

**Estrategia de Contenido Educativo sobre la Depresión para
la cuenta de Instagram de The Ubuntu Experience**



Janiluz Goldstein
21-0166



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA - UNIBE

Facultad de Ciencias Humanas
Escuela de Artes
Escuela de Comunicación
Mención Publicidad

**“Estrategia de Contenido Educativo sobre la Depresión para la
Cuenta de Instagram de The Ubuntu Experience”**

Sustentante:

Janiluz Goldstein
21-0166

Proyecto Final de Grado para optar por el título de
Licenciada en Comunicación, Mención Publicidad

Nombre Asesor(a/es)
Alicia Puello
Moises Santana

Santo Domingo, D.N.
República Dominicana
14 de Diciembre, 2023

Los conceptos expuestos en el presente
trabajo son de la exclusiva responsabilidad
del/la (los) sustentante(s) del mismo.

Firma asesor titular: _____ Calificación: _____ Fecha: _____

ÍNDICE

- Resumen Ejecutivo (p.8)
- Concentración del Proyecto (p.9)
- Descripción del Proyecto (p.10 - p.11)
- Antecedentes (p.12 - p.21)
 - Línea de tiempo (p.16)
 - Glosario de términos (p.17 - p.21)
- Justificación del Proyecto (p.22)
- Metodología de la Investigación (p.23 - p.24)
 - Objetivos de la Investigación: General y Específicos (p.23)
 - Descripción del tipo de investigación (p.23)
 - Fases de la investigación: Cronograma de trabajo (p.23 - p.24)
 - Métodos de investigación (p.24)
 - Técnicas de investigación (p.24)
 - Población y muestra (p.24)
- Resultados de la Investigación (p.25 - p.39)
- Conclusiones (p.40 - p.41)
- Recomendaciones (p.42 - p.43)
- Pensamiento Estratégico (p.44-p.45)
- Análisis del Entorno (p.46 - p.47)
 - FODA (p.46)
 - PEST (p.47)

PROPUESTA

(Estrategia de Contenido Educativo sobre la Depresión para la cuenta de Instagram de The Ubuntu Experience)

- **Contextualización (p.49)**
- **Principales Antecedentes de la Marca (p.50 - p.57)**
 - **Nombre (p.50)**
 - **Personalidad (p.51)**
 - **Voz (p.51)**
 - **Propuesta Unica de Venta (p.52)**
 - **Propuesta Emocional de Venta (p.52)**
 - **Misión (p.53)**
 - **Visión (p.54)**
 - **Valores (p.54)**
 - **Beneficios de los Servicios de la Marca (p.55)**
 - **Logo (p.56)**
- **Segmentación (p.58 - p.62)**
 - **Perfil de los Consumidores y Estimación del Tamaño del Mercado.
(p.60 - p. 62)**
- **Objetivos de la Propuesta (p.63)**
 - **General**
 - **Específicos**
- **Brief (p.64 - p.66)**
 - **Aspectos que serán Mejorados con la Estrategia (p.64)**
 - **Propósitos de la Estrategia (p.65)**

- Retos de la Estrategia **(p.66)**
- Descripción General de la Estrategia **(p.67 - p.69)**
 - Big Idea **(p.67)**
 - Insight **(p.67)**
 - Concepto Creativo **(p.68)**
 - Posicionamiento Deseado **(p.69)**
 - Propuesta Única a Comunicar (PUC) **(p.69)**
 - Enfoque de Contenido y Áreas de Enfoque **(p.68-69)**
 - Plataformas y Canales **(p.69)**
 - Evaluación de Impacto **(p.69)**
- Propuesta de Contenido **(p.70 - p.77)**
 - Pilares de Contenido **(p.70)**
 - Temas de Contenido **(p.70 - p.71)**
 - Calendario Editorial **(p.72 - p.73)**
 - KPIs **(p.73)**
 - Propuesta de Piezas **(p.74 - p.75)**
 - Biografía, Perfil y Correo **(p.76 - p.77)**
 - Medios de Difusión **(p.77)**
- Acciones **(p.78 - p.80)**
- Estrategia Influencer Marketing **(p.81 - p.96)**
 - Propósito **(p.81)**
 - Descripción General **(p.81)**
 - Tono & Voz **(p.82)**
 - Narrativa, Lenguaje o Pautas para la Comunicación Escrita **(p.82)**
 - Mapa de Contenido **(p.82- p.83)**

- Temas Principales **(p.82)**
- Palabras Claves y Hashtags **(p.82)**
- Mensaje Central o Estratégico **(p.83)**
- Mensajes Claves o Mensajes de la Estrategia **(p.83)**
- Ejes de Comunicación y sus Mensajes **(p.84)**
- Calendario Editorial **(p.85 - p.86)**
- Preguntas Frecuentes (FAQs) **(p.87)**
- Limitaciones o Reglas **(p.88)**
 - DO's
 - DONT's
- Manejo de Escenarios Difíciles **(p.88)**
 - Comportamiento/Reacción y sus Mensajes/Respuestas
- Protocolo de Escalamiento ante Situaciones Inesperadas **(p.89)**
- Plan de Comunicación **(p.89 - p.90)**
- Selección de Influencers **(p.91 - p.96)**
- Costos y Presupuesto **(p.97)**
- Estatus Legal **(p.98)**
- Bibliografía **(p.99)**
- Webgrafía **(p.100)**
- Anexos **(p.101 - p.107)**
 - Diseño de Instrumento
 - Recolecta de Datos
 - Propuesta Recomendada para Estructura de Negocios de la Cuenta
 - Tarifas

Índice de Anexos

- Diseño de instrumento (p.101- p.105)
- Recolecta de datos (p.105)
- Propuesta Recomendada para Estructura de Negocios de la Cuenta (p.106)
- Tarifas (p.107)

Resumen Ejecutivo

Este proyecto aborda la creciente incidencia de depresión entre jóvenes adultos en el Distrito Nacional de la República Dominicana. La investigación realizada a través de encuestas revela que la falta de contenido digital educativo sobre la prevención de la depresión, es un problema comúnmente observado. Para abordar esta carencia, se proponen varias recomendaciones y al implementar estas sugerencias, se espera mejorar la efectividad del contenido digital y aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental en jóvenes adultos. En última instancia, el proyecto tiene como objetivo promover y mejorar el bienestar emocional y la salud mental, mejorando la calidad de vida de esta población.

Concentración del Proyecto

Gerencial,
con enfoque en la
conceptualización del plan
de gestión de plataformas digitales.

Descripción del Proyecto

Se ha identificado una problemática importante relacionada con la salud mental de jóvenes adultos, en el Distrito Nacional, República Dominicana. Existe una escasez significativa de contenido digital educativo e informativo, sobre la prevención de la depresión. Lo que ha llevado a una falta de conciencia y conocimiento sobre este tema crucial para el bienestar emocional de la población objetivo. Es fundamental abordar este problema con enfoques innovadores y efectivos, que promuevan la precaución y sensibilización.

El proyecto busca abordar esta problemática y mejorar la salud mental, a través de una iniciativa enfocada en el contenido digital. Para lograr este objetivo, se llevará a cabo una investigación descriptiva, que evaluará la situación actual. La cual se enfocará en la disponibilidad y accesibilidad, así como en las preferencias de formato (vídeos, animaciones, imágenes y gráficos). Además, se explorará la disposición de los jóvenes adultos a compartir y recomendar contenido sobre prevención de la depresión.

Con base a los resultados obtenidos, se desarrollarán recomendaciones específicas para mejorar la calidad y efectividad, proporcionando acceso a información relevante. Se plantea una estrategia de contenido digital, diseñada específicamente para concienciar y educar a los jóvenes adultos sobre la importancia de la prevención de la depresión, proporcionando herramientas prácticas para enfrentarla. Mediante una plataforma en línea, se busca crear una comunidad de apoyo, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y promover una mejor calidad de vida para esta población. Esta estará diseñada de manera interactiva y amigable, utilizando diversos formatos para aumentar su atractivo y accesibilidad. Se priorizará eliminar estigmas y tabúes asociados a la salud mental, fomentando un ambiente de apertura y comprensión.

La plataforma buscará crear una comunidad en línea, donde los jóvenes adultos se sientan seguros compartiendo sus experiencias, preocupaciones y consejos. Se promoverá el apoyo mutuo y se proporcionarán recursos para aquellos que puedan estar enfrentando situaciones difíciles. El contenido se utilizará como medio para informar, educar y sensibilizar, y se enfocará en ofrecer soluciones prácticas y basadas en evidencia científica.

Con esta iniciativa, se espera lograr un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes adultos del Distrito Nacional. Se pretende que la estrategia genere conciencia, eduque y empodere a esta población para que puedan tomar medidas proactivas, en la prevención de la depresión, mejorando su calidad de vida y bienestar emocional. El proyecto se basa en la hipótesis de que el contenido digital puede desempeñar un papel fundamental en la promoción de la salud mental, al proporcionar información y recursos fácilmente accesibles, para aquellos que lo necesiten. Al mejorar el acceso a este tipo de contenido, se espera contribuir a la reducción de los índices de depresión y promover un entorno emocionalmente más saludable.

Antecedentes

La depresión es una enfermedad mental cada vez más común en la población joven, y su impacto puede lograr intervenir en la vida diaria. Con la habilidad para afectar el desempeño en tareas laborales, descansar, adquirir conocimientos, alimentarse y gozar de las experiencias de la vida. Los jóvenes adultos son especialmente vulnerables a la depresión, debido a una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales que se experimentan durante esta etapa de la vida. (*Depresión - OPS/OMS*, n.d.) Algunas razones por las cuales pueden ser más expuestos incluyen:

1. Cambios hormonales y mensajeros químicos del cerebro:

Durante la adultez temprana, se producen cambios neuroquímicos significativos en el cerebro. Estos cambios pueden influir en la regulación del estado de ánimo.

2. Transiciones y presiones emocionales:

Como la finalización de la educación, la entrada al mundo laboral, la independencia financiera y la formación de relaciones personales y románticas, estos pueden generar estrés, incertidumbre y presiones sociales.

3. Exposición a factores de estrés:

A menudo se enfrentan a una variedad de factores, como el académico, las presiones laborales, las expectativas sociales y culturales, la competencia y la comparación con otros.

4. Factores de interacciones sociales y emocionales:

Se pueden enfrentar a desafíos adicionales, como la soledad, la falta de apoyo social, la discriminación, la presión de grupo y la dificultad para establecer una identidad personal y profesional.

Es importante tener en cuenta que la vulnerabilidad a la depresión puede variar entre los individuos y no todas las personas jóvenes la experimentan. Sin embargo, comprender estos factores de riesgo puede ayudar a identificar y abordar adecuadamente los desafíos y necesidades de salud mental de los jóvenes adultos. Abordar esta problemática desde una perspectiva preventiva es de suma importancia para promover su bienestar emocional, ya que puede ser significativo en términos de salud y calidad de vida.

Según los informes más recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), República Dominicana se sitúa dentro de los diez países latinoamericanos con una alta incidencia de la depresión.: 4.7%. (*RD Debe Invertir En Salud Mental*, 2017). La falta de recursos en el sistema de atención de salud mental en República Dominicana ha sido corroborada a través de los resultados obtenidos al utilizar el Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (IESM-OMS). Las principales limitaciones son la falta de recursos financieros, humanos y en línea, carencias en la protección de los derechos de salud, la falta de atención y la poca participación de la sociedad civil, entre otras. (Investigación PUCMM, 2020)

Además, se ha observado una brecha en la planificación de políticas y programas dirigidos a la prevención de la depresión en el Distrito Nacional. La atención de la salud mental ha sido limitada, lo que ha llevado a una falta de enfoque en la creación de contenido digital educativo e informativo para los jóvenes adultos. El contenido digital desempeña un papel crucial por varias razones:

1. Accesibilidad:

Permite llegar a un público amplio, incluyendo los jóvenes adultos, de manera rápida y accesible. A través de plataformas en línea, aplicaciones móviles, sitios web y redes sociales, el contenido digital puede llegar a un gran número de personas, sin restricciones geográficas o limitaciones de tiempo.

2. Alcance masivo:

Puede difundirse ampliamente a través de diferentes canales de comunicación, lo que permite llegar a una gran cantidad de usuarios a la vez. (Esto es especialmente importante en la prevención de la depresión, ya que se busca llegar a la mayor cantidad de personas posible para difundir información importante)

3. Personalización y adaptabilidad:

Puede ser personalizado y adaptado a las necesidades individuales. Mediante la utilización de medios de comunicación, se puede ofrecer contenido que se ajuste a las características y preferencias de cada persona.

4. Actualización y disponibilidad continua:

Puede actualizarse y mantenerse al día con los avances científicos y las mejores prácticas, a diferencia de los recursos impresos tradicionales. Además, está disponible en cualquier momento y lugar, lo que permite acceder a la información cuando más lo necesiten.

El contenido digital ayuda a aumentar la conciencia, educar y empoderar a los jóvenes adultos en la prevención, promoviendo así una mejor salud psicológica en esta etapa esencial de sus vidas.

En este contexto, el país se encuentra aún en un periodo temprano de evolución y se ha identificado una escasez de contenido digital. La falta de medios adaptados a las necesidades de los jóvenes adultos, limita su acceso a información clave y estrategias de prevención, lo que puede tener un impacto negativo en su salud mental. Es por esto que se hace necesario realizar nuevas investigaciones para comprender mejor la forma de abordar adecuadamente la depresión en el Distrito Nacional. Sin embargo, los proyectos y estudios en los que se han desarrollado e implementado instrucciones de tratamiento, son nulos. (Trejo, 2020) Sin el acceso a las herramientas, pueden tener dificultades para identificar los factores de riesgo asociados y carecer de las habilidades necesarias para manejar su bienestar emocional. Esto puede resultar en un aumento de los casos de depresión y un menor nivel de calidad de vida.

Es fundamental desarrollar estrategias y recursos digitales accesibles y adaptados que brinden información, planes y apoyo a los jóvenes adultos del Distrito Nacional. Esto implica la colaboración entre los responsables de la salud, los profesionales de la comunicación, así como la participación activa de la comunidad, para asegurar que los materiales desarrollados sean efectivos, relevantes y de fácil acceso. Investigaciones previas han demostrado la eficacia de las intervenciones preventivas y educativas en el ámbito de la salud mental. Esos estudios han destacado la importancia de la comunicación efectiva y la disponibilidad de medios digitales de calidad para promover la prevención de la depresión. (Smirnova, n.d.) Sin embargo, es necesario realizar investigaciones específicas en el contexto del Distrito Nacional, para comprender las preferencias y carencias de los jóvenes adultos, y diseñar estrategias de comunicación efectivas y culturalmente adecuadas.

En conclusión, la escasez de contenido digital educativo e informativo sobre la prevención de la depresión dirigido a jóvenes adultos en el Distrito Nacional, plantea una necesidad urgente de abordar esta brecha. El desarrollo de medios digitales adaptados a las necesidades de esta población y basados en evidencia científica, puede marcar una diferencia significativa.

Línea de Tiempo



Glosario de Términos

Accesibilidad: Capacidad de ser alcanzado o utilizado fácilmente, especialmente en términos de contenido digital o información.

Acceso: Posibilidad de entrar o tener entrada a algo, en este caso, a recursos educativos e informativos sobre la prevención de la depresión.

Actualización: Proceso de mantener la información al día y alineada con los avances científicos y las mejores prácticas.

Adaptabilidad: Capacidad de ajustarse o modificar algo para adaptarse a las necesidades o preferencias individuales.

Alcance masivo: Capacidad de llegar a un gran número de personas o usuarios simultáneamente.

Atención de la salud mental: Conjunto de servicios y recursos destinados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales.

Basados en evidencia científica: Fundamentado en investigaciones y estudios científicos que han demostrado su eficacia y validez.

Bienestar emocional: Estado de equilibrio y satisfacción en términos de salud mental y emocional.

Brecha: Falta o vacío existente entre dos situaciones o realidades diferentes.

Cambios hormonales: Modificaciones que ocurren en el sistema hormonal y que pueden tener influencia en el estado de ánimo y la regulación emocional.

Carencias: Falta o ausencia de algo necesario o deseado.

Carecer: No poseer o tener algo que se considera necesario o deseable.

Colaboración: Trabajo conjunto entre diferentes personas o entidades para lograr un objetivo común.

Comunidad: Grupo de personas que comparten intereses, características o un entorno determinado.

Conciencia: Nivel de conocimiento y comprensión sobre un tema o situación específica.

Culturalmente adecuadas: Adecuadas y adaptadas a la cultura y contexto de determinada población o comunidad.

Depresión: Trastorno mental caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desinterés y pérdida de energía.

Desafíos adicionales: Obstáculos o dificultades extras que se enfrentan en una determinada situación.

Desempeño: Rendimiento o resultado en la ejecución de tareas o actividades.

Discriminación: Trato injusto o diferenciado hacia una persona o grupo debido a características personales, como la edad, género, raza, etc.

Disponibilidad continua: Permanencia y acceso constante a algo sin interrupciones o limitaciones de tiempo.

Efectividad: Capacidad de producir los resultados deseados o esperados.

Empoderar: Dotar de poder, confianza y autonomía a una persona o grupo.

Estrategias: Planes o acciones diseñadas para alcanzar un objetivo determinado.

Estrés: Respuesta física y emocional del organismo ante situaciones desafiantes o demandantes.

Evidencia científica: Datos y estudios respaldados por la investigación científica que demuestran la validez y eficacia de determinadas prácticas o intervenciones.

Factores biológicos: Influencias y características relacionadas con el funcionamiento del cuerpo y los sistemas biológicos.

Factores de estrés: Circunstancias o situaciones que generan tensión, presión o malestar emocional.

Factores psicológicos: Aspectos relacionados con la mente y los procesos cognitivos, emocionales y comportamentales.

Factores sociales: Elementos y dinámicas que se producen en las interacciones y relaciones entre las personas.

Falta de apoyo social: Ausencia o insuficiencia de respaldo emocional y social por parte de personas cercanas.

Habilidades: Capacidades y destrezas que permiten realizar actividades de manera competente.

Identidad personal y profesional: Características y aspectos que definen a una persona tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Impacto: Efecto o influencia que algo o alguien produce en su entorno.

Incertidumbre: Estado de falta de certeza o seguridad acerca de algo.

Intervenir: Tomar acción o intervenir en una situación para modificarla o mejorarla.

Investigaciones: Estudios y análisis sistemáticos realizados para obtener nuevos conocimientos o validar información existente.

Mejoramiento: Acción de mejorar o perfeccionar algo.

Mensajeros químicos del cerebro: Sustancias químicas que actúan como transmisores de señales entre las células cerebrales.

Participación de la sociedad civil: involucramiento y contribución activa de los ciudadanos en asuntos públicos y decisiones políticas.

Personalización: Adaptación o ajuste de algo según las características y preferencias individuales.

Planificación y evaluación: Proceso de diseñar estrategias y evaluar su efectividad para lograr un objetivo determinado.

Presiones emocionales: Tensiones y demandas que afectan el estado emocional de una persona.

Presiones sociales: Influencias y expectativas provenientes del entorno social que pueden generar estrés o ansiedad.

Presión de grupo: Influencia y expectativas que surgen de la pertenencia a un determinado grupo social.

Prevalencia: Frecuencia o proporción de casos de un determinado fenómeno dentro de una población.

Prevención: Acciones y medidas tomadas para evitar la aparición o reducir el impacto de un problema o enfermedad.

Protección de los derechos de salud: Garantía de los derechos fundamentales relacionados con la salud y el acceso a los servicios de atención médica.

Recursos financieros: Fondos, inversiones o fuentes de financiamiento disponibles para una organización o proyecto.

Recursos humanos: Personas que forman parte de una organización y contribuyen con su trabajo y habilidades.

Regulación del estado de ánimo: Proceso mediante el cual se controlan y estabilizan las emociones y el estado de ánimo.

Responsables de la salud: Individuos o entidades con la responsabilidad de promover y salvaguardar la salud de la población.

Soledad: Sensación de aislamiento y falta de compañía o conexión social.

Transiciones: Procesos o cambios que implican pasar de una etapa o situación a otra.

Justificación

La depresión es una enfermedad mental cada vez más común, y su impacto puede afectar negativamente diversos aspectos de sus vidas. Este proyecto soluciona un problema concreto al abordar la falta de acceso a información y estrategias de prevención, buscando mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes adultos. La ejecución del proyecto se basa en la disponibilidad de tecnologías digitales y la posibilidad de difundir contenido a través de plataformas en línea. Siendo razonable y pertinente, este proyecto busca llenar una escasez existente en la planificación de acciones y programas dirigidos a la prevención de la depresión en el Distrito Nacional, mejorando los sistemas y procedimientos relacionados. En última instancia, la realización de este proyecto tiene un claro motivo práctico al promover la salud y calidad de vida de los jóvenes adultos, apoyándolos a llevar una vida con más felicidad, a través de la creación de contenido digital educativo e informativo adaptado a sus necesidades.

Metodología de la Investigación

Objetivo General de la Investigación

Evaluar la situación actual de la escasez de contenido digital, educativo e informativo, sobre la prevención de la depresión, dirigido a jóvenes adultos del Distrito Nacional.

Objetivos Específicos

1. Identificar las fuentes y plataformas existentes de contenido digital educativo e informativo sobre la prevención de la depresión dirigido a jóvenes adultos del Distrito Nacional.
2. Investigar las opiniones y actitudes de los jóvenes adultos hacia el contenido digital educativo e informativo sobre la prevención de la depresión, incluyendo su nivel de conciencia, interés y disposición para acceder y utilizar dicho contenido.
3. Determinar las áreas de mejora y las oportunidades para el desarrollo de contenido digital efectivo y accesible sobre la prevención de la depresión, a partir del análisis de la situación actual y las necesidades identificadas.

Descripción del Tipo de Investigación

Descriptiva, esta investigación describe las características de una población o fenómeno reseñando rasgos, cualidades o atributos del objeto de estudio.

Fases de la Investigación

1. Creación de hipótesis o formulación del problema.
2. Identificación de las principales teorías relacionadas con el tema.
3. Recopilación de información.
4. Comprobación de las hipótesis.
5. Desarrollo de las hipótesis.
6. Replanteamiento de teorías.
7. Establecimiento de conclusiones.

Cronograma

Del 16 al 29 de mayo de 2023	Del 30 de mayo al 3 de julio de 2023	Del 4 al 24 de julio de 2023				25 de julio de 2023
Creación de las hipótesis o la formulación del problema	Identificación de las principales teorías relacionadas con el tema	Recopilación de información	Comprobación de las hipótesis	Desarrollo de las hipótesis	Replanteamiento de teorías	Establecimiento de conclusiones

Métodos de Investigación

- Descriptivo, se describirán el estado y comportamiento de las variables en torno al objeto de estudio.
- Análisis documental, se extraerán nociones de documentos para facilitar la explicación de conceptos.

Técnicas de Investigación

La técnica de investigación sería por encuesta, la información se recopiló a través de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información.

Población y Muestra

La cantidad de la población se conforma con un total de 166,614.08, en el Distrito Nacional. La población objetivo se encuentra en el rango de edad de 20 a 34 años. Para obtener una representación precisa, la muestra tiene que ser de 385 individuos dentro de esta población. El estudio se realizó con un nivel de confianza del 95%, lo que significa que los resultados obtenidos son indicativos del comportamiento o características de toda la población dentro de ese rango de edad y ubicación. El margen de error asociado con la muestra es del 5%, lo que sugiere que las estimaciones obtenidas a partir de esta muestra, pueden fallar por ese porcentaje.

Resultados de la Investigación

Encuesta sobre la Escasez de Contenido Digital sobre la Prevención de la Depresión

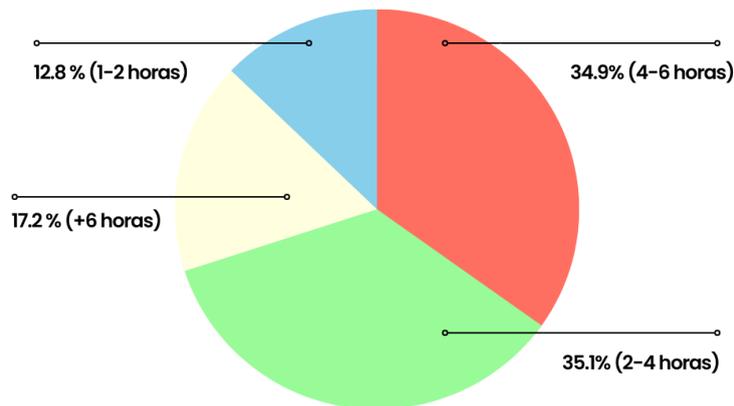
El instrumento utilizado para llevar a cabo la investigación sobre la prevención de la depresión, consistió en un cuestionario estructurado, que fue completado por jóvenes adultos, con edades comprendidas entre 18 y 35 años de manera formal y consciente. Esta encuesta fue diseñada cuidadosamente para abordar diferentes aspectos relacionados con la prevención de la depresión, como el conocimiento sobre factores de riesgo, estrategias de afrontamiento, acceso a recursos de apoyo y actitudes hacia la salud mental.

El procedimiento para llevar a cabo la encuesta se dividió en varias etapas. En primer lugar, se realizó una revisión bibliográfica detallada para identificar los temas clave relacionados con la prevención de la depresión en jóvenes adultos. Con base en esta investigación, se elaboró el cuestionario con preguntas específicas y relevantes. Posteriormente, se realizó una prueba piloto con un pequeño grupo para evaluar la claridad y la adecuación del cuestionario.

Una vez ajustado el cuestionario, se procedió a la recopilación de datos. Se promovió activamente la participación a través de redes sociales, líneas de comunicación y personas cercanas. Además, se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los participantes para fomentar una mayor sinceridad en las respuestas. La muestra final incluyó a un número de 391 personas durante el periodo de 30 de junio hasta el 24 de julio del año actual, lo que permitió obtener resultados estadísticamente relevantes y significativos para su análisis y posterior interpretación.

Gráfico 1

¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales diariamente?

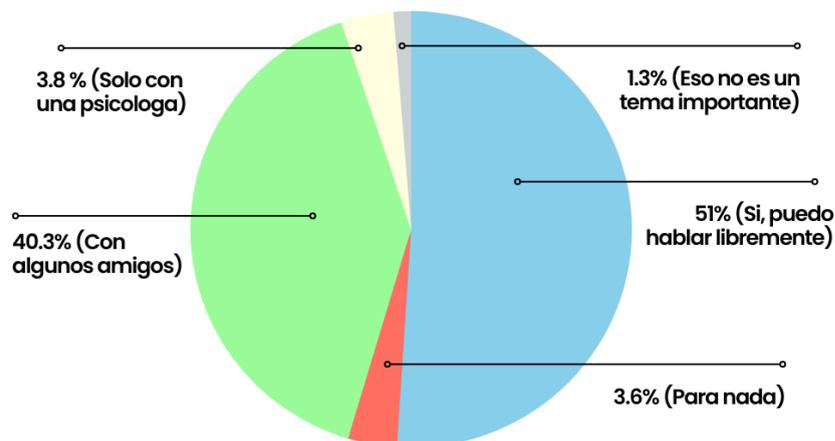


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Según los datos recopilados, se revela que el tiempo que pasan en redes sociales es variado. Un significativo 34.9% de los encuestados indicó que dedica entre 4-6 horas diarias en plataformas sociales. Casi igual de notable, un 35.1% de los participantes afirmó pasar entre 2-4 horas. Además, un 17.2% de la muestra reportó un uso aún más extenso, superando las 6 horas diarias en redes sociales. Por otro lado, un 12.8% mencionó que su tiempo varía entre 1-2 horas diarias. Estos resultados ofrecen una visión panorámica del comportamiento en línea de los participantes, mostrando una diversidad en el uso de redes sociales y su significativa presencia en la vida cotidiana.

Gráfico 2

¿Sientes que puedes hablar libremente de la depresión?

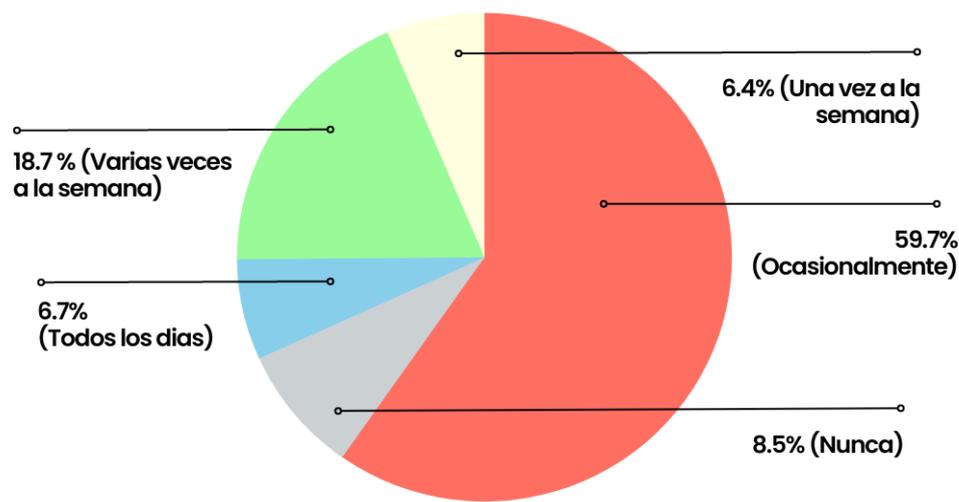


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Los resultados revelan que el 51% de los encuestados se siente cómodo hablando de la depresión, mostrando una creciente apertura y normalización en torno a la salud mental. Sin embargo, un 3.6% admitió no poder abordar el tema, resaltando la necesidad de un ambiente comprensivo. El 40.3% solo se siente seguro discutiendo la depresión con algunos amigos, enfatizando la importancia de círculos de apoyo. Además, un 3.8% consideraría hablar con un psicólogo, destacando el rol profesional. Un 1.3% consideró el tema irrelevante, resaltando la necesidad de concientización y diálogo compasivo.

Gráfico 3

¿Con qué frecuencia te encuentras con contenido digital sobre la depresión?

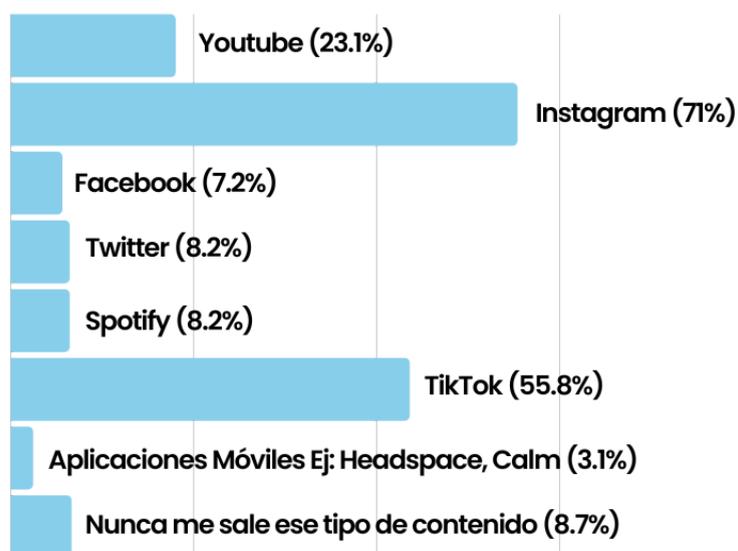


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

El estudio revela que el 59.7% de los encuestados se encuentra ocasionalmente con contenido digital sobre depresión, señalando un aumento gradual en la conciencia sobre salud mental en línea. Por otro lado, un 18.7% se expone varias veces a la semana, indicando la continua relevancia del tema en diversas plataformas. Sin embargo, un notable 8.5% nunca encuentra este tipo de contenido, sugiriendo la necesidad de mejorar la difusión de información sobre salud mental. Además, un 6.7% se topa con este contenido diariamente, posiblemente debido a su pertenencia a comunidades digitales específicas. Por último, un 6.4% encuentra contenido relacionado con la depresión semanalmente, indicando una presencia constante pero moderada en sus redes sociales.

Gráfico 4

¿En qué plataforma digital te sueles encontrar con contenido digital sobre la depresión? (Se solicitó que seleccionen todas las que correspondan)

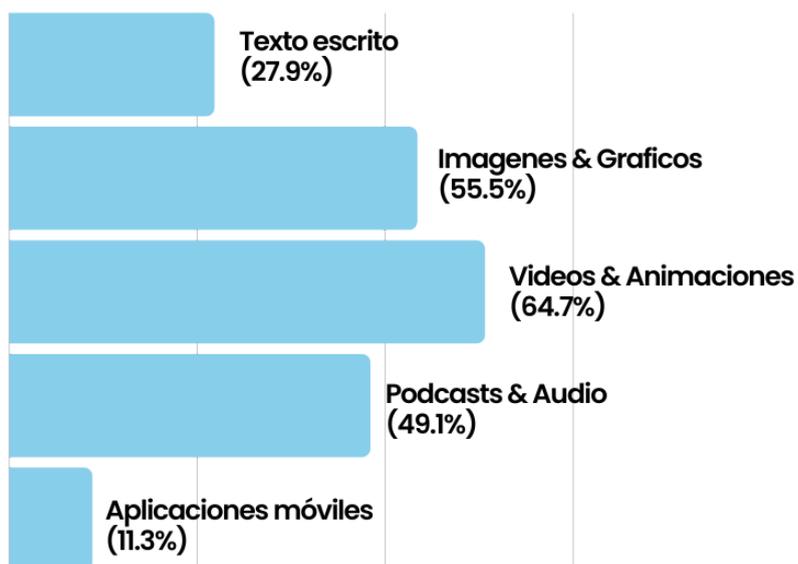


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

El 71% de los encuestados reportó que encuentra contenido en Instagram, sugiriendo su papel crucial como fuente de información sobre salud mental. Además, el 55.8% mencionó TikTok, señalando su creciente importancia en este ámbito. YouTube fue elegido por el 23.1%, mientras que Twitter y Spotify recibieron un 8.2% cada uno. Esto muestra que varias plataformas contribuyen a la divulgación de información sobre depresión. Facebook aún es relevante para el 7.2%, y el 3.1% recurrió a aplicaciones móviles como Headspace y Calm. Sin embargo, un 8.7% nunca encuentra contenido sobre depresión, subrayando la necesidad de mejorar la visibilidad y accesibilidad de información de salud mental en línea.

Gráfico 5

¿Qué tipo de contenido digital prefieres para obtener información sobre la prevención de la depresión? (Se solicitó que seleccionen todas las que correspondan)

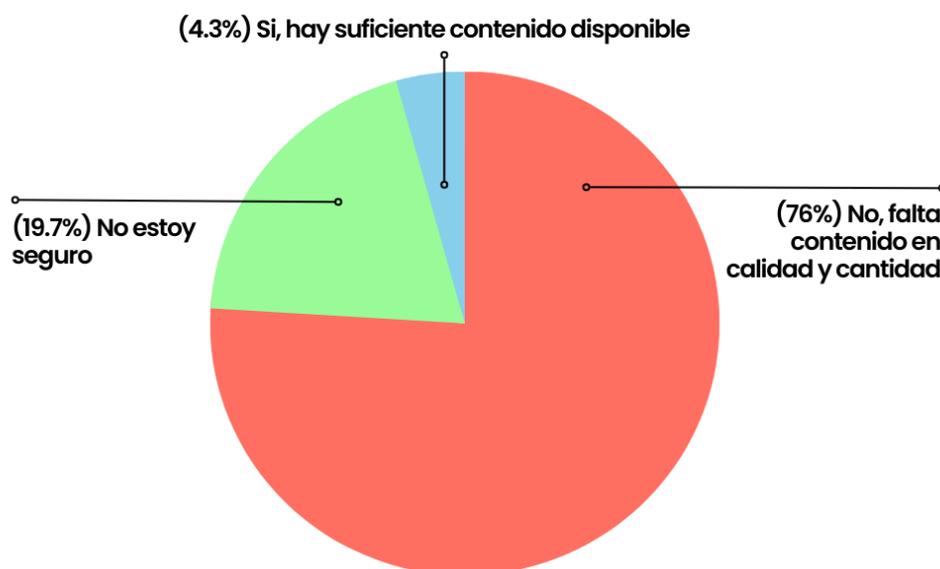


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Los resultados resaltan las preferencias de contenido digital para la información sobre prevención de la depresión. Un 64.7% favorece videos y animaciones, mostrando el atractivo de elementos visuales. El 55.5% elige imágenes y gráficos, reforzando la importancia de lo visual. Las opciones escritas y de audio son apreciadas, con un 27.9% y 49.1% respectivamente. Un 11.3% opta por aplicaciones móviles, indicando su creciente relevancia como recurso en el bienestar mental.

Gráfico 6

¿Consideras que hay suficiente contenido digital sobre la prevención de la depresión en el Distrito Nacional?

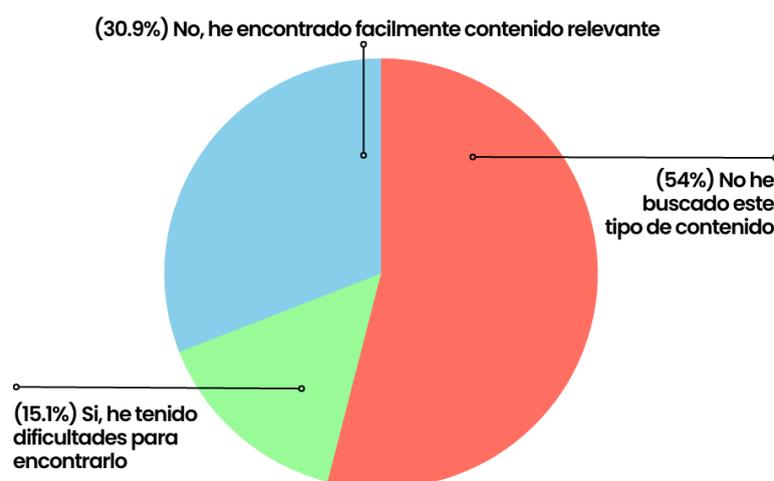


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Los datos obtenidos arrojan una perspectiva interesante sobre la percepción del contenido digital relacionado con la prevención de la depresión en el Distrito Nacional. Un destacado 76% de los encuestados expresó que considera que no hay suficiente contenido disponible en calidad y cantidad para abordar adecuadamente. Esta opinión mayoritaria refleja una preocupación por la falta de información y recursos digitales accesibles que puedan contribuir a sensibilizar y educar sobre la importancia de este tema. Además, un 19.7% de los participantes manifestó no estar seguro, lo que indica una percepción más indecisa sobre la disponibilidad del contenido digital existente. Por otro lado, un 4.3% de los encuestados se mostró optimista y afirmó que sí considera que hay suficiente contenido disponible. Aunque es una minoría, este grupo puede reflejar la existencia de iniciativas y esfuerzos, que están proporcionando contenido relevante y valioso sobre la prevención de la depresión en la zona.

Gráfico 7

¿Has encontrado dificultades para acceder contenido digital sobre la prevención de la depresión?

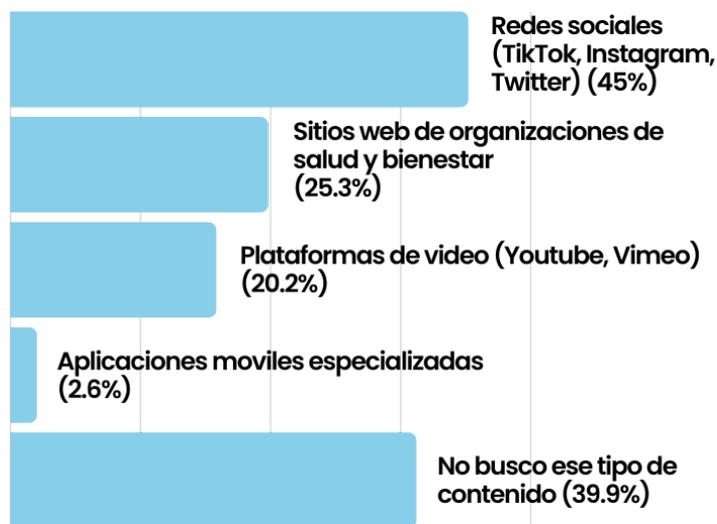


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Los datos arrojan una visión interesante sobre las dificultades para acceder a contenido digital sobre la prevención de la depresión. Un 54% de los encuestados indicó que no ha buscado específicamente ese tipo de contenido, lo que indica la necesidad de seguir trabajando en la concientización y difusión de información, incluso entre aquellos que aún no buscan activamente este tipo de contenido. Además, un 30.9% de los participantes afirmó que no ha tenido dificultades, lo que indica que para un segmento significativo de la población, encontrar información ha sido relativamente sencillo y accesible. Por otro lado, un 15.1% mencionó haber tenido dificultades, esta cifra destaca la existencia de barreras o limitaciones en el acceso a información relevante y valiosa sobre la salud mental. Lo que puede dificultar el proceso de sensibilización y educación sobre la prevención de la depresión.

Gráfico 8

¿Qué plataformas digitales utilizas con mayor frecuencia para obtener información sobre la prevención de la depresión? (Se solicitó que seleccionen todas las que correspondan)

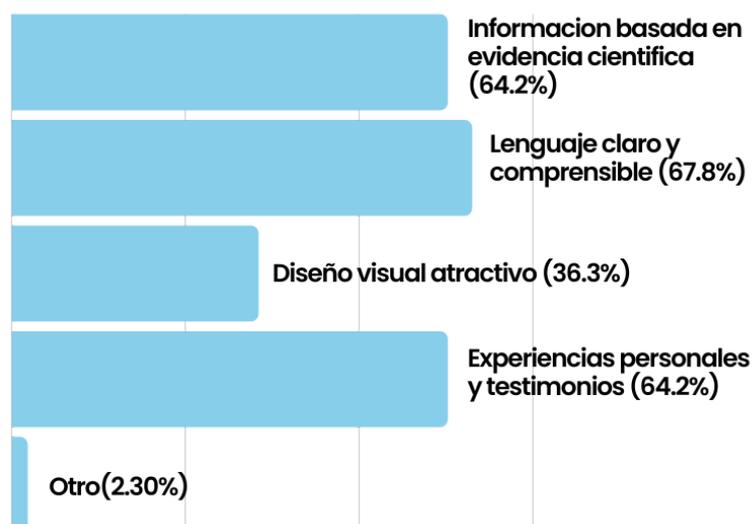


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Un 45% significativo recurre a redes sociales, resaltando su papel crucial en la concientización sobre salud mental, especialmente entre la población joven y conectada digitalmente. Además, un 25.3% prefiere sitios web de organizaciones de salud y bienestar, buscando recursos más estructurados. Un 20.2% utiliza plataformas de video. Un 2.6% utiliza aplicaciones móviles especializadas, indicando su creciente popularidad. Un considerable 39.9% no busca específicamente contenido sobre prevención de la depresión, resaltando la necesidad de mayor concientización.

Gráfico 9

¿Qué aspectos consideras más importante al seleccionar contenido digital sobre la prevención de la depresión? (Se solicitó que seleccionen todas las que apliquen)

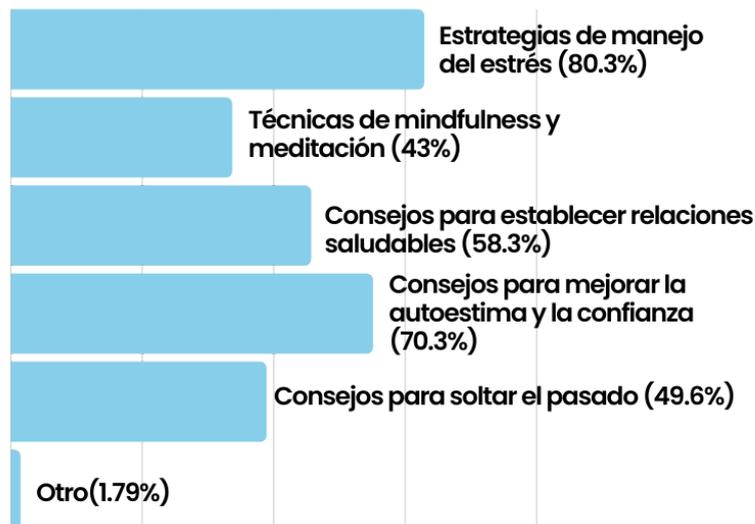


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Un 64.2% destacó la importancia de la información respaldada por evidencia científica, enfatizando la necesidad de contenido basado en datos y estudios. Un 67.8% significativo prefirió lenguaje claro y comprensible para una audiencia más amplia. Un 36.3% valoró el diseño visual atractivo para aumentar el interés. Un 64.2% sobresaliente eligió experiencias personales y testimonios para generar empatía y ejemplos prácticos. Además, un 2.3% presentó respuestas diversas, incluyendo enfoque holístico, interactividad y respaldo profesional, entre otros.

Gráfico 10

¿Qué temas relacionados con la prevención de la depresión te gustaría encontrar en contenido digital educativo e informativo? (Se solicitó que seleccionen todas las que apliquen)

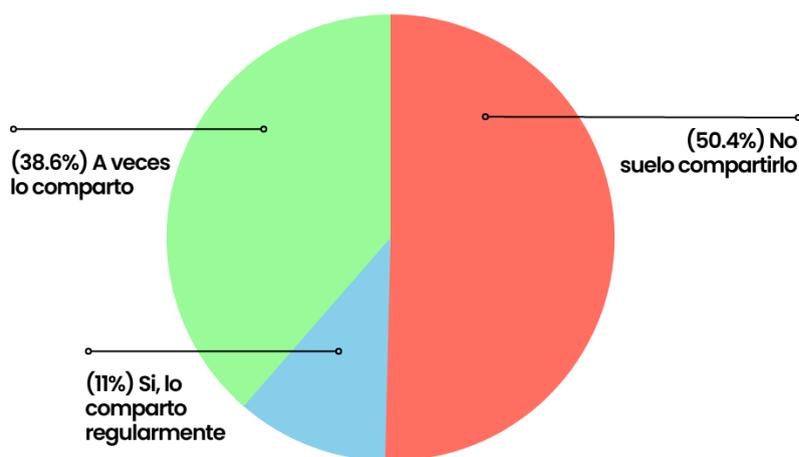


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Un destacado 80.3% expresó su interés en encontrar estrategias de manejo del estrés. Además, un significativo 70.3% de los participantes mostró su interés en recibir consejos para mejorar la autoestima y la confianza. Esto indica una preocupación por el bienestar emocional y la importancia de fomentar una imagen positiva de sí mismo. Asimismo, un 58.3% seleccionó consejos para establecer relaciones saludables, lo que destaca la conexión entre la salud mental y el entorno social, y cómo las relaciones saludables pueden contribuir a prevenir la depresión. Un 43% mostró interés en técnicas de mindfulness y meditación, por otro lado, el 49.6% seleccionó consejos para soltar el pasado, lo que muestra una conciencia sobre la importancia de dejar atrás experiencias pasadas para fomentar una mentalidad más positiva y enfocada en el presente. Además, el 1.79% proporcionó respuestas adicionales que abarcan temas diversos como el uso del lenguaje para normalizar la visita al psicólogo, afrontar problemas familiares, autoestima desde una perspectiva cristiana, concienciación y prevención del suicidio, entre otros.

Gráfico 11

¿Has compartido contenido digital sobre la depresión con otras personas en tu entorno?

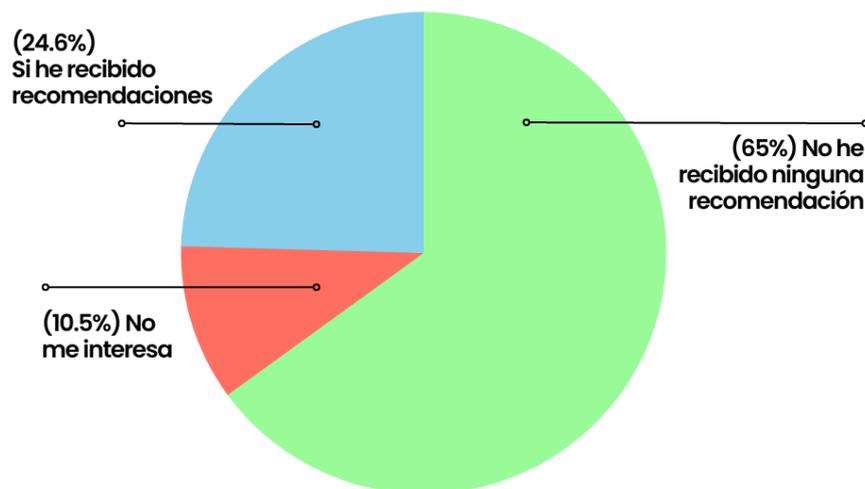


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Los datos brindan una perspectiva interesante sobre el comportamiento de compartir contenido digital relacionado con la depresión. Un destacado 50.4% de los participantes indicó que no suele compartir, esto sugiere que hay una proporción significativa de personas que prefieren mantener esta información para sí mismos o que quizás no se sienten cómodos compartiéndola abiertamente. Además, un 38.6% de los encuestados respondió que a veces comparte contenido sobre la depresión con otras personas. Esta categoría refleja una actitud más flexible, donde algunas personas pueden sentirse dispuestas a compartir información según las circunstancias y la relevancia para las personas en su entorno. Por otro lado, un 11% destacó que comparte regularmente, esto indica la presencia de un grupo comprometido y activo en la difusión de información sobre la salud mental, lo que puede contribuir a la concientización y al apoyo de quienes puedan necesitarlo.

Gráfico 12

¿Has recibido recomendaciones de contenido digital sobre la depresión por parte de profesionales de la salud?

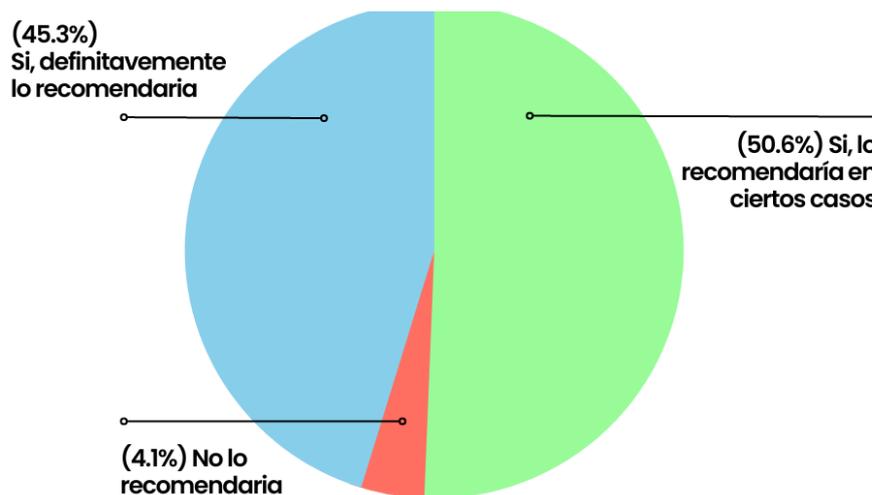


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Un significativo 65% de los encuestados indicó que no ha recibido ninguna recomendación en este sentido. Esto puede sugerir que existe una falta de orientación o información proporcionada por expertos. Por otro lado, un 24.6% de los participantes respondió afirmativamente. Por último, es importante mencionar que un 10.5% expresó que no les interesa recibir recomendaciones, esto puede reflejar diferentes actitudes hacia el acceso a información sobre la salud mental, y también puede destacar la necesidad de enfoques diversos para alcanzar y educar a la audiencia.

Gráfico 13

¿Recomendarías el uso de contenido digital para la prevención de la depresión a otras personas?

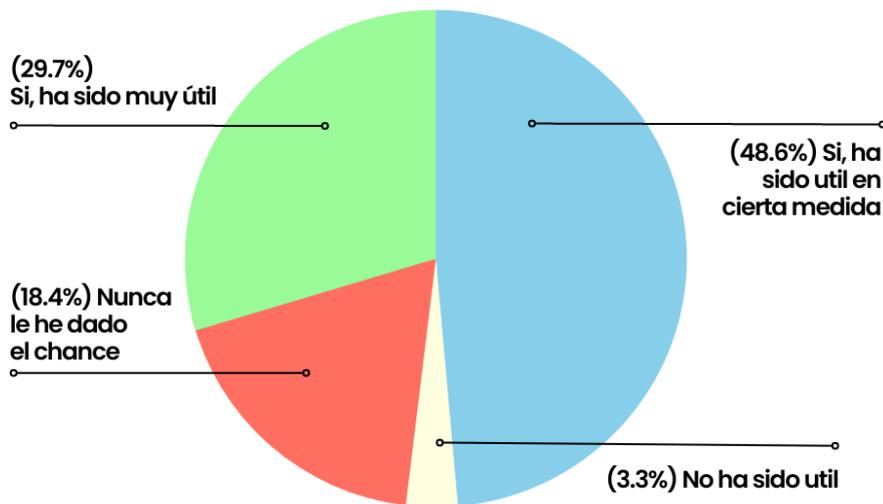


Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Un sólido 45.3% de los encuestados afirmó que definitivamente lo recomendaría. Este resultado destaca la confianza y seguridad en el valor y efectividad del contenido digital como una herramienta útil y efectiva para abordar la prevención de la depresión y promover la salud mental. Además, un significativo 50.6% expresó que lo recomendaría en ciertos casos. Esto indica una actitud más moderada y flexible, lo que sugiere que algunas personas consideran que puede ser beneficioso en situaciones específicas o para ciertos grupos. Por otro lado, un 4.1% de los encuestados respondió que no lo recomendaría. Si bien este porcentaje es pequeño, esta perspectiva también es importante, ya que refleja que hay algunas personas que pueden tener reservas o dudas sobre la eficacia o relevancia del contenido digital en el contexto de la prevención de la depresión.

Gráfico 14

¿Consideras que el contenido digital ha sido útil para tu propio conocimiento de la depresión?



Fuente: Encuesta sobre la escasez de contenido digital sobre la prevención de la depresión para jóvenes adultos en el Distrito Nacional (Elaboración propia). Julio 2023

Un significativo 48.6% de los encuestados indicó que considera que el contenido digital ha sido útil para su propio conocimiento de la depresión, aunque en cierta medida. Esto sugiere que el contenido digital ha tenido un impacto positivo en algunos aspectos del conocimiento sobre la depresión para este grupo de personas. Además, un 29.7% expresó que ha sido completamente útil, este porcentaje destaca la relevancia y efectividad del contenido digital como una fuente importante de información y comprensión. Por otro lado, un 18.4% indicó que nunca le han dado la oportunidad, lo que puede sugerir una falta de interés o una falta de acceso a este tipo de información. Es relevante mencionar que un pequeño porcentaje del 3.3% respondió que no ha sido útil en su conocimiento de la depresión. Si bien este porcentaje es bajo, esta perspectiva también es importante, ya que destaca la necesidad de mejorar y evaluar constantemente la calidad y eficacia del contenido digital disponible.

Conclusiones

Los resultados de la encuesta ofrecen una visión reveladora, sobre la percepción y el comportamiento relacionado con el contenido digital sobre la prevención de la depresión, en jóvenes adultos del Distrito Nacional. En primer lugar, se destaca la variación en el tiempo dedicado a las redes sociales, con una proporción significativa de personas pasando varias horas diarias en estas plataformas. Esto subraya la importancia de utilizarlas como un medio efectivo, para llegar a la audiencia con información relevante sobre la salud mental. En cuanto a la disposición para hablar libremente de la temática, se observa una apertura progresiva hacia la comunicación, aunque también existen algunos que enfrentan dificultades en este aspecto. Esto enfatiza la necesidad de continuar promoviendo un entorno comprensivo y solidario, para que las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias y buscando apoyo cuando sea necesario.

La frecuencia con la que los encuestados se encuentran con contenido digital sobre la depresión es variada, lo que sugiere que la conciencia sobre este tema está aumentando gradualmente, Instagram y TikTok siendo las principales fuentes. En términos de preferencias de material, los vídeos y animaciones se destacan como el formato preferido, seguido de imágenes y gráficos. Esta elección por estructuras visuales y dinámicas, resalta la importancia de presentar información de manera atractiva y accesible, para llegar a una audiencia más amplia. En cuanto a la percepción sobre la disponibilidad, una mayoría significativa considera que actualmente no hay suficiente en calidad y cantidad. Esto enfatiza la necesidad de seguir trabajando en la creación y difusión, de conocimiento relevante y confiable, para abordar adecuadamente este asunto.

La dificultad para acceder a contenido sobre prevención de la depresión, es un desafío identificado por una parte de las personas. Estos resultados resaltan la importancia de seguir mejorando la visibilidad y accesibilidad, de recursos e información relacionada con la salud mental en el entorno digital. La recomendación y la disposición a compartir material de la temática también varía entre los encuestados. Aunque un porcentaje significativo estaría dispuesto a recomendar el uso, algunos expresan reservas o desinterés. Esto destaca lo importante que es continuar desarrollando estrategias efectivas de comunicación, divulgación y educación, para llegar a diferentes grupos de personas, adaptadas a las preferencias y necesidades de la audiencia. Para brindar recursos valiosos y accesibles que contribuyan a la precaución y concientización.

Los encuestados sugieren que los recursos han sido útiles para aumentar el conocimiento para muchos, aunque algunos aún no han tenido la oportunidad de experimentarlo. En conclusión, los resultados revelan que el contenido digital juega un papel significativo, en la concientización sobre la depresión y la promoción de la salud mental, destacando que existe una amplia demanda y urgencia observada en el Distrito Nacional. Esto resalta que se debe mejorar y evaluar la calidad y efectividad, para abordarlo adecuadamente.

Recomendaciones

Basándome en la conclusión de los resultados de la encuesta, aquí presento algunas recomendaciones para abordar la temática del contenido digital, sobre la prevención de la depresión en jóvenes adultos del Distrito Nacional:

Creación de una plataforma en línea:

Que ofrezca información, recursos y estrategias efectivas de prevención, respaldada por evidencia científica y expertos en salud mental. Esta estará diseñada de manera interactiva y amigable, utilizando diversos formatos (videos, animaciones, gráficos e imágenes) para aumentar su atractivo y accesibilidad. Con círculos de apoyo y confianza, considerando la creación de comunidades en línea, donde los jóvenes adultos puedan compartir sus experiencias, preocupaciones y consejos. Estos espacios pueden brindar apoyo emocional y crear un ambiente comprensivo para quienes enfrenten dificultades.

Ampliar la disponibilidad y accesibilidad:

Es importante trabajar en la creación y difusión en diversas plataformas, asegurándose de que sea fácilmente accesible para la población objetivo. Esto puede incluir la colaboración con influencers, así como el uso de múltiples formatos para alcanzar a una audiencia más amplia.

Estrategia de contenido digital:

Concienciar a la población joven sobre la importancia de la prevención de la depresión y la relevancia del contenido digital como herramienta, para abordar esta problemática. Se pondrá énfasis en eliminar estigmas y tabúes asociados a la salud mental, promoviendo un ambiente de apertura y comprensión.

Creación de espacios seguros y libres de prejuicios:

Implementar programas de sensibilización y capacitación en instituciones educativas, lugares de trabajo y comunidades. Esto puede ser una herramienta poderosa para aumentar la comprensión y la empatía hacia quienes enfrentan desafíos de salud mental, incluida la depresión. Al educar a estudiantes, empleados y miembros de la comunidad sobre los problemas relacionados con la depresión, se pueden eliminar los estigmas y prejuicios asociados, lo que permitirá crear un ambiente de apoyo y comprensión para aquellos que puedan necesitarlo. Estos programas pueden incluir:

- Sesiones educativas: Organizar charlas, talleres y seminarios que aborden temas como la depresión, sus causas, síntomas y cómo brindar apoyo a quienes la padecen. Estas sesiones pueden ayudar a aclarar conceptos erróneos y ofrecer información precisa y actualizada.
- Sesiones de sensibilización: Utilizar testimonios y experiencias de personas que hayan enfrentado la depresión, para crear una conexión emocional y aumentar la empatía hacia aquellos que luchan contra esta enfermedad. Escuchar historias reales puede ayudar a romper barreras y promover una mayor comprensión.

Estos espacios seguros pueden ser fundamentales para que las personas encuentren apoyo, se sientan comprendidas y busquen ayuda cuando lo necesiten. Lo que a su vez puede ayudar a reducir el estigma y promover una mejor calidad de vida, para aquellos que enfrentan desafíos relacionados con la depresión. Al implementar estas recomendaciones, se puede mejorar la efectividad del contenido digital sobre la prevención de la depresión y aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental en jóvenes adultos del Distrito Nacional.

Pensamiento Estratégico

Partiendo de los resultados reveladores obtenidos en la investigación, se hace evidente la importancia y urgencia de abordar la escasez de contenido digital educativo e informativo sobre la prevención de la depresión dirigido a jóvenes adultos del Distrito Nacional. Para lograr este objetivo, se propone desarrollar una estrategia integral que permita llegar efectivamente a la audiencia objetivo y fomentar un mayor conocimiento sobre la salud mental.

- ***Creación de Contenido Atractivo y Accesible:***

Basándonos en las preferencias de los jóvenes adultos, se enfocará la producción de contenido en formatos visuales y dinámicos, como videos y animaciones, para asegurar su atractivo y facilidad de consumo. Asimismo, se garantizará que el contenido esté disponible en diversas plataformas digitales, incluyendo Instagram y TikTok, para llegar a la audiencia donde más se encuentra.

- ***Alianzas y Colaboraciones:***

Se buscará colaborar con influencers y figuras públicas, que puedan amplificar el mensaje y llegar a un mayor número de jóvenes adultos.

- ***Evaluación Continua y Ajustes:***

Se realizará un monitoreo constante de la efectividad de la estrategia implementada, a través de métricas y feedback de la audiencia. Con base en los resultados obtenidos, se realizarán ajustes y mejoras para garantizar la máxima capacidad en la difusión del contenido.

- ***Aplicación del Brief:***

En caso de ser necesario, se utilizará un Brief para definir claramente los objetivos de la estrategia, los mensajes clave, los medios de difusión y las tácticas específicas a implementar. Esto asegurará que todos los esfuerzos estén alineados y se trabaje de manera coherente hacia el logro del objetivo planteado.

- ***Enfoque en la Empatía y el Apoyo:***

La estrategia estará centrada en la empatía y el apoyo hacia aquellos que enfrentan desafíos relacionados con la depresión. Se promoverá un entorno comprensivo y solidario, para que los jóvenes adultos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y buscando ayuda cuando sea necesario.

Análisis del Entorno

FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<p>Tema relevante y actual: La temática de salud mental, especialmente la prevención de la depresión en jóvenes adultos, es un tema relevante y de interés creciente en la sociedad actual.</p> <p>Enfoque en audiencia específica: La tesis se dirige específicamente a jóvenes adultos del Distrito Nacional, lo que permite una segmentación clara y una mayor posibilidad de impacto en el grupo objetivo.</p>	<p>Mayor conciencia sobre salud mental: Existe un creciente interés y conciencia en la sociedad sobre la importancia de la salud mental, lo que puede aumentar la receptividad de la audiencia hacia el contenido digital sobre la prevención de la depresión.</p> <p>Potencial para el desarrollo de contenido atractivo: La preferencia por videos y animaciones en el contenido digital, según los resultados de la investigación, ofrece una oportunidad para crear materiales atractivos y de mayor impacto.</p>
DEBILIDADES	AMENAZAS
<p>Falta de contenido digital educativo: Puede dificultar el acceso a información relevante por parte de la audiencia.</p> <p>Limitación de fuentes: La disponibilidad limitada de fuentes de contenido digital sobre el tema puede afectar la diversidad y calidad de la información recopilada para la investigación.</p>	<p>Desinterés o resistencia de algunos jóvenes adultos: Algunos encuestados expresaron reservas o desinterés hacia el contenido sobre la prevención de la depresión, lo que podría afectar su disposición a acceder y utilizar dichos recursos.</p>

PEST

FACTORES POLÍTICO-LEGALES	FACTORES ECONÓMICOS
<p>Las políticas y leyes relacionadas con el contenido digital, como derechos de autor, privacidad y seguridad en línea, pueden afectar la forma en que se desarrolla y difunde el contenido educativo e informativo sobre la prevención de la depresión.</p> <p>La existencia de políticas gubernamentales enfocadas en la promoción de la salud mental y la prevención de la depresión puede influir en la disponibilidad de recursos y apoyo para la creación y difusión de contenido relevante.</p>	<p>La situación económica del Distrito Nacional y la disponibilidad de recursos financieros para proyectos relacionados con la salud mental pueden impactar la inversión en la creación de contenido digital educativo.</p> <p>La inversión en tecnología y medios digitales en la región puede ofrecer oportunidades para mejorar la accesibilidad y distribución del contenido sobre prevención de la depresión.</p>
FACTORES SOCIO-CULTURALES	FACTORES TECNOLÓGICOS
<p>El nivel de conciencia y apertura hacia temas de salud mental, puede influir en la recepción y utilidad del contenido digital sobre la prevención de la depresión.</p> <p>Las normas culturales en la región pueden influir en la forma en que se aborda y se percibe el contenido sobre salud mental, lo que podría requerir adaptaciones específicas para una mayor aceptación.</p>	<p>La disponibilidad y acceso a internet, así como el uso generalizado de dispositivos digitales, pueden determinar la accesibilidad del contenido digital sobre prevención de la depresión.</p> <p>La evolución tecnológica en plataformas digitales, como redes sociales y aplicaciones móviles, puede presentar oportunidades para una mayor difusión y alcance del contenido.</p>

PROPUESTA

*Mentalidad **UBUNTU**: Rompiendo Estigmas*

**Estrategia de Contenido Educativo sobre la Depresión para
la cuenta de Instagram de **The Ubuntu Experience****

Contextualización

La depresión es una creciente preocupación en la población joven, con un impacto significativo en la vida diaria. Incluyendo el trabajo, la educación, la alimentación y el disfrute de la vida. Los jóvenes adultos son especialmente vulnerables debido a factores biológicos, psicológicos y sociales. La falta de recursos y la falta de atención en el sistema de salud mental en República Dominicana, son preocupantes. El contenido digital puede ser una herramienta crucial en la prevención, debido a su accesibilidad, alcance masivo, personalización y disponibilidad continua. Sin embargo, en el Distrito Nacional, se observa una escasez adaptada a las necesidades de esta población.

Esto podría resultar en un aumento de los casos de depresión y una disminución en la calidad de vida. Se necesita una colaboración entre los responsables de la salud, los profesionales de la comunicación y la comunidad, para desarrollar estrategias y recursos digitales efectivos. Abordar la escasez de contenido digital educativo e informativo, sobre la prevención de la depresión, dirigido a jóvenes adultos en el Distrito Nacional, es una necesidad urgente que puede marcar una diferencia significativa.

Principales Antecedentes de la Marca

Nombre

The Ubuntu Experience

¿Qué es Ubuntu?

The Ubuntu Experience es una comunidad que busca crear un mundo más conectado y compasivo, mediante experiencias que fomenten el bienestar individual y colectivo, con ayuda de life coaches. La marca se centra en la fuerza de la comunidad, la autenticidad y la conexión real. Su enfoque es optimista, buscando el lado positivo de la vida y alentando la conexión a través de la comunidad.

Ubuntu se refiere a una filosofía que reconoce la interconexión fundamental entre todas las personas. Es la creencia de que nuestra humanidad está esencialmente ligada a la humanidad de los demás. Ubuntu implica la idea de que un mundo mejor comienza con cada individuo, promoviendo la compasión, la solidaridad y la contribución positiva al bienestar común. En The Ubuntu Experience se busca inspirar cambios positivos en la forma en que las personas se relacionan entre sí y con el mundo.

Personalidad

En The Ubuntu Experience, creemos en la fuerza de la comunidad y en la importancia de las conexiones humanas. Somos amigables, aquí para todos, y no usamos palabras complicadas. Nuestro enfoque es optimista, siempre buscando el lado positivo de la vida y fomentando el bienestar a través de la comunidad. Nos encanta inspirarte con teorías y cuentos interesantes, basados en referencias y hechos que son fáciles de entender. Queremos ser tu guía y fuente de inspiración, ofreciéndote consejos útiles, enseñanzas y contenido que puedas relacionar con tu propia vida.

Fomentamos la interacción y la conexión real. Creemos en la autenticidad y en compartir experiencias y desafíos. Ofrecemos programas físicos y emocionales que te ayudarán a conectarte contigo mismo y con los demás. Queremos que te muevas, te regules, te fortalezcas y te alimentes adecuadamente, pero también que encuentres tiempo para descansar y recuperarte. En The Ubuntu Experience, valoramos tus sentimientos emocionales y te alentamos a explorar tu mente. La meditación, la claridad mental y la atención plena son importantes para nosotros. Creemos en la autoafirmación y en el poder de tus pensamientos.

Nuestra energía espiritual se centra en el propósito y el significado, en la comunidad y en nuestros valores. Animamos a nutrir el espíritu, a encontrar la alegría y la armonía en la vida y a recordar que el amor que das a los demás, es un reflejo del amor que te das a ti mismo. En The Ubuntu Experience, creemos que el amor propio es la fuente de todos los demás amores, que todo el amor externo se encuentra dentro de ti.

Voz

Amigable: Hecho para todos

Fundamentado: Sin palabras elegantes

Optimista: Reflejo positivo

Propuesta Unica de Venta

Ubuntu:

Uniendo Personas,

Transformando Vidas

Propuesta Emocional de Venta

Se basa en tocar los corazones y las mentes de las personas a través de la emoción de la conexión humana. Nuestra propuesta se resume en una declaración impactante:

"Un Mundo Mejor Comienza en Ti"

Mensaje:

Creemos que cada persona tiene el poder de marcar la diferencia y crear un mundo mejor. Nuestra filosofía Ubuntu se basa en la idea de que todos estamos conectados, que nuestra humanidad está esencialmente ligada a la humanidad de los demás. Al abrazar esta filosofía, descubres que un mundo más amable y solidario comienza contigo.

¿Por qué es Emocionalmente Impactante?

Nuestra ESP se centra en el empoderamiento y la esperanza. Toca las emociones de las personas, al recordarles que tienen el poder de generar un cambio positivo en sus vidas y en el mundo. La promesa de un mundo mejor despierta emociones como la esperanza, la alegría y la satisfacción de contribuir al bienestar común.

Beneficios Emocionales para Nuestros Clientes

- **Satisfacción Personal:**

Al seguir la filosofía Ubuntu, las personas experimentan una profunda satisfacción personal al saber que están contribuyendo a un mundo más compasivo y solidario.

- **Alegría en la Conexión:**

Sentirás una alegría inmensa al conectarte con otros en un nivel más profundo, reconociendo la humanidad compartida que nos une.

- **Empoderamiento:**

Te empoderamos para que te conviertas en un agente de cambio, capaz de influir positivamente en tu vida y en la vida de los demás.

- **Sentido de Propósito:**

Al abrazar Ubuntu, descubrirás un sentido más profundo de propósito en tu vida, al saber que estás contribuyendo a un mundo mejor.

Nuestra ESP no solo se trata de vender servicios, sino de inspirar un cambio significativo en la forma en que las personas se relacionan entre sí y con el mundo que las rodea. Al elegir Ubuntu, no solo estás “teniendo un ice bath”, estás eligiendo ser parte de una comunidad global que trabaja juntos para crear un mundo mejor.

Misión

Crear un mundo más conectado y compasivo a través de experiencias que fomenten el bienestar individual y colectivo. Nuestra misión es inspirar a las personas a descubrir y nutrir su potencial mientras construyen relaciones significativas con los demás.

Visión

Imaginamos un mundo donde la humanidad se une en un espíritu de solidaridad y apoyo mutuo. En este mundo, cada individuo se siente valorado, comprendido y capaz de contribuir al bienestar común. A través de nuestras experiencias, aspiramos a ser líderes en el empoderamiento de comunidades y almas, brindando equilibrio, fortaleza y alegría a cada vida tocada por Ubuntu.

Valores

- **Comunidad:**

Creemos en la fuerza de las conexiones humanas y la colaboración. Promovemos la construcción de comunidades fuertes y apoyamos a aquellos que buscan unir a las personas en un espíritu de amor y compasión.

- **Empoderamiento:**

Capacitamos a las personas para que descubran su potencial, se conviertan en líderes de sus propias vidas y sean agentes de cambio positivo en sus comunidades.

- **Inclusión:**

Aceptamos y valoramos la diversidad en todas sus formas. Creemos que todos merecen igualdad de oportunidades y respeto, independientemente de su origen, raza, género u orientación.

- **Crecimiento:**

Buscamos el crecimiento constante, tanto a nivel personal como colectivo. Fomentamos el aprendizaje, la superación y la adaptación a nuevas circunstancias.

- **Compasión:**

Practicamos la compasión y la empatía en todo lo que hacemos. Creemos en la importancia de apoyarnos mutuamente en momentos de necesidad y celebrar juntos en momentos de alegría.

- **Sostenibilidad:**

Nos comprometemos a ser responsables con el medio ambiente y las generaciones futuras. Buscamos formas sostenibles de operar y contribuir a un mundo más saludable.

Beneficios de los Servicios de la Marca

Desarrollo Personal: Proporcionan oportunidades para el crecimiento personal y el empoderamiento a través de experiencias significativas y de aprendizaje.

Conexión Humana: Promueven relaciones más profundas y significativas.

Bienestar Emocional: Llevando a una mayor salud mental y bienestar.

Crecimiento Comunitario

Herramientas para la Vida

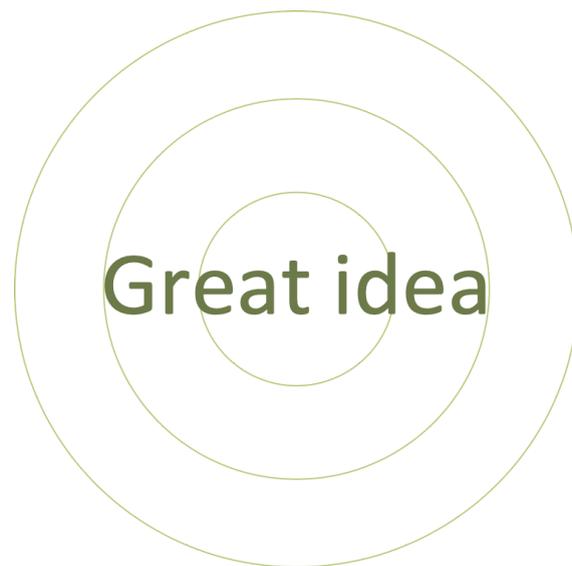
Empatía y Comprensión: Llevando a un mundo más inclusivo y tolerante.

Felicidad y Satisfacción: Al promover experiencias y relaciones significativas.

Resiliencia: Ayudan a las personas a desarrollar habilidades para superar las adversidades y afrontar los desafíos.

Aprendizaje Continuo: Desarrollo personal a lo largo de la vida.

Logo





Segmentación

Demografía:

Entre 18 a 34 años

Sexo:

Hombres y mujeres

Ubicación:

Distrito Nacional, República Dominicana

Jóvenes adultos con edades entre 18 y 34 años, residentes en el Distrito Nacional de la República Dominicana. Se encuentran en una fase crucial de transición en sus vidas, enfrentando cambios y desafíos que pueden afectar su bienestar emocional, incluyendo la finalización de la educación secundaria, la entrada a la universidad o el inicio de sus carreras profesionales. La mayoría no tienen experiencia directa o conocimiento con la depresión, pero han tenido amigos o familiares afectados por ella. Están actualmente experimentando independencia, explorando nuevas relaciones y responsabilidades. Pueden estar expuestos a factores de estrés relacionados con la educación, el trabajo y las relaciones sociales.

Son activos en las redes, especialmente en plataformas como Instagram y TikTok. Utilizan Internet para acceder a información, entretenimiento y conectar con sus amistades. Están abiertos a discutir temas de salud mental, pero pueden ser reservados al buscar ayuda o apoyo debido a estigmas sociales. Buscan de vez en cuando, información relevante sobre la prevención de la depresión, que sea fácilmente accesible y comprensible.

Grupo de Interés Principal: Jóvenes Adultos en el Distrito Nacional

- ***Características Demográficas:***

Diversos antecedentes demográficos, incluyendo género, nivel educativo y situaciones laborales variadas.

- ***Características de Estilo de Vida:***

- Están en una etapa de transición importante, como graduación de la educación, entrada al mundo laboral, independencia financiera y formación de relaciones personales y románticas.
- Experimentan estrés, incertidumbre y presiones sociales relacionadas con estos cambios.
- Son usuarios activos de plataformas digitales, incluyendo redes sociales, aplicaciones móviles y sitios web.
- Tienen interés en su bienestar emocional y buscan información y apoyo en temas de salud mental.

Necesidades y Desafíos:

- Pueden no ser conscientes de las señales tempranas de depresión o cómo identificarlas.
- Necesitan estrategias efectivas para manejar el estrés y las presiones de la vida cotidiana.
- Valorarán la conexión con una comunidad que comprenda sus desafíos y brinde apoyo.

Perfil de los Consumidores

Buyer Persona #1: Laura la Preocupada por la Salud Mental

- **Nombre:** Laura
- **Edad:** 27 años
- **Ubicación:** Distrito Nacional, República Dominicana
- **Ingresos:** Clase media-alta

Descripción:

Laura es una joven profesional de 27 años que reside en la República Dominicana. Ella está altamente interesada en temas relacionados con la salud mental y la prevención de la depresión. Laura tiene un trabajo exigente y se preocupa por mantener un equilibrio entre su vida laboral y personal. Le gusta mantenerse informada sobre nuevas estrategias y prácticas para cuidar su salud mental. Además, es activa en redes sociales, donde sigue a expertos y comparte contenido relacionado con el bienestar emocional con sus amigos y seguidores.

Buyer Persona # 2: Roberto el Buscador de Soluciones

- **Nombre:** Roberto
- **Edad:** 34 años
- **Ubicación:** Distrito Nacional, República Dominicana
- **Ingresos:** Clase media

Descripción:

Roberto es un hombre de 34 años que vive en el Distrito Nacional, República Dominicana.

Trabaja a tiempo completo y tiene una familia que depende de él. Se preocupa por mantener un ambiente positivo en su hogar y busca constantemente soluciones prácticas para manejar el estrés y evitar estar con ánimo decaído. Roberto está dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo en estrategias de bienestar emocional que sean efectivas y factibles para su estilo de vida.

Buyer Persona #3: Carmen la Curiosa

- **Nombre:** Carmen
- **Edad:** 20 años
- **Ubicación:** Distrito Nacional, República Dominicana
- **Ingresos:** Clase media-alta

Descripción:

Carmen es una joven de 20 años con una vida activa en Santo Domingo. Trabaja en una empresa reconocida, mientras se encuentra en su segundo año de universidad y tiene un círculo social sólido. Carmen es una persona curiosa y siempre está buscando aprender más sobre temas de salud mental y bienestar emocional. Aunque considera que nunca ha experimentado problemas de depresión, constantemente se siente con un ánimo decaído y no sabe por qué. Cree que el cuidado emocional es crucial, Carmen está dispuesta a explorar diferentes enfoques y técnicas para mejorar su bienestar y compartir sus descubrimientos con amigos y familiares.

Estimación del tamaño del mercado

166,614

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Promover la conciencia y la comprensión de la depresión y la salud mental, rompiendo estigmas, fomentando la identificación temprana y el acceso a recursos de apoyo.

Objetivos Específicos

1. Realizar 16 publicaciones en el periodo del mes de la salud mental.
2. Aumentar la interacción en las publicaciones relacionadas con la depresión en un 20%, medido a través de "Me gusta" y comentarios positivos, en el transcurso de un mes.
3. Lograr al menos 100 impresiones en la guía informativa sobre la depresión en tres meses, disponible en la cuenta de instagram de The Ubuntu Experience.

Brief

Aspectos que serán mejorados con la estrategia de contenido

La implementación de una estrategia de contenido educativo sobre la depresión, puede mejorar varios aspectos de la marca Ubuntu. Aquí hay algunas **áreas clave que pueden experimentar mejoras:**

Conciencia y Educación:

Ayudar a aumentar la conciencia sobre la depresión y su detección temprana entre la audiencia de Ubuntu. Esto mejorará la percepción de la marca como una entidad comprometida con la educación y el bienestar mental.

Relevancia y Utilidad:

Al proporcionar contenido útil sobre la depresión, Ubuntu se vuelve más relevante en la vida de su audiencia. Los usuarios aprecian las marcas que ofrecen información valiosa que puede mejorar su calidad de vida.

Compromiso de la Comunidad:

Fomentar un mayor compromiso de la comunidad. Los temas relacionados con la salud mental a menudo generan conversaciones significativas. Ubuntu puede convertirse en un lugar donde las personas se reúnan para discutir estos temas de manera solidaria.

Posicionamiento como Líder de Pensamiento:

Al proporcionar contenido informativo y útil sobre la depresión, Ubuntu puede posicionarse como un líder de pensamiento en el espacio de la salud mental y el bienestar. Esto fortalece su reputación y credibilidad.

Conexión Emocional:

Ayudar a Ubuntu a conectarse emocionalmente con su audiencia, al abordar temas importantes y personales relacionados con la salud mental.

Difusión de la Filosofía Ubuntu:

Permitir que Ubuntu difunda su filosofía de interdependencia y cuidado mutuo de una manera auténtica y significativa.

Impacto Social Positivo:

Al abordar un problema de salud pública como la depresión, Ubuntu puede contribuir al impacto social positivo y a la promoción del bienestar emocional.

Visión a Largo Plazo: Al centrarse en la detección temprana de la depresión, Ubuntu demuestra su compromiso con la salud mental a largo plazo, lo que puede generar lealtad entre sus seguidores.

Propósitos de la Estrategia de Contenido

- **Concienciación:**

Educar a los jóvenes adultos sobre la importancia de la salud mental y la detección temprana de la depresión.

- **Identificación:**

Proporcionar información clara sobre cómo identificar señales tempranas de depresión en sí mismos y en otros.

- **Apoyo y Recursos:**

Ofrecer recursos, consejos y herramientas para el manejo del estrés y la mejora de la salud emocional.

- **Comunidad:**

Fomentar la formación de una comunidad de apoyo en línea donde los jóvenes adultos puedan conectarse y compartir experiencias.

Retos de la Estrategia

La implementación de una estrategia de contenido educativo sobre la depresión para la marca Ubuntu, enfrentará varios desafíos que deben abordarse cuidadosamente para garantizar su éxito. Algunos de los retos podrían ser:

Estigma Asociado a la Salud Mental:

Uno de los mayores desafíos en la promoción de la salud mental, es el estigma que rodea a los trastornos mentales. Las personas pueden ser dubitativas al hablar sobre sus propios problemas de salud mental o buscar ayuda debido al prejuicio. La estrategia debe abordar este desafío promoviendo un ambiente de aceptación y comprensión.

Participación y Retención de la Audiencia:

Mantener el interés de la audiencia a lo largo del tiempo, puede ser un desafío en la estrategia. Es importante desarrollar contenido relevante y atractivo, que mantenga a los usuarios comprometidos y regresando para obtener más información.

Continuidad:

Asegurarse de que los usuarios sigan utilizando los recursos y consejos proporcionados a lo largo del tiempo, es fundamental para que la estrategia sea efectiva. Se pueden considerar programas de seguimiento y recordatorios para fomentar la continuidad.

Diversidad Cultural:

El Distrito Nacional de la República Dominicana es un lugar culturalmente diverso. La estrategia debe ser sensible a las diferencias culturales y lingüísticas y adaptarse para llegar a una audiencia diversa.

Descripción General de la Estrategia

Punto de Partida

The Ubuntu Experience se embarca en una iniciativa fundamental: lanzar una Estrategia de Contenido Educativo sobre la Depresión en su cuenta de Instagram. Esta táctica no solo busca informar, sino también transformar la percepción y el diálogo en torno a la salud mental. Reconociendo la prevalencia de la depresión y el estigma que la rodea, nuestra misión es abrir un espacio de comprensión, apoyo y acción.

Big Idea

“Rompe el Silencio, Rompe el Estigma”

Concepto:

Romper con el estigma asociado a la depresión, colocando la salud mental en el centro de la conversación, creando un ambiente abierto y comprensivo.

Mensaje Central:

“Habla sin miedo, escucha sin juicio.”

Insight

Muchas personas que experimentan depresión, sienten que no pueden hablar abiertamente sobre su salud mental debido al estigma asociado.

Concepto Creativo

“El Poder de las Voces”

Posicionamiento Deseado

“The Ubuntu Experience es una marca que se preocupa profundamente por la salud mental y el bienestar de su comunidad. Somos un recurso confiable y comprensivo que se esfuerza por promover el autocuidado y la identificación temprana de señales de depresión. Nos asociamos contigo en tu viaje hacia una vida más saludable y feliz, ofreciendo conocimiento, apoyo y herramientas prácticas. Nuestra comunidad se basa en el amor, la empatía y la interconexión, donde todos son bienvenidos y valorados. Juntos, trabajamos para desestigmatizar la depresión y crear un mundo donde la salud mental sea una prioridad.”

Propuesta Única a Comunicar (PUC)

"Tu Mente, tu Poder, tu Vida"

Enfoque de Contenido

La estrategia se centrará en proporcionar contenido informativo y compasivo sobre la depresión. Se utilizarán diversos formatos, como artículos, videos, infografías, testimonios personales y recursos interactivos. El contenido abordará temas como la identificación de señales tempranas, consejos de autocuidado, la importancia de buscar ayuda y cómo brindar apoyo a quienes lo necesitan.

Áreas de Enfoque

Educación y Sensibilización:

Proporcionar información precisa y comprensible sobre los signos y síntomas de la depresión a través de contenido educativo y fácilmente accesible.

Apoyo Emocional:

Ofrecer apoyo emocional a quienes están lidiando con la depresión o conocen a alguien que lo está, promoviendo la empatía y la comprensión.

Normalización:

Contribuir a la reducción del estigma de la depresión y la búsqueda de ayuda para el bienestar mental.

Fomentar la Acción:

Incentivar a la audiencia a tomar medidas si identifican señales tempranas de depresión, ya sea buscando apoyo profesional o apoyando a otros en su búsqueda de ayuda.

Plataformas y Canales

Se implementará en múltiples plataformas digitales: redes sociales, correos electrónicos, marketing de influencers, publicidad en línea y podcasting.

Propuesta de Contenido

Pilares de Contenido

1. Concienciación sobre la salud mental
2. Identificación de señales tempranas
3. Recursos y apoyo
4. Acciones para el Bienestar

Temas de Contenido

Bienestar Emocional:

Explorar la importancia del bienestar emocional y cómo influye en la salud mental de las personas.

Señales de Depresión:

Detallar las señales tempranas de la depresión y cómo reconocerlas en uno mismo y en otros.

Historias de Superación:

Compartir historias reales de personas que han superado la depresión y cómo lo lograron.

Consejos de Autocuidado:

Ofrecer consejos prácticos sobre cómo cuidar la mente y el cuerpo.

Recursos de Salud Mental:

Destacar recursos, como líneas de ayuda y terapeutas disponibles para quienes necesitan apoyo.

Entrevistas Expertas:

Conversaciones con profesionales de la salud mental para obtener información valiosa sobre la depresión.

Compartir Experiencias:

Fomentar la comunidad a través de la participación de seguidores, que compartan sus propias experiencias y consejos.

Apoyo Comunitario:

Comunicar que la comunidad Ubuntu es un lugar donde puedes conectarte con otros que comparten tus experiencias y desafíos. Encuentra apoyo, comprensión y amistad aquí.

Rompiendo el Estigma:

Motivar al público a unirse a la conversación para ayudar a romper el estigma en torno a la depresión y la salud mental.

Calendario Editorial

MES #1:

Semana 1: Concienciación sobre la salud mental

- Día 1: Publicación de introducción de conciencia.
- Día 3: Compartir estadísticas clave sobre la depresión en jóvenes adultos.
- Día 5: Compartir testimonios reales de personas que han superado la depresión.
- Día 7: Publicación sobre la importancia de la detección temprana.

Semana 2: Identificación de señales tempranas

- Día 10: Publicación sobre las señales tempranas de la depresión.
- Día 12: Infografía educativa sobre cómo identificar los síntomas.
- Día 14: Historias de éxito de personas que buscaron ayuda a tiempo.
- Día 17: Preguntas y respuestas en vivo con un profesional de la salud mental.

Semana 3: Recursos y apoyo

- Día 20: Publicación sobre dónde buscar ayuda profesional.
- Día 22: Compartir aplicaciones y recursos en línea para el bienestar mental.
- Día 24: Video testimonial de alguien que ha encontrado apoyo.
- Día 27: Publicación sobre la importancia de hablar con amigos y familiares.

Semana 4: Acciones para el bienestar

- Día 28: Consejos para el autocuidado y la prevención de la depresión.
- Día 29: Video tutorial de ejercicios de relajación.
- Día 30: Publicación sobre cómo mantener una rutina saludable.
- Día 31: Resaltar historias inspiradoras de personas que superaron la depresión.

SOCIAL
MEDIA CALENDAR

MAY 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	01 Publicación introducción de conciencia.	02	03 Compartir estadísticas clave sobre la depresión en jóvenes adultos.	04
05 Compartir testimonios reales de personas que han superado la depresión.	06	07 Publicación sobre la importancia de la detección temprana.	08	09	10 Publicación sobre las Señales Tempranas de la Depresión.	11
12 Infografía educativa sobre cómo identificar los síntomas.	13	14 Historias de éxito de personas que buscaron ayuda a tiempo.	15	16	17 Preguntas y respuestas en vivo con un profesional de la salud mental.	18
19	20 Publicación sobre dónde buscar ayuda profesional.	21	22 Compartir aplicaciones y recursos en línea para el bienestar mental.	23	24 Video testimonial de alguien que ha encontrado apoyo.	25
26	27 Publicación sobre la importancia de hablar con amigos y familiares.	28 Consejos para el autocuidado y la prevención de la depresión.	29 Video tutorial de ejercicios de relajación	30 Publicación sobre cómo mantener una rutina saludable.	31 Resaltar historias inspiradoras de personas que superaron la depresión.	01

MES #2: Concienciación y Prevención

- **Semana 1:** Publicar estadísticas y hechos sobre la importancia de la salud mental.
- **Semana 2:** Compartir consejos prácticos para la prevención de problemas de salud mental.
- **Semana 3:** Entrevistar a expertos en salud mental para ofrecer información valiosa.
- **Semana 4:** Destacar organizaciones que trabajan en la concienciación y prevención.

MES #3: Experiencias Personales de Superación

- **Semana 1:** Compartir historias inspiradoras de personas que superaron desafíos de salud mental.
- **Semana 2:** Invitar a la comunidad a compartir sus propias experiencias de superación.
- **Semana 3:** Entrevistar a personas que hayan superado trastornos específicos.
- **Semana 4:** Crear contenido multimedia (videos, podcasts) para resaltar historias de superación.

MES #4: Bienestar Holístico

- **Semana 1:** Publicar consejos para el bienestar emocional, físico y mental.
- **Semana 2:** Introducir prácticas de mindfulness y meditación.
- **Semana 3:** Colaborar con profesionales de bienestar holístico para compartir sus conocimientos.
- **Semana 4:** Realizar desafíos de bienestar para la comunidad.

MES #5: Guía Profesional

- **Semana 1:** Crear guías sobre recursos profesionales en salud mental.
- **Semana 2:** Entrevistar a terapeutas, psicólogos y profesionales de la salud mental.
- **Semana 3:** Compartir consejos de expertos sobre el cuidado de la salud mental.
- **Semana 4:** Publicar reseñas de libros y recursos relacionados con la salud mental.

MES #6: Comunidad y Apoyo

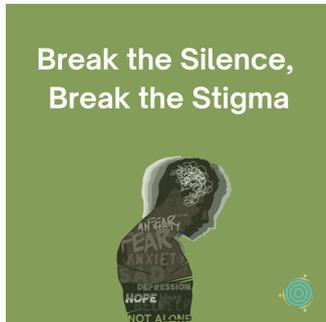
- **Semana 1:** Destacar historias de comunidades que brindan apoyo.
- **Semana 2:** Crear foros en línea para que la comunidad comparta experiencias y consejos.
- **Semana 3:** Colaborar con organizaciones locales de apoyo a la salud mental.
- **Semana 4:** Invitar a profesionales y la comunidad a participar en eventos en línea.

KPIs

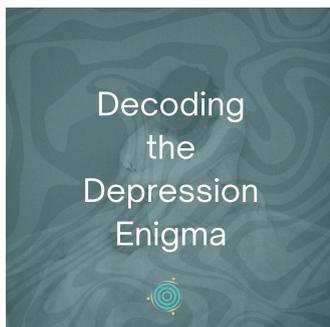
- **Impresiones y Alcance:** Medir cuántas personas ven las publicaciones y cuántas nuevas audiencias se alcanzaron.
- **Participación:** Evaluar la participación de la audiencia a través de "Me gusta", comentarios, compartidos y otras interacciones.
- **Seguidores Nuevos:** Registrar cuántas nuevas personas siguen la cuenta de The Ubuntu Experience durante la duración de la estrategia.
- **Clics en Enlaces:** Verificar cuántas personas hacen clic en el enlace de la bio.
- **Compartidos:** Evaluar cuántas personas comparten el contenido.
- **Sentimiento General de la Comunidad:** Evaluar el sentimiento general en los comentarios y mensajes privados para obtener una comprensión cualitativa de cómo la audiencia percibe la iniciativa.

Propuesta de Piezas

#1



#2



#3

Rock Bottom to Rock Solid

Dwayne Johnson's Silent Struggle

"Al principio, no sabía qué era la salud mental. No sabía qué era la depresión. Solo sabía que no quería estar ahí."

"Después de mi divorcio, supe lo que era en ese momento, y afortunadamente tenía algunos amigos en los que podía apoyarme."

"He trabajado a lo largo de los años para adquirir las herramientas emocionales, para enfrentar cualquier dolor mental, que pueda venir a ponerme a prueba."

"Como hombres, no hablábamos de ello. Simplemente bajábamos la cabeza y lo superábamos. No es saludable, pero es todo lo que sabíamos."

"Si estás pasando por tu propia versión de tormento mental, lo más importante que puedes hacer es hablar con alguien. Tener el valor de hablar con alguien es tu superpoder."

#4

Know Your Wellness: Depression Screening Test

DEPRESSION LOOKS **DIFFERENT** FOR EVERYONE

Depression Depression Depression

#5

Señales Tempranas de la Depresión

- Cansancio o falta de energía
- Cambios en el estado de ánimo
- Cambios en el apetito
- Sentirse triste o vacío
- Perdida de interés
- Dificultades de concentración
- Insomnio o dormir demasiado
- Irritabilidad o enojo constante

Biografía

Cultivando la Salud Mental: Juntos, somos más fuertes ✨

Descubre el camino hacia el bienestar emocional.

Perfil

¡Bienvenido a The Ubuntu Experience!

Somos una comunidad dedicada a promover la salud mental y el bienestar emocional. Creemos en el poder de la empatía, la conexión y el apoyo mutuo, para superar los desafíos de la vida.

🧠 ¿Por qué nos importa la salud mental? Porque creemos que cada individuo merece sentirse bien consigo mismo y con los demás. Estamos aquí para difundir la conciencia, proporcionar recursos y crear un espacio seguro para hablar.

🤝 Acompáñanos en este viaje hacia el bienestar. Juntos, podemos crear un mundo más conectado y compasivo, brindar apoyo y romper el estigma que rodea la salud mental.

🌍 Únete a nuestra comunidad global comprometida a inspirar a las personas a descubrir y nutrir su potencial, mientras construyen relaciones significativas con los demás.

Porque en Ubuntu, creemos que...

"Una persona es una persona a causa de los demás".

¡Síguenos para obtener inspiración, consejos y recursos sobre la salud mental!

#SaludMental #BienestarEmocional #UbuntuExperience

Correo

Asunto: Construyendo un Espacio de Apoyo

Estimada comunidad Ubuntu,

Esperamos que este mensaje los encuentre bien. Nos dirigimos a ustedes como parte fundamental de nuestra comunidad Ubuntu para compartir algo especial.

Hoy queremos hablarles sobre la importancia de la salud mental. En el caos de la vida diaria, a menudo descuidamos nuestro bienestar emocional. Como usuarios apasionados de Ubuntu, entendemos que formamos una comunidad diversa y dedicada.

La salud mental es una parte crucial de nuestro bienestar general. Queremos fomentar un entorno donde todos se sientan apoyados, acompañados y que nunca se sientan solos. Es por eso que estamos iniciando una serie de conversaciones y recursos sobre la salud mental, con el fin de ayudarlos y promover conciencia sobre la depresión.

Nos gustaría invitarlos a ser parte de esta conversación. Vamos a explorar juntos cómo podemos apoyarnos mutuamente, compartir recursos y promover un espacio positivo para todos.

Manténganse atentos para más detalles y, mientras tanto, no duden en compartir sus propias experiencias o sugerencias. Gracias por ser parte de esta increíble comunidad.

Saludos cordiales,

[Nombre]

[Cargo o rol, si aplica]

Medios de Difusión



Acciones

1. Un Paso hacia el Bienestar con Ubuntu

En el caos de la vida cotidiana, muchos de nosotros nos sumergimos en nuestras responsabilidades sin parar a considerar el estado de nuestra salud mental.

Este ritmo a menudo conduce a que pasemos por alto señales importantes, y una consecuencia significativa, es la falta de conciencia sobre el comienzo de la depresión.

The Ubuntu Experience entiende la importancia de abordar este desafío. En nuestro compromiso con la salud mental, hemos creado un Test de Detección de Depresión, desarrollado en colaboración con profesionales especializados. Este test estará disponible de forma gratuita y de fácil acceso, a través del enlace en nuestro perfil de Instagram. Aspiramos a proporcionar a las personas, las herramientas para identificar y comprender mejor su salud mental, fomentando así un camino hacia el bienestar emocional.

2. Despejando Dudas

En un mundo saturado de distracciones digitales, nos encontramos abrumados por un flujo constante de información superficial en las redes sociales.

El dilema es evidente: pasamos horas en línea, pero pocas veces aprovechamos este tiempo para nutrir nuestra mente y alma. Ubuntu reconoce este conflicto actual, donde la búsqueda de conocimiento muchas veces queda descartada a un segundo plano.

Por ello, ofrecemos una guía informativa sobre la depresión, directamente en nuestra cuenta de Instagram con ayuda de profesionales especializados. En este espacio, reunimos de manera accesible y organizada toda la información esencial sobre esta enfermedad, proporcionando a nuestra audiencia una fuente confiable y completa para entender, afrontar y prevenir la depresión. Creemos que, al hacer que este recurso esté al alcance de un clic, estamos fomentando la utilización de las redes sociales como herramientas de crecimiento personal y colectivo.

Estructura de la Guía Informativa sobre la Depresión

Título: *Guía para el Bienestar Mental: Comprendiendo la Depresión*

Introducción: ¡Bienvenido a nuestra Guía para el Bienestar Mental! En The Ubuntu Experience, nos preocupamos profundamente por tu salud mental y queremos brindarte información valiosa sobre la depresión. Esta guía está diseñada para ofrecer conocimientos, recursos y apoyo a quienes lo necesitan.

Sección 1: ¿Qué es la Depresión? La depresión no es simplemente sentirse triste. Estaremos explorando los síntomas comunes, cómo se diagnostica y eliminaremos algunos conceptos erróneos.

Sección 2: Señales Tempranas y Detección: Aprender a identificar las señales tempranas es clave. Aquí discutiremos cambios de comportamiento, patrones de sueño y otros indicadores que podrían indicar la presencia de depresión.

Sección 3: Rompiendo el Estigma: Estaremos desmontando los mitos y estigmas asociados con la depresión. Todos somos vulnerables, y hablar abiertamente sobre la salud mental es un paso vital hacia la comprensión.

Sección 4: Recursos y Apoyo: ¿Dónde buscar ayuda? Aquí proporcionaremos información sobre profesionales de la salud mental, líneas de ayuda y aplicaciones que pueden ser recursos útiles.

Sección 5: Acciones para el Bienestar Diario: Pequeñas acciones diarias pueden tener un gran impacto en la salud mental. Desde consejos de autocuidado hasta rutinas saludables, te ofreceremos sugerencias prácticas.

Conclusión:

Agradecemos tu dedicación al autocuidado y a comprender la depresión. Eliminemos la idea errónea de que la depresión es un tabú. Al comprender la complejidad de esta enfermedad, no solo desmontamos falsas percepciones, sino que también construimos puentes de empatía y comprensión. Recuerda que no estás solo, y estamos aquí para apoyarte en tu viaje hacia el bienestar. Comparte esta guía con quienes podrían necesitarlo.

3. Diálogos Reales

En un mundo digital lleno de conexiones virtuales, la soledad a menudo se disfraza de interconexión. Muchos enfrentan desafíos de salud mental, como la depresión, sin tener un espacio auténtico para compartir experiencias y buscar orientación.

En este contexto, The Ubuntu Experience busca romper barreras a través de eventos en vivo en Instagram. El problema oculto radica en la falta de plataformas que faciliten conversaciones significativas en tiempo real sobre la salud mental.

Nuestra solución implica organizar sesiones en vivo con profesionales y sobrevivientes de la depresión, creando un espacio seguro donde la audiencia puede hacer preguntas, obtener respuestas y sentirse conectada en la lucha colectiva contra la depresión. Al integrar estos eventos en vivo a nuestra estrategia, buscamos establecer un diálogo continuo y fortalecer la comunidad, ofreciendo respaldo emocional en un mundo digital a menudo lleno de superficialidad.

Estrategia Influencer Marketing

Propósito

Aprovechar el poder de las personalidades influyentes en las redes sociales, para amplificar y difundir el mensaje central de The Ubuntu Experience, sobre la conciencia y comprensión de la depresión y la salud mental. Al asociarnos con influencers relevantes, buscamos alcanzar una audiencia más amplia, aumentar la participación y el compromiso, y promover un diálogo positivo en torno a la importancia de la salud mental.

Descripción general

La estrategia de influencer marketing se enfocará en identificar y colaborar con figuras influyentes, que compartan los valores y la visión de The Ubuntu Experience. Estos influencers estarán utilizando sus plataformas para compartir contenido educativo, testimonios inspiradores y recursos relacionados con la depresión.

Estaremos trabajando cercanamente con los talentos, para garantizar que el contenido sea auténtico, informativo y resuene con sus seguidores. Además, buscamos crear asociaciones a largo plazo, donde no solo participen en la difusión de la conciencia durante la estrategia inicial, sino que también se conviertan en defensores continuos de la salud mental.

El seguimiento del rendimiento a través de métricas de participación, alcance y comentarios será esencial para evaluar el impacto de las colaboraciones y ajustar nuestra estrategia según sea necesario. En última instancia, la estrategia de influencer marketing tiene como objetivo, contribuir significativamente a la creación de una comunidad más amplia, comprometida con la causa de la salud mental.

Tono de Voz

Inspirador, auténtico y comprensivo.

Narrativa, lenguaje o pautas para la comunicación escrita

Utilizar un lenguaje claro, cálido y accesible. Evitar jergas médicas y enfocarse en la empatía.

Mapa de Contenido

- **Temas Principales**

- Bienestar mental.
- Identificación temprana de la depresión.
- Experiencias personales.
- Recursos y herramientas.

- **Palabras Claves**

- Salud mental.
- Bienestar emocional.
- Identificación temprana.
- Comunidad de apoyo.

- **Etiquetas (Hashtags)**

- #BienestarMental
- #IdentificaLaDepresión
- #SaludEmocional
- #ComunidadUbuntu
- #BreaktheStigma

- **Mensaje Central o Estratégico**

La salud mental es un viaje, y estamos aquí para apoyarte en cada paso.

Identifica, comprende y transforma con nosotros.

- **Mensajes Claves o Mensajes de la Estrategia**

"La identificación temprana es clave para abordar la depresión".

"Historias reales, recursos reales, cambio real".

"Tu bienestar mental es nuestra prioridad".

Ejes de Comunicación	Mensajes
Concienciación y Prevención	Junto a nuestros influencers, fomentamos la concienciación sobre la salud mental y la importancia de identificar las señales tempranas de depresión para prevenir su impacto negativo.
Experiencias Personales de Superación	Descubre historias reales de superación compartidas por nuestros influencers. Su experiencia personal agrega autenticidad y demuestra que es posible superar los desafíos de la depresión.
Bienestar Holístico	Explora el bienestar desde una perspectiva holística con influencers dedicados a la salud mental, el mindfulness, la nutrición y más. Encuentra recursos para cuidar tu mente, cuerpo y espíritu.
Guía Profesional	Acompañamos la comunicación con expertos en salud mental, como psicólogos y terapeutas. Su orientación profesional ofrece consejos prácticos para reconocer y abordar las señales de la depresión.
Comunidad y Apoyo	Únete a nuestra comunidad donde la empatía es la base. Nuestros influencers promueven un espacio de apoyo y comprensión, donde compartir experiencias y recibir aliento es fundamental.
Educación sobre Salud Mental	A través de contenido educativo, nuestros influencers proporcionan información clave sobre la salud mental. Comprender la depresión es el primer paso para crear una comunidad más informada y compasiva.
Romper el Estigma	Junto a nuestros influencers, desafiamos los estigmas asociados con la depresión. Rompamos juntos el silencio y promovamos un diálogo abierto sobre la salud mental.
Cuidado Personal y Autenticidad	Nuestros influencers comparten prácticas de cuidado personal y autenticidad. Descubre cómo incorporar hábitos saludables y ser auténtico en tu viaje hacia el bienestar mental.

Calendario Editorial

Semana	Descripción
<p>Semana 1: <i>Concienciación sobre la salud mental</i></p>	<p>Publicación de introducción. Comparte tu compromiso con la salud mental y cómo te unes a la iniciativa Ubuntu para crear conciencia tocando los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presenta estadísticas relevantes sobre la frecuencia de la depresión y su impacto en jóvenes adultos. ● Destacar por qué es fundamental detectar signos de depresión desde el principio. ● Compartir historias reales de personas que han superado la depresión (opcional) (puede ser una historia personal)
<p>Semana 2: <i>Identificación de señales tempranas</i></p>	<p>Señales tempranas de la depresión. Informa a tu audiencia sobre las señales tempranas y cómo reconocerlas tocando los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menciona síntomas claves de la depresión ● Comparte historias de éxito de personas que buscaron ayuda a tiempo y superaron la depresión. (opcional) (puede ser una historia personal) ● Preguntas y respuestas en vivo. Realizar un live de instagram con Ubuntu (@gabi.atlas, la cara detrás de la cuenta) en una sesión en vivo para responder preguntas y proporcionar orientación.

<p>Semana 3: <i>Recursos y apoyo</i></p>	<p>Dónde buscar ayuda profesional. Destaca la importancia de buscar ayuda profesional y comparte recursos disponibles tocando los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aplicaciones y recursos en línea. Recomienda aplicaciones y recursos en línea que apoyen el bienestar mental.• Comparte como los servicios de Ubuntu ayudan a la causa (se debe agregar evidencia del influencer viviendo la experiencia ubuntu, cualquiera de los servicios)• Importancia de hablar. Anima a hablar con amigos y familiares sobre la salud mental y cómo el apoyo social puede marcar la diferencia.
<p>Semana 4: <i>Acciones para el bienestar</i></p>	<p>Consejos para el autocuidado. Comparte consejos prácticos para el autocuidado y la prevención de la depresión tocando los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tutorial de ejercicios de relajación. Publica un video tutorial con ejercicios de relajación para el bienestar mental.• Rutina saludable. Destaca la importancia de mantener una rutina saludable para el bienestar mental.• Historias inspiradoras (opcional)

Preguntas Frecuentes (FAQs)

1. ¿Cómo puedo participar en la conversación?

Puedes participar activamente compartiendo nuestras publicaciones, usando los hashtags designados y compartiendo tus propias experiencias relacionadas con la salud mental.

2. ¿Cómo puedo obtener más información sobre la detección temprana de la depresión?

- Estaremos compartiendo contenido educativo a lo largo de la estrategia. Mantente atento a nuestras publicaciones y a las de Ubuntu, visitando su cuenta @this.is.ubuntu que tendrá más información específica.

3. ¿Cómo puedo contribuir con mi historia?

- Si has superado la depresión o tienes experiencias personales, ¡nos encantaría escuchar tu historia! Envíanos un mensaje directo y podríamos destacar tu testimonio.

4. ¿Qué es Ubuntu?

The Ubuntu Experience es una comunidad que busca crear un mundo más conectado y compasivo mediante experiencias que fomenten el bienestar individual y colectivo. La marca se centra en la fuerza de la comunidad, la autenticidad y la conexión real. Su enfoque es optimista, buscando el lado positivo de la vida y alentando la conexión a través de la comunidad.

Ubuntu se refiere a una filosofía que reconoce la interconexión fundamental entre todas las personas. Es la creencia de que nuestra humanidad está esencialmente ligada a la humanidad de los demás. Ubuntu implica la idea de que un mundo mejor comienza con cada individuo, promoviendo la compasión, la solidaridad y la contribución positiva al bienestar común. En The Ubuntu Experience se busca inspirar cambios positivos en la forma en que las personas se relacionan entre sí y con el mundo.

Limitaciones o Reglas

- **DO'S**

- Contenido auténtico.
- Comparte las publicaciones de @this.is.ubuntu para amplificar el mensaje.
- Fomentar la participación activa.

- **DONT'S**

- Jergas médicas complicadas.
- Contenido insensible o irrespetuoso.
- No ignorar comentarios o mensajes de seguidores que buscan ayuda o comparten sus experiencias. La interacción auténtica es clave.

Manejo de Escenarios Difíciles

En situaciones donde los comentarios pueden volverse intensos o delicados, mantendremos un enfoque empático y respetuoso. Si bien fomentamos la libertad de expresión, cualquier comentario que sea ofensivo o irrespetuoso será manejado con la eliminación del contenido y, si es necesario, bloqueo del usuario.

Comportamiento con su Respuesta

Respondemos a comentarios y mensajes de manera positiva y solidaria. Enfocamos nuestras respuestas en proporcionar información útil y alentar a la audiencia a compartir sus propias experiencias. Mantenemos un tono empático y comprensivo.

Protocolos ante Situaciones Inesperadas

Si encontramos situaciones que requieran una atención más profunda, como la identificación de alguien en crisis, escaltaremos la situación a nuestros profesionales de salud mental asociados. Además, nos reservamos el derecho de contactar a las autoridades locales en casos de emergencia. La privacidad y bienestar de nuestra comunidad son fundamentales.

Plan de Comunicación

Mes 1 (Marzo): Preparación

- Semana 1: Investigación de Influencers
 - Investigación y selección de influencers.
 - Inicio de conversaciones iniciales con los influencers seleccionados.
- Semana 2: Estrategia Colaborativa
 - Reuniones con influencers para definir los mensajes clave.
 - Creación de contenido colaborativo (videos, publicaciones, historias).
- Semana 3-4: Creación de Contenido
 - Los influencers crearán contenido relacionado con la detección temprana de la depresión, utilizando la voz de la marca Ubuntu.

Mes 2 (Mayo): Lanzamiento

- Semana 5: Lanzamiento
 - Publicación coordinada del contenido en todas las redes sociales de los influencers y la marca Ubuntu.
 - Uso de hashtags y menciones cruzadas para aumentar la visibilidad.
- Semana 6-8: Compromiso de la Comunidad
 - Interacción constante con los seguidores que participan en la conversación.
 - Respuestas a preguntas y comentarios.

Mes 3 (Junio): Evaluación y Análisis

- Semana 9-12: Medición de Resultados
 - Evaluación del impacto: alcance, participación, comentarios, acciones.
 - Análisis de métricas y retroalimentación de influencers.
 - Resumen de resultados y lecciones aprendidas
 - Creación de contenido continuo relacionado con la salud mental.

Selección de Influencers

1. Psicólogos y Expertos en Salud Mental:

Identificamos psicólogos y expertos en salud mental que tengan una presencia sólida en redes sociales. Su credibilidad y conocimiento serán fundamentales.

Cuenta:

@amarloquetengo

Nombre:

Katiuska Suarez

de Followers:

12,500

Justificación:

Katiuska es una psicóloga especialista en autoestima, familias, jóvenes y adultos. Es una tallerista, speaker, autora del libro llamado “Conectando”, y tiene un podcast sobre bienestar. Esto se basa en su capacidad excepcional para conectar con el público. Su experiencia y multifuncionalidad, garantizan un enfoque completo de los temas de salud mental. Mientras que su capacidad como comunicadora, asegura que la información se transmita de manera efectiva. Además, su considerable base de seguidores en las redes sociales puede amplificar el alcance de la estrategia, llegando a un público más amplio y enriqueciendo la experiencia de The Ubuntu Experience. Su presencia en el proyecto fortalecerá nuestra capacidad para impactar positivamente en la conciencia y el bienestar de nuestra audiencia.

ENTREGABLES:

- Publicación de Introducción de Conciencia (Post)
- Compartir estadísticas clave sobre la depresión en jóvenes adultos. (Post)
- Compartir testimonios reales de personas que han superado la depresión. (Story)
- Publicación sobre la importancia de la detección temprana. (Story)
- Publicación sobre las señales tempranas de la depresión. (Post)
- Publicación sobre cómo identificar los síntomas. (Post)
- Historias de éxito de personas que buscaron ayuda a tiempo. (Story)
- Preguntas y respuestas en vivo (Story)
- Video testimonial de alguien que ha encontrado apoyo. (Reel)
- Publicación sobre la importancia de hablar con amigos y familiares. (Story)

2. Personas con Experiencias Personales:

Buscaremos personas que hayan superado la depresión o tengan experiencias personales con la salud mental.

Cuenta:

@patriciasabreul

Nombre:

Patricia Abreu

de Followers:

5,224

Justificación:

Patricia Abreu tiene una amplia experiencia en el ámbito del bienestar mental y espiritual. Su rol como emprendedora y life spiritual coach, junto con su experiencia en terapia Reiki y mindfulness, la convierten en una figura flexible y confiable para abordar temas relacionados con la salud mental y el amor propio. Además, su podcast "El Arte del Amor Propio" es una plataforma donde ha compartido experiencias personales, lo que establece una conexión auténtica con su audiencia y permite un diálogo abierto sobre cuestiones de salud mental. Con más de 5,000 seguidores, Patricia tiene el alcance y la credibilidad para transmitir nuestro mensaje de identificar señales tempranas de depresión de una manera impactante y efectiva.

ENTREGABLES:

- Publicación de Introducción de Conciencia (Post)
- Compartir testimonios reales de personas que han superado la depresión. (Reel)
- Historias de éxito de personas que buscaron ayuda a tiempo. (Story)
- Preguntas y respuestas en vivo con un profesional de la salud mental. (Story)
- Publicación sobre dónde buscar ayuda profesional. (Story)
- Compartir aplicaciones y recursos en línea para el bienestar mental. (Story)
- Video testimonial de alguien que ha encontrado apoyo. (Reel)
- Publicación sobre la importancia de hablar con amigos y familiares. (Story)
- Video tutorial de ejercicios de relajación. (Reel)
- Resaltar historias inspiradoras de personas que superaron la depresión. (Reel)

3. Influencers de Bienestar:

Identificamos influencers que se centren en el bienestar, la meditación, el yoga, la nutrición y otros temas relacionados con la salud mental.

Cuenta:

@vitahealthyandfit

Nombre:

Dominique Barkhausen

de Followers:

98,100

Justificación:

Dominique Barkhausen tiene una dedicación incansable al bienestar y su profundo compromiso con la salud mental y emocional. Como defensora del bienestar holístico, Dominique posee la experiencia y la autoridad en el ámbito del bienestar, que complementa perfectamente nuestra estrategia de contenido digital centrada en la identificación temprana de señales de depresión. Su membresía y su enfoque integral, ofrecen a nuestros seguidores una valiosa fuente de información y recursos. La inclusión de Dominique no solo enriquecerá el contenido, sino que también transmitirá un mensaje sólido de cuidado y apoyo a nuestra audiencia.

ENTREGABLES:

- Publicación de Introducción de Conciencia (Post)
- Publicación sobre la importancia de la detección temprana. (Story)
- Publicación sobre las señales tempranas de la depresión. (Story)
- Publicación sobre dónde buscar ayuda profesional. (Story)
- Compartir aplicaciones y recursos en línea para el bienestar mental. (Post)
- Publicación sobre la importancia de hablar con amigos y familiares. (Story)
- Consejos para el autocuidado y la prevención de la depresión. (Post)
- Video tutorial de ejercicios de relajación. (Reel)
- Publicación sobre cómo mantener una rutina saludable. (Post)

Costos y Presupuestos

No.	Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
1	Estrategia de Contenido Digital	1	RD\$60,000.00	RD\$60,000.00
2	Precios de Colocación		RD\$20,000.00	RD\$20,000.00
3	1 mes de contratación de Dominique Barkhausen @vitahealthyandfit	4 posts + 4 stories + 1 reel	RD\$25,000.00/ story	RD\$100,000.00
			RD\$30,000.00/ post	RD\$120,000.00
			RD\$75,000.00/ reel	RD\$75,000.00
4	1 mes de contratación de Patricia Abreu @patriciasabreul	5 posts + 5 stories	RD\$2,500/ story	RD\$12,500.00
			RD\$7,000/ post o reel	RD\$35,000.00
5	1 mes de contratación de Katuska Suarez @amarloquetengo	5 posts + 5 stories	RD\$4,000/story	RD\$20,000
			RD\$8,000/post o reel	RD\$40,000
Total				RD\$482,500

Estatus Legal

- **Ley sobre Derecho de Autor (No. 65-00):**

Defiende el derecho que tiene cualquier autor frente a la creación de su obra, sea de carácter artístico, literario o científico. Tanto el creador como su creación quedan protegidos bajo ésta ley.

- **Ley de Protección al Consumidor y Usuario (No. 358-05):**

Establece los derechos fundamentales de los consumidores. Prohíbe prácticas comerciales desleales y garantiza la transparencia en la publicidad. Asimismo, regula contratos y garantías, imponiendo condiciones para su claridad y validez. Además, aborda la protección de datos personales y establece mecanismos de control para garantizar el cumplimiento de estas disposiciones, contribuyendo a un ambiente comercial justo y seguro.

- **Ley de Protección de Datos Personales (No. 172-13):**

Tiene como objetivo salvaguardar la privacidad y seguridad de la información personal. Garantiza el control sobre datos personales, exige el consentimiento para la recopilación y procesamiento de dicha información, y establece medidas de seguridad para prevenir el acceso no autorizado.

- **Ley sobre Crímenes y Delitos de Alta Tecnología (No. 53-07):**

Vela por la protección de aquellos sistemas que usen plataformas tecnológicas para su información y comunicación para con los delitos cometidos en contra de estos y de sus componentes.

- **Ley de Expresión y Difusión del Pensamiento (No. 6132):**

Es libre la expresión del pensamiento fuera del intento contra la dignidad de las personas, el orden social o la paz.

- **Ley sobre Difamación e Injuria (No. 1486-50):**

Esta ley busca proteger la reputación y la dignidad de los individuos, estableciendo consecuencias legales para aquellos que difaman o injurian a otros. Contiene disposiciones que permiten a las personas afectadas buscar reparación y compensación por daños y perjuicios en casos de difamación e injuria.

Bibliografía

Branden, N. (1994). *La Psicología de la Autoestima*. Paidós.

Frankl, V. (2015). *El Hombre en Busca de Sentido*. Herder Editorial.

Haig, M. (2016). *Reasons to Stay Alive*. Canongate Books.

Hari, J. (2018). *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions*. Bloomsbury Publishing.

Ilardi, S. S. (2009). *The Depression Cure: The 6-Step Program to Beat Depression without Drugs*. Da Capo Lifelong Books.

Korb, A. (2015). *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time*. New Harbinger Publications.

Ruiz, M. A. (1997). *Los Cuatro Acuerdos*. Amber-Allen Publishing.

Santandreu, R. (2011). *El Arte de no Amargarse la Vida*. Ediciones Oniro.

Solomon, A. (2001). *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*. Scribner.

Tolle, E. (1997). *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. New World Library.

Webgrafía

Bentham Science Publishers. (2014). Using Digital and Social Media Metrics to Develop Mental Health Approaches for Youth. Ingenta Connect. Recuperado de <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/aps/2014/00000004/00000002/art00010>

Depresión - OPS/OMS. (n.d.). PAHO. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/depression>

Digital technology for treating and preventing mental disorders in low-income and middle-income countries: a narrative review of the literature. (n.d.). NCBI. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5523650/>

Mas, M. J. (2016, March 14). La adolescencia del cerebro. neuronas en crecimiento. Recuperado de <https://neuropediatra.org/2016/03/14/la-adolescencia-del-cerebro/>

RD debe invertir en salud mental. (2017, September 23). UNFPA República Dominicana. Recuperado de <https://dominicanrepublic.unfpa.org/es/news/rd-debe-invertir-en-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes-para-reducir-incidencia-de-depresi%C3%B3n>

Schimelpfening, N. (2023, March 27). The History of Depression and Treatment. Verywell Mind. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/who-discovered-depression-1066770>

Smirnova, D. (n.d.). The Efficacy of Mobile Phone-Based Interventions for the Treatment of Depression. PubMed. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.gov/36170722/>

Trejo, P. N. (2020, October 13). Salud mental en RD. Investigación PUCMM. Recuperado de <https://investigacion.pucmm.edu.do/noticias/Lists/EntradasDeBlog/Post.aspx?List=56eb4e50%2D9bb6%2D4d80%2D8f5d%2D3386abaae4b0&ID=68&Web=3f3045bd%2D995e%2D46ab%2Dbb0d%2Dbefcf5f5e2a>

Anexos

Anexo 1: Diseño de Instrumento

1. Rango de edad

- 18-22
- 22-26
- 26-30
- 30-34

2. ¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales diariamente?

- 1-2 horas
- 2-4 horas
- 4-6 horas
- Más de 6 horas

3. ¿Sientes que puedes hablar libremente de la depresión?

- Para nada
- Con algunos amigos
- Solo con una psicóloga
- Eso no es un tema importante
- Si, puedo hablar libremente

4. ¿Con qué frecuencia te encuentras con contenido digital sobre la depresión?

- Todos los días
- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana
- Ocasionalmente
- Nunca

5. ¿En qué plataforma digital te sueles encontrar con contenido digital sobre la depresión? (Selecciona todas las que correspondan)

- Youtube
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Spotify
- Aplicaciones Móviles (Ej: Headspace, calm)
- Plataformas educativas (Ej: Ministerio de salud pública, OMS)
- Nunca me sale ese tipo de contenido

6. ¿Qué tipo de contenido digital prefieres para obtener información sobre la prevención de la depresión? (Selecciona todas las que correspondan)

- Texto Escrito
- Imágenes y Gráficos
- Videos y Animaciones
- Podcasts y Audios
- Aplicaciones móviles

7. ¿Consideras que hay suficiente contenido digital sobre la prevención de la depresión en el Distrito Nacional?

- Sí, hay suficiente contenido disponible
- No, falta contenido en calidad y cantidad
- No estoy seguro

8. ¿Has encontrado dificultades para acceder a contenido digital sobre la prevención de la depresión?

- Sí, he tenido dificultades para encontrarlo
- No, he encontrado fácilmente contenido relevante
- No he buscado este tipo de contenido

9. ¿Qué plataformas digitales utilizas con mayor frecuencia para obtener información sobre la prevención de la depresión? (Selecciona todas las que aplica)

- Redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter)
- Sitios web de organizaciones de salud y bienestar
- Plataformas de video (YouTube, Vimeo)
- Aplicaciones móviles especializadas
- No busco ese tipo de contenido

10. ¿Qué aspectos consideras más importante al seleccionar contenido digital sobre la prevención de la depresión? (Selecciona todas las que aplica)

- Información basada en evidencia científica
- Lenguaje claro y comprensible
- Diseño visual atractivo
- Experiencias personales y testimonios
- Otros (especificar)

11. ¿Qué temas relacionados con la prevención de la depresión te gustaría encontrar en contenido digital educativo e informativo?

(Selecciona todas las que aplica)

- Estrategias de manejo del estrés
- Técnicas de mindfulness y meditación
- Consejos para establecer relaciones saludables
- Consejos para mejorar la autoestima y la confianza
- Consejos para soltar el pasado
- Otros (especificar)

12. ¿Has compartido contenido digital sobre la depresión con otras personas en tu entorno?

- Sí, lo comparto regularmente
- A veces lo comparto
- No, no suelo compartirlo

13. ¿Has recibido recomendaciones de contenido digital sobre la depresión por parte de profesionales de la salud?

- Sí, he recibido recomendaciones de profesionales de la salud
- No, no he recibido ninguna recomendación
- No me interesa

14. ¿Recomendarías el uso de contenido digital para la prevención de la depresión a otras personas?

- Sí, definitivamente lo recomendaría
- Sí, lo recomendaría en ciertos casos
- No, no lo recomendaría

15. ¿Consideras que el contenido digital ha sido útil para tu propia prevención de la depresión?

- Sí, ha sido muy útil
- Sí, ha sido útil en cierta medida
- No, no ha sido útil
- Nunca le he dado el chance

Anexo 2: Recolecta de Datos

Edad	18-35 años
-------------	------------

Anexo 3: Propuesta para Estructura de Negocios

Roles y Responsabilidades:

- Director de Marketing Digital: Responsable de la estrategia general de marketing digital, supervisando todas las actividades relacionadas con la estrategia de contenido Ubuntu.
- Gerente de Contenido: Encargado de la creación, planificación y distribución del contenido digital de Ubuntu.
- Analista de Datos: Responsable de medir y analizar el rendimiento de la estrategia de contenido, identificando oportunidades de mejora.
- Diseñador Gráfico: Crea gráficos y recursos visuales para el contenido digital.
- Community Manager: Gestiona la interacción con la audiencia en las redes sociales y se encarga de mantener la comunidad comprometida.

Procesos y Flujos de Trabajo:

- Planificación de Contenido: Se planifica un calendario editorial detallado que incluye fechas de publicación y temas específicos relacionados con la filosofía Ubuntu.
- Creación de Contenido: El equipo de contenido crea publicaciones, artículos, gráficos y otros recursos basados en la voz de la marca Ubuntu.
- Programación y Publicación: Las publicaciones se programan y publican en las redes sociales según el calendario editorial.
- Interacción con la audiencia: El Community Manager interactúa con los seguidores, responde a comentarios y preguntas, y fomenta la participación.
- Medición y Análisis: El Analista de Datos supervisa métricas clave como el compromiso, el alcance y las conversiones, informando sobre el rendimiento.

Anexo 4: Tarifas

