser los padres quienes hagan el pago del servicio, está perfecto que el comprobante y posterior confirmación sea por whatsapp ya que es la red social que más usan ellos.

Acciones:

En primer lugar, vamos a mejorar la foto en conjunto de los profesores y detallar en sus cards más detalles de los mismos, eliminando los botones de enviar mensaje y ver perfil. En segundo lugar, cambiaremos en nuestra barra de navegación la palabra clases por servicios para que cualquier persona pueda entenderlo mejor. Finalmente, vamos a pulir más los detalles gráficos de la página para una mejor experiencia para todos los usuarios.

DISCORD

1. Antes de realizar los testeos, creíamos que nuestra comunidad tenía todos los canales necesarios tanto para la comunidad en general, como para nuestros alumnos y profesores.
2. Al tener varios canales dividido por secciones con sus íconos, creíamos que la experiencia de nuestros alumnos sería agradable e interactiva.
3. Las descripciones eran lo suficientemente claras para que todos sepan que se puede hacer en cada canal.
4. La manera de sacar ticket o agendar una cita, eran lo suficientemente claras e informativas para que todos puedan entender y concretar su cita.

1. Detallar que se puede hacer en la sección Trivia y dejar un mensaje fijado de todos los comandos del bot.
2. Detallar las cuentas y los pasos a seguir para las personas que quieren hacer donaciones.
3. Configurar y dar permiso para que las personas se puedan unir a las salas de voz.
4. Mensaje indicando que la experiencia es mejor desde pc.
5. Crear cod de alumnos para que sea más rápido sacar tickets.
6. Indicar el canal de para hacer la consulta privada.
7. Complemento a futuro Gather.town
8. Indicar y especificar más la parte de sacar citas, y que dentro de subject se escribetanto el nombre como consulta.
9. Recomendación de usar videos explicativos de máx 20 seg. de que hacer en canales importantes.
10. Más apoyo de recursos gráficos y visuales.



El test nos permitió conocer no solo los puntos de mejora, sino también evaluar que tan agradable es la experiencia tanto de usuarios nuevos siendo público general, como usuarios con roles específicos como son nuestros alumnos. También, fue una guía importante para identificar algunas secciones que no se lograban comprender del todos y gracias a los comentarios de nuestros usuarios podemos detallar mejor los contenidos, indicaciones y paso a paso de secciones como "Saca una cita".

En primer lugar, vamos a mejorar la descripción de cada canal y apartado dentro de nuestra comunidad, apoyándonos con material gráfico y videos cortos en secciones que lo requieran, especialmente en la parte de sacar un ticket. Además dividiremos el canal de tickes en 2 para que uno sea visible para todo el público y el otro sea exclusivo para alumnos. También, detallaremos más como realizar donaciones como los medios donde hacer las donaciones y crearemos un rol para las personas que donen (rol especial). Finalmente, con el discord nitro podremos implementar mejoras como una pequeña portada animada del servidor, stickers animados personalizados, y demás funciones.


LINK
GRUPO 9
https://miro.com/app/board/uXjVPqUU2fM=/?share_link_id=930828449910

Gracias