



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA - UNIBE

Facultad de Ciencias Humanas
Escuela de Artes
Escuela de Comunicación

**Programa de comunicación y relaciones públicas para promover el
acompañamiento psicológico a universitarios**

Sustentantes

Michelle Angelique Fondeur Matos 17-0498
Génesis Báez Ramos 18-0867

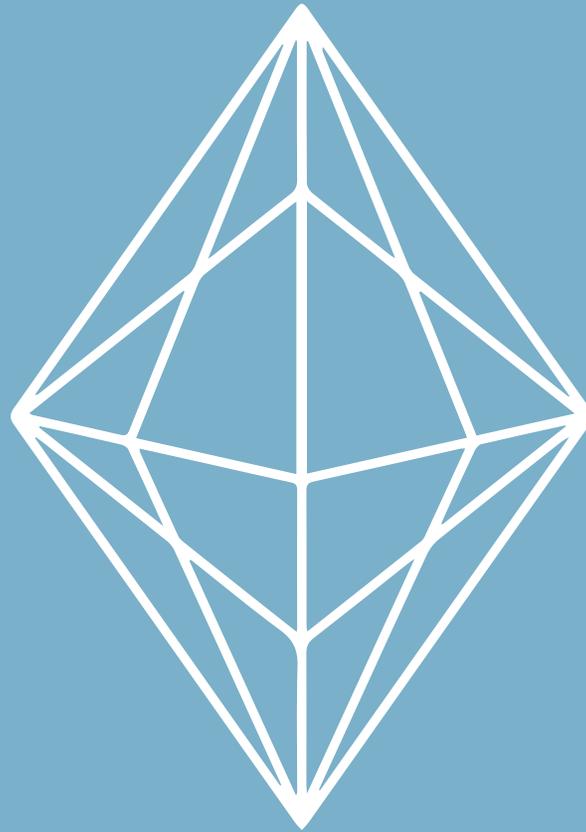
Proyecto Final de Grado para optar por el título de
Licenciado(a) en Comunicación, Mención Publicidad

Asesor(a/es):

Alicia María Puello

Santo Domingo, D.N.
República Dominicana
Jueves 26 de noviembre del 2020

PRISMA



QUE NO SE APAGUE TU LUZ



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA - UNIBE

Facultad de Ciencias Humanas
Escuela de Artes
Escuela de Comunicación

**Programa de comunicación y relaciones públicas para promover el
acompañamiento psicológico a universitarios**

Sustentantes
Michelle Angelique Fondeur Matos 17-0498
Génesis Báez Ramos 18-0867

Proyecto Final de Grado para optar por el título de
Licenciado(a) en Comunicación, Mención Publicidad

Asesor(a/es):
Alicia María Puello

Santo Domingo, D.N.
República Dominicana
Jueves 26 de noviembre del 2020

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

Firma asesor titular _____ Calificación _____ Fecha ____ - ____ - ____

PARTE I

Resumen ejecutivo	6
Descripción del proyecto	6
Antecedentes	7
1.Línea de tiempo antecedentes generales de la psicología	7
2.Línea de tiempo antecedentes de la psicología en Rep. Dom.	9
Hospital General Plaza de la Salud	11
Justificación del proyecto	12
Método y técnica de trabajo	12
Objetivos	12
Población y muestra	12
Recolecta de datos	12
Resultados de la investigación	16
Conclusiones	16
Recomendaciones	16
Análisis FODA y PEST	16

PARTE II

Programa de comunicación y relaciones públicas para promover el acompañamiento psicológico a universitarios.

Perfil del consumidor	18
Objetivos de la propuesta	19
Programa de comunicación y relaciones públicas para promover el acompañamiento psicológico a universitarios	19

PARTE II

1.	Pensamiento estratégico	19
2.	Mapa de prevención	20
3.	Big idea	20
4.	Insight	21
5.	Concepto creativo	21
6.	Posicionamiento deseado	21
7.	Racional	21
8.	Ejecución	21
9.	Fases	24
10.	Key visual	32
11.	Presupuesto	33
12.	Legal	34
	Bibliografía	34
	Webgrafía	36
	Anexos	37
1.	Glosario	37
2.	Diseño de instrumento	38
3.	Contrato de cesión de derechos de imagen	39
4.	Calendario editorial para Instagram	40



Resumen Ejecutivo

Al investigar acerca de los antecedentes de la psicología y realizar una encuesta a 147 participantes correspondientes a nuestro público objetivo, concluimos con que hay una gran diferencia entre los encuestados que han pensado alguna vez buscar ayuda psicológica y los que al final deciden iniciar el proceso de terapia. Nuestra hipótesis era que la razón principal por la cual nuestro público objetivo no asistía a terapia era por la falta de conocimiento acerca de los centros que la ofrecían a un precio asequible, veamos:

A pesar de que los encuestados conocían al menos cinco (5) de las instituciones hospitalarias evaluadas en la encuesta: Hospital General Plaza de la Salud, Hospital Dr. Darío Contreras, Hospital Pediátrico Robert Reid Cabral, Hospital de las Fuerzas Armadas, y Hospital de la Mujer Dominicana, la mayoría no tenía conocimiento de que las mismas ofrecían servicios de acompañamiento psicológico, ni sobre la asequibilidad (bajo precio) a la que estos servicios son ofrecidos, lo que prueba que nuestra hipótesis es acertada; estas instituciones no están comunicando sus servicios de acompañamiento psicológico de una manera eficaz.

En ese sentido, determinamos que la falta de comunicación efectiva e información por parte de estos centros es una razón por la cual estos jóvenes no acuden a sus instituciones para un acompañamiento psicológico cuando lo necesitan. Entendemos que una solución viable para este problema sería realizar una campaña comunicacional con el objetivo de dar a conocer una de estas instituciones y los servicios que estas ofrecen aportando información relevante de la misma. La institución seleccionada es Hospital General Plaza de la Salud, dado que en la encuesta fue la que alcanzo el mayor grado de reconocimiento.

Descripción del proyecto

La investigación tiene como objetivo principal el de poder evaluar si los jóvenes conocen las diferentes instituciones de acompañamiento psicológico dentro de Santo Domingo, D.N. donde pueden recibir terapia a bajo costo o de forma gratuita. Queremos buscar una solución para el problema comunicacional que estos centros tienen.

Lo que queremos lograr con la presente investigación no es tan solo aclarar las diversas opciones con las que se cuentan a la hora de acudir a terapia sino buscar una solución eficaz que ayude a dichos jóvenes a tener más conciencia de su salud mental y cuidar de la misma apropiadamente informándose de sus opciones a la hora de acudir o necesitar asistencia psicológica de cualquier índole. Nuestros objetivos específicos van desde determinar la perspectiva que tienen los estudiantes en cuanto al acompañamiento psicológico se refiere hasta revelar qué tan conscientes están estos jóvenes de las repercusiones que puede tener su salud mental si no se le da la importancia requerida.

Dentro de nuestra encuesta pudimos ver que el 83.9% de nuestros encuestados ha pensado en buscar acompañamiento psicológico, pero solamente el 53.7% de los encuestados ha recibido ayuda. El 5.2% dice que no cuenta con los recursos mientras que solamente el 1.2% de los encuestados afirma no confiar en la psicología. Luego de mostrar una lista de 35 instituciones, de las cuales todos los encuestados conocían al menos cinco (5) el 75.5% dice no saber que pueden acudir a las anteriormente mencionadas en caso de estar en busca de iniciar un acompañamiento psicológico; Concluimos entonces que una razón por la cual no están asistiendo a dichos centros en busca de acompañamiento psicológico es debido a la falta de comunicación de estos servicios específicos por parte de las instituciones.



Antecedentes

La psicología se considera como una ciencia joven ya que la misma surgió a finales del siglo XIX. En 1860 se crea en la Universidad de Berna en la primera cátedra universitaria que incluye una referencia explícita a la psicología. (Jahoda, G. (1995). Encrucijadas entre la cultura y la mente. Continuidades y cambio en las teorías de la naturaleza humana. Madrid: Visor.

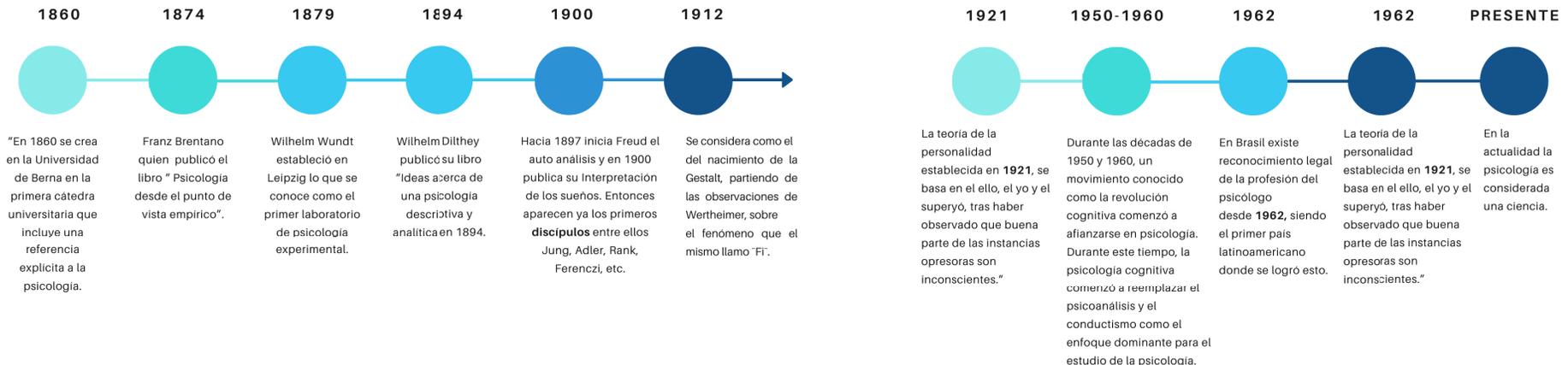
En 1879. El alemán Wilhelm Wundt estableció en Leipzig lo que se conoce como el primer laboratorio de psicología experimental. Se trata de un mito fundacional que deposita en el empleo del método experimental en el que Wundt se había formado durante sus investigaciones precedentes en el campo de la fisiología, con científicos como Johannes Müller y Hermann Von Helmholtz el rasgo definitorio de una psicología científica. Es sobre todo esa impronta “experimental”, junto al papel institucional desempeñado por el laboratorio como centro ineludible de formación (también a nivel internacional), lo que ha hecho que el nombre de Wundt haya pasado muy por delante de otros contemporáneos suyos que planteaban proyectos bastante diferentes.” (Lafuente, E., Loredó, J.C., Castro, J. y Piarrozo, N. (2017) Historia de la Psicología. Madrid: UNED).

Wundt se considera el autor principal en cuanto a la psicología experimental ya que fue el responsable de institucionalizar la misma, también hay otros autores Franz Brentano quien en 1874 publicó el libro “Psicología desde el punto de vista empírico” o Wilhelm Dilthey el cual publicó su libro “Ideas acerca de una psicología descriptiva y analítica en 1894—, ambos con perspectivas distintas a la de Wundt. Debido a que la psicología de Wundt se diferenciaba gracias a que esta tenía dos partes: la psicología experimental y la psicología de los pueblos, está aborda el fenómeno psicológico desde el punto de vista de Dilthey o Vygotski y cuyos resultados fueron publicados entre 1900 y 1920. (Wundt, W. (1900-1920). Völkerpsychologie. 10 vols.

Leipzig, Alemania: Kröner) Sin embargo se señala que la presencia de la psicología en el ámbito universitario tiene lugar en el siglo XVII en Alemania, esto fue marcado por una “psicologización” del análisis de Locke y que se hibrida o se mezcla con la filosofía racionalista.

ANTECEDENTES GENERALES DE LA PSICOLOGÍA

Línea de tiempo



La psicología científica se define como el estudio de la conducta humana a través del método experimental. Lo que se refiere a aplicar el método de la “deducción” para comprender la subjetividad del ser humano. Esta tiene como base raíces filosóficas las cuales se dividen en:

- **Interaccionismo:** La mente y el cuerpo actúan de forma separada sin embargo la actividad puede influir o influye en la del otro.
- **Paralelismo psicofísico:** la actividad sigue siendo separada pero la interacción no es mutua.
- **Monismo Materialista:** está defiende la idea de que la única realidad es la del cuerpo y la actividad espiritual se considera como un fenómeno aparente.
- **Monismo Espiritualista:** éste defiende la idea de que la única realidad aparente es la de la mente y la actividad del cuerpo es un fenómeno aparente.

Se ha estimado que al menos una de cada cuatro personas va a sufrir de uno o varios trastornos mentales o conductuales a lo largo de su vida. (WHO, 2001). Existen investigaciones que sostienen que una buena parte de los cambios por los que pasan las personas durante el periodo de desarrollo de la adultez puede ser una razón válida por la cual los jóvenes adultos mantienen una alta tasa de problemas de salud mental. (Zivin, Eisenberg, Gollust, & Golberstein, 2009). Muchos adultos jóvenes creen no necesitar tratamiento para algún tipo de problema de salud mental, una de las razones por las cuales creen esto es porque a su edad deben de ser autónomos e independientes y esto incluye el no tener que depender de ayuda profesional, otra razón es que creen que ellos deben de resolver sus propios problemas, haciendo que sea una frontera entre los adultos jóvenes y el buscar ayuda psicológica. (Kuhl, Jarkon-Horlick, & Morrissey, 1997; Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005; Wilson & Deane, 2001).

Muchos de los países de América Central tienen como problema en común el que el acceso a los servicios de salud mental es limitado. (Rodríguez et al. 2007; PAHO, 2009). Unos de los factores psicológicos que mantienen un rol importante en la salud mental de los dominicanos son la violencia, la pobreza, el abuso físico, el abuso sexual y el abuso de sustancias ilícitas (International Psychiatry Volume 8 Number 1 February 2011).

Una de las poblaciones más vulnerable a sufrir algún tipo de angustia relacionada a la parte psicológica son los estudiantes universitarios, pues en su transición a la adultez estos son propensos a tener gran carga académica, dificultad para aprender la cantidad de información a la que están expuestos día a día y posibles situaciones estresantes que los hagan sentir que están en una cuerda floja entre el fracaso y el éxito. (Gutiérrez Rodas et al., 2010). Otro caso común es la presión constante hacia este grupo de personas que les exige tener un trabajo estable, un compañero de vida, mantener una carrera, cubrir sus necesidades laborales y de desarrollo entre otros tantos factores de estrés y angustia. (Kitzrow, 2009). En las últimas décadas ha incrementado la cantidad y la severidad de los casos de salud mental entre los estudiantes universitarios. (Czyz, E. K., Horwitz, A. G., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. A. 2013; Del Pilar, 2008; Reynolds, 2009).

La forma en la que se manejan las universidades ha representado un reto para los estudiantes universitarios. (Baader et al., 2014; Ross et al., 1999), a pesar de todo existe un progreso significativo en cómo los programas de salud mental se han ido incorporando poco a poco en muchos países latinoamericanos, hoy en día podemos decir que una persona correctamente tratada puede recuperarse o ser totalmente funcional a pesar de tener algún tipo de trastorno psicológico. J. Rodríguez (2010).



La Psicología en República Dominicana

El 30 de diciembre de 1886, fue fundado en la ciudad de Santo Domingo, el Manicomio de Santo Domingo, este fue construido por iniciativa del sacerdote Francisco Xavier Billini, en las Ruinas de San Francisco. El local fue entregado en el año 1882, al momento de su fundación tenía en internamiento treinta y tres enfermos mentales.

La primera Escuela de Psicología en nuestro país surgió el 14 de julio de 1967 en la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD). Su fundador y primer director fue el Dr. Tirso Mejía-Ricart, quien se mantuvo en ese cargo hasta el año 1970.

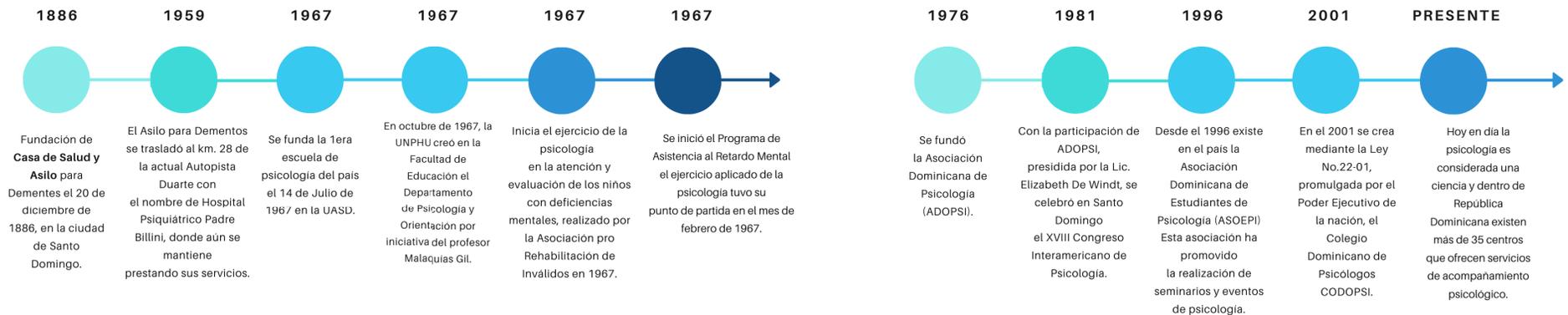
En el año 1966 se comienzan a ofrecer en la UNPHU cursos profesionales de Psicología, en sus inicios, el programa académico de esta facultad se desarrolló con una orientación teórica humanista y filosófica y posteriormente con una fuerte influencia psicoanalítica.

“Indudablemente estas dos escuelas fueron el punto de partida del nacimiento de la psicología dominicana, pues los primeros estudiantes de esas universidades, en su mayoría, se integraron a la formación de las siguientes generaciones de psicólogos y otros se insertaron al mercado laboral en los ámbitos clínico, industrial, social y escolar”. (Hernández C., 2016).

En otro orden, y de cara al proyecto en cuestión, se indica lo siguiente: Los estudiantes universitarios dominicanos han tratado de darle algún tipo de importancia a su salud mental al buscar y al tener intenciones de recibir ayuda psicológica, estando conscientes del nivel de ansiedad que es normal sentir mientras se está en la universidad aun tomando en cuenta el estigma que aún está presente en llevar algún tipo de tratamiento de salud mental en República Dominicana. (L. Pacheco, 2017).

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA EN REP.DOM

Línea de tiempo

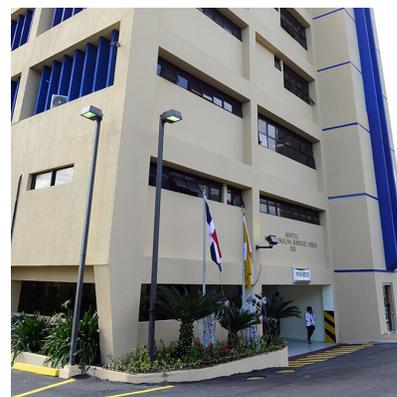


Centros que ofrecen servicios psicológicos en Santo Domingo

Existen muchos centros que ofrecen ayuda y/o acompañamiento psicológico a bajo costo dentro de Santo Domingo, D.N debajo estaremos mencionando algunos:

SANTO DOMINGO

- Hospital General Plaza de la Salud
- Hospital de la Mujer Dominicana
- Hospital Municipal Las Caobas
- Centro de Atención Integral Familias Inteligentes
- Instituto Dominicano de Estudios Viroológicos (IDEV)
- Hospital Dr. Darío Contreras
- Instituto de la Familia
- Centro de Orientación Integral (COIN)
- El Centro Vida y Familia de Ana Simó
- Praxis
- Hospital Docente Universitario Dr. Darío Contreras
- Hospital Vinicio Calventi
- Hospital Salvador Bienvenido Gautier
- Hospital Materno Infantil Santo Socorro
- Hospital Dr. Félix María Goico
- Hospital Docente Dr. Francisco E. Moscoso Puello
- Unidad Hospitalaria de Salud Mental Prof. Ramón Rey Ardid (UNIHSAM)
- Centro de atención integral a las dependencias (CAIDEP)
- Hospital Pediátrico Robert Reid Cabral
- Hospital General Docente De La Policía Nacional CECANOT
- Hospital Municipal Mata Hambre



- Hospital Docente Universitario Maternidad Nuestra Señora de la Altagracia
- Hospital Central de las Fuerzas Armadas
- Hospital Regional Doctor Marcelino Vélez Santana
- Centro de Salud Villa Mella
- Hospital Traumatológico Dr. Ney Arias Lora
- Hospital Materno Dr. Reynaldo Almánzar
- RESIDE – Centro de Atención Psicosocial y Desarrollo Humano
- Hospital Municipal Doctor Jacinto Ignacio Mañón
- Centro de Atención Primaria Salud Siglo XXI

SANTO DOMINGO ESTE

- Centro de Atención Integral Familias Inteligentes
- Clínica Soto González
- Hospital Docente Universitario Dr. Darío Contreras
- Materno Infantil San Lorenzo De Los Mina

Hospital General Plaza de la Salud

El Hospital fue abierto al público el 24 de marzo de 1997 y previo a su inauguración, el 18 de abril del 1996, el Poder Ejecutivo emitió el decreto 131 a través del cual se crea el patronato que lo rige, integrado por empresarios, médicos y personas dedicadas a servir a la comunidad, con el propósito de dirigir técnica y administrativamente el Hospital General, a continuación, listado de miembros:

- Dr. Julio Amado Castaños Guzmán, Presidente.
- Ing. José Angel del Carmen Ariza G., 1er Vicepresidente.
- Dr. Joaquín Mendoza Estrada, 2do. Vicepresidente.
- Lic. Fior D´Aliza Martínez de Valdez, Tesorera.
- Lic. Federico Henríquez Gratereauz, Vicetesorero.
- Sra. Mary Pérez de Marranzini, Miembro.
- Sr. Ellis Pérez, Miembro.

- Ing. Johnny Jones, Miembro.
- Sra. Rosa Gómez de Mejía, Miembro.
- Lic. Héctor José Rizek, Miembro.
- Lic. Desiree Nuñez, Secretaria General

El Hospital ha sido concebido como una institución médico-asistencial del más alto nivel científico que se pueda ofrecer en el país. Las inversiones que se han hecho en su construcción y equipamiento, y la presencia de un cuerpo de médicos especialistas capacitados, la mayoría de ellos entrenados en importantes centros médicos de América y Europa, avalan la calidad de la atención a los pacientes y lo definen como un centro de referencia nacional con proyección internacional.

Por otro lado, el departamento de Trabajo Social categoriza a los pacientes haciéndoles una evaluación socio-económica, tendente a dar vigencia al principio de solidaridad. Señalada la categoría, se fija el descuento correspondiente en orden descendente hasta un 40% de la tarifa tope establecida para las consultas, pruebas, procedimientos y asistencia al paciente internado y al ambulatorio. Una categoría especial se asigna al paciente probadamente indigente, el que se exonera de todo pago. El principio de equidad debe cumplirse en todos los casos, sin desmedro en la calidad de la atención.

Su misión es brindar atención médica integral de calidad a la población local y global, soportada por un equipo humano calificado y motivado en el marco de los valores institucionales. Dentro de sus valores se encuentran: sensibilidad, eficiencia, ética e Innovación.

Basados en su valor de innovación la institución se encuentra sumergida en procesos de búsquedas de nuevas alternativas y programas de salud con la finalidad de poder cumplir con la responsabilidad social para la cual fue constituida y con esto dar sentido a su existencia, convirtiéndose así en una verdadera proveedora de soluciones de salud para todo aquel paciente que sin importar su condición requiera una atención de calidad y un trato digno al momento de este requerir algún servicio.



Justificación del proyecto

La presente investigación surge para aclarar las opciones que tiene Santo Domingo, D.N a la hora de buscar o de necesitar acompañamiento psicológico, puesto que la mayoría de jóvenes dominicanos desconocen los distintos programas de ayuda psicológica a bajo costo que proveen varios centros de salud en Santo Domingo y se mantienen con la creencia de que obtener ayuda psicológica conlleva una alta inversión de recursos. Nuestro propósito, sin embargo, va más allá de aclarar al público de jóvenes adultos un sinnúmero de opciones de centros que existen a su alcance a la hora de buscar acompañamiento psicológico e ilustrarlos en cuanto a la importancia de cuidar nuestra salud mental y así poder abrir la conversación acerca los estigmas impuestos en nuestra sociedad en cuanto a la terapia y/o acompañamiento psicológico hoy en día.

Metodología de la investigación:

Método de investigación de carácter no experimental, la cual se utiliza para recolectar datos en un momento específico de este modo poder describir las variables y ver cómo afecta en la investigación sin necesidad de controlar el ambiente en el que se desarrollan, acompañado de la técnica de muestreo no probabilístico en el cual todos los individuos de una población no tienen la misma probabilidad de formar parte de la muestra, lo que significa que la muestra no será representativa y será elegida según el mejor criterio para así poder tener una aproximación a la realidad posible.

Objetivos

Como objetivo principal/general:

- Evaluar si los jóvenes conocen las diferentes instituciones de acompañamiento psicológico dentro de Santo Domingo, D.N.

Como objetivos específicos:

- Determinar la perspectiva que tienen los estudiantes a la hora de buscar o tomar terapia psicológica.
- Indicar que tan consciente están los estudiantes acerca de las enfermedades mentales y el daño que les puede causar.
- Indicar qué tanto los jóvenes están abiertos a recibir acompañamiento psicológico.

Técnicas de investigación:

Encuestas.

Población y muestra

El tipo de muestra a utilizar es la estratificada, que se caracteriza por subdividir las variables en subgrupos o estratos según las características que se quieren investigar, en conjunto utilizaremos encuestas y entrevistas; Las encuestas serían exclusivamente a la muestra de estudiantes: estas son de carácter cualitativo.

En cuanto a la población sus características determinadas son:

- Estudiantes universitarios activos de universidades privadas en el Distrito Nacional, República Dominicana.
- 18 a 26 años.
- El número de muestra será de 150 estudiantes aproximadamente.

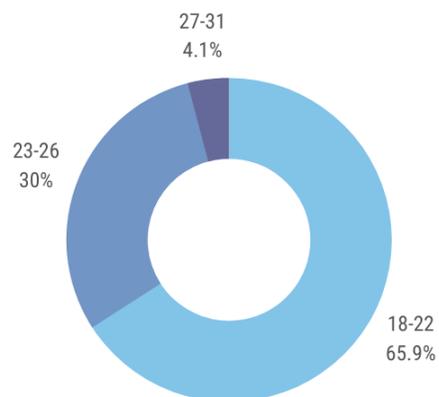
Recolecta de datos

La recolecta de datos para esta investigación se basó en la realización de una encuesta online en la que se hacían una serie de preguntas en la primera parte, para saber si esta persona realmente formaba parte de la población a la cual las encuestas iban orientadas, de ser así podía continuar con las preguntas de interés para este proyecto, de lo contrario no podría continuar y se terminaba la encuesta (véase anexo 2).

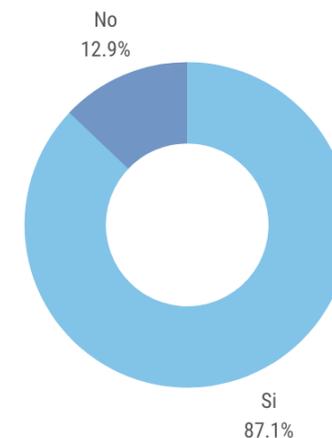


Debajo exponemos los resultados obtenidos con una breve explicación de los mismos.

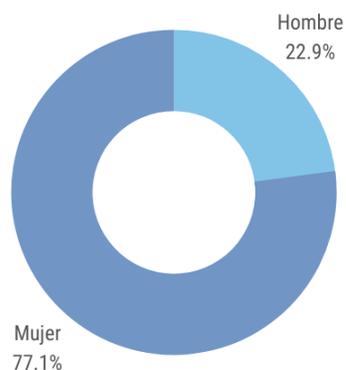
RANGO DE EDADES



¿RESIDE EN EL DISTRITO NACIONAL?

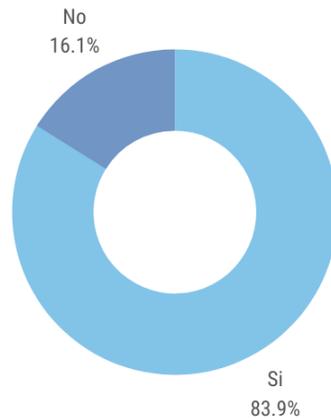


GÉNERO

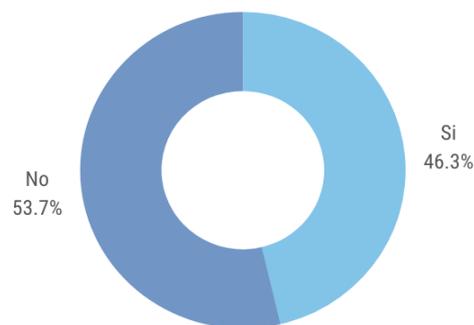


La encuesta fue respondida por hombres y mujeres que residen en el Distrito Nacional, Santo Domingo, Rep. Dom. Entre las edades de 18 a 26 años. (Todo aquel que no estaba en este rango de edad, locación geográfica o no era estudiante activo de alguna universidad del Distrito Nacional, fue redireccionado y no continuó con la encuesta)

¿HA PENSADO EN RECIBIR ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO?

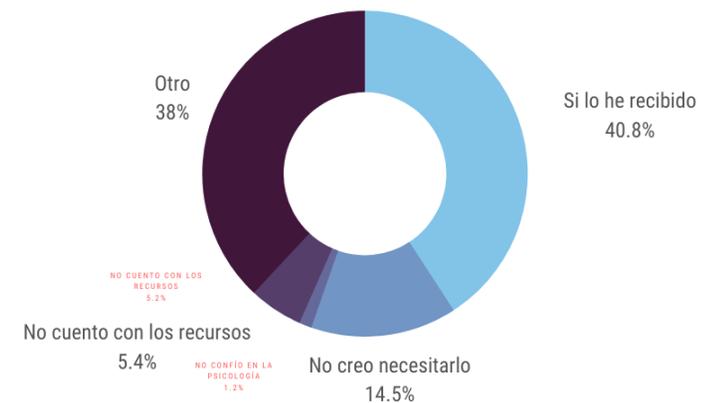


¿HA RECIBIDO ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO?



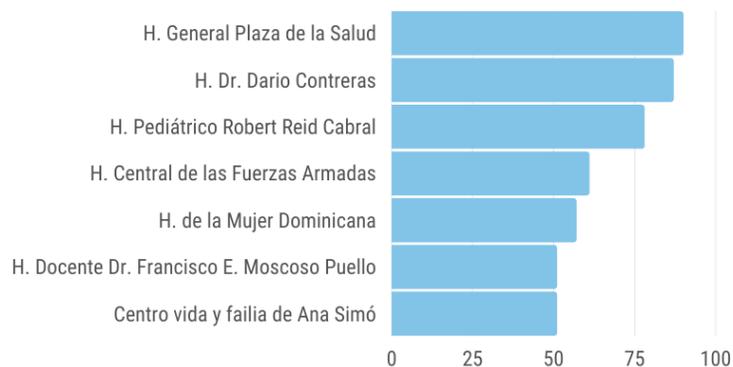
Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados están abiertos a insertarse en un proceso de acompañamiento psicológico, lo que sugiere que tienen un elevado nivel de confianza en la efectividad de la terapia, sin embargo, hay una diferencia entre los que han pensado en recibir acompañamiento psicológico y los que sí han llegado a iniciar el mismo.

EN CASO DE QUE LA RESPUESTA A LA PREGUNTA ANTERIOR HAYA SIDO "NO" ¿POR QUÉ?

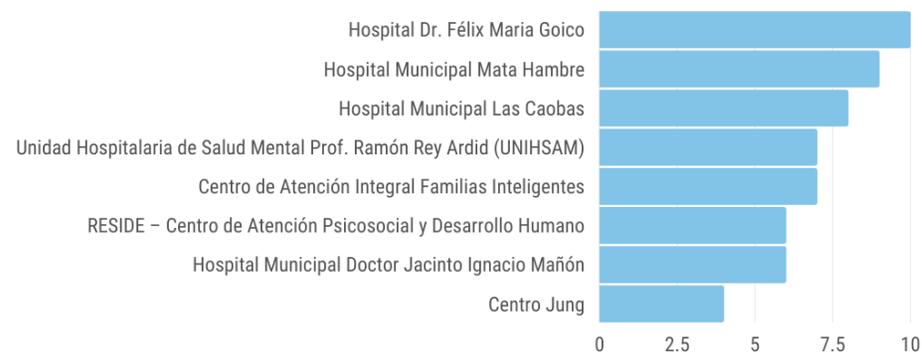


Al contrario de lo que planteamos, los encuestados no buscan de terapia psicológica por que no puedan costearla, sino que hay otros factores que los frena de tomar el siguiente paso.

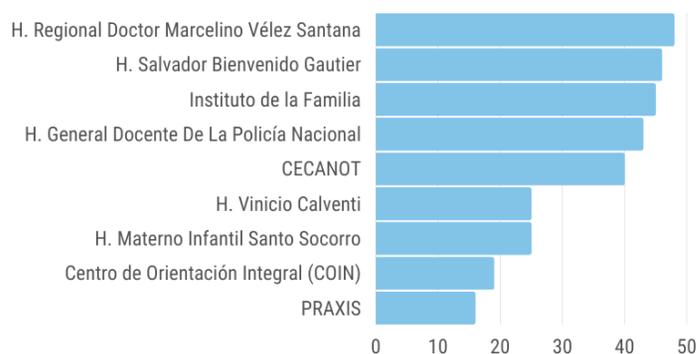
¿CUALES DE LAS INSTITUCIONES SIGUIENTES CONOCE?



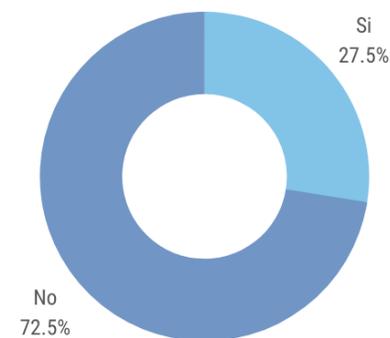
¿CUALES DE LAS INSTITUCIONES SIGUIENTES CONOCE?



¿CUALES DE LAS INSTITUCIONES SIGUIENTES CONOCE?



¿SABÍA USTED QUE ESTAS INSTITUCIONES OFRECEN ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO A BAJO PRECIO E INCLUSIVE DE FORMA GRATUITA?



A pesar de que los encuestados conocen al menos cinco (5) de las instituciones mencionadas, la mayoría no tenía conocimiento de que las mismas ofrecen acompañamiento psicológico a bajo precio lo que prueba que nuestra hipótesis esta acertada; estas instituciones no están comunicando sus servicios de acompañamiento psicológico de una manera eficaz.

Resultados de la Investigación

Según la encuesta realizada y los parámetros establecidos concluimos que: Hay una gran diferencia entre los encuestados que han pensado alguna vez buscar ayuda psicológica y los que al final se deciden a iniciar el proceso de terapia; Existen factores más allá que lo económico, hay un 59.2% que no ha iniciado un tratamiento psicológico, sin embargo, un hay un 44.7% de personas que desean iniciar más no lo han hecho. Entendemos que hay una serie de factores desconocidos que está frenando al 44.7% que si está interesado.

Conclusiones

Una vez realizado el estudio y de acuerdo con los resultados presentes concluimos con que: Los jóvenes adultos dominicanos que están actualmente estudiando en las universidades del Distrito Nacional si reconocen la importancia de recibir acompañamiento psicológico.

- La mayoría en algún momento ha pensado en ser partícipe de la misma, sin embargo, la mayoría de estos no tienen conocimiento de donde puede acudir en caso de decidir buscar ayuda psicológica.

- Más de la mitad de los participantes conocen las instituciones que brindan acompañamiento psicológico, no obstante, debido a la falta de comunicación de estas instituciones no conocen los servicios de terapia y acompañamiento psicológico que estas ofrecen.

Recomendaciones

A partir de los resultados y conclusiones previamente expuestas gracias a la encuesta realizada recomendamos:

- Realizar un estudio con el fin de conocer las repercusiones que tienen los jóvenes estudiantes al no cuidar debidamente de su salud mental.
- Explorar cuales son los factores por los cuales las personas que si han pensado en recibir acompañamiento psicológico no dan el paso para iniciarlo.
- Efectuar un plan de mercadeo y comunicación para alguna de las instituciones con mayor capacidad de acompañamiento psicológico en el cual dicho plan esté enfocado en comunicar los servicios ofrecidos.

Análisis FODA y PEST del Hospital General Plaza de la Salud

FODA

Fortalezas

- Discreto.
- Los jóvenes ya conocen esta institución.
- Equipo calificado.
- Instalaciones en excelente estado.
- Constante innovación.
- Tienen rutas de transporte público cerca.

Oportunidades

- Ayudar de una manera positiva y efectiva a aquellos jóvenes que necesitan de acompañamiento psicológico.
- Crear una comunicación efectiva de los servicios.
- Expandir su área de psicología y que las personas no solo piensen en que este hospital se enfoca solamente en la salud física sino también en la salud mental.



- Realizar programas de concientización.

Debilidades

- No comunican sus servicios de acompañamiento psicológico, por ende, las personas muchas veces no tienen idea de que los ofrecen.
- Su orientación es hacia el área médica no psicológica lo que podría dar a pensar que sus servicios no son “buenos”.

Amenazas

- Centros que de hecho comunican sus servicios de acompañamiento psicológico de una manera eficaz.
- Jóvenes que deciden no ir a terapia.
- No es una institución que se enfoca en el área de psicología y esto puede hacer que las personas elijan otro lugar para iniciar un acompañamiento psicológico.

PEST

Económica

- Preferencias de los jóvenes por otros gastos antes que la terapia.
- Crisis económica.
- Tasa de desempleo.

Social/cultural

- Falta de concientización sobre la salud mental.
- Estigmas de ir a terapia.
- Cambios en el nivel de ingresos.
- Estilo de vida.

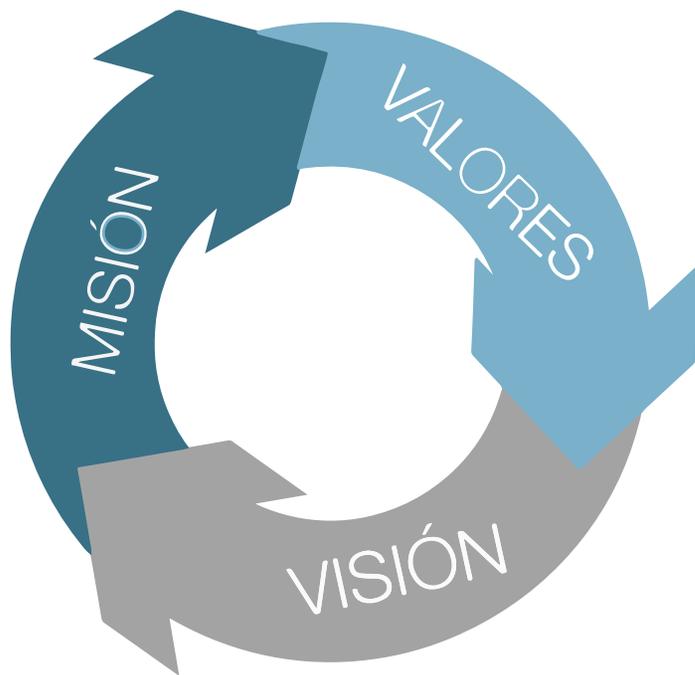
Cuenta con pactos internacionales con las siguientes instituciones:

- Pacto Global
- Baptist Hospital International
- Fundación Santa Fe de Bogotá
- Brigham and Women’s Hospital
- Operation Walk Boston
- Hospital for Special Surgery
- Mount Sinai Medical Center
- CitiHope International
- Instituto Giannina Gaslini
- Cincinnati Children’s Hospital Medical Center
- Cleveland Clinic
- OPS/OMS

Cuenta con los distintos servicios como son:

- Cardiología
- Cirugía
- Cirugía Oncológica
- Diabetología
- Endocrinología
- Endocrinología Pediátrica
- Gastroenterología
- Medicina Física y Terapia
- Medicina Interna
- Nefrología
- Neumología
- Neurología
- Neurocirugía
- Neurología pediátrica
- Neonatología
- Ortopedia
- Pediatría
- Psicología
- Psiquiatría
- Urología Física
- Medicina Familiar





Visión: Hospital General Plaza de la Salud para el 2026 se habrá convertido en un sistema de salud integral y de calidad con capacidad para responder a las necesidades del país.

Misión: Brindar atención médica integral de calidad a la población local y global, soportada por un equipo humano calificado y motivado en el marco de los valores institucionales.

Valores:

- Sensibilidad
- Eficiencia
- Ética
- Innovación

Perfil del consumidor

Hombres y mujeres entre 18 y 26 años de edad de las clases sociales B, C, D que son estudiantes universitarios activos de alguna de las universidades Santo Domingo, D.N. y que tienen ingresos de entre 8,000 y 25,000 pesos. Son personas que debido al ritmo que tienen que llevar entre su vida laboral, personal, académica y social experimentan altos niveles de estrés y ansiedad.

Ana María es una joven estudiante de 22 años cursando la carrera de Mercadeo en APEC. Ana le gusta salir los fines de semana, frecuenta sitios como Moriqueta, la zona colonial y a veces va a alguno que otro centro comercial. Trabaja en una agencia de marketing digital como Community Manager y actualmente gana 20,000 pesos. De esos 20,000 pesos se tiene que pagar sus salidas, servicios de taxi, comida (cuando no está en su casa) y cualquier cosa personal. Ana se estresa mucho por la universidad y el trabajo y siempre ha querido acudir a un psicólogo, pero tiene la percepción de que las consultas son demasiado “caras” y que aquí no hay “opciones” a la hora de ir a tratarse.



Objetivos de la propuesta

General:

- Dar a conocer a los jóvenes estudiantes universitarios que el Hospital Plaza General de la Salud también ofrece acompañamiento psicológico.

Específicos:

- Comunicar a los jóvenes sobre la importancia de cuidar de su salud mental.
- Informar a los jóvenes acerca de lo que es salud mental.

Programa de comunicación y relaciones públicas para promover el acompañamiento psicológico a universitarios

Pensamiento estratégico

Con este plan de comunicación pensado para el Hospital General Plaza de la Salud se pretende:

Concientizar a los estudiantes universitarios sobre la importancia de cuidar su salud mental mediante distintas estrategias comunicativas como:

- Charlas virtuales.
- Plan de manejo y contenido en redes con el objetivo de informar acerca del tema.
- Podcast junto a psicólogas y testimoniales (estudiantes que hayan pasado por situaciones similares a las que se plantean en el proyecto y que las hayan superado mediante terapia y/o acompañamiento psicológico, al igual que estudiantes que estén pasando por esas situaciones actualmente).
- Visitas a medios: programas radiales y televisivos en donde se hagan eco de los servicios de acompañamiento psicológico del Hospital General Plaza de la Salud al igual que su importancia y como puede afectar la salud mental en el día a día.

Con estas tácticas se puede llegar al público objetivo y hacerles entender la importancia que tiene su salud mental tanto como física impactando de una manera positiva y generando así un valor agregado.

Todo esto se haría bajo la sombrilla de la submarca Prisma, cuyo significado literal es triángulo de cristal, que se usa para la reflexión, refracción y descomposición de la luz (Diccionario de la lengua española, 2019). Basándonos en su definición desarrollamos el slogan “No dejes que se apague tu luz” relacionado al insight de que “Cuando necesitas ayuda, vas sintiendo como tu luz se apaga y todo deja de hacer sentido”.

Prisma es el concepto bajo el cual se enmarca el objetivo de nuestra propuesta, que busca impulsar a los jóvenes a la búsqueda de ayuda psicológica en el Hospital General Plaza de la Salud, a través de la creación de una comunidad (virtual y presencial, manejando ambos esquemas post-pandemia) en la cual se sientan seguros y en la que además tengan acceso a contenido relevante como el cuidado e importancia de la salud mental, tengan acceso a terapias psicológicas, puedan ser eliminados los tabúes y estigmas asociados a la búsqueda de este tipo de ayuda en la sociedad dominicana y de esta manera poder tener jóvenes que legítimamente se interesen por el cuidado de su bienestar tanto físico como mental.



MAPA DE PREVENCIÓN

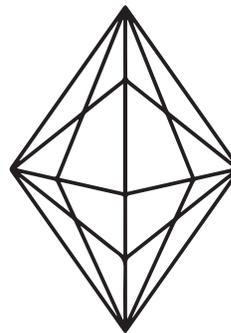
Comunicación Corporativa

Posibles escenarios de crisis	Grupos de interés afectados	Dueños de la relación o responsables de la conversación con los grupos de interés.	Acciones	Mensaje clave sombrilla
Falta de ética de alguno de los psicólogos del centro que lleve a una demanda o escándalo social.	Pacientes	Legal Comunicaciones	Llegar a un acuerdo con los afectados para evitar que las cosas escalen. Tener mensajes listos para responder a los medios.	Para nosotros el bienestar tanto mental como físico siempre ha sido y seguirá siendo nuestra principal preocupación. Este caso es lamentable y no nos quedaremos de brazos cruzados, vamos a investigar y llegar a la mejor solución posible que cumpla tanto con la parte ética como moral.
Un estudiante se suicida al cabo de un mes de terapia, dejando una nota que alega que la misma no le funcionó y que ya no aguantaba más.	Pacientes La institución El programa	Legal Comunicaciones	Tener mensajes listos para responder a los medios de comunicación/RRSS y afectados.	Este caso es sumamente lamentable, para nosotros la salud mental de los pacientes que han depositado su confianza en este programa es, ha sido y siempre será nuestra prioridad. Estamos investigando sobre el caso a fondo, para poder aclarar el mismo. Nuestro más sentido pésame a los familiares y amigos cercanos de XXX XX.

Big idea

Crear el programa Prisma bajo el cual se engloba toda la diversidad de servicios de acompañamiento psicológico disponibles dentro del Hospital General Plaza de la Salud. Entre los beneficios a destacar se encuentran la oferta de un rango de precio asequible ajustada al público objetivo, educación sobre la importancia del cuidado de la salud mental, posicionando a Prisma como la comunidad que te cuida, introduciéndolos hacia un estilo de vida que fomente la felicidad en un período tan estresante, lleno de presión, ansiedad e incertidumbre como lo es la etapa universitaria y los 20's.

P R I S M A



Todo esto a través de la ejecución de un plan que abarca aspectos como: manejo y contenido de las redes sociales del hospital (véase anexo 4), media tour para concientizar sobre sobre la salud mental en jóvenes universitarios, apoyo de influencers, uso y publicación de testimoniales, charlas motivacionales en las distintas universidades y desarrollo de Podcast "Prisma, no dejes que se apague tu luz".



Insight

Cuando necesitas ayuda, vas sintiendo como tu luz se apaga y todo deja de hacer sentido.

Concepto creativo

Que no se apague tu luz.

Posicionamiento deseado

Queremos ser el programa #1 de acompañamiento psicológico, posicionándonos en el top of mind de nuestro target.

Racional

Aspiramos a ser un espacio seguro mediante el cual nuestro target objetivo pueda sentirse identificado y confiado del contenido que estaremos proporcionándoles, rompiendo tabúes y viejos esquemas, alentando y motivando a los jóvenes a auto conocerse, analizarse y de ser necesario optar por un acompañamiento psicológico mejorando las áreas que se han visto afectadas en su vida por desconocer lo que es salud mental y como cuidarla. Queremos estar en el top of mind de los mismos, posicionándonos como una plataforma veraz, confiable y actualizada.

Ejecución

Para la elaboración del programa de comunicación y relaciones públicas para promover el acompañamiento psicológico a universitarios se hará uso de los recursos de programas radiales, podcast, periódicos digitales e influencers que vayan de acuerdo a lo que consume el target y programas de TV que consumen los padres de nuestro target con el fin de que también estén enterados de las posibilidades que tienen sus hijos en caso de que los mismos les manifiesten interés en empezar un acompañamiento psicológico, también se harán charlas en distintas universidades donde se hablará sobre:

- La importancia y razones por la cual hay que cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida.
- Cómo identificar el momento en el que sería ideal buscar ayuda profesional.
- Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico.

Este programa estará destinado específicamente para el Hospital General Plaza de la Salud el cual ofrece acompañamiento psicológico por igual pero no lo promueven activamente en redes ni ningún tipo de plataforma. Queremos que el alcance sea dentro de Santo Domingo, D.N y poder realizar cada fase del programa con una estrategia de comunicación que no solo llame la atención de nuestro target primario (Jóvenes de 18-26 años) sino que también despierte un interés en la población acerca de lo que es la salud mental y su importancia. Con una duración de 3 meses que van desde el lunes 11 de enero del 2021 hasta el domingo 11 de abril del 2021.

Programas y universidades que contemplamos realizar visitas para exponer nuestro programa y darle mayor difusión:



Radio:

What the 40: con los Hosts June Gómez Garden, El Panda que Anda y Graciella Dietsch. De lunes a viernes de 12:00-2:00 PM, 103.3 FM pretende combinar la música, mejoramiento/Wellness, la opinión, información y el humor, para brindar a los oyentes una gran variedad de una forma auténtica y genuina.

Hemos determinado que en rango de oyentes y espectadores de este programa son personas dentro del rango del target, en el mismo se tratan temas como la comunidad LGBTQ



se realizan entrevistas a artistas del momento como Mark B, Letón Pe, se habla explícitamente de lo que es pensamiento crítico, salud mental, tendencias, y demás.



Reset Radio | Come as you are: Es una plataforma de comunicación interactiva con una transmisión todos los días en horario PRIME (6:00p.m) por la emisora EXA 96.9 F.M. #resetRadio es el primer programa de la República Dominicana que conecta la comunicación análoga con la digital, presentando una propuesta totalmente innovadora. El target A-B-C con fuerte audiencia en los jóvenes de 18 a 34 años, un público que se ha quedado sin espacio en las tardes. En este programa se abarca la cultura pop, tecnología, gaming, música, cine y eventos de la actualidad en todas sus vertientes. Al día de hoy este show se ha posicionado en el gusto de jóvenes y adultos que desean escuchar y ver algo diferente a lo acostumbrado. Consideramos que es un programa apropiado para discutir nuestra propuesta/programa de comunicación.

Spotify:



Amiga Date Cuenta, El Podcast: este es un podcast de Spotify dentro del cual se hablan temas relacionados con la vida emocional y psicológica de personas jóvenes acompañado de humor. Este podcast está escrito, dirigido y creado por la joven psicóloga clínica Sarah Gómez Cocco.

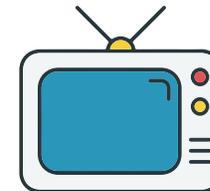


Periódicos electrónicos:

El Brifin: es un resumen diario de las noticias más importantes a nivel local e internacional enviadas por e-mail de lunes a viernes. Al despertar, abres tu correo, y en unos minutos estarás al tanto.

El Snack Report: Medio de comunicación basado en tendencias y lo que se está hablando en redes. noticias, insights, y memes artesanales posteados de manera corta y precisa.

Programas de TV:



Como parte de nuestra estrategia de comunicación, queremos realizar un media tour dirigido específicamente a un target mayor; Los padres. Padres presentes que consumen este tipo de contenido como Roberto Cavada y Esta Noche Mariasela, en donde puedan enterarse de los programas que el Hospital General Plaza de la Salud ofrece y de ser necesario llevar a sus hijos o tocar el tema con ellos; ya que muchas veces los jóvenes no necesariamente están conscientes de necesitar ayuda psicológica y los padres pueden ser de gran ayuda para que tomen este paso.



Influencers:

Lic. Alejandro Kepp, Psicólogo clínico, egresado de la Universidad Iberoamericana (**UNIBE**), con 2 maestrías, demuestra su pasión comparte sus conocimientos mediante la plataforma de Instagram en su cuenta **@simplepsych**, con **44.9k** convirtiéndole así en una influencia en lo que es el ámbito psicológico, estudiamos su cuenta y nos dimos cuenta que nuestro target forma la gran parte de sus seguidores.

Dra. Katherine Calderón La Dra. Katherine Calderón, médico, egresada de **@pucmm** y actualmente trabaja como docente y asesora de proyectos de investigación. Mediante su cuenta en Instagram **@ampicilina500** ella se esmera en informar y desmentir información falsa tanto en el ámbito de salud física, como mental. Su contenido va muy de la mano con el de **@simplepsych** y **@yohanature**, teniendo por igual **36.6k** followers.

Lic. Wilson Paulino y su pareja sentimental Fernando Acevedo, poseen una plataforma de podcast (Wilferland) y contenido en acerca de la diversidad de orientación sexual que existe en la República Dominicana y la salud mental, al igual que los tabúes que existen alrededor de las mismas. Mediante su plataforma se pretende crear un espacio seguro para aquellas personas que estén pasando por situaciones similares.

Lic. Yohanan Núñez (**@yohanature**) es un biólogo, fotógrafo y diseñador que se esmera día a día por desmentir e informar a las personas acerca de no tan solo factores biológicos, sino noticias falsas, datos médicos y de salud mental. Este se ha aliado con **@simplepsych** y **@ampilina500** formando parte de campañas de concientización como la de SimplePsych#HablemosDeSaludMental.

ACOLJOLAO es un proyecto que surge con el fin de apelar al pensamiento crítico y objetivo, promoviendo por medio de videos educativos el desafío a la suposición, han tocado temas como los abusos de sustancias, cambios de carrea universitaria, relaciones abusivas entre otros temas de importancia para los jóvenes. ACOJOLAO es una iniciativa de la Lic. en Publicidad y activista, Mabel Velázquez y el fotógrafo, Josué Paniagua.

Charlas informativas:

Estas estarán a cargo de la Lic. Myriam Fatmé González Pantaleón (psicóloga activa de la Plaza General de la Salud)

- UNIBE
- PUCMM
- UASD
- INTEC
- UCSD
- CHAVÓN
- UNPHU
- UNAPEC



Podcast:

Se realizarán 8 podcasts que se subirán una vez por semana (todos los lunes) dentro de los mismos estarán participando tres hosts: Sarah Cocco o Estefanía Plácido (Psicología clínica), Victoria Scheker (Caso de estudio) y Nathalie Romero (Docente universitaria) y algunos invitados según el tema a tocar en el podcast. Con esto se pretende ver 3 puntos de vista diferentes desde el ámbito psicológico, Docente y el ámbito de vivencia personal (Por ende, seleccionaremos un estudiante que haya atravesado las adversidades que pretendemos tocar a fondo en este Podcast).



Cronograma del podcast

(Al final de cada episodio se mencionará el Hospital General Plaza de la Salud y los datos necesarios para agendar una cita de terapia psicológica).

1-Introducción al podcast

¿Qué es salud mental? ¿por qué es importante cuidarla?

– en este primer demo estaremos de la mano de una psicóloga clínica que nos dará un pequeño insight acerca de a que se refiere el concepto de “salud mental”, la importancia de este y las carencias que las personas tienen a la hora de cuidarla (en específico los jóvenes estudiantes de hoy en día tienen).

2- ¿Pa’ cuando?

En este episodio se pretende conversar acerca de las señales o momentos en los que se debería de tomar en cuenta optar por acompañamiento psicológico.

3- Pero... ¿Dónde?

Se pretende hablar acerca de los diferentes lugares a los que se puede visitar en caso de tomar la decisión de empezar un acompañamiento psicológico y cómo sería el proceso (en este episodio tendremos la participación del Dir. Del Departamento de salud mental de la institución escogida al igual que una psicóloga presente).

4- Explícamelo en cucharita’

En el 4to episodio estaremos tocando el tema de los diferentes tipos de terapia, qué esperar y qué no esperar, cómo el proceso es diferente según la persona y la importancia de la consistencia del mismo para así poder visualizar resultados positivos a largo plazo.

5- Sin tabú, Ir al psicólogo no es para locos

En este episodio particular se pretende hablar sobre cómo el dominicano promedio tiene la creencia de que ir al psicólogo es sinónimo de estar loco.

6- ¿Para qué vamos a terapia?

En este capítulo estaremos tocando el tema del poder de elegir; la importancia del mismo, el rol del terapeuta/psicólogo o psiquiatra dentro de la terapia y la importancia de que seas tú quien tome la decisión.

7- La realidad después de terapia:

En este capítulo contemplamos tener cómo invitado a una estudiante que nos dé testimonio (Véase anexo 3) de cómo la terapia le afectó durante su proceso y como la misma cambió su percepción acerca del acompañamiento psicológico.

8- Continuará...

En este capítulo hacemos un pequeño resumen de las últimas 7 semanas e invitamos a una persona de manera anónima que haya decidido empezar su camino en el acompañamiento psicológico recientemente.

Las fases del programa serán divididas de la siguiente forma:

Fase 1

Esta fase consiste en introducir de que va a tartar el programa al igual que nuestro objetivo principal el cual se basa en dar a conocer que es Prisma, por que nace, con qué propósito y hacia dónde queremos llegar.



Semana 1 (lunes 11 – Domingo 17) Enero del 2021	Descripción
Lunes 11	Creación del Instagram y publicación del primer post con contenido sobre que es Prisma.
Martes 12	Publicación en Instagram para informar que el próximo viernes estarán en el programa de What the 40 para explicar mejor (horario, programa, emisora y quién los va a representar).
Miércoles 13	Promoción del perfil de Instagram por 30 días + historia con una encuesta donde se pregunte “¿Crees que cuidar de tu salud mental es igual de importante que cuidar de tu salud física?”
Jueves 14	Publicación en Instagram sobre la importancia de la salud mental. + Historia recordando que al siguiente día estarán en What the 40 en vivo (horario, programa, emisora y quien los va a representar).
Viernes 15	Historia recordando que el día de hoy estarán en el programa radial What The 40 + Primera visita a un programa radial, en este caso What the 40, en donde se da a conocer lo que se está haciendo. -Prisma es... El propósito de Prisma es... Información sobre como recibir acompañamiento psicológico antes de “tocar fondo” “positivo y las consecuencias de ignorar la salud mental... A la par se hará un live en la cuenta de Instagram y el mismo se guardará con fin de que se pueda volver a ver luego.
Sábado 16	X
Domingo 17	X

Semana 2 (lunes 18 – Domingo 24) Enero del 2021	Descripción
Lunes 18	Publicación en Instagram sobre los beneficios del acompañamiento psicológico.
Martes 19	Historia con la cita “Una pequeña grieta no significa que estás roto, significa que fuiste puesto a prueba y no te rompiste”-Linda Poindexter + post informando que al día siguiente tendrán un LIVE junto con la cuenta del Hospital General Plaza de la Salud donde hablaran sobre cómo se maneja el acompañamiento psicológico en ese hospital y se estarán respondiendo preguntas que tengan los seguidores de ambas cuentas.
Miércoles 20	Instagram Live asociado con la cuenta del Hospital General Plaza de la Salud donde se hablará sobre cómo se maneja el acompañamiento psicológico en este hospital y se responderán algunas preguntas que los seguidores vayan haciendo.
Jueves 21	Post sobre las principales enfermedades o síntomas que sufren los jóvenes estudiantes (Ansiedad, depresión, burnout, privación del sueño, estrés...)



Viernes 22	Post anunciando que a partir del próximo lunes estará disponible la primera temporada del podcast, el cual tendrá un episodio nuevo todos los lunes.
Sábado 23	X
Domingo 24	X

Fase 2

Dentro de la segunda fase pretendemos informar a la población acerca de la importancia que tiene la salud mental, como nos afecta en nuestro día a día, las repercusiones que tiene no cuidarla y las diferentes formas de tratarnos en ese aspecto.

Semana 3 (lunes 25– Domingo 31) Enero del 2021	Descripción
Lunes 25	Se estrena el primer episodio del podcast + Post anunciando que ya está arriba el primer episodio del podcast.
Martes 26	Reunión virtual con los estudiantes de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> •La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. •Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) •Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. •Tiempo de preguntas y respuestas •Cierre
Miércoles 27	Historia “¿sabías que...? Hay psicólogos que también van a terapia.”
Jueves 28	Post anunciando visita al programa de noticias Roberto Cavada. + Visita al programa noticiero de Roberto Cavada en el cual se hablará sobre los planes que se tienen y porqué surge Prisma como una respuesta/ayuda a los jóvenes adultos que están pasando por el conocido proceso de estrés y ansiedad que suele ser producto de la universidad.
Viernes 29	Historia anunciando que el próximo lunes estará disponible el segundo podcast.
Sábado 30	X
Domingo 31	X



Semana 4 (lunes 1– Domingo 7) Febrero del 2021	Descripción
Lunes 1	Se estrena el segundo episodio del podcast + post anunciando que ya está arriba el episodio del podcast.
Martes 2	Reunión virtual con los estudiantes del del Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es Prisma y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre
Miércoles 3	Publicación en Instagram para informar que el próximo viernes estarán en el programa de Reset Radio para explicar mejor la meta que tiene Prisma (+horario, programa, emisora y quién los va a representar)
Jueves 4	Historia recordando que al siguiente día estarán en Reset Radio en vivo (horario, programa, emisora y quien los va a representar)
Viernes 5	Segunda visita a un programa radial, en este caso Reset Radio, en donde se da a conocer lo que se está haciendo. - Prisma es... El propósito de Prisma es... Información sobre como recibir acompañamiento psicológico antes de “tocar fondo” positivo y las consecuencias de ignorar la salud mental...
Sábado 6	X
Domingo 7	X

Semana 5 (lunes 8– Domingo 14) Febrero del 2021	Descripción
Lunes 8	Se estrena el tercer episodio del podcast + post e historia anunciando que ya está arriba el episodio del podcast.
Martes 9	Reunión virtual con los estudiantes de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es ABC123 y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre



Miércoles 10	Visita al programa Esta Noche Mariasela en el cual se hablará sobre los pasos que ya se han tomado y los planes que se tienen y porqué surge Prisma como una respuesta/ayuda a los jóvenes adultos que están pasando por el conocido proceso de estrés y ansiedad que suele ser producto de la universidad y la importancia de estar pendientes a nuestra salud mental en esa época de la vida.
Jueves 11	Post que hable sobre como identificar cuando estamos pasando por un stress excesivo y que hacer en el caso inmediato + acompañamiento psicológico el cual ayudaría a aprender a cómo controlar estos momentos de manera más precisa.
Viernes 12	Historia anunciando que el próximo lunes estará disponible el cuarto podcast.
Sábado 13	X
Domingo 14	X

Semana 6 (lunes 15– Domingo 21) Febrero del 2021	Descripción
Lunes 15	Se estrena el cuarto episodio del podcast + post e historia anunciando que ya está arriba el episodio del podcast.
Martes 16	Reunión virtual con los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (PUCMM), donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es Prisma y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre
Miércoles 17	Post que hable sobre como identificar cuando estamos pasando por un burnout y que hacer en el caso inmediato + acompañamiento psicológico el cual ayudaría a aprender a cómo controlar estos momentos de manera más precisa.
Jueves 18	Post sobre la privación del sueño y como este puede afectar a los jóvenes universitarios ¿qué hacer en caso de identificar esto?
Viernes 19	Historia anunciando que el próximo lunes estará disponible el quinto podcast.
Sábado 20	X
Domingo 21	X



Semana 7 (lunes 22– Domingo 28) Febrero del 2021	Descripción
Lunes 22	Se estrena el quinto episodio del podcast + post e historia anunciando que ya está disponible el nuevo episodio del podcast.
Martes 23	Reunión virtual con los estudiantes de Universidad Católica Santo Domingo (UCSD), donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es Prisma y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre
Miércoles 24	Post sobre el stress que se vive en las universidades y tips de cómo prevenir un burnout.
Jueves 25	Publicación del Snack Report sobre lo que estamos haciendo. (lo que suban se agregará a la historia de la cuenta de Prisma)
Viernes 26	Historia anunciando que el próximo lunes estará disponible el sexto podcast.
Sábado 27	X
Domingo 28	X

Semana 8 (lunes 1– Domingo 7) Marzo del 2021	Descripción
Lunes 1	Se estrena el sexto episodio del podcast + post e historia anunciando que ya está arriba el episodio del podcast..
Martes 2	Reunión virtual con los estudiantes de CHAVÓN La Escuela de Diseño, donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es Prisma y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre
Miércoles 3	Post de los horarios y teléfonos del área de psicología del Hospital General Plaza de la Salud.
Jueves 4	X



Viernes 5	Historia anunciando que el próximo lunes estará disponible el séptimo podcast.
Sábado 6	X
Domingo 7	X

Semana 9 (lunes 8– Domingo 14) Marzo del 2021	Descripción
Lunes 8	Se estrena el séptimo episodio del podcast + post e historia anunciando que ya está arriba el episodio del podcast.
Martes 9	<p>Reunión virtual con los estudiantes de la Universidad Pedro Henríquez Ureña UNPHU, donde se tocarán los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es Prisma y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre
Miércoles 10	Post que comparta los horarios del área de psicología del Hospital General Plaza de la Salud.
Jueves 11	X
Viernes 12	Historia anunciando que el próximo lunes estará disponible el octavo podcast.
Sábado 13	X
Domingo 14	X



Semana 10 (lunes 15– Domingo 21) Marzo del 2021	Descripción
Lunes 15	Se estrena el octavo y último episodio de la primera temporada del podcast + post e historia anunciando que ya está arriba el episodio del podcast.
Martes 16	Reunión virtual con los estudiantes de UNAPEC, donde se tocarán los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Que es Prisma y cuál es su meta con la reunión • La importancia y razones por la cual hay de cuidar de la salud mental en general y esa etapa de la vida. • Como identificar el momento en el que sería ideal buscar de ayuda profesional (acompañamiento psicológico) • Los lugares a los que se puede acudir en caso de decidir buscar acompañamiento psicológico. • Tiempo de preguntas y respuestas • Cierre
Miércoles 17	Post avisando que al siguiente día estarán de invitados el podcast de Amiga Date Cuenta (+horario, programa, donde pueden escuchar el episodio y quien los va a representar)
Jueves 18	X
Viernes 19	Post anunciando que la próxima semana no habrá podcast hasta nuevo aviso pues se culminó la primera temporada del mismo.
Sábado 20	X
Domingo 21	X

Fase 3

Esta fase tiene como propósito destacar y enseñar el trabajo realizado y los resultados del mismo.

Semana 11 (lunes 22– Domingo 28) Marzo del 2021	Descripción
Lunes 22	Post que diga “Para un segundo, toma un respiro hondo y no te olvides del aquí y ahora”.
Martes 23	Publicación por El Brifín que hablará sobre lo que hemos hecho hasta el momento. (la misma se publicará en la historia)
Miércoles 24	Post sobre cómo hay veces que nos olvidamos de las cosas importantes que están alrededor de nosotros por enfocarnos en cosas que son pasajeras.
Jueves 25	Historia con la frase “De nuestras vulnerabilidades vienen nuestras fortalezas”



Viernes 26	Post de algún testimonio sobre como el acompañamiento psicológico lo/la ha ayudado en su vida.
Sábado 27	X
Domingo 28	X

Semana 12 (lunes 29– Domingo 4) Marzo/Abril del 2021	Descripción
Lunes 29	Post con la frase “ser totalmente honesto con uno mismo es uno de los mejores ejercicios para poder conocernos realmente”
Martes 30	(Día mundial del trastorno bipolar) Post que hable sobre que es el trastorno bipolar.
Miércoles 31	Historia que muestre una animación que vaya abriendo y cerrando lentamente de modo que la persona que lo vea respire al compás de la misma.
Jueves 1	Post con la frase “el momento más oscuro de la noche, es exactamente cuándo va a amanecer
Viernes 2	IGtv video que presente un recuento de todo lo que se ha hecho en las últimas 12 semanas.
Sábado 3	X
Domingo 4	X

Key Visual

The collage consists of 24 key visual cards, each with a unique design and text. The cards are organized into four rows and six columns. The first three columns contain promotional cards for various topics, while the last three columns feature DreamWeb Live event announcements. The topics covered include digital boundaries, 2021 reflection, gaslighting, self-harm, family manipulation, deception, self-harm, depression, and somatization. Some cards also include dates for DreamWeb Live events.



Presupuesto

Equipo		Meses	Tarifa	Inversión
Community Manager	1	3	\$15,000.00	\$45,000.00
Influencer	5	3	\$40,000.00	\$600,000.00
Content creator	1	3	\$20,000.00	\$60,000.00
Promociones instagram	1	3	\$36,900.00	\$36,900.00
M33 studio	8		\$2,800.00	\$22,400.00
Edición de podcast	8		\$1,000.00	\$8,000.00
Montaje (mesas y sillas)		2	\$12,500.00	\$25,000.00
Tarima		2	\$6,000.00	\$12,000.00
Impresión de carteles 11x17	12		\$58.00	\$696.00
Botellas de agua	24		\$8.95	\$429.60
Coffee break (leche, té, café, jugo, cremora, muffins, croissants)	25	2	\$500.00	\$25,000.00
Bandeja de sandwiches	4		\$300.00	\$1,200.00
Servicios profesionales	2	3	\$20,000.00	\$60,000.00
Honorario por servicios profesionales		2	\$5,000.00	\$10,000.00
TOTAL				\$906,625.60

Legal

Ley sobre salud mental No. 12-06

ARTICULO 31.- Cuando una persona se encuentre recibiendo tratamiento en una institución de salud mental, se la protegerá de cualesquier daños, incluidos la administración injustificada de medicamentos, los malos tratos por parte de otros pacientes, del personal o de otras personas u otras acciones que causen ansiedad mental o molestias físicas.

ARTICULO 33.- La atención en salud mental se dispensará siempre con arreglo a las normas de ética pertinentes de los profesionales de salud mental, en particular las normas aceptadas internacionalmente, como los “Principios de ética médica aplicables a la función del personal de salud, especialmente los médicos, en la protección de personas presas y detenidas contra la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes”, aprobadas por la Asamblea General de las Naciones Unidas. En ningún caso se hará uso indebido de los conocimientos y las técnicas terapéuticas.



ARTICULO 39.- Las actividades que desarrollan los Centros Comunitarios de Salud Mental comprenderán:

- Apoyar y asesorar a los equipos de atención primaria de su área de influencia.
- Atender a los/las pacientes que les sean remitidos/as.
- Dar cobertura a los servicios de emergencia, así como a la atención de pacientes o grupos en crisis durante el período que se determine.
- Prestar asistencia en la comunidad.
- Desarrollar los programas y actividades orientados hacia la promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales y/o conductuales.
- Cooperar en la reinserción social y desinstitucionalización de los/as pacientes ingresados/as en el hospital psiquiátrico.
- Desarrollar actividades de formación e investigación con el objeto de favorecer la calificación profesional y promover la mejora de la calidad asistencial.

ARTICULO 42.- Las Unidades de Salud Mental de los hospitales generales tendrán como funciones específicas:

- Evaluación y Diagnóstico.
- El tratamiento farmacológico y terapéutico.
- La psiquiatría de enlace del hospital.
- La psicología de la salud.
- La atención a las emergencias psiquiátricas.
- La psicoterapia.
- Las docentes y de investigación.

ARTICULO 52.- La persona que sufre algún trastorno mental tiene derecho a negarse a recibir tratamiento o a interrumpirlo, salvo en los casos previstos en los Artículos 54, 55, 56 y 61 del presente Capítulo. Se deberán explicar a la persona arriba mencionada las consecuencias de su decisión de no recibir o interrumpir un tratamiento. En caso de que la persona así desee hacerlo, se le explicará que el tratamiento no se puede administrar sin su consentimiento informado.

ARTICULO 79.- Las instituciones y organizaciones prestadoras de servicios de salud públicas y privadas deberán disponer de los recursos necesarios para brindar asistencia primaria de salud mental a la población bajo su responsabilidad.

Ley No. 192-19 Sobre la Protección de la Imagen, el Honor y la Intimidad Familiar vinculados con personas fallecidas y accidentadas.

Esta Ley establece que el hecho de que, transcurrido el fallecimiento de una persona, se haya extinguido su personalidad jurídica, esto no impide al Legislador concederles Derechos póstumos de protección a la memoria del difunto y de sus familiares contra cualquier intromisión ilegítima por parte de los particulares. queda prohibido grabar, fotografiar y difundir imágenes y los nombres de personas fallecidas en accidentes de tránsito y de cualquier índole.

Ley No. 358-05. Ley General de Protección de los Derechos al Consumidor o Usuario, Sección IV De la Publicidad Ilícita

Artículo 10.- Publicidad Ilícita (Párrafo Único): Se entenderán incluidos en la previsión anterior los anuncios que presenten a las mujeres de forma vejatoria, bien utilizando particular y directamente su cuerpo o partes del mismo como mero objeto desvinculado del producto que se pretende promocionar, bien su imagen asociada a comportamientos estereotipados que vulneren los fundamentos de nuestro ordenamiento, contribuyendo a generar la violencia.



Caparrós, A. (1998). *Historia de la psicología*. Ceac.

Del Pilar, J. A. (2009). *Mental Health and Latino/a College Students*. SAGE Publications.

Jahoda, G. (1995). *Encrucijadas entre la cultura y la mente. Continuidades y cambio en las teorías de la naturaleza humana*. Visor.

Kitzrow, M. A. (2003). *The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations*. University of Idaho.

Kuhl, J., Jarkon-Horlick, L., & Morrissey, R. F. (1997).

Measuring Barriers to Help-Seeking Behavior in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 26, 637–650.

Pacheco del Castillo, L. A. (2017). *Dominican College Students' Experiences of Distress, HelpSeeking and Stigma*. *Dissertations*. 3101.

Rodríguez, J. J. (2010). *Mental health care systems in Latin America and the Caribbean*. Taylor & Francis.

Watt, S. K. (2009). *Journal of College Student Development*. Wiley.

Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). *Adolescent opinions about reducing help seeking perceived barriers and increasing engagement*.

Journal of Educational and Psychological Consultation, 12, 345–364.

Wundt, W. (1995). *Historia de la Psicología Alemania*. Kröner.



Baader, T., Molina, J. L., Gotelli, M., & Rojas, C. (2014). *Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados*.

Research Gate.

https://www.researchgate.net/publication/267215700_Diagnostico_de_la_prevalencia_de_trastornos_de_la_salud_mental_en_estudiantes_universitarios_y_los_factores_de_riesgo_emocionales_asociados

Czyz, E. K., Horwitz, A. G., & Eisenberg, D. (2013). *Self-reported Barriers to Professional Help Seeking Among College Students at Elevated Risk for Suicide*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/256465668_Self-reported_Barriers_to_Professional_Help_Seeking_Among_College_Students_at_Elevated_Risk_for_Suicide

GUTIÉRREZ RODAS, MONTOYA VÉLEZ, TORO, I., BRIÑÓN ZAPATA, & SALAZAR QUINTERO. (2010).

Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Redalyc.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2611/261119491001>

Hernández, C. (2016). *La Historia de la Psicología Dominicana*.

Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28430082004.pdf>

Hernández, M. R., Gibbs, T. A., & Gautreaux-Subervi, L. (2011). *Mental health in the Dominican Republic*. Semantic Scholar.

<https://pdfs.semanticscholar.org/75b0/769d9e60eafc248eb75dea91bdaab424aa29.pdf>

Historia del Hospital General Plaza de la Salud. (2019). Hospital General Plaza de la Salud.

<https://hgps.org.do/es/>

Lafuente Niño, E., Castro Tejerina, J., Pizarroso López, N., & Loredó Narciandi, J. C. (2017). *HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA*. UNED.

http://portal.uned.es/EadmonGuiasWeb/htdocs/abrir_fichero/abrir_fichero.jsp?idGuia=86756

Paulino, W. (2019). *Psicólogos gratis en República Dominicana*. Wilferland.

<https://wilferland.com/psicologord/>

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). *Young people's help-seeking for mental health problems*. *Advances in Mental Health*. Research Gate.

https://www.researchgate.net/publication/228364535_Young_people%27s_help-seeking_for_mental_health_problems_Advances_in_Mental_Health_4_218-251

Strategy and Plan of Action on Mental Health. (2009). PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION WORLD HEALTH ORGANIZATION.

<https://www.paho.org/en/documents/cd49r17-2009-strategy-and-plan-action-mental-health-resolution>

Villa, J. J. (2016). *HISTORIA DE LA PSICOLOGIA EN REPUBLICA DOMINICANA*. *Psicologia RD*

<http://tupsicologiard.blogspot.com/2016/07/Articulos.html>

Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). *Persistence of mental health problems and needs in a college student population*. University of Michigan.

<http://www-personal.umich.edu/~daneis/papers/hmpapers/KZ%20JAD%20in%20press.pdf>

1. Glosario

Salud mental: esto hace referencia a nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Trastornos mentales: son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas).

Psicología: Ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

Psicología experimental: Rama de la Psicología que considera que los fenómenos psicológicos pueden ser estudiados a través del método experimental, que implica la observación, la manipulación y el registro de las variables que afectan un objeto de estudio.

Völkerpsychologie: Mejor conocida como psicología de los pueblos una rama de la psicología que se empezó a desarrollar en el siglo XIX. Su objetivo es el estudio de los comportamientos de los grupos en relación con la identidad étnica de los mismos.

2. Diseño de instrumento

Acompañamiento psicológico

A continuación; las siguientes preguntas corresponden a una investigación de grado, acerca del conocimiento y/o falta de información en cuanto al acompañamiento psicológico y los diversos centros que ofrecen estos servicios a bajo costo, la identidad de los participantes es y se mantendrá anónima en todo momento.



¿Reside usted en el Distrito Nacional?

- Si
- No

Rango de edad a la que pertenece

- 18-23
- 24-26
- 27-30

¿Está usted actualmente estudiando en una universidad del Distrito Nacional?

- Si
- No

Usted se identifica como:

- Hombre
- Mujer
- Otro

¿Qué tanto confía usted en la efectividad de la terapia con un psicólogo?

- Muy poco
- Poco
- Más o menos
- Mucho

¿Ha pensado en recibir acompañamiento psicológico?

- Si
- No

¿Conoce instituciones que pueda brindarle acompañamiento psicológico?

- Si
- No

¿Ha recibido acompañamiento psicológico?

- Si
- No

En caso de que la respuesta a la pregunta anterior haya sido “no” ¿por qué?

- No creo necesitarlo
- No confío en la psicología
- No cuento con los recursos
- Otro

¿Conoce alguna de estas instituciones? (Seleccione todas las que conozca)

- Hospital de la Mujer Dominicana
- Hospital Municipal Las Caobas
- El Centro Vida y Familia de Ana Simó
- Centro de Atención Integral Familias Inteligentes
- Instituto Dominicano de Estudios Viroológicos (IDEV)
- Hospital Dr. Darío Contreras
- Instituto de la Familia
- Hospital General Plaza de la Salud
- Centro de a Orientación Integral (COIN)
- Praxis
- Hospital Docente Universitario Dr. Darío Contreras
- Hospital Vinicio Calventi
- Hospital Salvador Bienvenido Gautier
- Hospital Materno Infantil Santo Socorro
- Hospital Dr. Félix María Goico
- Hospital Docente Dr. Francisco E. Moscoso Puello
- Unidad Hospitalaria de Salud Mental Prof. Ramón Rey Ardid (UNIHSAM)
- Centro de atención integral a las dependencias (CAIDEP)
- Hospital Pediátrico Robert Reid Cabral
- Hospital General Docente De La Policía Nacional
- CECANOT
- Hospital Municipal Mata Hambre
- Hospital Docente Universitario Maternidad Nuestra Señora de la Altagracia
- Hospital Central de las Fuerzas Armadas
- Hospital Regional Doctor Marcelino Vélez Santana
- Centro de Salud Villa Mella
- RESIDE – Centro de Atención Sicosocial y Desarrollo Humano



- Hospital Municipal Doctor Jacinto Ignacio Mañón
- Centro de Atención Primaria Salud Siglo XXI
- Centro Jung

¿Sabía usted que estas instituciones ofrecen acompañamiento psicológico a bajo precio e inclusive de forma gratuita?

- Si
- No

¡Gracias!

3. Contrato de cesión de derechos de imagen

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

REUNIDOS

De una parte, _____ mayor de edad, con cédula ___-_____-__ cede voluntariamente los derechos de uso de imágenes y testimonio para uso de las mismas con fines de educar y promover el programa sobre salud mental del Hospital General Plaza de la Salud.

Y de otra, _____ mayor de edad, con cédula ___-_____-__ en representación del Hospital General Plaza de la Salud se compromete a no utilizar las imágenes o historias del cedente fuera de lo anteriormente establecido.

El uso de las imágenes e historias entra en vigencia a partir del 1 de enero del 2021 hasta el 1 de enero 2022.

La información confidencial no podrá ser reproducida por ningún medio ni en ningún formato por el Programa de acompañamiento psicológico Prisma del Hospital Plaza de la Salud sin expresar autorización previa escrita del paciente ____, excepto por aquellas copias que el paciente __ pueda necesitar para hacer operativo dicho acuerdo.

En caso que el Programa de acompañamiento psicológico Prisma del Hospital Plaza de la Salud fuere autorizado por el paciente __ a reproducir total o parcialmente la información confidencial, todas las reproducciones, sean totales o parciales y cualquiera sea el formato en que se registren, deberán hacer expresa mención a la propiedad intelectual del paciente __ sobre la información contenida en ellas, contando con anuncios de confidencialidad y manteniendo las leyendas que contenga la Información original, salvo que el paciente __ disponga otra cosa por escrito.

Firma del cedente _____ Firma del cesionario _____



4. Calendario editorial Instagram

	D	L	M	M	J	V	S
31						1	2
30							
29							
28							
27							
26							
25							
24							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

01

ENERO

	D	L	M	M	J	V	S
31							
30							
29							
28							
27							
26							
25							
24							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

03

MARZO

	D	L	M	M	J	V	S
31							
30							
29							
28							
27							
26							
25							
24							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

02

FEBRERO

	D	L	M	M	J	V	S
31							
30							
29							
28							
27							
26							
25							
24							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

04

ABRIL

