

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES DE LA COMUNICACIÓN



PUCP

**Proyecto de Comunicación para el Desarrollo:
“ParaCaídas” para los que nos hemos caído y queremos volver a volar**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE
BACHILLER EN CIENCIAS Y ARTES DE LA COMUNICACIÓN
CON MENCIÓN EN COMUNICACIÓN PARA EL DESARROLLO**

Presentado por:

Kern Stange, Deborah Ingrid

Millan Delgado, Valeria Lucrecia

Zari Lopez, Gabriela

ASESORA:

Correa Alamo, Mirtha Elizabeth

2020

Resumen

La presente investigación propone el diagnóstico, diseño y ejecución de un piloto para nuestro proyecto de investigación denominado "ParaCaídas", realizado en Lima, Perú, durante los meses de agosto a diciembre del año 2020. Nuestra propuesta aborda el tema de la salud mental y su creciente deterioro durante la pandemia COVID-19 y busca atenderla bajo los parámetros de la virtualidad, buscando que los jóvenes universitarios, entre 20 y 25 años, cuestionen el estigma que existe en torno a la salud mental y lo reinterpreten a través del reconocimiento de su propia vulnerabilidad y el autocuidado en comunidad. Para ello, el trabajo de investigación se aborda a través de 3 líneas estratégicas basadas en una metodología lúdico-experimental y psicoeducativa.

Palabras claves: salud mental, jóvenes universitarios, emociones, comunicación para el desarrollo, psicoeducación.

Abstract

The present investigation proposes the diagnosis, design and an executed pilot for our research project named "ParaCaídas", carried out in Lima, Perú during the months from August to December in 2020. Our proposal addresses the issue of mental health and it's increasing decay during the COVID-19 pandemic and seeks to attend it under the parameters of virtuality, aiming to get young university students, between 20 and 25 years old, to question the stigma that exists regarding mental health and reinterpret them through the recognition of their own vulnerability and self-care in community. To this end, the research work is approached through 3 strategic lines based on a playful, relational-experimental and psychoeducational methodology.

Keywords: mental health, university students, emotions, communication for development, psychoeducation.

Índice

1. Introducción	1
2. Problemática y justificación del proyecto	2
3. Estrategias de Comunicación y Actividades	9
4. Metodología	15
5. Actividades ejecutadas	24
6. Sostenibilidad	30
7. Lecciones Aprendidas	32
8. Referencias bibliográficas	38
9. Anexos	42



1. Introducción

La salud mental es un problema de salud pública agravado debido al contexto de aislamiento social dado por el COVID-19 en el Perú. A esto se suma, que, desde hace varios años, los problemas relacionados a la salud mental traen consigo estigmas hacia las personas neuro divergentes por parte de una sociedad que sigue invisibilizando esta problemática e incrementando estereotipos. Esto ha repercutido en diversos grupos de la sociedad, especialmente, en estudiantes universitarios, donde factores de estrés, ansiedad y depresión se han visto en aumento ante la adaptación a la nueva modalidad virtual. A raíz de esto, se realiza un Trabajo de Investigación en el contexto de la pandemia del cual nace “ParaCaídas”, un proyecto virtual de la especialidad Comunicación para el Desarrollo en la Pontificia Universidad Católica del Perú, con la consigna de atender el problema de salud mental en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. Para esto, el proyecto toma como base el diagnóstico comunicacional hecho en el documento de trabajo “ParaCaídas: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo sobre Salud Mental para jóvenes universitarios”, el cual encontró que el estigma sobre salud mental generaba que los y las jóvenes universitarios no pidieran ayuda, evitaran expresar sus emociones y vulnerabilidad, así como, que no priorizaran su autocuidado como parte de la atención a su salud mental. En función de este diagnóstico, el trabajo propuso como objetivo de comunicación abordar el problema que los y las estudiantes cuestionen el estigma hacia la salud mental y la reinterpreten desde el reconocimiento de la propia vulnerabilidad y el autocuidado en comunidad. A partir de este objetivo es que este proyecto propone estrategias de comunicación y actividades a partir de la empatía. La puesta en marcha de las actividades nos permite evaluar las estrategias de sostenibilidad que deben ser implementadas y las lecciones aprendidas a partir del proyecto.

2. Problemática y justificación del proyecto

En el contexto de la emergencia sanitaria por la pandemia del COVID-19 en el Perú, el gobierno generó, como medida de protección principal, el confinamiento social; de manera que se evite la propagación del virus. Esto supone límites en el desarrollo de actividades y movilización de las personas, buscando evitar, en la mayor medida, el contacto social. Este cambio drástico en el estilo de vida demanda un gran esfuerzo de adaptación, el cual puede generar tensiones en las vidas de las personas, tanto a nivel personal como social, así como puede tener un impacto directo en las emociones, las cuales se encuentran más predispuestas a llegar a un aumento en los niveles de ansiedad, miedo, tristeza y frustración.

El cuidado de la salud mental ha cobrado mayor importancia en los medios públicos, debido a los efectos que la emergencia sanitaria y el confinamiento social han tenido en la salud de las personas; sin embargo, esto no ha sido la norma por un largo tiempo. Por el contrario, hasta hace una década atrás, la salud mental no era un problema público para el Estado, más bien, formaba parte de los asuntos privados de la persona y su familia. Si alguien tenía cuadros de tristeza o agresividad, estos eran considerados características de la personalidad y solo las demostraciones sintomáticas de ciertas enfermedades eran asociadas al agravamiento de la salud mental (hablar solos, oír voces, hacer gestos o muecas raras) (Cano, 2014). Asimismo, los tratamientos para las enfermedades mentales eran escasos y los métodos a los que se recurre, y en algunos casos aún se recurre, era el internamiento en hospitales o manicomios que empleaban el disciplinamiento físico, como el electroshock, o el aislamiento (2014, pp. 13-16). Un caso representativo es el Hospital Víctor Larco Herrera, nosocomio fundado en 1918 en la ciudad de Lima, donde la mitad de las personas internadas han sido abandonadas por sus parientes.

El miedo a ser catalogado de “loco” se estableció a partir de la falta de conocimiento y reconocimiento de la complejidad de la salud mental y los trastornos mentales; de manera que las asociaciones al concepto eran hechas en base a información estigmatizada que se tenía del tipo de personas que padecían de problemas mentales y los espacios como manicomios. El estigma y discriminación hacia personas con problemas de salud mental han sido obstáculos estructurales para ampliar el acceso al tratamiento y cuidado apropiado de la salud mental. Como muestra un estudio presentado hace algunos años por el Ministerio de Salud, las principales razones expuestas por los informantes para no tratar sus dolencias mentales eran “lo debía superar solo”, “no tenía dinero”, “falta de confianza” y “duda del manejo del problema por los médicos” (Ministerio de Salud, 2008). Así, al no reconocerse como un aspecto de la salud que precisa de cuidado constante y que puede afectar a cualquiera, no solo a personas con cuadros graves de problemas mentales, la gente está menos dispuesta a acudir a centros de salud o pedir ayuda. Asimismo, al respecto, el médico psiquiatra Humberto Castillo, ex director del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, menciona que entre los mitos establecidos en el ideario colectivo peruano, existe la idea de que los problemas de salud mental no son importantes, no matan y son simplemente estados pasajeros que pueden solucionarse con frases como “anímate” o “distraete”, lo cual considera, así como la médico psiquiatra Gisella Vargas, ex directora general del Hospital Víctor Larco Herrera, que debe trabajarse con campañas de concientización e información sobre el tema: “La gente tiene que conocer los síntomas, las formas de prevención, cómo afrontar estos males, entre muchos otros detalles relacionados” (Stakeholders Sostenibilidad, 2017).

Actualmente, la salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, n.d.). Según esta

definición, la organización señala que “la salud mental y física, y el bienestar social son componentes vitales inextricablemente ligados. [...] La salud mental es crucial para asegurar el bienestar general de los individuos, sociedades y países” (Organización Mundial de la Salud, n.d.). En ese sentido, la salud mental ha mostrado un avance positivo hacia el reconocimiento de su importancia en el desarrollo y bienestar integral de las personas, así como ahora es relacionada con aspectos del cuidado de salud básicos, como la salud física; de manera que, a nivel institucional, ya no es solo relacionada con sintomatologías estigmatizadas o con cuadros clínicos graves. Como mencionan Vásquez y colaboradores, la importancia de la salud ahora radica en el desarrollo emocional, el cual involucra el crecimiento personal, autonomía, propósitos en la vida y buenas relaciones sociales (Vásquez et al., 2009).

En cuanto a la población más afectada por el agravamiento y el descuido de la salud mental, las y los adolescentes y jóvenes son los más golpeados. En los casos más graves, según la OMS, el suicidio es la tercera causa de muerte para los jóvenes entre los 15 y 19 años; siendo en el 2016 que se posicionó como segunda causa principal de defunción en este grupo (Organización Mundial de la Salud, 2020). Según un estudio de Unicef, la frecuencia de trastornos mentales entre jóvenes ha aumentado en los últimos 20 y 30 años, y dicho aumento se atribuye a la ruptura de las estructuras familiares, al aumento del desempleo entre las y los jóvenes y a las poco realistas aspiraciones educativas y profesionales que las familias tienen para sus hijos e hijas (Unicef, 2011). Asimismo, la institución encuentra que los programas psicopedagógicos en las escuelas, el asesoramiento de apoyo, las terapias cognoscitivas y del comportamiento, a poder ser con la participación familiar, son sistemas eficaces en la mejora de la salud mental de las y los jóvenes y adolescentes; mientras que en los casos más complicados de graves trastornos mentales es pertinente remitir gradualmente a servicios especializados.

En el marco de la crisis sanitaria, el impacto negativo en la salud mental también se ha visto reflejado mayoritariamente en las y los jóvenes y adolescentes. El aislamiento, la ruptura del contacto físico y social con sus pares, el desempleo familiar o personal, e, incluso, el aumento de las situaciones de violencia en sus hogares ha generado tensiones consigo mismos y con su entorno cercano. Tal como indica la OMS:

Los trastornos emocionales surgen habitualmente durante la adolescencia. Además de la depresión o la ansiedad, los adolescentes con trastornos emocionales también pueden experimentar reacciones excesivas de irritabilidad o frustración. Es posible que se superpongan los síntomas de más de un trastorno emocional y que se den cambios rápidos e inesperados de estado de ánimo y arrebatos emocionales (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Asimismo, en el contexto de la pandemia, un reciente sondeo de UNICEF realizado a adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe, a través de U-Report, muestra que la pandemia ha impactado significativamente en la salud mental de las y los jóvenes llevando a un 27% de jóvenes a reportar un mayor porcentaje de ansiedad y a un 15% reportando depresión (Unicef, 2020). También se encuentra que un 47% reporta la baja motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaban, y, particularmente, en el caso de las mujeres jóvenes se ven más afectadas acerca de su percepción sobre su futuro que los hombres. Finalmente, un 73% sintió la necesidad de requerir ayuda, pero el 40% no llegó a pedir la ayuda (Unicef, 2020).

Aquello resulta alarmante pues deja en claro que tanto las y los adolescentes como las y los jóvenes se enfrentan a desafíos por su propia cuenta sin mecanismos de asistencia. En casos de pedir ayuda se aclara que son más las mujeres que la piden, recurriendo en primera

instancia a centros de salud y hospitales especializados, luego a centros de culto y por último servicios en línea (Unicef, 2020).

En el contexto peruano, de acuerdo a Yuri Cutipé, director de Salud Mental del Ministerio de Salud, la comunidad universitaria es uno de los grupos sociales más afectados. Esto se debe, según el director, a que la población universitaria es una de las poblaciones dentro de los jóvenes que está bajo un constante estrés académico y durante largos periodos de 4 a 5 meses que suele ocupar un ciclo, las y los universitarios pueden producir trastornos depresivos, de ansiedad y un alza en el consumo de alcohol como placebo. Esto se torna más preocupante si es que la comunidad universitaria no tiene políticas de protección de la salud mental de las y los estudiantes (RPP, 2018). Asimismo, como muestra el reporte de la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU), el 45% de jóvenes ha presentado problemas de ansiedad, miedo e irritabilidad, el 25%, problemas de depresión y fatiga, el 20%, problemas de estrés, *burnout* o agotamiento académico y, el 10%, problemas de frustración, falta de concentración y desmotivación (Secretaría Nacional de la Juventud, 2020). Dentro de las razones relacionadas a este malestar, están los problemas con los padres y/o familiares, malos hábitos de estudio, sensación de “no poder dar más de sí mismo”, actitud negativa, desvalorización personal, aparición de dudas respecto de las propias capacidades, pérdida del interés del valor de estudio y de la trascendencia o crecimiento (Secretaría Nacional de la Juventud, 2020).

Dentro del grupo de jóvenes universitarios, nos llamó la atención el caso de la Universidad Privada del Norte (UPN) como grupo de interés para el trabajo del presente proyecto comunicacional. Esto es debido a que hubo 2 casos de suicidio de sus estudiantes en el campus. Tanto en el 2017 como en el 2018, dos jóvenes mujeres de 18 y 23 años decidieron quitarse la vida en el campus de la universidad por razones personales (Ccoillo, M. 2018 y

RPP, 2017). Eso nos llevó a encontrar que, según datos del Ministerio de Salud (Minsa), entre enero y julio del año pasado, se registraron 1.390 intentos de suicidio en el país y el 74% corresponde a personas de entre 12 y 29 años de edad (Lara, J. G., 2019); por lo que la problemática se hace más urgente en esta población, más aún considerando el actual contexto de la pandemia. Durante los siete meses del confinamiento social por el COVID-19, en base en cifras del Sistema Nacional de Defunciones (Sinadef), en el Perú, son 432 las personas que decidieron acabar con sus vidas y nos resulta imperante atender la problemática en la medida de lo posible. En el caso de la Universidad Privada del Norte (UPN), si bien a raíz de estos casos en el campus se emprendieron acciones para concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de hablar y tratar el tema de suicidio (UPN, 2020), consideramos relevante profundizar en el estado de la problemática en este grupo y el avance de las estrategias realizadas para mitigarla; de manera que pueda servir como modelo para el tratamiento en otras universidades. Es por eso que decidimos iniciar el proceso de diagnóstico con jóvenes universitarios, en especial, con jóvenes de la Universidad Privada del Norte (UPN).

Según lo mencionado anteriormente, el problema en relación a la salud mental de jóvenes es multicausal y se puede abordar desde distintas disciplinas. Por tanto, consideramos que la Comunicación también es una disciplina que puede aportar a la resolución de este problema desde las herramientas y el enfoque de la comunicación para el desarrollo.

Bajo esa línea, para el presente trabajo consideramos la definición de Alfaro (1993) de la comunicación como una relación:

[Esta es] la existencia de actores que se relacionan entre sí dinámicamente, a través de medios o no, donde existe un uno y un otro, o varios otros, con quienes cada sujeto individual o

colectivo establece interacciones objetivas y principalmente subjetivas; es decir que se interpelan inter-subjetivamente (Alfaro, 1993, p. 27).

Esto quiere decir que el acto de comunicar es un acto que involucra el tener que relacionarse con otros, compartiendo así mundos subjetivos. Y, aquello resulta complejo, puesto que significa compartir significados, valoraciones como también compartir la propia identidad y reconocer en qué sociedad vive cada persona (1993). De esta manera, la comunicación no solo se entiende como transmisión de información, sino un proceso de intercambio de valores, ideas y percepciones sobre el mundo a través del relacionamiento. De acuerdo a esto, este intercambio puede ser de reconocimiento de la identidad de otros como también de discriminación y rechazo. Foucault describe este proceso como el “límite de lo pensable”, es decir que al momento de interactuar y relacionarse con otros, se lleva a cabo “un ordenamiento de seres, una repartición en clases, un agrupamiento nominal por el cual se designan sus semejanzas y sus diferencias” (2008, p.11). Bajo esta lógica, los discursos mediáticos y sociales contribuyen a ordenar espacios, delimitar territorios y otorgar significados a los mismos y a las identidades habitantes, resultando en un pensamiento colectivo específico respecto a un grupo en la sociedad. De esta manera, se constituyen estigmas como mecanismo de clasificación basados en el imaginario de lo que es normal y anormal, teniendo repercusiones negativas en la vida afectiva, familiar, laboral y de integración social. Sin embargo, como menciona Goffman (1989), este proceso también afecta y reconstruye la formación de la identidad en la sociedad, generando, en ocasiones, que la persona interiorice ese estigma, en un proceso que la llevará a creer que su identidad es tal y como la ven "los otros":

Las pautas que ha incorporado de la sociedad más amplia lo habilitan para mantenerse íntimamente alerta frente a lo que los demás consideran como su defecto, hecho que lo lleva de modo inevitable, aunque solo sea esporádicamente, a aceptar que, por cierto, está muy lejos de ser como en realidad debería. (Goffman, 1989, p. 17).

En este caso, se da el *autoestigma*, es decir, que las personas interiorizan el estigma y llegan a pensar que su identidad es realmente como la que ven los otros. En este contexto, los medios de comunicación tienen un rol importante, pues pueden reforzar estos estigmas o desmitificarlos.

De esta manera, consideramos que la comunicación entendida como una relación, puede abordar los estigmas en torno a la salud mental, atendiendo creencias, actitudes y valores respecto al cuidado de esta y a las personas que padecen de problemas mentales. Es de vital importancia trabajar el aspecto comunicativo del estigma, pues este genera que los y las jóvenes posterguen y eviten pedir ayuda o se cuiden, llegando a deteriorar su salud mental.

3. Estrategias de Comunicación y Actividades

El trabajo de investigación “ParaCaídas” propone una ruta estratégica que comprende tres fases. Es importante mencionar que para el desarrollo de la ruta se empleó una metodología mixta, la cual incorporó una propuesta lúdica, relacional-experimental y psicoeducativa. A continuación, se muestra la ruta estratégica, las estrategias a la cual corresponden cada una de las fases, la metodología aplicada y las actividades que se desarrollarán para lograr los objetivos planteados. Se recalca que las actividades se realizaron durante el contexto de la pandemia del COVID-19, acatando las medidas de cuidado sanitario. Por este motivo, las actividades se desarrollaron a través de la

plataforma Zoom utilizando diversas herramientas virtuales para generar mayor dinamismo.

Figura 2

Ruta estratégica del proyecto ParaCaídas



Fuente: Elaboración propia.

Líneas estratégicas:

Para la ejecución del proyecto y como producto del diagnóstico y los objetivos comunicacionales se van a desarrollar 3 líneas estratégicas que son la empatía con uno mismo por medio de la aceptación y expresión de las emociones, la desestigmatización de la salud mental a través de la empatía y la valoración del autocuidado, y la empatía con otros a través del balance entre la autosuficiencia e interdependencia.

1.2 Empatía con uno mismo: La aceptación y expresión de las emociones

En primer lugar, la empatía con uno mismo se desarrollará en dos partes, la escucha activa y generación de espacios seguros, y el uso de diversos medios para la expresión corporal que serán explicados a continuación:

1.2.1 Escucha activa y generación de espacios seguros

En esta primera línea estratégica se busca generar espacios de escucha activa entre los participantes para que se pueda crear un ambiente seguro donde los participantes se puedan sentir cómodos con el reconocimiento de sus propias emociones. Para ello se busca que, en un primer momento, se perciba el espacio donde se encuentran como un lugar tranquilo y lejos de prejuicios para compartir con otros de manera cotidiana (como un grupo de amigos reunidos). Esta línea es transversal al proyecto y de gran importancia debido a que en el diagnóstico los y las estudiantes reafirmaron la necesidad de ser escuchados por otros y de formar parte de un espacio donde se sientan seguros y en confianza.

1.2.2. Uso de diversos medios para la expresión emocional

Dentro de la misma línea se busca generar espacios de confianza entre los participantes para que se pueda fomentar empatía y de espacio a la validación de emociones que coexisten dentro de ellos mismo. Para ello, se utilizará por medio dinámicas con un sentido en un principio lúdico, por medio del uso de memes, para que a los participantes se les haga más sencillo en un primer momento sentirse identificados con una imagen sarcástica y posteriormente compartir la razón de su elección. Esto se dará por medio de espacios de diálogo y para ello la necesidad del espacio seguro creado en el punto anterior.

Por su parte, la validación de emociones entre las personas se va traer por medio del espacio de reflexión grupal a partir de los memes y por el espacio lúdico de las preguntas en donde los participantes pese a ser desconocidos, sienten empatía por las respuestas que se dan entre ellos mismos.

Asimismo, mediante lo lúdico se busca generar un compartir de preguntas y respuesta para que entre los participantes (que no se conocen), se conecten y reflexionen sobre las sensaciones y emociones que hay detrás de las preguntas de la dinámica. Esta herramienta tiene un sentido introspectivo por lo que el participante tiene que conectar con sus emociones, anhelos entre otras cosas para responder a las preguntas.

En esta misma línea estratégica se busca mediante el soporte de una psicóloga cerrar la apertura que se dieron a las emociones que pueden haber surgido durante las dinámicas. Para esto se utilizará medios terapéuticos de relajación guiados por las profesionales en psicología y a su vez se encontrarán presentes pasando por las salas en caso se necesite soporte emocional.

1.3. Desestigmatización de la salud mental a través de la empatía y la valoración del autocuidado

En segundo lugar, la desestigmatización de la salud mental a través de la empatía y la valoración del autocuidado constará de dos partes que son humanizar a las personas con trastornos de salud mental mediante narrativas y uso de herramientas introspectivas.

1.3.1 Humanizar a las personas con trastornos de salud mental mediante narrativas

En la segunda línea estratégica se espera que los participantes en un primer momento reconozcan a personas que padecen de algún diagnóstico de salud mental. Para ello, se hará fundamental el uso de un recurso audiovisual y los testimoniales que son necesarios para visibilizar a estas personas, quienes muchas veces cargan con estigmas sobre cómo son y cómo se comportan y a su vez permite conocer más sobre qué es verídico sobre estos trastornos y que es mito.

Asimismo, será necesario, en un primer momento, ambientar el espacio para que los participantes estén más predispuestos a recibir información de este tipo. Posteriormente, para que no se torne un ambiente pesado se hace necesario hacer los testimonios medianamente cortos y que toquen los temas que se conecten con los participantes como en este proyecto es la idea del éxito, el miedo a fallar y cómo esto crea posteriores problemas o inestabilidad en la salud mental. Esto permitirá potenciar la identificación entre los participantes y los ponentes vinculándose en el hecho de que todos tenemos procesos diferentes y eso no hace a unos más exitosos que otros, sino ver la manera de volver tus limitaciones en oportunidades.

En vista de que las narrativas de los participantes que colaboran con sus historias son material sensible, el proyecto resguarda su privacidad contando con su consentimiento para la trata de los datos personales de forma ética y confidencial.

1.3.2. Uso de herramientas introspectivas

Mediante herramientas de introspección como el FODA los participantes reconocerán sus debilidades y fortalezas que le permitan conocerse y ver las distintas aristas que los

ayuden a conocerse y a identificar qué recursos tienen para promover y llegar a conseguir lo que se proponen. De igual manera mediante herramientas de introspección como la red ParaCaídas y la puerta se buscará que los participantes identifiquen su propia red de soporte y puedan proponer un cambio que quieren realizar desde el autocuidado.

En esta estrategia se busca que los participantes reconozcan otras formas de autocuidado, que no tengan que ver con los prejuicios que tienen sobre cómo cuidar su salud mental. Para ello, se va a partir desde actividades rutinarias que se les haga más sencillo identificar entre los tipos de prácticas que tienen inherentes en sus rutinas. Asimismo, se les presentarán otras opciones de manera que se asemejen más a su perfil y lo identificado que tienen en las actividades introspectivas.

1.4. Empatía con otros a través del balance entre la autosuficiencia e interdependencia

En tercer lugar, la empatía con otros a través del balance entre la autosuficiencia e interdependencia consiste en compartir con otros para formar redes de apoyo.

1.4.1 Compartir con otros para formar redes de apoyo

Esta estrategia se llevará a cabo durante todo el proyecto y se orientará a que los participantes inspeccionen sus vínculos y conexiones más cercanas. Mediante el establecimiento de espacios seguros hasta la búsqueda de un cambio mediante la actividad llamada la puerta establecerán nexos con otras personas del mismo grupo. Cabe resaltar la importancia de las redes de apoyo como posible soporte emocional para los participantes. El principal motivo de la creación de estas redes de apoyo es que en el diagnóstico gran parte del público objetivo afirmó no pedir algún tipo de ayuda a sus

pares cuando enfrentar dificultades. Esta red de apoyo no pretende resolver los problemas que pueden surgir en la vida de los participantes, más bien busca conectar con otros cuando alguno pase por estas circunstancias. De esta forma, ellos puedan saber que “el otro” está ahí para apoyarlos o escucharlos.

4. Metodología

Para el diseño y creación de cada actividad, primero se requiere identificar qué tipo de metodologías serán empleadas en el proyecto. Se consideró pertinente para este trabajo la elección de la metodología lúdica, relacional - experimental y la psicoeducativa.

- **Lúdica**

En primer lugar, la metodología lúdica se consideró importante porque busca crear un espacio entretenido e interactivo donde los participantes se sientan cómodos, en un ambiente divertido y de relajación como suele ser con sus amistades o círculo de confianza. La manera como se implementa la lúdica aporta elementos importantes en las estrategias didácticas, de forma tal que los ambientes de aprendizaje favorezcan el robustecimiento de la convivencia entre las personas, porque les permite descubrir y desarrollar las habilidades emocionales necesarias para la identificación y respuesta constructiva de las emociones propias y las de los demás (Nuñez, Márquez, Guerrero, Magdaniel & Silvera, 2019)

- **Relacional - Experimental**

La metodología relacional experimental se centra en establecer relaciones y vincular a las personas por medio de actividades experimentales. Es clave para el desarrollo de las diferentes actividades y objetivos que los involucrados tengan participación dentro del proyecto y puedan experimentar bajo las dinámicas diferentes formas de establecer la

conexión interpersonal a partir de las experiencias vividas, opiniones, escucha activa; así como el sentido recíproco entre los participantes.

- **Psicoeducativa**

Esta metodología según Bauml et al., (2006), nos permitirá facilitar de manera óptima información, recomendaciones y entrenamientos en técnicas para afrontar ciertas situaciones, además de explicar diferentes puntos desde la teoría psicológica. Por ejemplo, esto se trabajó en el espacio de reflexión sobre los métodos de autocuidado para la salud mental, así como en el ejercicio de respiración diafragmática que se realizó como parte de una actividad.

Actividad 1: “Pasarela de memes”

En relación al objetivo específico 1 del proyecto que aborda la expresión de emociones y sentimientos de parte de las y los jóvenes universitarios, esta actividad tiene como objetivo que las y los jóvenes universitarios compartan sus experiencias en torno a la salud mental mediante la elección de una serie de memes. En el diagnóstico se identificó que el público objetivo tiene una alta preferencia por compartir memes en sus redes sociales como Facebook o Instagram, siendo este el motivo de la elección de esta herramienta visual. En ese sentido, se encontró que, actualmente, existe una gran cantidad de memes referidos a la salud mental, dando una perspectiva divertida al tema que, en ocasiones, también pueden lograr simpatizar con las experiencias personales de los jóvenes.

Así, la actividad consiste en el desfile de 6 memes que irán pasando uno por uno y serán presentados por el moderador encargado de dirigir esta actividad. Éste explicará de

manera breve el contexto del meme a presentar para su posterior votación a través de la plataforma virtual *Mentimeter*. Una vez que los participantes voten por su meme favorito, éste será mostrado en la pantalla. Finalmente, se pedirá que expliquen, de manera voluntaria, por qué eligieron ese meme como su favorito. Los memes escogidos para la presente actividad se adjuntan en el Anexo 5.

El uso de memes funciona como un recurso que representa características y experiencias compartidas entre los participantes. De igual manera, permite que ellos reconozcan de una manera lúdica puntos en común sobre situaciones de estrés, ansiedad y depresión que habían experimentado en el contexto actual de aislamiento social. Siendo esta la primera actividad de todas, se busca acercarse a los jóvenes universitarios en su propio lenguaje y con herramientas conocidas por ellos para que se sientan a gusto y en confianza con los moderadores y demás participantes.

Actividad 2: “DJ tírate una pista”

En relación al objetivo específico 1 del proyecto que aborda la expresión de emociones y sentimientos de parte de las y los jóvenes universitarios, la segunda actividad tiene como objetivo generar que las y los jóvenes universitarios sean capaces de expresar sus emociones o experiencias de vida mediante el disfrute de la música. De esta manera, la actividad está orientada a conocer un poco más de los participantes mediante la elección de una canción que puede ser significativa para ellos o encontrarse entre sus canciones favoritas, lo cual permitirá que la persona pueda expresar qué le hace sentir o pensar.

En ese sentido, se les pedirá que expresen de manera oral o coloquen en el chat una canción que les guste, hable de ellos o los identifique. El moderador encargado de esta

actividad representará de manera simbólica a una Dj y es quien pondrá las canciones elegidas por los participantes. Una vez que los participantes escuchen parte de sus canciones elegidas, se les invita a comentar voluntariamente la razón por la cual la escogieron, qué recuerdos tenían o por qué les gustaba.

Esta actividad también permitirá que las y los participantes puedan conocer los gustos musicales de sus compañeros y compañeras, con el fin de que puedan ir creando lazos de amistad y de soporte colectivo al inicio de todo el proyecto. Finalmente, esta actividad es un puente o conector entre la primera y la tercera actividad, ya que se espera que los participantes puedan conectar entre sí con mayor profundidad a medida que progresa el proyecto.

Actividad 3 “No somos tan extraños”

En relación al objetivo específico 1 del proyecto que aborda la expresión de emociones y sentimientos de parte de las y los jóvenes universitarios, la tercera actividad tiene como objetivo generar un espacio íntimo y de confianza para que las y los jóvenes universitarios logren conectar a través de experiencias y opiniones compartidas. La actividad consiste en un juego de preguntas y respuestas de carácter personal que irán cambiando mientras avanza el juego. De esta manera, el nivel de intensidad de parte de las preguntas se verá reflejado con el cambio de colores. Así, primero se iniciará con el color verde que es el nivel 1, luego seguirá el color azul que significa el nivel 2 y, finalmente, el color rojo que es nivel 3. Las preguntas serán elegidas al azar una por una, desde el número uno hasta el número 9, 10 y 14 en cada nivel.

Para esta actividad se considera importante la privacidad de las preguntas y los temas a abordar en cada una de ellas, por lo que se decidió dividir en pequeñas salas de Zoom a dos participantes de la sesión y un moderador que es parte del equipo ParaCaídas. El rol de cada moderador es facilitar las herramientas visuales a utilizar y absolver cualquier duda o inconveniente que se presente. Asimismo, se considera importante que en esta actividad se mantengan prendidas las cámaras para que ambos participantes puedan mirar sus rostros y escuchar sus voces, lo cual permite generar un mayor nivel de comunicación e involucramiento entre los participantes.

Al finalizar el juego se continuará con un ejercicio de relajación (respiración diafragmática, relajación muscular progresiva o relajación en imaginación) a través de un podcast y luego se dará pase a un espacio de diálogo y reflexión sobre qué les pareció el juego y cómo se sintieron compartiendo en salas. Se considera fundamental la aplicación de una herramienta de autorregulación emocional como los ejercicios de relajación para afrontar el desborde emocional o situaciones similares que pongan en riesgo el bienestar de los participantes dado al carácter sensible del juego que puede abrir experiencias desagradables o procesos difíciles que hayan vivido. Se concluirá la actividad con una breve reflexión de nuestra invitada especial la psicóloga Fiorella Yen sobre la importancia de verbalizar y expresar las emociones o pensamientos, así como la relevancia de validarlas.

Actividad 4: Video sobre Día de la Salud Mental

La cuarta actividad responde al objetivo específico 2 del proyecto, el cual aborda el cuestionamiento hacia el prejuicio respecto a la salud mental y la valoración del autocuidado. Así, esta actividad tiene como objetivo reflexionar sobre los estigmas

ligados a las personas neurodivergentes y las experiencias con respecto al cuidado de la salud mental, a partir de una herramienta audiovisual. De este modo, la actividad consistirá en la proyección de un video que muestra las opiniones y testimonios de personas con trastornos mentales vinculados al estigma y los prejuicios que tienen que vivir a diario.

De igual manera, el video estuvo enfocado a concientizar a las y los participantes sobre la importancia de pedir ayuda a otras personas para poder sobrellevar los problemas. A partir de ello, se buscará generar un espacio de diálogo con ellos para que indaguen en sus apreciaciones, sentires y pensamientos frente al video. Cabe mencionar que el video fue elaborado por la psicóloga e *influencer* Ana Paula Chávez, quien otorgó el permiso para proyectarlo en el presente proyecto. (https://www.instagram.com/tv/CGKwHIbJalv/?utm_source=ig_web_copy_link).

El video consiste en los testimonios de jóvenes con una condición clínica de salud mental como la depresión crónica, ansiedad, TDA-TDH entre otros. También se incluyeron los testimonios de psicólogos sobre la perspectiva que tienen sobre su propia carrera profesional. Asimismo, ellos describen su sentir y pensar frente a dificultades o problemas, es decir, cada uno intenta transmitir que muchas veces ellos también necesitan la ayuda de otros aún siendo psicólogos. Se intenta humanizar y desestigmatizar la percepción que pueden tener los participantes sobre los propios profesionales de la psicología poniéndolos en el mismo nivel que ellos.

Actividad 5: Testimonios

La quinta actividad responde al objetivo específico 2 del proyecto, el cual aborda el cuestionamiento hacia el prejuicio respecto a la salud mental y la valoración del

autocuidado. Como parte de la quinta actividad se presentaron los testimonios de 3 invitados con alguna condición mental clínica quienes compartieron sobre su proceso y cómo lo han manejado a la par de sus proyectos personales y profesionales. Esta actividad iniciará con la presentación de cada invitado, seguido del testimonio de cada uno. Se considera que el tiempo aproximado para cada invitado será de 10 a 15 minutos como máximo. Una vez finalizada cada intervención, se le pedirá a los y las participantes que formulen de manera voluntaria algunas preguntas a algunos de los invitados. Los invitados a esta actividad son dos influencers y una compañera de la especialidad que es activista social: el diseñador industrial Gabriel Rojas (Shio en Caja), el ilustrador Luis Hernández (El Arándano) y Tonia Galindo (estudiante de la especialidad Comunicación para el Desarrollo).

El propósito de esta actividad, también, es desestigmatizar la percepción de los y las estudiantes sobre las personas que padecen de algún tipo de trastorno psicológico diagnosticado. De esta forma, se pretende acercar a cada participante a este tipo de personas y generar un espacio de conexión entre ambos donde se sientan libres de expresar sus opiniones y discursos respecto a la salud mental. Esta actividad contará con la presencia de la Licenciada en Psicología Claudia Laberiano para absolver cualquier duda y alguna parte que no quede clara, así como brindar soporte emocional.

Actividad 6: FODA personal

La sexta actividad responde al objetivo específico 2 del proyecto, el cual aborda el cuestionamiento hacia el prejuicio respecto a la salud mental y la valoración del autocuidado. Para esta actividad se realizará un FODA personal que funciona como un ejercicio de autoconocimiento donde cada participante podrá identificar sus fortalezas,

debilidades, oportunidades y amenazas. Aquí, se reflexionará sobre la importancia de conocerse a uno mismo para posteriormente trabajar en su cuidado personal (límites, tolerancias, la importancia de pedir ayuda, etc). Primero, una de las moderadoras explicará cómo usar esta herramienta y mostrará la suya como ejemplo. Para llevarlo a cabo, se utilizará la aplicación *Jamboard* de Google, en la cual cada participante podrá poner en diferentes *post its* cada elemento del FODA.

Esta actividad se realizará en salas Zoom y, después, de manera opcional los y las participantes podrán compartir el contenido de su FODA para terminar con una reflexión de ésta. Se busca que cada participante logre identificar sus puntos débiles y fuertes de manera visual y reflexione sobre cada uno. Se enfatizará que los y las estudiantes identifiquen, también, como debilidad o fortaleza el cuidado o descuido de su salud mental para lograr conectar la actividad con el tema central y seguir la misma línea. De esta forma, y una vez que cada estudiante reconozca sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades, pueda usar esta herramienta para su propio beneficio en las diferentes áreas de la vida de cada uno.

Actividad 7: “Identificando mi Red ParaCaídas”

La séptima actividad responde al objetivo específico 3, el cual aborda el establecimiento de redes de apoyo entre las y los jóvenes de la UPN y demás personas de su entorno para compartir su vulnerabilidad, emociones, experiencias y conocimientos. Por tal motivo, esta actividad tiene como objetivo que las y los jóvenes universitarios reconozcan a las personas de su entorno cercano que son fundamentales en su vida, que además puedan ayudarlos a afrontar problemas y sentirse menos solos/as. En ese sentido, la actividad consistirá en que las y los jóvenes asistentes puedan dibujar en el centro de una hoja a sí

mismos y, alrededor suyo, una órbita que incluya a las personas más cercanas a ellos/as (amigos/as, familiares, pareja, etc).

La identificación de personas respondía a una serie de preguntas como con quien más me divierto, quién es bueno escuchando, a quién recurro cuando estoy solo/a, con quien me siento apoyado/a, a quien puedo contarle mis problemas y con quien me siento querido/a. Al finalizar el dibujo, las y los participantes que deseen pueden compartir su dibujo y explicando a quienes dibujar alrededor suyo. Además, reflexionar un poco sobre la importancia de esas personas en su vida para afrontar los problemas de manera conjunta.

Actividad 8: “La Puerta”

La séptima actividad responde al objetivo específico 3, el cual aborda el establecimiento de redes de apoyo entre las y los jóvenes de la UPN y demás personas de su entorno para compartir su vulnerabilidad, emociones, experiencias y conocimientos. Esta actividad llamada “La puerta” contiene dos partes. La primera, se presenta al inicio del primer día de las actividades. Ésta fue elaborada en la aplicación Padlet. Se creó un mural colaborativo de puertas digitales con el fin de crear un espacio en el cual cada participante responda la siguiente pregunta:” ¿Qué puerta abrirías? Una moderadora es quien hace la pregunta y lo explica con un ejemplo. Dentro de ellos, por ejemplo, la puerta de la paz, la puerta de la familia, entre otros.

El objetivo es que cada participante empiece a cuestionarse qué tema le gustaría explorar más con respecto a su vida personal, amical, familiar, amorosa, laboral, etc. A continuación, quien guía la actividad pregunta si algún estudiante desea comentar que tipo de puerta eligió abrir y por qué. La segunda parte se realiza al finalizar el día dos

como un cierre. Después de llevarse a cabo todas las actividades y que cada participante tenga ya un mayor acercamiento al tema sobre salud mental, se les realizará la pregunta: ¿Con quién deseas abrir esa puerta? La razón de generar esta pregunta es que cada estudiante identifique un actor clave para la construcción de su red de apoyo y pueda contar con él o ella.

5. Actividades ejecutadas

Las actividades se llevaron a cabo en dos días consecutivos, el 11 y 12 de diciembre del presente año. El primer día empezó a las 8:30 pm y culminó 10:00 pm, se realizaron 3 actividades, siendo estas la “Pasarela de memes”, “Dj tírate la pista” y “No somos tan extraños” y se logró convocar a 20 estudiantes. El segundo día inició a las 8:00 pm y terminó a las 10:30 pm, se ejecutaron 5 actividades, siendo estas la proyección del video de la psicóloga e *influencer* Ana Paula Chávez, los testimonios de los invitados, el FODA, la red ParaCaídas y las puertas y asistieron 19 estudiantes. Cabe resaltar que 15 minutos antes de la apertura de cada día se contó con un tiempo previo llamado “pre-party”, que buscó conocer a los participantes que iban entrando y empezar a socializar con ellos por medio de algunas dinámicas rompehielo. De esta forma, se preparó un playlist para escuchar y un moderador pedía a los y las estudiantes presentar, decir su nombre o un hobby. En el Anexo 6 y en el Anexo 8 se puede ver las actividades ejecutadas a mayor detalle.

De acuerdo a las actividades realizadas, se obtuvo resultados en función de los tres objetivos planteados para el proyecto. Consideramos que cada actividad aporta al cumplimiento del objetivo general de manera progresiva; por lo que, así como se presentan los resultados según los indicadores, también consideramos cuánto se ha aportado al cumplimiento del objetivo general y qué mejoras podrían realizarse para

atender el problema del estigma hacia la salud mental. De esta manera, se presentará cada objetivo específico con sus respectivas actividades.

Objetivo Específico 1: Los y las jóvenes de la UPN se sienten más cómodos expresando sus emociones y sentimientos, siendo vulnerables con otros y otras.		
Actividades		
Pasarela de Memes	DJ Tírate una pista	No somos tan extraños
Indicadores		
<p>1. Cantidad de votos por cada meme elegido por los y las participantes.</p> <p>2. Comentarios personales sobre salud mental que nacen a partir de la elección de memes.</p>	<p>1. Cantidad de participantes que solicitaron una canción y se expresaron respecto a esta.</p>	<p>1. Cantidad de participantes que expresan de manera oral, escrita o a través de reacciones de Zoom cómo se sintieron o pensaron respecto al juego</p> <p>2. 50% de los y las participantes expresan haberse sentido cómodos/cómodas en el espacio creado.</p> <p>3. 50% de los y las participantes considera que se abrió y se sintió vulnerable durante el</p>

		juego.
--	--	--------

Los resultados de las actividades fueron los siguientes respectivamente:

- La primera actividad tuvo como memes más votados los de Anexo X y Anexo Y. Los comentarios relacionados al por qué eligieron a estos memes como los más votados fueron que “Me identifico con el meme (Anexo X), pues yo también a veces sigo como si nada pasara, pero por dentro mi vida es un desastre y oculto cuánto estrés acumulo”, o también en relación a la atención de su salud mental con un psicólogo dijeron que “me da risa porque me identifico mucho, a veces prefiero acudir a la astrología o a mis amigos y no al psicólogo”.
- En la segunda actividad, más de la mitad de asistentes pidieron una canción y expresaron por qué les gustaba tanto y lo que representaba para ellos y ellas. En promedio fueron 12 personas las que expresaron que era especial porque la escuchaban desde adolescentes o porque las animaba en sus momentos tristes.
- Finalmente, en la tercera actividad, aproximadamente 10 personas, el 50% del total de participantes, expresaron haber sentido que la actividad los tocó emocionalmente, pues hablaron de temas que no habían expresado en toda la cuarentena, o que no pensaban abrirse de esa manera; sin embargo, todos y todas resaltaron que se sintieron escuchados, valorados y seguros en el espacio creado con el o la moderadora.

En síntesis, las primeras actividades permitieron abrir un diálogo sobre salud mental de manera indirecta, es decir, sin mencionarla o tratarla directamente, y lúdica, a través de

un lenguaje que es familiar y cómodo para los y las jóvenes como los memes y la música. Asimismo, esto permitió que se llegará con mayor confianza a la última actividad y que esto creará un espacio de vulnerabilidad y conexión con otros y otras. Asimismo, respecto al cumplimiento del objetivo, este se logró en gran medida, pues casi todos los y las participantes expresaron que les gustó la dinámica.

Objetivo Específico 2: Los y las jóvenes de la UPN cuestionan el prejuicio respecto a la salud mental y valoran su propio autocuidado.	
Actividades	
Video sobre Salud Mental	Testimonios desde la Neuro Divergencia
Indicadores	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 60% de las y los participantes comparten de manera oral o a través del chat de Zoom como se han sentido al ver el video. 2. 60% de las y los participantes mencionan de manera oral o a través del chat de Zoom como sus propias experiencias personales se vinculan con el video. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las y los participantes interactúan con las y los invitados contrarrestando el estigma hacia las personas neuro divergentes

Los resultados de las actividades fueron los siguientes respectivamente:

- Para la primera actividad, sí se cumplió con lo esperado, pues el 60% o más de los y las participantes expresaron su opinión respecto al video. Algunos de los comentarios fueron de sorpresa respecto a los testimonios de los y las psicólogos, pues no se habían puesto a pensar que también son humanos. Por otro lado, los comentarios también fueron acerca de la importancia de hablar del tema y cómo afecta el descuido de la salud mental en uno o una misma.
- Para la segunda actividad, los resultados no fueron los esperados, pues no se logró crear un espacio de diálogo entre los y las participantes y los invitados. Solo una persona interactuó con un invitado, pero el resto se mantuvo en silencio. Consideramos que esto se puede deber a la falta de familiaridad con estos y estas invitados; por lo cual, sería más efectivo que puedan compartir otros espacios con los y las participantes.

En síntesis, el video permitió la reflexión desde una perspectiva diversa sobre salud mental, pues incluía personas con diversas neuro divergencias, así como psicólogas y psicólogos dando sus testimonios. La edad de las personas en los testimonios también generó empatía, pues era de un rango similar al del público objetivo, es decir, jóvenes. Por tanto, el objetivo se cumplió medianamente, pues si bien no hubo diálogo con los y las invitados, sí se generó reflexión en torno al video sobre salud mental.

<p>Objetivo Específico 3: Los y las jóvenes de la UPN establecen redes de apoyo a través de la conexión con personas de su entorno con vivencias similares para compartir su vulnerabilidad, emociones, experiencias y conocimientos, encontrando el balance entre un estado de autosuficiencia e interdependencia.</p>
<p>Actividades</p>
<p>Identificando mi Red ParaCaídas</p>
<p>Indicadores</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Más del 50% de participantes realiza su dibujo y lo expone en la sala. 2. Los y las participantes logran identificar una red de personas en su entorno con las que pueden contar en momentos de vulnerabilidad y con quienes puede expresar sus emociones.

Los resultados de las actividades fueron los siguientes respectivamente:

- Se logró que más de la mitad de participantes realizarán su dibujo y lo comentarán con la sala. En algunos casos, esto abrió fuertes momentos emocionales en los y las participantes. Asimismo, lograron identificar con quienes contaban en momentos difíciles; sin embargo, reconocieron que aún se les hacía difícil confiar incluso en sus amigos; por lo cual, aún pasaban ciertos momentos en soledad, pero que igual querían intentar cambiar eso.

En síntesis, el objetivo se logró en gran medida, pues la actividad sí logró interpelar a los y las participantes; sin embargo, consideramos que es relevante darle mayor importancia a la replicabilidad de esta actividad para que sea logre interiorizar la actividad.

6. Sostenibilidad

Para asegurar la continuidad del proyecto a largo plazo, se han definido las siguientes estrategias de sostenibilidad:

1. Uso de la tecnología para garantizar accesibilidad y maximizar impacto

El uso de la tecnología y los canales de comunicación virtuales han jugado un rol clave en la viabilidad de “ParaCaídas”, con diferentes impactos positivos a lo largo de la ejecución del proyecto.

Por un lado, el uso de herramientas tecnológicas como Zoom han permitido la ejecución de ParaCaídas sin incurrir en altos recursos, tanto económicos como de tiempo. Un formato presencial hubiera implicado gastos de movilización, reserva de espacios y otros elementos como alimentos y bebidas para los participantes.

Por otro lado, el formato virtual del proyecto ha permitido contar con altos niveles de participación de los jóvenes universitarios. Al poder conectarse a las actividades desde cualquier lugar, sin realizar mayores esfuerzos de movilización, se redujeron las barreras de acceso. Este formato del proyecto se seguirá impulsando de aquí en adelante para seguir garantizando el acceso de jóvenes universitarios en cualquier parte del Perú y, por ende, maximizar el impacto.

2. Fortalecimiento de la Red ParaCaídas

El desarrollo del sentido de comunidad en la Red ParaCaídas es crucial para permitir el efecto multiplicador del impacto del proyecto. Para lograrlo, se identifica la necesidad de seguir desarrollando la marca ParaCaídas. Esto se logrará fortaleciendo los activos digitales del proyecto como el Google Site (sitio web en donde incluiremos un repositorio

informativo que se puede ver en el Anexo 10), impulsando la presencia en las plataformas Facebook e Instagram (campañas de marketing orgánicas) y seleccionando a Embajadores ParaCaídas (psicólogos o figuras públicas que esté conectado con el tema de salud mental) que quieran sumarse al proyecto.

La Red ParaCaídas también contempla la creación de alianzas con actores estratégicos como Qallariy y Perú Te Quiero, ONGs cuyo propósito está alineado con la tarea de mejorar la estabilidad emocional de las personas. Estas alianzas permitirán fortalecer nuestra presencia en el ecosistema, generando mayor visibilización y confianza.

3. Estrategia de captación de voluntarios para asegurar sostenibilidad organizacional

Uno de los elementos claves en la ejecución de ParaCaídas es el equipo de personas que lo conforma. Para ello, se definirán los lineamientos organizacionales en cuanto al recurso humano de la organización. Entre esos lineamientos, se plantearán los fundamentos de la metodología detrás del proyecto y los campos de acción, dando espacio a una mejora continua constante.

Como una de las primeras acciones claves, se creará el rol de “Líder de Voluntarios” cuya principal responsabilidad será hacer crecer el equipo de voluntarios, asegurando la sostenibilidad del proyecto. Las acciones claves de este rol están en la atracción y selección de voluntarios, así como el desarrollo de una propuesta de valor contundente que incluya capacitaciones y revisiones periódicas del desempeño de cada voluntario.

4. Creación de talleres psicoeducativos para generar recursos económicos

Si bien, ParaCaídas es una organización sin fines de lucro, se buscará estabilizar el ingreso de recursos económicos a través de la creación de talleres psicoeducativos impartidos por el equipo ParaCaídas (equipo fundador, voluntarios y embajadores). Estos talleres estarán orientados a jóvenes interesados en desarrollar habilidades emocionales claves en su crecimiento personal.

Para empezar, planteamos crear 2 talleres psicoeducativos al mes los cuales tendrán una duración de una hora vía Zoom. El ingreso es limitado y hay un pago simbólico de 15 soles. Los ponentes de los talleres serán impartidos por psicólogos que se encuentren en la disposición de sumarse al proyecto y recibirán una paga a cambio.

El equipo fundador de ParaCaídas y los ponentes evaluarán en conjunto estos talleres y propondrá las mejoras para el futuro en las siguientes intervenciones.

7. Lecciones Aprendidas

A partir de la implementación de las actividades del proyecto, se identificaron lecciones aprendidas que mantienen relación con el proyecto trabajado y nuestra formación como comunicadores para el desarrollo. Asimismo, estas serán de suma relevancia para el desarrollo de proyectos similares a futuro que comprendan la comunicación y la salud mental.

- **Enfoque interdisciplinario del proyecto ParaCaídas:**

ParaCaídas es un proyecto de comunicación para el desarrollo que trabaja temas relacionados a la salud mental. Esto hace que el proyecto mantenga un eje interdisciplinario entre las profesiones de la comunicación y la psicología. Para

desarrollar las estrategias y actividades del proyecto, el equipo de ParaCaídas sostuvo reuniones con distintos psicólogos que pudieron ayudar por medio de sugerencias y recomendaciones a poder encaminar la ruta de trabajo del presente proyecto.

Además, en los dos días de implementación del proyecto piloto de ParaCaídas, se contó con la presencia de dos psicólogas que permanecerán en las actividades ejecutadas en caso alguien se desborde emocionalmente o se requiera su intervención. A su vez, las psicólogas presentes pudieron hablar, desde su especialidad, sobre varios de los temas abordados en las actividades, por lo que pudieron dar relevancia y solidez a lo que se abordaba en cada una de ellas. De esta manera, se evidencia la relevancia como comunicadores de trabajar a la par con otras especialidades que nos permiten complementar distintos tipos de intervenciones.

- **Versatilidad de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo con otras disciplinas:**

Como se señaló en el anterior punto, el proyecto ParaCaídas tiene un enfoque interdisciplinario entre la comunicación y la psicología; por ello, para desarrollar este proyecto, se tomó en cuenta mantener un diálogo continuo con la segunda especialidad mencionada. Así, la comunicación para el desarrollo se muestra versátil por su trabajo con otras disciplinas que pueden contribuir al desarrollo de este tipo de iniciativas. Asimismo, no solo es la versatilidad de la propia carrera, sino también de sus profesionales que permite que se puedan adaptar con rapidez y facilidad al trabajo con otras profesiones en funciones y sectores diferentes. En

ese sentido, los comunicadores somos capaces de ver temas que, si bien pueden ser alejados a la especialidad, nos ayudan a completar las intervenciones que generemos en el futuro.

- **La empatía como una cualidad clave para el desarrollo del proyecto y formación profesional:**

Desde etapas iniciales como el proceso de recolección de información o diagnóstico inicial, consideramos relevante acercarnos a los estudiantes universitarios por medio de la empatía. De igual manera, la empatía ha sido clave para etapas posteriores como el desarrollo de las estrategias y la ejecución de las actividades del proyecto. Esto con la finalidad de tener una aproximación fraternal y amical con los estudiantes y asegurar que el espacio en donde se encuentra es seguro y confiable. Por esto, se considera importante que en proyectos similares se tome en cuenta esta cualidad que permite entender y escuchar activamente a los otros. En la misma línea, la empatía es una de las cualidades más importantes que todo profesional de comunicación para el desarrollo debe desarrollar. Esto puesto que es una carrera que es fundamental ponerse en el lugar del otro para la promoción de procesos comunicativos democráticos y multiculturales.

- **La contención emocional grupal también implica a la comunicación relacional:**

Uno de los objetivos principales de ParaCaídas fue generar una red de apoyo grupal que contemple la contención emocional grupal entre los universitarios de la UPN. Esto a partir de uno de los hallazgos del diagnóstico que señalaba que los estudiantes universitarios preferían resolver sus problemas de manera individual

y no buscar algún tipo de ayuda. Por ello, el proyecto busca que existan espacios grupales seguros que aseguren un soporte grupal entre todos sus integrantes, para sentir el apoyo de los demás y no afrontar sus problemas individualmente. Ante esto, se comprendió que para que existan estos espacios grupales era necesario contar con el enfoque de comunicación relacional. Tal como lo propone Alfaro (1993), este enfoque de comunicación plantea la construcción de acciones colectivas que aseguren la formación de relaciones entre los individuos. En ese sentido, es crucial considerar que el soporte emocional que se busca en estos espacios grupales se encuentre distinguido en la construcción de relaciones entre sus miembros considerando a la comunicación como pieza clave.

- **Ampliar el tiempo de las actividades para incluir espacios de reflexión en donde todos puedan participar:**

Como recomendación para proyectos similares, se considera que las actividades tengan un tiempo amplio que facilite la participación de los asistentes para escuchar sus opiniones y percepciones. Debido a que el proyecto ParaCaídas es un proyecto piloto, no se tuvieron tantos días para la ejecución de actividades, por lo que se tuvieron varias actividades en un solo día de implementación. Por esta razón, los tiempos de espacio de reflexión posterior a cada una de las actividades era limitado para la participación de cada uno de los asistentes. En esa línea, es importante mantener y no perder los espacios de participación y diálogo entre los participantes para una conversación fluida que asegure que estos puedan integrarse y formar relaciones entre todos.

- **Adaptabilidad de tiempos con el público objetivo y elaboración de un “plan b” ante situaciones imprevistas:**

En cuanto a las situaciones de riesgo que existieron en la ejecución de las actividades del proyecto ParaCaídas, no se tuvo en cuenta los tiempos del público objetivo que eran los estudiantes universitarios. Para el momento de la ejecución de actividades, este grupo se encontraba aún rindiendo exámenes o trabajos finales en su universidad por lo que no asistió a la hora programada por el equipo de ParaCaídas, pese a la convocatoria que se hizo (Ver Anexo 9). Por consiguiente, si bien los tiempos resultaron limitados con respecto a la ejecución de las actividades del proyecto piloto, es recomendable adaptarse al horario del público objetivo asistente al proyecto.

De la misma forma, ante esta situación que impidió llevar a cabo las actividades en un horario programado, el equipo de ParaCaídas recurrió buscar un “plan b” que pueda adaptarse al horario nocturno de los estudiantes universitarios para que puedan asistir a las actividades. Esto para que pudieran estar más atentos y participativos durante las actividades. Así, se considera necesario tener siempre presente que para la ejecución de actividades pueden surgir imprevistos u obstáculos, por lo que es recomendable tener algún plan de contingencia que pueda reducir estos riesgos.

- **Importancia de mantener las cámaras prendidas en las sesiones de proyectos:**

Un aspecto a tomar en cuenta en las sesiones no solo de proyectos ligados a la salud mental, sino, en general, es promover que las cámaras se mantengan prendidas durante las actividades. Este aspecto no había sido considerado por el

equipo ParaCaídas puesto que se consideraba que podría verse como una obligación a los participantes que asistan las sesiones y que no desean mantener sus cámaras prendidas. No obstante, en base a una recomendación en una entrevista con la psicóloga e *influencer* Ana Paula Chávez, nos sugirió que se pueda propiciar el encendido de la misma para poder leer su lenguaje corporal durante las sesiones. Siguiendo con la recomendación, se motivó en las sesiones realizadas que se enciendan las cámaras si en caso fuera posible para los participantes.

Con esto, se pudo identificar cómo una persona se podía ver aburrida o entusiasmada o, también, si estaba nerviosa al momento de participar. De este modo, es importante que se mantengan las cámaras prendidas de los participantes, puesto que no solo permite conocer las expresiones de cada uno, sino también posibilita que se tenga un ambiente de más cercanía y confianza entre todos a pesar de la virtualidad y el distanciamiento social en época de pandemia.

8. Referencias bibliográficas

- Alfaro, Rosa María. (1993). Una comunicación para otro desarrollo. Perú, Lima: Calandria.
- Cano, P. E. T. (2014). Escuela de Posgrado Maestría en Derecho Constitucional. 133.
- Carrazana, Valeria. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista y existencialista. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 1(1), 1-19.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es.
- Ccoillo, M. (2018). *Estudiante de la UPN se suicidó en sede de Los Olivos*. La República.
<https://larepublica.pe/sociedad/1312904-estudiante-upn-suicida-lima-norte/>
- Cerezo, María Victoria, & Ortiz-Tallo, Margarita, & Cardenal, Violeta (2009). Expresión de emociones y bienestar en un grupo de mujeres con cáncer de mama: una intervención psicológica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1),131-140.
- Escobar Potes M. P., Franco Peláez Z. R., & Duque Escobar J. A. (2015). El Autocuidado: Un compromiso de la Formación Integral en Educación Superior. *Hacia La Promoción De La Salud*, 16(2), 132 - 146.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1912>
- Foucault, M. (2008). Las palabras y las cosas. Una arqueología de las ciencias humanas. 2da ed. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Frenk, Julio. (1988). La salud pública: Campo del conocimiento y ámbito para la acción. *Salud Pública*, 30, p. 246-254.
- Gobierno del Perú. (2020). Presidente Vizarra: Gobierno duplicó presupuesto para atender la salud mental de los peruanos e impulsa la creación de centros comunitarios a nivel nacional.

<https://www.gob.pe/institucion/presidencia/noticias/307179-presidente-vizcarra-gobierno-duplico-presupuesto-para-atender-la-salud-mental-de-los-peruanos-e-impulsa-la-creacion-de-centros-comunitarios-a-nivel-nacional>

Goffman, E. (1989). *Estigma: La identidad deteriorada*. [Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity] Buenos Aires: Amorrortu.

Herman, M. et al. (2004). *Managing Risk in Nonprofit Organization*.

Infocop. (6 de Noviembre de 2018). Impacto de las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7686

Lara, J. G. (2019, 10 septiembre). Más del 70% de casos de intento de suicidio son de jóvenes y adolescentes. *El Comercio Perú*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/70-casos-suicidio-son-jovenes-adolescentes-noticia-ecpm-674176-noticia/>

Lemes, Carina Belomé, & Ondere Neto, Jorge. (2017). Aplicaciones de la psicoeducación en el contexto de la salud. *Temas de Psicología*, 25(1), 17-28. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-02>

Ley N° 30947. *Diario El Peruano*, Lima, Perú, 23 de Mayo del 2019.

Ministerio de Salud. (2008). *Informe sobre los Servicios de Salud Mental del subsector Ministerio de Salud del Perú*. Lima: Dirección General de Salud de las Personas y Dirección de Salud Mental.

Ministerio de Salud. (2020). *Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19*. Lima: Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública y Dirección de Salud Mental. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>

Naranjo, Ydalsys; Concepción, José; Rodríguez, Miriam. (2017). La teoría Déficit de autocuidado:

Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19 (3).

<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>

Núñez, Greys; Márquez, Edgardo; Guerrero, Hilda; Magdaniel, Marta & Silvera, Bielenys. (2019).

La metodología lúdica como dinamizador de las conductas prosociales. *Lúdica Pedagógica*,

30, 21-29. <https://doi.org/10.17227/ludica.num30-11101>

Organización Mundial de la Salud. (28 de Septiembre de 2020). *World Health Organization* .

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *World Health Organization*.

https://www.who.int/topics/mental_health/es/

RPP. (23 noviembre de 2017). *Universitaria dejó una carta antes de suicidarse en Trujillo*. RPP.

<https://rpp.pe/peru/la-libertad/universitaria-dejo-una-carta-antes-de-suicidarse-en-trujillo-noticia-1090361?ref=rpp>

RPP. (20 de Septiembre de 2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de*

impactos en su salud mental por presión académica. [https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-](https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266)

[30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266](https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266)

Secretaría Nacional de la Juventud. (2020). *Reporte preliminar de casos por edad y consultas*.

Senaju Escucha.

Stakeholders Sostenibilidad. (16 de Febrero de 2017). *Stakeholders*.

<https://stakeholders.com.pe/stakeholders/salud-mental-cual-es-la-situacion-real-en-el-peru/>

Universidad Privada del Norte (2020, 4 febrero). Habla Martes: un espacio de diálogo creado para tu desarrollo personal y profesional. Mi Vida en UPN.

<https://blogs.upn.edu.pe/mividaenupn/2018/10/19/habla-martes-un-espacio-de-dialogo-creado-para-tu-desarrollo-personal-y-profesional/>

Universidad Privada del Norte. (2020). Acompañamiento al estudiante.

<https://www.upn.edu.pe/acompanamiento-al-estudiante>

Unicef. (2011). *La salud mental del adolescente: Un desafío urgente para la investigación y la inversión.*

<https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-del-adolescente.pdf>

Unicef. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.*

<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Vasquez, C. y. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva.

Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.
http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

9. Anexos

Anexo 5

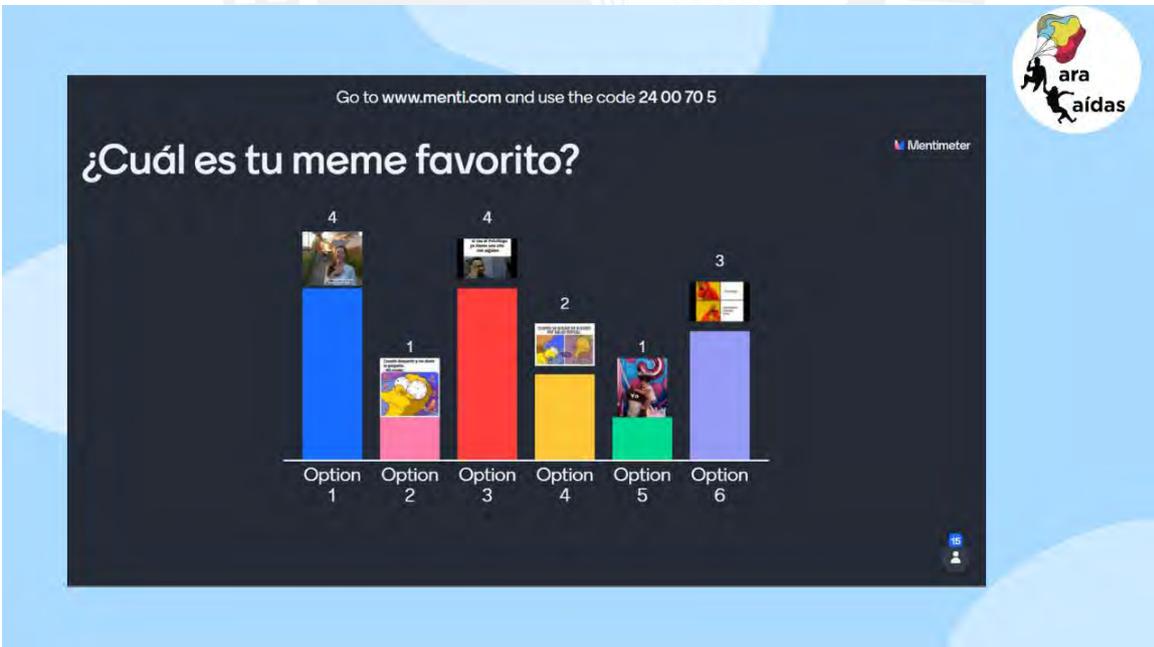
“Pasarela de memes” de la Actividad 1



MCMXVII







Anexo 6

Esquema de las actividades ejecutadas a mayor detalle

Fecha: 11 de Diciembre (1ER DÍA)

LÍNEA 1: Pasarela de Memes, Rompehielo, We are Not Really Strangers

Objetivo: Presentar el proyecto y generar un espacio seguro donde las y los jóvenes se conozcan.

Hora	Contenido	Descripción	Mensajes claves	Encargados:	Recursos a utilizar:
16:45 - 17:00 (15 min)	Pre-party	Antesala del evento con el fin de crear un espacio amigable y generar expectativa en los participantes, DINÁMICA: Mi Nombres + Algo Inusual	"Trae una bebida y unos snacks para compartir" "Vamos conociéndonos" "Me llamo" "Vamos a prender nuestras cámaras"	Moderadora: Vivi Proyección de PPT y música: Gaby	Cada una de las moderadoras debe tener una bebida y un snack durante el evento, música navideña de fondo y dress code de ParaCaídas
17:00 - 17:05 (5 min)	Presentación del grupo y del	Una encargada presenta el proyecto y a las integrantes. Se	"Mi nombre es...", "Antes de empezar, quisiéramos saber que es	Moderadora: Deborah	LINK de Menti: https://www.menti.com/8xkd9my1cn

		proyecto	mostrará el	para ustedes		
		o	logo en un PPT	ParaCaídas?"..."		
				ParaCaídas es un proyecto...", "Este es un espacio seguro...", "No va a ser ni grabado ni transmitido o expuesto...."..."		
				Ahora nos toca presentarnos"		
17:05 - 17:20 (15 min)	PASARELA DE MEMES	Presentación e indicaciones de la pasarela de memes	Se presentarán 6 memes que desfilarán en una pasarela y los participantes deberán elegir el de su preferencia a través de un mentimeter y	"Vota por tu meme favorito"	Moderadora: Viviana Proyección de Canva:Gabriela	Canva y Mentimeter (CÓDIGO DE VOTACIÓN 74 84 97 8), Link: https://www.menti.com/1njtohwbcd

			explicar(voluntariamente) el porqué de su elección			
17:20 - 17:30		Creación de memes	Las participantes deberán crear un meme a partir de unas plantillas ya elaboradas (6 grupos) por salas de zoom para compartirlo con los demás	"Ahora tú crearás tu propio meme"	Moderadora: Viviana Proyección de Canva: Gabby	<u>Plantilla de memes:</u> https://plantillasdememes.com/
17:30 - 17:35		Cierre de la actividad		"Los memes son recursos que nos permiten hablar del tema de salud mental pero de otra manera" una versión humorística de su propia experiencia negativa y compartir esta situación por	Moderadora: Amanda	-

				<p>redes sociales nos permite formar vínculos sociales y emocionales con otras personas que seguramente presentan síntomas similares.</p>		
17:35 - 17:50	ROMPEHI ELO	<p>Rompe hielos; Dj Tírate a la Pista</p>	<p>Explicamos que escogeremos a alguien del grupo al azar y le pediremos que nos diga una canción que quisiera que pongamos. Luego después de poner unos segundos de la</p>	<p>"Cualquier canción es bienvenida"</p>	<p>Música: Gaby Moderadora: Lucre</p>	<p>Spotify, Youtube y en el PPT que este expuestas las indicaciones, rueda aleatoria</p>

			canción, que nos cuente su nombre, como llego al proyecto y cómo se siente.			
17:50 - 17:55	No somos tan extraños	Indicaciones de WRS	Indicaciones del juego	"Las preguntas van a ser de carácter personal", "Es válido si alguien prefiere no responder alguna y pasar a la siguiente", "Para esta sesión es importante prender las cámaras para poder conocernos más por lo menos los primeros 5	Moderadora: Carito	

			minutos y si desean pueden apagarlo luego"		
17:55 - 18:20	Desarro llo del juego	-Se dividirá a los participantes en grupos de 2 -Van a ver 3 bloques de preguntas para los participantes, cada bloque con un nivel de intensidad diferente."	Para moderadores: Estar pendientes del participante (si se toca mucho el rostro evidencia aburrimiento, si mueve mucho la mano muestra nerviosismo, si agacha la cabeza o mira a otro lado evidencia sensibilidad). Si alguien llora decir "es válido llorar y expresar lo que sientes" y	Host que controla las salas: Amanda Moderadores: Todas en sus salas	PPT

			<p>darle un espacio de 30 segundos a un minuto para que se recupere y preguntar si desea continuar con las preguntas (con un tono suave), puede decir "nosotros somos tu apoyo" y "no estás solo"</p>		
18:20 - 18:25	Cierre de Fiorella	Moderadora: Vivi	<p>Fiorella preparará la reflexión a partir de las preguntas. Frases positivas. " Tú vales mucho", "Eres una plantita", etc.</p>	Fiorella	PPT

18:25 - 18:30	Cierre del día e invitación para el siguiente día	Se agradecerá la participación de todos en las actividades, se anunciará un sorteo para el día sábado y se les invitará a no perderse	"No te pierdas el día de mañana habrá un sorteo de...", "Gracias por su participación..." , "Habrán invitados especiales...."	Moderadora: Vivi	PPT
------------------	---	---	---	------------------	-----

Fecha: 12 de Diciembre

LÍNEA 2: Testimonios de invitados, FODA en base a nuevo concepto de Éxito y Fracaso, Red ParaCaídas

Objetivo: Presentar el proyecto y generar un espacio seguro donde lxs jóvenes se conozcan.

Hora	Contenido	Descripción	Mensajes claves	Encargadas:	Recursos a utilizar:
20:00 - 20:15	Pre-party	Antesala del evento con el fin de crear un espacio amigable y	"Trae una bebida y unos snacks para compartir"	Moderadora: Vivi Proyección de	Cada una de las moderadoras debe tener una bebida y un snack durante el

			generar expectativa en los participantes		PPT y música: Gaby	evento, música navideña de fondo y dress code de ParaCaídas
17:00 - 17:20	Video	- En sala principal - Mostraremos el video - Hacemos las preguntas de ¿Qué piensan del video? ¿Sienten que aclaró alguna idea?, ¿Les generó alguna duda? - Se explica que verán el testimonio de personas con un trastorno de salud mental y podrán dialogar con ellxs	"Les mostraremos un video previo a las siguientes actividades...".	Proyección: Gaby / Moderada: Deborah	Video de Ana Paula: https://www.instagram.com/tv/CGKwHlbJalv/?utm_source=ig_web_copy_link	
17:20 - 17:25	Presentación de las personas que van a dar sus testimonios	Se presentan a los invitados a través de un PPT	"Buenas tardes...Hoy les damos la bienvenida a unas cuantas personas que nos van a	Moderadora: Amanda	PPT y un mensaje de iniciaremos brevemente	

				hablar sobre cómo navegan su vida y la salud mental.."		
--	--	--	--	---	--	--



17:25 - 17:55	Lxs invitados cuentan sobre sus testimonios en el siguiente orden: 1) Gabriel y 2) Tonia	Gabriel (Proyecto Shio) (Testimonio 10 a 15 min) Presentación ¿Quién eres? (nombres, ocupación, intereses, la situación de tu salud mental) ¿Cómo nace tu proyecto personal? ¿Tu proyecto personal tiene algún impacto en tu salud mental? y si es que sí, ¿De qué manera? Miedo al fracaso	"Este es el orden por el cual van a hablar los participantes. Ahora pasa... "	Moderadora: Carito	Cada invitado traerá un recurso de apoyo para realizar su presentación (PPT, Prezi, Instagram, etc)
------------------	--	---	---	--------------------	---

¿Cómo ves el
fracaso? y

¿Cómo lidias con
temor a él?

¿Qué significa para
ti el éxito? y

¿Qué lugar ocupa en
tu vida?

Balance entre
autosuficiencia e
interdependencia

¿Cómo has tratado
de llevar tus malos
momentos? y

¿Crees que es mejor
pasarla sola o solo o
con alguien?

¿Qué crees que es
importante en este
proceso?

Salud mental

¿Qué lugar ocupa la ansiedad en tu vida?

¿Qué crees que es importante para ti en este proceso?

¿De qué manera cuidas tu salud mental

Reflexión final:

¿Qué te gustaría decirle al público presente (jóvenes universitarios de la UPN) sobre la salud mental?

Tonia (10-15 minutos)

Presentación:

¿Quién eres?

(nombres,
ocupación, intereses,
la situación de tu
salud mental)

¿Cuál es tu proyecto
de vida? o ¿Qué te
gustaría lograr?

Salud mental

¿Qué lugar ocupa tu
trastorno en tu vida?

¿Qué crees que es
importante para ti en
este proceso?

¿De qué manera
cuidas tu salud
mental?

Miedo al fracaso

¿Cómo ves el
fracaso? y

¿Cómo lidias con
temor a él?

¿Qué significa para
ti el éxito? y

¿Qué lugar ocupa en
tu vida?

Balance entre
autosuficiencia e
interdependencia

¿Cómo has tratado
de llevar tus malos
momentos? y

¿Crees que es mejor
pasar solo o con
alguien?

¿Qué crees que es importante en este proceso?

Reflexión final:

¿Qué te gustaría decirle al público presente (jóvenes universitarios de la UPN) sobre la salud mental?

Idea fuerza:

Trastorno no es igual a limitaciones

Sentirse mal es parte del proceso para estar bien y eso no significa que has fracasado

17:55 - 18:05		Cierre de la actividad y despedida de los invitados	Rueda de preguntas y hacer una reflexión (a partir de los testimonios) sobre las situaciones que afrontan los invitados sobre la salud mental	"Los testimonios que hemos recibido..."	Moderadora: Gaby	-
18:05 - 18:10	FODA	Indicaciones del FODA y presentación de un ejemplo	Vamos a hacer un FODA personal	"En esta sección cada uno va a realizar un FODA personal con lo que considere, referente a su salud mental: ¿Qué fortalezas tienes como persona? ¿Qué debilidades consideras que tienes como persona?"	Moderadora: Carito	PPT (Indicaciones y ejemplo de FODA de Carito)

			<p>¿Qué oportunidades consideras que te ha permitido esta situación?</p> <p>¿Qué amenazas externas considero que me desestabilizan como persona?</p> <p>Ejemplo de Carito</p>		
18:10-18:20	Desarrollo del FODA	<p>-Hacemos división del grupo en salas</p> <p>-Invitar a voluntarios que compartan sus FODAS en MIRO</p>	<p>Para moderadores:</p> <p>Estar pendientes del participante (si se toca mucho el rostro evidencia aburrimento, si mueve mucho la mano muestra nerviosismo, si agacha la cabeza</p>	<p>Host que controla las salas:</p> <p>Amanda</p> <p>Moderadores:</p> <p>Carito</p>	PPT (ejemplo de FODA de Carito)

			o mira a otro lado evidencia sensibilidad). Si alguien llora decir "es válido llorar y expresar lo que sientes" y darle su espacio de 30 segundos a un minuto para que se recupere y preguntar si desea continuar con las preguntas (con un tono suave), puede decir "nosotros somos tu apoyo" y "no estás solo"		
18:20 - 18:25	Cierre	Reflexión del FODA (importancia del autoconocimiento, definir límites)	"Cada uno tiene sus fortalezas, sus oportunidades, debilidades y	Moderadora: Lucre	PPT

				<p>amenazas"</p> <p>"Somos un conjunto de cosas" "Enfatizar TU intimidad enfatizar tu entorno (lo q' te mueve el piso) humanizar el FODA"</p> <p>"Empezar x 1 de los componentes, el más inofensivo, fortalezas, empezar x lo q menos nos expone y ya luego poco a poco todo"</p>	
--	--	--	--	---	--

18:25 - 18:45	Redes de apoyo y autocuidado	Identificando mi Red ParaCaídas	<p>Se le explica a la sala de participantes que haremos un dibujo y que saquen un papel y lapicero. A continuación, se les pide que se dibujen así mismxs brevemente (aclarando que no tiene que ser perfecto), y que luego a su alrededor dibujen a las personas de su entorno, según cercanía. Se les muestra un ejemplo del dibujo de Gaby en el cual ella explica que a su alrededor los más cercanos son sus familiares y luego sus amigxs. Luego</p>	<p>Indicaciones: colocar los nombres de las personas más cercanas a ellos,</p>	<p>Moderadora: Gaby</p>	<p>PPTA y ejemplo de Gaby</p>
------------------	------------------------------	---------------------------------	--	--	------------------------------------	-------------------------------

de esto, se les pide que elijan de estas personas a quien recurrían cuando necesitan apoyo. Las preguntas respectivas serían: - ¿A quién recurre cuando te sientes solo/a?, ¿Con quien puedes hablar de algo personal?, ¿Con quién o quiénes pueden recurrir cuando te sientes muy triste?, y en base a estas preguntas, se les solicita que escriban encima del dibujo de esa persona para qué situación cuenta con él/ella.

18:45 - 18:50	Reflexión sobre el autocuidado con una psicóloga	El/La psicóloga explica la importancia de tener un círculo de apoyo y de la necesidad de formas relaciones/contención emocional. Asimismo, menciona otras formas de autocuidado con imágenes del PPT.		Moderadora: Psicóloga	PPT
	La Puerta (Acompañante)	Una persona emocionalmente segura (empática, no me inválida, no se intenta arreglar) Validar si no ha sido una buena experiencia que no fue tal vez por el terapeuta y no la terapia. Un dolor en soledad es más	https://padlet.com/a20141850/vs86wwbok7pcfm4h	Moderadora: Deborah	

			fuerte que un dolor en comunidad (humanidad)			
18:25 - 18:30	Red ParaCaídas	Se agradecerá la participación de todos en las actividades, se les explica que ahora tienen una Red ParaCaídas. ¿En qué consiste?, ¿Qué se hará? FB , grupo cerrado	"Ahora les damos la entrada al Facebook donde podremos estar compartiendo contenido con respecto a la salud mental" , "Un dolor en soledad es mucho más fuerte que un dolor en comunidad"	Moderadora: Lucre	PPT	

Anexo 7

Línea Gráfica del proyecto

Línea Gráfica de ParaCaídas	
Colores	 <p>Fuente: Adobe Color</p>
Tipografía	<p>Se utilizó para el logo la tipografía Gotham Bold</p> <div style="text-align: center;"> <p>ABCDEFGHIJKLM NOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklm nopqrstuvwxyz 123456789 \$?&%@!#*()=</p> </div> <p>Fuente: Download Fonts</p>
Logo	 <p>Fuente: Elaboración propia</p>

Anexo 8

Imágenes del día 1 y 2 (11 y 12 de diciembre del 2020 respectivamente) de la ejecución de actividades de ParaCaídas.



¿Qué es ParaCaídas?

ParaCaídas es una red de apoyo para los que nos hemos caído pero queremos volver a volar. Para nosotrxs, caerse no significa fracasar, sino, significa haber intentado y tener otra oportunidad para más. Únete a nuestra comunidad para ser escuchado y recibir soporte emocional sin ser juzgado.

¡Volvamos a volar, juntxs!

ParaCaídas

Participantes (18)

Escribir para filtrar...

- Amandi (Anfitrión)
- DJ Pepp... (coanfitrión)
- Carito (coanfitrión, invitado)
- Vivi (coanfitrión)
- Delis

Invitar Silenciar a todos Más

Chatear

De Tonía Galledo para Todos: xd

De Carito para Todos: Link para votar: <https://www.menti.com/8xkd8my1cn>

De VANIA ALESSANDRA MACASSI ACLURIO para Todos: buena cancion

De DJ Peppia Pig para Todos: :3

Para: Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

Participants (17)

Escribir para filtrar...

- Lucre (coanfitrión, yo)
- Amandi (Anfitrión)
- DJ Pepp... (coanfitrión)
- Carito (coanfitrión, invitado)
- Vivi (coanfitrión)

Invitar Silenciar a todos Más

Chatear

De Tonia Galindo para Todos:
tu eres san isidro oe

De VANIA ALESSANDRA MACASSI ACURIO para Todos:
oye tonia no me fastidies

De Tonia Galindo para Todos:
xd

De Carito para Todos:
Link para votar: <https://www.menti.com/Bxk09my1cn>

Para Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

Participants (21)

Escribir para filtrar...

- Amandi (Anfitrión)
- DJ Pepp... (coanfitrión)
- Carito (coanfitrión, invitado)
- Vivi (coanfitrión)
- 16-2 Gabriela AL... (Invitado)

Invitar Silenciar a todos Más

Chatear

Link para votar: <https://www.menti.com/Bxk09my1cn>

De VANIA ALESSANDRA MACASSI ACURIO para Todos:
buena canción

De DJ Peppa Pig para Todos:
:3

De Carito para Todos:
Aquí el link del votación de MEMES: <https://www.menti.com/g6iq5anqu7>

Para Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

¿Cuál es tu meme favorito?

Option	Votes
Option 1	3
Option 2	0
Option 3	3
Option 4	1
Option 5	1
Option 6	2

The image shows a Zoom meeting window with a Spotify player overlay. The Zoom window title is "Reunión de Zoom" and the time is 02:43:49. The Spotify player is for the podcast "Ejercicios de respiración" by "Acompañamiento Psicológico". The episode title is "Ejercicios de respiración" and the description is "Frecuencia respiratoria de 4 tiempos para como pausa saludable." The player is currently paused. The Zoom meeting has 10 participants listed on the right side of the screen. The participants are: Lucre (coanfitrión, yo), Amandi (Anfitrión), Carito (coanfitrión, invitado), Debs (coanfitrión), Tonia Galindo (coanfitrión), and a list of other participants. The chat window is open, showing messages from participants. The messages include: "a la orden", "alvays grupaso", "De Juani para Todos: todo va estar bien - Evan craf y redimi2", "De DJ Peppa Pig para Todos: a la orden", "De Debs para Todos: Creo que no una canción favorita porque tengo varias pero una que me ha gustado mucho y aun me gusta es Be Ok- Ingrid Michaelson", and "Para: Todos". The Spotify player interface includes a search bar, a list of playlists, and a "Salir" button.

The image shows a Zoom meeting grid with 10 participants. The meeting title is "Reunión de Zoom" and the time is 02:43:49. The participants are arranged in a grid. The first row contains five participants, and the second row contains five participants. The third row contains three participants, with the middle one being Valeria maza u201512859. The participants are: DJ Peppa Pig, a woman with glasses, and a woman with glasses. The Zoom meeting interface includes a "Salir" button and a "Reunión de Zoom" title bar.

The screenshot shows a Zoom meeting window. At the top, there's a menu bar with 'zoom.us', 'Reunión', 'Ver', 'Editar', 'Ventana', and 'Ayuda'. Below the menu is a toolbar with 'Reunión de Zoom' and a recording indicator. The main content area displays a slide titled 'Post video' with three questions in Spanish: '¿Qué les ha parecido?', '¿Qué han sentido?', and '¿Qué les ha hecho pensar?'. On the right side, there's a sidebar with 'Participantes (17)', a search bar, a list of participants (Amandi, DJ Pepp..., Carita, Debs, Vivi), and a chat window. The chat window shows two messages: one from Alberto C. and another from Juan Jesus Valdiviezo, both addressed to 'Todos'.

De Alberto C. para Todos: 8:37 p. m.
 Me pareció que es necesario que muchos más también vean el video, porque muchas veces creemos que estar en silencio es fortaleza y descuidamos la salud mental. También ayuda a entender que lo que más se necesita es empatía y validar las emociones de los otros.

De Juan Jesus Valdiviezo para Todos: 8:39 p. m.
 lo sentí como un desfogue, es bueno saber que no estás solo y que no eres débil si no puedes con todo lo que te aqueja.

Para: Todos

Escribir mensaje aquí...

Unos Jesús viendo la pantalla de DJ Peppa Pig

Participantes (20)

Testimoniales

Gabriel - Shio en caja

Tonia Galindo

Luís Hernandez - El Arándano

Chat

De Gabriel Ballon para Todos: peaky blinders

De Lupe para Todos: Yo estaba viendo how i met your mother, pero no esta en Netflix Sip

De DJ Peppa Pig para Todos: Crazy ex girlfriend

De Juanl para Todos: ajajajajaja x2 es tu mes viv :) si recibiras muchos regalos

Para Todos Archivar

Reunión de Zoom

Participantes (17)

Chat

De Juanl para Todos: 8:41 p. m. senti, mucha tristeza porque hay muchas personas que necesitan mucha ayuda... y creo que la mayoría de las personas no escuchamos y juzgamos. creo que deberiamos de ponernos mucho en el lugar de la otra persona y con pequeños detalles poder ayudar, con un abrazo, y escuchar, hacerles saber que no están solos

De Debs para Todos: 8:43 p. m. Gracias por compartírmelo Juanl Nosotras también creemos eso!

Para Todos Archivar

Reunión de Zoom

Recording

Participantes (17)

Q Escribir para filtrar...

- Amandi (Anfitrión)
- Carito (coanfitrión, Invitado)
- Debs (coanfitrión)
- DJ Peppa Pig (coanfitrión)
- Vivi (coanfitrión)

Invitar Reactivar mi micrófono Más ▾

Chatear

De Juaní para Todos:
sentí, mucha tristeza porque hay muchas personas que necesitan mucha ayuda... y creo que la mayoría de las personas no escuchamos y juzgamos. creo que deberíamos de ponernos mucho en el lugar de la otra persona y con pequeños detalles poder ayudar, con un abrazo, y escuchar, hacerles saber que no están solos

De Debs para Todos:
Gracias por compartírnoslo Juaní Nosotras también creemos eso!

Para: Todos Archivo ...

Escribir mensaje aquí...

zoom.us Reunión Ver Editar Ventana Ayuda

Reunión de Zoom

15% Sáb 21:30

Recording

Participantes (20)

Q Escribir para filtrar...

- Amandi (Anfitrión)
- Carito (coanfitrión, Invitado)
- Debs (coanfitrión)
- DJ Peppa Pig (coanfitrión)
- IPho... (coanfitrión, Invitado)

Invitar Reactivar mi micrófono Más ▾

Chatear

también creemos eso!

De DJ Peppa Pig para Todos: 9:10 p. m.
Sí!

De Juaní para Todos: 9:17 p. m.
me sentí identificada en la parte de que por mucho tiempo pensé que era algo malo, sentirse mal, y sí me hacía difícil pedir ayuda. pero me he dado cuenta que no es malo, sentirse así. soy melancólica y estoy aprendiendo a vivir con eso. y a reconocer que no es nada malo, que más bien me ayuda ver cosas que otros no.

Para: Todos Archivo ...

Escribir mensaje aquí...

Zoom Meeting: Usted está viendo la pantalla de DJ Peppa Pig

Participantes (19)

¡Compartamos!

¿Cómo se sintieron al escuchar los testimonios?

¿Recordaron algo?

¿Les ha pasado?

Chatear

De Juan para Todos: 8:15 p. m.
ajajajajaja x2 es tu mes viv :) si recibiras muchos regalos y dulces :) 38

De Alberto C. para Todos: 8:37 p. m.
Me pareció que es necesario que muchos más también vean el video, porque muchas veces creemos que estar en silencio es fortaleza y descuidamos la salud mental. También ayuda a entender que lo que más se necesita es empatía y validar las emociones de los otros.

Para Todos Archivar

Escribir mensaje aquí...

Zoom Meeting: Usted está viendo la pantalla de DJ Peppa Pig

Participantes (19)

Identifico mi Red ParaCaídas

1. En una hoja de papel, dibújate a ti mismo/a.
2. Luego dibuja en una órbita alrededor tuyo a las personas que son de tu entorno cercano (familia, amigos/as, pareja, etc).
3. De estas personas identifica con quienes sucede lo siguiente y escríbelo encima de cada dibujito:
 - La/s persona/s con quien **más me divierte**
 - La/s persona/s que sea **buena escuchando**
 - La/s persona/s a quien **recurre cuando estás solo/a**
 - La/s persona/s con quien **me siento apoyado/a.**
 - La/s persona/s a quien **puedes contarle tus problemas**
 - La/s persona/s a con quien **me siento querido/a.**

Chatear

mucho tiempo pensé que era algo malo, sentirse mal, y si me hacía difícil pedir ayuda, pero me he dado cuenta que no es malo, sentirse así, soy melancólica y estoy aprendiendo a vivir con eso, y a reconocer que no es nada malo, que mas bien me ayuda ver cosas que otros no.

De Amandi para Todos: 9:41 p. m.
Instagram de Gabriel Ballón: <https://www.instagram.com/shioencaja/?hl=es>
Instagram de Luis: https://www.instagram.com/el_arandano/ :)

Para Todos Archivar

Escribir mensaje aquí...

Reunión de Zoom

CESAR ARTU...

Recording

Participantes (18)

Q. Escribir para filtrar...

- Amandi (Anfitrión)
- Carito (coanfitrión, invitado)
- Debs (coanfitrión)
- DJ Peppa Pig (coanfitrión)
- Vivi (coanfitrión)

Invitar Reactivar mi micrófono Más

Chatear

nuevamente*

De DJ Peppa Pig para Todos:
a ti !! :)

De iPhone de Luis para Todos:
a ustedes!hasta pronto

De Juan Jesus Valdiviezo
para Todos:
si me dan dos min mas comparto yo uu

De Debs para Todos:
aliii

Para: Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

Reunión de Zoom

Recording

Participantes (17)

Q. Escribir para filtrar...

- Amandi (Anfitrión)
- Carito (coanfitrión, invitado)
- Debs (coanfitrión)
- DJ Peppa Pig (coanfitrión)
- Vivi (coanfitrión)

Invitar Reactivar mi micrófono Más

Chatear

De Juanii para Todos:
sentí, mucha tristeza porque hay muchas personas que necesitan mucha ayuda... y creo que la mayoría de las personas no escuchamos y juzgamos. creo que deberíamos de ponernos mucho en el lugar de la otra persona y con pequeños detalles poder ayudar, con un abrazo, y escuchar, hacerles saber que no están solos

De Debs para Todos:
Gracias por compartírnoslo Juanii! Nosotras también creemos eso!

Para: Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

zoom.us Reunión Ver Editar Ventana Ayuda

Reunión de Zoom

Recording

Participantes (15)

Escribir para filtrar...

Lucre (yo)

Amandi (Anfitrión)

... (coanfitrión, invitado)

Debs (coanfitrión)

DJ Peppa Pig (coanfitrión)

Invitar Reactivar mi micrófono Más

Chatear

para todos:
Muchas gracias, ya me debo retirar pero me gustó mucho, buenas noches :)

De Debs para Todos:
Gracias a ti Dajhana, por tu tiempo y estar aquí. Que descanses!

De Amandi para Todos:
Gracias a todos por su participación y compartir este espacio con nosotras. Aquí el link de nuestro proyecto: <https://sites.google.com/view/paracalosa/p%C3%A1gina-principal>

Para Todos Archivar

Escribir mensaje aquí...

Escribe los participantes del sorteo:

Lista de participantes:

Guadalupe
Ariad
Sofía
Crista Arriaga
Dolores
Ariad Inés
Ariad Inés
Walter
Walter Ferrer
Ansel

Debe tener como mínimo dos por tres cuántos.

Nº de premios:
1

Sortear! Borrar nombres

Nuevo sorteo Guardar resultados Publicar en Facebook Compartir en Whatsapp

Comparte como imagen

Guarda los resultados en una imagen y podrás insertarla en cualquier Red Social.

Guardar imagen del resultado del sorteo

Copia y pega este código en tu web

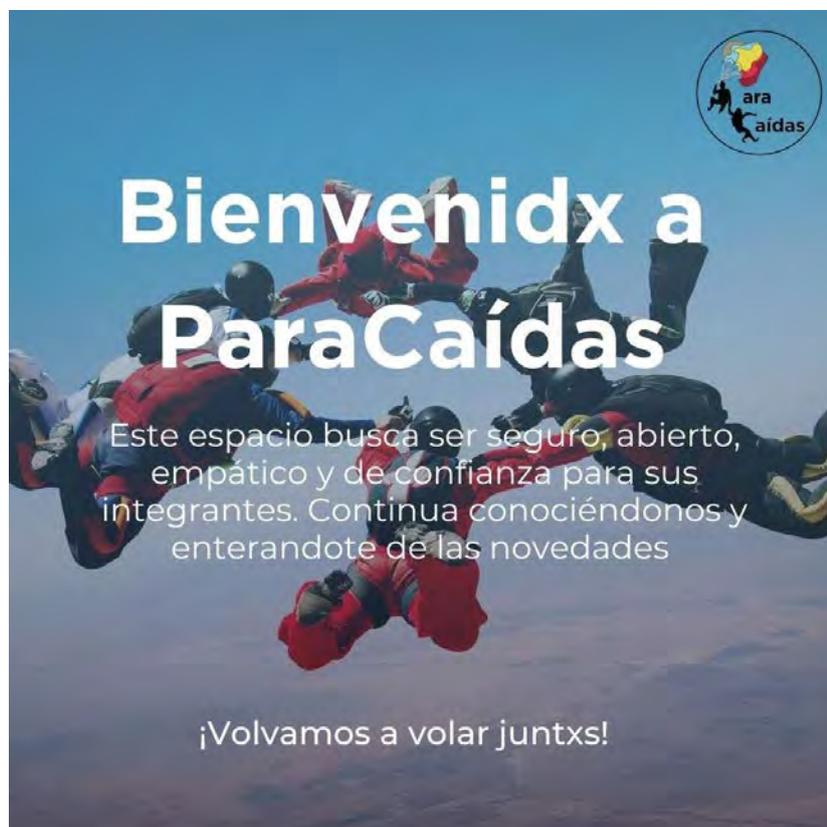
Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios. [Más información](#)

Aceptar



Anexo 9

Flyers de convocatoria a las sesiones de ParaCaídas





Somos ParaCaídas

ParaCaídas es una red de apoyo para los que nos hemos caído pero queremos volver a volar. Para nosotrxs, caerse no significa fracasar, sino, significa haber intentado y tener otra oportunidad para más. Únete a nuestra comunidad para ser escuchado y recibir soporte emocional sin ser juzgado.

¡VOLVAMOS A VOLAR, JUNTXS!



Página Web:
<https://sites.google.com/ucp.edu.pe/paracaidas>



¡VOLVAMOS A VOLAR, JUNTXS!

Proyecto ParaCaídas

Unete a nuestras dinámicas introductorias
 Habrán actividades, juegos, emociones y
 mucha mucha diversión :)

¿Cuándo?
 Viernes 11 de Diciembre, 2020 | 6 PM
 Vía Zoom 





¡VOLVAMOS A VOLAR. JUNTXS!

Proyecto ParaCaídas

DÍA 2

Unete a nuestro segundo día de dinámicas introductorias
Vendrán invitadxs especiales, más juegos, risas y el sorteo de
un premio sorpresa

IMPORTANTE:
Traer hojas bond, lápiz y colores

¿Cuando?
Sábado 12 de Diciembre, 2020 | 8 PM
Vía Zoom 



Anexo 10

La página web del proyecto ParaCaídas está hecho en un Google Sites. Entrando al siguiente enlace: <https://sites.google.com/view/paracaidas/p%C3%A1gina-principal> se accede a un conjunto de información del proyecto.



ParaCaídas



¿Quiénes somos?

ParaCaídas es una red de apoyo para los que nos hemos caído pero queremos volver a volar. Para nosotras, caerse no significa fracasar, sino, significa haber intentado y tener otra oportunidad para más. Únete a nuestra comunidad para ser escuchado y recibir soporte emocional sin ser juzgado. ¡Volvamos a volar, juntxs!

ParaCaídas



¿Quieres conocer lo que buscamos?

Para enterarte más sobre ParaCaídas, puedes chequear este video para conocer un poco de nosotros.

ParaCaídas

Ven y unete a nuestras próximas actividades!



¡VOLVAMOS A VOLAR, JUNTXS!

Proyecto ParaCaídas

Únete a nuestras dinámicas introductorias. Habrán actividades, juegos, emociones y ¡muucha muucha diversión!

¿Cuándo?
viernes 11 de Diciembre, 2020 1 & PM
Vía Zoom



¡VOLVAMOS A VOLAR, JUNTXS!

Proyecto ParaCaídas

DÍA 2

Únete a nuestro segundo día de dinámicas introductorias. Vendrán invitadas especiales, más juegos, risas y el sorteo de un premio sorpresa.

¡IMPORTANTE!
Traer hojas bond, lápiz y colores.

¿Cuándo?
sábado 12 de Diciembre, 2020 1 & PM
Vía Zoom

ParaCaídas

Actividades Día 1 Actividades Día 2

El rincón ParaCaídas

Añade tus canciones favoritas Directorio Psicológico

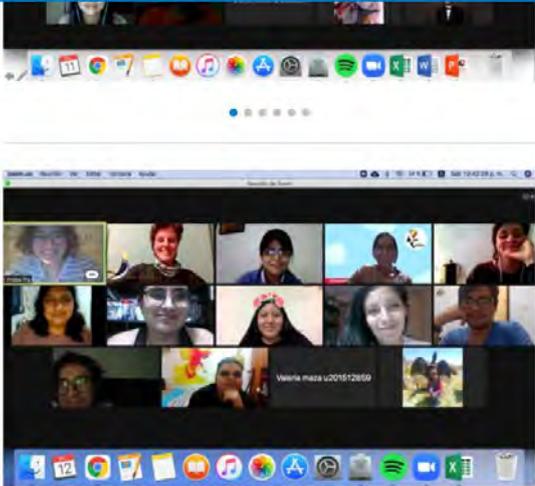
ParaCaídas



Día 1

El viernes 11 de Diciembre empezamos con las actividades de ParaCaídas. Fue una linda noche de reflexión, risas y apoyo emocional entre todxs los participantes. Mañana la continuamos!

ParaCaídas



Día 2

El sábado 12 de Diciembre culminamos nuestras actividades con 3 invitados especiales. Luis Hernández (El Arándano), Gabriel (Shio en Caja) y Tonia Galindo.

MCMXVII