INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

SAN ANTONIO

Escuela de Marketing Digital

Desarrollo de una campaña de marketing digital para difusión de la importancia de la salud mental y recursos de autoevaluación, en jóvenes de 12 a 16 años de la parroquia de Conocoto durante el primer semestre del 2025.

Laura Vanessa Granda Zúñiga

Carrera

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título de

Tecnólogo Superior en Marketing Digital

Quito, 14 de abril de 2025

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

SAN ANTONIO

Escuela de Marketing Digital

HOJA DE CALIFICACIÓN

DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Desarrollo de una campaña de marketing digital para difusión de la importancia de la salud mental y recursos de autoevaluación, en jóvenes de 12 a 16 años de la parroquia de Conocoto durante el primer semestre del 2025.

Laura Vanessa Granda Zúñiga …. / …..

Mgtr. Jimmy Javier Sarango Salazar

Quito, 14 de abril de 2025

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales del Instituto Superior Tecnológico San Antonio TESA, incluyendo la Política de propiedad Intelectual TESA, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a TESA para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Laura Vanessa Granda Zúñiga

Código estudiante: 2757

Cédula de identidad: 1720869617

Lugar y fecha: Quito, 14 de abril del 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, pese a estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en ttp://bit.ly/COPETheses.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Instituto Superior Tecnológico San Antonio TESA institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on http://bit.ly/COPETheses.

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía constante en cada paso de este camino.

Con profundo amor y gratitud, dedico este logro a la memoria de mi padre, Vicente Granda, cuya presencia me acompaña desde el cielo y cuyo ejemplo sigue siendo faro en mi vida.

A mi madre, por su amor incondicional, su fuerza y su incansable apoyo que ha sido pilares fundamentales en esta etapa, mi esposo por su apoyo moral, paciencia y aliento en los momentos más exigentes, mis hijas que son mi mayor motivación y razón para seguir adelante, mis hermanos y a toda mi familia, por su compañía, palabras de aliento y por creer en mí siempre.

Finalmente, dedico este proyecto a todos los jóvenes que enfrentan desafíos relacionados con su salud mental. A ustedes, este trabajo está dirigido con la esperanza de aportar una luz, un espacio de comprensión y una voz que les recuerde que no están solos y que merecen apoyo incondicional.

Gracias a todos por ser parte de este camino.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos los docentes que formaron parte de este proceso académico. Gracias por su dedicación, compromiso y por compartir su conocimiento con generosidad y pasión. Cada uno de sus enseñanzas ha dejado una huella significativa en mi formación, no solo como profesional sino también como ser humano.

Agradezco especialmente a aquellos profesores que, con su paciencia y sabiduría, me guiaron en los momentos de mayor exigencia, motivándome a superar obstáculos y a creer en mis capacidades.

Gracias por su ejemplo, por sus palabras oportunas y por ser fuente de inspiración constante.

Este logro no sería posible sin el acompañamiento académico y humano que recibí a lo largo de este camino. Me llevo no solo conocimientos, sino también valores y aprendizajes que marcarán mi vida para siempre.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación aborda la creciente problemática de la salud mental en adolescentes, centrando su atención en estudiantes de 12 a 16 años de la parroquia de Conocoto. La motivación principal surge del aumento alarmante de trastornos emocionales como ansiedad, depresión y sentimientos de soledad en jóvenes, exacerbados por factores como el aislamiento social, la presión académica y el uso intensivo de redes sociales. El objetivo del proyecto es desarrollar una campaña de marketing digital como estrategia de concientización sobre salud mental, orientada a generar espacios de reflexión, autoevaluación y diálogo en el entorno escolar. La campaña busca no solo informar, sino también sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de reconocer sus emociones y pedir ayuda a tiempo. El enfoque utilizado combina herramientas digitales accesibles y cercanas al público adolescente, tales como redes sociales, contenido audiovisual, encuestas interactivas, integrando además el trabajo colaborativo con docentes y orientadores de la institución. Se concluye que las campañas de marketing digital enfocadas en salud mental representan una herramienta poderosa para prevenir trastornos emocionales desde edades tempranas, fortalecer la resiliencia juvenil y generar una cultura de cuidado emocional en los entornos escolares. A futuro, esta estrategia puede ser replicada en otras instituciones educativas como modelo de intervención preventiva y educativa, contribuyendo al desarrollo de políticas públicas orientadas al bienestar psicológico infantil y adolescente.

Palabras Clave: Salud mental, adolescentes, bienestar emocional, herramientas digitales, autoevaluación, ayuda psicológica, ansiedad, depresión escolar.

ABSTRACT

This thesis addresses the growing issue of mental health in adolescents, focusing on students aged 12 to 16 in the parish of Conocoto. The main motivation stems from the alarming increase in emotional disorders such as anxiety, depression, and feelings of loneliness among young people, exacerbated by factors such as social isolation, academic pressure, and intensive use of social media. The project's objective is to develop a digital marketing campaign as a mental health awareness strategy, aimed at generating spaces for reflection, self-assessment, and dialogue in the school environment. The campaign seeks not only to inform but also to raise awareness among students about the importance of recognizing their emotions and seeking help in a timely manner. The approach used combines accessible and accessible digital tools for adolescents, such as social media, audiovisual content, and interactive surveys, while also integrating collaborative work with teachers and counselors at the institution. It is concluded that digital marketing campaigns focused on mental health represent a powerful tool for preventing emotional disorders from an early age, strengthening youth resilience, and generating a culture of emotional care in school settings. In the future, this strategy can be replicated in other educational institutions as a model for preventive and educational intervention, contributing to the development of public policies aimed at the psychological well-being of children and adolescents.

Keywords: Mental health, adolescents, emotional well-being, digital tools, self-assessment, psychological support, anxiety, school depression.

Contenido

CAPÍTULO I. 1

INTRODUCCIÓN 1

1.1. Planteamiento del problema 1

1.2. Justificación 3

1.3. Alcance 4

1.4. Objetivos General y Específicos 5

Objetivo General 5

Objetivos Específicos 5

CAPÍTULO II 6

MARCO TEÓRICO 6

2.1. Definición de salud mental. 6

2.1.1. Importancia de la salud mental. 6

2.1.2. Impacto de problemas de salud mental en adolescentes. 6

2.1.3. Estrategias para promover la salud mental en jóvenes. 7

2.2. Trastornos comunes de salud mental en adolescentes. 9

2.2.1. Síntomas y manifestaciones en adolescentes. 10

2.2.3. ¿Consecuencias del abandono de la salud mental: impacto académico, social y personal? 11

2.3.1. Técnicas de autoevaluación para la salud mental en adolescentes 13

2.4. ¿Qué es el marketing digital? 14

2.5. Importancia de las plataformas digitales.....15

2.6. Impacto de las redes sociales en los adolescentes. 15

2.6.2. Impactos negativos de las redes sociales. 17

2.7. Campañas digitales para la concientización de la salud mental en adolescentes. 18

2.8. Análisis de Campaña #Típico de adultos.....19

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO.....22

3.1. Tipo de investigación.....22

3.1.1. Según el propósito.....22

1.1.2. Según la manipulación de las variables 22

1.1.3. Según el tiempo de duración.....23

3.2. Enfoque.....23

3.3. Herramientas metodológicas.....24

3.4. Técnicas 25

1.5. Estudios iniciales 26

CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 33

4.1. Análisis de resultados (descripción) 33

Figura 2: Imagen de encuesta género.....34

Pregunta 3. 34

Figura 3: Imagen de encuesta puede afectar los problemas emocionales en el estudio.....34

Figura 4: Imagen de encuesta Frecuencia del estado de animo 35

Pregunta 5. 36

Figura 5: Imagen de encuesta descripción del estado de ánimo 36

Figura 6: Imagen de encuesta te cuesta concentrarte en actividades diarias 36

Figura 7: Imagen de encuesta calidad de sueño....37

Figura 8: Imagen de encuesta sientes de últimamente te preocupas demasiado....38

Figura 9: Imagen de encuesta preocupaciones cotidianas 38

Figura 10: Imagen de encuesta el colegio y el estrés escolar 39

Figura 11: Imagen de encueta la sociedad y el bienestar emocional 40

Figura 12: Imagen de encuesta hablar con alguien de las emociones....40

Figura 13: Imagen de encuesta con quien te comunicas....41

Figura 14: Imagen de encuesta la influencia de las redes sociales 42

Figura 15: Imagen de encuesta contenido que reciben los adolescentes 42

Figura 16: Imagen de encuesta el contenido de campañas digitales....43

Figura 17: Imagen de encuesta temas que le gustaría ver en una campaña....44

Figura 18: Imagen de encuesta actividades para cuidar el bienestar emocional....44

Figura 19: Imagen de encuesta que te transmita una publicación 45

Figura 20: Imagen de encuesta horas al día en redes sociales 45

Figura 21: Imagen de encuesta redes sociales que más usan los jovenes....46

4.1. Interpretación y discusión de resultados....46

CAPITULO V....49

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....51

ANEXO A: FORMATO DE ENCUESTA.....54

ANEXO B: DESARROLLO 60

Figura 22: Bayer persona 1 62

Figura 23: Bayer persona 2 63

Figura 24: Video emotivo 1 65

Figura 25: Video emotivo 2 66

Figura 26: Video emotivo 3 67

Figura 27: Imagen tik tok 1 (Fuente: Autoría propia).....68

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La preocupación por la salud mental entre los jóvenes ha ido en aumento durante las últimas décadas debido a la alta incidencia de ansiedad, depresión y otros trastornos del estado de ánimo en la adolescencia, sobre todo, en la actualidad, cuando el estilo de vida de las sociedades globalizadas y digitalizadas puede afectar negativamente a la salud de los jóvenes. El siguiente documento se refiere al proyecto que se va a realizar en favor de los adolescentes que residen en la parroquia de Conocoto, Ecuador, que pretende concienciar sobre el tema de salud mental y proporcionar a los jóvenes de 12 a 16 años una herramienta de autoevaluación.

La salud mental de los adolescentes es importante para su desarrollo total, de forma directa influye en su rendimiento escolar e interrelaciones con otros seres humanos. Depresión y ansiedad son dos de los problemas más extendidos que sufren los adolescentes, según la Organización Mundial de la Salud. Según una encuesta efectuada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) de Ecuador, se ha producido un aumento estadísticamente relevante en el estrés y la ansiedad emocional entre los jóvenes, sobre todo en áreas urbanas donde estas exigencias sociales y académicas son mayores (F y G, 2021).

En Conocoto se concentra una población de estudiantes entre doce y dieciséis años que enfrentan múltiples desafíos emocionales propios de la adolescencia. Las tensiones por los estudios, puede ser problemas de familia, o bien la víctima del sobre extremo en redes sociales, estos y otros factores hacen qué incrementa más aún riesgos de desarrollar enfermedades mentales. Como resultado de esta situación, hay una notable insuficiencia de materiales de enseñanza y carencias en temas de seguridad, lo que impide a estudiantes por igual tanto la identificación como su debido manejo emocional sobre estos temas, estigmas de enfermedades

mentales afectan la disposición de la juventud a recibir ayuda temprana (Zárate y Gómez, 2020).

Por tanto, es fundamental lanzar una campaña de marketing digital que se base en la concienciación del público respecto a la importancia de la salud mental. La elección del marketing digital como medio de comunicación se justifica el por qué los adolescentes son altamente conectados y utilizan muchas tecnologías todos los días, lo que les facilita pasar su mensaje. En general, estas plataformas como redes sociales y aplicaciones móviles que los jóvenes utilizan a diario (E S Molina, 2018).

El problema radica en que la falta de información asequible y estrategias de prevención en el campo de la salud mental puede derivar en graves consecuencias: bajo rendimiento académico, aislamiento social e incluso conductas auto lesivas. No obstante, a raíz de documentos encontrados recientemente y algunas investigaciones también recientes, se ha descubierto que mediante el uso de herramientas digitales interactivas no sólo aumenta conocimiento sobre en la salud mental, sino que también fomenta la detección temprana de problemas y promueve el autocuidado (Tapia et al., 2021).

Aunque parte del alumnado con mala salud mental es cada vez más consciente de la necesidad de buscar ayuda profesional en nuestro país. De no tomarse medidas enérgicas, habrá un debilitamiento evidente del bienestar emocional de los jóvenes y todo lo que ello conlleva: no sólo a nivel personal sino también la vida en la escuela y en casa. De ahí la urgente necesidad de iniciar una campaña digital para que este proyecto de manera más general permita que tanto los jóvenes como sus propias redes (profesores y padres) sean ellos mismos cosa central en desarrollo y fomentar una nueva cultura sobre salud mental dentro la educación personal.

La salud mental de los adolescentes en la actualidad es una preocupación global creciente. Según la OMS, aproximadamente el 10-20 % de los jóvenes sufren dolores

emocionales como depresión y ansiedad, trastornos que influyen considerablemente en su desarrollo personal, académico y social (OMS, 2021)

1.2. Justificación

La creación de una campaña de marketing digital que concientice a los jóvenes de doce a dieciséis años sobre la importancia de la salud mental, y les proporcione recursos que les permitan autoevaluarse.

La adolescencia es un momento de cambio físico, emocional y cognitivo en la vida de una persona, y los jóvenes se enfrentan a diversas presiones sociales, académicas y familiares que pueden afectar su salud mental. Además, tal y como afirma el Ministerio de Educación Pública de Ecuador, la ansiedad, la depresión y el estrés afectan a un gran número de adolescentes, que a menudo no pueden expresar o nombrar cómo se siente. Sin las herramientas adecuadas, estos problemas suelen empeorar y afectar su rendimiento académico, sus relaciones con los demás y su bienestar en general.

Y es que desarrollar una campaña de marketing digital presentada en plataformas que los adolescentes utilizan con regularidad, como las redes sociales y las aplicaciones móviles, puede ser eficaz para concienciar sobre la salud mental. La utilización de contenido visual atractivo y mensajes claros ayudará a destruir estigmas, normalizar las conversaciones sobre la salud mental y, lo que es más importante, proporcionar recursos asequibles que ayuden a los adolescentes a identificar y lidiar con sus emociones.

Además, los recursos de autoevaluación les permitirán tomar conciencia de su propio bienestar emocional y buscar ayuda si lo necesitan. En este sentido la gente de Conocoto y sus alrededores no ha tenido un pronunciamiento contundente.

La falta de conocimientos y práctica les impide reconocer, entender y trabajar problemas de índole emocional en adolescentes; su capacidad para satisfacer esta demanda de concienciación digital y proponer autodiagnósticos sugeridos ocupa un lugar crucial.

La campaña digital garantiza una alta penetración entre los jóvenes si se utiliza este medio moderno, pues esta gente es la que a diario se sirve de la digitalidad. Realizando la totalidad de esta campaña no sólo será de gran beneficio para los adolescentes del sector de Conocoto sino también proporcionará un modelo replicable para otras parroquias.

La salud mental, componente esencial del desarrollo humano, requiere una forma positiva cierta del enfoque como proactivo y adaptada a las necesidades de la adolescencia, representada por gente que es hoy en día el futuro de nuestra sociedad. Es por esto también admirable que el uso del marketing digital para abarcar este tipo de problema refuerce su significado y efectividad como herramientas educativas transformadoras.

1.3. Alcance

Llevar a cabo el desarrollo y evaluar un plan de mercadeo digital que alerte sobre la importancia de la salud mental y proporcione recursos de autoayuda específicos para adolescentes en edad escolar de 12 a 16 años de edad.

El desarrollo de esta campaña se llevará a cabo en el primer semestre de 2025, en función de las necesidades específicas de esta edad escolar.

El proyecto abarcará la producción de un contenido educativo y dinámico, adaptado al lenguaje preferido de los adolescentes. Esto se hará mediante plataformas digitales como blogs, redes sociales y aplicaciones móviles. Complementará además con actividades, talleres virtuales o híbridos orientados a estudiantes, madres y docentes para fortalecer el conocimiento y la actitud con respecto a la salud mental.

La evaluación del proyecto se llevará a cabo a través de métricas específicas como el alcance de las publicaciones digitales, la dinámica de participación y el uso de recursos propios para descarga. La meta final es crear un modelo de comunicación efectivo capaz de mantener la armonía emocional de los estudiantes sin dilaciones (y además) construir un ambiente escolar

sano, empático y equitativo. Esto asegurará la sostenibilidad de la campaña a lo largo del tiempo.

1.4. Objetivos General y Específicos

Objetivo General

Crear una campaña de marketing digital para concienciar la importancia de la salud mental y recursos de autoevaluación, en jóvenes de doce a dieciséis años de la parroquia Conocoto durante el primer semestre del 2025.

Objetivos Específicos

- Estudiar las teorías y los estudios precedentes sobre la salud mental en los adolescentes para establecer sus causas más importantes de la ocurrencia, las emociones predominantes en esa etapa y las estrategias más exitosas de intervención.
- Crear una campaña de marketing digital de novedad y atractiva para el mercado de los jóvenes de 12-16 años, agregando la parte educacional sobre la salud mental y los recursos interactivos de la autoevaluación de la valencia emocional relacionados con las plataformas más populares entre ellos.
- Organizar la cuestión, la evaluación de la eficacia mediante las encuestas y el análisis de comportamiento en líneas lo que determinaría un nivel de conciencia sobre su salud mental en los participantes y el uso de los recursos de autoevaluación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Definición de salud mental.

La salud mental es el estado en el que una persona se siente bien consigo misma, maneja el estrés de la vida diaria, establece relaciones positivas con los demás y contribuye a su comunidad. Es más que la ausencia de enfermedades; implica bienestar emocional, psicológico y social en todas las etapas de la vida.

Este bienestar se ve influido por factores como la genética, experiencias de vida (como traumas o abusos) y antecedentes familiares de problemas de salud mental.

Es importante cuidar nuestra salud mental, ya que afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y nos ayuda a tomar decisiones y relacionarnos con los demás.

2.1.1. Importancia de la salud mental.

La salud mental es un estado en el que las personas son conscientes de sus habilidades, pueden manejar las dificultades de la vida, trabajar y aportar a su comunidad (OMS, 2022). En términos sencillos, la salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social.

De acuerdo con la guía "Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay", la salud mental también determina cómo nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos, cómo tomamos decisiones, enfrentamos situaciones complicadas, desarrollamos proyectos de vida y contribuimos a la sociedad. Aunque la salud mental es importante a lo largo de toda la vida, se vuelve aún más crucial durante la adolescencia. Comprender qué significa la salud mental en los adolescentes y jóvenes nos permite apoyarlos, escucharlos y entenderlos mejor (UNICEF, 2022).

2.1.2. Impacto de problemas de salud mental en adolescentes.

La felicidad general de los adolescentes depende en parte de su bienestar mental. Si enfrenta dificultades tales como la ansiedad, depresión, o la conducta patológica, entonces es

probable que tenga problemas en su vida cotidiana, o en la escuela, afronte la marginación, sin amigos y viviendo como un recluso en casa. Pero si no se tratan, esos problemas podrían seguir allí durante la edad adulta. Entonces alguien tendremos con quien compartir este conocimiento y ver si realmente funciona.' Además, si no se atienden pueden arrastrarse hasta que el individuo se convierta en adulto y su calidad de vida futura se vea afectada (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Muchos adolescentes con problemas de salud mental no obtienen el apoyo que necesitan. Se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes tienen trastorno mental, pero la mayor parte de la enfermedad no es diagnosticada ni tratada adecuadamente (Noticias ONU, 2018).

Para afrontar de mejor manera esta situación, es fundamental que haya entornos que apoyen en casa, en la escuela y el barrio, en los que los adolescentes puedan expresar emociones suyas y no recibir más que vitalidad. Detección temprana y acceso a servicios de salud mental son vitales para prevenir consecuencias serias como puede ser suicidio, que es una de las principales causas de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años de edad (Organización Mundial de la Salud, 2024)

2.1.3. Estrategias para promover la salud mental en jóvenes.

La salud mental en la adolescencia es fundamental para el bienestar general de los jóvenes. Para promoverla, es necesario implementar estrategias basadas en evidencia que aborden diversos aspectos del entorno del adolescente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) han desarrollado directrices y herramientas para guiar la implementación de intervenciones efectivas en este ámbito.

- Crear sistemas de apoyo: Es imprescindible que los adolescentes encuentren ambientes seguros y de ayuda tanto en el hogar como en la escuela o la comunidad. Esto incluye

relaciones positivas con familiares, amigos y maestros que pueden fomentar la confianza y el bienestar emocional.

- Programas educativos sobre salud mental: La educación acerca de la salud mental en las escuelas es una herramienta clave no sólo para prevenir trastornos emocionales sino también para promocionar el bienestar. Los estudiantes se pueden beneficiar enormemente con habilidades para afrontar situaciones de estrés, resolver conflictos y tender el ojo a las señales tempranas de padecimientos.
- Capacitar a los educadores y a los profesionales: Formar docentes y otros profesionales que trabajen con adolescentes sobre el asunto de la salud mental, puede ayudarles a identificar en una etapa temprana señales de problemas y ofrecerle apoyo adecuado. La OPS ha preparado módulos de este tipo para capacitación de grupos específicos.
- Incluir a la familia: Las familias son muy importantes dentro de la salud mental de los adolescentes. Por eso es necesario dotarles de herramientas y recursos para que puedan ayudar a sus hijos de una manera eficaz. Esto incluiría talleres y programas que fomenten tanto la comunicación como la comprensión mutua.
- Participación de los jóvenes: Para los adolescentes, participar en la toma de decisiones que les afectarán en su bienestar y que el resultado sea favorable, les da un sentido de pertenencia y una sensación de estar a cargo. La participación activa en actividades comunitarias de crecimiento personal y educativas puede aumentar su estima y habilidades sociales.
- Uso regulado de las redes sociales: La sobreutilización o mal uso de las redes sociales puede repercutir en la salud mental de los adolescentes. Por lo tanto, es conveniente establecer límites al tiempo que se dedican, fomentar su uso razonable, educar acerca de los riesgos, así como sobre comportamientos no deseados y actitudes que perjudican la reputación.

2.2. Trastornos comunes de salud mental en adolescentes.

Cuando se trata de los trastornos de salud mental en los adolescentes, es importante no depender demasiado de la institucionalización y la medicación, sino buscar alternativas sin medicamentos y respetar los derechos de los jóvenes, tal como se establece en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros documentos de derechos humanos. Los trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión, son comunes en la adolescencia. Estos trastornos afectan la salud y la calidad de la vida de los jóvenes, interfieren en actividades diarias como la escuela, las relaciones sociales y el rendimiento académico. La ansiedad afecta a un 4,4% de los adolescentes de 10 a 14 años y a un 5,5% de los de 15 a 19 años. La depresión también es frecuente, afectando a un 1,4% de los adolescentes más jóvenes y a un 3,2% de los mayores. Los trastornos de conducta, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), son uno de los problemas importantes para los jóvenes. La TDAH afecta a una 3,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y a una 2,4% de los de 15 a 19 años. Además, el trastorno disocial de la conducta afecta a una 3,6% de los adolescentes más jóvenes y a una 2,4% de los mayores. Los trastornos de alimentación, como la anorexia y la bulimia, en su mayoría empiezan en la adolescencia. Estos trastornos llevan a consecuencias graves como daños a la salud, depresión y suicidio. En cuanto el riesgo de psicosis, es otro peligro al que se enfrentan los adolescentes y puede afectar gravemente su normalidad en la vida diaria. En este momento el pequeño porcentaje de adolescentes (0,1%) experimenta esquizofrenia también está enla lista (OMS, 2022). Además, el suicidio es la tercera causa principal de muerte en los adolescentes mayores, por otra parte, las plataformas digitales han demostrado tanto prevenir como fomentar autolesiones. Por el contrario, los comportamientos de riesgo, como el consumo de tabaco y prácticas sexuales bajo la influencia, a menudo comienzan en la adolescencia y pueden tener efectos negativos duraderos sobre la salud mental y física. En 2019, el 22% de los jóvenes de 15 a 19 años consumieron alcohol. En 2022, la prevalencia de

consumo de cannabis entre adolescentes fue más alta que entre adultos. Además, la violencia interpersonal también se encuentra entre las tres principales causas de muerte en los adolescentes (OMS, 2022).

2.2.1. Síntomas y manifestaciones en adolescentes.

La pandemia del COVID-19 ha afectado gravemente la vida de los niños, niñas, adolescentes y sus familias, repercutiendo directamente en su salud mental. En Ecuador, UNICEF y el Ministerio de Educación realizaron una encuesta con 4,500 representantes de jóvenes y niños, y encontraron que el 40% de los encuestados expresó sentirse muy estresado o preocupado. Este malestar fue más común entre los estudiantes de secundaria. En cuanto al apoyo emocional, el 30% de estos estudiantes ha recibido ayuda de parte de los maestros y los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE), que juegan un papel clave en brindar este soporte. Además, los docentes también han experimentado malestar emocional, con un 22% reportando tensión, irritabilidad y cambios de humor, y el 18% mencionando problemas para dormir. De estos, el 30% recibió apoyo psicológico, principalmente de los DECE. Cuando los niños no reciben el apoyo adecuado ante adversidades, su desarrollo cognitivo, capacidad de aprendizaje y regulación emocional pueden verse afectados. Para abordar esta situación, UNICEF ha implementado diversas acciones, como proporcionar atención psicosocial a niños en comunidades vulnerables y a aquellos en movilidad humana, y ha trabajado con profesionales para mejorar la crianza positiva y el apoyo emocional a docentes y cuidadores. Además, se han distribuido recursos tecnológicos y se ha creado una plataforma con guías y herramientas para apoyar a las familias y educadores en el manejo de emociones (UNICEF, 2020).

2.2.3. ¿Consecuencias del abandono de la salud mental: impacto académico, social y personal?

El abandono de la salud mental tiene repercusiones significativas en diversos aspectos de la vida de las personas. A continuación, se detallan sus principales consecuencias:

- Impacto Académico: La salud mental deficiente en estudiantes se asocia con un mayor riesgo de deserción académica. Un estudio realizado en la Universidad industrial de Santander reveló que estudiantes con trastornos mentales, como ansiedad e impulsividad, presentaron un rendimiento académico inferior y una mayor probabilidad de abandonar sus estudios (Vera Cala et al, 2020). Además la sobre carga académica puede agravar problemas de salud mental, afectando la concentración y el rendimiento (Jiménez Molina et al., 2019).
- Impacto Social: El aislamiento social es una consecuencia común del abandono de la salud mental. Investigaciones indican que jóvenes de familias con menos recursos económicos pasan menos tiempo en interacciones cara a cara, lo que incrementa los sentimientos de soledad y malestar (El París, 2024). La falta de apoyo social puede perpetuar este ciclo, afectando la calidad de vida y el bienestar emocional de los individuos.
- Impacto personal: A nivel personal, el abandono de la salud mental puede desencadenar trastornos como depresión, ansiedad y estrés crónico. En adultos mayores el abandono familiar se ha asociado con síntomas depresivos, pérdida de autoestima y deterioro cognitivo (Litardo Alava, 2023). Estos efectos no solo afectan el bienestar emocional, sino que también pueden tener repercusiones físicas y funcionales en la vida diaria.

2.3. **Estrategias para mejorar la salud mental.**

La salud mental es fundamental para el bienestar integral de las personas, te presento algunas estrategias para mantener una buena salud mental:

Practicar la Gratitud: La gratitud tiene un impacto profundo en la salud mental, ya que ayuda a concentrarse en lo positivo en lugar de lo negativo. Un estudio realizado por Emmons y McCullough (2023) demostró que las personas que practican la gratitud regularmente tienen una mejor salud emocional, menor estrés y mayor felicidad. Para empezar, es recomendable dedicar unos minutos cada mañana o noche para escribir tres cosas por lo que se esté agradecido.

Mantener una rutina de ejercicio regular: Es importante hacer ejercicio con regularidad. No es solamente una forma de mantenerse bien físicamente sino también una de las mejores maneras para proteger la salud mental: La actividad física ayuda a que nuestro cuerpo libere endorfinas. Estas hormonas, también conocidas como "hormonas de la felicidad", no sólo alivian el estado de ánimo cuando uno se siente mal sino disminuyen el malestar que tenemos transmitido a los demás fuera de nosotros mismos; por tanto al igual que las endorfinas permiten a los seres humanos seguir viviendo juntos en este mundo moderno lleno de estrés continuo. Un estudio llevado a cabo por Blumenthal en 1999 demostró que tanto el estrecho riguroso como cualquier forma de ejercicio regular, puede ser tan eficaz como medicación con antidepresivos en personas que sufren de ligera o moderada depresión.

Conectarse con otros: Las relaciones sociales son esenciales para mantener una buena salud mental. El aislamiento social puede aumentar el riesgo de sufrir trastornos de ansiedad y depresión. Pasar tiempo con amigos, familiares o personas que compartan tus intereses puede mejorar tu bienestar emocional. Las interacciones sociales ofrecen apoyo emocional y te

permiten compartir experiencias que pueden aliviar la carga mental. Si te sientes aislado, busca actividades grupales o apúntate a un club que te interese

Establecer metas y priorizar tareas: Contrariamente, si no tiene en claro lo que quiere lograr y pones una lista de prioridades un buen paso adelante, te resultará más fácil mantenerte enfocado vital que la sensación de estar abrumado. Además de descomponer tus metas grandes en pasos pequeños que puedes gestionar, felicidades. A día de hoy, ya existen aplicaciones para organizar tu agenda y hacer que las tareas diarias resulten más llevaderas. Reconoce tus logros, por pequeños que sean, sigue el camino de la motivación. Al mismo tiempo lograr un equilibrio entre nuestras responsabilidades laborales y el tiempo personal también es esencial para evitar el agotamiento.

Buscar ayuda profesional cuando sea necesario: A veces enfrentamos ciertos desafíos que necesitan la ayuda de un profesional. No dudes en pedir ayuda profesional si sientes que la necesitas (con un terapeuta o consejero). Saber cuándo acudir al departamento de salud mental es crucial para obtener el tratamiento correcto, no actúe por usted mismo aunque sepa que es síntomas de ansiedad, etc. Consulta a un profesional si experimentas síntomas persistentes de ansiedad, depresión u otros problemas emocionales. Considerar la terapia cognitiva-conductual y otras terapias han demostrado ser efectivas en muchos trastornos mentales. Participa en grupos de apoyo para compartir experiencias y obtener entendimiento de aquellos que están pasando por situaciones similares.

2.3.1. Técnicas de autoevaluación para la salud mental en adolescentes

La autoevaluación es una herramienta valiosa para que los adolescentes reconozcan y comprendan su estado emocional y mental. Detallamos algunas de ellas:

Escala de autoestima de Rosenberg: La Escala de Autoestima de Rosenberg es una herramienta ampliamente utilizada para medir la autoestima global de los adolescentes.

Consiste en 10 ítems que evalúan la percepción que tiene el individuo sobre sí mismo. Una alta puntuación en esta escala generalmente indica una autoestima positiva, mientras que puntuaciones bajas pueden señalar la necesidad de intervención o apoyo

Escala de autoeficacia generalizada: Esta escala permite saber si los adolescentes creen que pueden afrontar diversas situaciones, desafíos, etc. Una puntuación alta sugiere que uno tenga mucha seguridad en sí mismo, lo cual contribuirá a que goce de mejor salud Mental y sea más capaz de afrontar el estrés.

Escala de satisfacción vital del estudiante: Con este cuestionario se evalúa la satisfacción vital de los adolescentes. Si uno obtiene una puntuación baja, es probable que tenga problemas de salud mental.

Escala de inteligencia emocional: El TMMS-24 mide a nivel racional y subjetivo la atención, claridad y reparación emocional. Si uno obtiene una puntuación baja en cualquiera de estos puntos, tal cosa puede revelar una deficiencia emocional que afectará a su salud mental.

Escala de salud mental para estudiantes de secundaria: La escala consta de 60 ítems que examinan aspectos muy diferentes de la salud mental, entre ellos síntomas depresivos, ansiedad, trastornos obsesivo-compulsivos y hostilidad. Resulta de gran utilidad para conocer en qué aspectos concretos hay que intervenir.

2.4. ¿Qué es el marketing digital?

El marketing digital se refiere al conjunto de estrategias y tácticas empleadas para promocionar productos, servicios o ideas a través de canales digitales como redes sociales, motores de búsqueda, sitios web, aplicaciones móviles, correos electrónicos y otras plataformas en línea. El marketing digital tiene la ventaja de permitir un segmento preciso más del público objetivo, lo que facilita la personalización de los mensajes y el aumento de la efectividad de

las campañas. Además, el uso de herramientas de análisis permite medir de forma inmediata el impacto inmediato y la eficacia de las campañas, lo que logra hacer ajustes en el tiempo real para maximizar los resultados (Chaffey, 2021).

Las campañas digitales es parte de marketing responsable de la promoción de productos, servicios o negocios y marcas usando marketing digital, como internet, social media, comercialización por correo electrónico y otros canales digitales, y las campañas digitales son ejecutadas que se adapta al entorno online pese a formar parte en la estrategia de planificación del marketing tienen como fin principal llegar al grupo objetivo con efectividad. De este modo puede adoptar múltiples formas, desde anuncios pagados en Google o campañas SEO para que su contenido aparezca en los resultados de búsqueda orgánicos hasta marketing por correo electrónico y lanzamiento de una nueva app móvil.

2.5. Importancia de las plataformas digitales

Las redes sociales son plataformas en línea y aplicaciones que permiten a los usuarios compartir contenido que crean, además de interactuar con lo que otros publicanos, como fotos, textos, comentarios y enlaces. El uso de estas redes facilita que muchas personas mantengan contacto con sus amigos o hacer nuevos, algo especialmente relevante para los adolescentes. Las amistades son importantes para que los adolescentes sientan apoyo y juego un papel en su desarrollo personal. Por eso, es normal que se haga al uso de las redes sociales puede influir en ellos. Las redes sociales son una parte de la vida de la vida cotidiana de muchos jóvenes, para dar una idea se presenta, una encuesta realizada en 2022 a adolescentes de 13 a 17 años mostró que el 35% de uso ellos al menos una de las cinco plataformas más populares (YouTube, TikTok, Facebook, Instagram y Snapchat) varias veces.

2.6. Impacto de las redes sociales en los adolescentes.

Cómo afectan las redes sociales a los adolescentes no es lo mismo con cada uno. Su utilización puede tener tanto efectos positivos como negativos sobre la salud mental, y este

cambio depende para cada persona la probabilidad de experimentar uno u otro efecto. Los efectos dependen de varios factores:

•El tipo de contenido que un adolescente consume en línea.

• Cuánto tiempo pasa en las redes sociales.

• Aspectos psicológicos tales como la madurez y la presencia de problemas de salud mental previos.

• Las circunstancias personales, incluyendo factores culturales, sociales y económicos.

2.6.1 Impactos positivos de las redes sociales

Las personas jóvenes pueden elaborar su propia identidad en línea, interactuar con otras y formar conexiones gracias a las redes sociales. En particular, para aquellos que comparten intereses o experiencias similares, estas plataformas son una fuerza de apoyo. Este tipo de apoyo es útil para adolescentes:

• Que no tienen muchas conexiones fuera de internet o se sienten aislados.

• Que están pasando por situaciones estresantes.

• Que pertenecen a grupos que suelen ser marginados, como minorías raciales, la comunidad LGBT o personas con discapacidades.

• Que tienen enfermedades crónicas.

Además, las redes sociales pueden ayudar a los adolescentes a:

• Expresarse.

• Conectar con otros jóvenes tanto cerca como a larga distancia.

• Aprender cómo otros jóvenes enfrentan dificultades y problemas de salud mental.

• Participar en foros de debates moderados sobre la salud mental.

• Buscar ayuda o atención médica para síntomas de enfermedades mentales.

Estos beneficios pueden ser útiles para todas las personas jóvenes, y en particular para aquellas especialmente predispuestas a la depresión, ya que las redes sociales les permiten estar

en contacto con otras personas. Además, las plataformas que ofrecen entretenimiento o distracción pueden ayudar a las personas más jóvenes a sobrellevar tiempos difíciles (Mayo Clinic, 2022).

2.6.2. Impactos negativos de las redes sociales.

El uso de las redes sociales puede tener efectos negativos en algunos adolescentes. Algunos de los problemas que pueden surgir son:

• Distracción de las tareas escolares, el ejercicio y el tiempo con la familia.

• Alteración del sueño.

• Exposición a información errónea o sesgada.

• Propagación de rumores o exceso de información personal.

• Ayuda de personas inocentes a la hora de robar o hacer trampas.

• Promoción de ideas poco realistas sobre el amor y la belleza de alguien

.• Exposición al acoso en línea, lo que podría llevar a situaciones de explotación o extorsión.

• Aumento del riesgo de sufrir ciberacoso, lo que puede contribuir a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

Además, algunos tipos de contenido y la socialización negativa en redes sociales se ha relacionado con comportamientos peligrosos, como la autolesión y, en casos raros, la muerte. Las malas consecuencias de las redes sociales varían de persona a persona y entre otros factores dependen del tiempo que los adolescentes pasan en estas plataformas. Un estudio de jóvenes norteamericanos de doce a quince años de edad mostró que tres horas al día en medios digitales tiene un mayor riesgo de salud mental. El estudio se basa en el análisis de datos recogidos entre 2013 y 2014 para más de 6.500 participantes. En otro estudio inglés, con más de 12 mil adolescentes trece a dieciséis años, los investigadores encontraron que usar las redes sociales más de tres veces al día se asociaba con una peor salud mental y un bienestar inadecuado.

Sin embargo, no todas las investigaciones confirman que el tiempo en las redes sociales siempre esté vinculado con problemas de salud mental en los adolescentes.

De qué manera usen las redes sociales los adolescentes también puede influir en su impacto. Por ejemplo, ver ciertos tipos de contenido puede llevar a mayor riesgo a la salud mental, como:

• Actos delictivos.

• Autolesiones o infligir a otros.

• Promoción de trastornos alimentarios y sus síntomas.

Estos contenidos pueden llegar a tener un riesgo especial para los adolescentes que sufren enfermedades mentales. Y no sólo esto, la exposición de la discriminación, el odio o el acoso en línea pueden aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad o depresión.

Lo que los adolescentes deciden compartir sobre sí mismos también importa. Los adolescentes son propensos a actuar impulsivamente en la adolescencia. Por lo tanto, si están afligidos, los adolescentes pueden descargar cosas y arrepentirse más tarde. A esto se le conoce como “publicar estrés". Los que comparten fotos muy íntimas de ellos mismos, o incluso relatos sexuales, están expuestos a riesgos de acoso, discriminación o chantajes (Abril 2022, Mayo Clinic).

2.7. Campañas digitales para la concientización de la salud mental en adolescentes.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, UNICEF, junto al grupo Clarín, presentó este lanzamiento: la campaña #TípicoDeAdultos. El objetivo es educar a aquellos guardianes y familias en la relevancia de conversar con sus hijos adolescentes acerca de temas de salud mental, así como ofrecer algunos consejos o pistas útiles a fin de detectar pronto posibles riesgos de alguna entidad (Clarín, 2023).

La agencia de publicidad ÁCIDO ha elaborado una campaña que incluye varios spots para televisión dirigidos a adultos, a emitirse por Canal 13 y TN. Las redes sociales de UNICEF y Clarín publicarán también sugerencias para que los adolescentes expresen sus propias emociones y experiencias. Esta campaña se lleva a cabo en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que es el 10 de octubre (Clarin, 2023).

Los siguientes puntos estaban en la estrategia de lanzamiento de la campaña:

• Escuchar sin juzgar: Es importante crear un medio ambiente donde los adolescentes no tengan miedo de expresar sus emociones abiertamente.

• Tiempo de calidad dedicado: La mejor opción es tener conversaciones sin distracciones--durante las comidas, en actividades conjuntas y cosas por el estilo.

• Sólo escuchar: A veces lo único que necesitan los adolescentes es que los escuchen; no es preciso ofrecer soluciones de inmediato.

• Respetar el silencio: Muchos adolescentes sencillamente requieren tiempo para reflexionar sobre lo que sienten; en tales casos no hay razón por la cual deben ser instados a hablar enseguida.

• Evitar comparaciones: Nunca se debe comparar a un adolescente con otros niños y adultos, sino valorar su individualidad.

• Educarse sobre la salud mental: Aprender sobre salud mental puede contribuir a brindar un mejor apoyo en este sentido y reconocer señales de alarma.

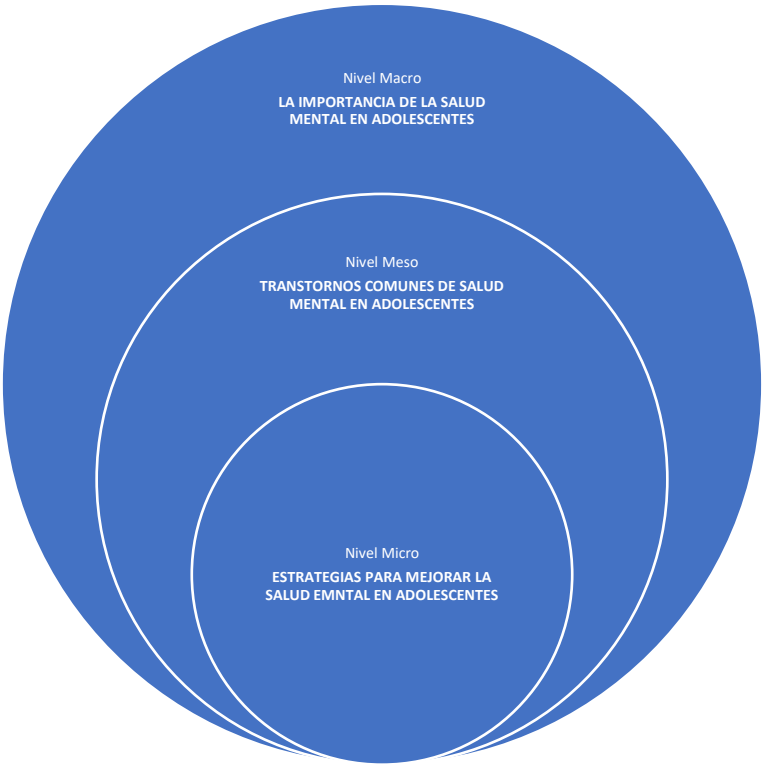
2.8. Análisis de Campaña #Típico de adultos.

La campaña #Tipicodelosadultos de Unicef y Grupo Clarín tuvo un impacto positivo al fomentar el diálogo entre adolescentes y los adultos de referencia sobre la salud psíquica. Centrarse en comprender y escuchar sin prejuicios las necesidades emocionales de los jóvenes es algo crucial, y época consiguió que con contestaciones amables mejorara el contacto de los niños para hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos. Así, la campaña también alcanzó

una gran audiencia a través de recomendaciones en redes sociales y anuncios televisivos, con los que además logró que el público comprendiera la importancia de prestar atención a los indicios del estrés emocional entre adolescentes.

Al igual que en el caso de la campaña de UNICEF, me garantizaré de llegar a los adolescentes y adultos de referencia a padres o educadores para que tengan una idea clara acerca de lo que son problemas potenciales de salud mental (cómo detectarlos) y cómo reaccionar empáticamente con respuestas constructivas. Con ello, mi propuesta de campaña puede ayudar a crear un entorno más seguro y abierto para que los jóvenes expresen lo que sienten y piensan.

VARIABLE DEPENDIENTE:



VARIABLE INDEPENDIENTE:



CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. Según el propósito.

Este estudio optó por la investigación descriptiva ya que se trataba de conocer y entender realmente cómo los jóvenes adolescentes viven la salud mental. De hecho, lo único que nos propusimos hacer es observar y describir con toda exactitud lo que los jóvenes piensan acerca de la salud mental, cómo viven su día a día y lo que hacen cuando algo los pone triste o los llena de estrés. Aquí buscaremos pintar un retrato completo de lo que viven hoy día, los jóvenes adolescentes en términos de su salud mental. Nuestro propósito no es tratar de influir en cualquier aspecto en su manera de vivir. En esta manera, entonces, podemos ofrecer contenido que se adapte siempre a sus necesidades reales y vivencias. Queremos entender su realidad y sobre esa base, hacer algo que de verdad les ayude y manejar un lenguaje que sea entendible a su edad.

1.1.2. Según la manipulación de las variables

El estudio no es experimental: significa que no vamos a hacer ningún cambio o intervención directo en el comportamiento de los adolescentes. Simplemente queremos observar y entender cómo son las cosas. No estamos tratando de cambiar la forma en que los jóvenes piensan o sienten sobre la salud mental, sino escuchar mejor lo que ya piensan y actúan en sus condiciones diarias. Es como tomar una foto de su realidad sin ningún cambio, con tal que podemos entender de manera más real que sucede en el mundo emocional y mental. Asimismo, lo que descubramos reflejará exactamente su experiencia sin tocarla nadie fuera de nuestra realidad.

1.1.3. Según el tiempo de duración

Se va a hacer en su momento: este es un estudio transversal. No cubrimos semanas o meses de seguimiento a estos adolescentes simplemente recopilaremos sus respuestas a un punto del tiempo (como si tomáramos una instantánea de lo que ahora piensan y sienten).

Lo que buscamos es entender cómo están hoy en día en relación con la salud mental: por ejemplo, qué saben, qué sienten, y qué respuestas dan ellos emociones tales como ansiedad o tristeza. Con esta información podremos tener una imagen clara y actual de su situación sin necesidad de ·seguimiento prolongado.

3.2. Enfoque

El enfoque cuantitativo introducido en este plan requiere la recogida y el análisis de aquellos datos numéricos en poder describir, medir y entender percepciones conocimientos o actitudes hacia salud mental por parte de adolescentes. Dicho enfoque es el apropiado porque permite trabajar con una representación de la población objetivo y sustenta una toma de decisiones basada en pruebas estadísticas.

Adoptado este enfoque, se buscarán patrones sobre la actitud y demandas de los adolescentes que permitirán modelar mensajes y marketing creativo más efectivos para la era digital: alineados con su mentalidad.

Utilizando un instrumento estructurado, como es el cuestionario on-line, se puede recoger la información rápida, anónima y segura que se necesita sobre los adolescentes de hoy en día (estableciendo así las bases para la confidencialidad de los participantes); y del mismo modo, obtener datos validos que confirmen cada fase de nuestra estrategia de comunicación.

Este enfoque, además permitirá que podamos:

Diagnóstico del nivel actual de conocimiento sobre salud mental en adolescentes.

Correspondencia ajustada del público objetivo con las prácticas sociodemográficas conocidas y tendencias digitales.

Evaluación del impacto potencial de la campaña con base en indicadores.

3.3. Herramientas metodológicas

Para llevar a cabo este plan de marketing digital destinado a la promoción de la salud mental en los adolescentes, se usarán herramientas metodológicas con las que los datos se puedan recoger y analizar de forma eficiente, fiable y congruente con el enfoque cuantitativo propuesto. Estas herramientas son útiles para obtener datos precisos sobre cómo perciben, qué actitudes presentan y cuál es el comportamiento que adopta el público objetivo respecto al tema.

Medios para recopilar datos Encuesta estructurada (Cuestionario): Es la principal herramienta para la recopilación de datos de un estudio. Consiste en un cuestionario con preguntas cerradas y escalas de respuesta, diseñado para ser aplicado digitalmente a través de plataformas como Google Forms.

Se obtendrá datos estadísticos acerca de los conocimientos, con frecuencias emocionales, redes sociales utilizadas y disposición para hablar de salud mental.

Trabajar con una muestra amplia y obtener información rápidamente a un costo bajo, la encuesta estará estructurada de la siguiente manera:

- Preguntas sociodemográficas (edad, sexo).
- Preguntas del tipo Likert para medir actitudes y emociones (Ej: "Me siento ansioso a menudo; Nunca / A veces / Siempre").
- Preguntas sobre hábitos digitales y canales de comunicación preferidos.

- Análisis estadístico descriptivo

Una vez se hayan recogido los datos, el análisis estadístico descriptivo se utilizará para interpretar la información obtenida de las encuestas, las cuales se utilizarán para identificar tendencias generales y diferencias entre subgrupos de adolescentes. También nos ayudará para facilitar la toma de decisiones a la hora de crear mensajes y elegir canales en la campaña

Estas herramientas pueden garantizar:

- La validez de los datos (lo que se mide es realmente lo que se quiere conocer).
- La confiabilidad (los datos se pueden replicar y mantienen consistencia).
- La eficacia en la toma de decisiones para adaptar el contenido de la campaña a las verdaderas necesidades y realidades de los adolescentes

3.4. Técnicas

El proyecto empleará la técnica de encuesta, la cual es una manera práctica y directa de averiguar cómo piensan, sienten y tienen conciencia los adolescentes sobre salud mental. Esta técnica consiste en aplicar un cuestionario con preguntas concretas y específicas, que serán respondidas de manera anónima por todos los que participen.

La encuesta adoptará el formato digital, se apoyará en plataformas gratuitas como Google Forms lo que permite que pueda distribuirse a través de redes sociales, correos o grupos de estudiantes. Las preguntas estarán preparadas para que los adolescentes puedan contestar sin problemas, y se centrarán en tópicos tales como:

¿Qué saben realmente sobre salud mental?

- Si han experimentado alguna vez emociones como la ansiedad o la tristeza.

- Lo que hacen cuando no se encuentran bien emocionalmente.
- Cuáles son las redes sociales que usan más habitualmente.

Esta clase de métodos es sumamente útil, porque permite conseguir datos numéricos que son fáciles de analizar y comparar. Además, resulta anónima, por lo que los jóvenes se sienten más a gusto en responder preguntas sobre temas personales.

El que la información hasta ahora ha ofrecido, permitirá tener una idea mejor de la situación actual y hacer una campaña digital que realmente

1.5. Estudios iniciales

Antes de emprender con la campaña, hemos tenido que averiguar un poco más sobre la situación actual de los adolescentes. Así fue que consultamos algunas fuentes confiables: por ejemplo, UNICEF, Ministerio de Salud Pública.

En la mayoría de los casos, lo que veíamos es que muchos adolescentes experimentaban problemas como el estrés, la propensión a la ansiedad y el deseo de llorar sin embargo no siempre podían manejarlos adecuadamente ni a quién acudir. También hemos visto que hay cierto temor o vergüenza a hablar de estas cosas, ya sea por el qué dirán otros o por el hecho de que no están informados.

Además, múltiples estudios sugieren que los adolescentes pasan mucho tiempo en redes sociales y estas redes multimedia tuvieron una influencia tanto benéfica como mala sobre su bienestar emocional. Por ello, resulta imperativo utilizar tales canales de comunicación para transmitir mensajes que alienten la promoción de una conducta mental sana.

Sobre la base de esa información, se llegó a la conclusión de que es importante desarrollar una campaña digital que no sólo dé información, sino también anime a la gente joven hablar de lo que siente y buscar ayuda si la necesita.

1.6. Desarrollo

En el marco del plan de titulación, se está llevando a cabo el desarrollo de una campaña de marketing orientada a promover la importancia del cuidado de la salud mental y utilización de recursos de autoevaluación emocional en jóvenes de entre 12 a 16 años.

Como parte de la fase de diagnóstico y planificación de la campaña, se ha implementado una encuesta digital a través de la plataforma de Google Forms. Esta herramienta ha sido clave para recopilar la información directa sobre los niveles de conocimiento, percepción y necesidades en torno a la salud mental entre adolescentes de la zona, así como también para explorar canales de comunicación preferidos y hábitos de consumo de contenido digital en este grupo etario.

Los datos obtenidos a través de las encuestas permitirán orientar las estrategias comunicacionales y los mensajes de la campaña, asegurando su pertinencia, relevancia y efectividad.

En la sociedad al escuchar la palabra Salud mental lo asocian directamente con estados que necesitan médicos o psiquiatras es por eso que en las encuestas planteadas se ha reemplazado el término Salud mental con Bienestar emocional.

Modelo de encuesta realizada a jóvenes de 12 a 16 años de la parroquia de Conocoto.

Encuesta:

Datos informativos:

1. EDAD *
    - 12 AÑOS
    - 13 AÑOS
    - AÑOS
    - AÑOS
    - AÑOS

2. GÉNERO
    - Masculino
    - Femenino
    - Otros:
3. ¿Puede afectar los problemas emocionales en los estudios?
    - Si
    - No
    - No, estoy seguro
4. En los últimos días, ¿con qué frecuencia te has sentido sin energía o desmotivado/a para realizar tus actividades diarias?
    - Nunca
    - A veces
    - Frecuentemente
    - Todos los días
5. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo general durante la última semana?
    - Muy bueno

- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo

6. ¿Te cuesta concentrarte en tus actividades diarias (como estudiar, trabajar, o interactuar con otros)?
   - Nunca
   - A veces
   - Casi siempre
   - Siempre
7. ¿Cómo ha sido la calidad de tu sueño en los últimos días?
   - Muy buena
   - Buena
   - Regular
   - Mala
8. ¿Sientes que últimamente te preocupas demasiado por cosas que antes no te afectaban tanto?

   *
   - No
   - Un poco
   - Bastante
   - Mucho
9. ¿Consideras que el colegio debería ofrecer más recursos (videos educativos) o espacios para liberar el estrés escolar?
   - Si

- No
- No estoy seguro/a

10. Te gustaría que la sociedad (a través de organizaciones, programas comunitarios, etc.) ofreciera más espacios o eventos relacionados con el bienestar emocional para los jóvenes?

    - Si
    - No
    - No, estoy seguro/a

11. ¿Se ha hablado de vez en cuando con alguien sobre cómo se sientes emocionalmente?

    - Si
    - No

12. Cuando necesitas apoyo emocional con quien normalmente te comunicas.

    - Padres
    - Hermanos
    - Familia
    - Amigos
    - Profesores
    - Profesional
    - Con nadie

13. Cres que las redes sociales pueden influir en tu bienestar emocional de manera positiva?

    - Si
    - No

14. ¿Qué tipo de contenido te gustaría recibir sobre el bienestar emocional en las redes sociales? (Marca todas las que aplican)
    - Videos
    - Infografías
    - Publicaciones de casos reales
    - Talleres
15. ¿Qué tipo de contenido te gustaría ver en una campaña sobre el cuidado emocional?
    - Videos cortos (reels, Tik toks)
    - Infografías
    - Testimonios
    - Publicaciones interactivas (Retos, encuestas)
    - Otros:
16. ¿Qué temas te gustaría que se incluyeran en una campaña de concienciación sobre el cuidado emocional? (Selecciona los que prefieras)
    - Manejo del estrés y ansiedad
    - Importancia de hablar de tus emociones
    - Empoderamiento emocional y autoestima
    - Prevención del agotamiento emocional
17. ¿Qué actividades consideras más efectivas para cuidar tu bienestar emocional? (Selecciona las que apliquen)
    - Hacer ejercicio
    - Hablar con amigos o familiares
    - Escuchar música
    - Meditar o hacer yoga

- Practicar algún hobby
- Buscar ayuda profesional
- Otros:

18. ¿Qué emociones o sentimientos te gustaría que una publicación sobre el bienestar emocional te transmitiera?
    - Empatía
    - Esperanza
    - Comprensión
    - Acción
    - Confianza
    - Otros:
19. ¿Cuántas horas al día pasa en redes sociales?
    - Menos de 1 hora
    - 1 a 2 horas
    - 3 a 4 horas
    - Otros:
20. ¿Cuáles son las redes sociales que más usas? (Puedes marcar más de una opción)
    - Facebook
    - Instagram
    - Tik Tok
    - WhatsApp
    - Snapchat
    - You Tube
    - Twitter
    - Otros:

CAPITULO IV.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis de resultados (descripción)

Una vez recolectada las respuestas a las encuestas aplicadas a los adolescentes, se procedió a analizar los datos obtenidos para comprender mejor sus percepciones, conocimientos y actitudes en relación con la salud mental. El análisis de los resultados es fundamental para identificar patrones y tendencias y así poder diseñar una campaña de marketing digital que responda de manera efectiva a las necesidades de los jóvenes.

Los resultados obtenidos proporcionarán una base sólida para personalizar los mensajes de la campaña y decidir en qué plataformas digitales enfocarse para lograr un mayor impacto entre los adolescentes.

Pregunta 1.

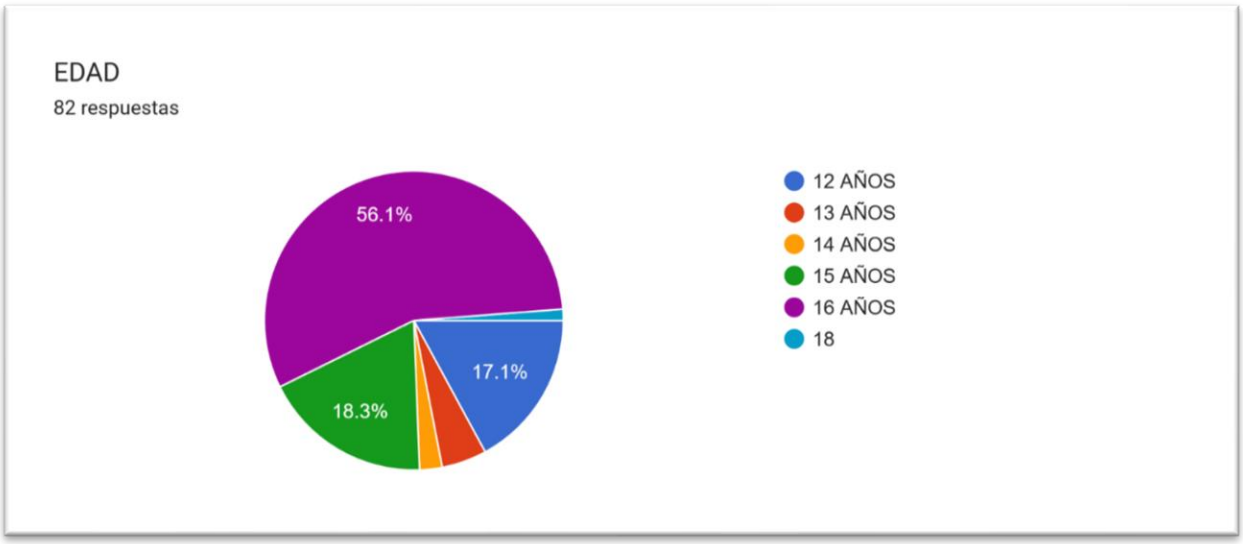


Figura 1. Imagen de encuesta Pregunta edad

En el análisis de datos se puede evidenciar que de 82 adolescentes que respondieron la encuesta el 56.1% corresponde a jóvenes de 16 años, el 18.3% a jóvenes de 15 años y el 17.1% a jóvenes de 12 años lo que nos da una alerta que en su mayoría a quienes más les interesa

hablar sobre su salud mental o emocional son los jóvenes del rango de edad de 15 a 16 años quienes están ingresando a la edad más difícil y quienes son los más vulnerables en la sociedad.

Pregunta 2.

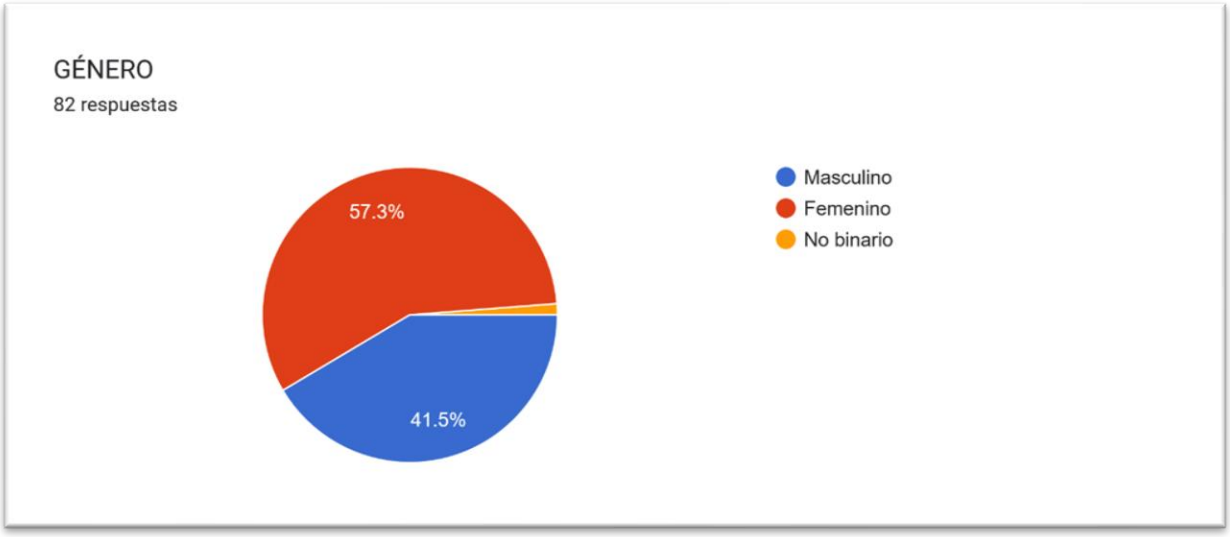


Figura 2: Imagen de encuesta género

De los 82 encuestados el 57.3% son mujeres y el 41.5 son masculinos, esto se debe a varios factores, uno de ellos es que en general las mujeres tienden a estar más abiertas a hablar sobre sus emociones y preocupaciones personales, especialmente en temas relacionados a la salud mental.

Pregunta 3.

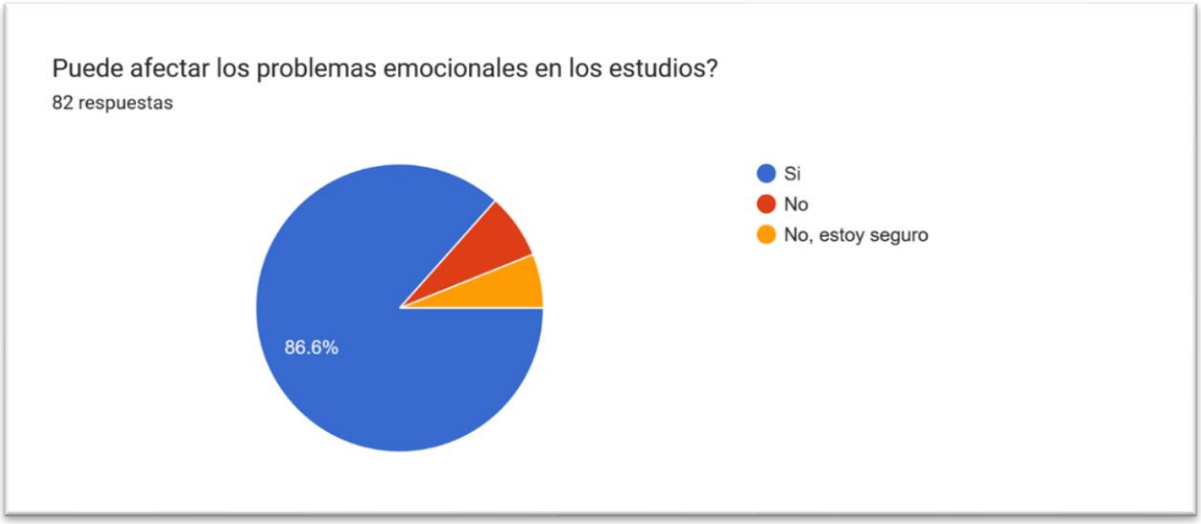


Figura 3: Imagen de encuesta puede afectar los problemas emocionales en el estudio

Los resultados de la encuesta muestran que el 86.6% de los adolescentes consideran que sus emociones pueden afectar su rendimiento académico. Esto indica que, cuando los jóvenes se sienten tristes, ansiosos o estresados, les cuesta más concentrarse, estudiar o rendir bien en la clase. Las emociones influyen directamente en la forma en que aprenden y se relacionan con su entorno escolar. Por eso es importante apoyar la salud mental en este grupo, ya que su bienestar emocional también impacta en su desempeño educativo.

Pregunta 4.



Figura 4: Imagen de encuesta Frecuencia del estado de animo

Según los resultados el 68.3% de los adolescentes dice que a veces se siente sin energía o desmotivado para hacer sus actividades diarias, mientras que el 18.3% lo siente con frecuencia y el 7.3% lo experimenta todos los días. Este dato muestra que la mayoría de los adolescentes enfrentan momentos en los que les cuesta encontrar motivación o energía, lo cual puede estar relacionado con el estrés, el cansancio emocional o problemas personales. Aunque no todos lo viven a diario, si es una experiencia común que puede afectar su rutina y su estado de ánimo.

Pregunta 5.



Figura 5: Imagen de encuesta descripción del estado de ánimo

Al preguntar cómo se han sentido durante la última semana, la mayoría de los adolescentes indicó tener un estado de ánimo positivo: el 41.5% lo describió como bueno y el 19.5% como muy bueno. Sin embargo, el 30.5% dijo sentirse regular, lo cual muestra que una parte importante del grupo ha tenido una semana emocionalmente neutral o inestable. Además, un pequeño porcentaje se ha sentido mal o muy mal lo que evidencia que aunque no es la mayoría hay adolescentes que atraviesan momentos difíciles. Estos datos resaltan la importancia de la salud mental y ofrecer espacios de apoyo emocional.

Pregunta 6.



Figura 6: Imagen de encuesta te cuesta concentrarte en actividades diarias

Los resultados muestran que una gran parte de los adolescentes tienen dificultad para concentrarse, esto reflejan que la falta de concentración es algo común en los adolescentes y puede estar relacionadas con factores emocionales, como el estrés,, la ansiedad o la fatiga mental. La concentración es clave para el estudio, trabajo y vida socia, por lo que es importante prestar atención a este tipo de señales en los jóvenes.

Pregunta 7.



Figura 7: Imagen de encuesta calidad de sueño

El gráfico representa los resultados de una encuesta sobre la calidad de sueño en los últimos días, con 82 respuestas. Más del 50% de las personas perciben en su sueño como “bueno” o “muy bueno” (37.8% y 19.5%, respectivamente). Sin embargo, una proporción significativa , 37.8% reporta calidad, y un 11% la califica como “mala”, lo cual podría indicar áreas de preocupación relacionadas con el descanso adecuado. Este análisis sugiere que aun que una mayoría tiene una calidad aceptable, hay oportunidades de mejora para aquellos con sueño promedio o deficiente.

Pregunta 8.



Figura 8: Imagen de encuesta sientes de últimamente te preocupas demasiado

La imagen muestra los resultados de una encuesta sobre preocupación excesiva el último tiempo. Más del 80% de los encuestados siente que su nivel de preocupación ha aumentado. “Bastante” (48.8%) y “Un poco” (26.8%) dominan las respuestas. En contraste, sólo 17.1% respondió “No”

Pregunta 9.



Figura 9: Imagen de encuesta preocupaciones cotidianas

El gráfico circular muestra que el 82.9% de los encuestados sienten que su nivel de preocupación ha aumentado: 48.8% “Bastante”, 26.8% “Un poco “, y 7.3% “Mucho”.

Sólo el 17.1% respondió “No”. Esto refleja un incremento significativo en la percepción de preocupación entre los participantes.

Pregunta 10.

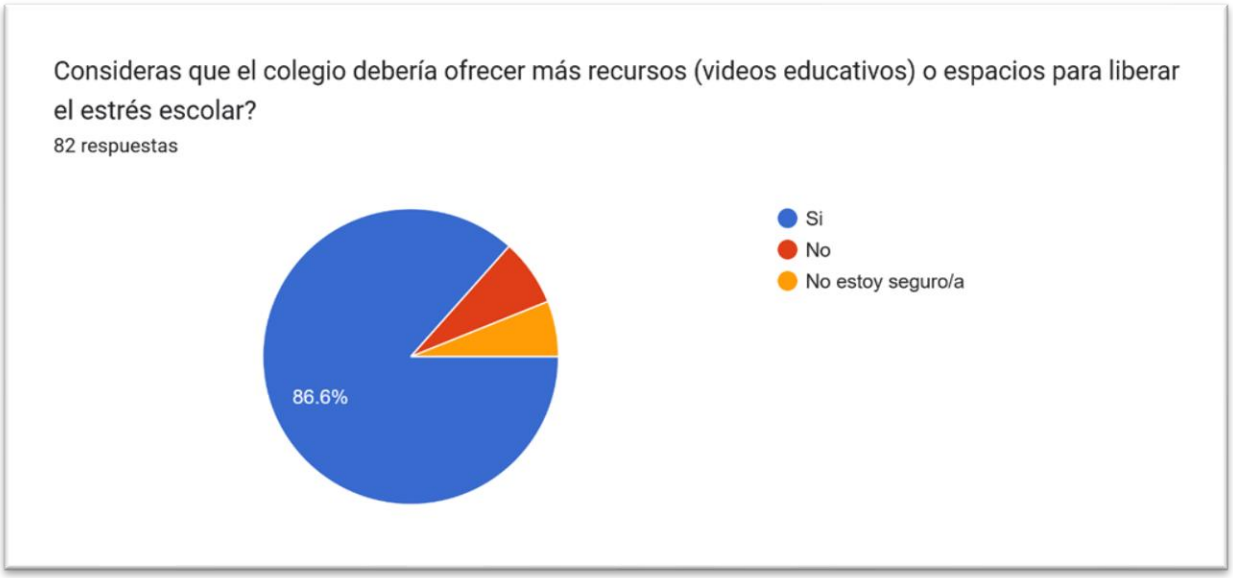


Figura 10: Imagen de encuesta el colegio y el estrés escolar

El 86.6% de los encuestados considera que el colegio debería ofrecer más recursos o espacios para liberar el estrés escolar, mientras que un pequeño porcentaje no está seguro o no lo cree necesario. Esto refleja una alta demanda por apoyo en la gestión del estrés estudiantil.

Pregunta 11.

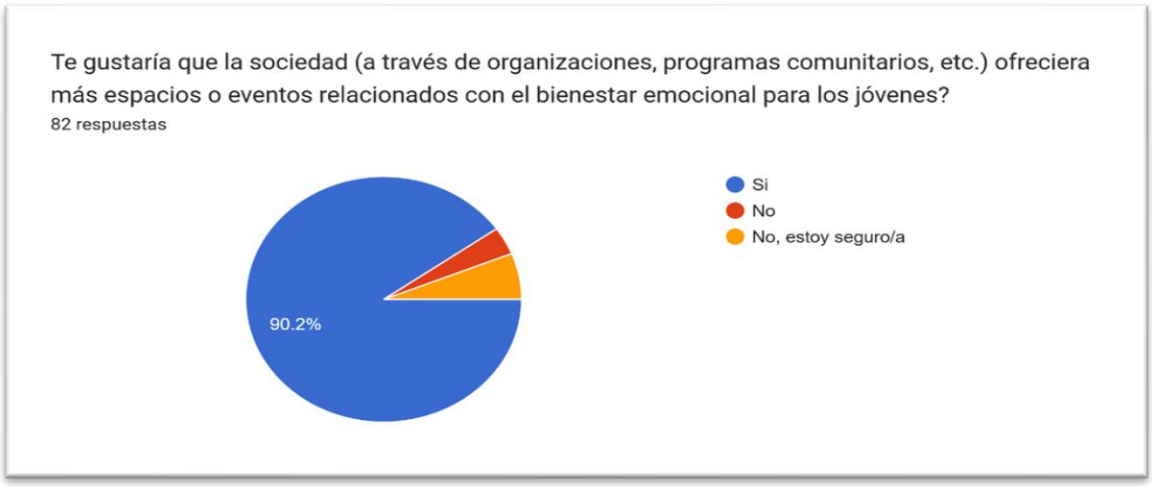


Figura 11: Imagen de encueta la sociedad y el bienestar emocional

El 90.2% de los encuestados desea que se ofrezcan más espacios relacionados con el bienestar emocional para jóvenes, reflejando una necesidad mayoritaria en la comunidad.

Pregunta 12.



Figura 12: Imagen de encuesta hablar con alguien de las emociones

El gráfico muestra que el 68.3% de los encuestados sí han hablado ocasionalmente sobre cómo se sienten emocionalmente, mientras que el 31.7% no lo ha hecho. Esto destaca una tendencia mayoritaria hacia la comunicación emocional en la comunidad.

Pregunta 13.



Figura 13: Imagen de encuesta con quien te comunicas

Este gráfico circular ofrece una perspectiva interesante sobre las conexiones emocionales de 82 personas. Lo que destaca es el apoyo emocional principal proviene de tres grupos clave: los padres (28%), los amigos (25.6%) y la familia en general (14.6%). Esto indica que las relaciones cercanas juegan un papel fundamental en la vida emocional de las personas.

Un dato llamativo es que un 18.3% de los encuestados afirma no comunicarse con nadie cuando necesita apoyo. Este segmento refleja una posible desconexión emocional que podría ser motivo de reflexión, especialmente si consideramos su impacto en el bienestar mental.

Por otro lado, las categorías de “profesores” y “amigos imaginarios” están completamente ausentes (0%), lo que podría sugerir que estas figuras no son comúnmente percibidas como fuentes de apoyo emocional en este contexto.

Pregunta 14.



Figura 14: Imagen de encuesta la influencia de las redes sociales

Este gráfico revela que el 75.6% de los encuestados considera que las redes sociales pueden influir positivamente en su bienestar emocional, mientras que el 24.4% no lo cree así. La tendencia sugiere que la mayoría percibe un impacto favorable, destacando la oportunidad de promover un uso más consciente y beneficioso de estas plataformas. Es una reflexión sobre cómo las redes sociales pueden ser herramientas para conectar y mejorar nuestro estado emocional.

Pregunta 15.

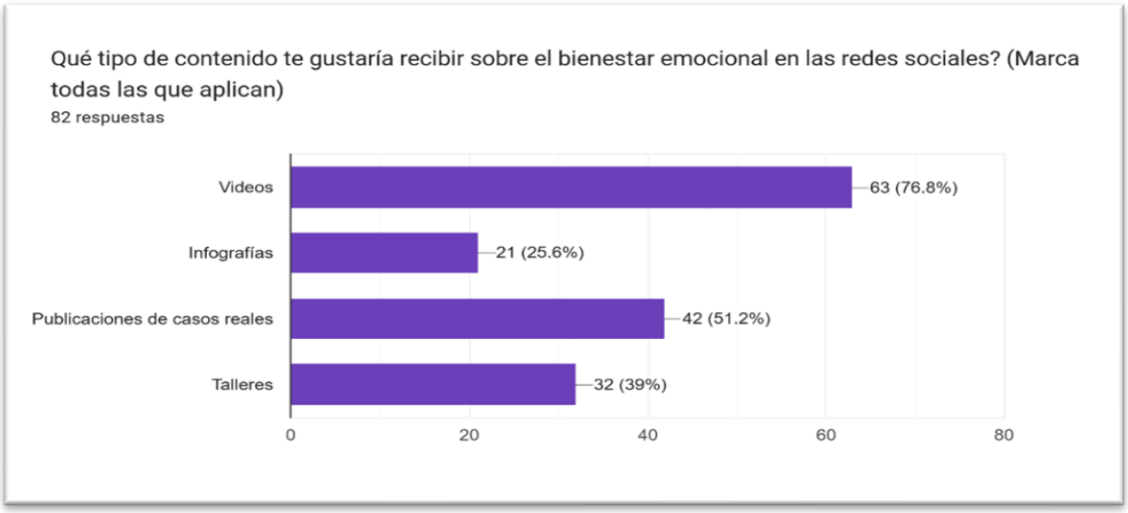


Figura 15: Imagen de encuesta contenido que reciben los adolescentes

El gráfico muestra que el formato preferido para contenido sobre bienestar emocional en redes siales son los videos (76.8%). Le siguen las publicaciones de casos reales (51.2%), talleres (39%) e infografías (25.6%). Esto destaca la importancia de priorizar contenido visual y práctico para captar el interés de la audiencia.

Pregunta 16.



Figura 16: Imagen de encuesta el contenido de campañas digitales

El gráfico refleja que los videos cortos son el formato preferido para contenido sobre cuidado emocional (53.7%), seguidos por infografías (25.6%) y testimonios (17.1%).

Esto sugiere que las campañas deben priorizar materia visual y directo para captar el interés del público, en ese sentido, la campaña de sensibilización o educación emocional deben priorizar la creación de materiales audiovisuales breves, que puedan transmitir mensajes claros de manera efectiva en poco tiempo.

Pregunta 17.

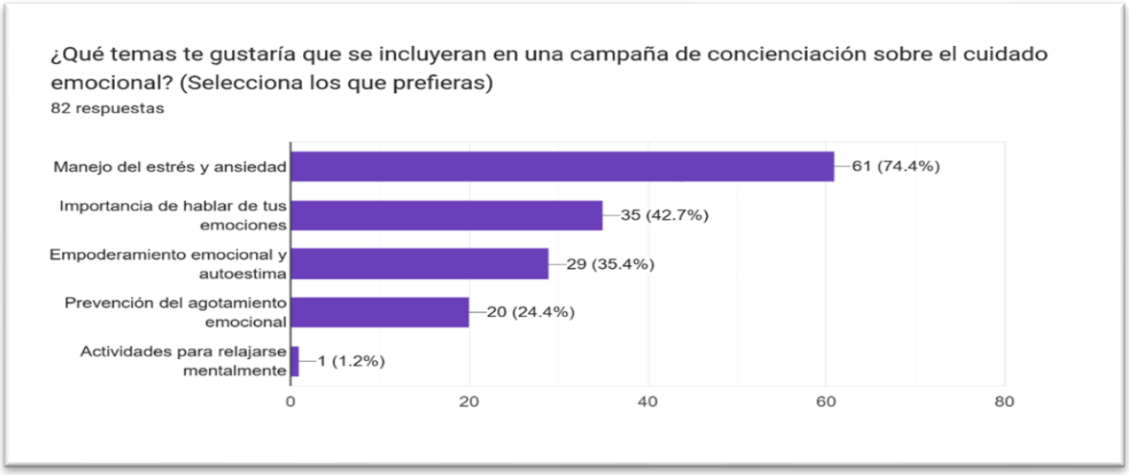


Figura 17: Imagen de encuesta temas que le gustaría ver en una campaña

El gráfico indica que el manejo del estrés y la ansiedad es la prioridad para la mayoría (74.4%), seguido por hablas de emociones (42.7%). Esto refleja la importancia de abordar temas concretos y cotidianos en campañas cuidado emocional.

Pregunta 18.

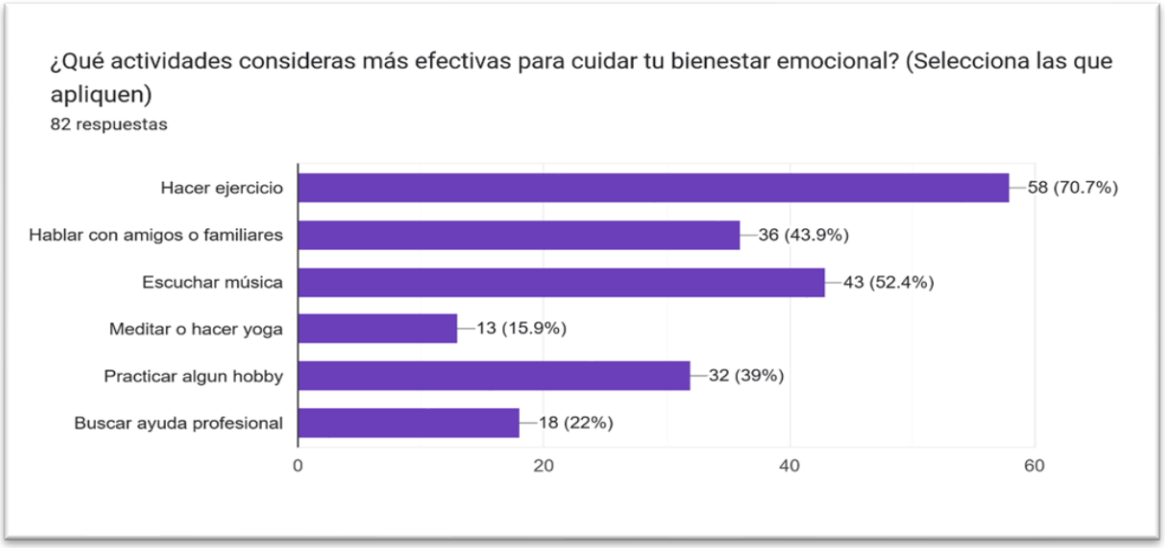


Figura 18: Imagen de encuesta actividades para cuidar el bienestar emocional

El gráfico muestra que las actividades más efectivas para el bienestar emocional, según los encuestados, son hacer ejercicio (70.7%), escuchar música (52.4%) y hablar con amigos o

familiares (43.9%). Esto evidencia una preferencia por actividades físicas y sociales para cuidar la salud emocional.

Pregunta 19.



Figura 19: Imagen de encuesta que te transmita una publicación

El gráfico circular destaca que las emociones más buscadas en publicaciones sobre bienestar emocional son la empatía (37.8%), la comprensión (25.6%) y la esperanza (24.4%). Esto refleja un interés en contenidos que ofrezcan apoyo emocional y conexión positiva.

Pregunta 20.

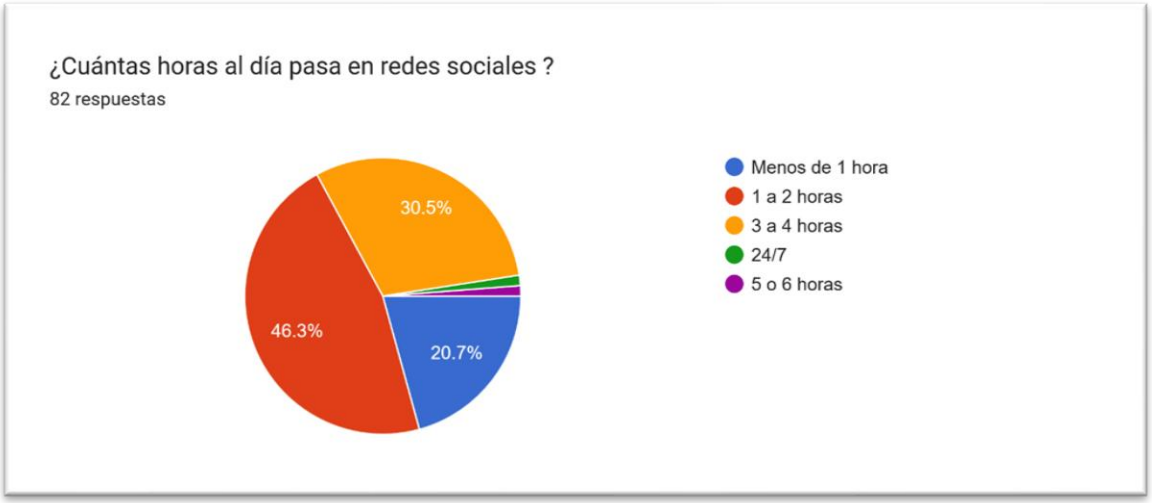


Figura 20: Imagen de encuesta horas al día en redes sociales

El gráfico muestra que la mayoría de las personas pasan entre 1 a 2 horas al día en redes sociales (46.3%), seguido por quienes invierten de 3 a 4 horas (30.5%). Esto sugiere que el uso moderado predomina, aunque hay minorías con hábitos extremos.

Pregunta 21.

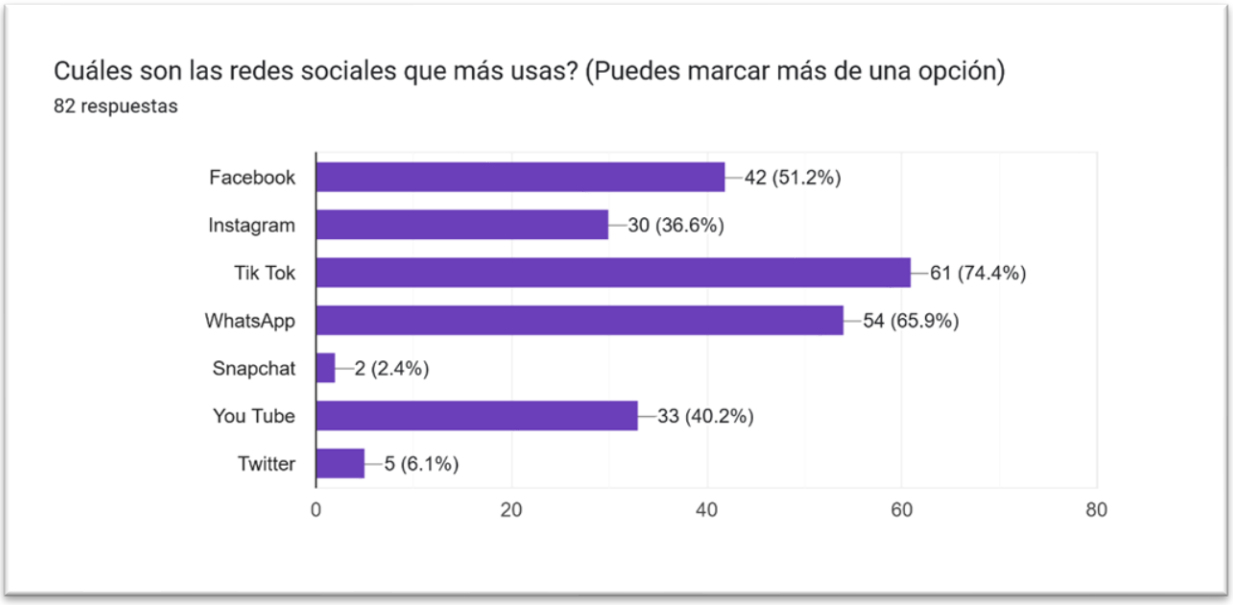


Figura 21: Imagen de encuesta redes sociales que más usan los jovenes

El gráfico refleja que las redes sociales más usadas por los encuestados son Tik Tok (74.4%) y WhatsApp (65.9%, mientras que Snapchat (2.4%) y Twitter (6.1%) tienen una presencia mínima. Esto sugiere una preferencia marcada por plataformas dinámicas y de comunicación directa.

4.1.Interpretación y discusión de resultados

¿Quiénes son los que nos compartieron sus experiencias?

Imagínate que la mayoría de las voces que escuchamos en esta encuesta son los chicos y chicas de 15 y 16 años. ¡Una etapa súper importante! Están en un momento de muchos cambios y descubrimientos, donde las emociones pueden sentirse a flor de piel. Que ellos sean los que más participaron nos dice mucho de su interés en estos temas, y quizás también de que necesitan un poquito más de atención en cómo se sienten por dentro.

También notamos que más chicas que chicos nos contaron como se sienten. Esto podría ser porque a veces las mujeres nos sentimos más cómodas hablando de nuestras emociones.

¿Cuándo las emociones tocan las notas de la escuela?

Para la gran mayoría (un 86.6%), lo que sienten influye directamente en cómo les va en los estudios. Esto nos recuerda que no podemos separar la cabeza del corazón cuando hablamos de aprender. Si están tristes, ansiosos o frustrados. Además, muchos nos dicen que se han sentido sin ganas o muy cansados. Esto podría ser una señal de que están lidiando con estrés o que sus emociones los están agotando.

¿Cómo andamos de ánimo?

La buena noticia es que la mayoría dice sentirse bien. Pero no podemos ignorar a ese 30.5% que se siente “regular” y a ese pequeño grupo que incluso se siente “mal” o “muy mal”.

Esto nos dice que hay jóvenes que están pasando por momentos difíciles y que necesitan que les extendamos una mano.

Noches intranquilas y preocupaciones que pesan.

¿Quién no se ha desvelado alguna vez dándole vueltas a la cabeza?

Y claro, si la mente no descansa, el cuerpo tampoco. Aunque algunos duermen bien, todavía hay un porcentaje importante que no está teniendo un sueño reparador.

¿A quién le contamos nuestros secretos del corazón?

Es bueno saber que muchos adolescentes (un 68.3%) sí hablan de cómo se sienten de vez en cuando. Pero también hay un 18.3% que prefiere guardárselo todo.

Las redes sociales: ¿amigas o enemigas de nuestras emociones?

Aquí hay una sorpresa interesante: la mayoría siente que las redes sociales tienen un impacto positivo en cómo se sienten. Esto nos abre una puerta para usar estas plataformas de una manera constructiva y llevar mensajes que les haga bien.

¿Qué nos preocupa y qué nos hace sentir mejor?

Lo que más les preocupa es el estrés y la ansiedad. También quieren aprender a expresar mejor lo que sienten. Y para sentirse mejor. ¡nada como el ejercicio, la música y una buena charla con la gente que quieren! Esto nos recuerda que las cosas sencillas a veces son las más importantes.

Esta encuesta nos da una visión muy valiosa del mundo interior de nuestros jóvenes. Nos que no basta con que les vaya bien en los estudios, tenemos que crear un ambiente donde se sientan escuchados, donde tengan herramientas para manejar sus emociones y donde sepan que no están solos

En base a estos resultados que son palpables en los sentimientos más profundos de nuestros adolescentes que con gritos de silencios se pronuncian sobre el tabú más grande del mundo “Hablar sobre la salud mental o el bienestar emocional”, es por eso que desarrollaremos una campaña de marketing digital en la que hablaremos lo que ellos callan y será difundida a través de la plataforma que los adolescentes más utilizan Tik tok (en base a la encuesta).

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.

El desarrollo de una campaña de marketing digital para la difusión de la importancia de la salud mental y la promoción de recursos de autoevaluación en jóvenes de 12 a 16 años en la parroquia de Conocoto representa una propuesta clave y oportuna frente a una realidad que muchas veces ha sido invisibilizada: el bienestar emocional de los adolescentes.

En la actualidad, hablar de salud mental sigue siendo un tabú en muchos espacios escolares y comunitarios, lo que limita la prevención y la intervención oportuna. Esta campaña busca precisamente romper esas barreras, utilizando medios digitales accesibles y cercanos para los jóvenes, como TikTok e Instagram, con el fin de entregarles herramientas que les permitan identificar sus emociones, reflexionar sobre su estado mental y, sobre todo, sentirse acompañados.

La importancia de esta campaña radica en su enfoque inclusivo, preventivo y educativo, al considerar no solo a los adolescentes como destinatarios, sino como protagonistas activos de su propio bienestar. Se espera que, a través de contenidos diseñados estratégicamente, se logre aumentar el nivel de conciencia, reducir estigmas y facilitar el acceso a recursos simples y seguros de autoevaluación emocional. En el largo plazo, se aspira a fortalecer la salud mental como un pilar del desarrollo adolescente en la comunidad.

Si bien aún no se dispone de indicadores que permiten medir con precisión la efectividad de la campaña propuesta, los datos preliminares sobre las preferencias de formatos y hábitos de consumo digital brindan una base valiosa para nuestro diseño inicial. La alta aceptación de los videos cortos con formato principal para contenido de cuidado emocional refuerza la decisión de priorizar plataformas como Tik Tok e Instagram, que permiten una comunicación directa, visualmente atractiva y emocionalmente cercana.

Esta campaña se configura no solo como una intervención comunicacional, sino como un proceso transformador a nivel comunitario, especialmente en un contexto donde la salud mental de los adolescentes ha sido históricamente desatendida. Al utilizar canales digitales familiares para los jóvenes, se maximiza la posibilidad de generar un impacto positivo, incluso si en esta etapa no es posible anticipar con exactitud su alcance.

En este sentido, una conclusión relevante es que la implementación de la campaña debe ir acompañada de un sistema de evaluación progresivo, que permita recolectar datos a lo largo del tiempo y ajustar las estrategias según la respuesta de los adolescentes. La flexibilidad, el enfoque centrado en el usuario y la retroalimentación continua serán claves para asegurar que esta propuesta evolucione de forma efectiva. A mediano y largo plazo, la meta no es solo aumentar la visibilidad del tema, sino construir una cultura juvenil que valore y priorice la salud mental como parte esencial de su desarrollo integral.

5.2 Recomendaciones

Es fundamental que las instituciones educativas de la parroquia de Conocoto se involucren activamente en esta campaña, reconociendo que la salud mental no debe ser tratada únicamente como un problema disciplinario o médico, sino como una dimensión vital del acompañamiento emocional que necesitan sus estudiantes. Aún persiste en muchos contextos escolares la tendencia a minimizar o ignorar estas necesidades, lo que puede profundizar el malestar emocional en los jóvenes. Por ello, se recomienda que esta campaña se articule con programas escolares, capacitaciones a docentes y espacios de escucha, permitiendo construir entornos educativos más humanos, empáticos y comprometidos con el bienestar integral del adolescente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental*. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health

MentalHealth.org. (2022). *¿Qué es la salud mental?* https://espanol.mentalhealth.org/basicos/que-es-la-salud-mental

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2022). *¿Qué es la salud mental?* https://www.samhsa.gov/mental-health/que-es-la-salud-mental

Organización Mundial de la Salud. (2024). *La salud mental de los adolescentes*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Noticias ONU. (2018). *Hasta un 20% de los adolescentes sufren problemas de salud mental que no se detectan o tratan*. https://news.un.org/es/story/2018/10/1443452

El País. (2024, noviembre 26). *Los jóvenes de familias más ricas destinan más tiempo a la semana a interacciones cara a cara*. El País. https://elpais.com/sociedad/2024-11-26/los-jovenes-de-familias-mas-ricas-destinan-mas-tiempo-a-la-semana-a-interacciones-cara-a-cara.html

Jiménez Molina, Á., Rojas, G., & Martínez, V. (2019, marzo 11). *Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿Consecuencias de la (sobre) carga académica?* CIPER Chile. https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., & Khatri, P. (1999). *Exercise and pharmacological treatment of major depression in older adults.* JAMA, 282(13), 1278–1284. https://doi.org/10.1001/jama.282.13.1278

Discapnet. (2024). *Consejos para mejorar la salud mental.* https://www.discapnet.es/salud/salud-mental/consejos-para-mejorar-la-salud-mental

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.* Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.84.2.377

Jiménez Molina, Á., Rojas, G., & Martínez, V. (2019, marzo 11). *Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿Consecuencias de la (sobre) carga académica?* CIPER Chile. https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/

Litardo Alava, V. J. (2023). *Abandono familiar y su repercusión en la salud mental en una adulta mayor de 73 años de edad del Cantón Quevedo* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo]. Universidad Técnica de Babahoyo. https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15570

Morales, L., & Sánchez, R. (2019). *Redes de apoyo en el ámbito escolar: Una estrategia para el bienestar emocional.* Revista de Educación y Sociedad, 34(2), 45-60.

Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (2024). *La salud mental de los adolescentes.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Normas para la atención en salud* (Número de publicación 9789240050860). Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Psicología en Acción. (2023). *10 tips para mejorar la salud mental.* https://www.psicologiaenaccion.com/salud-mental/10-tips-para-mejorar-la-salud-mental/

Vera Cala, L. M., Niño García, J. A., Porras Saldarriaga, A. M., Durán Sandoval, J. N., Delgado Chávez, P. A., Caballero Badillo, M. C., & Navarro Rueda, J. P. (2020). *Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico.* Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 60, 137–158. https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1167

World Vision América Latina. (2023, febrero 7). *Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés.* World Vision. https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres

World Vision Ecuador. (2025, febrero 3). *Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés.* World Vision América Latina. https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres

Zárate, A., & Gómez, L. (2020). *El impacto de la educación emocional en adolescentes: Una revisión sistemática.* Revista de Psicología Aplicada.

ANEXO A: FORMATO DE ENCUESTA

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SAN ANTONIO

ESCUELA DE NEGOCIOS

TECNOLOGÍA EN MARKETING DIGITAL

Encuesta sobre Bienestar emocional

Objetivo de la encuesta: El objetivo de esta encuesta es conocer, desde la perspectiva de los propios adolescentes de entre 12 y 16 años, cuánto saben sobre salud emocional, qué redes sociales utilizan con mayor frecuencia y qué tipo de contenido les parecería más útil, cercano y atractivo dentro de una campaña enfocada en su bienestar mental. Con esta información, buscamos diseñar una propuesta digital que realmente conecte con sus intereses, necesidades y lenguaje, creando espacios seguros y empáticos donde puedan aprender, expresarse y sentirse acompañados.

Políticas: Esta encuesta fue creada con fines exclusivamente académicos, como parte de un proyecto que busca entender mejor cómo se sienten los adolescentes con respecto a su salud emocional, qué tanto conocen sobre el tema y qué tipo de contenido les gustaría ver en una campaña pensada especialmente para ellos.

Tu participación es totalmente voluntaria y anónima. No necesitas escribir tu nombre ni ningún dato que permita identificarte. Todas las respuestas serán tratadas con absoluta confidencialidad y utilizadas únicamente para fines educativos y de análisis general, sin exponer información personal de nadie.

Sabemos que este tema es delicado y por eso te aseguramos que cuidaremos cada respuesta con respeto y responsabilidad. Además, como eres menor de edad, tomamos aún más precauciones para proteger tu identidad y bienestar.

Gracias por tu tiempo y por aportar con tu

Datos informativos:

21. EDAD *
    - 12 AÑOS
    - 13 AÑOS
    - AÑOS
    - AÑOS
    - AÑOS

22. GÉNERO
    - Masculino
    - Femenino
    - Otros:

23. ¿Puede afectar los problemas emocionales en los estudios?
    - Si
    - No
    - No, estoy seguro

24. En los últimos días, ¿con qué frecuencia te has sentido sin energía o desmotivado/a para realizar tus actividades diarias?
    - Nunca
    - A veces
    - Frecuentemente
    - Todos los días

25. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo general durante la última semana?
    - Muy bueno

- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo

26. ¿Te cuesta concentrarte en tus actividades diarias (como estudiar, trabajar, o interactuar con otros)?
    - Nunca
    - A veces
    - Casi siempre
    - Siempre
27. ¿Cómo ha sido la calidad de tu sueño en los últimos días?
    - Muy buena
    - Buena
    - Regular
    - Mala
28. ¿Sientes que últimamente te preocupas demasiado por cosas que antes no te afectaban tanto?
    *
    - No
    - Un poco
    - Bastante
    - Mucho
29. ¿Consideras que el colegio debería ofrecer más recursos (videos educativos) o espacios para liberar el estrés escolar?
    - Si

- No
- No estoy seguro/a

30. Te gustaría que la sociedad (a través de organizaciones, programas comunitarios, etc.) ofreciera más espacios o eventos relacionados con el bienestar emocional para los jóvenes?

- Si
- No
- No, estoy seguro/a

31. ¿Se ha hablado de vez en cuando con alguien sobre cómo se sientes emocionalmente?

- Si
- No

32. Cuando necesitas apoyo emocional con quien normalmente te comunicas.

- Padres
- Hermanos
- Familia
- Amigos
- Profesores
- Profesional
- Con nadie

33. Cres que las redes sociales pueden influir en tu bienestar emocional de manera positiva?

- Si
- No

34. ¿Qué tipo de contenido te gustaría recibir sobre el bienestar emocional en las redes sociales? (Marca todas las que aplican)
    - Videos
    - Infografías
    - Publicaciones de casos reales
    - Talleres
35. ¿Qué tipo de contenido te gustaría ver en una campaña sobre el cuidado emocional?
    - Videos cortos (reels, Tik toks)
    - Infografías
    - Testimonios
    - Publicaciones interactivas (Retos, encuestas)
    - Otros:
36. ¿Qué temas te gustaría que se incluyeran en una campaña de concienciación sobre el cuidado emocional? (Selecciona los que prefieras)
    - Manejo del estrés y ansiedad
    - Importancia de hablar de tus emociones
    - Empoderamiento emocional y autoestima
    - Prevención del agotamiento emocional
37. ¿Qué actividades consideras más efectivas para cuidar tu bienestar emocional? (Selecciona las que apliquen)
    - Hacer ejercicio
    - Hablar con amigos o familiares
    - Escuchar música
    - Meditar o hacer yoga

- Practicar algún hobby
- Buscar ayuda profesional
- Otros:

38. ¿Qué emociones o sentimientos te gustaría que una publicación sobre el bienestar emocional te transmitiera?
    - Empatía
    - Esperanza
    - Comprensión
    - Acción
    - Confianza
    - Otros:
39. ¿Cuántas horas al día pasa en redes sociales?
    - Menos de 1 hora
    - 1 a 2 horas
    - 3 a 4 horas
    - Otros:
40. ¿Cuáles son las redes sociales que más usas? (Puedes marcar más de una opción)
    - Facebook
    - Instagram
    - Tik Tok
    - WhatsApp
    - Snapchat
    - You Tube
    - Twitter
    - Otros:

ANEXO B: DESARROLLO

Plan para el desarrollo de una campaña de marketing digital para difusión de la importancia de la salud mental y recursos de autoevaluación, en jóvenes de 12 a 16 años de la parroquia de Conocoto durante el primer semestre del 2025.

Fase 1. Análisis de resultados de encuesta

Esta encuesta nos da una visión muy valiosa del mundo interior de nuestros jóvenes. Nos que no basta con que les vaya bien en los estudios, tenemos que crear un ambiente donde se sientan escuchados, donde tengan herramientas para manejar sus emociones y donde sepan que no están solos.

Redes sociales: ¿amigas o enemigas?: Un 75.6% cree que las redes sociales les ayudan a sentirse mejor. Podemos usar estas plataformas para compartir cosas positivas y útiles.
usar videos cortos y ejemplos reales en redes sociales para promover emociones positivas como la empatía y la esperanza. Esto contradice la idea tan extendida de que las redes sociales son sólo nocivas. En realidad, si se usan bien, pueden ser un canal importante para transmitir mensajes que de veras sumen.

Nos da una buena oportunidad de saber cómo piensan los niños. Es recordatorio de que no sólo es importante sacar buenas notas, cumplir con la asistencia al colegio estándar, lo que realmente cuenta es tener un espacio donde se puedan hablar las cosas con confianza, donde se sienta que a uno le importa, y donde aprender a entender lo que pasa por en vida también dentro de uno mismo. Tan importante como cualquier otra faceta del desarrollo que tiene que ser escuchado y acompañado.

Una de las tácticas para esto es utilizar videos cortos, fáciles de entender, que demuestren situaciones de la vida cotidiana con las que los jóvenes se identifiquen. Amos que sean historias sencillas que expresen sentimientos auténticos, pero que se presenten desde una

perspectiva positiva para fomentar la empatía, la reflexión, y la esperanza, por eso una sola palabra en el momento oportuno a veces podirá marcar toda la diferencia.

También es fundamental saber que ninguna campaña es inamovible. Tenemos que estar abiertos para ver qué método funciona y qué método no. Observar las reacciones, escuchar los comentarios, y tener el coraje de cambiar lo que no está teniendo el impacto que buscamos. Escuchar activamente será un componente crítico en este camino.

En segundo lugar, los resultados también muestran ya que los que más interactúan con este tipo de contenido son chicos y chicas que actualmente están en colegio, esto significa que hay que dirigir los mensajes a ese grupo con cierto entendimiento de cómo piensan, qué les importa y cómo se comunican. Conocer su mundo, su manera de ver la vida, sus miedos y sus fortalezas nos permitirá hablarles con mayor sinceridad y de forma más directa, sin caer en estereotipos ni sesgos retóricos.

Para resumir, esta campaña no trata simplemente de informar, sino que también brinda compañía. Se quiere ser la voz encargada de aparecer justo cuando alguien necesita entender que no está solo. Quiero hablar de lo que a menudo no se menciona, y mostrar que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino que es un acto de valentía.

Fase 2. Análisis de Bayer persona de la audiencia

Jóvenes de 15 y 16 años: A los 15 o 16 años, los muchachos atraviesan una etapa en la que todo se siente un poco más fuerte: las alegrías, las dudas, el miedo, la tristeza. Están empezando a descubrir quiénes son, qué les gusta, qué no... y a veces esas cosas vienen acompañadas de emociones que no saben cómo llevar del todo. Pueden sentirse confundidos o inseguros, incluso cuando por fuera parecen tranquilos.

En esta etapa, lo que piensen de ellos otros especialmente su amigo es una gran preocupación, quieren verse aceptados, integrarse en algo juntarse no estar fuera.

Es una edad en la que también empiezan a guardar para sí lo que sienten, no tanto porque les disguste decirlo sino porque no saben bien cómo hacerlo, o no son seguros de que esta sea la manera. Por eso, que alguien simplemente los escuche sin juzgar ni corregir puede ser cuestión de vida o muerte.



Figura 22: Bayer persona 1

BAYER PERSONA JÓVENES DE 16 AÑOS



Figura 23: Bayer persona 2

Fase 3. Diseño de video para campaña de marketing digital

- **Nombre de la campaña**: #Cuida tu mente
- **Plataforma de difusión**: de acuerdo a los resultados de la encuesta la plataforma Tik Tok es la más utilizada por los adolescentes del rango de edad que estamos analizando por lo que el lenguaje sería mucho más amigable para su comprensión e interacción.
- **Formato**: La elección de nuestros adolescentes ha sido la realización de videos cortos.
- **Temas:** Los videos se realizará haciendo énfasis en el manejo de estrés, ansiedad y la importancia de hablar de tus emociones.
- **Emociones:** Se realizarán videos en los que se transmita emotividad y comprensión

Diseño del video 1

- **Título del video:** "Lo que no dije"
- **Duración:** 1 a 2 minutos
- **Estilo:** Cinematográfico, con música suave y emotiva que va subiendo de intensidad.
- **Estructura:**

1. **Inicio – Silencio aparente: (0:00 – 0:30)**

   Escena de un adolescente en distintas situaciones cotidianas

   - En su cuarto encerrado con audífonos, mirando al techo.
   - Con amigos, pero sin sonreír genuinamente.
   - En la mesa con su familia, todos hablan menos él/ella.

- **Narración en off (voz del adolescente):**
   - "Todos dicen que so tranquilo, que no tengo problemas, que me ven bien. Pero nadie escucha lo que digo……"

2. **Desarrollo – Voces internas (0:30 – 1:15)**

   Se escuchan pensamientos en voz baja superpuestos, cada vez más fuertes:

   - "No soy suficiente"
   - ¿Y si se burlan?
   - "No quiero preocupar a nadie"
   - "Esto va a pasar solo"

Escena del adolescente escribiendo en un cuaderno, pero luego rompiéndolo. Luego mira su celular, abre un chat con alguien de confianza…. Y lo cierra sin enviar nada.

3. **Clímax – primer paso (1:15 – 1:40)**

   Misma escena del chat, pero esta vez, el adolescente sí envía el mensaje:

   "¿Podemos hablar? No me siento bien últimamente

   Cambio de tono a música más esperanzadora.

4. **Cierre – mensaje final (1:40 – 2:00)**

Pantalla en negro con el mensaje:

“Hablar salva. Sentir no es debilidad. No estás solo”

#Cuidatu mente

Rompe el silencio. Pide ayuda a tiempo.

Video 2: **No todo lo ves es lo que pasa**

Escena 1. Joven sonriente y emocionado disfrutando del momento, la música es alegre

Voz en off: A veces una sonrisa esconde más de lo que imaginas



Figura 24: Video emotivo 1

Escena 2: La joven cambia su semblante radicalmente y lo pone serio, música melancólica.

Voz en off: La salud emocional también necesita atención, aunque no siempre se note…



Figura 25: Video emotivo 2

Escena 3: La joven se pone la capucha y sus manos empiezan a moverse de manera desesperada, música melancólica

Voz en off: Si te sientes así, no estás solo, habla con alguien…. Cuidar tu mente… también es cuidarte… Buscar ayuda es un acto de valentía



Figura 26: Video emotivo 3

Fase 4. Implementación

La cuenta se creó pensando en los adolescentes, en su manera de comunicarse y en lo que realmente buscan una vez llegan a una red social: sentirse comprendidos, entretenerse un rato, pero también contar con espacios que les hablen con sinceridad. Por eso, el nombre "Bienestar Emocional" no sólo es claro y sencillo de recordar, sino que también transmite desde el primer momento cercanía y confianza. No se eligió un nombre raro ni técnico, sino más bien una frase sencilla que conecta directamente con lo que muchos adolescentes sienten, pero no siempre dicen: el deseo de estar bien por dentro, de entender lo que les pasa, de encontrar un sitio seguro incluso en medio del caos cotidiano. No pretendemos aquí dar otra

cuenta llena de consejos vacíos. Todavía necesitamos ver en este punto de apoyo digital una comunidad de jóvenes donde puedan ver sus propias emociones reflejadas, compartir sus la experiencia y recibir herramientas prácticas para manejar lo que sentimos. Todo esto en un tono amistoso, sin ningún juicio y con mucho respeto.

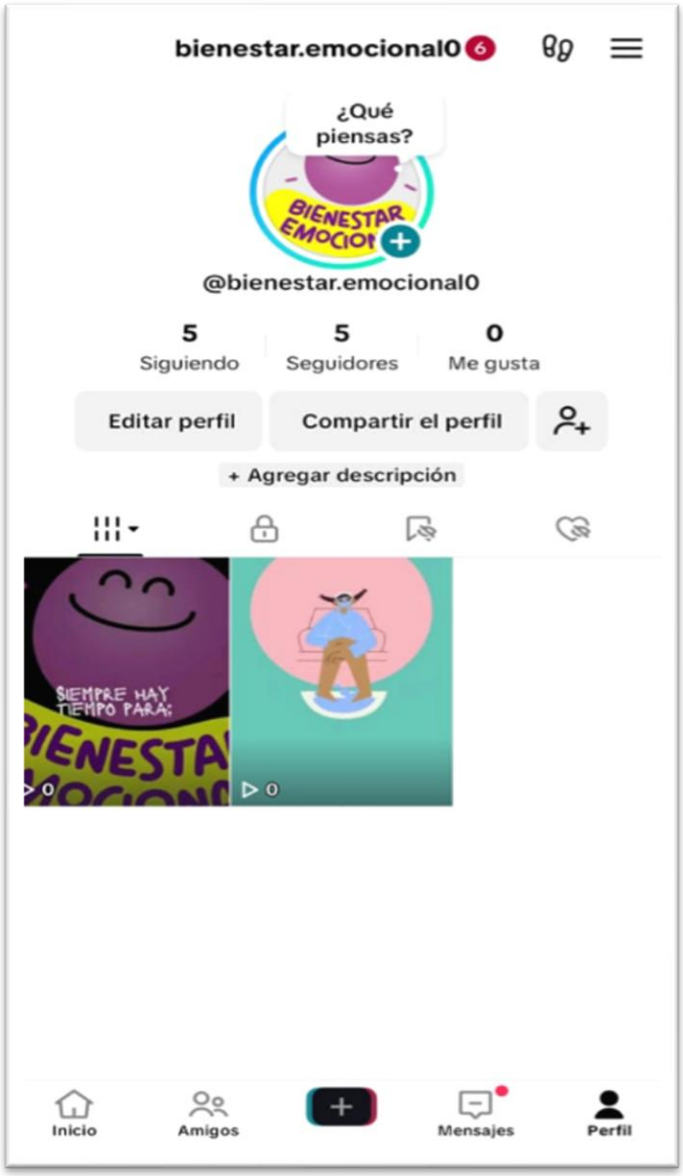


Figura 27: Imagen tik tok 1 (Fuente: Autoría propia)

1. Lenguaje a utilizar: El lenguaje será cercano, juvenil y respetuoso, evitando tecnicismos o términos clínicos. Se buscará hablarle al adolescente en "su idioma", sin parecer condescendiente ni autoritario. El tono será:

- Empático: “Está bien no sentirse bien todo el tiempo”
- Directo pero suave: “¿Sabes cómo te sientes hoy?
- Conversacional: “Te pasa ¿verdad?, A mi también me ha pasado.
- Incluyente y neutral: Sin usar etiquetas, juicios o estereotipos de género
- Motivador sin exagerar: “No tienes que tener todo resuelto, solo empezar a escucharte.

2. Paleta de colores: Los colores de las publicaciones serán suaves, cálidos y emocionalmente seguros, transmitiendo calma, empatía y cercanía. La estética visual también será coherente con la identidad emocional de la campaña.
    - Azul claro: confianza y serenidad
    - Verde menta o pastel: equilibrio y frescura
    - Lila / violeta suave: introspección y calma
    - Beige / blanco / gris claro: fondo neutro para claridad de mensaje

    Se evitarán colores neón o excesivamente brillantes para no sobre estimular ni distraer del contenido emocional
3. Música y sonido: La música es clave en TikTok, por lo que se elegirá cuidadosamente:
    - Sonidos en tendencia: siempre que sean compatibles con el mensaje
    - Lo-fi o acústica suave: para videos reflexivos
    - Instrumentales con ritmo relajado: para tips o guías de autoevaluación
    - Audios con voz en off emocional o narrativas motivacionales: para conectar emocionalmente
4. Elementos gráficos y estilo visual:
    - Subtítulos en pantalla siempre visibles para captar la atención desde el primer segundo.
    - Tipografías redondeadas, legibles y amigables (como Poppins o Nunito).

- Uso de stickers emocionales (caritas, corazones, checklists, emojis simples).
- Animaciones suaves o efectos de transición para mantener dinamismo sin saturar.
- Logo de campaña discreto o hashtag propio en cada publicación

5. Frecuencia y consistencia:
    - Frecuencia de publicación: 1 video diario durante 7 días (fase activa), luego 3 semanales (fase de mantenimiento).
    - Horas de publicación recomendadas: entre 18:00 y 21:00 (cuando los adolescentes están más activos en TikTok).
    - Interacción constante: responder comentarios, hacer duetos o stitches con reacciones o aportes.
6. Medición de impacto: Para verificar que se cumplan los objetivos planteados, se medirán:
    - N.º de visualizaciones por video
    - Tasa de interacción (likes, comentarios, compartidos)
    - Comentarios que expresen identificación o interés en el contenido
    - Crecimiento de seguidores durante la campaña
    - Participación en llamados a la acción (ej. retos, preguntas, encuestas)

Fase 5. Medición del resultado esperado

Con esta implementación, se espera que los adolescentes:

- Se identifiquen con el contenido y se sientan acompañados.
- Reconozcan con mayor claridad la importancia de su salud emocional.
- Utilicen herramientas simples de autoevaluación emocional.
- Empiecen a romper el silencio en torno a cómo se sienten, sin miedo ni vergüenza

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD
TESA

La Dirección de Titulación, certifica que el trabajo final presentado por **GRANDA ZUÑIGA LAURA VANESSA**, ha sido sometido a un análisis de similitud mediante la herramienta Turnitin.

El resultado obtenido refleja un **8%** de similitud, porcentaje que se encuentra dentro de los parámetros establecidos por el Instituto Superior Tecnológico San Antonio – TESA, cumpliendo con los criterios de originalidad y autenticidad académica exigidos.

Quito,18 de junio del 2025

DIRECCIÓN TITULACIÓN
Pablo Heredia