

UNIVERSIDAD JAIME BAUSATE Y MEZA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL
Escuela Profesional de Periodismo



TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

(Para optar el título profesional de Licenciado en Periodismo)

La Salud Mental Importa

PRESENTADO POR:

Rolando Galán Guevara

ASESOR (A):

Claudia Vanesa Quispe Ledesma

LIMA – PERÚ

2024

**INFORME DE SIMILITUD DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
DE ROLANDO GALAN GUEVARA**

INFORME	
Título del Trabajo de Investigación (Trabajo de Suficiencia Profesional)	La Salud Mental Importa.
Autor/a del Trabajo de Investigación (Trabajo de Suficiencia Profesional)	Rolando Galan Guevara DNI: 07539249
Asesor/a	Nombres y Apellidos: Claudia Vanesa Quispe Ledesma ORCID: https://orcid.org/0009-0009-8764-6683 D.N.I: 10728457
Grado/Título para obtener	Título Profesional de Licenciado en Periodismo
Fecha de la aplicación del Software Turnitin	25 de marzo 2024
Índice de Similitud	8 %
Máximo Permitido por la EPP de la UJBM	25%
Responsable de la Aplicación del Turnitin	Mg. Prisea G. Vilchez Samanez

TSP_La_Salud_Mental_Importa			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
8%	8%	3%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	www.pro-natura.it Fuente de Internet		1 %
2	www.unicef.org Fuente de Internet		1 %
3	br.eventbu.com Fuente de Internet		<1 %
4	www.gob.pe Fuente de Internet		<1 %
5	agendapais.com Fuente de Internet		<1 %
6	celats.org Fuente de Internet		<1 %
Submitted to Universidad San Francisco de			<1 %

Nota: Ver informe de similitud completo

Lima, 10 marzo del 2025



Prisea G. Vilchez Samanez
Jefe de Vigilancia de Originalidad del
Instituto de Investigación de la UJBM

DEDICATORIA

Este trabajo de suficiencia profesional se dedica con un profundo sentido de empatía a todas las personas que han enfrentado problemas de salud mental, incluyendo a aquellas que continúan lidiando con estas dificultades. La pandemia de COVID-19 ha intensificado estos trastornos, dejando una marca significativa en la vida de innumerables individuos y familias. Nos sentimos inspirados por la valentía de aquellos que han logrado superar estas dificultades, a menudo en soledad y con recursos limitados. La prolongación de la crisis sanitaria ha sido un factor clave que ha activado o exacerbado trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y la psicosis. Estas condiciones han perturbado el delicado equilibrio emocional y funcional de muchas personas.

Rolando Galán Guevara

ÍNDICE

Pág.

CAPITULO 1

DESCRIPCION DEL CENTRO LABORAL: PRENSA LA ESKINA.....	6
1.1 Visión.....	6
1.2 Misión.....	6
1.3 Valores.....	6
1.4 Reseña histórica.....	7
1.5 Actividades.....	9
1.6 Estructura orgánica.....	14

CAPITULO 2

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL CENTRO LABORAL.....	15
2.1 Prensa La Eskina Ediciones EIRL.....	15
2.1.1 Área digital.....	15
2.2 Actividades periodísticas realizadas.....	16
2.2.1 Producción de programas periodísticos.....	16
2.2.2 Proyecto: X + Amor Propio	19
2.2.3 Implementación del programa X + Amor Propio.....	80
2.2.4 Entrevistas.....	82
2.2.5 Análisis del Engagement del Programa X + Amor Propio.....	148
2.2.6 Análisis del Feedback	154

CAPITULO 3

RESULTADOS OBTENIDOS Y APORTES	157
3.1 En lo profesional.....	157
3.2 En lo personal.....	159
3.3 Conclusiones.....	160
Fotografías	161
Referencias.....	174
Anexo 1	
Data Excel sobre el Engagement y las métricas del programa X + Amor Propio.....	175

LISTA DE CUADROS.

Cuadro 1 Producción La Eskina televisión	10
Cuadro 2 Coproducciones de La Eskina televisión	11
Cuadro 3 Engagement: octubre, noviembre y diciembre del año 2021.....	150
Cuadro 4 Engagement: octubre, noviembre y diciembre del año 2022.....	151
Cuadro 5 Análisis trimestral comparativo del Engagement del año 2021 y del año 2022.....	153

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Programa La hora del vecino.....	10
Ilustración 2 Programa diálogos	10
Ilustración 3 Programa Juvenil Empodérate.....	11
Ilustración 4 Programa La victoria de la mente.....	11
Ilustración 5 Programa Callao semanal.....	12
Ilustración 6 Programa ciudadano.....	12
Ilustración 7 Programa Salud en línea.....	12
Ilustración 8 sala situacional Covid-19.....	16

Capítulo 1. Descripción del Centro Laboral

1.1 Prensa La Eskina Ediciones EIRL.

1.1.1 Visión

Nuestra visión es convertirnos en una empresa líder de comunicaciones en la región del Callao y Lima, ofreciendo contenidos periodísticos de la más alta calidad, basados en un trabajo responsable y con compromiso social. Buscamos influenciar y generar una opinión pública reflexiva y analítica que promueva el desarrollo, el bienestar y el progreso, en un marco de convivencia pacífica y en armonía con el medio ambiente.

1.1.2 Misión.

Nuestra misión como medio de comunicación es resaltar y divulgar las noticias más relevantes y significativas a nivel mundial, informando sobre descubrimientos en diversas culturas y tradiciones, así como sobre arte, costumbres y creencias populares. Nos enfocamos en promover la diversidad cultural, visibilizando la riqueza del patrimonio humano para fomentar un entendimiento más profundo entre comunidades. Además, nos comprometemos a ofrecer una cobertura precisa y equilibrada, asegurando que nuestra audiencia reciba información confiable.

1.1.3. Valores.

En Prensa La Eskina Ediciones EIRL, nuestro equipo de periodistas se dedica a un trabajo que se rige por principios fundamentales como la independencia, el rigor, la ética y el compañerismo. Estos valores han sido esenciales desde la fundación de nuestra empresa y han guiado nuestra trayectoria a lo largo del tiempo.

1.1.4 Reseña histórica.

Prensa La Eskina Ediciones EIRL fue fundada el 19 de noviembre de 2006 por el periodista Diógenes García Ochoa y la abogada Beatriz Delgado Narro. Esta unión de habilidades se produjo en un contexto donde el periodismo es fundamental para satisfacer las necesidades informativas de la comunidad. Desde su inicio, el medio se ha comprometido a ofrecer información veraz y relevante a sus lectores, comenzando sus operaciones con la publicación de su primera edición en Ventanilla.

En cuanto a la formación académica de sus fundadores, Beatriz Delgado Narro es licenciada en Derecho y Ciencias Políticas por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Por su parte, Diógenes García Ochoa se graduó de la Escuela Superior de Periodismo Jaime Bausate y Meza, donde recibió una sólida educación en el campo del periodismo.

García Ochoa y Delgado Narro fundaron Prensa La Eskina con la visión de que el periodismo es fundamental para que las personas comprendan su entorno. Este principio, que Mendieta et al. (2023) destacan como esencial en todas las culturas, ha guiado el enfoque del medio desde sus inicios. Inicialmente, La Eskina se centró en temas comunitarios, culturales y deportivos, atendiendo las necesidades informativas de su audiencia local. A medida que el medio creció y se consolidó en la comunidad, diversificó su contenido para abarcar una gama más amplia de temas relevantes.

Además, Prensa La Eskina Ediciones EIRL ha implementado programas de capacitación para jóvenes talentos del distrito, fomentando nuevas voces en el periodismo y enriqueciendo su contenido con perspectivas frescas. También lanzó un programa de participación ciudadana que invita a los residentes a compartir sus necesidades, lo que fortalece el sentido de pertenencia y reafirma su compromiso con un periodismo inclusivo y representativo.

-Crecimiento y reconocimiento.

La Eskina ha evolucionado con el tiempo hasta convertirse en un punto de referencia en la comunidad, estableciendo colaboraciones con diversas organizaciones para promover causas sociales. Este compromiso ha llevado a un aumento significativo en la producción de ejemplares y a la contratación de más profesionales en el ámbito de la comunicación. Como resultado, los fundadores decidieron trasladar las oficinas del medio, que anteriormente estaban ubicadas en la casa de uno de los socios, al tercer piso del Centro Comercial Santa Rosa en Ventanilla, lo que les permitió continuar sus actividades periodísticas de manera más efectiva.

-Transición del periodismo: de papel a digital.

En este contexto de crecimiento y adaptación, la llegada de la era digital ha sido un factor crucial que ha impulsado a La Eskina a transformarse y adaptarse a las nuevas tecnologías y expectativas de su audiencia. Los medios tradicionales se han visto obligados a ajustarse a un entorno donde el acceso a la información es casi instantáneo, lo que ha llevado a La Eskina a invertir en su presencia en línea y desarrollar plataformas digitales que le permitan captar un público más amplio y diverso.

-La editorial La Eskina.

La Editorial La Eskina ha demostrado una notable capacidad de adaptación a las realidades digitales. Desde 2008, ha implementado cambios significativos que han transformado su modelo de negocio y su alcance, destacando el lanzamiento de su plataforma digital, diseñada para ampliar su presencia en el mercado y facilitar el acceso a sus contenidos. Esta estrategia ha permitido a La Eskina llegar a varios países, incluyendo Centroamérica, Estados Unidos y Europa, y actualmente cuenta con más de 113 mil seguidores, lo que es un claro indicador de su éxito en conectarse con audiencias globales.

1.1.5 Actividades.

Nuestras actividades se centran en la innovación y la interacción con la audiencia a través de plataformas digitales. Utilizamos Twitter, Instagram, TikTok y Facebook Lite para difundir noticias de manera ágil y efectiva, lo que nos permite transformar la práctica del periodismo televisivo. Mantenemos un contacto directo con las fuentes, lo que enriquece nuestras investigaciones y mejora la calidad de la información que ofrecemos. Además, fomentamos una comunicación dinámica con nuestra audiencia, promoviendo el diálogo y la retroalimentación constante.

-Impacto de las redes sociales en el medio La Eskina.

El impacto de las redes sociales en "La Eskina" ha sido transformador, permitiendo una diversificación significativa de su oferta informativa mediante la creación de programas propios y espacios concesionarios. Estas plataformas han ampliado su alcance, facilitando una difusión rápida de noticias y una interacción directa con la audiencia, lo que ha mejorado la percepción pública del medio.

-Diversificación de contenidos.

La Eskina produce productos propios y también colabora con otros creadores. Este enfoque multimedia mejora la calidad del contenido. Fomenta un entorno participativo. Los ciudadanos se involucran en el proceso informativo.

-Programación de La Eskina televisión Facebook Lite

La Eskina TV, desde 2008, produce su propia programación y ofrece espacios a creadores externos. Este medio de comunicación apoya a los realizadores que desean transmitir en el canal, brindándoles soporte técnico y tecnológico. Al establecer relaciones comerciales, los creadores pueden adaptar sus contenidos al estilo del medio.

Cuadro 1 *Producción La Eskina televisión.*

Programa	Días	Horarios	Conducción
La hora del vecino	Viernes	8:00 pm	Cesar Hurtado
Diálogos	Lunes	7:00 pm	Diógenes García
Empodérate	Jueves	11:00 am	Taylor Diaz
La victoria de la mente	Miércoles	5:00 pm	Victoria La Cruz

Ilustración 1 *Programa La hora del vecino*Ilustración 2 *Programa diálogos*

Ilustración 3 Programa Juvenil *Empodérate*



Ilustración 4 Programa *La victoria de la mente*



Cuadro 2 Coproducciones de *La Eskina* televisión

Programa	Días	Horarios	Conducción
Callao semanal	Lunes	5:00 pm	Beatriz delgado y Marcos Silva
Factor ciudadano	Viernes	6:00 pm	Eduardo Advíncula
Salud en línea	Lunes	3:00 pm	Diógenes García

Ilustración 5 Programa Callao semanal



Ilustración 6 Programa ciudadano



Ilustración 7 Programa Salud en línea.



-Financiamiento de La Eskina.

La Eskina ha adoptado una estrategia multifacética. Su objetivo es fortalecer el financiamiento. Esto asegura una operación más estable y efectiva. En el competitivo entorno de los medios digitales, la estrategia se centra en la implementación de publicidad. También incluye anuncios y patrocinios de contenido. Estas acciones son realizadas por marcas y empresas. Esto permite diversificar sus fuentes de ingresos. Además, maximiza su alcance.

-Publicidad digital

La propaganda digital es crucial para La Eskina. Permite alcanzar un público más amplio. Utilizan plataformas como redes sociales y sitios web. Los anuncios dinámicos son una herramienta clave. Fomentan la interacción del usuario. Ejemplos incluyen historias en Instagram y Facebook. También empleo de vídeos cortos en TikTok. Estos formatos son atractivos. Generan un alto nivel de participación.

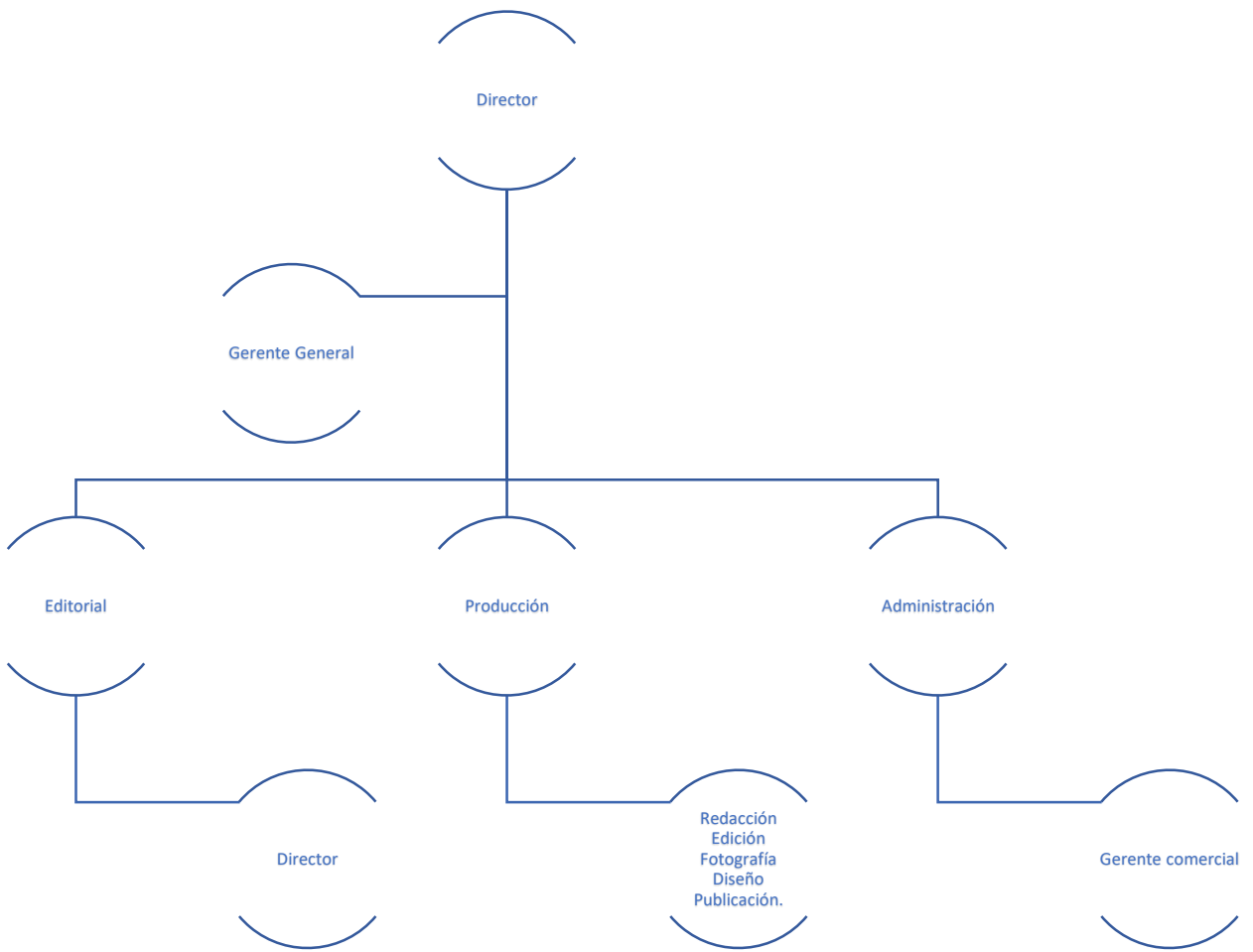
-Contenido Patrocinado.

El contenido patrocinado se ha convertido en una herramienta fundamental para La Eskina. Este tipo de información se integra de manera natural en la difusión habitual, lo que contribuye a mitigar la percepción negativa que a menudo acompaña a la publicidad tradicional. Al colaborar con marcas relevantes, La Eskina tiene la capacidad de ofrecer información valiosa a su audiencia mientras genera ingresos.

En resumen. La Eskina ha implementado estrategias publicitarias efectivas. Estas aseguran su estabilidad financiera. Además, mejoran su relevancia en el mercado digital. Esto le permite competir en un entorno desafiante. La atención del consumidor es cada vez más difícil de captar.

1.1.6 Estructura Orgánica

Empresa de comunicación Prensa La Eskina E.I.R.L



Capítulo 2. Descripción de las Actividades Realizadas en el Centro Laboral

2.1. Prensa La Eskina Ediciones EIRL

2.1.1 Área digital.

Desde el año 2019, trabajo en La Eskina Televisión a través de Facebook Lite. Durante este tiempo, he realizado diversas actividades periodísticas que me han permitido desarrollar habilidades clave en el campo del periodismo. Esta experiencia ha enriquecido significativamente mi trayectoria profesional, brindándome oportunidades para crecer y aprender en un entorno dinámico y desafiante.

-Contenido digital dinámica.

Desde el inicio, me he centrado en crear contenido digital dinámico que se adapte a las necesidades de nuestra audiencia. Utilizando la plataforma, he podido producir noticias de manera ágil y menos formal, lo que me ha permitido mantener a nuestros seguidores informados casi al instante sobre los eventos más relevantes.

-Interactividad.

La interactividad es uno de los aspectos que más disfruto. A través de los comentarios y reacciones en tiempo real, puedo conectarme con nuestra audiencia. Esta interacción no solo me ayuda a entender mejor sus intereses, sino que también permite ajustar el contenido según respuestas, creando un ciclo de retroalimentación constante.

-Trabajo en equipo.

El trabajo en equipo también ha sido fundamental. Colaborar con otros periodistas, editores y productores ha enriquecido nuestra cobertura de noticias, asegurando que presentemos una narrativa coherente y atractiva a nuestras plataformas.

2.2 Actividades periodísticas realizadas.

2.2.1 Producción de programas periodísticos.

Durante mi trayectoria profesional en La Esquina, he tenido la oportunidad de producir diversos programas periodísticos, siendo "**X + Amor Propio**" uno de los proyectos más significativos y relevantes. Este programa nació en el contexto de la pandemia de COVID-19 como una respuesta innovadora y necesaria para abordar la creciente crisis de salud mental que atravesaba la sociedad peruana.

- Contexto de la Crisis de Salud Mental

La pandemia provocó un impacto psicológico sin precedentes. El aislamiento social, la incertidumbre constante y el miedo generalizado generaron un aumento exponencial de problemas emocionales entre la población. Múltiples estudios revelaban que los niveles de ansiedad, depresión y estrés habían alcanzado niveles críticos, especialmente durante los momentos más intensos de la emergencia sanitaria.

-Sala Situacional COVID-19 del 26 de abril de 2021 (Minsa)

Ilustración 8 sala situacional Covid-19



En abril de 2021, la situación de la pandemia de COVID-19 en Perú se tornó crítica, evidenciada por un aumento alarmante en la mortalidad y una escasez de recursos médicos. El Ministerio de Salud (Minsa) reportaba cifras preocupantes, como hasta 400 muertos diarios, lo que generaba un clima de angustia y desesperación en la población. En este contexto, el 26 de abril, el Minsa presentó su sala situacional, revelando que durante las últimas 24 horas se confirmaron 3,763 nuevos casos de contagio. Este incremento subraya la gravedad de la crisis sanitaria que enfrentaba el país.

Adicionalmente, se reportaron 403 fallecidos en ese mismo periodo, lo que refleja el impacto devastador del virus en la población. Desde el inicio de la pandemia hasta esa fecha, el total acumulado alcanzó 60,416 fallecidos, lo que resalta la magnitud de la tragedia humana que estaba ocurriendo. Sin embargo, también se registraron 306 altas, ofreciendo un rayo de esperanza en medio de la adversidad.

En total, se contabilizaron 1,775,062 casos confirmados desde el inicio de la pandemia, mientras que 9,189,696 resultados negativos habían sido reportados tras las pruebas realizadas. La presión sobre el sistema de salud era evidente con 15,211 personas hospitalizadas, un número que indicaba la saturación de los servicios médicos.

El Minsa también destacó que se habían muestreado 10,964,758 personas, lo cual es un esfuerzo significativo para contener la propagación del virus. Estos datos no solo ilustran la magnitud del desafío sanitario, sino que también reflejan el esfuerzo continuo del gobierno para gestionar la crisis. La situación era aún más crítica considerando que las largas filas para acceder a oxígeno y camas hospitalarias eran comunes, como informaban medios internacionales como BBC News Mundo.

La combinación de estos factores —la alta tasa de contagios y muertes junto con la escasez de recursos médicos— creó un ambiente de desesperación y ansiedad entre los ciudadanos. La lenta vacunación y el acceso limitado a tratamientos adecuados complicaban aún más la situación. El 26 de abril fue un día emblemático que evidenció no solo el impacto inmediato del COVID-19 en Perú, sino también las profundas deficiencias del sistema de salud frente a una crisis sin precedentes.

La pandemia de COVID-19 provocó una crisis de salud mental en Perú, caracterizada por un aumento significativo de trastornos psicológicos. El aislamiento, el miedo al contagio y la pérdida de seres queridos generaron altos niveles de ansiedad, depresión y estrés. Los ciudadanos experimentaron un deterioro emocional profundo, con síntomas que afectaron transversalmente a diferentes grupos poblacionales. Esta crisis silenciosa reveló la urgente necesidad de atención psicológica y soporte emocional para miles de peruanos.

- Concepción del programa X + Amor Propio

En respuesta a la crítica situación emocional generada por la pandemia de COVID-19, el medio La Eskina desarrolló un proyecto periodístico denominado "X + Amor Propio", un programa de televisión por Facebook Lite enfocado en salud mental. Si bien el medio ya contaba con el programa "La victoria de la mente", que abordaba temas de salud mental, se identificó la necesidad de un esfuerzo adicional más especializado para atender la creciente demanda de apoyo emocional durante la pandemia. El equipo periodístico buscó crear un espacio de orientación y apoyo emocional más integral. La iniciativa asumió la responsabilidad de utilizar la plataforma mediática para brindar recursos prácticos a la comunidad. El proyecto contribuyó a construir una sociedad más resiliente, reconociendo el rol transformador de los medios de comunicación en momentos de crisis.

A continuación, se presenta el proyecto X + Amor Propio en detalle.

2.2.2

PROYECTO

Programa de televisión sobre salud mental.

“X + Amor Propio”

La Eskina Facebook Lite

Autor: Rolando Galán Guevara

LIMA – PERÚ

2021

Resumen

El proyecto periodístico "X + Amor Propio" emerge como un artefacto comunicacional innovador diseñado para abordar las profundas transformaciones psicoemocionales generadas por la pandemia COVID-19, utilizando la plataforma de La Esquina Facebook Lite como medio de difusión estratégico. Su propósito fundamental trasciende la mera transmisión de información, configurándose como un espacio de reconstrucción emocional colectiva que visibiliza las experiencias individuales de sufrimiento y resiliencia.

Conducido por el periodista Rolando Galán Guevara, el programa se propone desarticular los discursos biomédicos tradicionales sobre salud mental, generando una narrativa que humanice las estadísticas y ofrezca herramientas prácticas para la gestión emocional. Cada episodio de 30 minutos se estructura como un viaje de transformación, convocando a una diversidad de profesionales de salud mental y testimonios de personas que han logrado superar desafíos emocionales.

El proyecto nace como respuesta al devastador impacto psicológico de la pandemia, donde siete de cada diez peruanos experimentaron profundas alteraciones en su salud mental, con un incremento del 35% en trastornos depresivos y un 32% en ansiedad. Más allá de los números, "X + Amor Propio" busca convertir cada estadística en una historia de esperanza, cada dato en una oportunidad de reconstrucción personal y colectiva.

El programa se consolida como más que un espacio televisivo: es un movimiento de reconstrucción emocional que desafía la narrativa del dolor como destino. Transforma el sufrimiento en fortaleza, la fragmentación en conexión, el miedo en posibilidad. Cada episodio representa un grito colectivo de supervivencia, un manifiesto que reivindica la salud mental no como ausencia de enfermedad, sino como potencia de vida y capacidad de reinención continua.

Abstract

The journalistic project "X + Amor Propio" emerges as an innovative communication artifact designed to address the profound psycho-emotional transformations caused by the COVID-19 pandemic, using the La Eskina Facebook Lite platform as a strategic dissemination medium. Its fundamental purpose goes beyond merely transmitting information, positioning itself as a space for collective emotional reconstruction that highlights individual experiences of suffering and resilience.

Led by journalist Rolando Galán Guevara, the program aims to dismantle traditional biomedical discourses on mental health, creating a narrative that humanizes statistics and provides practical tools for emotional management. Each 30-minute episode is structured as a journey of transformation, bringing together a diverse range of mental health professionals and testimonials from individuals who have overcome emotional challenges.

The project was born in response to the devastating psychological impact of the pandemic, during which seven out of ten Peruvians experienced profound alterations in their mental health, with a 35% increase in depressive disorders and a 32% rise in anxiety. Beyond the numbers, "X + Amor Propio" seeks to transform each statistic into a story of hope, every data point into an opportunity for personal and collective reconstruction.

The program establishes itself as more than a television space: it is a movement for emotional reconstruction that challenges the narrative of pain as destiny. It transforms suffering into strength, fragmentation into connection, and fear into possibility. Each episode represents a collective cry of survival, a manifesto that reclaims mental health not as the mere absence of illness but as a force of life and a continuous capacity for reinvention.

Índice

Capítulo 1

1.1 Introducción.....	página 25
1.2 La Salud Mental como Problemática Social.....	página 27
1.3 Justificación	página 29
1.4 Marco Teórico.....	página 31
1.4.1 Convergencia Epistemológica: Periodismo y Salud Mental.....	página 31
1.4.2 Teoría del Periodismo.....	página 32
1.4.3 Teoría del Periodismo Televisivo.....	página 36
1.4.4 Teoría del Periodismo en Salud.....	página 39
1.4.5. Objetivos.....	página 42

Capítulo 2

2.1 Propuesta de Programa Periodístico Innovador sobre Salud Mental	página 45
2.2 Nombre del Programa: X + Amor Propio	página 45
2.3 Síntesis.....	página 47
2.4 Línea Argumental.....	página 48
2.5 Lema.....	página 48
2.6 Enfoque	página 49
2.7 Análisis de Programas Referentes.....	página 50
2.8 Género y Formato.....	página 51

Capítulo 3

3.1 Definición del Programa.....	página 53
3.1.1 Numero de Programas.....	página 53
3.1.2 Frecuencia.....	página 53
3.1.3 Directo / Diferido.....	página 54
3.1.4 Lenguaje Narrativo.....	página 55

Capítulo 4

4.1 Estructura del Proyecto.....	página 59
4.1.1 El Proyecto Comunicacional X + Amor Propio.....	página 59
4.2 Estructura del Programa.....	página 60
4.2.1 Estructura de la Entrevista.....	página 60

Capítulo 5

5.1 Marketing y Publicidad.....	página 65
5.1.1 Plan de Marketing y Publicidad.....	página 66

Capítulo 6

6.1 Propuesta operativa.....	página 69
6.2 Recursos Humanos y Técnicos.....	página 71
6.3 Financiamiento.....	página 73

Capítulo 7

7.1 Conclusiones.....	página 74
-----------------------	-----------

Bibliografías.....	página 76
---------------------------	------------------

Lista de Cuadros

Capítulo 4: Estructura del Proyecto x + Amor Propio

- Cuadro 4.1 Ficha Técnica del Proyecto x + Amor Propio.....página 60
- Cuadro 4.2 Desglose Estructural de la Entrevista.....página 62
- Cuadro 4.3 Lista de Invitados especialistas y personajes emblemáticos en relación de los temas tratados.....página 64

Capítulo 5: Marketing y Publicidad

- Cuadro 5.1 Calendario de Marketing y Publicidad.....página 68

Capítulo 6: Propuesta Operativa

- Cuadro 6.1 Presupuesto del Programa X + Amor Propio (S/).....página 71

Lista de Ilustraciones

Capítulo 3: Definición del Programa X + Amor Propio

- Ilustración 3.1 El logotipo del Programa X + Amor Propio

Capítulo 1

1.1 Introducción.

El programa "X + Amor Propio" de La Eskina Facebook Lite surge como una respuesta innovadora y necesaria en el contexto actual de la pandemia de COVID-19, abordando la crítica crisis de salud mental que atraviesa la sociedad peruana. La emergencia sanitaria revela una dimensión profunda y poco explorada: el impacto psicológico devastador del aislamiento social, la incertidumbre y el miedo generalizado.

Según la Sala Situacional COVID-19 del Ministerio de Salud, publicada el 26 de abril de 2021, el panorama epidemiológico peruano presenta una realidad estremecedora. El sistema de salud enfrenta una situación crítica con 400 muertes diarias, 3,763 nuevos casos de contagio, y un total acumulado de 60,416 fallecidos que representan más que simples estadísticas: son testimonios de un sufrimiento colectivo que trasciende lo físico para instalarse en el terreno emocional.

La pandemia transforma radicalmente el panorama emocional de la población, generando un aumento exponencial de problemas psicológicos. El contexto peruano se configura como particularmente desafiante, revelando una crisis silenciosa de salud mental que se expande más allá de los límites hospitalarios. El aislamiento social, la imposibilidad de despedirse de seres queridos, el miedo constante al contagio y la saturación del sistema de salud generan un estado de angustia generalizada que amenaza la estabilidad psicológica de la sociedad.

En este escenario de profunda vulnerabilidad, "X + Amor Propio" de La Eskina Televisión se concibe como más que un simple espacio mediático. El programa representa un proyecto de resiliencia colectiva, utilizando la plataforma de comunicación como una herramienta

fundamental de transformación social. Su propósito va más allá de informar: busca acompañar, orientar y reconstruir el tejido emocional de una sociedad profundamente golpeada por la crisis sanitaria.

La iniciativa reconoce un principio fundamental: los medios de comunicación pueden convertirse en agentes de cambio y sanación en momentos de crisis extrema. No se trata solo de producir contenido, sino de crear un espacio de encuentro, comprensión y reconstrucción emocional. El programa se posiciona como una respuesta profesional y empática a la necesidad urgente de atención psicológica en un momento donde los servicios tradicionales de salud mental están completamente saturados.

La elección estratégica de Facebook Lite como plataforma permite maximizar el alcance y accesibilidad para diversos sectores de la población peruana. De esta manera, "X + Amor Propio" de La Eskina Televisión se distingue por un enfoque integral que no se limita a ofrecer consejos genéricos, sino que busca proporcionar herramientas prácticas, recursos especializados y un espacio de escucha y comprensión.

Los objetivos centrales del proyecto se concentran en crear un espacio televisivo de entrevistas para abordar temas relacionados con la salud mental en el contexto actual, proporcionando orientación psicológica con profesionales especializados. Más allá de eso, el programa busca brindar apoyo a personas que atraviesan momentos difíciles, ayudándolas a entender y manejar sus emociones.

En esencia, "X + Amor Propio" de La Eskina representa un acto de resistencia comunicacional: transformar el dolor colectivo en una oportunidad de crecimiento, solidaridad y reconstrucción emocional. Más allá de ser un producto mediático, se configura como un proyecto de intervención social, un testimonio de cómo el periodismo puede convertirse en una herramienta de transformación y esperanza en los momentos más oscuros de la sociedad.

1.2 La Salud Mental como Problemática Social: Un Grito Silencioso en la Pandemia

La salud mental en el Perú en el contexto actual de la pandemia de COVID-19 emerge como una problemática social de proporciones críticas, revelando profundas vulnerabilidades en el sistema de bienestar psicológico nacional. La crisis sanitaria ha desnudado una realidad preexistente pero invisibilizada: la fragilidad emocional de la población peruana.

El panorama epidemiológico resulta estremecedor. Cerca del 90% de pacientes con trastornos de ansiedad y depresión no reciben tratamiento adecuado, exponiendo las limitaciones del sistema de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) anticipaba incluso antes de la pandemia que la depresión se convertiría en la segunda causa de discapacidad mundial, proyección que la crisis sanitaria se ha intensificado dramáticamente.

Los grupos poblacionales más vulnerables han sido golpeados con particular gravedad. Los niños y adolescentes representan uno de los sectores más afectados, con un 73.4% de padres reportando impactos graves en la salud mental de sus hijos durante el confinamiento. Los jóvenes entre 18 y 24 años experimentan niveles críticos de ansiedad que comprometen su desarrollo integral y perspectivas futuras.

Los factores que alimentan esta crisis psicosocial son múltiples y complejos. La incertidumbre económica, el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y el prolongado aislamiento social han creado una tormenta perfecta de angustia colectiva. El coronavirus ha penetrado no solo los cuerpos, sino profundamente la psique social, generando heridas emocionales que pueden tardar generaciones en sanar.

El sistema de salud mental peruano se encuentra en un estado de colapso estructural. La inversión resulta dramáticamente insuficiente, con apenas un 2% del presupuesto de salud destinado a atender las necesidades de salud mental. Esta realidad se traduce en menos de dos

profesionales por cada 100.000 habitantes, generando una brecha crítica en la atención de la población.

La pandemia ha accionado como un revelador implacable de las desigualdades sociales preexistentes. Los problemas de salud mental se entrelazan con factores socioeconómicos: dificultades para adquirir alimentos y medicamentos, familiares enfermos y el prolongado aislamiento social han erosionado los mecanismos de resiliencia individual y colectiva.

Las consecuencias psicosociales se manifiestan de manera multidimensional. La desinformación y el uso inadecuado de medios de comunicación añaden capas adicionales de complejidad, generando pánico, estigmatización y aumentando exponencialmente los niveles de ansiedad. Las redes sociales se han convertido en amplificadores de una crisis emocional sin precedentes.

Los especialistas anticipan un escenario aún más desafiante. La salud mental se perfila como la próxima gran crisis global, con potencial para generar discapacidades sin precedentes en las próximas décadas. La pandemia ha transformado radicalmente la comprensión de la salud pública, revelando que el bienestar psicológico no es un lujo, sino una condición fundamental para la supervivencia social.

La reconstrucción de la salud mental se configura como un imperativo ético y social. No se trata simplemente de recuperar un estado anterior, sino de construir nuevas formas de resiliencia, comprensión y cuidado colectivo. La comunicación se convierte en una herramienta fundamental de transformación, capaz de crear espacios de sanación y reconstrucción emocional.

La sociedad peruana enfrenta el desafío de reinventar su conexión emocional. La pandemia ha desnudado la vulnerabilidad humana, pero simultáneamente ofrece una oportunidad única de transformación. La salud mental ya no puede ser considerada un tema marginal, sino un componente central del desarrollo social y humano.

En este contexto crítico, se requiere una respuesta integral que reconozca la salud mental como un derecho fundamental, implementando políticas públicas que aborden no solo los síntomas, sino las causas estructurales de la crisis psicosocial desatada por la pandemia de COVID-19.

1.3 Justificación

En el umbral de la crisis silenciosa que amenaza la salud mental global, el programa periodístico "X + Amor Propio" aparece como un grito de esperanza y resistencia comunicacional. La pandemia de COVID-19 ha desatado una tormenta psicológica sin precedentes, exponiendo las profundas vulnerabilidades emocionales de nuestra sociedad contemporánea.

La emergencia sanitaria expone una realidad demoledora. Según el Ministerio de Salud del Perú, la epidemia ha generado un impacto devastador en la salud mental, multiplicando exponencialmente los trastornos psicológicos. Las estimaciones revelan un incremento cercano al 30% en trastornos de ansiedad y depresión a nivel mundial, con el Perú presentando una de las tasas más críticas de impacto psicológico.

Los datos son estremecedores. En Lima Metropolitana, aproximadamente el 50% de la población estudiada presenta niveles significativos de distritos. UNICEF reporta que el 73.4% de los padres considera que el confinamiento afectó gravemente la salud mental de niños y adolescentes. Los jóvenes son especialmente vulnerables: un 27% reporta ansiedad, un 15% depresión y un 20,7% experimenta niveles críticos de estrés.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) advierte que la pandemia ha generado una crisis multidimensional. Pérdida de seres queridos, colapso económico, aislamiento social y

miedo al contagio han configurado un escenario de profunda fragilidad emocional. Los efectos van más allá de las estadísticas: representan un sufrimiento colectivo que amenaza la estabilidad psicosocial.

Las consecuencias a largo plazo son aún más alarmantes. Los trastornos mentales no tratados se perfilan como la primera causa de mortalidad y discapacidad en las próximas décadas. El sistema de salud peruano, históricamente frágil, se encuentra completamente desbordado, con una capacidad limitada para atender la creciente demanda de servicios de salud mental.

"X + Amor Propio" surge como una respuesta estratégica e innovadora. Utilizando Facebook Lite como plataforma, el programa democratiza el acceso a recursos de salud mental, llegando a poblaciones normalmente marginadas. No se trata solo de un proyecto comunicacional, sino de una herramienta de transformación social que busca desmitificar prejuicios, educar y acompañar.

El proyecto se sustenta en investigaciones rigurosas de instituciones como UNICEF, OPS y OMS. Su objetivo fundamental es generar un espacio de escucha y comprensión que permita abordar la crisis de salud mental desde una perspectiva integral y humana.

Las poblaciones más vulnerables son el foco principal: jóvenes entre 20-24 años, profesionales de salud y personas con alta exposición mediática. El programa busca crear conciencia sobre la importancia de la salud mental, reducir estigmas y ofrecer herramientas prácticas para el manejo emocional.

En un momento donde el silencio amenaza con convertirse en la próxima pandemia, "X + Amor Propio" se erige como un faro de esperanza. Más que un programa de televisión, es un acto de resistencia comunicacional que transforma el dolor colectivo en una oportunidad de crecimiento, solidaridad y reconstrucción emocional.

La comunicación se convierte así en un instrumento de sanación. Cada entrevista, cada historia compartida, será paso hacia la comprensión colectiva de nuestra fragilidad y resiliencia. "X + Amor Propio" no solo reconoce una crisis, la desafía, la humaniza y nos invita a trabajar en una reingeniería de nuestra conexión emocional en tiempos de profunda incertidumbre.

1.4 Marco Teórico.

1.4.1 Convergencia Epistemológica: Periodismo y Salud Mental

El proyecto "X + Amor Propio" emerge como un puente epistemológico revolucionario capaz de desarticular los mecanismos tradicionales de comprensión de la salud mental en el contexto pandémico de la COVID-19. La intersección entre el periodismo y las ciencias de la salud representa un horizonte revolucionario de transformación social y comunicacional. Esta unión no es un mero ejercicio académico, sino una profunda estrategia de reconstrucción de la experiencia humana en contextos de crisis.

El periodismo y la salud mental, cuando se integran como marcos epistemológicos complementarios, generan un campo de intervención sociocultural inédito que trasciende la simple transmisión de información. Su sinergia permite desarticular los mecanismos tradicionales de comprensión del sufrimiento psicológico, creando narrativas que humanicen y dignifiquen la experiencia emocional.

En esta convergencia, cada disciplina aporta sus herramientas fundamentales: el periodismo ofrece las metodologías de construcción narrativa, documentación y comunicación; mientras que la salud provee los marcos interpretativos, comprensivos y terapéuticos para abordar la complejidad de la experiencia subjetiva.

La unión de estas dos ciencias no busca simplemente informar, sino acompañar, reconstruir y resignificar. Se trata de transformar el dolor individual en un recurso de sanación colectiva, donde cada testimonio se convierte en un fragmento de memoria, resistencia y esperanza.

Empezaremos a dar a conocer las siguientes teorías del periodismo y de las ciencias de la salud, no como constructos académicos distantes, sino como herramientas vivas de transformación social, capaces de sanar las heridas invisibles que la pandemia ha dejado en nuestra memoria colectiva.

1.4.2 Teoría del Periodismo

El proyecto periodístico X + Amor Propio en La Eskina Facebook Lite se fundamenta en dos teorías comunicacionales clave que explican la influencia de los medios en la formación de percepciones sociales: la Teoría de la Espiral del Silencio y la Teoría de Agenda-Setting.

● Teoría de la Espiral del Silencio

La Teoría de la Espiral del Silencio, desarrollada por Elisabeth Noelle-Neumann, revela un fenómeno psicosocial profundamente complejo que encuentra en la salud mental un terreno particularmente significativo. Esta teoría desentraña los mecanismos por los cuales los individuos constantemente evalúan el clima de opinión de su entorno social, modulando sus expresiones públicas por un miedo inherente al aislamiento.

En el contexto específico de la salud mental, el silenciamiento se configura como un mecanismo de autoprotección social, donde las personas desarrollan una sensibilidad permanente al ambiente que les rodea. El temor al rechazo y la marginación opera como un dispositivo de control que lleva a los individuos a ajustar sus opiniones para evitar conflictos potenciales.

El proyecto periodístico X + Amor Propio emerge precisamente como una estrategia para desarticular estos mecanismos de ocultamiento y estigmatización. La teoría no se limita a explicar el fenómeno, sino que ofrece una herramienta comunicacional para transformar la percepción social sobre la salud mental.

La intervención comunicativa se fundamenta en una deconstrucción sistemática de las narrativas estigmatizantes, promoviendo relatos que normalicen la experiencia de salud mental y generen empatía y comprensión social. Se trata de crear un ecosistema comunicacional donde las personas se sientan legitimadas para compartir sus experiencias más íntimas.

Los objetivos del proyecto son ambiciosos y profundamente transformadores: romper el silencio sobre las experiencias de salud mental, generar espacios seguros de expresión, desmontar los mecanismos de estigmatización social y promover la visibilización de narrativas individuales que históricamente han sido marginadas.

La espiral del silencio opera como un mecanismo de control social que puede inhibir la expresión de opiniones minoritarias, pero también puede ser revertida mediante intervenciones comunicativas estratégicas. En el caso de X + Amor Propio, se busca crear un contrapunto que desafíe los imaginarios dominantes sobre la salud mental.

El impacto esperado trasciende la mera visibilización: se aspira a reducir el aislamiento social de personas con experiencias de salud mental, crear redes de apoyo comunicacional y transformar profundamente los imaginarios sociales existentes. La teoría se convierte así en una herramienta de transformación social.

La comunicación se configura como un espacio de resistencia y reconstrucción, donde cada narrativa individual se transforma en un acto de desarticulación de los mecanismos de silenciamiento. X + Amor Propio no es solo un proyecto comunicacional, sino una intervención ética que busca restituir la dignidad de las experiencias de salud mental.

En última instancia, la Teoría de la Espiral del Silencio ofrece un marco interpretativo que permite comprender los mecanismos profundos de marginación social, al tiempo que proporciona estrategias para su desmantelamiento. El proyecto se posiciona como un dispositivo de transformación que busca romper el círculo de invisibilización y estigma.

La apuesta es radical: convertir el silencio en palabra, la marginación en reconocimiento, y la experiencia individual en un relato colectivo que desafíe los límites de lo socialmente aceptable. X + Amor Propio se configura, así como un proyecto que va más allá de la comunicación, para constituirse en un acto de resistencia y reconstrucción social.

● Teoría de la Agenda-Setting

La Teoría de la Agenda-Setting, desarrollada por McCombs y Shaw en 1972, emerge como un marco interpretativo revolucionario para comprender los procesos de comunicación contemporáneos, especialmente en proyectos de transformación social como X + Amor Propio. Esta teoría representa un punto de inflexión fundamental en la comprensión de cómo los medios de comunicación construyen la realidad social.

Los medios de comunicación trascienden su rol tradicional de transmisores de información, convirtiéndose en constructores de activos de la realidad social. Esta premisa permite que proyectos como X + Amor Propio reimaginen la comunicación como un espacio de intervención estratégica, donde cada narrativa tiene el potencial de modificar percepciones colectivas y generar transformaciones profundas.

La teoría revela un mecanismo crucial: los medios no solo informan, sino que establecen la relevancia social de los temas. En el contexto de salud mental, esto significa la capacidad de transformar experiencias individuales en discursos colectivos, desarticulando silencios y estigmas históricamente arraigados que han mantenido marginadas las vivencias emocionales.

Las estrategias de intervención comunicacional se fundamentan en procesos estratégicos específicos: selección cuidadosa de narrativas, jerarquización de testimonios y profundización en experiencias emocionales previamente invisibilizadas. Cada elemento busca dismantelar las estructuras tradicionales de comprensión social.

La Agenda-Setting opera como un dispositivo de transformación, donde cada historia compartida puede expandir los límites de lo socialmente comprensible. No se trata simplemente de informar, sino de generar espacios de reconocimiento que desafíen las estructuras tradicionales de comprensión y visibilicen experiencias marginadas.

Durante la actual crisis sanitaria de COVID-19, la teoría se materializa como un instrumento comunicacional que debería amplificar voces silenciadas, convirtiendo el aislamiento en una oportunidad de reconexión y visibilización de experiencias emocionales. El proyecto comprende que comunicar es un acto político de deconstrucción, donde cada narrativa individual se transforma en un instrumento para convertir lo marginal en central.

La intervención comunicacional busca objetivos transformadores: reducir estigmas asociados a la salud mental, generar empatía social y expandir la comprensión de las experiencias emocionales. X + Amor Propio utiliza la Agenda-Setting no como un marco conceptual pasivo, sino como una estrategia activa de intervención, donde la comunicación se convierte en un espacio de reconstrucción social.

El proyecto comprende que su misión trasciende la información: se trata de crear espacios donde cada historia sea reconocida, validada y comprendida en toda su complejidad. La teoría permite reimaginar la comunicación como un proceso dinámico de construcción de realidad, donde los medios no determinan qué pensar, sino sobre qué pensar.

X + Amor Propio demuestra que la comunicación puede ser un poderoso instrumento de cambio social, capaz de modificar percepciones, desarticular estigmas y generar nuevas

comprensiones colectivas sobre la salud mental. La Agenda-Setting se convierte así en una herramienta fundamental para la transformación social, donde cada narrativa individual contribuye a la construcción de una comprensión colectiva más empática y profunda.

1.4.3 Teoría del Periodismo Televisivo

El periodismo televisivo ha transitado por una profunda transformación histórica, desde los primeros modelos unidireccionales de transmisión hasta la actual era digital interconectada. La televisión tradicional, nacida como un medio de comunicación masiva en el siglo XX, experimentó cambios significativos con la irrupción de internet y las redes sociales, modificando radicalmente sus paradigmas de producción, distribución y consumo de información.

La llegada de las plataformas digitales provocó una revolución comunicacional que desafió los modelos tradicionales de periodismo. Las redes sociales emergieron como espacios dinámicos donde la información fluye de manera instantánea, derribando las barreras entre emisores y receptores. Esta transformación tecnológica permitió que proyectos como X + Amor Propio pudieran desarrollar estrategias comunicacionales más horizontales e inclusivas.

● Teoría Crítica

El periodismo contemporáneo, desde la perspectiva de la Teoría Crítica desarrollada por pensadores de la Escuela de Frankfurt como Max Horkheimer, Theodor Adorno y Herbert Marcuse, se concibe como un instrumento fundamental de transformación social, capaz de generar conciencia colectiva y promover cambios estructurales. En este contexto, el proyecto X + Amor Propio se posiciona como una iniciativa que utiliza herramientas comunicacionales para abordar problemáticas de salud mental, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19.

La convergencia tecnológica ha redefinido los roles tradicionales del periodismo. Los medios ya no son solo transmisores de información, sino espacios de interacción donde las comunidades participan activamente en la construcción de narrativas. Facebook Lite, como plataforma de comunicación, se convierte en un espacio estratégico para desarrollar contenidos que abordan temas de salud mental de manera accesible y cercana.

La pandemia actúa como un catalizador que aceleró la transformación digital del periodismo. Los profesionales de la comunicación deben reinventarse rápidamente, desarrollando nuevas estrategias para producir, distribuir y conectar contenidos en entornos de distanciamiento social. X + Amor Propio aprovecha esta coyuntura para crear contenidos que respondan a las necesidades emergentes de salud mental.

Las redes sociales se transforman en herramientas fundamentales para la difusión de información sobre salud mental, permitiendo que proyectos como X + Amor Propio puedan llegar a poblaciones normalmente marginadas de los discursos mediáticos. La inmediatez y la capacidad de segmentación de estas plataformas facilitan la creación de contenidos especializados sobre trastornos como ansiedad, depresión y psicosis.

La Teoría Crítica propone entender los medios de comunicación como espacios de empoderamiento social. En este sentido, X + Amor Propio no solo busca informar, sino generar narrativas que promuevan la resiliencia, la comprensión de los procesos de salud mental y la deconstrucción de estigmas sociales relacionados con los trastornos mentales.

La digitalización ha permitido una democratización del conocimiento en salud mental. Las plataformas como Facebook Lite se convierten en espacios donde la información especializada puede circular de manera horizontal, rompiendo las jerarquías tradicionales de los sistemas de comunicación y salud.

El proyecto X + Amor Propio representa una innovación en la forma de abordar la comunicación sobre salud mental, utilizando estratégicamente las herramientas digitales para generar contenidos que no sean solo informativos, sino también terapéuticos y transformadores.

● Teoría de la Comunicación Mediática

La teoría de la comunicación mediática de McQuail revela una dimensión transformadora de los medios durante la crisis pandémica, donde la comunicación trasciende la mera transmisión informativa para convertirse en un instrumento de intervención psicosocial. En el contexto de la salud mental, los medios dejan de ser simples canales de información para erigirse como constructores activos de significado, capaces de generar narrativas que no solo expliquen la realidad, sino que también facilitan herramientas de afrontamiento emocional.

El programa "Amor Propio" en La Eskina Facebook Lite representa precisamente esta evolución conceptual, donde cada entrevista se configura como un dispositivo terapéutico que descodifica los mecanismos psicológicos del contagio, el miedo y el aislamiento. La comunicación se transforma así en una intervención estratégica que busca desmontar mitos sobre salud mental, normalizar las respuestas emocionales al estrés pandémico y proporcionar estrategias científicas de afrontamiento.

La pandemia ha evidenciado que el consumo informativo no es neutral, sino que influye profundamente en la percepción y el comportamiento ciudadano. Los medios tienen la capacidad de moldear creencias, generar confianza y orientar decisiones preventivas, lo que implica una responsabilidad ética y social fundamental. En este sentido, "Amor Propio" no solo informa, sino que interviene, acompaña y transforma, convirtiendo cada entrevista en un espacio de reconstrucción emocional y comprensión científica de los impactos psicológicos.

La narrativa mediática se convierte entonces en un instrumento de resiliencia colectiva, donde el conocimiento especializado se traduce en herramientas concretas para manejar el

miedo, comprender los mecanismos psicológicos del contagio y desarrollar estrategias de autocuidado emocional. McQuail nos muestra que los medios pueden ser mucho más que simples transmisores de información: son agentes de transformación social capaces de generar marcos interpretativos que reconstruyen la experiencia individual y colectiva en momentos de crisis.

1.4.4 Teoría del Periodismo en Salud

El periodismo de salud emerge como un campo dinámico y multidimensional que trasciende la mera transmisión de información médica, constituyéndose como una herramienta fundamental para la transformación social y la comprensión integral de los fenómenos de salud. En el contexto de la pandemia de COVID-19, este campo adquiere una relevancia sin precedentes, revelando la capacidad de los medios para generar impacto social y emocional.

- Teoría de la Comunicación para el Cambio Social

La Teoría de la Comunicación para el Cambio Social se posiciona como un marco conceptual revolucionario en el periodismo de salud. Esta teoría concibe la comunicación no como un proceso unidireccional, sino como un diálogo transformador que involucra activamente a la comunidad en la construcción de conocimiento sobre salud.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, esta teoría se materializa como una estrategia narrativa que busca empoderar a las comunidades frente a la crisis sanitaria. Los periodistas se convierten en facilitadores de un proceso comunicativo que va más allá de informar, buscando generar resiliencia colectiva y comprensión de los impactos psicológicos del aislamiento y la incertidumbre.

La narrativa periodística se transforma en un espacio de encuentro donde los testimonios individuales se entrelazan con el conocimiento científico. Cada entrevista sobre salud mental se

convierte en un microcosmos de comprensión, donde el dolor personal se resignifica como una experiencia colectiva de supervivencia.

Los profesionales de la salud mental se integran como voces fundamentales, no como expertos distantes, sino como acompañantes de un proceso de reconstrucción emocional. Sus narrativas desmantelan el estigma, presentando los trastornos psicológicos como experiencias humanas legítimas y abordables.

El programa "X + Amor Propio" emerge precisamente desde esta perspectiva teórica, concibiendo cada intervención como una oportunidad para desarticular los silencios y miedos generados por la pandemia. La comunicación se entiende como un dispositivo de sanación que permite a los individuos reconectar con sus recursos internos de afrontamiento.

La teoría propone un modelo de comunicación horizontal, donde los límites entre emisor y receptor se desdibujan. Los oyentes no son receptáculos pasivos, sino co-constructores de significados sobre la salud mental en tiempos de crisis. Cada testimonio se convierte en una pieza de un mosaico más amplio de comprensión colectiva.

La narrativa periodística se configura entonces como un espacio terapéutico, donde la palabra se constituye como un instrumento de elaboración de la experiencia traumática. Los relatos sobre COVID-19 dejan de ser estadísticas para convertirse en experiencias humanas complejas y multidimensionales.

El objetivo final de esta teoría es generar transformación social, promoviendo una comprensión más profunda y empática de los procesos de salud mental, trascendiendo los modelos biomédicos tradicionales y situando la experiencia humana en el centro del discurso.

● Teoría del Aprendizaje Social

La Teoría del Aprendizaje Social, desarrollada por Albert Bandura, se presenta como un

marco complementario para comprender cómo los medios pueden modelar comportamientos de salud mental durante la pandemia. Esta teoría sostiene que los individuos aprenden observando e imitando comportamientos de otros, especialmente en contextos de alta incertidumbre.

En el escenario de COVID-19, el programa "X + Amor Propio" se configura como un espacio de modelamiento de estrategias de afrontamiento. Cada testimonio se convierte en un modelo de resiliencia, donde los oyentes pueden identificar mecanismos efectivos para gestionar el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los profesionales entrevistados no solo proporcionan información, sino que se constituyen como modelos de afrontamiento. Sus estrategias, narrativas de superación y herramientas psicológicas se transmiten como recursos replicables para la audiencia, generando un efecto multiplicador de conocimiento y capacidad de adaptación.

La teoría enfatiza la importancia de los procesos de observación como mecanismo de aprendizaje. En este sentido, cada entrevista se diseña para mostrar no solo el problema, sino fundamentalmente las estrategias de superación, permitiendo a la audiencia visualizar trayectorias positivas de recuperación psicológica.

El programa utiliza la narrativa como un dispositivo pedagógico, donde cada historia personal se convierte en una lección vivencial sobre manejo emocional. Los oyentes aprenden no desde la prescripción académica, sino desde la experiencia encarnada de otros que han transitado por similares desafíos psicológicos.

La comunicación mediática se entiende entonces como un espacio de aprendizaje social, donde los comportamientos saludables se transmiten mediante la exposición a modelos positivos. La pandemia deja de ser únicamente un escenario de amenaza para convertirse en un contexto de potencial crecimiento y transformación personal.

Los recursos comunicativos se diversifican, integrando no solo testimonios verbales, sino también lenguajes corporales, tonos emocionales y estrategias de comunicación no verbal que permiten una transmisión más integral de los mecanismos de afrontamiento.

El objetivo final de esta teoría es generar repertorios de comportamiento que permitan a los individuos desarrollar mayor capacidad de adaptación y resiliencia frente a contextos de crisis, utilizando la comunicación mediática como un espacio de aprendizaje colectivo.

1.4.5. Objetivos.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, el programa periodístico "X + Amor Propio" emerge como una respuesta innovadora y necesaria para abordar la crítica crisis de salud mental que atraviesa la sociedad peruana. La emergencia sanitaria ha revelado una dimensión profunda y poco explorada: el impacto psicológico devastador del aislamiento social, la incertidumbre y el miedo generalizado. El programa se concibe como más que un simple espacio mediático, representando un proyecto de resiliencia colectiva que utiliza la comunicación como una herramienta fundamental de transformación social.

La iniciativa reconoce un principio fundamental: los medios de comunicación pueden convertirse en agentes de cambio y sanación en momentos de crisis extrema. No se trata solo de producir contenido, sino de crear un espacio de encuentro, comprensión y reconstrucción emocional. El programa se posiciona como una respuesta profesional y empática a la necesidad urgente de atención psicológica en un momento donde los servicios tradicionales de salud mental están completamente saturados.

●Objetivo General

Los objetivos generales de "X + Amor Propio" son:

- 1.-Intervención Comunicacional Integral: Crear un espacio televisivo que aborde la salud mental de manera holística, utilizando teorías del periodismo y teorías de la salud como herramientas de intervención social.
- 2.-Transformación del Dolor Colectivo: Convertir el sufrimiento social en una oportunidad de crecimiento, solidaridad y reconstrucción emocional.
- 3.-Desarticulación de Mecanismos de Silenciamiento: Desmontar los sistemas de estigmatización que rodean los problemas de salud mental, aprovechando la Teoría de la Espiral del Silencio y la Teoría de Agenda-Setting.

●Objetivos Específicos

Los objetivos específicos del programa se estructuran en torno a varios ejes fundamentales:

- 1.-Utilizar Facebook Lite como plataforma para maximizar el alcance y accesibilidad a diversos sectores de la población peruana.
- 2.-Proporcionar herramientas prácticas y recursos especializados de salud mental.
- 3.-Deconstrucción de Narrativas Estigmatizantes
- 4.-Romper el silencio sobre las experiencias de salud mental.
- 5.-Desmontar los mecanismos de estigmatización social.
- 6.-Promover narrativas que normalicen la experiencia de salud mental.
- 7.-Proporcionar orientación psicológica con profesionales especializados.
- 8.-Brindar apoyo a personas que atraviesan momentos difíciles.
- 9.-Ayudar a entender y manejar las emociones en tiempos de crisis.

10.-Crear conciencia sobre la importancia de la salud mental.

11.-Reducir estigmas asociados a los problemas psicológicos.

12.-Ofrecer herramientas prácticas para el manejo emocional.

El programa se configura como un acto de resistencia comunicacional, donde cada entrevista, cada historia compartida, representa un paso hacia la comprensión colectiva de nuestra fragilidad y resiliencia. "X + Amor Propio" no solo reconoce una crisis, la desafía, la humaniza y nos invita a trabajar en una reingeniería de nuestra conexión emocional en tiempos de profunda incertidumbre.

Capítulo 2

2.1 Propuesta de Programa Periodístico Innovador sobre Salud Mental en el Contexto Pandémico Fundamento Epistemológico

La presente propuesta constituye una plataforma comunicacional estratégico para la comprensión, visibilización y abordaje de las dimensiones psicosociales emergentes durante la crisis sanitaria global provocada por la COVID-19, desde una perspectiva interdisciplinaria y con énfasis en la resiliencia comunitaria. El constructo investigativo se estructura mediante un enfoque cualitativo interpretativo, que privilegia la narrativa testimonial y el análisis crítico de los procesos psicoemocionales experimentados por diversos grupos poblacionales en el marco de la contingencia epidemiológica.

El objetivo hermeneúutico es desarrollar un modelo comunicacional innovador que problematice a los Múltiples aristas de la salud mental, trascendiendo los discursos biomédicos tradicionales y promoviendo una comprensión integral de los fenómenos psicosociales asociados a la pandemia.

2.2 Nombre del Programa: **X + Amor Propio**

En el corazón de una sociedad fragmentada por el dolor y la incertidumbre, emerge "**X + Amor Propio**" como un latido de esperanza en medio del devastador paisaje emocional dejado por la pandemia de COVID-19. Cada letra, cada símbolo del nombre representa una profunda metáfora de reconstrucción y resistencia psicológica.

La pandemia trae consigo no solo un virus mortal, sino una epidemia silenciosa de sufrimiento psicoemocional. Siete de cada diez peruanos experimentan una transformación radical en su salud mental, navegando por un mar de incertidumbre, miedo y dolor. Los trastornos depresivos se incrementan en un 35%, mientras la ansiedad crece un 32%, revelando una herida colectiva más profunda que cualquier estadística puede capturar.

El símbolo "X" se convierte en el territorio de lo desconocido, representando ese espacio liminal donde la humanidad es obligada a reinventarse. Representa la incertidumbre, pero también la posibilidad infinita. La "X" es el punto de encuentro entre el sufrimiento y la esperanza, entre la fragmentación y la reconstrucción. No es un signo de ausencia, sino de potencial transformador.

"Amor Propio" emerge como un concepto revolucionario, no como un eslogan motivacional vacío, sino como un acto de resistencia radical. En un mundo donde la vulnerabilidad se ha convertido en moneda corriente, amar(se) propiamente significa sobrevivir, resistir, reconstruirse. No es un lujo, sino una necesidad existencial.

El signo "+" adquiere un significado profundamente simbólico: no solo suma, sino que integra, conecta, reconstruye. Representa la capacidad humana de transformar el dolor individual en una narrativa colectiva de sanación. Cada "+", cada conexión, es un acto de revolución emocional.

El programa nace como un dispositivo de reconstrucción psicosocial, un espacio donde las cicatrices se convierten en mapas de resiliencia. No busca romantizar el sufrimiento, sino darle un sentido transformador. Visibiliza las experiencias de dolor, pero no se detiene en la herida, sino que la convierte en un territorio de potencia y reconstrucción.

"X + Amor Propio" no es simplemente un programa de televisión. Es un manifiesto, un

grito colectivo de supervivencia. Representa el compromiso de sanar no individualmente, sino como comunidad. Cada testimonio, cada historia compartida, se convierte en un acto de resistencia contra el aislamiento, contra la fragmentación emocional impuesta por la pandemia.

En cada episodio, en cada conversación, el programa desafía la narrativa del dolor como destino. Transforma el sufrimiento en fortaleza, la fragmentación en conexión, el miedo en posibilidad. Es un espacio donde la salud mental no se entiende como ausencia de enfermedad, sino como potencia de vida, como capacidad de reinención continua.

2.3 Síntesis

En el contexto de la pandemia de COVID-19, emerge "X + Amor Propio" como un programa periodístico innovador que se convierte en un espacio fundamental para abordar la salud mental de manera integral y transformadora. Conducido por el reconocido periodista Rolando Galán Guevara, uno de los comunicadores más destacados del medio La Esquina Facebook Lite, el programa se transmite los días viernes y domingos a las 9:00 am, con el propósito de alcanzar a los 113,000 seguidores que incluyen audiencias de países vecinos, Centroamérica, Estados Unidos y Europa.

El programa nace como una respuesta necesaria ante el devastador impacto psicoemocional de la pandemia, donde 7 de cada 10 peruanos experimentaron profundas alteraciones en su salud mental. Con un incremento del 35% en trastornos depresivos y un 32% en ansiedad, "X + Amor Propio" se configura como un dispositivo comunicacional que trasciende la simple información, convirtiéndose en un espacio de sanación colectiva.

Cada episodio de 30 minutos se estructura como un viaje de transformación, donde los invitados no son simples expositores, sino verdaderos testimonios de resiliencia. Se convoca a una diversidad de profesionales de la salud mental, desde psicólogos, psiquiatras y terapeutas

locales hasta especialistas internacionales, complementados por personas que han logrado trascender sus propios desafíos de salud mental, convirtiéndose en faros de esperanza para otros.

El programa busca desarticular los discursos tradicionales sobre salud mental, presentando un enfoque multidisciplinario que integra perspectivas desde la psiquiatría, psicología, terapia familiar, terapia ocupacional y otras disciplinas afines. Cada encuentro se diseña para entregar herramientas prácticas que permitan a los espectadores comprender y gestionar estados emocionales complejos como miedo, soledad, abandono, ansiedad, depresión e ira.

Un elemento distintivo es la posibilidad de que los invitados compartan sus contactos profesionales, proporcionando recursos concretos de acompañamiento terapéutico. Los espectadores no solo reciben información, sino también rutas de acción y esperanza, transformando cada programa en un puente real hacia la recuperación emocional.

Todo este proyecto es posible gracias al apoyo del director Diógenes García y un equipo técnico de profesionales periodistas comprometidos con visibilizar y acompañar los desafíos de salud mental en tiempos de crisis. "X + Amor Propio" se consolida, así como más que un programa: es un movimiento de reconstrucción emocional colectiva

2.4 Línea Argumental

"Un programa periodístico que transforma testimonios de dolor individual en narrativas colectivas de resiliencia emocional, desafiando el impacto psicosocial de la pandemia COVID-19."

2.5 Lema

"Sanando heridas, reconectando vidas"

2.6 Enfoque

El proyecto periodístico "X + Amor Propio" adopta un enfoque cualitativo interpretativo con perspectiva psicosocial que comprende y visibiliza el impacto emocional de la pandemia COVID-19, transformando narrativas individuales de sufrimiento en experiencias colectivas de resiliencia. Este abordaje metodológico se fundamenta en la comprensión integral de las dimensiones psicoemocionales generadas por la crisis sanitaria global.

La propuesta comunicacional se configura como un dispositivo de reconstrucción emocional que integra perspectivas interdisciplinarias de psicología, comunicación y salud pública. Su objetivo central es analizar las experiencias subjetivas de los individuos durante la pandemia, trascendiendo los límites de los discursos biomédicos tradicionales y generando una narrativa que humanice las estadísticas de salud mental.

El enfoque se sustenta en la evidencia científica que revela el profundo impacto psicológico de la pandemia. Según la OMS, se estima un incremento entre 25% y 27% en los casos de depresión y ansiedad a nivel global. En este contexto, el proyecto "X + Amor Propio" crea un espacio de visibilización y comprensión de las experiencias emocionales, poniendo énfasis en la resiliencia y la capacidad de transformación de los individuos y las comunidades.

La metodología privilegia las narrativas testimoniales como herramienta de análisis y reconstrucción social. Explora las estrategias de afrontamiento, los mecanismos de adaptación y los procesos de sanación colectiva desarrollados durante el período pandémico. Profundiza especialmente en cómo los diferentes grupos poblacionales - adolescentes, personal de salud, comunidades vulnerables - experimentan y significan la crisis sanitaria.

El proyecto implementa una estrategia comunicacional que integra rigor académico con narrativas accesibles, utilizando la plataforma de La Eskina Facebook Lite como medio de difusión. Genera un diálogo horizontal que permite la emergencia de voces tradicionalmente silenciadas, ofreciendo herramientas de comprensión emocional y promoviendo la salud mental como un proceso dinámico de reconstrucción individual y colectiva.

2.7 Análisis de Programas Referentes.

En el panorama actual de programas periodísticos sobre salud mental emergen iniciativas innovadoras que utilizan plataformas digitales para abordar los desafíos psicoemocionales generados por la pandemia de COVID-19. La transformación digital ha permitido que programas especializados trasciendan las barreras tradicionales de comunicación, generando espacios de encuentro, reflexión y sanación colectiva.

En Perú, el programa "Anímate Perú" del Instituto Nacional de Salud Mental representa una referencia fundamental. Desarrollado específicamente durante la pandemia, utiliza plataformas digitales para brindar atención psicológica virtual, conectando profesionales de salud mental con personas que experimentan diversos trastornos emocionales. Su innovación radica en la capacidad de usar tecnologías de información para democratizar el acceso a servicios especializados de salud mental.

A nivel internacional, emerge el programa "Salud Mental Sin Fronteras", una iniciativa que utiliza Facebook Lite como plataforma principal para generar contenidos informativos, testimoniales y de acompañamiento psicológico. Su estrategia comunicacional integra profesionales de diferentes países, creando un ecosistema de información y contención emocional que trasciende límites geográficos.

El programa "Conexión Mental", desarrollado en Colombia, se distingue por utilizar narrativas transmedia para abordar la salud mental. Mediante podcasts, transmisiones en vivo y contenidos interactivos en redes sociales, logra construir comunidades de apoyo y visibilizar experiencias de resiliencia durante la pandemia.

En España, "Salud en Red" representa otra experiencia innovadora. Su propuesta comunicacional integra testimonios de profesionales de salud mental, pacientes y especialistas, utilizando Facebook Lite como plataforma principal de difusión. El programa busca desmitificar los estigmas asociados a los trastornos mentales, especialmente en el contexto pandémico.

"X + Amor Propio" se diferencia de estos programas por su enfoque comunicacional único.

Mientras los programas mencionados se centran principalmente en información y contención, esta propuesta utiliza el periodismo como herramienta de transformación social, generando narrativas que no solo informan, sino que construyen procesos de sanación colectiva.

La innovación de "X + Amor Propio" reside en la convergencia entre periodismo y ciencias de la salud, creando un espacio comunicacional que democratiza el conocimiento sobre salud mental. Su metodología integra testimonios, análisis científicos y perspectivas multidisciplinarias, superando los modelos tradicionales de comunicación en salud.

Los programas contemporáneos comparten características fundamentales: uso de plataformas digitales, enfoque en salud mental durante la pandemia y búsqueda de conexión emocional. Sin embargo, "X + Amor Propio" se distingue por su capacidad de generar narrativas transformadoras que van más allá de la información, construyendo verdaderos dispositivos de reconstrucción psicosocial.

La Organización Panamericana de la Salud ha reconocido que los programas de comunicación en salud mental representan estrategias fundamentales para enfrentar los impactos psicológicos de la pandemia. En este contexto, "X + Amor Propio" se posiciona como un modelo innovador que integra comunicación, salud y transformación social.

Los datos revelan la urgencia de estas iniciativas: un 35% de incremento en trastornos depresivos y un 32% en trastornos de ansiedad durante la pandemia demuestran la necesidad de programas comunicacionales especializados que aborden la salud mental desde perspectivas integrales y empáticas.

"X + Amor Propio" representa más que un programa periodístico: es un movimiento comunicacional que busca transformar la comprensión social de la salud mental, utilizando el periodismo como herramienta de sanación, visibilización y reconstrucción colectiva en tiempos de crisis.

2.8 Género y Formato

La entrevista en profundidad como género periodístico representa una modalidad narrativa compleja y sofisticada que trasciende la tradicional recolección informativa. En el contexto del programa "X + Amor Propio", esta metodología se configura como un dispositivo de exploración y comprensión de las experiencias humanas, especialmente en el ámbito de la salud mental.

Esta tipología de entrevista se caracteriza por su capacidad para desentrañar las complejidades emocionales, sociales y psicológicas de los sujetos. A diferencia de los formatos periodísticos convencionales, la entrevista en profundidad privilegia la narrativa testimonial como herramienta fundamental de construcción de conocimiento, permitiendo la emergencia de sentidos ocultos y significados que van más allá de lo explícitamente declarado.

El diálogo se estructura como un proceso reflexivo y crítico, donde el entrevistador no se limita a extraer información, sino que co-construye una relación colaborativa. En el programa "X + Amor Propio", esta estrategia metodológica busca desarticular los discursos hegemónicos sobre salud mental, generando un espacio de enunciación para voces tradicionalmente marginadas.

La entrevista en profundidad se desarrolla como un encuentro íntimo y horizontal, donde la flexibilidad y la escucha activa son fundamentales. El objetivo no es únicamente recopilar datos, sino comprender las experiencias subjetivas, los procesos emocionales y las trayectorias vitales de los participantes.

El formato del programa "X + Amor Propio" se concibe como un dispositivo comunicacional complejo que integra múltiples recursos narrativos y expresivos. Estructurado en episodios de 30 minutos, el programa trasciende la concepción tradicional de contenido mediático para constituirse como un espacio de intervención psicosocial.

Cada programa se organiza como una experiencia narrativa que articula entrevistas semiestructuradas con profesionales de salud mental, testimonios de supervivencia y resiliencia, análisis interdisciplinarios de las experiencias emocionales y recursos audiovisuales de contextualización.

Capítulo 3

3.1 Definición del Programa

El programa periodístico "X + Amor Propio" se configura como un proyecto comunicacional especializado en salud mental, diseñado para explorar y visibilizar las experiencias emocionales individuales y colectivas en el contexto de la pandemia COVID-19.

Este proyecto comunicacional busca trascender los discursos biomédicos tradicionales, generando un espacio de reconstrucción emocional donde las narrativas personales se transforman en vectores de comprensión social. Su objetivo fundamental es desarticular los estigmas asociados a la salud mental, privilegiando las voces de los protagonistas y promoviendo una comprensión integral del bienestar emocional.

3.1.1 Numero de Programas

Respecto al número de programas, el proyecto "X + Amor Propio" contempla la producción de 104 episodios, estructurados con una frecuencia de dos programas semanales (viernes y domingos) durante un período que abarca desde abril de 2021 hasta diciembre de 2022. Cada episodio, con una duración de 30 minutos, se concibe como una experiencia narrativa que integra entrevistas semiestructuradas, testimonios de supervivencia y análisis interdisciplinarios sobre salud mental.

La propuesta busca convertirse en un dispositivo comunicacional que no solo informa, sino que también transforma, permitiendo que las experiencias subjetivas de los participantes sean el eje central de la construcción narrativa sobre salud mental en tiempos de crisis pandémica.

3.1.2 Frecuencia

El programa periodístico "X + Amor Propio" se transmitirá con una frecuencia de dos

emisiones semanales, específicamente los días viernes y domingos a las 9:00 de la mañana. Esta periodicidad permite una cobertura constante y sistemática de contenidos relacionados con la salud mental en el contexto de la pandemia.

La frecuencia de dos programas semanales responde a una estrategia comunicacional deliberada que busca generar un espacio continuo de reflexión y acompañamiento emocional. Al mantener una presencia constante en la programación de la Eskina Facebook Lite. "X + Amor Propio" se posiciona como un referente comunicacional en el abordaje de la salud mental, ofreciendo a su audiencia un recurso sistemático de información, contención y transformación personal durante un período crítico marcado por la pandemia global.

3.1.3 Directo / Diferido

Considerando las restricciones sanitarias vigentes en este periodo de transmisión, el programa implementará una estrategia de transmisión mixta, privilegiando los formatos diferidos y las conexiones remotas para garantizar la seguridad de los participantes y el equipo de producción.

Las grabaciones se realizarán desde diversos espacios, incluyendo los sets de La Eskina, centros de salud, hospitales y espacios comunitarios, utilizando preferentemente conexiones online que permitan mantener el distanciamiento social. Esta modalidad garantizará la producción de contenidos de calidad mientras se minimizan los riesgos de contagio.

La flexibilidad en la producción permitirá que algunos segmentos puedan transmitirse en vivo, dependiendo de las condiciones sanitarias y la disponibilidad de los invitados, manteniendo siempre como prioridad la seguridad y el bienestar de todos los involucrados en el proyecto comunicacional.

a) Interactividad

La interactividad en el programa "X + Amor Propio" se configura como un elemento transformador que potencia la conexión emocional y cognitiva entre todos los actores

comunicacionales. El modelo comunicacional busca trascender los límites tradicionales de la comunicación mediática, convirtiendo cada episodio en una experiencia colaborativa de aprendizaje y transformación psicosocial.

La plataforma La Eskina Facebook Lite se convertirá en un espacio de diálogo horizontal donde las fronteras entre emisor y receptor se desdibujan, generando una experiencia comunicacional profundamente democrática y participativa. Los espectadores dejarán de ser receptores pasivos para convertirse en co-constructores activos de conocimiento sobre salud mental.

El componente interactivo se desarrollará mediante estrategias digitales que permitirán una participación multidimensional. Los usuarios podrán enviar preguntas en tiempo real a los especialistas, participar en encuestas sobre temáticas de salud mental, compartir experiencias personales en espacios moderados y acceder a recursos complementarios de información.

Esta modalidad interactiva busca desmontar las jerarquías tradicionales del conocimiento, creando un espacio donde las experiencias individuales dialoguen horizontalmente con los saberes profesionales. Se genera así una polifonía de voces que enriquece la comprensión colectiva sobre bienestar emocional, transformando la comunicación en un proceso dialógico y colaborativo.

El programa no solo transmite información, sino que construye comunidad digital, permitiendo que cada participante se sienta parte de un proceso colectivo de aprendizaje y transformación personal y social. La interactividad se convierte entonces en una herramienta de empoderamiento y reconocimiento de las múltiples narrativas sobre salud mental.

3.1.4 Lenguaje Narrativo

El programa periodístico "X + Amor Propio" desarrollará un lenguaje narrativo testimonial caracterizado por la profundidad emocional y el compromiso comunicacional con la salud mental. Su estrategia narrativa se fundamenta en una construcción dialógica que integra

perspectivas profesionales y experiencias personales, creando un espacio comunicacional que trasciende los discursos tradicionales sobre bienestar psicológico.

El lenguaje narrativo se configura como un dispositivo de construcción de sentido que privilegia la narrativa testimonial y el storytelling, permitiendo que cada historia individual se convierta en un vector de comprensión colectiva. La propuesta busca generar un transporte narrativo donde la audiencia pueda identificarse con los testimonios, facilitando la conexión emocional y la transformación de percepciones sobre salud mental.

Para los profesionales de salud, el lenguaje se estructura desde una perspectiva interdisciplinaria que combina rigor académico con narrativas accesibles. Se utilizarán herramientas como la paráfrasis, preguntas abiertas y clarificación, técnicas que permiten profundizar en las experiencias sin generar distanciamiento o estigmatización.

Para la audiencia general, el lenguaje narrativo se diseña como un espacio de identificación y empatía, donde las historias personales se convierten en recursos pedagógicos para comprender los procesos de salud mental. Se busca humanizar los discursos, transformando estadísticas frías en experiencias vitales que promuevan la comprensión y el autocuidado.

a) Efectos de transición

El programa "X + Amor Propio" en La Eskina Facebook Lite desarrolla una estrategia audiovisual que privilegia la continuidad narrativa y la elegancia en la transición entre segmentos. El fondo musical inicial funciona como un dispositivo de ambientación emocional, creando una atmósfera de intimidad y reflexión que prepara psicológicamente al espectador para el contenido sobre salud mental. Los gráficos que anteceden la intervención del conductor Rolando Galán Guevara se configuran como elementos visuales sutiles que no interrumpen, sino que conducen la mirada del espectador, generando una transición orgánica entre los diferentes momentos del programa.

b) Técnica de Realización

La técnica de realización utiliza preferentemente planos secuencia y transiciones suaves que mantienen la continuidad narrativa, evitando cortes abruptos que puedan fragmentar la experiencia comunicacional. Las cámaras se mueven de manera fluida, casi imperceptible, utilizando movimientos panorámicos y travellings que acompañan el ritmo de la conversación, creando una sensación de proximidad e inmersión. Esta estrategia visual busca desdibujar los límites entre el espacio íntimo del testimonio y la experiencia del espectador, generando una conexión emocional profunda.

La elección de cuadros y la dirección de fotografía responden a una estética que prioriza la humanización del relato. Los planos medios y primeros planos permiten captar los matices emocionales de los entrevistados, mientras que la iluminación cálida y natural contribuye a generar un ambiente de confianza y apertura. Las transiciones entre segmentos se realizan mediante fundidos y desvanecimientos que sugieren continuidad y reflexividad, evitando la fragmentación y preservando la integridad emocional de la relación audiovisual.

c) Logotipo

El logotipo de X + Amor Propio representa un viaje transformador de sanación emocional, donde cada color y elemento tiene un significado profundo y terapéutico:

El fondo azul simboliza la serenidad y profundidad mental, evocando la calma necesaria para la introspección psicológica durante momentos de crisis. Este azul representa el espacio seguro de reflexión que el programa ofrece, especialmente en el contexto pandémico donde la salud mental se volvió crucial.

La letra X en blanco representa la neutralidad y el punto de partida, un lienzo en blanco donde cada participante puede reconstruir su narrativa personal. Significa la posibilidad de transformación, de borrar etiquetas negativas y comenzar un nuevo capítulo de autodescubrimiento, libre de prejuicios y estigmas sociales.

El signo "+" en círculo blanco con fondo simboliza la adición, el crecimiento y la suma de herramientas para el bienestar. Representa la construcción incremental de la autoestima, donde cada pequeño paso cuenta y se integra en un proceso holístico de sanación.

Las palabras "AMOR" en rojo representan la pasión, la energía vital y la determinación necesaria para el cambio personal. El rojo grita la importancia de priorizarse, de romper cadenas emocionales y reclamar el derecho al bienestar. Su tamaño grande captura la atención, recordando que el amor propio no es un lujo, sino una necesidad fundamental.

"PROPIO" en letras blancas y fondo celeste evoca la individualidad y el espacio personal de sanación. El celeste suave sugiere tranquilidad y esperanza, recordando que cada journey de amor propio es único, íntimo y merece ser respetado.

Este diseño cromático no solo atrae visualmente, sino que cuenta una historia de resiliencia, transformación y empoderamiento personal, diferenciándose de otros programas al convertir el logotipo en una experiencia visual terapéutica.

Ilustración 3.1 El logotipo del Programa x + Amor Propio



Capítulo 4

4.1 Estructura del Proyecto

4.1.1 El Proyecto Comunicacional X + Amor Propio

El programa "X + Amor Propio" surge como un proyecto comunicacional innovador que busca transformar la comprensión social de la salud mental durante el período pandémico. Concebido como un dispositivo de intervención comunicativa, el programa se propone desarticular los discursos tradicionales sobre bienestar emocional, privilegiando las narrativas testimoniales y las experiencias subjetivas de sus protagonistas.

La estructura del proyecto responde a una estrategia comunicacional deliberada que integra múltiples perspectivas profesionales y experienciales. Durante el período de transmisión, que será comprendido entre abril de 2021 y diciembre de 2022, el programa desarrollará un total de 104 episodios, configurándose como un referente comunicacional en el abordaje integral de la salud mental.

Cada episodio, con una duración de 30 minutos, se transmitirá los viernes y domingos a las 9:00 de la mañana a través de La Eskina en Facebook Lite, dirigiéndose a una audiencia diversa de hombres y mujeres entre 18 y 70 años. El proyecto no solo busca informar, sino generar un espacio de reflexión, transformación personal y comprensión colectiva de las experiencias emocionales en el contexto pandémico.

La propuesta comunicacional se distingue por su capacidad para integrar voces profesionales y testimoniales, creando un dispositivo que trasciende la mera transmisión informativa. Cada programa se concibe como un viaje de transformación que convoca a profesionales de la salud, sobrevivientes y personas que han atravesado desafíos emocionales, generando un tejido narrativo que resignifica las experiencias de sufrimiento en posibilidades de reconstrucción personal y social.

El proyecto "X + Amor Propio" se posiciona así como una intervención comunicacional que busca dismantelar estigmas, promover la comprensión empática de la salud mental y ofrecer herramientas para la resiliencia individual y colectiva en tiempos de crisis.

Cuadro 4.1 Ficha Técnica del Proyecto x + Amor Propio

Elemento	Descripción
Nombre del programa	X + Amor Propio
Género periodístico	Entrevista
Subgénero	Programa de divulgación sobre salud mental.
Formato	Programa informativo y educativo de salud mental.
Periodo de transmisión	Abril 2021 – Diciembre 2022
Número total de programas	104 programas (2 por semana × 52 semanas)
Frecuencia de emisión	Viernes y domingos
Horario	9:00 am
Duración de cada programa	30 minutos
Audiencia Objetivo	Hombres y mujeres entre 18 y 70 años
Medio de difusión	La Eskina - Facebook Lite
Localización	Lima, Perú

4.2 Estructura del Programa

4.2.1 Estructura de la Entrevista

El programa "X + Amor Propio" se estructura en dos bloques, cada uno diseñado para facilitar la comprensión y mantener la atención del espectador. La duración de cada bloque se organiza de manera que los usuarios se familiaricen con el formato, lo que contribuye a una

experiencia visual coherente y fluida. Este enfoque permite que el periodista, Rolando Galán Guevara, gestione los tiempos de manera efectiva, evitando cortes abruptos y garantizando transiciones suaves entre segmentos. La inclusión de breves espacios publicitarios desde el set de La Eskina también se considera fundamental, ya que permite mantener un ritmo ágil y claro en la presentación del contenido.

La apertura del programa comienza con una introducción musical que establece el tono emocional y conecta inmediatamente con la audiencia. A continuación, se presenta un gráfico visual que refuerza la identidad del programa antes de dar paso al conductor. Esta secuencia inicial no solo sienta las bases para el episodio, sino que también asegura que los usuarios comprendan rápidamente el propósito del programa. La estructura pareja de los bloques ayuda a mantener la consonancia en la duración total del episodio, lo que es crucial para evitar el desorden y facilitar una narrativa continua.

Cada bloque incluye segmentos dedicados a entrevistas con especialistas en salud mental o invitados que han superado desafíos emocionales significativos. Estos testimonios son seleccionados cuidadosamente para ofrecer ejemplos inspiradores de superación y resiliencia, proporcionando modelos a seguir para la audiencia. La organización meticulosa del contenido asegura que cada segmento fluya naturalmente hacia el siguiente, permitiendo al espectador absorber la información sin interrupciones bruscas.

Además, el uso de una voz en off desde el set de La Eskina proporciona transiciones fluidas entre los segmentos, guiando al espectador a través del programa con claridad y eficacia. Este recurso narrativo no solo facilita la conexión entre los diferentes elementos del programa, sino que también refuerza el mensaje central sobre la importancia del amor propio y la salud mental. En conjunto, estas estrategias técnicas y narrativas contribuyen a crear un espacio comunicacional dinámico y accesible, donde los seguidores puedan reflexionar sobre su bienestar emocional y encontrar inspiración en las historias compartidas.

Cuadro 4.2 Desglose Estructural de la Entrevista

Momento	Descripción	Duración	Responsable
Apertura musical	Introducción con fondo musical en el set de La Eskina	30 segundos	Técnico de sonido
Presentación	Anuncio de la voz en off: "Adelante Rolando Galán Guevara"	15 segundos	Técnico de producción
Introducción del Conductor	Rolando Galán Guevara presenta el tema del episodio	2-3 minutos	Rolando Galán Guevara
Bloque de Entrevista Principal	Entrevista en profundidad con especialista en salud mental	12-15 minutos	Rolando Galán Guevara
Breve publicidad	Espacio publicitario desde el set del canal	1-2 minutos	Equipo de producción
Testimonio personal	Narrativa de experiencia individual relacionada con la salud mental.	5-7 minutos	Invitado especial
Cierre y Reflexiones	Conclusiones del conductor y mensaje final.	2-3 minutos	Rolando Galán Guevara
Despedida	Créditos y música de cierre	1 minuto	Equipo técnico

4.2.2 Planificación de Invitados

El programa "X + Amor Propio" busca establecer contacto con especialistas de centros de salud mental comunitarios, así como con hospitales y clínicas privadas. Además, se pretende colaborar con representantes de ONG cuyos líderes han convertido sus propias experiencias con problemas mentales en un motor para ayudar a otros que enfrentan trastornos similares. Este enfoque no solo busca ofrecer apoyo profesional, sino también inspirar a la población a tomar un papel activo en su salud mental.

La planificación cuidadosa de los invitados es fundamental para abordar los diversos trastornos que han surgido o empeorado durante la actual pandemia. Incluir psiquiatras, psicólogos y terapeutas con enfoques variados —como la terapia cognitivo-conductual (TCC),

enfoques sistémicos o terapias ocupacionales— permite ofrecer una visión holística sobre cada tema. Esto enriquece las discusiones y proporciona a los espectadores herramientas prácticas y recursos para gestionar su salud mental. Además, la inclusión de personajes emblemáticos que han superado problemas mentales aporta un valor significativo, ya que sus testimonios pueden conectar emocionalmente con la audiencia, mostrando que es posible superar adversidades y encontrar esperanza.

La importancia de abordar temas relevantes en fechas significativas no puede subestimarse. Estas fechas sirven como recordatorios para sensibilizar y elevar la conciencia sobre los problemas de salud mental, fomentando una mayor empatía y comprensión. Al derribar creencias erróneas sobre los trastornos mentales, se promueve un cambio en el comportamiento social e individual, alentando a las personas a ser parte activa de la solución. La participación de especialistas e invitados superadores permite profundizar en las problemáticas desde diferentes ángulos, facilitando una comprensión más completa y empoderando a los espectadores para que tomen acciones proactivas respecto a su salud mental.

Este enfoque integral no solo busca informar, sino también empoderar a las personas para que tomen responsabilidad por su salud mental. La combinación de experticia profesional con relatos personales crea un impacto significativo en la audiencia, fomentando un diálogo necesario sobre la salud mental en tiempos difíciles. Al abordar cuestiones como la ansiedad, depresión y adicción exacerbadas por el contexto pandémico, se ofrece un mensaje poderoso: hay esperanza y caminos hacia la recuperación. Esto beneficia no solo a quienes están luchando actualmente, sino que también contribuye a desestigmatizar los problemas de salud mental en general.

El programa "X + Amor Propio" tiene el potencial de convertirse en un espacio vital para el diálogo sobre salud mental. Con una planificación cuidadosa de invitados y temas relevantes, se puede crear un entorno donde las personas se sientan comprendidas y motivadas a buscar ayuda.

A continuación, se presenta un cuadro de posibles invitados, tanto especialistas como personajes emblemáticos, que han logrado trascender problemas de salud mental. Este enfoque busca no solo enriquecer las discusiones sobre la salud mental, sino también inspirar a la audiencia con ejemplos de superación y resiliencia.

Cuadro 4.3 Lista de Invitados especialistas y personajes emblemáticos en relación de los temas a tratarse.

Especialista	Personaje emblemático	Tema	Importancia del tema
Psiquiatra	Persona que ha superado la bipolaridad	Comprendiendo el trastorno bipolar	Este tema es crucial para desestigmatizar el trastorno bipolar y proporcionar información sobre su manejo, así como inspirar a otros a buscar ayuda.
Psicólogo	Madre que ha superado la depresión durante la pandemia	Salud mental en mujeres embarazadas	La salud mental materna es vital para el bienestar familiar; se abordarán estrategias de apoyo y recursos disponibles para las madres en un contexto de crisis.
Terapeuta	Persona que ha superado la adicción durante la pandemia	Adicción y salud mental	Este tema destaca la intersección entre la adicción y los problemas de salud mental, ofreciendo perspectivas sobre la recuperación y el apoyo en tiempos difíciles.
Psicólogo	Persona que ha superado intentos de suicidio durante la pandemia	Estrategias para prevenir el suicidio	La prevención del suicidio es un tema crítico, donde se discutirán señales de alerta y recursos disponibles, además de compartir historias de superación en un contexto de crisis.
Psiquiatra	Persona que ha lidiado con ansiedad durante la pandemia	Impacto del COVID-19 en la salud mental	Este tema es relevante para entender cómo la pandemia ha afectado la salud mental globalmente y qué estrategias pueden ayudar en la recuperación de las secuelas psicológicas.
Terapeuta del habla	Persona ganadora de un premio por superar la tartamudez durante la pandemia	Superando la tartamudez	Se explorará cómo enfrentar y superar la tartamudez, brindando esperanza a quienes enfrentan este desafío a través del testimonio del invitado en tiempos difíciles.
Terapeuta ocupacional	Activista con discapacidad	Inclusión y salud mental	La inclusión es esencial para el bienestar mental; se discutirán estrategias para fomentar un entorno inclusivo y apoyar a quienes enfrentan desafíos mentales durante y después de la pandemia.

Capítulo 5

5.1 Marketing y Publicidad

El plan de marketing para el programa "X + Amor Propio" se convierte en una estrategia integral que definirá cómo se promocionará y posicionará el programa en el mercado, especialmente en el contexto actual de la pandemia, donde la salud mental ha cobrado una relevancia sin precedentes. Este plan es esencial para asegurar que el contenido llegue a la audiencia adecuada, genere interés y fomente la participación activa.

En este sentido, se inicia con un análisis de la situación actual, donde se evalúa la necesidad de un programa sobre salud mental, identificando tendencias actuales y problemas prevalentes que afectan a la población. La crisis sanitaria ha generado un entorno propicio para que las personas busquen información y asistencia relacionada con su bienestar emocional, lo que presenta una oportunidad única para "X + Amor Propio".

Los objetivos del marketing son claros y medibles. Se busca aumentar la visibilidad del programa antes de su lanzamiento mediante campañas promocionales efectivas, atraer a una audiencia comprometida que participe activamente en los episodios y establecer relaciones con profesionales de la salud mental que puedan actuar como invitados. Además, se pretende fomentar una comunidad digital en torno al bienestar emocional, donde los espectadores se sientan apoyados y motivados a participar.

Para lograrlo, se implementa una estrategia que combina tácticas digitales centradas en Facebook, donde se llevará a cabo la difusión del programa. Se utilizarán banners informativos que resalten el tema del episodio, el invitado especial y la fecha de transmisión, así como publicaciones regulares que ofrecerán contenido educativo sobre salud mental.

La comunicación será clara y directa, utilizando un lenguaje accesible que resuene con la audiencia. Se mantendrá un ritmo ágil en las publicaciones para facilitar la comprensión y el

compromiso. La voz en off desde el set de La Eskina guiará a los espectadores durante las transiciones entre segmentos, creando una experiencia cohesiva.

Al final de cada episodio, se invitará a los espectadores a compartir sus pensamientos y experiencias en los comentarios, promoviendo así una interacción activa. Este enfoque no solo informará al público sobre el programa "X + Amor Propio", sino que también fomentará un diálogo significativo sobre salud mental y amor propio.

La implementación del plan incluye un calendario de actividades que detalla cuándo y cómo se llevarán a cabo las acciones de marketing. Se asignarán los recursos necesarios para cada actividad y se establecerán métricas de éxito para medir el impacto del programa. La retroalimentación continua permitirá ajustar las estrategias según sea necesario para mejorar el impacto del programa.

En conjunto, este plan de marketing no solo ayuda a atraer y mantener a la audiencia, sino que también contribuye a crear un espacio seguro donde se puedan discutir abiertamente los problemas de salud mental. Al abordar estos temas con sensibilidad y profesionalismo, "X + Amor Propio" puede desempeñar un papel crucial en la promoción del bienestar emocional en la comunidad, capturando la atención de los 113 seguidores del medio a nivel nacional e internacional del medio La Eskina Facebook Lite, y potencialmente expandiendo su alcance mediante colaboraciones con otros programas similares dentro del canal.

5.1.1 Plan de Marketing y Publicidad

Para garantizar el éxito del programa "X + Amor Propio", se establece un plan de calendario de marketing que abarca las actividades promocionales previas al lanzamiento y durante la emisión del programa. Este calendario se diseñará para captar la atención de los seguidores y fomentar la participación activa, aprovechando el contexto actual de creciente interés por la salud mental.

El calendario comienza con una fase de preparación que se extiende por cuatro semanas antes del lanzamiento del programa. Durante esta etapa, se realizarán investigaciones de mercado para identificar tendencias y necesidades en el ámbito de la salud mental. Se llevará a cabo un análisis de la competencia para entender qué programas similares están en el aire y cómo se pueden diferenciar. En esta fase inicial, también se definirán los objetivos específicos del marketing, como aumentar la visibilidad del programa y crear una comunidad digital comprometida.

A partir de la segunda semana, se comenzará a implementar estrategias promocionales. Se utilizarán banners informativos en La Eskina Facebook Lite que resalten el tema del episodio, el invitado especial y la fecha de transmisión. Además, se programarán publicaciones regulares en las redes sociales que ofrecerán contenido educativo sobre salud mental, así como teasers y fragmentos destacados de episodios anteriores para generar interés. La tercera semana se dedicará a la creación de contenido visual atractivo que se compartirá en diversas plataformas para maximizar el alcance.

En la semana previa al lanzamiento, se intensificarán las promociones con anuncios pagados en Facebook e Instagram, dirigidos a un público segmentado que incluirá tanto a profesionales de la salud como a personas positivas en temas de bienestar emocional. Durante esta semana, también se organizarán sesiones interactivas en vivo con el conductor del programa X + Amor Propio Rolando Galán Guevara quien junto al especialista elegido de salud mental responderán preguntas del público y compartirán información sobre el programa, generando expectativa y conexión con los seguidores.

Una vez lanzado el programa, el calendario continuará con actividades regulares que mantendrán el interés y la participación del público. Cada episodio incluirá un cierre donde se invitará a los espectadores a compartir sus pensamientos y experiencias en los comentarios, promoviendo así una interacción activa. Se realizarán encuestas post-episodio para recoger comentarios y ajustar futuras emisiones según las preferencias del público. Este enfoque

permitirá no solo informar sobre el programa "X + Amor Propio", sino también fomentar un diálogo significativo sobre salud mental y amor propio, contribuyendo al bienestar colectivo en tiempos desafiantes.

Cuadro 5.1 Calendario de Marketing y Publicidad

Semana	Actividad	Descripción
Semana 1	Análisis de situación	Realizar investigación de mercado y análisis de competencia para identificar tendencias y público objetivo.
Semana 2	Objetivos	Establecer metas claras y medibles, como aumentar la visibilidad y fomentar la interacción en redes sociales.
Semana 3	Desarrollo de Contenido Visual	Crea banners informativos y contenido visual atractivo que resalte el tema del programa y el invitado especial.
Semana 4	Lanzamiento de la Campaña Promocional	Iniciar la difusión de banners en La Eskina Facebook Lite y publicaciones regulares sobre salud mental.
Semana 5	Publicidad Pagada	Implementar anuncios pagados en Facebook e Instagram para alcanzar un público más amplio y segmentado.
Semana 6	Sesiones Interactivas Pre-Lanzamiento	Organizar sesiones en vivo donde Rolando Galán Guevara responde preguntas del público sobre el programa.
Semana 7 (Lanzamiento)	Estreno del Programa "X + Amor Propio"	Transmitir el primer episodio, invitando a los espectadores a participar activamente a través de comentarios.
Semanas 8-12	Publicaciones Post-Episodio	Compartir fragmentos destacados de episodios anteriores, encuestas post-episodio y fomentar la interacción.
Semana 13	Evaluación y ajustes	Registrar feedback del público, analizar métricas de éxito y ajustar estrategias según sea necesario.

Capítulo 6

6.1 Propuesta operativa

El presupuesto del programa periodístico "X + Amor Propio" en La Eskina Facebook Lite es fundamental para la implementación y movilización del equipo técnico y profesional. En el contexto actual, marcado por la crisis sanitaria y económica provocada por la pandemia de COVID-19, contar con un presupuesto adecuado se convierte en el motor que impulsa este proyecto hacia su éxito.

Sin un financiamiento claro, las operaciones del programa pueden verse comprometidas, afectando no solo la calidad del contenido, sino también la capacidad de llegar a una audiencia que enfrenta desafíos emocionales significativos en estos tiempos difíciles.

Este presupuesto abarca varios rubros esenciales. En primer lugar, se considera la contratación de un periodista entrevistador, quien será el rostro del programa y el encargado de guiar las conversaciones sobre salud mental. Además, se incluye la movilización mediante una camioneta, lo que implica costos asociados como el combustible y el mantenimiento del vehículo. La figura del chofer es igualmente crucial para garantizar que el equipo llegue a los diferentes lugares de grabación de manera segura y puntual.

También se contempla la contratación de un camarógrafo, responsable de capturar las imágenes y asegurar que la calidad visual del programa sea óptima. Por otro lado, es vital incluir un técnico de sonido y luces, quien se encargará de crear el ambiente adecuado durante las grabaciones, asegurando que cada segmento se escuche y se vea bien.

La creación de banners publicitarios para promover el programa en redes sociales y otros medios también representa un gasto significativo. Estos elementos son clave para atraer a la audiencia y generar interés en los temas tratados. Además, se debe considerar un presupuesto

para gastos preventivos ante cualquier desarreglo con la camioneta o problemas técnicos imprevistos durante las grabaciones. También es importante incluir los costos asociados con los desayunos y almuerzos para el equipo técnico y los periodistas durante las jornadas de grabación, así como cualquier equipo adicional que pueda ser necesario para garantizar una producción de alta calidad.

En este contexto pandémico, es fundamental ser conscientes de las limitaciones económicas que enfrentan los medios de comunicación. Muchos han tenido que reducir su personal o incluso cerrar operaciones debido a esta crisis. Sin embargo, "X + Amor Propio" busca ser un faro de esperanza y apoyo emocional para aquellos que atraviesan momentos difíciles. La planificación cuidadosa del presupuesto permite ajustar los gastos según sea necesario, asegurando que cada recurso se utilice de manera eficiente para maximizar el impacto del programa.

Contar con un presupuesto no solo facilita las operaciones logísticas, sino que también permite que el programa funcione como un espacio seguro donde se puedan discutir abiertamente los problemas de salud mental. En tiempos donde muchos enfrentan soledad y ansiedad, "X + Amor Propio" tiene el potencial de convertirse en una plataforma valiosa para compartir experiencias y ofrecer apoyo.

Al garantizar una adecuada asignación de recursos, el programa no solo busca informar, sino también inspirar a su audiencia a buscar ayuda y fomentar una cultura de amor propio y bienestar emocional en medio de la adversidad.

Así, este presupuesto representa más que una simple lista de gastos; es una inversión en el bienestar emocional de una comunidad que necesita apoyo. En un momento donde la salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda pública, "X + Amor Propio" se posiciona como un recurso vital para ayudar a las personas a navegar sus luchas internas y encontrar esperanza en sus historias compartidas.

Cuadro 6.1 Presupuesto del Programa X + Amor Propio (S/)

Rubro	Descripción	Costo Mensual (S/)	Costo Anual (S/)
Contratación de Personal	Sueldo del periodista entrevistador, camarógrafo, chofer y técnico de sonido y luces.	8,000	96,000
Movilización	Gastos de combustible y mantenimiento de la camioneta para desplazamientos a locaciones.	1,500	18,000
Técnico de Sonido y Luces	Sueldo del técnico encargado de la calidad audiovisual durante las grabaciones.	3,000	36,000
Publicidad y Promoción	Compra de espacios publicitarios en La Eskina y diseño de banners para redes sociales.	2,000	24,000
Gastos Preventivos	Fondos reservados para imprevistos relacionados con el vehículo y problemas técnicos.	1,000	12,000
Alimentación	Costos de desayunos y almuerzos para el equipo durante las jornadas de grabación.	800	9,600
Equipamiento Adicional	Compra o alquiler de equipos adicionales necesarios para garantizar la calidad del programa.	1,200	14,400
Total		\$18,500	\$222,000

6.2 Recursos Humanos y Técnicos

El programa periodístico que va ser transmitido a través de La Eskina Facebook Lite, se fundamenta en la colaboración de un equipo multidisciplinario compuesto por expertos en salud mental. Este equipo incluye psiquiatras, psicólogos y terapeutas ocupacionales, todos con una amplia experiencia tanto a nivel nacional como internacional.

La diversidad de enfoques terapéuticos, que abarca desde la Terapia Cognitivo-Conductual

(TCC) hasta la terapia sistémica, garantiza que el programa ofrezca una variedad de perspectivas sobre el bienestar emocional. En un momento donde el país enfrenta una crisis de salud mental exacerbada por la pandemia de COVID-19, contar con estos profesionales no solo es un lujo, sino una necesidad urgente.

La seguridad de que estos profesionales estarán dispuestos a colaborar es un pilar fundamental del programa. A pesar de sus compromisos con pacientes y otras responsabilidades, estamos seguros de que encontrarán el tiempo necesario para participar en las entrevistas. La importancia de este proyecto radica en su capacidad para ofrecer apoyo y recursos a una población que se siente cada vez más vulnerable.

Para facilitar su participación, se establecerán acuerdos claros sobre los horarios y las áreas de sus servicios, lo que permitirá realizar entrevistas en vivo o grabaciones sin interferir con sus obligaciones diarias. En tiempos de aislamiento y distanciamiento social, también se contempla la opción de llevar a cabo entrevistas online, asegurando así la continuidad del programa y la seguridad de todos los involucrados.

El compromiso de estos especialistas no solo refleja su profesionalismo, sino también su deseo genuino de contribuir al bienestar colectivo. En un contexto donde muchos enfrentan soledad y ansiedad, su participación se convierte en un acto de solidaridad hacia aquellos que buscan orientación y apoyo emocional. La colaboración con estos expertos permite que "X + Amor Propio" se posicione como un recurso vital para abordar temas sensibles y necesarios en la discusión pública sobre salud mental.

Este enfoque colaborativo no solo enriquecerá el contenido del programa, sino que también establecerá un puente entre los profesionales de la salud y la comunidad. Al proporcionar un espacio donde se puedan discutir abiertamente los problemas emocionales y las estrategias para afrontarlos, "X + Amor Propio" busca empoderar a los espectadores para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar. En definitiva, este programa no solo aspira a

informar, sino a inspirar a las personas a buscar ayuda y fomentar una cultura de amor propio y resiliencia en medio de la adversidad que todos enfrentamos.

6.3 Financiamiento

El financiamiento del programa periodístico "X + Amor Propio" en La Eskina Facebook Lite comienza con el apoyo inicial del canal, que cubrirá los costos durante los primeros seis meses. Este respaldo es crucial, ya que permite establecer una base sólida para el programa en un momento donde la salud mental se ha convertido en una prioridad nacional debido a los efectos de la pandemia de COVID-19. Sin embargo, para asegurar la sostenibilidad a largo plazo, el programa buscará generar ingresos a través de la publicidad de marcas y auspiciadores.

La importancia de contar con el auspicio de marcas e instituciones públicas no puede subestimarse. El equipo de desarrollo de alianzas estratégicas se encargará de buscar y gestionar estos auspicios, asegurando que las empresas que se asocien con el programa comprendan los beneficios que su colaboración puede aportar a la comunidad. Al sensibilizar a las marcas sobre el impacto positivo que una buena salud mental tiene en la sociedad, se busca humanizarlas y motivarlas a contribuir. Este enfoque no solo beneficia al programa, sino que también permite a las empresas posicionarse como agentes de cambio social, mostrando su compromiso con el bienestar comunitario.

El equipo está convencido de que muchas marcas ya están alineadas con la misión del programa y están dispuestas a colaborar. Al presentarles los múltiples beneficios de apoyar una iniciativa que promueve la salud mental, se espera generar un interés genuino por parte de estas empresas. La colaboración no solo se traduce en apoyo financiero, sino también en la creación de campañas conjuntas que amplifiquen el mensaje del programa y lleguen a una audiencia más amplia. De esta manera, "X + Amor Propio" no solo se convierte en un espacio para discutir temas críticos, sino también en un vehículo para fomentar una cultura empresarial responsable y comprometida.

Capítulo 7

7.1 Conclusiones

El proyecto periodístico "X + Amor Propio", que será transmitido a través de La Eskina Facebook Lite, se erige como una respuesta vital ante el contexto de crisis sanitaria y emocional que ha dejado la pandemia de COVID-19. En un momento donde las secuelas del confinamiento y el aislamiento se manifiestan en forma de ansiedad, depresión, psicosis y trastornos postraumáticos, la necesidad de un espacio que aborde estos temas se vuelve crucial. La pérdida de empleo, la inflación y la reducción económica han sumido a muchas familias en la incertidumbre, afectando no solo su estabilidad financiera, sino también su salud mental. Este programa se propone ofrecer un refugio y una guía para aquellos que navegan por estas aguas turbulentas.

A través de "X + Amor Propio", se pretende crear un espacio donde los seguidores puedan encontrar apoyo, orientación y esperanza. El programa contará con la participación de especialistas en salud mental, como psiquiatras, psicólogos y terapeutas ocupacionales, quienes compartirán su conocimiento y experiencia. Estos profesionales no solo aportarán información valiosa sobre cómo enfrentar los desafíos emocionales actuales, sino que también ofrecerán herramientas prácticas para mejorar el bienestar mental. La inclusión de testimonios de personas que han superado problemas de salud mental transformará el programa en un faro de inspiración, mostrando que es posible convertir el sufrimiento en fortaleza.

El hilo conductor del programa será el amor propio y la resiliencia. Se buscará sensibilizar a los espectadores sobre la importancia de cuidarse a sí mismos y reconocer sus propias necesidades emocionales. Cada episodio estará diseñado para abordar diferentes aspectos de la salud mental, desde técnicas de afrontamiento hasta estrategias para desarrollar una autoestima saludable. Los invitados compartirán sus historias personales de superación, convirtiéndose en modelos a seguir para aquellos que enfrentan sus propias batallas.

La participación activa de los profesionales de la salud mental es fundamental para el éxito del programa. Su experiencia permitirá abordar los temas con sensibilidad y profundidad, garantizando que la información proporcionada sea tanto relevante como accesible. Además, al contar con testimonios de personas que han vivido experiencias similares, se crea un ambiente de empatía y conexión genuina. Esto es especialmente importante en un momento donde muchos sienten que su voz ha sido silenciada por el miedo y la desesperanza.

"X + Amor Propio" no solo busca informar; aspira a transformar vidas. En un contexto donde las dificultades económicas son palpables, el programa ofrecerá recursos e información práctica para ayudar a las personas a manejar su bienestar emocional mientras enfrentan desafíos cotidianos. Al fomentar una cultura de amor propio y cuidado emocional, se espera que los espectadores comiencen a ver cambios positivos en sus vidas, lo que les permitirá enfrentar las adversidades con mayor fortaleza.

El impacto esperado del programa va más allá del simple entretenimiento; se trata de generar un cambio significativo en la comunidad. Al proporcionar un espacio seguro donde se pueden discutir abiertamente los problemas emocionales, "X + Amor Propio" tiene el potencial de destigmatizar las conversaciones sobre salud mental. Esto es crucial para crear una sociedad más comprensiva y solidaria, donde las personas se sientan cómodas buscando ayuda sin temor al juicio.

En conclusión, "X + Amor Propio" es más que un programa; es una iniciativa transformadora diseñada para abordar las profundas heridas emocionales que ha dejado la pandemia. Con un enfoque centrado en el amor propio y la resiliencia, se espera inspirar a los espectadores a tomar medidas proactivas hacia su bienestar mental. Al unir fuerzas con expertos en salud mental y compartir historias poderosas de superación personal, este proyecto tiene el potencial de convertirse en un recurso invaluable para aquellos que buscan sanar y crecer en medio de la adversidad. En tiempos oscuros, "X + Amor Propio" brilla como un faro de esperanza, recordando a todos que siempre hay luz al final del túnel.

Referencias

- Ministerio de Salud del Perú. (2021). *Sala Situacional COVID-19*. Recuperado de <https://www.gob.pe/minsa>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe sobre salud mental*. Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Crisis multidimensional por COVID-19*. Recuperado de <https://www.paho.org/es>
- UNICEF. (2021). *Impacto del confinamiento en niños y adolescentes*. Recuperado de <https://www.unicef.org/peru>

Anexo 1

1.2 Guion de Entrevista para el Programa "X + Amor Propio"

Para ilustrar la dinámica del programa y cómo se abordan los temas relacionados con la salud mental, se incluye en los Anexos la guía de una entrevista realizada con un experto en salud mental. Esta guía proporciona un ejemplo práctico de la estructura y contenido del programa X + Amor Propio.

Tema: La Importancia de la Salud Mental en Tiempos de Crisis

Duración Total: 30 minutos Estructura: Dos bloques de 15 minutos cada uno

Introducción (2 minutos)

[Cámara en el presentador]

Presentador (Rolando Galán Guevara): "Bienvenidos a 'X + Amor Propio', el programa donde exploramos temas fundamentales sobre la salud mental y el bienestar emocional. Hoy tenemos un tema muy relevante: 'La Importancia de la Salud Mental en Tiempos de Crisis '. Nos acompaña [Nombre del Invitado], un experto en salud mental que nos ayudará a entender mejor cómo enfrentar estos desafíos ¡Quédense con nosotros!

Bloque 1: Entrevista con el Invitado (15 minutos)

[Cámara en el presentador y el invitado]

Presentador: "Gracias por estar aquí, [Nombre del Invitado]. Para empezar, ¿podrías contarnos un poco sobre tu experiencia en el campo de la salud mental y cómo has visto el impacto de la pandemia en este aspecto?"

[Invitado responde]

Presentador: "Es preocupante escuchar cómo la pandemia ha afectado a tantas personas. En este contexto, ¿cuáles son algunos de los signos más comunes de que alguien podría estar luchando con su salud mental?"

[Invitado responde]

Presentador: "¿Qué estrategias recomendarías para que las personas puedan cuidar su salud mental durante estos tiempos difíciles?"

[Invitado responde]

Presentador: "Además, sabemos que hay un estigma asociado a buscar ayuda. ¿Cómo podemos trabajar para desmitificar esto y fomentar una cultura donde se hable abiertamente sobre la salud mental?"

[Invitado responde]

Transición al Segundo Bloque (1 minuto)

Presentador: "Gracias, [Nombre del Invitado], por compartir tus valiosas perspectivas. Ahora, vamos a profundizar un poco más en las herramientas prácticas que podemos utilizar para cuidar nuestra salud mental."

Bloque 2: Herramientas Prácticas y Cierre (15 minutos)

[Cámara en el presentador y el invitado]

Presentador: "En este segundo bloque, me gustaría que nos hables sobre algunas herramientas prácticas que las personas pueden implementar en su vida diaria para mejorar su bienestar emocional."

[Invitado responde, posiblemente sugiriendo técnicas como la meditación, ejercicios de respiración o diario.]

Presentador: "Esas son estrategias muy útiles. También es importante mencionar cómo la comunidad puede jugar un papel crucial en nuestro bienestar. ¿Qué papel crees que juegan las redes sociales y las comunidades virtuales en el apoyo emocional?"

[Invitado responde]

Presentador: "Para finalizar, antes de despedirnos, me gustaría que compartas con nuestra audiencia cómo pueden buscar ayuda si sienten que necesitan apoyo adicional. ¿A qué número pueden llamar o a qué lugar pueden acercarse para recibir terapia?"

[Invitado proporciona información sobre contacto, como un número telefónico o dirección de una clínica o centro psicológico.]

Despedida (2 minutos)

[Cámara en el presentador]

Presentador: "Muchas gracias, [Nombre del Invitado], por acompañarnos hoy y por tus valiosos consejos. Recuerden, cuidar nuestra salud mental es fundamental, especialmente en tiempos de crisis. Si sienten que necesitan apoyo, no duden en buscar ayuda profesional. Pueden comunicarse al [número de contacto] o visitar [dirección del centro psicológico]. Esto ha sido 'X + Amor Propio'. Nos vemos en el próximo episodio.

2.2.3 Implementación del Proyecto "X + Amor Propio"

La pandemia de COVID-19 ha desatado una tormenta que ha sacudido los cimientos de nuestra sociedad, revelando la fragilidad de nuestros sistemas de salud y la vulnerabilidad emocional de cada individuo. En este contexto, el proyecto "X + Amor Propio" de La Eskina Facebook Lite se erigió como una respuesta necesaria ante el sufrimiento colectivo, un faro de esperanza en medio del aislamiento y la incertidumbre.

Tras la aprobación del proyecto por el director Diógenes García Ochoa, el primer paso fue intentar contactar al Dr. Yuri Cutipé, director de salud mental en ese entonces. Sin embargo, su apretada agenda, marcada por la crisis sanitaria, solo nos permitió ser recibidos por sus asesores. Este contacto inicial resultó crucial, ya que nos abrió las puertas a varios centros de salud mental comunitarios. A pesar de las estrictas medidas de bioseguridad —mascarillas, lavado de manos y distanciamiento social— cada visita se convirtió en un viaje emocional. Los testimonios recogidos revelaron historias desgarradoras: pérdidas irreparables y ansiedades incapacitantes que reflejaban el impacto devastador del abandono durante la pandemia.

En medio de esta crisis, uno de mis compañeros camarógrafo contrajo la COVID-19, lo que deterioró gravemente su salud y generó inestabilidad en nuestro proyecto. La crisis económica también limitó nuestra capacidad para contratar a otro personal. Sin embargo, asumí todas las responsabilidades inherentes a mi rol con determinación. Fue un desafío monumental, pero también una oportunidad para transformar el miedo en fortaleza. Este dolor compartido se convirtió en el motor que impulsó el desarrollo del programa "X + Amor Propio", un espacio dedicado a visibilizar y atender las necesidades emocionales de nuestra comunidad.

Cada paso en este camino ha evidenciado que la humanidad y la empatía son esenciales para sanar heridas profundas. La convicción de que "la salud mental importa" ha guiado nuestras acciones en esta travesía hacia la sanación colectiva. A pesar del terror palpable por el contagio

y las muertes que nos rodeaban, los representantes del Ministerio de Salud mostraron un entusiasmo contagioso hacia nuestro proyecto periodístico. Su apoyo incondicional fue un bálsamo en medio del caos; entendieron que nuestro trabajo podría contribuir significativamente a los esfuerzos que venían realizando desde su sector.

Las visitas a los servicios privados también fueron enriquecedoras. Los profesionales de la salud se mostraron receptivos y positivos, dispuestos a colaborar incondicionalmente por el bienestar emocional de la comunidad. En cada encuentro, sentí una mezcla de temor y esperanza; el miedo al contagio era constante, pero también lo era la necesidad urgente de comunicar y ayudar. En esos momentos oscuros, nuestra salida al aire se convirtió en una luz para muchos, ofreciendo información y apoyo emocional cruciales durante un periodo marcado por la desesperanza.

La situación era crítica: con cada día que pasaba, aumentaban los niveles de ansiedad y depresión entre la población. Las redes sociales amplificaban el sufrimiento colectivo, convirtiéndose en un eco ensordecedor del dolor humano. Sin embargo, "X + Amor Propio" emergió como una respuesta estratégica e innovadora. Utilizando Facebook Lite como plataforma accesible, logramos llegar a aquellos que más lo necesitaban: jóvenes vulnerables y familias afectadas por el confinamiento.

Este programa no solo busca informar; es un acto de resistencia comunicacional que transforma el dolor colectivo en una oportunidad para crecer juntos. Cada historia compartida ha sido un paso hacia la comprensión colectiva de nuestra fragilidad y resiliencia. A través del amor propio como pilar fundamental para el bienestar emocional, buscamos reconstruir el tejido social desgastado por la pandemia.

A continuación, se presentan algunas muestras representativas de las entrevistas realizadas durante el desarrollo del programa "X + Amor Propio", reflejando el trabajo cumplido y la satisfacción de haber contribuido a la salud mental colectiva a pesar de las limitaciones en recursos humanos, económicas y logísticas.

2.2.4. Entrevistas.

✓15 de agosto 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 **Tema: La salud mental de los niños en el contexto de la pandemia del COVID 19**

<https://fb.watch/mprexB-oHY/?mibextid=Nif5oz>

Hoy abordamos un tema de gran relevancia: el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de nuestros niños y adolescentes. Para ello, contamos con la opinión del terapeuta de lenguaje Jersson Lee Cuadros, del Centro de Salud Mental Comunitario San Cosme en La Victoria.

¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los niños y adolescentes en su salud mental debido a la pandemia?

Jersson Lee Cuadros: Hemos notado un aumento significativo en problemas como el insomnio y la falta de apetito entre los adolescentes. Además, acompañamos a niños que han perdido a uno de sus padres, lo que agrava su dolor emocional. Las investigaciones internacionales indican que este grupo es particularmente vulnerable a trastornos mentales en este contexto.

¿Qué revelan las investigaciones realizadas en Perú sobre esta situación?

Cuadros: En Perú, los niños y adolescentes han sido los más afectados por las restricciones impuestas durante la pandemia. Pasaron meses en cuarentena y sufrieron el cierre abrupto de escuelas, lo que complicó su acceso a servicios de salud y educación. Esto ha resultado en un deterioro de sus redes sociales y familiares.

¿Cuál es su reflexión sobre la importancia de abordar estos problemas en la actualidad?

Cuadros: Es fundamental que se priorice la salud mental en la agenda política. Aplaudo el esfuerzo de los medios de comunicación por difundir investigaciones sobre esta problemática. Es crucial hacer un llamado a las autoridades para que tomen medidas efectivas que garanticen el bienestar emocional de nuestros niños y adolescentes durante estos tiempos difíciles.

Entrevistador: Agradecemos a Jersson Lee Cuadros por sus valiosas aportaciones. La salud mental de nuestros jóvenes es una prioridad que no podemos ignorar.

✓22 de agosto 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: Cuando el cuerpo habla lo que la mente calla: **Somatización**.

<https://www.facebook.com/PrensaLaEskina/videos/365376415075852>

Durante nuestra visita al Centro de Salud Mental Comunitario La Victoria, teníamos como objetivo inicial discutir el tema de la somatización. Sin embargo, la conversación se enriqueció al entrevistar a la psicóloga Ismelda Rodríguez Cotrina, quien nos habló sobre la importante labor que realizan los Centros de Emergencia Mujer (CEM) en la atención a víctimas de violencia familiar.

¿Cuál es la misión del Centro de Emergencia Mujer (CEM)?

Ismelda Rodríguez Cotrina: El CEM, parte del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), se dedica a atender, prevenir y erradicar la violencia contra mujeres y familias. En 2022, atendimos 141,211 casos y realizamos 159,817 consultas telefónicas a través de la línea 100 del Programa Nacional Aurora.

¿Qué servicios ofrecen los CEM a las mujeres?

Rodríguez Cotrina: Contamos con 430 CEM en todo el país que brindan atención legal, psicológica y social. Ofrecemos soporte emocional, orientación sobre derechos, evaluación de riesgos y planes de seguridad para las víctimas, además de atención inmediata para su recuperación emocional.

¿Cómo ha impactado la pandemia en los casos de violencia?

Rodríguez: Durante la pandemia, los casos de violencia se incrementaron notablemente, especialmente entre las mujeres. Muchos han desarrollado síntomas de somatización, como dolores musculares y migrañas. El miedo al contagio también generó ansiedad que provocó síntomas similares al COVID-19 en personas no infectadas. Para estos casos, recomendamos un enfoque psicoterapéutico en lugar de medicamentos.

¿Qué es la somatización y cómo se identifica?

Ismelda Rodríguez: La somatización ocurre cuando un médico descarta causas físicas para síntomas como alergias o taquicardias. Los pacientes experimentan síntomas reales sin un origen físico identificable, lo que indica un caso claro de somatización.

La entrevista con Ismelda Rodríguez Cotrina no solo iluminó el tema de la somatización, sino que también destacó el papel crucial que desempeñaron los CEM en brindar apoyo integral a las víctimas de violencia familiar. Su trabajo es fundamental para ayudar a estas personas en su proceso de recuperación y empoderamiento.

✓29 de agosto 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **La salud mental en el adulto mayor**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=3070162209887917

Con motivo de la celebración del Día del Adulto Mayor el 26 de agosto, tuvimos la oportunidad de visitar el Centro de Salud Mental Comunitario de San Cosme en la Victoria. Allí, pudimos observar la valiosa labor que realizan los terapeutas ocupacionales con las personas de la tercera edad. En esta ocasión, entrevistamos a la terapeuta ocupacional Angélica Chipana Aguilar, quien nos compartió su experiencia y la importancia de su trabajo en la mejora de la salud física y mental de los adultos mayores.

¿Qué es la terapia ocupacional y cuál es su objetivo?

Angélica Chipana Aguilar: La terapia ocupacional es una disciplina que busca mejorar las condiciones de vida de las personas con limitaciones físicas, psíquicas y sensoriales. A través de técnicas y específicas, nuestro objetivo es ayudarlos a adaptarse a sus discapacidades y fomentar su autonomía en las actividades diarias.

¿Cómo se identifica y trabaja con las habilidades de los adultos mayores?

Chipana Aguilar: Cada ser humano tiene habilidades únicas que disfrutan y que les definen. Sin embargo, factores como accidentes o el envejecimiento pueden llevar a la pérdida de estas habilidades. En terapia ocupacional, realizamos una evaluación exhaustiva para identificar las áreas que necesitan atención y trabajamos en actividades de estimulación cognitiva y sensorial que les permitan recuperar sus capacidades.

¿Qué tipo de actividades se realizan en terapia ocupacional?

Chipana: Las actividades son muy variadas y se adaptan a las necesidades individuales. Realizamos ejercicios físicos como rotaciones de hombros y sentadillas, así como actividades recreativas como bailar o escuchar música. También nos enfocamos en tareas cotidianas, como aprender a abotonarse una camisa o utilizar dispositivos para mejorar la seguridad en el hogar.

¿Existen evidencias científicas que respalden los beneficios de la terapia ocupacional?

Chipana: Absolutamente. La intervención en terapia ocupacional ha demostrado ser efectiva para retrasar la pérdida de memoria, mitigar dolores crónicos y facilitar el movimiento. Estos beneficios no solo mejoran las condiciones individuales de los pacientes, sino que también impactan positivamente en su entorno familiar, promoviendo un envejecimiento saludable y una mejor calidad mental.

Entrevistador: La labor del terapeuta ocupacional es fundamental para garantizar que nuestros adultos mayores vivan con dignidad y autonomía. Agradecemos a Angélica Chipana Aguilar por compartir su valiosa experiencia y conocimientos sobre esta disciplina tan importante. Su dedicación no solo transforma vidas, sino que también inspira a todos aquellos que buscan mejorar la calidad de vida en esta etapa tan significativa.

✓05 de setiembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=383817956514435>

Buenos días, hoy nos encontramos en el Centro Mental Comunitario San Cosme de la Victoria, donde tenemos el privilegio de entrevistar al Dr. Miguel Arias, psiquiatra y jefe de este importante centro. En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, abordamos un tema crítico que ha cobrado relevancia en el contexto actual de la pandemia. Acompañenos mientras exploramos las preocupaciones y estrategias en torno a la salud mental y la prevención del suicidio.

Doctor Arias, en el actual contexto pandémico, ¿se han incrementado los casos de suicidio?

Miguel Arias: Sí, en este contexto de encierro y aislamiento, hemos observado un aumento en síntomas como la ansiedad y la depresión. Sin la ayuda especializada adecuada, estos problemas pueden evolucionar hacia conductas suicidas. Según estadísticas del Minsa, más de 1.7 millones de personas en Perú tienen pensamientos suicidas, y alarmantemente, el 65% no busca ayuda.

¿Cuáles son las barreras sociales que impiden una atención oportuna?

Dr. Miguel Arias: El suicidio es un grave problema de salud pública reconocido por la OMS, pero a menudo se ignora debido al estigma social y los tabúes que lo rodean. Estas barreras dificultan el acceso a la atención necesaria. Cada año, un millón de personas se quitan la vida en el mundo, lo que resalta la urgencia de abordar este problema.

Finalmente, ¿cómo podemos prevenir el suicidio en nuestra comunidad?

Dr. Miguel Arias: La prevención del suicidio es crucial, especialmente en tiempos difíciles como los que vivimos. Es fundamental crear vínculos sociales y promover la conciencia sobre la salud mental. Acercarse a nuestros seres queridos para hablar sobre su bienestar puede marcar una gran diferencia y potencialmente salvar vidas.

Entrevistador: Agradecemos al Dr. Miguel Arias por compartir su valiosa perspectiva sobre un tema tan sensible y relevante. La salud mental es una prioridad que debemos abordar colectivamente. Recuerde que no está solo; buscar ayuda es un paso importante hacia el bienestar. Gracias por acompañarnos hoy. Hasta la próxima.

✓ **12 de setiembre 2021**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Mitos y verdades sobre el castigo infantil**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=657102588596791

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordamos un tema fundamental en la crianza: el castigo infantil. A menudo, se confunden las prácticas disciplinarias con métodos que pueden ser perjudiciales para el desarrollo emocional de los niños. Para ayudarnos a desentrañar los mitos y verdades sobre este tema, tenemos con nosotros a la psicóloga Lourdes Eva Caypani Arroyo.

¿Cuál es uno de los mitos más comunes sobre el castigo infantil?

Lourdes Caypani Arroyo: Uno de los mitos más extendidos es que el castigo físico es necesario para enseñar disciplina. Sin embargo, la evidencia muestra que este tipo de castigo puede provocar más daño que beneficio, generando miedo y resentimiento en los niños.

¿Qué consecuencias puede tener el uso del castigo físico en los niños?

Caypani: El castigo físico puede llevar a problemas emocionales como ansiedad y depresión. También puede afectar su autoestima y su capacidad para formar relaciones saludables en el futuro.

Algunas personas creen que un 'pellizco' o una 'palmada' no son formas de maltrato. ¿Es cierto?

Caypani: No, esas acciones son consideradas formas de maltrato físico. Aunque puedan parecer leves, pueden tener efectos duraderos en la salud mental del niño.

Entonces, ¿qué alternativas existen al castigo físico para disciplinar a los niños?

Caypani: Existen muchas alternativas efectivas, como el refuerzo positivo y establecer límites claros. Estas estrategias fomentan un ambiente de respeto y aprendizaje sin recurrir al miedo.

Finalmente, ¿qué consejo les daría a los padres que están lidiando con este dilema?

Caypani: Les aconsejaría que busquen apoyo y educación sobre métodos de crianza positivos. La comunicación abierta y el entendimiento son clave para criar niños sanos y felices.

Entrevistador: Gracias a Lourdes Eva Caypani Arroyo por compartir su valiosa perspectiva sobre este tema tan relevante. Es fundamental recordar que la crianza debe basarse en el amor y el respeto, no en el miedo. Al desmitificar estos conceptos erróneos sobre el castigo infantil, podemos contribuir a un entorno más saludable para nuestros niños. Hasta la próxima.

✓19 de setiembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

🔗 Tema: **Creencias limitantes y creencias potenciadoras**

<https://www.facebook.com/watch/?v=143648634638068&ref=sharing>

Buenos días, amigos de X + Amor Propio. Hoy tenemos un programa muy especial, donde exploraremos un tema que afecta a muchas personas: las creencias limitantes. ¿Cómo nos impactan en nuestra vida diaria? Para responder a estas preguntas, tenemos con nosotros a Tania Mena Tello, experta en neuro programación y ciencia de la conducta humana. Tania, gracias por acompañarnos.

Tania, para empezar, ¿podrías explicarnos qué son las creencias limitantes?

Tania Mena Tello: Claro, cuando hablamos de creencias limitantes, nos referimos a esas ideas negativas que nos impiden ser quienes realmente somos. Estas creencias pueden convertirse en obstáculos en nuestro desarrollo emocional, intelectual o profesional. La mayoría se adquieren en el hogar o son influenciadas por nuestro entorno social.

Interesante. ¿Podrías darnos algunos ejemplos de estas creencias limitantes?

Tania Mena Tello: Por supuesto. Un ejemplo común es el "no puedo", que es una creencia negativa vinculada al miedo. Este tipo de pensamiento suele originarse en relaciones familiares insanas, como la sobreprotección o la sobre exigencia. Otro ejemplo es la frase "las penas con pan pasan", que puede llevar a las personas a usar la comida como una forma de compensación ante problemas emocionales.

Eso suena muy revelador. Ahora bien, ¿es posible reprogramar estas creencias de manera positiva?

Tania Mena Tello: Definitivamente. Las creencias son la fuerza más poderosa que controla nuestra conducta. Si alguien cree que puede lograr algo, lo intentará; si piensa que es imposible, no habrá nada que lo convenza de lo contrario. Cambiar esas creencias hacia un enfoque positivo—como pensar que nunca es tarde para empezar—puede mejorar nuestra autoimagen y autoconcepto, permitiéndonos alcanzar nuestras metas.

Entrevistador: Gracias, Tania, por compartir tus conocimientos sobre este tema tan importante. Es fundamental entender cómo nuestras creencias pueden moldear nuestras vidas y cómo podemos trabajar para superarlas. Amigos, esperamos que esta conversación les haya inspirado a reflexionar sobre sus propias creencias y a buscar el cambio positivo en sus vidas. ¡Nos vemos en el próximo programa de X Más Amor Propio!

✓ **26 de setiembre 2021**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Hablemos de Alzheimer.**

Invitado especial: tecnólogo médico Jersson Lee Cuadros Guevara, especialista en Salud Mental niños y adultos.

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=396115972192886>

Bienvenidos a 'X + Amor Propio', el programa donde exploramos temas de salud mental y bienestar emocional. Hoy tenemos el honor de contar nuevamente con la presencia del reconocido tecnólogo médico Jersson Cuadros Guevara, del Centro de Salud Mental Comunitario San Cosme. En esta ocasión, abordamos un tema crucial: el Alzheimer ¡Quédense con nosotros para conocer más sobre esta enfermedad y su impacto en nuestras vidas!

Jersson, para comenzar, ¿podrías explicarnos qué es el Alzheimer?

Jersson Cuadros Guevara: ¡Por supuesto! El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta principalmente la memoria y otras funciones cognitivas. A medida que avanza, las personas experimentan dificultades para recordar eventos recientes, problemas en la comunicación, cambios en el estado de ánimo, y alteraciones en su comportamiento y personalidad.

Interesante. Ahora, ¿es lo mismo hablar de Alzheimer que demencia?

Jersson Cuadros: No, no es lo mismo. El Alzheimer es una forma específica de demencia que representa entre el 60% y el 80% de los casos. En el Alzheimer, la pérdida de memoria es progresiva y lleva a una incapacidad total para realizar actividades diarias. En cambio, en otros tipos de demencia, las personas pueden conservar algunas funciones cognitivas y seguir instrucciones.

Y en el contexto actual, ¿cómo ha afectado la pandemia de COVID-19 a las personas que padecen Alzheimer?

Cuadros Guevara: La pandemia ha exacerbado la carga de la demencia a nivel mundial. En las Américas, más de 10 millones de personas viven con demencia, y se estima que este número se duplicará cada 20 años. América Latina y el Caribe serán particularmente afectados, con un aumento significativo proyectado para los próximos años. La COVID-19 ha intensificado estos desafíos, afectando tanto a los pacientes como a sus familias y cuidadores.

Entrevistador: Gracias, Jersson, por compartir tu valiosa perspectiva sobre el Alzheimer y su impacto en nuestra sociedad. Es fundamental seguir creando conciencia sobre estas condiciones para apoyar a quienes las padecen. Agradecemos a nuestros televidentes por acompañarnos hoy en 'X + Amor Propio '. No olviden cuidar su salud mental y la de sus seres queridos ¡Hasta la próxima!

✓03 de octubre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Día Internacional de la No Violencia contra la Mujer.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=5121417804551374

El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, que se conmemora cada 25 de noviembre, es una fecha crucial para reflexionar sobre la violencia que sufren las mujeres en todo el mundo. En este contexto, hemos tenido la oportunidad de entrevistar a la Psicóloga Lourdes Eva Ccaypani Arroyo, quien nos ofrece su perspectiva sobre este importante tema.

Lourdes. Este 25 de noviembre, ¿por qué es tan relevante conmemorar el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer?

Lourdes Eva Ccaypani Arroyo: Buenos días. Este día es fundamental porque nos permite visibilizar una problemática que afecta a millones de mujeres en todo el mundo. Es un momento para denunciar la violencia de género y exigir políticas efectivas para su erradicación. La violencia no solo causa daño físico, sino también psicológico, afectando gravemente la salud mental de las víctimas.

¿Cuáles son las formas más comunes de violencia que enfrentan las mujeres?

Lourdes Eva Ccaypani: La violencia contra las mujeres se manifiesta de diversas maneras: física, sexual y psicológica. Esto incluye desde el maltrato en el hogar hasta el acoso en espacios públicos y laborales. Es importante entender que estas formas de violencia pueden tener consecuencias devastadoras en la autoestima y salud mental de las mujeres.

En el contexto actual, especialmente de la pandemia, ¿ha cambiado la situación para las mujeres?

Lourdes Eva Ccaypani: lamentablemente, no. Durante la pandemia, muchas mujeres se

encontraron atrapadas con sus agresores debido al confinamiento. Esto ha llevado a un aumento en los casos de violencia doméstica y feminicidios. La situación es alarmante y requiere atención inmediata por parte de las autoridades y la sociedad.

¿Qué acciones pueden tomar las personas para apoyar a las víctimas de violencia?

Lourdes Eva Ccaypani: Es crucial que todos nos involucremos. Podemos empezar por educarnos sobre el tema y ser aliados en la lucha contra la violencia de género. También es importante ofrecer apoyo a las víctimas, ya sea escuchándolas o ayudándolas a acceder a recursos como líneas de ayuda y refugios.

Muchas gracias, Lourdes, por compartir tu valiosa perspectiva sobre este tema tan urgente.

Lourdes Eva Ccaypani Arroyo: Gracias a ti por dar visibilidad a esta problemática. Juntos podemos hacer una diferencia.

Entrevistador: Y así concluimos esta entrevista con la Psicóloga Lourdes Eva Ccaypani Arroyo. Recordemos que cada uno de nosotros tiene un papel importante en la lucha contra la violencia hacia las mujeres. Este 25 de noviembre, unámonos para decir ¡no más! La violencia no tiene excusa. ¡Hasta la próxima!

✓10 de octubre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Salud mental para todos**

<https://www.facebook.com/PrensaLaEskina/videos/1027172524725599>

Bienvenidos a nuestro programa, donde hoy nos adentramos en un tema que ha cobrado una relevancia sin precedentes en los últimos años: la salud mental. La pandemia ha dejado huellas profundas y es crucial entender cómo podemos apoyar a quienes lo necesitan. Para ello,

Contamos con la presencia del Dr. Miguel Arias Gutiérrez, un destacado psiquiatra que nos compartirá su perspectiva sobre la situación actual y las acciones necesarias para mejorar la atención en salud mental.

¿Por qué es importante celebrar el Día Mundial de la Salud Mental?

Dr. Miguel Arias Gutiérrez: Celebrar este día es fundamental para visibilizar los problemas de salud mental y fomentar un trabajo conjunto entre diferentes sectores para establecer una agenda política que priorice esta área. Además, es una oportunidad para eliminar el estigma y la discriminación que a menudo impiden que las personas busquen ayuda.

¿Cuál es la realidad sobre la salud mental de los peruanos en este momento?

Dr. Miguel Arias: La pandemia ha evidenciado una crisis en salud mental en Perú, con un aumento notable en los casos de ansiedad y depresión. Estos trastornos son ahora más prevalentes y requieren atención urgente.

¿Qué factores de riesgo están afectando la salud mental actualmente?

Dr. Miguel Arias: Existen múltiples factores que influyen, incluyendo aspectos ambientales, biológicos y situaciones coyunturales como desastres naturales y pandemias. Estos elementos dejan secuelas significativas que exigen atención especializada.

¿Qué medidas concretas recomendaría al gobierno para mejorar la atención en salud mental?

Dr. Miguel Arias: Es esencial contratar más profesionales de salud mental, invertir en infraestructura adecuada y ofrecer capacitación continua al personal. Estas acciones son cruciales para mejorar el bienestar de quienes buscan ayuda.

Entrevistador: Agradecemos al Dr. Miguel Arias Gutiérrez por compartir su valiosa experiencia y conocimientos sobre un tema tan crucial como lo es la salud mental. Recordemos que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. No duden en buscar ayuda si la necesitan; no están solos.

✓17 de octubre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

🔗 Tema: **¿Qué es la ansiedad?**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=58211932965513>

Hoy nos acompaña el psicólogo Jean Dennis García Flores, quien nos ayudará a entender mejor un tema que afecta a millones de personas: la ansiedad. En tiempos de incertidumbre como los que vivimos, es fundamental abordar esta problemática desde una perspectiva profesional. Bienvenido, Jean Dennis.

¿Qué es la ansiedad?

Jean Dennis García Flores: La ansiedad es una respuesta emocional que se manifiesta como una sensación de insatisfacción y frustración. Es como un peligro inminente que no siempre podemos identificar. Los síntomas varían desde taquicardia y dificultad para respirar hasta desorientación y bloqueo mental. Es un estado emocional que puede volverse abrumador si no se maneja adecuadamente.

¿Cómo ha afectado la pandemia a la ansiedad en diferentes grupos etarios?

Jean Dennis García: El miedo al contagio ha sido una de las principales causas del aumento de casos de ansiedad y depresión, tanto en adultos como en adolescentes. Los padres deben ser conscientes de esto y considerar limitar el tiempo frente a pantallas y las noticias. En su lugar, es recomendable fomentar actividades recreativas que ayuden a distraer y fortalecer los lazos familiares.

¿Qué relación tiene la violencia intrafamiliar con la ansiedad?

Jean Dennis García: La violencia intrafamiliar es un factor significativo que puede desencadenar o agravar trastornos de ansiedad. Las víctimas frecuentemente experimentan un estado

emocional tenso, lo que puede llevar a síntomas físicos como palpitaciones o dolor torácico. Es crucial ofrecer apoyo psicológico a estas personas para ayudarte a superar sus experiencias traumáticas.

Entrevistador: Agradecemos al psicólogo Jean Dennis García Flores por compartir su valiosa experiencia y conocimientos sobre la ansiedad. Esperamos que esta información sea útil para quienes están lidiando con este desafío. Recuerden, no están solos; siempre hay ayuda disponible. Este formato no solo informa, sino que también conecta emocionalmente con la audiencia, haciendo del tema de la ansiedad algo más accesible y comprensible.

✓24 de octubre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **La disfluencia o tartamudez.**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=390663426044336>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordaremos un tema que toca la vida de muchas personas: la tartamudez. Para ello, tenemos el honor de contar con la presencia del destacado terapeuta de lenguaje Jersson Cuadros Guevara, quien nos brindará su perspectiva y conocimientos sobre este trastorno del habla. Acompáñenos en esta conversación que promete ser iluminadora y enriquecedora.

¿Qué es la tartamudez?

Jersson Cuadros Guevara: La tartamudez es un trastorno de la fluidez verbal en el cual el individuo tiene claro lo que quiere expresar, pero enfrenta dificultades para verbalizarlo. Esto se manifiesta a través de prolongaciones, repeticiones o paralizaciones involuntarias de sonidos.

¿Cuáles son las causas más comunes de la tartamudez?

Jersson Cuadros Guevara: Las causas pueden ser variadas e incluyen factores orgánicos, emocionales, ambientales y sociales. Es crucial entender que, aunque el individuo sabe lo que quiere decir, su capacidad para expresarlo se ve comprometido por estos factores.

¿Cómo deben reaccionar las personas al interactuar con alguien que tartamudea?

Jersson Cuadros: Es fundamental no interrumpir ni completar las palabras del hablante. La tolerancia y la empatía son esenciales. Permitir que la persona hable a su ritmo ayuda a reducir la ansiedad y evita agravar la situación.

¿Qué impacto emocional tiene la tartamudez en la vida diaria de una persona?

Jersson Cuadros: La tartamudez puede tener un profundo impacto emocional en quienes la padecen. Muchas personas experimentan ansiedad, frustración y, en ocasiones, depresión debido a las dificultades que enfrentan al comunicarse. Esta carga emocional no solo afecta su autoestima, sino que También puede influir en sus relaciones interpersonales y oportunidades laborales. Es esencial abordar estos aspectos emocionales en el tratamiento, fomentando un entorno de apoyo y comprensión.

¿Cómo pueden los familiares y amigos apoyar a alguien que tartamudea?

Jersson Cuadros: El apoyo de familiares y amigos es crucial para las personas que tartamudean. Escuchar con atención, ser pacientes y evitar interrumpir son acciones fundamentales. Además, es importante fomentar un ambiente donde la persona se sienta cómoda expresándose sin miedo al juicio. La educación sobre la tartamudez también puede ayudar a los seres queridos a comprender mejor lo que enfrenta la persona, promoviendo así una comunicación más efectiva y empática.

Entrevistador: Queremos agradecer a Jersson Cuadros Guevara por compartir su valiosa experiencia y conocimientos sobre la tartamudez. Esperamos que esta conversación haya sido

útil para comprender mejor este trastorno y cómo podemos apoyar a quienes lo enfrentan. Este programa no solo proporciona información relevante sobre la tartamudez, sino que también promueve un enfoque empático hacia quienes lo padecen, haciendo hincapié en la importancia de una comunicación respetuosa y comprensiva. Gracias por acompañarnos y hasta la próxima.

✓31 de octubre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Dificultades sensoriales en niños.**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=4591739440940521>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordaremos un tema que ha cobrado relevancia en el ámbito de la salud mental y el desarrollo infantil: la dificultad sensorial. A menudo, los padres se enfrentan a comportamientos inexplicables en sus hijos, y entender el procesamiento sensorial puede ser clave para brindarles el apoyo que necesitan. Para ello, tenemos con nosotros al experto Jaime Enrique Flores, quien nos ayudará a desentrañar este complejo asunto.

¿Qué es exactamente la dificultad sensorial?

Jaime Enrique Flores: La dificultad sensorial se refiere a cómo el cerebro procesa la información que recibe de los sentidos. Esto incluye cómo organiza las respuestas y comportamientos de una persona. Por ejemplo, los niños con problemas sensoriales pueden reaccionar con ansiedad o rabietas ante estímulos como la luz o el ruido.

¿Cómo afecta esto a los niños en su vida cotidiana?

Jaime Flores: Los niños hipersensibles, por ejemplo, tienen una baja tolerancia a estímulos como ruidos fuertes o luces brillantes. Esto puede llevar a reacciones extremas, como huir de un lugar si se siente abrumados por el entorno. Es fundamental entender que estas respuestas son reacciones neurológicas reales.

¿Qué factores contribuyen a estas dificultades?

Jaime Flores: Hay múltiples factores que pueden influir, incluyendo predisposición genética, traumas durante el nacimiento y experiencias postnatales. Estos elementos pueden afectar cómo el cerebro integra y organiza la información sensorial.


¿Cuál es la importancia de entender el procesamiento sensorial?

Jaime Flores: Comprender cómo funciona el procesamiento sensorial es crucial para ayudar a los niños a navegar su entorno. Cuando los padres y educadores tienen esta información, pueden crear ambientes más seguros y adaptativos que faciliten el aprendizaje y la interacción social.

Entrevistador: Gracias, Jaime Enrique Flores, por compartir su invaluable conocimiento sobre la dificultad sensorial. Esperamos que esta información ayude a muchos padres y educadores a entender mejor las necesidades de sus hijos. Recuerden, no están solos en este camino; hay recursos y apoyo disponibles para trabajar estas complejidades. Hasta la próxima.

✓07 de noviembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: Le tomamos el pulso a la salud mental de los ciudadanos de Tingo María.

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=1217293225347826>

Bienvenidos a nuestro programa X + Amor Propio. Hoy nos enfocamos en un tema que nos concierne a todos: la salud mental y la violencia en Tingo María. Históricamente, el terrorismo ha dejado una huella profunda en la salud mental de sus habitantes. Sin embargo, en la actualidad, el consumo de alcohol y drogas se ha convertido en un problema crítico. Este fenómeno está vinculado a un aumento significativo de la violencia intrafamiliar, lo que agrava las condiciones sociales y psicológicas en la comunidad. Para profundizar en esta situación, tenemos el honor de contar con la psicóloga Anyela Soto Virgilio, especialista en terapia cognitivo-conductual.

¿Cómo evaluarías la situación actual de la salud mental en Tingo María?

Anyela Soto: La situación de la salud mental en Tingo María es alarmante. A lo largo de la historia, el terrorismo ha dejado huellas profundas en la comunidad, pero actualmente se enfrenta a un nuevo desafío: el aumento del consumo de alcohol y drogas. Esta problemática está provocando un incremento preocupante en los casos de violencia intrafamiliar y otros problemas sociales.

¿Cuáles son las repercusiones más graves del aumento en el consumo de sustancias?

Anyela Soto: Las repercusiones son devastadoras. Estamos viendo un incremento en la deserción escolar entre adolescentes, abandono de hijos, separaciones familiares y un aumento en la pobreza. Todo esto se ve agravado por la corrupción que permea nuestras instituciones.

¿De qué manera ha afectado la pandemia de COVID-19 a la salud mental de los ciudadanos?

Anyela Soto: La pandemia ha intensificado los problemas existentes. El encierro y el aislamiento han llevado a un aumento significativo de síntomas de ansiedad y depresión, tanto en adultos como en niños, quienes están acostumbrados a jugar al aire libre y disfrutar de la naturaleza.

¿Qué tipo de iniciativas está implementando el Centro de Salud Mental Comunitario para hacer frente a estos problemas?

Anyela Soto: Estamos trabajando en colaboración con varias instituciones para realizar campañas informativas sobre derechos humanos y prevención de violencia. También estamos llevando a cabo pesquisas para identificar casos de maltrato físico y violencia familiar, buscando siempre brindar apoyo psicológico y social a quienes lo necesiten.

¿Cómo perciben los ciudadanos las campañas sobre salud mental y prevención de violencia?

Anyela Soto: La percepción es variada; algunos ciudadanos están muy receptivos y agradecen el apoyo, mientras que otros aún tienen estigmas relacionados con buscar ayuda psicológica. Es fundamental seguir educando a la comunidad sobre la importancia del bienestar mental.

¿Qué consejos les daría a quienes están lidiando con problemas emocionales o situaciones difíciles?

Anyela Soto: Les diría que no están solos y que buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Es importante hablar sobre lo que sienten y buscar apoyo profesional o comunitario. La salud mental es tan crucial como la salud física.

Anyela, ¿qué mensaje quisieras compartir con los ciudadanos sobre el Centro de Salud Mental Comunitario "La Bella Durmiente"?

Anyela Soto: Quiero invitar a toda la población a acercarse al Centro de Salud Mental Comunitario 'La Bella Durmiente'. Estamos aquí para ayudarles, ofrecerles apoyo psicológico y recursos necesarios para mejorar su bienestar emocional. No duden en visitarnos; su salud mental es nuestra prioridad.

Entrevistador: Gracias, Anyela, por compartir tus conocimientos y experiencias con nosotros. Es fundamental seguir visibilizando estos problemas para buscar soluciones efectivas que mejoren la calidad de vida de los ciudadanos de Tingo María. La salud mental es una prioridad que no podemos ignorar. Agradecemos a nuestros televidentes por acompañarnos hoy; juntos podemos trabajar hacia un futuro más saludable y seguro para nuestra comunidad ¡Hasta la próxima!

✓14 de noviembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Déficit en el procesamiento sensorial**

<https://fb.watch/mFSVQbAiAh/?mibextid=Nif5oz>

Hoy tenemos el placer de conversar con el tecnólogo médico Jaime Enrique Flores Ríos, especialista en Neurodesarrollo, Integración Sensorial y Juegos Circulares. Con su vasta experiencia en el campo de la salud mental, exploraremos cómo estos conceptos impactan en el desarrollo de los niños y en la vida cotidiana de las personas que enfrentan desafíos sensoriales.

Muchas gracias por acompañarnos, Jaime. Para comenzar, ¿podrías explicarnos qué es la integración sensorial y por qué es tan crucial en el desarrollo infantil?

Jaime Enrique Flores: La integración sensorial es el proceso mediante el cual nuestro cerebro organiza y responde a la información que recibe a través de los sentidos. Es fundamental para el desarrollo infantil porque permite a los niños interactuar con su entorno de manera efectiva. Cuando hay dificultades en este proceso, como en el caso del desorden del procesamiento sensorial, los niños pueden experimentar problemas en su comportamiento y habilidades sociales.

Interesante. ¿Cuáles son algunos signos que podrían indicar que un niño está experimentando problemas de integración sensorial?

Jaime Enrique Flores: Algunos signos incluyen hipersensibilidad a ciertos estímulos, como ruidos o texturas, dificultad para concentrarse en entornos ruidosos, o comportamientos extremos como rabietas o huir de situaciones abrumadoras. Estos comportamientos pueden ser una forma de lidiar con la sobrecarga sensorial.

¿Y cómo pueden los padres y educadores ayudar a los niños que presentan estos desafíos?

Jaime Enrique Flores: Es esencial crear un entorno seguro y predecible. Los padres pueden implementar estrategias como juegos que estimulan la integración sensorial, así como proporcionar un espacio tranquilo donde el niño pueda retirarse si se siente abrumado. Además, trabajar con terapeutas ocupacionales puede ser muy beneficioso para desarrollar un plan personalizado.

Para finalizar, ¿podrías compartir con nosotros cómo los juegos circulares se integran en este proceso?

Jaime Enrique Flores: Claro. Los juegos circulares son actividades que fomentan la interacción social y la comunicación entre los niños. A través de estas dinámicas lúdicas, se promueve no solo la integración sensorial sino también habilidades sociales y emocionales. Es una forma divertida y efectiva de ayudar a los niños a aprender a regular sus respuestas sensoriales mientras

se divierten.

Entrevistador: Agradecemos mucho tu tiempo y tus valiosas aportaciones, Jaime. Sin duda, es un tema vital que merece más atención en nuestra sociedad.

Con esta conversación, hemos podido vislumbrar la importancia de la integración sensorial en el desarrollo infantil y cómo profesionales como Jaime Enrique Flores Ríos están trabajando para mejorar la calidad de vida de aquellos que enfrentan estos desafíos. La comprensión y apoyo adecuados pueden marcar una diferencia significativa en sus vidas.

✓21 de noviembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Cómo enseñar a los niños Inteligencia Emocional**

<https://fb.watch/mHewElhRp4/>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy tenemos el placer de contar con la presencia de Jersson Lee Cuadros, un reconocido terapeuta de lenguaje, quien nos hablará sobre un tema crucial en la educación emocional de nuestros niños: la inteligencia emocional. En un mundo donde las emociones juegan un papel vital en nuestras vidas, es esencial aprender a gestionarlas desde una edad temprana. ¡Comencemos!

¿Qué es la inteligencia emocional y por qué es importante para los niños?

Jersson Lee Cuadros: La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Para los niños, desarrollar esta habilidad es fundamental, ya que les ayuda a enfrentar situaciones sociales y emocionales con mayor resiliencia y adaptabilidad.

¿Cuáles son las principales emociones que los niños suelen experimentar?

Jersson Lee Cuadros: Los niños pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde alegría y tristeza hasta miedo e ira. A menudo, les resulta difícil identificar estas emociones, lo que puede llevar a reacciones desbordadas si no recibe el apoyo adecuado.

¿Qué estrategias pueden utilizar los padres para enseñar a sus hijos sobre sus emociones?

Jersson Lee Cuadros: Los padres pueden fomentar un ambiente donde se valide la expresión emocional. Actividades como juegos de roles o la lectura de cuentos que aborden las emociones son excelentes herramientas para ayudar a los niños a identificarlas y gestionarlas.

¿Cómo influye el entorno escolar en la inteligencia emocional de los niños?

Jersson Lee Cuadros: El entorno escolar juega un papel crucial. Un ambiente positivo que promueva habilidades socioemocionales puede ayudar a los niños a desarrollar su inteligencia emocional. Programas que enseñan comunicación asertiva y resolución de conflictos son altamente beneficiosos.

¿Qué papel juegan los videojuegos en la gestión emocional de los niños?

Jersson Lee Cuadros: Los videojuegos pueden tener efectos tanto positivos como negativos. Si bien algunos fomentan habilidades como el trabajo en equipo y la resolución de problemas, otros pueden generar ansiedad e irritabilidad si se consumen en exceso. Es esencial supervisar el tiempo que pasan jugando.

¿Qué recomendaciones darías a los educadores para integrar la inteligencia emocional en sus clases?

Jersson Lee Cuadros: Los educadores deben incorporar actividades que promuevan la empatía y el trabajo en equipo. Técnicas como el aprendizaje basado en proyectos o discusiones grupales sobre emociones pueden ser muy efectivas.

Entrevistador: Gracias, Jersson Lee Cuadros, por compartir su valiosa experiencia sobre cómo enseñar inteligencia emocional a nuestros niños. Sin duda, este conocimiento es fundamental

para formar individuos más equilibrados y empáticos. A todos nuestros televidentes, les agradecemos por acompañarnos hoy. Recuerden que fomentar la inteligencia emocional en casa y en las escuelas es una inversión en el futuro de nuestros hijos ¡Hasta la próxima!

✓**28 de noviembre 2021**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Causas y factores de Riesgo, de la Violencia Contra la Mujer**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=262945649230345

En un contexto donde la violencia contra la mujer sigue siendo un problema grave y persistente, la psiquiatra Mayra Martínez Zeron, con vasta experiencia en Centros de Salud Mental Comunitarios, nos ofrece una Visión profunda sobre las causas y factores de riesgo asociados a este fenómeno.

¿Cuáles son las principales causas de la violencia contra la mujer?

Dra. Martínez: Las causas son diversas y complejas. Entre ellas se encuentran la violencia intrafamiliar, el consumo de alcohol y drogas, y factores como la baja autoestima y la desigualdad de género. Estos elementos crean un entorno propicio para que se perpetúe la violencia.

¿Qué factores de riesgo contribuyen a esta problemática?

Dra. Martínez: Los factores de riesgo incluyen no sólo el contexto familiar, sino también condiciones socioeconómicas como el desempleo o bajos ingresos, así como problemas psicológicos y psicosociales que afectan tanto a las víctimas como a los agresores.

¿Cómo impacta esta violencia en la salud mental de las mujeres?

Dra. Martínez: La violencia tiene consecuencias devastadoras para la salud mental. Las mujeres pueden sufrir trastornos como depresión, ansiedad, e incluso trastorno por estrés postraumático. Además, los síntomas somáticos como dolores de cabeza o problemas digestivos son comunes.

¿Qué papel juegan los niños en este contexto?

Dra. Martínez: Los niños que son testigos de violencia pueden sufrir efectos negativos en su desarrollo emocional y social. Es crucial que los padres aprendan a comunicarse asertivamente para evitar transmitir estos patrones perjudiciales.

¿Qué recomendaciones daría a las mujeres que están viviendo situaciones de violencia?

Dra. Martínez: Es fundamental que las mujeres busquen ayuda. Denunciar es un acto de valentía. Pueden acudir a líneas de emergencia o centros especializados para recibir apoyo psicológico y legal.

Entrevistador: Las palabras de la Dra. Mayra Martínez Zeron nos recuerdan que la violencia contra la mujer es un problema que requiere atención urgente y soluciones integrales. La prevención comienza con la educación y el apoyo a las víctimas. No están solas; hay recursos disponibles para ayudar a superar esta difícil situación. Gracias por acompañarnos en esta importante conversación.

✓05 de diciembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Depresión y ansiedad. ¿Dos caras de una misma moneda?**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=1288599894937900

Hoy tenemos el placer de contar con la presencia de la doctora Brenda Peralta Domínguez, médico psiquiatra y destacado psicoterapeuta cognitivo conductual. Con una amplia experiencia en salud mental, especialmente con niños, adolescentes y adultos mayores, la doctora Peralta nos ayudará a entender mejor el complejo mundo del estrés y la ansiedad.

Doctora Peralta, ¿podría explicarnos qué es el estrés y la ansiedad?

Brenda Peralta: Claro. El estrés y la ansiedad son señales de alerta que nuestro cuerpo envía para prepararnos ante situaciones que percibimos como amenazas. Son parte de nuestro diseño biológico; El cerebro está programado para protegernos, permitiéndonos reaccionar ante peligros para sobrevivir.

¿En qué momento la ansiedad puede considerarse patológica?

Brenda Peralta: Se convierte en patológica cuando se transforma en un patrón de pensamientos negativos persistentes que afectan nuestra salud emocional y física. Esto puede manifestarse en síntomas como taquicardias o dificultad para respirar, lo que indica que es necesario buscar ayuda profesional.

¿Toda persona con ansiedad terminará desarrollando depresión?

Brenda Peralta: No necesariamente. Sin embargo, aquellos que sufren de depresión frecuentemente experimentan episodios de ansiedad. Es importante reconocer ambos trastornos para abordarlos adecuadamente.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la ansiedad?

Brenda Peralta: Los síntomas varían entre individuos, pero pueden incluir falta de apetito, taquicardia, distorsión de la realidad y problemas gastrointestinales. Es fundamental estar atentos a estos signos.

¿Cómo se pueden diferenciar los síntomas de la ansiedad de los síntomas depresivos?

Brenda Peralta: La principal diferencia es que la ansiedad permite continuar con las actividades diarias, mientras que la depresión puede llevar a una inmovilización emocional y física.

Entrevistador: Gracias, doctora Peralta, por compartir su valioso conocimiento con nosotros. Para quienes sientan que el estrés o la ansiedad están afectando su vida diaria, les invitamos a acudir a los centros comunitarios de salud mental más cercanos a su jurisdicción. No duden en buscar ayuda; hay recursos disponibles para todos. Recuerden que cuidar de nuestra salud mental es tan importante como cuidar de nuestra salud física.

✓12 de diciembre 2021

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **El manejo de las emociones en la segunda Navidad con pandemia.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=457556725746876

En un contexto donde la salud mental se ha vuelto un tema prioritario, especialmente durante la pandemia, es esencial contar con voces expertas que ofrezcan orientación y apoyo. Hoy, conversaremos con la psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga, psicoterapeuta sistémica de psico oncología y cuidados paliativos, así como jefa del Equipo Funcional de Salud Mental del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) en Perú. Ella nos compartirá su experiencia y consejos sobre cómo lidiar con la soledad y el duelo que muchos se enfrentan en esta segunda Navidad bajo las restricciones sanitarias.

¿Cómo pueden las personas manejar los sentimientos de soledad durante estas fiestas?

Psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga: Es fundamental reconocer que la soledad es una emoción válida. Recomiendo mantener el contacto con seres queridos a través de videollamadas o mensajes. La conexión emocional puede ser un gran alivio en estos momentos difíciles.

¿Qué estrategias pueden implementar las familias para sobrellevar el duelo por la pérdida de un ser querido?

Psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar: El duelo es un proceso único para cada persona. Es importante buscar apoyo profesional y no aislarse. Grupos de apoyo, tanto presenciales como virtuales, pueden ser muy beneficiosos para compartir experiencias y sentimientos.

¿Qué papel juegan las redes sociales en el apoyo emocional durante estos tiempos?

Psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar: Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para mantener las conexiones. Sin embargo, es importante usarlas de manera equilibrada para evitar la sobrecarga informativa que puede generar ansiedad.

¿Cómo podemos fomentar un ambiente familiar más comprensivo y solidario durante estas festividades?

Psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar: Fomentar la comunicación abierta es clave. Las familias deben crear espacios donde cada miembro se sienta seguro para expresar sus emociones sin juicio. Esto ayuda a fortalecer los lazos familiares en momentos difíciles.

¿Dónde pedir ayuda para el acompañamiento en el duelo?

Psiquiatra Yurfa Salazar: Están los hospitales y los centros comunitarios de salud mental más cercanos a su jurisdicción, donde podrán recibir acompañamiento en el duelo y psicoterapias, tanto presencial como virtual. No es recomendable aislarse ni llevar el dolor en soledad. Se tiene que mantener el contacto con los demás miembros de la familia, recurriendo a internet y los grupos de WhatsApp. Recuerden que, al salir a la calle, aún se deben cumplir las medidas de prevención al contagio.

Entrevistador: Agradecemos a la doctora Yurfa Salazar por compartir su valiosa perspectiva sobre un tema tan relevante en estos tiempos inciertos. Recordemos que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, no duden en buscar ayuda profesional en el INEN o en su institución local más cercana ¡Hasta la próxima!

✓06 de febrero 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **La salud mental en el país: El reto de la pandemia**

<https://www.facebook.com/watch/?v=3053507624862226&ref=sharing>

Bienvenidos a X + Amor Propio, donde hoy discutiremos un tema crucial: la salud mental en Perú, especialmente tras el impacto de la pandemia de COVID-19. Nos acompaña el doctor Yuri Cutipé Cárdenas, director ejecutivo de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa). Agradecemos su presencia y disposición para abordar este importante asunto.

Doctor Cutipé, ¿cómo evalúa la situación actual de la salud mental de los peruanos?

Cutipé Cárdenas: La situación es alarmante. Hemos visto un aumento significativo en trastornos como la ansiedad y la depresión. La pandemia ha exacerbado problemas preexistentes y ha creado nuevos retos para nuestra población.

En su opinión, ¿cuáles son las principales debilidades que enfrentan los centros comunitarios de salud mental?

Cutipé Cárdenas: Una debilidad crítica es la falta de recursos financieros y humanos. Muchos centros operan con presupuestos limitados, lo que impide contratar personal especializado y mantener una infraestructura adecuada. Esta situación se agrava en áreas rurales, donde el acceso a servicios es aún más limitado.

¿Qué medidas se están tomando para abordar estas debilidades?

Cutipé Cárdenas: Estamos trabajando en fortalecer los centros existentes mediante la capacitación del personal y la búsqueda de financiamiento adicional. También estamos promoviendo alianzas con los gobiernos locales para mejorar los recursos disponibles.

¿Qué fortalezas ha observado en estos centros durante este período desafiante?

Cutipé Cárdenas: A pesar de las dificultades, el compromiso del personal ha sido admirable. Muchos profesionales están dedicados a ofrecer atención de calidad, incluso en condiciones adversas. Además, hemos logrado implementar servicios de telemedicina que han ampliado el acceso a atención psicológica.

¿Estamos preparados para enfrentar las secuelas mentales a largo plazo que ha dejado la pandemia?

Cutipé Cárdenas: Aunque hemos fortalecido 208 centros a nivel nacional, aún queda mucho por hacer. La preparación implica no solo infraestructura, sino también un cambio cultural hacia la aceptación y búsqueda de ayuda en salud mental.

¿Qué recomendaciones daría a quienes están lidiando con problemas de salud mental?

Cutipé Cárdenas: Es fundamental que no duden en buscar ayuda. Pueden llamar a la línea 100 para recibir orientación y ser dirigidos a los centros más cercanos. Los invitamos a acudir a nuestros centros comunitarios; Hay profesionales dispuestos a brindar ayuda.

Finalmente, ¿cómo puede la comunidad contribuir al bienestar mental en su entorno?

Cutipé Cárdenas: La comunidad tiene un papel vital en la promoción de la salud mental. Fomentar espacios de diálogo y apoyo mutuo puede ser muy beneficioso. Además, es importante reducir el estigma asociado a los problemas mentales para que más personas se sientan cómodas buscando ayuda.

Entrevistador: Agradecemos al doctor Yuri Cutipé Cárdenas por su valiosa información y por compartir su visión sobre cómo mejorar la salud mental en nuestro país. Recordemos que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, no dude en buscar ayuda profesional. ¡Hasta la próxima!

✓ **Domingo 27 de febrero 2022**

Hora: 09:00 am

#EnVivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **El síndrome de Asperger y los genios incomprensidos.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=498802498421330

Hoy abordamos un tema que ha captado la atención de muchos: el síndrome de Asperger. A menudo malinterpretado, este trastorno del espectro autista ha sido asociado a genios incomprensidos que han dejado una huella imborrable en la ciencia y el arte. Para profundizar en este fascinante tema, contamos con la presencia de la psicóloga clínica, Felicita Gaspar Zevallos, quien nos ayudará a desmitificar algunas creencias y entender mejor las capacidades y desafíos que enfrentan quienes viven con esta condición.

¿Qué es el síndrome de Asperger y cómo se manifiesta en la vida cotidiana?

Felicita Gaspar Zevallos: El síndrome de Asperger es un trastorno del neurodesarrollo que afecta la forma en que una persona se comunica e interactúa socialmente. Aunque las personas con Asperger pueden tener una inteligencia normal o incluso superior, suelen enfrentar dificultades para comprender las normas sociales, lo que puede llevar a malentendidos en sus interacciones diarias. Por ejemplo, pueden tomar las bromas literalmente o no captar el tono emocional de una conversación.

¿Es cierto que las personas con Asperger tienen intereses muy específicos?

Felicita Gaspar: Sí, es común que desarrollen pasiones intensas por temas particulares. Esto puede llevar a un alto nivel de especialización en esas áreas. Por ejemplo, Albert Einstein es frecuentemente mencionado como un posible caso de Asperger debido a su enfoque obsesivo por la física. Su capacidad para concentrarse en su trabajo le permitió realizar contribuciones significativas a la ciencia.

¿Cómo se relaciona el síndrome de Asperger con la empatía?

Felicita Gaspar: Existe un mito común de que las personas con Asperger carecen de empatía. Sin embargo, aunque pueden tener dificultades para leer las señales emocionales de los demás, sí sienten empatía; simplemente la expresan de manera diferente. Por ejemplo, el actor Anthony Hopkins ha hablado sobre su experiencia con el síndrome y cómo ha aprendido a conectarse emocionalmente a través de su trabajo actoral.

¿Qué papel juegan los personajes emblemáticos en la percepción del síndrome de Asperger?

Felicita Gaspar: Los personajes emblemáticos como Bill Gates o Carl Sagan han ayudado a visibilizar el síndrome de Asperger y mostrar que, a pesar de sus desafíos sociales, pueden lograr grandes cosas. Gates ha sido asociado con este trastorno y su éxito en el mundo empresarial

demuestra que es posible prosperar con esta condición.

¿Qué apoyo se puede ofrecer a quienes tienen síndrome de Asperger?

Felicita Gaspar: Es fundamental brindar un entorno comprensivo y apoyo emocional. La psicoeducación y las terapias específicas pueden ayudarlos a desarrollar habilidades sociales y emocionales. Además, fomentar sus intereses puede ser clave para su desarrollo personal y profesional.

Entrevistador: Agradecemos a la psicóloga Felicita Gaspar Zevallos por su valiosa información sobre el síndrome de Asperger. Es crucial seguir educando al público sobre esta condición para eliminar estigmas y fomentar una sociedad más inclusiva. Recordemos que detrás de cada diagnóstico hay una persona única con potencialidades extraordinarias. Hasta la próxima.

✓06 de marzo 2022

Hora: 09:00 am

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Juego responsable Vs. juego patológico**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=504383574362370

¡Hola a todos! Hoy vamos a sumergirnos en un tema que, aunque a menudo se pasa por alto, afecta a muchas personas en nuestra sociedad: el juego patológico. Para ayudarnos a desentrañar este fenómeno, tenemos con nosotros a la doctora Yurfa Salazar. Aliaga, experta en salud mental que nos ofrecerá su perspectiva sobre cómo el juego puede convertirse en una adicción y qué consecuencias puede traer. Además, nos compartirá consejos sobre cómo prevenirlo y qué recursos están disponibles para quienes necesiten apoyo. ¡Conoce más sobre este importante asunto!

¿Qué es el juego patológico?

Yurfa Salazar Aliaga: El juego patológico es un trastorno caracterizado por la incapacidad de controlar el impulso de jugar, lo que lleva a consecuencias negativas en diversas áreas de la vida del individuo. Esto incluye problemas financieros, legales y relaciones interpersonales deterioradas.

¿Qué tipo de dependencia genera el juego patológico?

Yurfa Salazar: La dependencia que se genera es similar a la de las sustancias adictivas. Los jugadores experimentan un impulso incontrolable por jugar, lo que puede llevar a una búsqueda constante de nuevas experiencias de juego, sin importar las consecuencias.

¿Cuáles son los signos de advertencia que indican un problema con el juego?

Yurfa Salazar: Algunos signos incluyen el aumento del tiempo dedicado al juego, mentir sobre la cantidad de dinero gastado, y descuidar responsabilidades familiares o laborales.

¿Cómo se puede prevenir el juego patológico?

Yurfa Salazar: Aún no contamos con métodos científicos definitivos para la prevención, pero es fundamental implementar programas psicoeducativos y brindar orientación a las personas en riesgo antes de que enfrenten problemas graves.

¿Qué recursos están disponibles para quienes luchan contra esta adicción?

Yurfa Salazar: Invito a todos aquellos que sientan que tienen un problema con el juego a acudir a los centros comunitarios de salud mental más cercanos a su jurisdicción. Allí podrán recibir apoyo y tratamiento adecuado.

Entrevistador: Gracias por acompañarnos en este importante diálogo sobre el juego patológico y su impacto en la salud mental. Hasta la próxima.

✓13 de marzo 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **El poder de las palabras**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=252131117127997>

Hoy, nos acompaña el tecnólogo médico Jersson Lee Cuadros Guevara, un experto en terapia del lenguaje con amplia experiencia en el trabajo con niños y adultos en centros de salud mental comunitarios. Juntos, profundizaremos en cómo utilizar las palabras para fomentar un entorno emocional positivo y saludable.

¿Qué poder tienen las palabras?

Jersson Lee Cuadros: Las palabras tienen el poder para sanar y también enfermar. Cuando se utilizan con amor y positividad, pueden mejorar nuestro estado emocional. Sin embargo, las palabras negativas pueden causar un daño profundo, a veces más severo que una agresión física.

¿Cómo evitar disparar una palabra envenenada?

Jersson Lee Cuadros: Es esencial filtrar nuestras palabras antes de comunicarnos. Las palabras de invalidación y descalificación son las más dañinas. Recomiendo tomarse un momento para reflexionar antes de responder.

¿Cómo enseñar a los niños a manejar sus palabras?

Jersson Lee Cuadros: Enseñar a los niños a expresar sus sentimientos de manera asertiva les proporciona herramientas valiosas para afrontar la vida. Fomentar la comunicación abierta y ayudarles a poner límites es fundamental para su desarrollo emocional.

Entrevistador: Agradecemos al tecnólogo médico Jersson Lee Cuadros Guevara por compartir su valiosa perspectiva sobre este tema tan relevante. Si sientes que necesitas apoyo en tu salud mental o deseas aprender más sobre cómo manejar tus emociones y tus palabras, no dudes en acudir a los centros comunitarios de salud mental más cercanos a tu jurisdicción. Recuerda, cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu salud física.

20 de marzo 2022

Hora: 09:00 am

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **¿Cómo se trastorna la personalidad?**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=503247114496352

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordamos un tema de gran relevancia en la salud mental: los trastornos de la personalidad. Para ello, contamos con la presencia del reconocido psicoterapeuta José Baldeón Valdivia, especialista en terapia familiar sistémica y autor de diez libros sobre orientación Psicológica. José, gracias por acompañarnos.

José, ¿puedes explicarnos cómo se forman los trastornos de la personalidad en las personas?

José Baldeón Valdivia: Claro. Los trastornos de la personalidad se originan principalmente en vínculos insanos que se establecen durante la infancia. La falta de amor y la descalificación por parte de figuras significativas, como los padres, pueden llevar a un desarrollo psicológico problemático.

Se dice que el entorno familiar tiene un impacto crucial en nuestra salud mental. ¿Qué opinas sobre esto?

José Baldeón: Es cierto. Aunque los padres suelen ser quienes más nos aman, también pueden ser quienes más daño nos causan. Este daño no es intencionado; a menudo proviene de un desconocimiento sobre cómo sus acciones afectan a sus hijos.

¿Qué papel juegan los factores genéticos en el desarrollo de estos trastornos?

José Baldeón: Para algunos en el campo de la psiquiatría, los trastornos de personalidad tienen un componente genético. Sin embargo, desde la terapia familiar sistémica, enfatizamos que el origen es relacional. Es decir, se forman dentro de vínculos insanos donde predomina el desamor.

¿Cómo pueden las personas comenzar a sanar si han crecido en un entorno familiar complicado?

José Baldeón: La sanación comienza cuando las personas establecen vínculos sanos. La terapia puede ser un espacio seguro donde aprender a construir relaciones basadas en el amor y el respeto.

Entrevistador: José, agradecemos profundamente tu tiempo y tus valiosas aportaciones sobre este tema tan complejo y esencial para nuestra sociedad. Esperamos que nuestros televidentes hayan encontrado esta información útil para reflexionar sobre sus propias relaciones y su salud mental. Nos despedimos hasta la próxima edición, donde continuaremos explorando temas que impactan nuestras vidas. ¡Gracias por acompañarnos!"

✓27 de marzo 2022

Hora: 09:00 am

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Mitos y Verdades acerca del Síndrome de Down.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=396936715607700

Bienvenidos a nuestro programa, donde hoy abordamos un tema que toca la vida de muchas familias: el Síndrome de Down. A menudo rodeado de mitos y malentendidos, es crucial entender qué implica realmente esta condición y cómo podemos apoyar a quienes la viven. Para ello, nos acompaña la Dra. Gioconda Manassero, quien nos ayudará a desentrañar la realidad detrás del Síndrome de Down.

¿Cuáles son las principales características del Síndrome de Down?

Medico Gioconda Manassero: El Síndrome de Down es causado por un cromosoma extra en el par 21, resultando en un total de 47 cromosomas. Esto se traduce en características físicas distintivas y un desarrollo cognitivo que puede ser más lento. Sin embargo, cada individuo es único y presenta diferentes habilidades y fortalezas.

¿Qué significa tener un cromosoma extra?

Médico Gioconda Manassero: Los cromosomas son estructuras en nuestras células que contienen los genes, los cuales son responsables de las características y funciones del cuerpo. En la mayoría de los casos, las personas tienen 23 pares de cromosomas, uno de cada padre. Sin embargo, en el caso del Síndrome de Down, hay una copia adicional del cromosoma 21. Esta alteración se debe a un error durante la división celular, conocido como no disyunción, donde los cromosomas no se separan correctamente. Como resultado, uno de los gametos (óvulo o espermatozoide) lleva un cromosoma extra.

¿Qué desafíos enfrentan los niños con Síndrome de Down en su desarrollo?

Medico Gioconda Manassero: Los niños con síndrome de Down pueden experimentar retrasos en el desarrollo psicomotor y dificultades en el aprendizaje. Con intervenciones adecuadas y un entorno estimulador, pueden alcanzar hitos importantes como caminar y hablar.

¿Cómo pueden los padres estimular el desarrollo de sus hijos?

Medico Gioconda Manassero: Es muy importante crear un ambiente enriquecedor que incluya actividades que fomenten tanto la salud física como la cognitiva. La estimulación temprana a través de terapias ocupacionales y físicas es crucial para ayudarlos a alcanzar su máximo potencial.

4. ¿Qué papel juegan los profesionales de la salud en este proceso?

Los pediatras, genetistas y terapeutas son fundamentales para proporcionar diagnósticos precisos y tratamientos adecuados. La atención médica oportuna es vital para evitar complicaciones asociadas al síndrome.

¿Qué mensaje le gustaría transmitir a las familias que tienen un hijo con Síndrome de Down

Medico Gioconda Manassero: Invito a las familias a no dudar en buscar ayuda profesional en hospitales como el San Borja. La atención adecuada puede marcar una gran diferencia en la vida de sus hijos, y hay recursos disponibles para apoyarlos.

Entrevistador: Gracias a la Dra. Gioconda Manassero por compartir su valiosa perspectiva sobre el Síndrome de Down. Esperamos que esta conversación haya iluminado aspectos importantes sobre esta condición y proporcionado herramientas útiles para las familias que enfrentan estos desafíos. Recuerden, siempre es posible buscar ayuda profesional y apoyo en instituciones como el Hospital del Niño San Borja. Hasta la próxima.

✓**Domingo 03 de abril 2022**

Hora: 09:00 am

#EnVivo |  PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

Tema: **El trastorno bipolar**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=516444790102424>

En este día especial sobre el Trastorno Bipolar, tenemos el privilegio de escuchar la voz de alguien que vive esta realidad diariamente. Nos acompaña el valiente testimonio de Edgardo del Pino Zapata, licenciado en derecho y ciencias políticas que nos permitirá entender mejor los altibajos de esta enfermedad y la lucha por encontrar un camino hacia la comprensión. Además, conoceremos cómo esta experiencia personal ha llevado a la creación de la Asociación Peruana de Trastorno Bipolar, un espacio de apoyo y esperanza.

¿Cómo describirías tu experiencia con el trastorno bipolar?

Edgardo del Pino Zapata: Vivir con trastorno bipolar es un viaje lleno de altibajos. Hay días en que me siento en la cima del mundo, pero otros en los que la tristeza me consume. Estos cambios son extremos y pueden ser devastadores.

¿Qué tipo de episodios has vivido?

Edgardo del Pino Zapata: He tenido episodios maníacos donde siento una energía desbordante y euforia, pero también enfrentados períodos de depresión profunda. Es como estar en una montaña rusa emocional.

¿Cómo has logrado canalizar tu sufrimiento?

Edgardo del Pino Zapata: A través de mi dolor, encontré la fortaleza para fundar la Asociación Peruana de Trastorno Bipolar. Quería crear un espacio donde otros pudieran sentirse comprendidos y apoyados. Mi sufrimiento me ha impulsado a ayudar a quienes atraviesan situaciones similares.

¿Qué mensaje te gustaría transmitir a quienes padecen este trastorno?

Edgardo del Pino Zapata: Quiero decirles que no están solos. Es posible aprender a manejar los síntomas y encontrar un tratamiento adecuado. Les invitamos a unirse a nuestra asociación, donde juntos podemos compartir experiencias y recursos.

Entrevistador: Gracias por acompañarnos en esta emotiva entrevista. La historia de nuestro entrevistado no solo ilumina los retos del trastorno bipolar, sino también el poder de la comunidad y el apoyo mutuo. Recordemos que la comprensión y el tratamiento son clave para vivir plenamente. Si deseas más información o apoyo, no dudes en acudir a la Asociación Peruana de Trastorno Bipolar. Juntos podemos hacer una diferencia.

✓ **10 de abril 2022**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Vivir con síndrome de West**

La catastrófica epilepsia que le “roba” la sonrisa a los bebés.

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=335035928725377

Hoy abordamos un tema de gran relevancia y sensibilidad: el Síndrome de West, una forma catastrófica de epilepsia que afecta a los más pequeños. Esta condición, que se presenta en bebés desde los tres meses, puede tener un impacto profundo en su desarrollo. Para entender mejor esta enfermedad y sus implicaciones, contamos con la experta en neuropediatría, la Dra. Luz Victoria García Ruiz.

Doctora García Ruiz, ¿qué es exactamente el Síndrome de West?"

Dra. Luz Victoria García Ruiz: El Síndrome de West es un tipo de encefalopatía epiléptica, también conocido como espasmos infantiles. Se caracteriza por espasmos musculares breves que pueden incluir contracciones del abdomen, sacudidas de la cabeza y elevaciones de los hombros. Estos síntomas suelen aparecer alrededor de los tres meses de edad.

¿Cuáles son las características que los padres deben reconocer para identificar este síndrome?

Dra. Luz Victoria García: Es fundamental observar la triada sintomática: los espasmos infantiles, el retraso en el desarrollo psicomotor y la hipsarritmia en el electroencefalograma. Los espasmos generalmente ocurren al despertar y pueden confundirse con cólicos o sobresaltos normales. También pueden acompañarse de desviación ocular y respiratorias.

¿Qué origina este síndrome en los bebés?

Dra. Luz Victoria García: Las causas son diversas, incluyendo desórdenes prenatales como infecciones durante el embarazo o hemorragias cerebrales al nacer. También pueden surgir desórdenes metabólicos postnatales que afectan el desarrollo cerebral.

¿Qué recomendaciones a los padres que puedan estar enfrentando estos síntomas con sus bebés?

Dra. Luz Victoria García: Es crucial que los padres busquen atención médica especializada en Neuropediatría lo antes posible. Un diagnóstico temprano permite iniciar un tratamiento adecuado y mejorar la calidad de vida del bebé. Aunque el pronóstico varía, es importante actuar rápidamente.

Entrevistador: Agradecemos a la Dra. Luz Victoria García Ruiz por su valiosa información sobre el Síndrome de West. Es esencial que los padres estén informados y alertas ante cualquier síntoma en sus pequeños. La detección temprana puede hacer una gran diferencia en el desarrollo y bienestar de sus hijos. Gracias por acompañarnos hoy; les invitamos a seguir informándonos sobre temas de salud que impactan nuestras vidas.

✓01 de mayo 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **El Parkinson**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=3137580773198370

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordamos un tema de gran relevancia y sensibilidad: la enfermedad de Parkinson. Esta condición neurodegenerativa no solo afecta a quienes la padecen, sino también a sus familias y seres queridos. Para profundizar en este tema, tenemos el honor de contar con la Dra. Cintia Margoth Armas, neuróloga de la Sociedad Peruana de Neurología. A lo largo de esta entrevista, exploraremos los aspectos más importantes sobre el Parkinson, sus síntomas, diagnóstico y tratamiento.

Dra. Armas, para comenzar, ¿podría explicarnos qué es el Parkinson y cuáles son los síntomas más comunes que deben tener en cuenta las personas?

Dra. Cintia Margoth Armas: Por supuesto. El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta ciertas áreas del cerebro responsables del control del movimiento. Los síntomas más comunes incluyen temblores en las manos, rigidez muscular y lentitud en los movimientos. Sin embargo, también hay manifestaciones no motoras como la depresión y alteraciones del sueño.

Se dice que el Parkinson es una enfermedad de adultos mayores. ¿Es esto cierto o hay excepciones?

Dra. Cintia Margoth Armas: Aunque la mayoría de los casos se presentan en personas mayores de 50 años, también hemos visto casos en jóvenes e incluso en niños, generalmente relacionados con problemas genéticos. Es importante destacar que alrededor del 10% de los casos tienen un componente hereditario.

Para aquellos que han recibido un diagnóstico reciente, ¿qué consejos les daría?

Dra. Cintia Margoth Armas: Les aconsejaría que busquen atención especializada lo antes posible. Es fundamental realizar una evaluación clínica para establecer un tratamiento adecuado que ayude a mejorar los síntomas y garantizar una calidad de vida aceptable.

¿Qué papel juegan las familias en el manejo del Parkinson?

Dra. Cintia Margoth Armas: Las familias son un pilar fundamental en el tratamiento del Parkinson. Pueden ayudar a sus seres queridos a seguir el tratamiento médico, mantener una rutina diaria y brindar apoyo emocional. La comprensión y la paciencia son clave.

Entrevistador. Agradecemos enormemente a la Dra. Cintia Margoth Armas por compartir su conocimiento y experiencia sobre esta compleja enfermedad. Si usted o alguien que conoce está enfrentando el diagnóstico de Parkinson, no duden en acudir a la Sociedad Peruana de Neurología para recibir orientación y Apoyo profesional. Recuerden que no están solos en este camino.

✓08 de mayo 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **El trastorno distímico.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=254509023528925

Hoy en nuestro programa, abordamos un tema que afecta a muchas personas y que, a menudo, pasa desapercibido: la distimia. Para profundizar en este trastorno, contamos con la presencia de la psicóloga clínica Ismelda Rodríguez, quien nos ayudará a entender mejor esta condición y sus implicaciones.

Ismelda, ¿podrías explicarnos qué es exactamente la distimia y cómo se manifiesta en la vida diaria de las personas?

Ismelda Rodríguez: La distimia es una forma leve pero crónica de depresión. Las personas que la sufren pueden experimentar desgano, inapetencia y falta de concentración. Sin embargo, a menudo continúan con sus actividades diarias, como trabajar o estudiar, aunque lo hacen con gran dificultad.

Ismelda, ¿cuáles son las principales diferencias entre la distimia y la depresión mayor?

Ismelda Rodríguez: En la depresión mayor, los síntomas son más intensos y pueden llevar a una discapacidad significativa. La tristeza y el llanto son extremos. En contraste, en la distimia, los síntomas son más sutiles y se presentan como fatiga y pesimismo. Aunque el paciente sigue realizando sus actividades cotidianas, lo hace con mucho esfuerzo.

Ahora bien, Ismelda, muchas personas se preguntan si hay tratamiento para la distimia. ¿Qué opciones tienen los pacientes?

Ismelda Rodríguez: Sí, el tratamiento puede incluir terapias psicológicas y, en algunos casos, farmacoterapia. Es importante combinar estos enfoques con un estilo de vida saludable: hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y evitar el alcohol. También recomiendo prácticas como el yoga o mindfulness para manejar el estrés.

Para aquellos que se sientan identificados con estos síntomas o que conozcan a alguien que pueda estar sufriendo de distimia, Ismelda, ¿qué mensaje les daría?

Ismelda Rodríguez: Quiero invitar a todos a que busquen ayuda. No duden en acudir a los centros comunitarios de salud mental más cercanos a su jurisdicción. Hay recursos disponibles y profesionales capacitados para ayudarles a enfrentar esta situación.

Entrevistador: Agradecemos a Ismelda Rodríguez por su valiosa información sobre la distimia y su impacto en la vida cotidiana. Recuerden que no están solos; hay apoyo disponible. Hasta aquí nuestra entrega de hoy. Les invitamos a cuidar su salud mental y buscar ayuda cuando sea necesario. ¡Hasta la próxima!

✓12 de junio 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO

 Tema: La CELOTIPIA

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=1704818239859255>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordaremos un tema que ha resonado en muchas relaciones: los celos. Aunque en pequeñas dosis pueden ser normales, cuando se vuelven patológicos, pueden afectar gravemente la salud mental y las relaciones interpersonales. Para profundizar en este tema, tenemos el honor de contar con la presencia de la psicóloga clínica Ángela Mujica Domínguez, directora del Centro de Terapias Múltiples Rímac ¡Bienvenida, Ángela!

¿Es malo tener celos?

Ángela Mujica: Los celos en dosis adecuadas son un sentimiento normal que surge ante una amenaza real, como la disminución de la atención de una pareja. Sin embargo, se vuelven problemáticos cuando se convierten en pensamientos obsesivos sobre una posible infidelidad.

¿Qué hay detrás de los celos patológicos?

Ángela Mujica: Detrás de los celos patológicos hay mucho miedo e inseguridad. Estas personas suelen tener creencias negativas sobre sí mismas y su relación, lo que los lleva a experimentar ansiedad, insomnio y depresión. A menudo, sienten la necesidad de vigilar a su pareja, revisando constantemente su teléfono y redes sociales.

¿Cómo afecta la salud mental del celotípico?

Ángela Mujica: La salud mental se ve gravemente afectada. Estas personas enfrentan dificultades en su desempeño laboral y en sus relaciones personales. Constantemente están en discusiones con su pareja y no logran vivir en paz.

¿Qué consecuencias tienen los celos patológicos en las relaciones?

Ángela Mujica: Los celos patológicos pueden crear un ambiente tóxico en la relación. La persona celosa puede imponer restricciones a su pareja, lo que genera resentimiento y distancia emocional. Esto puede llevar a un ciclo vicioso que deteriora aún más la relación.

¿Cómo se puede tratar esta condición?

Ángela Mujica: El tratamiento incluye terapia psicológica para trabajar las inseguridades subyacentes y mejorar la comunicación. En algunos casos, se pueden utilizar medicamentos antipsicóticos para ayudar a manejar los síntomas obsesivos.

Entrevistador: Gracias, Ángela, por compartir tu valiosa perspectiva sobre este tema tan complejo. Si alguna persona siente que los celos están afectando su vida o sus relaciones, les invitamos a acudir al Centro de Terapias Múltiples Rímac, donde podrán encontrar apoyo profesional y herramientas para superar estos desafíos. Recuerden que es importante cuidar nuestra salud mental. Hasta la próxima.

✓03 de julio 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Vivir siendo narcisista.**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=606292430718501>

Buenos días, queridos televidentes. Hoy abordaremos un tema que, aunque a menudo se pasa por alto, afecta a muchas personas en sus relaciones interpersonales: el narcisismo. Para profundizar en este fenómeno, tenemos el honor de contar con la participación de la psicóloga clínica Ángela Mujica Domínguez, directora del Centro de Terapias Múltiples Rímac. A lo largo de esta entrevista, exploraremos qué significa ser narcisista, cómo impacta en las relaciones amorosas y cuál es su origen. ¡Quédense con nosotros!

¿Qué es ser narcisista?

Ángela Mujica Domínguez: Ser narcisista implica tener un sentido exagerado de la propia importancia y una necesidad constante de admiración. El narcisista proyecta su rencor e inseguridad en los demás, desvalorizándolos y afectando su salud mental. En esencia, se considera el centro de atención en cualquier situación.

¿Cómo se manifiesta el narcisismo en las relaciones amorosas?

Ángela Mujica: En el amor, el narcisismo busca conectarse con personas sumisas o abnegadas. Esto permite al narcisista manipular y controlar a su pareja a través del chantaje emocional. La dinámica suele comenzar con una idealización intensa, seguida de una rápida devaluación y, eventualmente, un posible abandono abrupto.

¿Qué efectos tiene el narcisismo en la salud mental de las parejas?

Ángela Mujica: Las parejas de personas narcisistas suelen experimentar una disminución significativa en su autoestima y bienestar emocional. Pueden sentirse atrapados en un ciclo de manipulación y abuso emocional, lo que puede llevar a problemas como ansiedad, depresión y falta de confianza en sí mismos.

¿Cuál es el origen del narcisismo?

Ángela Mujica: El narcisismo generalmente se origina en la infancia, a partir de experiencias como la sobreprotección o el rechazo por parte de los padres. Estas dinámicas familiares pueden afectar profundamente la autoestima del individuo y contribuir al desarrollo de un trastorno de personalidad narcisista en la adultez.

Entrevistador: Agradecemos a la psicóloga Ángela Mujica Domínguez por compartir su valiosa perspectiva sobre este tema tan relevante. Si usted o alguien que conoce se siente atrapado en una relación tóxica o presenta características narcisistas, les invitamos a acudir al Centro de Terapias Múltiples Rímac, donde recibirán el apoyo necesario para mejorar su bienestar emocional. Recuerden que es fundamental cuidar nuestra salud mental y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. ¡Hasta pronto!

✓ 10 de julio 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **¿Cómo aprende el cerebro?**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=805812390416192>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordamos un tema fascinante y crucial para la educación moderna: ¿cómo aprende realmente el cerebro? Para profundizar en este asunto, contamos con la presencia del Dr. José Luis Bardales, un destacado psicólogo y experto en neuroeducación. A lo largo de esta entrevista, exploraremos las claves del aprendizaje efectivo y el nuevo perfil que deben adoptar los educadores en el siglo XXI.

¿Cómo define usted el proceso de aprendizaje en el cerebro?

Dr. José Luis Bardales: El aprendizaje se activa cuando el cerebro es emocionado e impactado. Cuanto más fuerte sea esa emoción, más fácil será recordar lo aprendido.

¿Qué papel juega la emoción en el aprendizaje?

Dr. José Luis Bardales: La emoción es fundamental; un educador debe saber ilusionar a sus alumnos y mantener una tensión positiva para facilitar el aprendizaje.

¿Estamos hablando de la necesidad de crear un nuevo perfil del educador?

Dr. José Luis Bardales: Sin duda, el nuevo perfil del educador, o neuro educador, debe incluir competencias en la gestión socioemocional para entender cómo aprende cada alumno.

¿Cuáles son algunas estrategias para impactar las clases y mejorar el aprendizaje?

Dr. José Luis Bardales: Es crucial mantener a los alumnos en alerta con una dosis adecuada de cortisol y generar momentos de alegría que promuevan la cognición.

En su opinión, ¿debería cambiarse el currículo educativo actual?

Dr. José Luis Bardales: Sí, el objetivo supremo de la educación es transformar la conducta del alumno. Debemos alejarnos de la idea de que los estudiantes son meros receptores de datos.

Entrevistador: Agradecemos profundamente al Dr. José Luis Bardales por compartir su valiosa visión sobre cómo aprende el cerebro y la importancia de un enfoque emocional en la educación. Sin duda, estos insights son esenciales para formar educadores más efectivos y transformar nuestras aulas en espacios donde realmente se aprende. ¡Gracias por acompañarnos hoy! Nos vemos en nuestro próximo programa.

✓24 de julio 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La salud mental de los hijos en las familias disfuncionales.**

<https://www.facebook.com/rolando.galanguvara/videos/597330845303536>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordamos un tema de gran relevancia: la salud mental de los hijos en familias disfuncionales. Este asunto no solo afecta a los niños en su desarrollo emocional, sino que también tiene implicaciones a largo plazo en su vida adulta. Para profundizar en este tema, tenemos el honor de contar con la doctora Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga

¿Qué define una familia disfuncional y cómo puede afectar a los niños?

Psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar: Una familia disfuncional se caracteriza por patrones de comportamiento que generan conflictos y falta de comunicación efectiva. Esto puede resultar en un ambiente emocionalmente inestable para los niños, afectando su autoestima y capacidad para formar relaciones saludables en el futuro.

¿Cuáles son algunos síntomas comunes que pueden presentar los hijos en estas familias?

Psiquiatra Yurfa Salazar: Los niños pueden mostrar síntomas como ansiedad, depresión, problemas de conducta o dificultades académicas. Es común que sientan una carga emocional excesiva, asumiendo roles que no les corresponden, lo que puede llevar a un agotamiento emocional.

¿Cómo pueden los padres reconocer que su comportamiento está afectando la salud mental de sus hijos?

Psiquiatra Yurfa Salazar: Es fundamental que los padres estén atentos a cambios en el comportamiento de sus hijos, como el aislamiento social o cambios drásticos en su rendimiento escolar. La comunicación abierta es clave; fomentar un ambiente donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones puede ser un primer paso importante.

¿Qué intervenciones o tratamientos recomiendan para ayudar a estos niños?

Psiquiatra Yurfa Salazar: La terapia familiar puede ser muy efectiva, ya que permite a todos los miembros expresar sus sentimientos y trabajar juntos hacia una mejor comunicación. Además, la terapia individual para los niños puede ayudar a procesar sus emociones y desarrollar habilidades de afrontamiento.

¿Cuál es el papel de la comunidad y las instituciones en apoyar a estas familias?

La Psiquiatra Yurfa Salazar: Instituciones educativas y comunitarias deben ofrecer recursos y programas de apoyo que ayuden tanto a los padres como a los niños. La educación sobre salud mental es crucial para romper el estigma y fomentar un entorno más saludable.

Entrevistador: Queremos agradecer a la doctora Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga por compartir su conocimiento sobre este tema tan importante. La salud mental de nuestros hijos es responsabilidad de todos, y es fundamental crear entornos familiares saludables para su desarrollo emocional. Les invitamos a reflexionar sobre lo que Hemos discutido hoy y a buscar apoyo si lo necesitamos. Hasta la próxima.

✓ **31 de julio 2022**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Las heridas en la familia y cómo sanarlas.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=1825599134442400

Bienvenidos a nuestro programa, donde hoy abordamos un tema de vital importancia: las heridas en la familia y cómo podemos sanarlas. La dinámica familiar puede ser compleja y, en ocasiones, dolorosa. Para profundizar en este asunto, tenemos el honor de contar con Estuardo Yacolca Melliz, un destacado psicoterapeuta y director del Centro Peruano de Psicoterapia Integral. A través de su experiencia, nos ofrecerá valiosas perspectivas sobre cómo enfrentar y curar las heridas emocionales que pueden afectar a nuestros seres queridos. ¡Acompañenos en esta conversación transformadora!

¿Cómo se crean las heridas en las familias?

Estuardo Yacolca Melliz: Las heridas familiares suelen surgir cuando los hijos no se sienten amados por sus padres. Esto puede suceder en contextos donde los padres son autoritarios o poco expresivos, lo que genera traumas emocionales que afectan el desarrollo de los niños.

¿Qué provoca estos vínculos extremos insanos?

Yacolca Melliz: Los vínculos insanos a menudo se deben a que los padres llevan consigo heridas no sanadas desde su propia infancia. Estas heridas influyen en su forma de criar a sus hijos, llevando a la repetición de patrones disfuncionales.

¿Cuál es la diferencia entre castigo y disciplina?

Yacolca Melliz: La disciplina busca corregir comportamientos inadecuados de manera constructiva, mientras que el castigo puede infligir daño emocional. Es esencial fomentar la disciplina para promover el aprendizaje sin generar resentimiento.

¿Por qué algunos padres repiten patrones insanos de conducta?

Yacolca Melliz: Los padres a menudo repiten patrones heredados sin ser conscientes de ello. Actúan automáticamente, convencidos de que sus métodos son correctos, lo que perpetúa ciclos dañinos.

¿Qué consejos daría a los padres?

Yacolca Melliz: Les aconsejo ser amorosos y buscar un equilibrio en su crianza. Es fundamental que los hijos sientan que el amor es incondicional, pero también deben aprender a asumir

responsabilidades cuando no cumplen con las normas.

Entrevistador: Agradecemos profundamente a Estuardo Yacolca Melliz por compartir su sabiduría y experiencia con nosotros hoy. Las heridas familiares pueden ser dolorosas, pero con el apoyo adecuado, es posible sanarlas y construir relaciones más saludables. Si usted o alguien que conoce está enfrentando dificultades emocionales, le invitamos a acudir al Centro Peruano de Psicoterapia Integral, donde encontrará un espacio seguro para sanar y crecer. ¡Gracias por acompañarnos y hasta la próxima!

✓ **Domingo 07 de agosto 2022**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Máscaras vemos, rostros no sabemos.**

<https://fb.watch/mMpbhUjMjz/?mibextid=Nif5oz>

El Dr. David Villarreal Huertas, director del Instituto Peruano de Orientación Psicológica y máster en psicología, nos acompaña hoy para explorar un tema fascinante y profundamente humano: las máscaras que usamos en nuestra vida diaria. Estas construcciones psicológicas no solo moldean nuestra identidad, sino que también influyen en nuestras relaciones interpersonales. A continuación, presentamos una serie de preguntas y respuestas que nos ayudarán a comprender mejor este fenómeno.

¿Qué son las máscaras en las personas?

David Villarreal Huertas: Las máscaras son construcciones psicológicas que adoptamos para ocultar nuestras inseguridades y carencias emocionales. Desde pequeños, aprendemos a usarlas como una forma de protegernos y adaptarnos a las expectativas sociales.

¿En qué etapa de la vida se crean estas máscaras?

David Villarreal: Estas máscaras comienzan a formarse desde la niñez y la adolescencia, influenciadas por el entorno familiar y social. A menudo, los padres instan a los niños a presentar una imagen que no refleja su verdadero ser para ser aceptados o valorados.

¿Qué se esconde detrás de las máscaras?

David Villarreal: Detrás de estas máscaras se encuentran deseos insatisfechos y una baja autoestima. Las personas pueden utilizar estas imágenes para manipular percepciones externas, creando una fachada que les permite controlar cómo los ven los demás.

¿Cómo afectan estas máscaras a nuestras relaciones interpersonales?

David Villarreal: Las máscaras pueden dificultar la autenticidad en nuestras relaciones. Al presentarnos de manera artificial, corremos el riesgo de desconectarnos emocionalmente de los demás, lo que puede llevar a relaciones superficiales y vacías.

¿Es posible deshacerse de estas máscaras?

David Villarreal: Sí, es posible deshacerse de ellas, pero requiere un proceso consciente de autoexploración y aceptación personal. La terapia puede ser un recurso valioso para ayudar a las personas a descubrir su verdadero yo y aprender a vivir sin las máscaras.

Entrevistador: Las máscaras pueden ofrecer una sensación de seguridad, pero también pueden aislarnos de quienes realmente somos y de quienes nos rodean. Agradecemos al Dr. David Villarreal Huertas por compartir su conocimiento sobre este tema tan relevante en nuestras vidas. Recordemos que la autenticidad es clave. para construir relaciones significativas y satisfactorias.

✓14 de agosto 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

🔗 Tema: **No soy responsable de tus emociones, pero sí de las mías.**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=5559392850776037>

Hoy nos acompaña Gloria Cossío, una mujer que ha transformado su dolor en fortaleza. Fundadora de la ONG 'Mujeres Aprendiendo a Vivir', Gloria es una psico hipnoterapeuta y Master Trainer en PNL. Su experiencia personal con la violencia la llevó a crear un espacio donde las mujeres pueden encontrar apoyo y herramientas para sanar. Bienvenida, Gloria.

¿Qué te motivó a fundar 'Mujeres Aprendiendo a Vivir'?

Gloria Cossío: Mi propia historia de violencia fue el catalizador. Quería ayudar a otras mujeres a encontrar su voz y empoderarse, así como yo lo hice. La idea era crear un espacio seguro donde pudiera sanar y aprender a vivir sin miedo.

¿Cómo podemos evitar sentir culpa por las reacciones de los demás?

Gloria Cossío: Es fundamental entender que nuestras emociones son nuestra responsabilidad. No podemos controlar cómo los demás interpretan nuestras acciones; lo que sí podemos hacer es trabajar en nuestra propia percepción y respuesta emocional.

¿Son nuestras reacciones enteramente nuestra responsabilidad?

Gloria Cossío: Sí, nuestras reacciones son el resultado de cómo interpretamos las situaciones. Si estamos en un estado emocional vulnerable, podemos reaccionar desde el dolor o la ira, pero eso no justifica la reacción del otro.

¿Consideras que la culpa es una programación mental?

Gloria Cossío: Definitivamente. La culpa puede ser lo último que llevamos por patrones aprendidos. Es nuestra responsabilidad reprogramar esos pensamientos destructivos para poder disfrutar de una vida plena.

Entrevistador: Gracias, Gloria, por compartir tu valiosa perspectiva y experiencias con nosotros. Es inspirador ver cómo se ha convertido tu dolor en una fuerza positiva para ayudar a tantas mujeres. Invitamos a todos nuestros televidentes a acercarse a 'Mujeres Aprendiendo a Vivir' donde podrá Recibir apoyo emocional y tratamiento adecuado. Recuerden, no están solos en este camino hacia la sanación.

✓28 de agosto 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Cuando ser demasiado autoexigente es un problema.**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=4239612936163428>

Hoy nos acompaña el psicoterapeuta Estuardo Yacolca Melliz, quien nos ayudará a entender cómo la autoexigencia puede convertirse en un problema para muchas personas. En un mundo donde se valora el éxito y el rendimiento, es fundamental reflexionar sobre hasta dónde es saludable exigirse a uno mismo. ¡Bienvenido, Estuardo!

¿Qué es la autoexigencia?

Estuardo Yacolca: La autoexigencia se refiere a la tendencia de demandarse más allá de lo que se puede manejar. Cuando exigimos demasiado a nuestra máquina biológica y psicológica, corremos el riesgo de rompernos. En lugar de avanzar, podemos quedarnos bloqueados.

¿Cómo surgen los patrones de autoexigencia?

Estuardo Yacolca: Estos patrones pueden surgir desde pautas culturales amplias que se infiltran en las dinámicas familiares. Cada familia transmite mensajes y creencias que pueden fomentar la sobre exigencia en sus miembros.

¿Los medios masivos de comunicación influyen en las pautas de sobre exigencia?

Estuardo Yacolca: Definitivamente. Los medios y las redes sociales promueven ideas como que descansar es una pérdida de tiempo y que siempre hay que ser el mejor. Aunque estos mensajes pueden haber tenido un impacto positivo en algunos momentos, no siempre es posible ser el mejor, y cuestiono si eso realmente nos llena de felicidad.

¿Cuáles son algunas señales de que la autoexigencia se está volviendo problemática?

Estuardo Yacolca: Algunas señales incluyen el agotamiento constante, la elevada ansiedad, una sensación de insatisfacción permanente con los logros y un aislamiento social. Si te sientes abrumador por tus propias expectativas, es un indicativo claro de que es momento de reevaluar tus estándares.

Entrevistador: Agradecemos a Estuardo Yacolca por compartir su valiosa perspectiva sobre la autoexigencia y sus efectos en nuestra salud mental. Si sientes que la presión por ser perfecto te está afectando, no dudes en buscar ayuda profesional. Estuardo, ¿tienes algún mensaje final?

Estuardo Yacolca: Claro, quiero invitar a todos aquellos que sientan que necesitan apoyo psicológico a que visiten el Centro Peruano de Psicoterapia Integral. Estamos aquí para ayudarles a encontrar un equilibrio saludable en sus vidas.

Entrevistador: Gracias por acompañarnos hoy y por su invitación a buscar ayuda cuando sea necesario. Recuerden que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física.

✓ **04 de setiembre 2022**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La magia de la terapia ocupacional en la salud.**

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=568372715068724>

El programa de hoy se centra en la terapia ocupacional, una disciplina que transforma vidas al ayudar a las personas a recuperar su independencia y calidad de vida. Para profundizar en este tema, contamos con la participación de tres profesionales destacados: Miguel Espinoza Fernández, presidente de APTOP; Pablo Yataco Vásquez, vicepresidente de APTOP; y Nisa Huingo Ramírez, miembro de la junta directiva de APTOP.

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy exploramos la magia de la terapia ocupacional y su impacto en la salud. Para comenzar, me gustaría preguntarles a todos.

¿Qué es lo que más les apasiona de su trabajo como terapeutas ocupacionales?

Miguel Espinoza Fernández: Lo que más me apasiona es ver cómo nuestros pacientes logran recuperar habilidades que creían perdidas. Cada pequeño avance es un gran triunfo para ellos y para nosotros.

Pablo Yataco Vásquez: Para mí, la mayor satisfacción proviene de ayudar a los pacientes con discapacidades severas a reintegrarse en su vida diaria. Verlos volver a hacer cosas simples como comer o vestirse es increíblemente gratificante.

Nisa Huingo Ramírez: En el ámbito de la salud mental, me motiva acompañar a las personas en su camino hacia la recuperación. Ayudarles a encontrar un sentido en sus vidas es lo que me impulsa cada día.

Miguel, ¿podrías explicarnos cómo se diferencia la terapia ocupacional de otras disciplinas, como la fisioterapia?

Miguel Espinoza Fernández: Claro, la fisioterapia se centra en el movimiento y la rehabilitación física, mientras que nosotros trabajamos en adaptar las actividades cotidianas para que los pacientes puedan realizarlas con éxito. Buscamos mejorar su calidad de vida a través del significado que tienen esas actividades para ellos.

Pablo, ¿puedes compartir algún caso inspirador que hayas tenido en tu práctica?

Pablo Yataco Vásquez: Uno de mis pacientes había sufrido una lesión medular y pensaba que nunca podría volver a trabajar. Con un enfoque personalizado, logramos enseñarle a usar una prótesis y adaptarse a su nueva realidad. Ahora está trabajando nuevamente y eso es lo que más nos llena.

Nisa, ¿cómo se aplica la terapia ocupacional en el campo de la salud mental?

Nisa Huingo Ramírez: En salud mental, nos enfocamos en ayudar a las personas a recuperar habilidades perdidas y establecer rutinas significativas. Esto implica trabajar no solo con el paciente, sino también con sus familias para crear un entorno de apoyo.

Ha sido un placer tenerlos aquí y conocer más sobre el valioso trabajo que realizan. Antes de despedirnos, ¿qué mensaje les gustaría dejar a quienes nos ven?

Miguel Espinoza Fernández: Les invitamos a acudir a los centros comunitarios de salud mental más cercanos. La terapia ocupacional puede marcar una gran diferencia en sus vidas.

Pablo Yataco Vásquez: No duden en buscar ayuda si han sufrido alguna discapacidad o lesión. Estamos aquí para apoyarlos en su camino hacia la recuperación.

Nisa Huingo Ramírez: Recuerden que nunca están solos; Hay recursos disponibles para

ayudarte a encontrar un sentido en sus vidas nuevamente.

Entrevistador: Gracias por acompañarnos hoy. La terapia ocupacional es una herramienta poderosa para mejorar nuestra calidad de vida. ¡Hasta la próxima!

✓ **Domingo 25 de setiembre 2022**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

🔗 Tema: **Haciendo posible lo imposible con la terapia ocupacional en lesiones medulares.**

<https://www.facebook.com/PrensaLaEskina/videos/828220021547216>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordaremos un tema que afecta a muchas personas en nuestra sociedad: las lesiones medulares. Estas lesiones no solo impactan esencialmente, sino que también alteran la vida cotidiana de quienes las sufren. Para entender mejor cómo la terapia ocupacional puede hacer la diferencia, tenemos con nosotros al experto Jorge Baldassari Rodríguez del Instituto Nacional de Rehabilitación Jorge, gracias por acompañarnos."

¿Qué es una lesión medular y cuáles son sus causas más comunes?

Jorge Baldassari Rodríguez: Una lesión medular es el daño a la médula espinal o a los nervios en su extremo. Puede ser causada por accidentes traumáticos, como caídas o colisiones, así como por condiciones no traumáticas como enfermedades degenerativas.

¿Cómo afecta una lesión medular la vida diaria de una persona?

Jorge Baldassari Rodríguez: Las personas con lesiones medulares pueden experimentar pérdida de movimiento y sensibilidad. Esto significa que actividades simples, como tomar una taza de café, pueden volverse imposibles sin ayuda.

¿Qué papel juega la terapia ocupacional en la rehabilitación de estos pacientes?

Jorge Baldassari Rodríguez: La terapia ocupacional es fundamental para ayudar a los pacientes a recuperar habilidades y adaptarse a su nueva realidad. Trabajamos en diseñar estrategias y herramientas que les permitan realizar actividades diarias con mayor independencia.

¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta en su trabajo?

Jorge Baldassari Rodríguez: Uno de los mayores retos es la falta de recursos tecnológicos avanzados, como exoesqueletos. Sin embargo, utilizamos nuestra creatividad para desarrollar soluciones adaptadas con materiales accesibles.

¿Qué mensaje le gustaría transmitir a quienes están lidiando con una lesión medular?

Jorge Baldassari Rodríguez: Quiero invitar a todos los que sufren una lesión medular a acudir al Instituto Nacional de Rehabilitación. Aquí ofrecemos tratamientos personalizados que pueden mejorar significativamente su calidad de vida.

Entrevistador. Gracias, Jorge, por compartir su valiosa perspectiva sobre este tema tan importante. La labor del Instituto Nacional de Rehabilitación es esencial para brindar apoyo y esperanza a quienes enfrentan las dificultades de una lesión medular. Recuerden que no están solos en este camino; hay profesionales dispuestos a ayudarle. Hasta la próxima.

✓09 de octubre 2022

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **El arte de estar conectados emocional y sexualmente con la pareja.**

<https://www.facebook.com/PrensaLaEskina/videos/633368661499111>

Bienvenidos a nuestro programa. Hoy abordaremos un tema fundamental para el bienestar de las relaciones: la conexión emocional y sexual en pareja. Para ello, tenemos el honor de contar con el psicoterapeuta Estuardo Yacolca Melliz, quien nos compartirá su experiencia y consejos sobre cómo fortalecer estos lazos ¡Quédense con nosotros!

¿Por qué es importante la conexión emocional en una relación?

Estuardo Yacolca Melliz: La conexión emocional es la base de cualquier relación saludable. Sin ella, las interacciones pueden volverse superficiales y vacías. Una fuerte conexión emocional fomenta la confianza y el apoyo mutuo, elementos esenciales para enfrentar los desafíos juntos.

2. ¿Cómo puede afectar el uso del sexo como medio para resolver conflictos?

Estuardo Yacolca: Muchas parejas utilizan el sexo como una forma de evadir problemas, creyendo que puede ser una solución temporal. Sin embargo, esto no resuelve los conflictos subyacentes; simplemente los posterga. Es crucial abordar los problemas de manera directa en un ambiente adecuado.

¿Cuáles son sus recomendaciones para reconectar emocional y sexualmente con la pareja?

Estuardo Yacolca: Primero, es vital mantener una comunicación abierta y sincera. Ambos deben sentirse cómodos expresando sus deseos y preocupaciones. Además, explorar nuevas experiencias juntos puede revitalizar la relación y fortalecer la intimidad.

¿Qué papel juega la empatía en la conexión emocional y sexual?

Estuardo Yacolca: La empatía es fundamental en cualquier relación. Ser capaz de ponerse en el lugar del otro permite comprender mejor sus sentimientos y necesidades. Esto no solo fortalece la conexión emocional, sino que también mejora la intimidad sexual, ya que ambas partes se sienten valoradas y comprendidas.

Entrevistador: Gracias a Estuardo Yacolca Melliz por compartir su valiosa visión sobre cómo podemos mejorar nuestras relaciones emocionales y sexuales. Si estás buscando un espacio seguro para trabajar en tu bienestar emocional, te invitamos a acudir al Centro Peruano de Psicoterapia Integral, donde Recibirás el apoyo necesario para fortalecer tus vínculos. ¡hasta la próxima!

✓ **23 de octubre 2022**

#En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

 Tema: **Pasión por el tartamudeo**

<https://www.facebook.com/PrensaLaEskina/videos/2656616197809538>

Bienvenidos a un nuevo episodio de X + Amor Propio. Hoy exploramos un tema que toca las fibras más profundas de la comunicación humana: la tartamudez. A menudo malentendido, esta condición no solo afecta la forma en que hablamos, sino también cómo nos sentimos y nos

relacionamos con el mundo. Para profundizar en este tema, tenemos con nosotros a la psicóloga Angélica Bernabé Román, reconocida por su labor en este campo y ganadora del "Clinician Award" de la Internacional Fluency Association en 2022. Su experiencia y dedicación son un faro de esperanza para muchos.

¿Qué es lo más importante que debemos entender sobre la tartamudez?

Angélica Bernabé Román: Es fundamental reconocer que la tartamudez no es solo un problema de fluidez verbal. Es una experiencia emocional compleja que involucra cómo se siente la persona, cómo interactúa con su entorno y cómo percibe las reacciones de los demás. La tartamudez puede influir en la autoestima y en las relaciones interpersonales.

¿Cuáles son las principales causas de la tartamudez?

Angélica Bernabé Román: Las causas son variadas. Pueden ser genéticas, ambientales o incluso neurológicas. Muchos niños pasan por una fase de tartamudeo al aprender a hablar, pero algunos continúan enfrentando este desafío debido a factores hereditarios o lesiones cerebrales.

¿Cómo pueden las personas que tartamudean encontrar éxito en sus vidas?

Angélica Bernabé Román: El éxito está al alcance de todos, independientemente de si tartamudean o no. Existen ejemplos notables de personas que han alcanzado grandes logros a pesar de enfrentar la tartamudez. Figuras como Joe Biden y el rey Jorge VI ilustran cómo la perseverancia y el apoyo adecuado pueden ayudar a superar obstáculos significativos.

¿Cómo ha influido su propia experiencia personal en su enfoque profesional hacia la tartamudez?

Angélica Bernabé Román: Mi propia experiencia con la tartamudez me ha permitido empatizar profundamente con mis pacientes. Entendiendo los desafíos emocionales y sociales que enfrentan, lo que me motiva a ofrecer un enfoque holístico en mi práctica. He aprendido que cada persona tiene su propia historia, y mi objetivo es ayudarles a encontrar su voz y a construir confianza en su capacidad para comunicarse.

Entrevistador: Hoy hemos aprendido que la tartamudez es una condición compleja que va más allá de las palabras. Gracias a la psicóloga Angélica Bernabé Román por compartir su valiosa

perspectiva y experiencia. Su trabajo inspira a muchos a enfrentar sus desafíos con valentía y determinación. Recuerden, cada voz cuenta, y cada historia es digna de ser escuchada. Hasta la próxima en 'X + Amor Propio'.

✓ **06 de noviembre 2022**

En Vivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO

📌 Tema: "**Bullying: Un Llamado a la Conciencia y la Acción**"

<https://www.facebook.com/watch/live/?ref=search&v=654620822927592>

Hoy exploramos un tema que afecta a millones de jóvenes en todo el mundo: el bullying. Este fenómeno, que se manifiesta en diversas formas de acoso físico y psicológico, no solo impacta a las víctimas, sino también a los agresores y al entorno escolar en general. Para profundizar en este asunto, tenemos el placer de contar con la psicoterapeuta Melissa Santander, miembro del Equipo Kalma Perú, especialistas en Ansiedad, Depresión y Emociones. Introducción del periodista.

¿Qué es el bullying?

Melissa Santander: El bullying es el acoso escolar que puede manifestarse a través de maltrato físico o psicológico, incluyendo el acoso en redes sociales. Su objetivo es causar daño a la víctima de manera intencionada.

¿Cómo se origina el bullying?

Melissa Santander: Generalmente, el bullying tiene raíces en el hogar. Los niños que crecen con padres autoritarios o permisivos pueden desarrollar conductas abusivas o sumisas. Es esencial entender que estos comportamientos son aprendidos y pueden perpetuarse si no se interviene un tiempo.

¿Cuáles son las consecuencias del bullying?

Melissa Santander: Las consecuencias son graves tanto para las víctimas como para los agresores. Las víctimas pueden experimentar ansiedad, depresión y problemas de autoestima. Por otro lado, los agresores suelen tener dificultades emocionales y sociales que pueden llevar a comportamientos delictivos en el futuro.

¿Qué medidas podemos tomar para detener el bullying?

Melissa Santander: Es crucial que las escuelas cuenten con psicólogos educativos que trabajen junto a los alumnos y sus familias. La capacitación continua de los docentes es fundamental para detectar señales de bullying y actuar de manera efectiva.

Entrevistador: El bullying es un tema serio que requiere nuestra atención inmediata. La intervención temprana y la educación son claves para prevenir sus efectos devastadores. Si tú o alguien que conoces está lidiando con esta situación, no dudes en buscar ayuda profesional.

Melissa Santander invita a todos a visitar Kalma Perú, donde encontrarán tratamientos especializados en ansiedad, depresión y emociones. Juntos podemos crear un entorno más seguro y saludable para nuestros niños y adolescentes. ¡Gracias por acompañarnos!

✓ **13 de noviembre 2022**

En Vivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO

📌 **TEMA: Hasta que entiendas que esa relación no es para ti.**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=512378587477879

En un mundo donde las relaciones interpersonales son fundamentales para nuestro bienestar emocional, es crucial saber cuándo una relación de pareja ya no es saludable. Para profundizar en este tema, contamos con la valiosa visión del psicoterapeuta Estuardo Yacolca Melliz, director del Centro Peruano de Psicoterapia Integral.

Estuardo, ¿cuáles son las señales más claras que indican que una relación no es adecuada para uno?

Estuardo Yacolca: Las señales más evidentes son el sufrimiento constante y la falta de cumplimiento de las expectativas amorosas. Si sientes que el dolor y el maltrato, ya sea físico o psicológico, son parte de tu día a día, es fundamental armarse de valor y considerar la separación. Una relación debería ser un espacio de crecimiento y felicidad, no de sufrimiento.

¿Qué papel juega la comunicación en una relación sana?

Estuardo Yacolca: La comunicación es esencial. Si no hay un diálogo abierto y honesto, se generan malentendidos y resentimientos. Una buena comunicación permite resolver conflictos y fortalecer los lazos afectivos. Si sientes que tu pareja no está dispuesta a comunicarse, eso puede ser una señal de alerta.

¿Qué consejos le darías a aquellos que están lidiando con el desamor?

Estuardo Yacolca: Es crucial reconocer cuándo, a pesar de los esfuerzos, la relación no mejora. Si tu pareja se muestra emocionalmente desconectada y esto te afecta, lo mejor es dejar ir. La vida es demasiado corta para estar en una relación que no te llena. Te animo a buscar a alguien que realmente haga "match" contigo y te aporte felicidad.

¿Cómo pueden las personas prepararse emocionalmente para una ruptura?

Estuardo Yacolca: Prepararse emocionalmente implica aceptar tus sentimientos y darte permiso para sentir dolor. Hablar con amigos o familiares sobre lo que estás viviendo puede ser muy útil. También es recomendable reflexionar sobre lo que aprendiste de la relación para poder crecer y evitar repetir patrones en el futuro.

Entrevistador: Como cierre de esta interesante conversación, Estuardo Yacolca invita a todos aquellos que se sientan perdidos o en conflicto en sus relaciones a acudir al Centro Peruano de Psicoterapia Integral. "No estás solo en este camino; buscar ayuda es un paso valiente hacia tu bienestar emocional", enfatiza.

✓20 de noviembre 2022

En Vivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO

📌 Tema: **Padre ausente. ¿Cómo sanar las heridas?**

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=1179040276378528

En el mundo actual, la figura del padre ausente puede ser más común de lo que pensamos. Ya sea por razones laborales o por una desconexión emocional, esta ausencia puede dejar huellas profundas en los hijos. Para profundizar en este tema, tenemos con nosotros a Pamela Flores, psicoterapeuta de Kalma Perú, quien nos ofrecerá su perspectiva y consejos sobre cómo sanar estas heridas. A continuación, se presentan las preguntas y respuestas que surgieron durante la conversación, así como una invitación a buscar ayuda profesional.

¿Qué define a un padre ausente?

Pamela Flores: Un padre ausente no es solo aquel que básicamente no está presente. Muchas veces, se refiere a un padre que vive en el hogar, pero carece de conexión emocional con sus hijos. Está tan enfocado en su trabajo que no puede ofrecer el apoyo que sus hijos necesitan.

¿Cuáles son las necesidades afectivas más importantes para los niños?

Pamela Flores: Los niños requieren afecto, seguridad y amor para su desarrollo emocional. Sin estas necesidades satisfechas, pueden experimentar sentimientos de abandono y vacío, lo que puede llevar a problemas emocionales a largo plazo.

¿Qué consecuencias pueden enfrentar los hijos de un padre ausente?

Pamela Flores: Pueden enfrentar una serie de dificultades, incluyendo problemas en las relaciones interpersonales, inseguridad, baja autoestima y dificultades académicas. Estas consecuencias pueden persistir si no se abordan adecuadamente.

¿Cómo pueden los padres mejorar su conexión emocional con sus hijos?

Pamela Flores: Lo primero es reconocer la necesidad de estar presente emocionalmente. Esto implica dedicar tiempo a escuchar y validar las emociones de los hijos. La terapia también puede

ser un recurso valioso para trabajar en estos patrones.

¿Qué pasos deben seguir aquellos que han sido afectados por un padre ausente?

Pamela Flores: Es fundamental buscar terapia psicológica para sanar las heridas emocionales.

En Kalma Perú ofrecemos un enfoque integral que ayuda a las personas a desarrollar habilidades emocionales y resiliencia.

Entrevistador: Agradecemos a Pamela Flores por compartir su conocimiento sobre este importante tema. Si tú o alguien que conoces ha sido afectado por la ausencia paterna, no dudes en acudir a Kalma Perú. Ofrecen atención especializada en ansiedad, depresión y problemas emocionales, tanto presencial como virtualmente. Recuerda: la solución está al alcance de tu mano; No estás solo en este camino hacia la sanación.

✓04 de diciembre 2022

¡En Vivo |  PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 **TEMA: Los trastornos de alimentación. ¿Qué hay detrás?**

https://www.facebook.com/PrensaLaEskina/videos/500694222037903?locale=es_LA

La creciente preocupación por los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ha llevado a la sociedad a buscar respuestas y soluciones efectivas. En este contexto, contamos con la participación de la psicoterapeuta Diana Pacheco Ponce, miembro de GABA PERÚ, quien nos brindará una visión profunda sobre este tema que afecta a un número alarmante de adolescentes en el país.

Hoy en día, los trastornos alimentarios son más que simples problemas de dieta; son enfermedades complejas que pueden tener consecuencias devastadoras para la salud física y mental. En Perú, se estima que entre el 7% y el 20% de los adolescentes sufren de algún tipo de TCA, lo que subraya la urgencia de abordar este problema. Diana Pacheco Ponce nos ayudará a desentrañar las causas detrás de estos trastornos y cómo podemos prevenirlos.

¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al desarrollo de un trastorno alimentario en los adolescentes?

Diana Pacheco Ponce: Los TCA suelen estar relacionados con una combinación de factores psicológicos, sociales y biológicos. La presión social por mantener una imagen corporal idealizada, influenciada por las redes sociales y la publicidad, juega un papel crucial. Además, problemas familiares y La baja autoestima puede agravar esta situación.

¿Cómo influyen las redes sociales en la percepción que tienen los jóvenes sobre su cuerpo?

Diana Pacheco Ponce: Las redes sociales pueden crear un entorno tóxico donde se comparan constantemente con imágenes editadas y estilizadas. Esto puede llevar a una distorsión de la imagen corporal y a una búsqueda desesperada por cumplir con esos estándares irreales.

¿Qué señales pueden indicar que un adolescente está desarrollando un trastorno alimentario?

Diana Pacheco Ponce: Es fundamental estar atentos a cambios en los hábitos alimenticios, como la restricción severa de alimentos o episodios de atracones. Otros signos incluyen cambios drásticos en el peso, una preocupación excesiva por la imagen corporal, y comportamientos secretos relacionados con la comida. La comunicación abierta es clave para detectar estos problemas a tiempo.

¿Qué papel juegan los amigos y compañeros en el desarrollo o prevención de estos trastornos?

Diana Pacheco Ponce: Los amigos pueden tener un impacto significativo; tanto positivo como negativo. Un grupo de apoyo puede fomentar hábitos saludables y una buena autoestima, mientras que un entorno crítico puede intensificar las inseguridades y contribuir al desarrollo de TCA.

Entrevistador: Los trastornos alimentarios son un tema serio que requiere atención y acción inmediata. Diana Pacheco Ponce invita a todos aquellos que se sientan identificados o preocupados por su salud o la de sus seres queridos a acudir a GABA PERÚ, donde encontrarán un espacio seguro y profesional para recibir el tratamiento adecuado.

2.2.5 Análisis del Engagement del programa X + Amor Propio.

El análisis del engagement del programa "X + Amor Propio" se presenta como una continuación natural de las valiosas entrevistas y testimonios que han sido parte integral de su contenido. Estas entrevistas no solo enriquecen el programa, sino que también sirven como un reflejo directo de la conexión emocional que se establece entre los profesionales de la salud, el periodista conductor y la audiencia. Este análisis se centra en los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2021 y 2022, permitiendo establecer un cuadro comparativo que revela el impacto del programa en la percepción de la salud mental en nuestra sociedad.

El engagement, o compromiso, es un indicador esencial en el ámbito de las redes sociales. Representa la interacción que los usuarios tienen con el contenido, medida a través de métricas como "me gusta", comentarios y compartidos. Un alto nivel de engagement no solo indica que el contenido resuena con la audiencia, sino que también establece una conexión emocional significativa entre el programa y sus espectadores. Esta conexión es vital para mantener a los seguidores y comprometidos, creando un espacio donde se sienten escuchados y comprendidos.

La importancia del engagement radica en su capacidad para forjar vínculos emocionales entre "X + Amor Propio" y su comunidad. A través del programa, se busca no solo informar sobre temas de salud mental, sino también ofrecer apoyo emocional y herramientas prácticas para abordar estas problemáticas. Este enfoque ha permitido que los seguidores vean al programa como un aliado en su proceso de sanación y entendimiento, convirtiendo cada episodio en una oportunidad para conectarse profundamente con sus propias experiencias.

Los datos recopilados muestran una clara variabilidad en el engagement entre los años analizados. En 2021, se observará un engagement promedio del 6,32%, con picos significativos en diciembre (12,98%). Sin embargo, en 2022, los medios cayeron un 3,03%, con un mínimo notable en noviembre (2,32%). Esta disminución puede interpretarse como un desafío que invita a reflexionar sobre cómo ajustar los contenidos y mejorar la calidad del tratamiento de los temas

abordados. Es crucial no solo observar estos números, sino también entender lo que representan: una oportunidad para adaptarse a las expectativas cambiantes del público.

Para calcular la tasa de engagement, se divide el número total de interacciones por el número de usuarios que vieron la publicación y se multiplica por 100. Este cálculo es fundamental para entender cómo cada publicación impacta a la audiencia. Al analizar estos números, es evidente que hay una necesidad urgente de alinear los contenidos con los intereses y necesidades del público objetivo. Cambiar los temas tratados o la forma en que se presentan puede revitalizar el compromiso y asegurar que el programa siga siendo relevante.

Además, es esencial analizar los comentarios de los usuarios para identificar patrones positivos o negativos. Esta retroalimentación proporciona información valiosa sobre lo que funciona y lo que no, permitiendo al equipo del programa construir una narrativa auténtica y sólida. Al integrar las voces de los espectadores en el desarrollo del contenido, "X + Amor Propio" puede crear una comunidad más fuerte y conectada, donde cada persona se sienta parte activa del diálogo sobre salud mental.

El programa ha logrado atraer no solo a profesionales especialistas de la salud mental del país sino también de países como España y Colombia, quienes han compartido sus conocimientos a través de entrevistas. Esta colaboración internacional no solo enriquece el contenido del programa, sino que también destaca cómo internet puede conectar a personas alrededor del mundo en tiempos de crisis. La participación activa de estos expertos refuerza la credibilidad del programa y demuestra su compromiso con ofrecer información precisa y relevante.

A pesar de las fluctuaciones en las métricas de engagement, es alentador observar que "X + Amor Propio" cuenta con un sólido número de seguidores (113,000) en La Eskina Facebook Lite. Este alcance refleja no solo un interés por parte del público peruano, sino también por audiencias en países vecinos, Centroamérica, Norteamérica y Europa. Este fenómeno global subraya la importancia del programa como un recurso accesible para aquellos que buscan apoyo emocional durante momentos difíciles.

En conclusión, el análisis del engagement revela historias humanas detrás de cada interacción. El compromiso mostrado por la audiencia con "X + Amor Propio" es testimonio del impacto positivo que puede tener un programa bien diseñado sobre salud mental. A medida que avanzamos hacia nuevas temporadas, es esencial seguir ajustando nuestros enfoques basados en estos datos para garantizar que estamos cumpliendo con nuestra misión: proporcionar apoyo emocional y fomentar diálogos significativos sobre salud mental en nuestra sociedad actual.

Este análisis no solo destaca cifras frías; refleja una realidad donde vibrante cada interacción cuenta. La conexión emocional establecida entre "X + Amor Propio" y su audiencia es un faro de esperanza en tiempos oscuros. A medida que continuamos explorando nuevas formas de involucrar a nuestra comunidad, recordemos siempre que detrás de cada número hay una historia esperando ser contada, una vida tocada por nuestras palabras y acciones.

Cuadro 3 Engagement: octubre, noviembre y diciembre del año 2021

<i>Fecha - Año-Mes</i>	<i>Engagement</i>	<i>AVERAGE de Engagement</i>
+ Total 2021-oct		6.43%
+ Total 2021-nov		3.95%
+ Total 2021-dic		12.98%
Suma total		6.32%

Fuente: La Eskina Facebook Lite, 2021.

Cuadro 4 *Engagement: octubre, noviembre y diciembre del año 2022*

<i>Fecha - Año-Mes</i>	<i>Engagement</i>	<i>AVERAGE de Engagement</i>
+ Total 2022-oct		4.03%
+ Total 2022-nov		2.32%
+ Total 2022-dic		2.30%
Suma total		3.03%

Fuente: La Eskina Facebook Lite, 2022.

● **Perspectivas del Engagement: Un Estudio Comparativo entre Dos Años Críticos 2021 y 2022**

El análisis comparativo del engagement en el programa "X + Amor Propio" durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2021 y 2022 revela patrones significativos que reflejan la interacción de los televidentes con los contenidos relacionados con la salud mental. Este estudio no solo se centra en las cifras, sino que busca entender el significado detrás de estos resultados, proporcionando una visión más profunda sobre cómo el programa ha logrado conectarse con su audiencia en un contexto tan crítico como el actual.

En diciembre de 2021, se registró un notable 12,98% de engagement, lo que indica un alto interés por los contenidos vinculados a la salud mental. Este pico no es casualidad; refleja un momento en el que la audiencia necesitaba desesperadamente apoyo y comprensión en medio de las secuelas emocionales dejadas por la pandemia de COVID-19. La capacidad del programa para resonar con las experiencias vividas por los televidentes es un testimonio del impacto positivo que puede tener un enfoque bien diseñado sobre temas tan delicados.

La conexión emocional entre los televidentes y los temas tratados en "X + Amor Propio" es fundamental para su éxito. A través de la información y el apoyo ofrecidos, el programa se convierte en un recurso valioso para aquellos que enfrentan desafíos emocionales. Este nivel de compromiso demuestra que las intervenciones mediáticas pueden ser herramientas poderosas para sensibilizar y fomentar el diálogo sobre la salud mental, creando un espacio donde las personas se sientan escuchadas y comprendidas.

Al observar los datos de engagement de 2022, se nota una disminución en comparación con el año anterior, con una media del 3,03% y un mínimo notable en noviembre (2,32%). Aunque esta caída puede parecer preocupante, también ofrece una oportunidad para reflexionar sobre cómo ajustar los contenidos y mejorar la calidad del tratamiento de los temas abordados. Es crucial entender que el compromiso no es solo una métrica; es un indicador del estado emocional del público y sus necesidades cambiantes.

Para mejorar el engagement, es esencial adaptar los contenidos a los intereses y necesidades del público objetivo. Esto implica analizar detenidamente los comentarios y reacciones de los usuarios para identificar patrones que puedan guiar futuras estrategias de contenido. Al integrar estas voces en el desarrollo del programa, "X + Amor Propio" puede fortalecer su conexión con la audiencia y asegurar que sigue siendo relevante en un mundo donde las emociones están a flor de piel.

Las entrevistas realizadas a profesionales de la salud mental y testimonios de personas que han superado desafíos emocionales han sido fundamentales para enriquecer el contenido del programa. Estas colaboraciones no solo aportan credibilidad, sino que también destacan la importancia de crear un diálogo inclusivo sobre la salud mental. La participación activa de expertos internacionales refuerza aún más este enfoque, mostrando cómo internet puede ser un puente para conectar experiencias y conocimientos a nivel global.

A pesar de las fluctuaciones en las métricas de engagement, es alentador observar que "X + Amor Propio" cuenta con una sólida base de seguidores (113,000) en La Eskina Facebook Lite. Este

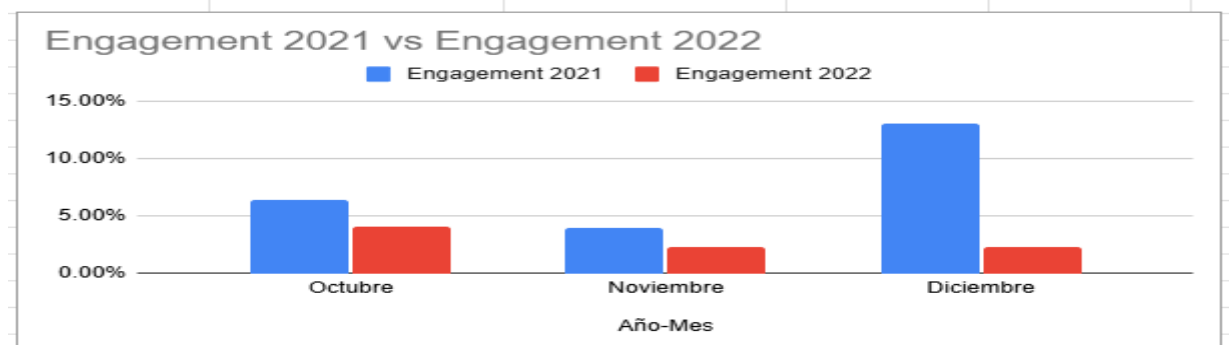
alcance no solo refleja un interés por parte del público peruano, sino también por audiencias en países vecinos, Centroamérica, Norteamérica y Europa. Este fenómeno global subraya la importancia del programa como un recurso accesible para aquellos que buscan apoyo emocional durante momentos difíciles.

El análisis comparativo del engagement revela mucho más que cifras; nos ofrece una visión profunda sobre cómo "X + Amor Propio" ha logrado establecer una conexión significativa con su audiencia. A medida que avanzamos hacia nuevas temporadas, es esencial seguir ajustando nuestros enfoques basados en estos datos para garantizar que estamos cumpliendo con nuestra misión: proporcionar apoyo emocional y fomentar diálogos significativos sobre salud mental en nuestra sociedad actual.

Este análisis no solo destaca la importancia del engagement como herramienta fundamental para guiar estrategias futuras, sino que también resalta el papel crucial que desempeña "X + Amor Propio" en el bienestar emocional de su audiencia. En tiempos de incertidumbre y desafío, este programa se erige como un faro de esperanza y resiliencia, invitando a todos a participar activamente en la conversación sobre salud mental y bienestar emocional.

Cuadro 5 Análisis Comparativo Trimestral del Engagement en los años 2021 y 2022.

Año-Mes	Engagement 2021	Engagement 2022
Octubre	6.43%	4.03%
Noviembre	3.95%	2.32%
Diciembre	12.98%	2.30%



2.2.6 Análisis de feedback.

El análisis del feedback del programa "X + Amor Propio" se convierte en una herramienta fundamental para comprender la conexión entre la audiencia y los contenidos ofrecidos, especialmente en el contexto de los resultados de engagement de los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2021. y 2022. Este proceso de retroalimentación no solo refleja la recepción del programa, sino que también proporciona una guía valiosa para la evolución y mejora continua de su contenido. A través de un enfoque riguroso y profundo, podemos explorar cómo la retroalimentación ha influido en el desarrollo del programa y cómo este, a su vez, se alinea con sus objetivos de promover la salud mental.

El feedback, en su esencia, es la información que se recibe sobre una acción o contenido, permitiendo evaluar su efectividad y resonancia con el público. En el caso de "X + Amor Propio", este proceso se lleva a cabo mediante la recopilación de comentarios, reacciones y métricas de engagement que reflejan la interacción de los televidentes con cada episodio. La importancia de la retroalimentación radica en su capacidad para identificar áreas de mejora y resaltar lo que está funcionando bien, permitiendo al equipo del programa ajustar su enfoque según las necesidades y expectativas de su audiencia.

La recopilación del feedback se realiza a través de diversas plataformas, principalmente mediante las interacciones en redes sociales como Facebook Lite. Los "me gusta", comentarios y compartidos son indicadores clave que permiten medir el nivel de compromiso del público. Este análisis no solo cuantifica el interés, sino que también proporciona una visión cualitativa sobre cómo los temas tratados resuenan emocionalmente con los televidentes. Por ejemplo, un aumento significativo en el engagement durante diciembre de 2021, donde se alcanzó un 12.98%, indica que los contenidos ofrecidos estaban alineados con las preocupaciones y necesidades emocionales de la audiencia en ese momento crítico.

La retroalimentación recibida ha demostrado ser un catalizador para la evolución del programa.

A medida que se han analizado las respuestas del público, se han podido realizar ajustes estratégicos en los temas abordados y en la forma en que se presentan. Este proceso iterativo ha permitido que "X + Amor Propio" no solo informe, sino que también ofrece un espacio seguro donde los televidentes pueden explorar sus propias emociones y experiencias. La narrativa del programa se ha enriquecido al incorporar testimonios y opiniones directas de los espectadores, creando así una comunidad más conectada y empoderada.

La relevancia del feedback se hace aún más evidente cuando consideramos el contexto emocional en el que opera "X + Amor Propio". La pandemia de COVID-19 ha dejado secuelas profundas en la salud mental de muchas personas. El programa ha sido diseñado para abordar estas preocupaciones, ofreciendo no solo información, sino también herramientas prácticas para la gestión emocional. Las respuestas positivas del público reflejan un reconocimiento de esta necesidad; los televidentes han encontrado en el programa un aliado en su proceso de sanación. Además, el feedback permite identificar patrones en las emociones colectivas. Al analizar las reacciones a episodios específicos, es posible discernir qué temas generan mayor resonancia y cuáles podrían requerir un enfoque diferente. Esta capacidad para adaptarse a las dinámicas emocionales cambiantes es crucial para mantener la relevancia del programa y asegurar que continúe siendo un recurso valioso para aquellos que enfrentan desafíos emocionales.

En conclusión, el análisis del feedback del programa "X + Amor Propio" revela no solo cifras e interacciones, sino historias humanas detrás de cada comentario y reacción. Este proceso es esencial para garantizar que el programa cumpla con su misión: proporcionar apoyo emocional y fomentar diálogos significativos sobre salud mental. A medida que avanzamos hacia nuevas temporadas, es vital seguir integrando el feedback como parte fundamental del desarrollo del contenido. Esto no solo fortalecerá la conexión entre el programa y su audiencia, sino que también contribuirá a construir una comunidad más resiliente y empoderada en tiempos difíciles.

La capacidad del programa para generar este tipo de interacción demuestra que puede jugar un papel significativo en el bienestar emocional de su audiencia. En momentos de incertidumbre y desafío, "X + Amor Propio" se erige como un faro de esperanza, invitando a todos a participar activamente en la conversación sobre salud mental y bienestar emocional.

En conclusión, el programa "X + Amor Propio" ha recibido una retroalimentación muy positiva de sus usuarios, quienes destacan cómo el contenido les ha proporcionado información valiosa, apoyo emocional y herramientas prácticas para su crecimiento personal. Los testimonios indican que el programa ha creado un espacio seguro para explorar emociones y desafíos, validando así sus objetivos y subrayando la importancia de abordar temas de salud mental de manera accesible. Esto refleja una creciente conciencia sobre la necesidad de espacios para discutir abiertamente la salud mental, contribuyendo a una cultura más inclusiva y comprensiva.

Capítulo 3. Resultado Obtenidos y Aportes

3.1 En lo profesional.

El programa de salud mental "X + Amor Propio", implementado en la plataforma La Eskina Facebook Lite, ha generado impactos significativos tanto en la concientización social como en el ámbito profesional. Este enfoque ha permitido abordar de manera integral los problemas de salud mental, promoviendo un cambio positivo en la percepción pública y facilitando el acceso a servicios especializados.

➤Resultados obtenidos.

-Trabajo Colaborativo Interdisciplinario.

Se ha establecido un modelo de colaboración entre profesionales de las ciencias de la comunicación y de la salud, orientado a un objetivo común: mejorar la salud mental. Este enfoque interdisciplinario ha permitido visibilizar la afectación de la salud psicológica y resaltar la importancia de abordar estos temas abiertamente, contribuyendo a romper barreras y eliminar prejuicios que dificultan el acceso a servicios psiquiátricos adecuados.

-Visibilización de Problemas

A través de entrevistas con profesionales de la salud mental y testimonios de personas que padecen trastornos mentales, se ha evidenciado una diversidad de experiencias y necesidades dentro de esta población. Esta iniciativa no solo ha mejorado la comprensión sobre los problemas de salud mental, sino que también ha fomentado un ambiente más empático y comprensivo hacia quienes enfrentan estas dificultades.

-Conexión con Servicios.

El programa ha actuado como un puente entre las personas que requieren atención profesional urgente y los diversos centros de salud mental comunitarios y psicoterapéuticos privados. Esto ha facilitado el acceso a tratamientos oportunos, promoviendo una atención más integral y adecuada a las necesidades específicas de cada individuo.

➤Aportes Profesionales.

-Concientización Social.

Uno de los principales aportes del programa ha sido la creación de conciencia sobre la salud mental, abordando el estigma asociado a estos problemas. La educación sobre los trastornos mentales y sus tratamientos es fundamental para cambiar percepciones erróneas y fomentar una cultura de respeto y comprensión. Los periodistas tenemos un papel crucial en este proceso, ya que se puede contribuir a reducir las barreras existentes al informar sobre estos temas desde una perspectiva constructiva.

-Reducción del estigma

El programa ha trabajado activamente para dismantelar el estigma que rodea a las personas con problemas de salud mental. Esto se ha logrado mediante el fomento de un diálogo abierto sobre las dificultades emocionales, creando espacios seguros donde las personas puedan expresar sus inquietudes sin temor al juicio. Este enfoque es esencial para dar voz a quienes sufren y para romper estereotipos dañinos.

3.2 En lo personal.

Durante mi trayectoria profesional, experimenté un profundo aprendizaje y crecimiento, especialmente en el contexto de la salud mental. La pandemia de COVID-19 ha resaltado la importancia de este compromiso, ya que los periodistas enfrentamos también riesgos significativos tanto físicos como emocionales.

➤Aprendizaje y Crecimiento Profesional

Mi experiencia en la conducción del programa X + Amor Propio, dedicado a la salud mental a través de la plataforma La Eskina Facebook Lite, ha sido fundamental para profundizar mi comprensión sobre esta problemática. Este programa no solo ha sido un espacio para abordar temas críticos, sino también una oportunidad para conectar con profesionales de la salud mental y entender mejor las dinámicas que afectan a nuestra sociedad.

-Capacitación Continua

La obtención de un diplomado universitario en Terapia Familiar Sistémica ha enriquecido mi capacidad para realizar entrevistas más efectivas y empáticas. Esta formación me ha permitido abordar las problemáticas de salud mental con mayor profundidad y sensibilidad, mejorando así la calidad del contenido que presentaba a mi audiencia.

-Impacto del COVID-19

El contagio por COVID-19 no solo ha afectado mi salud física; También ha tenido repercusiones significativas en mi estado emocional. He sido contagiado dos veces, lo que ha subrayado el riesgo inherente al ejercicio del periodismo en tiempos de crisis sanitaria. Esta experiencia personal resalta cómo los periodistas estamos expuestos a situaciones que pueden comprometer nuestra salud y bienestar emocional, un aspecto que muchas veces se pasa por alto en el discurso público sobre nuestro trabajo.

-Periodismo como Servicio Social

El periodismo se convierte así en un vehículo para ayudar a otros, especialmente durante momentos difíciles como los que hemos vivido durante la pandemia. He sentido una profunda satisfacción al poder ofrecer información y apoyo a quienes enfrentan desafíos relacionados con la salud mental. Este sentido de utilidad es lo que me motiva a continuar en esta carrera, donde cada historia puede marcar una diferencia significativa en la vida de las personas.

-Anécdotas periodísticas

Las anécdotas vividas durante este tiempo son innumerables. Desde entrevistas con expertos en salud mental hasta relaciones conmovedoras de personas que han enfrentado adversidades, cada experiencia ha contribuido a mi crecimiento profesional y personal. Estas historias no solo informan; también conectan emocionalmente con nuestra audiencia, fomentando una mayor comprensión y empatía hacia quienes luchan con problemas de salud mental.

3.3 Conclusiones:

En conclusión, mi trayectoria periodística ha sido un viaje de aprendizaje continuo y compromiso con la salud mental. A través del programa X + Amor Propio y la formación académica recibida, he podido contribuir significativamente al bienestar social. Este programa no solo ha servido para visibilizar los problemas de salud mental, sino que también ha establecido un modelo efectivo de colaboración interdisciplinaria. Este modelo promueve cambios significativos en la percepción social y mejora el acceso a servicios especializados.

Los periodistas, tanto individualmente como colectivamente, tenemos el deber social de escuchar a expertos y pacientes para aprender cómo ayudar mejor e informar de manera constructiva sobre estas cuestiones críticas. Reafirmando que el periodismo es más que una carrera; es un llamado a servir a la comunidad en sus momentos más vulnerables.

Fotografías.



Domingo 15 de agosto 2021

#EnVivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: La Salud Mental de los niños en el contexto de la Pandemia del COVID 19

Con la participación del Terapeuta de Lenguaje, Jersson Lee Cuadros Guevara



✓ **Domingo 22 de agosto 2021**

#EnVivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La Somatización**

Quando el Cuerpo habla lo que la mente calla

Con la participación de la Psicóloga Ismelda Rodríguez Cotrina del Centro Emergencia Mujer de la Victoria.



✓ **Domingo 29 de agosto 2021**

#EnVivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La Salud Mental en el Adulto Mayor**

Invitada especial: Tecnólogo Médico Angelica Chipana Aguilar, especialista en Terapia Ocupacional.



✓ **Domingo 05 de setiembre 2021**

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**

Con la participación del Psicoanalista Miguel Gustavo Arias Gutiérrez, especialistas en Centros de Salud Mental Comunitarios.



✓ **Domingo 12 de setiembre 2021**

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Mitos y Verdades sobre el Castigo Infantil**

Con la participación especial de la psicóloga Lourdes Eva CCaypani Arroyo



✓ **Domingo 19 de setiembre 2021**

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Creencias limitantes y Creencias Potenciadoras**

Invitado especial: Neurolingüística y Terapeuta Cuántica Tania Mena Tello.



✓Domingo 17 de octubre 2021

#EnVivo | ●PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📍Tema: ¿Qué es la Ansiedad?

Con la participación del Psicólogo Jean Dennis García Flores, especialista en Terapia Cognitivo Conductual.



✓Domingo 31 de octubre 2021

#EnVivo | ●PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📍Tema: **Dificultades Sensoriales en los niños.**

Invitado especial: Tecnólogo Médico Jaime Enrique Flores, especialista en Neurodesarrollo e Integración Sensorial y Juegos Circular.



✓Domingo 07 de noviembre 2021

#EnVivo | ●PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📍Tema: Le tomamos el pulso a la Salud de la Mental de los ciudadanos de Tingo María.

Con la participación de la Psicóloga Anyela Soto Virgilio, especialista cognitiva conductual.



✓ Domingo 28 de noviembre 2021

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Causas y factores de Riesgo, de la Violencia Contra la Mujer**

Invitada: Médico Psiquiatra Mayra Martínez Zeron, especialista en temas de Salud Mental, con amplia trayectoria en Centros de Salud Comunitarios.



✓ Domingo 05 de diciembre 2021

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Depresión y Ansiedad. ¿Dos caras de una misma moneda?**

Invitada especial: Médico Psiquiatra. Brenda Peralta Domínguez, destacada Psicoterapeuta Cognitiva Conductual con amplia experiencia en trabajos de salud Mental con niños y adolescentes, adultos y adultos mayores.



✓ 12 de diciembre 2021

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Manejo de las emociones en la 2da Navidad con Pandemia de la COVID 19**

Invitada especial: Médico Psiquiatra Yurfa Elizabeth Salazar Aliaga. Psicoterapeuta Sistémica de Psicooncología y Cuidados paliativos. Actual jefa del Equipo Funcional de Salud Mental del INEN. Además, miembro asociado de la Asociación de Psiquiatras del Perú.



Este domingo en el programa X + Amor Propio el Tema: **"LA SALUD MENTAL: EL RETO DE LA PANDEMIA"**, Invitado especial: Médico Psiquiatra Yuri Cutipé Cárdenas, director ejecutivo de la Dirección de Salud Mental del MINSA, a partir de las 10:00 am en el Facebook Live de Prensa La Eskina.

✓06 de febrero 2022

#EnVivo | ○PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La Salud Mental en el país: El reto de la pandemia**

Invitado: Reconocido Médico Psiquiatra Yuri Cutipé Cárdenas, director ejecutivo de la Dirección de Salud Mental del MINSA.



✓27 de febrero 2022

#EnVivo | ○PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **El síndrome de Asperger y los genios incomprensidos.**

Con la participación de la Psicóloga clínica, Felicita Gaspar Zevallos.



Este domingo en el programa X+ Amor Propio Tema: **¿Cómo se trastorna la personalidad? La terapia Sistémica sostiene que las personas enferman psíquicamente a partir de maltratos psicológicos y el desamor: Críticas, rechazo, ausencia paterna, etc.** Invitado especial: Psicoterapeuta de familia y pareja José Baldeón Valdivia; conferencista y maestro, con magister en Terapia familiar sistémica de la universidad Autónoma de España. Tiene 10 libros escritos de orientación y ayuda psicoterapéutica. A partir de las 09:00 a.m. en Facebook Live de Prensa La Eskina.

✓20 de marzo 2022

Hora: 09:00 am

#EnVivo | ○PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **¿Cómo se trastorna la personalidad?**



Este **domingo** en el programa **X+ Amor Propio**
 Tema: Mitos y verdades acerca del Síndrome del Down. Aun cuando estamos en plena era de la globalización, donde la ciencia avanza a pasos agigantados y el conocimiento viaja casi a la velocidad de la luz. Aun así, existen muchos mitos y leyendas urbanas sobre el Síndrome de Down. Para demoler estos mitos tenemos como invitada especial a la Dra. Gioconda Manassero, ellas es genetista y endocrinóloga, miembro asociada también de la Sociedad Peruana del Síndrome de Down.
 A partir de las **09:00 a.m.** en Facebook Live de Prensa La Eskina.

✓27 de marzo 2022

Hora: 09:00 am

#EnVivo | ○PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Mitos y verdades acerca del Síndrome de Down.**

Invitada especial a la Dra. Gioconda Manassero, ellas es genetista y endocrinóloga, miembro asociado también de la Sociedad Peruana del Síndrome de Down



✓03 de abril 2022

#EnVivo | ○PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **El Trastorno Bipolar**

Con la participación de Edgardo Del Pino Zapata, Licenciado en Derecho y Ciencias Políticas, fundador de la Asociación Peruana de Trastorno Bipolar, una vida de permanente lucha a raíz de su diagnóstico e incansable labor por crear conciencia y eliminar el estigma social asociado al padecimiento del trastorno bipolar.



✓10 de abril 2022

#EnVivo | ○PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Vivir con SINDROME DE WEST**

La catastrófica epilepsia que le “roba” la sonrisa a los bebés. Una enfermedad poco frecuente pero grave y para darnos luces en el diagnóstico y tratamiento estará en nuestro programa la Neuro pediatra Luz Victoria García Ruiz del hospital del niño de Breña.



Este domingo en el programa X+ Amor Propio
 Tema: El Parkinson. "En fases avanzadas y si no está bien controlada la enfermedad no te mata, pero puede quitarte la vida" Invitada especial: Médico Cintia Margoth Armas Puente, especialista Neuróloga de la Sociedad Peruana de Neurología.
 A partir de las 09:00 a.m. en Facebook Live de Prensa La Esquina.

✓01 de mayo 2022

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **El Parkinson**

Invitada: Neuróloga de la Sociedad Peruana de Neurología, Médico Cintia Margoth Armas Puente.



Este domingo en el programa X+ Amor Propio
 Tema: Cómo usar la Programación Neuro Lingüística-PNL- para mejorar tu Salud. La PNL propone desarrollar y mantener estados emocionales positivos, eliminar poco a poco la visión negativa de las cosas para reforzar la asertividad de las emociones, mejorar y sanar tu mente y cuerpo. Invitada especial: Margarita Bautista, Coach instructora de PNL, terapeuta y docente en Bioenergía Cuántica.
 A partir de las 09:00 a.m. en Facebook Live de Prensa La Esquina.

✓22 de mayo 2022

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Programación Neuro Lingüística-PNL- para mejorar tu Salud.**

Invitada especial: Margarita Bautista, Coach instructora de PNL, terapeuta y docente en Bioenergía Cuántica.



Este domingo en el programa X+ Amor Propio
 Tema: Celotipia o celos patológicos, cuando los celos perturban nuestra mente de forma constante y desenfrenada.
 Invitada especial: Psicóloga Clínica / educativa, Angela Mújica Domínguez, directora de centro de terapias múltiples Rímac.
 A partir de las 09:00 a.m. en Facebook Live de Prensa La Esquina.

✓12 de junio 2022

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La CELOTIPIA**

Con la participación de de la Psicóloga Clínica Ángela Mujica Domínguez, directora del Centro de Terapias Múltiples Rímac.



✓ 10 de julio 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

👉 Tema: **¿Cómo aprende el cerebro?**

Con José Luis Bardales, doctor en psicología y master en gestión de la educación.

Al cerebro le tienes que emocionar para que recuerde.



✓ 17 de julio 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

👉 Tema: **El impacto de las emociones en el aprendizaje**

La tristeza y el miedo producen bloqueo. Mientras que la alegría contribuye a la atención y concentración.

Invitado especial: Neuro educador Andy Terán Rodas, consultor, también investigador y docente universitario.

La figura motivacional que refleja el docente fomenta el potencial cognitivo del alumno.



✓ 31 de julio 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

👉 Tema: **Las heridas en la familia y como sanarlas.**

Invitado especial, el reconocido psicoterapeuta Estuardo Yacolca Melliz. Director del Centro Peruano de Psicoterapia Integral.



✓ Domingo 07 de agosto 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Máscaras vemos, rostros no sabemos**

Con el director del Instituto Peruano de Orientación Psicológica. IPOPS. Máster en psicología doctor David Villarreal Huertas.



✓ 14 de agosto 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **No soy responsable de tus emociones, pero sí de las mías.**

Con la participación de la Psico hipnoterapeuta. Master Trainer en PNL, Gloria Cossío. Directora del Instituto Peruano de Rehabilitación Emocional y de la ONG Mujeres Aprendiendo a Vivir



✓ 21 de agosto 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La Ansiedad**

cuando la mente va más de prisa que la vida.

Con la participación de la psicoterapeuta Lic. Lizbeth Cueva Álvarez

Miembro del equipo KALMA PERU - Especialistas en Ansiedad, Depresión y Emociones.



✓ 04 de setiembre 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **La Magia de la Terapia Ocupacional en la salud.**

Con la participación de los Tecnólogos Médicos, Miguel Espinoza Fernández presidente de APTOP, Pablo Yataco Vásquez vicepresidente de APTOP y Nisa Huingo Ramírez miembro de la JD de APTOP.



11 de setiembre 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **vivir con depresión.**

Con la participación de la psicoterapeuta licenciada María del Carmen Campos. Miembro del Equipo Kalma Perú, especialistas en Ansiedad, Depresión y emociones.



✓ Domingo 25 de setiembre 2022

#EnVivo | ○ PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Haciendo posible lo imposible con la Terapia Ocupacional en lesiones Medulares.** Con el Tecnólogo Médico Jorge Baldassari Rodríguez del Instituto Nacional de Rehabilitación Adriana Rebas Amistad Perú Japón.

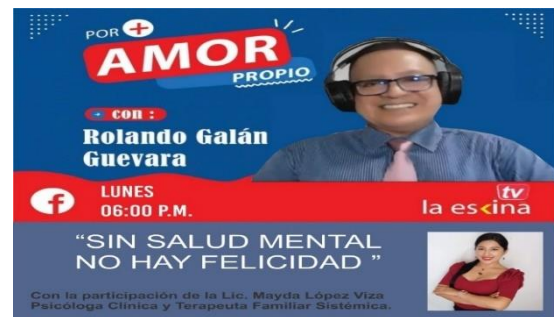


✓ **Jueves 06 de octubre 2022**

#EnVivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Somatización.**

Con la participación de la Lic. Mayra Basuroo, Psicoterapeuta del Equipo Kalma Peru, especialistas en Ansiedad, Depresión y Emociones.



✓ **Lunes 10 de octubre 2022**

#EnVivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Sin Salud Mental No Hay Felicidad**

Desde Madrid España con la Psicoterapeuta Mayda López Viza



✓ **Domingo 23 de octubre 2022**

#EnVivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: **Pasión por el tartamudeo**

Desde los Estados Unidos, este domingo en nuestro programa X + Amor Propio estará como invitada la Psicóloga Angélica Bernabé Román, ganadora del premio "Clinician Award" de la Internacional fluency

Asociación 2022 por su gran labor en beneficio de las personas con la disfluencia del habla.



✓ 06 de noviembre 2022

En Vivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO

📌 Tema: **El acoso escolar deja secuelas.**

Depresión por bullying"

Con la psicoterapeuta Melissa Santander, miembro del Equipo Kalma Perú, especialistas en Ansiedad, Depresión y Emociones



✓20 de noviembre 2022

En Vivo | PROGRAMA X+ AMOR PROPIO

📌 Tema: **Padre ausente. ¿Cómo sanar las heridas?**

Con la Psicoterapeuta Pamela Flores, miembro del Equipo Kalma Perú, especialistas en Ansiedad, Depresión y Emociones.



✓25 de noviembre 2022

En vivo 🌐 Pintemos el mundo de naranja!!

📌 ¡No más Violencia Contra la Mujer!

Desde Madrid- España

Con la comunicadora social y presidenta de la ONG Mujer Peruana Pilar Silveyra.



✓27 de noviembre 2022

#EnVivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 Tema: "Si el amor aprieta y duele. no es tu talla"

Con el Psicoterapeuta Estuardo Yacolca Melliz. Director del Centro Peruano de Psicoterapia Integral.



✓04 de diciembre 2022

¡En Vivo | PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO!!

📌 TEMA: "Trastornos de alimentación. ¿Qué hay detrás?"

Con la participación de la Psicoterapeuta Diana Pacheco Ponce, miembro de GABA PERU. Grupo de Autoayuda en Bulimia y Anorexia.



✓18 de diciembre 2022

En Vivo. PROGRAMAMA X+ AMOR PROPIO

📌 TEMA: La Psiconeuroinmunoterapia

Y sus beneficios en la Salud Mental

Desde Bogotá – Colombia, con el Medico Armando Solarte Saavedra, creador de la Técnica Solarte.

Referencias

- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). Un modelo de dependencia de los efectos de los medios de comunicación. *Communication Research*, 3(1), 3-12. <https://doi.org/10.1177/009365027600300101>
- Castromil, A. R. (2023, October 14). Espiral del silencio. *Política y Medios*. <https://politicaymedios.net/espiral-del-silencio/>
- Cecilia, B. (2020). La pandemia de COVID-19 y su impacto en Perú. *BBC News*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52843655>
- Correa, P. (2019, April 29). Hacer periodismo sobre temas de salud mental: 8 recomendaciones. *Fundación Gabo*. <https://fundaciongabo.org/es/blog/periodismosalud/hacer-periodismo-sobre-temas-de-salud-mental-8-recomendaciones>
- Entman, R. M. (1993). Enmarcar: hacia la clarificación de un paradigma fracturado. *Journal of Communication*, 43(4), 51-58.
- Gitlin, T. (1980). *Los años sesenta: años de esperanza, días de furia*. Bantam Books.
- Habermas, J. (1989). *La transformación estructural de la esfera pública*. MIT Press.
- Jenkins, H. (2006). *Cultura de convergencia: Donde chocan los medios antiguos y los nuevos*. New University Press.
- López, R. (2019). Estigmas y realidades: la cobertura mediática de los trastornos mentales. *Editorial Psicoanálisis*.
- McCombs, M., & Shaw, D. (1972). La función de los medios de comunicación de establecer la agenda. *Public Opinion Quarterly*, 36(2), 176-187. <https://doi.org/10.1086/267990>
- McQuail, D. (2010). *Teoría de la comunicación de masas de McQuail*. Sage Publications.

- Mendieta, A., Estrada, J.L., & Pérez, K. (2023). *Periodismo en la era digital*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/07e327d7-d797-4168-946f-082c05b564b0>
- Ministerio de Salud del Perú (Minsa). (2021). Cifra de fallecidos por COVID-19 volvió a superar los 400 en solo 24 horas, reporta el Minsa. *El peruano*.
<https://elperuano.pe/noticia/119652-cifra-de-fallecidos-por-covid-19-olvio-a-superar-los-400-en-solo-24-horas-reporta-el-minsa>
- Ministerio de Salud del Perú (Minsa). (2021). Informe sobre el impacto económico. Recuperado de <https://www.gob.pe/minsa>
- Ministerio de Salud del Perú (Minsa). (2022). Análisis sobre empleo y pobreza. Recuperado de <https://www.gob.pe/minsa>
- Pérez, J. (2020). Definición y contexto de las problemáticas sociales. En A. Autor (Ed.), *Estudios sobre problemáticas sociales* (pp. 15-30). Editorial Académica.
- Reig Reyes Domínguez Lázaro. (2015). Teoría del periodismo según los periodistas. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/30650/Pages%20from%20Ambitos-10-2.pdf>
- Reese, S.D. (2001). Enmarcando la vida pública: un modelo de transición para la investigación de los medios. En *Enmarcando la vida pública: perspectivas sobre los medios y nuestra comprensión del mundo social* (pp. 7-31). Lawrence Erlbaum Associates.
- Smith, J. (2020). *La salud mental en los medios: un análisis crítico*. Editorial Salud Mental.
- Tankard, J.W., Hendrickson, L., Silberman, M., & Packard, M. (1991). Análisis de contenido de los medios: sus usos, beneficios y mejores prácticas. *Newspaper Research Journal*, 12(3), 5-17.

Anexos 1

1.1 Datos sobre el engagement y las métricas del programa "X + Amor Propio".

Proporcionadas por el medio La Eskina Facebook Lite, se presentan en formato Excel para su análisis detallado en los anexos de este trabajo de Suficiencia Profesional

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1W41UwigyHcI6SMFEGJfCYDieH5aBwrYSKRgieqweEo0/edit?usp=sharing>