

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL  
MAESTRIA EN PUBLICIDAD ESTRATEGICA Y CREATIVA**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

**CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL PARA LOS  
DOCENTES DEL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ**

**POR:**

**ELBA ROXANA WYNTER A.**

**MARÍA ALEJANDRA RODRÍGUEZ G.**

Trabajo de grado para optar por Título de Maestría en Publicidad  
Estratégica y Creativa.

PANAMÁ, NOVIEMBRE DE 2018

**VICE RECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL**

**VEREDICTO**

Yo, MGTR. MARTA RODRÍGUEZ en mi condición de Tutora Académica, designado por el Departamento de Investigación y Postgrado de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Panamá, para orientar y evaluar el trabajo especial de grado realizado por Elba Wynter y María Rodríguez, apruebo la **“Campaña Social de los Hábitos de Salud Mental para los Docentes del Instituto Comercial Panamá”**, que presentan los mencionados licenciados, de acuerdo con las normas vigentes aprobadas para la evaluación de los trabajos especiales de grado para optar por el título de Maestría en Publicidad Estratégica y Creativa.

Conforme firmo en representación del Tribunal Examinador en Ciudad de Panamá, 2018.

Elba Wynter

María Rodríguez

Calificación: ( ) \_\_\_\_\_

Calificación: ( ) \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mgr. Prof. Marta Rodríguez

Tutora Académica

## RESUMEN

**ELBA ROXANA WYNTER A, MARÍA ALEJANDRA RODRÍGUEZ G.; “CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL PARA LOS DOCENTES DEL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ”.** Trabajo especial de grado, para optar al título de maestría en Publicidad Estratégica y Creativa. Universidad de Panamá, Vicerrectoría de Investigación y Postgrado, Facultad de Comunicación Social, Maestría en Publicidad Estratégica y Creativa, Ciudad de Panamá, Panamá. 2018.

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como propósito, fortalecer la práctica de hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá, a través de una Campaña Social de Hábitos de Salud Mental para los docentes del Instituto Comercial Panamá. Está sustentada por los autores Kyriacou (2003) Zijlstra (2014), así como por la Organización Mundial de la Salud. El tipo de investigación es un proyecto descriptivo, teniendo como instrumento una encuesta, la muestra son 132 docentes del Instituto Comercial Panamá. El resultado obtenido y la validación, será la base para realizar las piezas necesarias para la campaña que permitan aplicar los hábitos de salud mental.

**Palabras clave:** Campaña social, hábitos salud mental, docentes.

### **Correos electrónicos:**

winterelba@hotmail.com

marialerod084@gmail.com

## SUMMARY

**ELBA ROXANA WYNTER A., MARÍA ALEJANDRA RODRÍGUEZ G.; "SOCIAL CAMPAIGN OF MENTAL HEALTH HABITS FOR THE TEACHERS OF THE INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ"**. Special degree work, to apply for the title of master in Strategic and Creative Advertising. University of Panama, Vice-Rector for Research and Postgraduate Studies, Faculty of Social Communication, Master's Degree in Strategic and Creative Advertising, Panama City, Panama. 2018

## **SUMMARY**

The purpose of this research is to strengthen the practice of mental health habits in the teachers of the Instituto Comercial Panamá, through a Social Campaign of Mental Health Habits for Teachers of the Panama Commercial Institute. It is supported by the authors Kyriacou (2003) Zijlstra (2014), as well as by the World Health Organization. The type of research is a descriptive project, having as a tool a survey, the sample is 132 teachers of the Panama Commercial Institute. The obtained result and the validation, will be the base to realize the necessary pieces for the campaign that allow to apply the habits of mental health.

Keywords: Social campaign, mental health habits, teacher.

Emails:

winterelba@hotmail.com

marialerod084@gmail.com

## DEDICATORIAS

Dedico primeramente este proyecto a Dios, ya que es el creador de todas las cosas,  
a mi esposo e hijos por su apoyo incondicional.

A todos mil gracias.

Elbita Wynter

**A Dios Todopoderoso**, que permite que todos los días pueda ver un nuevo amanecer y me da fuerzas para seguir adelante.

A mis padres que me han inculcado hacer el bien y no rendirse jamás.

A mi esposo y mi hija por ser mi fuerza y mi impulso.

María Alejandra Rodríguez

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco enormemente a Dios Todopoderoso por su sabiduría, salud y la fortaleza para lograr este objetivo. A mi esposo por su apoyo incondicional.

Mil gracias  
Elbita Wynter

**A Dios Todopoderoso**, que permite que todos los días pueda ver un nuevo amanecer y me da fuerzas para seguir adelante, prepararme a pesar de todas las adversidades.

A este país que me abrió las puertas y me ha dado una familia, mi motor de vida.

A la Profesora Marta Rodríguez tener la enorme paciencia para orientarme en este proyecto. Gracias.

Elba Wynter por darme la oportunidad de trabajar juntas en esta aventura. Dios te bendiga siempre.

A mis compañeros de clases y colegas, por ser un grupo que marcó la diferencia. Espero que sigamos en contacto.

María Alejandra Rodríguez

# ÍNDICE

RESUMEN.....	II
SUMMARY.....	IV
DEDICATORIAS.....	VI
AGRADECIMIENTOS.....	IX
ÍNDICE.....	XII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XVII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XIX
INTRODUCCIÓN.....	XXI
CAPÍTULO I	
ASPECTOS GENERALES DEL PROYECTO.....	- 25 -
1.ASPECTOS GENERALES DEL PROYECTO.....	- 26 -
1.1.Antecedentes.....	- 26 -
1.2.Descripción del proyecto.....	- 32 -
1.3.Definición del problema.....	- 35 -
1.4.Situación actual del problema.....	- 38 -
1.5.Objetivos del Proyecto.....	- 39 -
1.6.Justificación del problema.....	- 41 -
1.7.Cronograma de Actividades.....	- 43 -
1.8.Costo del Proyecto.....	- 46 -
2. PUBLICIDAD ESTRATEGICA Y CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL EN EL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ.....	- 47 -
2.1.Concepto de Publicidad.....	- 47 -
2.1.1.Publicidad Creativa.....	- 48 -
2.1.2.Estrategia creativa.....	- 49 -
2.1.3.Campaña social.....	- 49 -
2.1.4.Elementos de la campaña.....	- 50 -
2.1.5.Pasos para la realizar una campaña.....	- 52 -
2.2.Hábitos de Salud mental.....	- 53 -
2.2.1.Concepto de hábito.....	- 53 -

2.2.2.Salud Mental.....	- 54 -
2.2.3.Importancia de la salud mental.....	- 56 -
2.2.3.Estrés .....	- 58 -
2.2.3.1.El estrés laboral en los docentes.....	- 59 -
2.2.4.Inteligencia emocional .....	- 61 -
2.2.5.Higiene Mental.....	- 63 -
2.2.6.Emociones.....	- 65 -
2.2.6.Burnout.....	- 66 -
2.2.6.1.Síntomas del Burnout .....	- 68 -
2.2.6.2.Causas del síndrome de burnout.....	- 69 -
2.2.6.3.Consecuencias del síndrome de burnout .....	- 71 -
2.2.6.4.Tratamiento del síndrome de burnout.....	- 72 -
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>ASPECTOS METODOLÓGICOS DEL ESTUDIO.....</b>	<b>- 75 -</b>
2.1.Planteamiento del problema .....	- 76 -
2.2.Formulación del problema .....	- 78 -
2.3.Objetivos de la Investigación .....	- 79 -
2.3.1.Generales .....	- 79 -
2.3.2.Específicos .....	- 79 -
2.4.Justificación .....	- 80 -
2.5.Hipótesis.....	- 82 -
2.6.Variable del Estudio .....	- 84 -
2.6.1.Definición conceptual de variables .....	- 84 -
2.6.2.Definición Operacional.....	- 87 -
2.7.Clase de estudio.....	- 88 -
2.8.Población.....	- 88 -
2.9.Muestra.....	- 88 -
2.10.Muestreo estratificado .....	- 90 -
2.11.Prueba piloto .....	- 90 -
2.12.Instrumento.....	- 91 -
2.13.1.Validación de hipótesis .....	- 136 -
2.14.Conclusión.....	- 142 -
2.15.Recomendaciones .....	- 143 -

CAPÍTULO III  
DESARROLLO DEL PROYECTO DE LA CAMPAÑA SOCIAL DE LOS HÁBITOS  
DE SALUD MENTAL EN LOS DOCENTES DEL INSTITUTO COMERCIAL  
PANAMÁ- 145 -

3.1.Desarrollo del proyecto.....	- 146 -
3.2.Objetivo de Marketing Social .....	- 148 -
3.3.Objetivo Comunicacional .....	- 148 -
3.4.Objetivos Publicitarios .....	- 149 -
3.6.Público objetivo .....	- 149 -
3.7.Duración de la campaña.....	- 149 -
3.8.Objetivos de la campaña .....	- 150 -
3.9.Estrategia creativa .....	- 150 -
3.9.1.Mensaje esencial.....	- 152 -
3.9.2.Soporte Claves .....	- 152 -
3.9.3.Posicionamiento .....	- 153 -
3.9.4.Beneficios esperados .....	- 153 -
3.9.5.Promesa Básica.....	- 154 -
3.9.7.Reason Why .....	- 156 -
3.9.8.Tono .....	- 156 -
3.9.9.Concepto creativo.....	- 157 -
3.10.Presentación del plan de acción para la campaña de comunicación para incentivar al público objetivo sobre los hábitos de salud mental en el ICP .....	- 157 -
3.10.1.Logo y Slogan:.....	- 158 -
3.10.2.Fases de la campaña .....	- 159 -
3.10.3.Material gráfico para la campaña.....	- 161 -
3.10.4.Material gráfico Audio Visual .....	- 173 -
3.10.5.Eventos.....	-184-
3.10.6.Redes Sociales.....	- 207 -
3.11.Presupuesto .....	- 209 -

CAPÍTULO IV  
VALIDACIÓN DEL PROYECTO DE LA CAMPAÑA SOCIAL DE LOS HÁBITO DE  
SALUD MENTAL PARA LOS DOCENTES DEL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ  
..... - 210 -

4. Metodología e instrumento para la validación .....	- 211 -
---	---------

4.1.Objetivos.....	- 212 -
4.2.Muestra.....	- 212 -
4.3.Procedimiento.....	- 213 -
4.4.Para el Focus group .....	- 214 -
4.5.Instrumento.....	- 214 -
4.5.1.Análisis de los resultados de validación .....	- 215 -
4.5.2.Discusión .....	- 223 -
4.6.Ajustes realizados después del estudio.....	- 225 -
CONCLUSIONES .....	- 236 -
RECOMENDACIONES.....	- 239 -
BIBLIOGRAFÍA.....	- 242 -

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cronograma de Actividades.....	- 44 -
Tabla 2 Costo de inversión .....	- 46 -
Tabla 3 Muestreo .....	- 90 -
Tabla 4 Colores de la campaña .....	- 154 -
Tabla 5 Costo artículos publicitarios .....	- 172 -
Tabla 6 Guión video.....	- 178 -
Tabla 7 Guión Radial .....	- 182 -
Tabla 8 Costo actividad 1 .....	- 185 -
Tabla 9 Costo actividad 2 .....	- 187 -
Tabla 10 Costo actividad 3 .....	- 190 -
Tabla 11 Costo actividad 4 .....	- 194 -
Tabla 12 Costo actividad 5 .....	- 197 -
Tabla 13 Costo actividad 6 .....	- 200 -
Tabla 14 Costo actividad 7 .....	- 202 -
Tabla 15 Costo actividad 8 .....	- 204 -
Tabla 16 Costo actividad 9 .....	- 206 -
Tabla 17 Costo redes sociales.....	- 209 -

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1 Géneros.....	- 101 -
Gráfica 2 Edad .....	- 102 -
Gráfica 3 Años Laborales .....	- 103 -
Gráfica 4 Ambiente de trabajo .....	- 104 -
Gráfica 5 Relación con los compañeros .....	- 105 -
Gráfica 6 Satisfacción con la comunicación.....	- 107 -
Gráfica 7 Comunicación con los profesores .....	- 108 -
Gráfica 8 Comunicación con los administrativos .....	- 109 -
Gráfica 9 Emociones Positivas .....	- 111 -
Gráfica 10 Emociones Negativas.....	- 112 -
Gráfica 11 Hábitos practicados.....	- 113 -
Gráfica 12 Síntomas .....	- 115 -
Gráfica 13 Características .....	- 117 -
Gráfica 14 Hábitos que favoreces.....	- 119 -
Gráfica 15 Dolencias.....	- 121 -
Gráfica 16 Consecuencias.....	- 123 -
Gráfica 17 Aplican hábitos .....	- 124 -
Gráfica 18 Preocupación por la impresión .....	- 125 -
Gráfica 19 Manejo de conflicto .....	- 126 -
Gráfica 20 Manejo de pensamientos negativos .....	- 127 -
Gráfica 21 Frecuencia con la que los docentes realizan actividades.....	- 128 -
Gráfica 22 Situaciones de estrés .....	- 129 -
Gráfica 23 Campaña de salud Mental.....	- 130 -
Gráfica 24 Mensajes para fomentar hábitos de salud mental .....	- 131 -
Gráfica 25 Participación en la campaña .....	- 132 -
Gráfica 26 Colores para la campaña .....	- 133 -
Gráfica 27 Actividades para la campaña .....	- 134 -
Gráfica 28 Medios para difundir la campaña .....	- 135 -

## INTRODUCCIÓN

Para desarrollar la Campaña Social de los Hábitos de Salud Mental para los Docentes del Instituto Comercial Panamá, se diseñaron un conjunto de estrategias planificadas, estructurada y organizadas de manera tal que el docente pueda entrar en un programa que le permita mejorar su día a día a través la aplicación de hábitos.

Por lo expuesto, se puede observar el gran compromiso y responsabilidad que le compete al docente en su labor diaria, lo cual contribuye al nivel de estrés.

La mayoría de las profesiones tienen un nivel de estrés, pero es claro que en la mayoría de estas labores termina al salir y se retoman los pendientes al siguiente día pero el docente invierte tiempo fuera del horario de trabajo en la preparación de clases, elaboración de material didáctico y planeación de actividades extras, seguidas de actividades como tutorías, revisión de tareas y exámenes de sus estudiantes, captura de calificaciones por internet.

Aunado a esto recordemos que los docentes tienen hogares, familiares que atender, realizan trabajo doméstico que a pesar de no ser algo que no realice cualquier otro profesional, sí implica trabajo extra que se conjuga con las funciones ya explicadas. Colocando a éste en una disyunta entre las responsabilidades del hogar y las del trabajo. Por lo cual el docente necesita mantener un equilibrio entre su labor y su vida personal.

De allí que conocer cuan consciente está el docente de la importancia de practicar hábitos de salud mental, no sólo para manejar situaciones dentro de su trabajo sino también para conocer y aplicar las estrategias a disposición para llevar una vida plena, donde el trabajo sea un complemento, el aprendizaje una búsqueda sana de perfeccionamiento y estatus sin llegar a la carrera de puntos muchas veces sin control, con excesivo desgaste y frustrantes resultados.

El proyecto de intervención comprende cuatro capítulos que a continuación se detallan.

El primer capítulo se denomina Aspectos Generales del Proyecto, debido a que permitió plasmar las generalidades del mismo, incluyendo los antecedentes de los hábitos de salud mental de los docentes, el manejo de emociones, el impacto del estrés, así como el síndrome de burnout. Aunado a esto se presentó el proyecto comunicacional de los hábitos de salud mental para docentes, lo cual permite mostrar la intervención que se realizará en el Instituto Comercial Panamá, se estableció el análisis situacional, lo cual permite enmarcar la realidad donde se implementa la campaña.

Como parte de este capítulo, se describió y definió el problema que implica el hecho que los docentes no apliquen los hábitos de salud mental y cómo esto afecta no solo al docente, sino también el aula de clase, a los estudiantes, compañeros de trabajo, entre otros. A partir de lo mencionado, se estableció el objetivo general y específicos del proyecto que perfilarán las acciones a desarrollar en el mismo. Todos estos aspectos en conjunto con la justificación, llevó al diseño del cronograma y el presupuesto que se necesita para la intervención.

Además, se establecieron y definieron los aspectos generales de la campaña desde la visión de diferentes autores.

El segundo capítulo, versa de los aspectos metodológicos del proyecto, para lo cual se planteó el problema de no aplicar los hábitos de salud mental, a partir de esto

se generaron preguntas, objetivos e hipótesis que orientaran las acciones de la investigación.

Es importante mencionar, que metodológicamente el estudio se concibió como descriptivo y empleó la encuesta como método de recolección de datos, la cual permitió recolectar la opinión de un grupo de docentes de ambos sexos, de diversas edades, diferentes turnos y años laborales del ICP.

En este capítulo se comprobó la hipótesis, y se validó a través de gráficas que se generaron del análisis de datos de las encuestas.

Por otra parte, en el tercero de los capítulos del proyecto titulado desarrollo de la campaña social de los hábitos de salud mental en los docentes de Instituto Comercial Panamá. Se explicó el concepto de la campaña, el cual es motivar a los docentes a que apliquen hábitos para mantener su salud mental que los lleva a Ser Feliz. De allí que, como parte de la campaña comunicacional, se incluyeron actividades dedicadas a instar un cambio de actitud en los docentes. También se diseñaron recursos gráficos dos brochure, dos roll up, materiales promocionales. Aunado a esto se diseñó un video, una página web y una locución.

En el cuarto capítulo, denominado validación de la campaña social de los hábitos de salud mental en los docentes de Instituto Comercial Panamá, se presentaron los resultados de una breve investigación descriptiva para modificar los diseños según el aval de la institución. Para llevar a cabo la validación del proyecto de intervención, el mismo se presentó a 5 autoridades, y 10 profesores del ICP.

**CAPÍTULO I**  
**ASPECTOS GENERALES DEL PROYECTO**

## **1. ASPECTOS GENERALES DEL PROYECTO**

### **1.1. Antecedentes**

Cuando se habla de estrés docente se hace referencia a un fenómeno que afecta a una buena parte del profesorado y que se origina en respuesta a una serie de factores o acontecimientos negativos que lo aquejan debido al sistema educativo en el que se desenvuelve.

Por ello, Golembiewski (1983) considera que el trabajo docente en casi todo el mundo es una condición asociada a niveles de estrés que en algunos casos pueden ser muy altos.

El estrés no es un fenómeno exclusivo de la salud ocupacional, su oportuna introducción en el ámbito científico permitió comprender una de las formas de manifestarse, la ausencia de armonía productiva en la actividad laboral es uno de los escenarios donde se expresa la capacidad de funcionamiento del ser humano, complementado con el tradicional concepto de la salud, como lo es, un pleno estado de bienestar físico, mental y social (Toledo, 2004).

Esta respuesta vendría precedida de un estilo atributivo pesimista que sería el responsable del incremento de los índices de estrés laboral y ansiedad que exhiben los docentes afectados, pudiéndose llegar a alcanzar la depresión como resultado último.

Kyriacou (2003) afirma que la docencia implica un desgaste físico considerable, pues hay que pasar mucho tiempo de pie, con posturas corporales inadecuadas. El cansancio puede aumentar la sensación de estrés y hacer a la persona más

vulnerable, incluso refiere una serie de propuestas que ayudarían al docente a mantenerse físicamente en forma para enfrentar las jornadas escolares más eficazmente. En esta profesión, a diferencia de otras, se trabaja con personas que poseen ideas, emociones y sentimientos diferentes, propios de cada individuo, lo que implica la aceptación de interrelaciones personales en las cuales las personas se someten a prueba, ya que poseen la capacidad de interrogar y elaborar juicios o prejuicios de los docentes.

De acuerdo a lo señalado por Balseiro (2010), el estrés laboral trastorna categóricamente el desarrollo del profesor, llegando incluso a causar un efecto colectivo, por el ausentismo, la desmoralización, el agobio, el agotamiento emocional, más que físico, la desilusión, el abandono de la responsabilidad profesional, la disminución de la calidad en el trabajo, la baja productividad y la pérdida de identidad institucional de manera crónica y cíclicamente agudizada.

El estrés laboral o síndrome de Burnout, aun cuando parecieran conceptos distintos, se trata de realidades que no se pueden comprender distorsionadas una de la otra.

Es conveniente acotar el concepto de "burnout". Se puede decir que el "burnout" es un proceso de respuesta múltiple a un estrés crónico que se caracteriza por extenuación, una gradual y progresiva despreocupación, así como ausencia de sentimientos emocionales hacia los beneficiarios del trabajo. (Byrne, 1992)

Para Lazarus y Folkman (1984), el estrés se expresa como una respuesta emocional, fisiológica y conductual, potencialmente patógena, cuya calidad e intensidad depende de la evaluación que realiza el individuo de las demandas derivadas de las condiciones exteriores de trabajo y los recursos habituales que

posee para afrontarlas. Dichas condiciones exteriores constituyen el conjunto de factores objetivos y subjetivos presentes en el ambiente laboral, no inherentes al trabajador, que influyen o determinan en su actividad laboral y resultados. Cuando el individuo evalúa que las demandas derivadas de estas condiciones superan dichos recursos, moviliza un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, para afrontarlas.

Hasta que aparece una teoría o modelo explicativo del estrés desde una perspectiva psicológica, consolidada gracias a trabajos como los de Lázarus y Folkman (1986) y de Meichembaum (1983, 1989) no se resalta cómo en la perspectiva psicológica los procesos cognitivos de evaluación son claves esenciales para la explicación del comportamiento humano. En los procesos de evaluación inciden tanto los factores personales (como son las creencias o los compromisos personales impulsores de las estrategias de afrontamiento) como de factores situacionales.

Y esto es de gran importancia, ya que el estrés no depende exclusivamente de los estímulos agresores externos (estresores). No todos los docentes reaccionan igual forma al ser insultados en público por un alumno agresivo. La experiencia dice que el mismo agente estresor (el insulto del alumno, la asignación de un curso conflictivo o de un horario indeseado, la entrevista conflictiva con los padres de una alumna, etc.) no provoca los mismos comportamientos en personas distintas depende de individuos. Se ha comprobado que el mismo estresor no provoca iguales reacciones siempre que se presenta: depende de circunstancias.

Pulso (2003), la actividad educativa está saturada de responsabilidades. Es frecuente que el profesor se mantenga alerta durante varias horas al día y que asuma

funciones policiales y parentales que le abocan al agotamiento profesional. La acumulación de tareas unida a las frustraciones, insatisfacciones y a la falta de entendimiento con otros miembros de la comunidad educativa (colegas, padres y alumnos) puede desencadenar en los profesores alteraciones como: fatiga, descenso de la concentración y del rendimiento, ansiedad, insomnio, trastornos digestivos, etc

Romero (2017), desarrollo un material informativo y educativo para el manejo de estrés laboral en maestras de primaria de la escuela no.17 Rafaela del Águila de Guatemala, en el cual se menciona algunas iniciativas para contrarrestar el estrés, entre estas Zozen, el cual se orienta a la vida sana y sin estrés que funciona como un plan por suscripción compuesto por comida sana, gimnasio, ejercicios de relajación, música, lecturas y notas relacionadas, buscando profundizar el creciente interés por combatir el estrés laboral. Los colores principales eran el verde y el negro, ya que el verde se relaciona con la naturaleza y la relajación. Cada componente tenía un icono que lo representaba además que le facilitaba a las personas encontrar lo que querían realizar.

Behance (2014), desarrolló, Maestros libres de estrés, el cual es un proyecto realizado en Lima, Perú para los maestros. Este proyecto consistía en la realización de un calendario que contenía una serie de pasos a realizarse para mejorar su día laboral, dando clases, se escogió que fuera este material porque los maestros lo ven constantemente y así se recuerdan de las actividades que deben realizar.

Algunas empresas, como Exxon Móvil Guatemala, trabajan con el programa llamado ergo break, el cual los trabajadores deben realizarlo cuando sienten dolor en el cuerpo y rigidez por el largo tiempo que pasan sentados trabajando. Realizan simples estiramientos y ejercicios que relajan los músculos tensos, mejora la

circulación sanguínea y alivia la tensión y el dolor. Logrando que el trabajador se sienta mejor (sin estrés) y ser más productivo para el resto del día.

Según Sutherland y Cooper (1991) han mostrado, en un modelo interactivo del estrés, como los estresores de nuestro entorno y factores del propio individuo combinado el proceso que desencadena la respuesta de estrés, de modo que la modificación de cualquiera de los dos elementos (factores estresores del entorno) la modificación de los factores personales (actitudes, valores, atribuciones del individuo) puede controlar las situaciones de estrés.

El Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental (IESM-OMS) es una nueva herramienta que ha sido desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para recopilar los datos esenciales sobre los sistemas de salud mental en los países. Panamá es una de las primeras naciones del mundo donde se aplica.

Según Mario Quelquejeu (2015), miembro del Consejo del Sector Privado para la Asistencia Educativa (CoSPA), un punto principal para atender en educación es cambiar la forma de preparar al docente. Quelquejeu subrayó que ninguna facultad de educación de las universidades del país realiza una evaluación inicial, de quién entra a estudiar la carrera y ponderó la iniciativa del Meduca de tratar de impulsar cambios, en los últimos dos gobiernos, en la Escuela Normal de Santiago para que haya un nivel de especialización de dos años después de obtenido el bachillerato de maestro.

La educación pública y particular está sufriendo, indicó Quelqueje (15). Los profesores en la educación particular que se están jubilando no están encontrando a los reemplazos con las cualificaciones profesionales necesarias.

Una de las principales causas del estrés que actualmente sufren los docentes, según ASOPROF, es el incumplimiento por parte del gobierno, reclaman salarios adeudados, mejores condiciones a la infraestructura y acceso a las escuelas, así como la contratación de asistentes y nuevos docentes para liberar la carga de horarios.

En Panamá, según los estudios realizados en los años 2016, 2017, 2018 por el Centro de Investigaciones de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de Panamá, el país tiene un 25% de jóvenes que desertan de los colegios, entre la edad de 12 a 17 años. Aunque son múltiples las causas del ausentismo de los estudiantes, la que se tocará en este estudio es la causada por los docentes, cuando tienen una actitud negativa, ya que el estudiante necesita sentirse bien tomado en cuenta sus ideas y que se valoren sus aportes. Por tal razón se debe enfocar al docente en dirigir acciones que provoquen en él la participación en el proceso educativo y motivarlo para que supere los inconvenientes surgidos en su estudio.

## 1.2 Descripción del proyecto

En Panamá, no se cuenta hasta el momento con una Política de Salud Mental, sin embargo, desde el año 2003, existe un Plan Nacional de Salud Mental que se ha implementado en gran medida. En el 2005 se aprobó el Plan para la Protección de la Salud Mental en situaciones de emergencias y desastres. No existe una legislación completa en salud mental, pero hay numerosas disposiciones sobre la materia dispersas en diferentes cuerpos legales; sin embargo, a pesar de disponer de estos instrumentos legales, los mismos no se hacen cumplir siempre a cabalidad.

Rodríguez (2017), la salud del docente se va a ver comprometida tanto física como mental, por todas estas exigencias que le son demandas llevando a éste al estrés laboral. Este se puede manifestar de múltiples formas: entre ellas sentirse cansado, deprimido, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, le cuesta trabajo relajarse y dormir, se muestra irritable y angustiado, presenta mal humor y se vuelve hipersensible a las críticas. Esto conlleva a que deje de disfrutar su trabajo y por lo tanto su compromiso con este disminuye afectando así su rendimiento laboral. También incrementa el riesgo de afecciones médicas como problemas gastrointestinales, hipertensión, cardiopatías y cefaleas. Este conjunto de sintomatología no solo afecta al individuo sino también a todo el colectivo (centro escolar), ya que un docente estresado y enfermo dejará de desempeñar sus funciones satisfactoriamente, poniendo en riesgo la preparación y formación de los nuevos ciudadanos. Es por ello que el bienestar mental del docente tiene que ser una variable fundamental para el estado, si éste en verdad le preocupa incrementar la calidad educativa.

En Panamá, las autoridades educativas no tienen programas preventivos ni compensatorios en relación a la problemática de tener docentes que no aplican hábitos de salud mental, y mientras esta exista es necesario mantener el receso escolar tanto para los estudiantes y docentes para que ellos pueden descargar el estrés que se produjo durante el trimestre escolar.

Otro aspecto donde se visualiza trastornos en la salud mental de los docentes, es en los episodios de violencia hacia sus alumnos.

Según estudios de la CEASPA (2016), En los casos donde se detectó el ejercicio de la violencia por parte de las y los docentes, por lo demás, presente en todos los niveles, se observó que las agresiones verbales predominan sobre los otros tipos de violencia escolar, y que en segundo lugar se encuentran los dobles mensajes. La agresión física directa es la que menor magnitud presenta, pero donde más aparece, en los planteles investigados, es en el nivel de primaria. Esto se presta para observar que son los niños y las niñas de primaria los más débiles en esta relación de poder educador/educadora educando

Con este proyecto se busca fortalecer la Salud Mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá, se orienta a incentivar la práctica de hábitos que ayuden a mantener la misma, que incluyen los sentimientos consigo mismo y para con otras personas, su manera de abordar problemas, desafíos y aptitudes para lidiar con la vida. El docente que cuentan con calidad de vida, aprende a manejar el estrés, a tomar decisiones sabias y a mantener buenas relaciones con los demás.

La comunidad educativa está mirando cada vez con más atención el aspecto de la salud mental del docente, ya que en mayor o menor medida estos se encuentran expuestos a situaciones de estrés, a veces viéndose implicados en episodios muy complejos. Para tal fin, se realizó una alianza con el Instituto Comercial Panamá que trabaja con mucha dedicación y esfuerzo para brindar una educación de calidad a sus alumnos. Siendo así el programa piloto para luego buscar hacer alianza con MEDUCA y poder aplicar en otras escuelas.

La función del docente es educar. Pero, para que esta tarea pueda realizarse con éxito es necesario que se cumplan diversos requisitos. Algunos competen al modelo educativo o al currículum, otros a la metodología de enseñanza, algunos más al conocimiento del alumno, pero, sin duda, la eficiencia del proceso educativo también depende del propio docente, de sus características personales y de su salud mental, especialmente su crucial influencia en el proceso de ajuste, desarrollo y superación de sus alumnos.

Este proyecto comprende estrategias y actividades creativas de formación al docente para reforzar hábitos de salud mental, pues es un proceso dinámico, en constante movimiento de construcción, donde influyen los aspectos culturales, históricos, sociales, ambientales, económicos y biológicos. Comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, sus anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida.

### **1.3 Definición del problema**

La salud mental del maestro es un factor de importancia en la salud mental del alumno. Quien orienta debe gozar de tal estado de bienestar psicológico, que le permita estimular en el alumno actitudes positivas hacia la vida y sus problemas. Un maestro incapaz de evitar que sus conflictos y frustraciones se reflejen en la situación escolar ejerce un efecto destructivo sobre la formación del educando. La cuestión no se refiere únicamente a la preparación profesional del maestro. No basta con que éste entienda los principios básicos del desarrollo del niño y se esfuerce en aplicarlo. El maestro debe ser una persona segura de sí misma, emocionalmente integrada, que viva una vida plena y con aplomo. Tendrá sus preocupaciones y problemas de índole material y espiritual, pero no debe permitir que éstos le afecten hasta el extremo de dañar su eficacia en la tarea educativa.

Según los datos recopilados de las consultas de salud mental en las instalaciones de atención primaria del Ministerio de Salud, durante los años 2011 y 2012, las principales causas de trastornos mentales y del comportamiento, fueron los Trastornos de ansiedad, los Trastornos afectivos, Trastornos de conducta no especificado, Insomnio y los Trastornos de desarrollo de habilidades escolares, no especificado.

Durante el año 2011, en las instalaciones de atención primaria del Ministerio de Salud, se brindaron un total de 25, 311 consultas, de las cuales correspondieron al sexo masculino y 15,028 consultas (64.5%) al sexo femenino. Entre las principales causas de consultas podemos señalar las siguientes: los trastornos de ansiedad, los trastornos afectivos, los trastornos de conducta no especificado, el insomnio no

orgánico, los trastornos del desarrollo de las habilidades escolares no especificado, esquizofrenia, los trastornos mentales y del comportamiento por uso de alcohol, intoxicación aguda y el trastorno de adaptación.

Según la Organización Mundial de la Salud (2007). Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan.

En las últimas décadas especialistas organizacionales han enfatizado la importancia del estudio de la salud mental del docente y su relación con las condiciones laborales; el interés ha surgido a raíz de los datos expuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) acerca del preocupante incremento en el índice de trastornos mentales en la población económicamente activa. La depresión y el estrés despuntan la lista.

El estrés laboral actualmente constituye uno de los focos de atención, puesto que se ha convertido en uno de los principales aspectos que compromete no sólo la salud del trabajador si no la productividad y competitividad de las organizaciones. En este marco, la docencia es una profesión que muestra un alto riesgo de presentar estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y al entorno de trabajo.

El estrés laboral se manifiesta diferencialmente en cada persona, sin embargo, es frecuente que impacte sobre la salud del docente tanto física como mental. Un docente que sufre estrés laboral puede sentirse cansado, deprimido, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, le cuesta trabajo relajarse y dormir, se muestra irritable y angustiado, presenta mal humor y se vuelve hipersensible a las críticas; esto conlleva a que deje de disfrutar su trabajo y por lo tanto su compromiso con este disminuye afectando así su rendimiento laboral. También incrementa el riesgo de

afecciones médicas como problemas gastrointestinales, hipertensión, cardiopatías y cefaleas.

Las consecuencias del estrés laboral, como ya se ha mencionado, trascienden la dimensión individual, pues afecta también a la organización laboral en su conjunto, en este caso al colegio donde labora. Un profesor estresado y enfermo está menos motivado para desempeñar sus funciones adecuadamente lo cual es una cuestión especialmente sensible puesto que trabaja con valores humanos; en sus manos descansa la responsabilidad de la formación de nuevos ciudadanos, de tal manera que su bienestar mental es una variable fundamental a considerar si en verdad se pretende incrementar la calidad de la educación.

Según la Revista iberoamericana de educación N° 66 (2014), pp. 19-30 (issn: 1022-6508). Las enfermedades mentales ocupan el lugar número uno en la morbilidad de los profesores de muchos países, entre ellos España: existen problemas de salud mental en el 30% de los profesores. El trastorno psíquico profesoral acredita en los órdenes de la causalidad y la evolución la categoría de enfermedad profesional o laboral en un amplio sector de los profesores afectados de una enfermedad mental.

El síndrome de estrés o de agotamiento emocional, con un elevado costo a nivel individual, organizacional y social (consúltense, por ejemplo, trabajos como el de Travers y Cooper, 1997, o el de Olmedo, 2007) suele estar precedido por el síndrome de desgaste o desmotivación. El profesor quemado ha perdido la motivación y la satisfacción por su trabajo, y se encuentra descontento, desilusionado y con falta de energías, como consecuencia de su situación profesional poco digna o grata. El 50% o más de los profesores que atraviesan este trance se recuperan de manera más o

menos espontánea, mientras que el resto entra en el agotamiento emocional propio del síndrome de estrés.

#### **1.4. Situación actual del problema**

Considerando la Ley Orgánica de Educación de Panamá, es asunto del estado velar que las instituciones educativas la presencia de profesionales de la docencia con salud integral.

El Artículo 22-A, de la Ley Orgánica de Educación, dicta “Para tomar posesión del cargo, el educador o educadora deberá entregar los certificados de salud física y de salud mental. El primero expedido por un médico general o especialista y el segundo por un psicólogo o psiquiatra. El educador que no entregue dichos certificados de salud, no podrá tomar posesión del cargo”.

El Director de Promoción de la Salud, del Ministerio de Salud (MINSAL), manifestó que la comunidad tiene que estar más educada de manera que el tema de salud mental sea valorado desde la parte preventiva, pues muchas veces las situaciones diarias ya sea por el estrés o problemas personales, no son manejadas debidamente.

En Panamá el tema de salud mental recibe un 3% del presupuesto del Ministerio de Salud, de los cuales el 44% son dirigidos al Instituto Nacional de Salud Mental.

El docente vive en una lucha permanente por mejorar la estructura organizacional laboral, pretende gozar de tiempo libre y tiene necesidad de trascender y permanecer. Ante tales situaciones, se ve sometido a grandes tensiones y se vuelve víctima del estrés profesional, provocado por un cargo en el que convergen diversos deberes y responsabilidades de carácter social.

MEDUCA, actualmente, tiene un programa de formación para los docentes, una de las actividades considerada se llamó Manejo del Estrés Docente, el cual se dictó en el verano de 2018, por regiones educativa, el organismo responsable de dictar el mismo fue ISAE Universidad.

Dentro del Instituto Comercial Panamá se visualizan distintos factores no solo en ámbito emocional, sino también físicos como daño en la estructura, baños deteriorados, ausencia de aire acondicionados, que pueden detonar situaciones de ansiedad, depresión, estrés, cansancio, por lo cual se hace necesario la presencia de actividades y recursos que permitan al docente poner en práctica hábitos de salud mental.

Un punto importante, es la falta de documentación limita la oportunidad de conocer y difundir elementos básicos del campo de la salud mental, que permiten comprender mejor los problemas de la sociedad. La situación de la salud mental es compleja. Su abordaje requiere de una visión holística, donde se relacione con otros problemas de la salud física y del entorno social.

### **1.5. Objetivos del Proyecto**

- General

Fortalecer la práctica de hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá, a través de una campaña de salud para mejorar las buenas relaciones en el área de trabajo.

- Específicos:
  - Detectar que hábitos de salud mental practican los docentes del Instituto Comercial Panamá, mediante una investigación para obtener información necesaria para el diseño de la campaña social del Instituto Comercial Panamá.
  - Desarrollar una campaña social, para promover la práctica de hábitos de la salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá para que se propicie un mejor clima de trabajo.
  - Evaluar la Campaña Social para de fortalecer hábitos de salud mental con directivos y docentes del Instituto Comercial, y así recibir su aval y realizar los ajustes que ellos consideren pertinentes, si los hay.

## **1.6. Justificación del problema**

El ambiente laboral es de vital importancia al momento de desarrollar las actividades de tipo académicas, para la buena marcha de la institución escolar. Si el ambiente no es sano, porque está minado por el descontento, la inseguridad laboral o la inconformidad, por mucha tecnología e infraestructura que posea el centro educativo su desarrollo no será integral.

Es muy común escuchar que se hable del docente en cuanto a su estabilidad laboral, de los puntos que debe acumular para alcanzar nombramientos en instituciones educativas, ante todo si estas son públicas o bien si desean entrar al sistema universitario.

Para muchos esto se ha convertido en una carrera de puntos donde se estudia constantemente, ya no se evidencia si existe un verdadero deseo de perfeccionamiento profesional en todos o sólo en búsqueda de una mejora socioeconómica; desde luego no está mal el procurar mejores estándares de vida o mejorar la calidad de la misma pero, cuánto de su tiempo ocupa el docente para desarrollar actividades que coadyuven a este tan anhelado estatus, conoce el docente la importancia de practicar hábitos de salud mental en el ejercicio de la profesión, cuántos están en capacidad de hacer un examen de su día y quedarse solo con lo mejor, con lo satisfactorio, cuántos llevan consigo las dificultades de sus estudiantes, el contacto (positivo o negativo) con los compañeros, las órdenes que con las que no están de acuerdo sin tomar en consideración el sinnúmero de situaciones que a nivel personal pueda este afrontar.

Hay centros escolares, que conscientes de esta realidad destinan partidas y recursos para promover la higiene mental del docente, patrocinando iniciativas deportivas, culturales y recreativas.

La salud mental laboral es un concepto de la salud preventiva que alude a un estado de bienestar integral del trabajador. Lamentablemente, ese bienestar en los profesores, a menudo se deteriora y resulta preocupante.

Céspedes (2017), aquellos docentes que sufren de ansiedad o estrés por múltiples razones, deben enfrentarse a la educación emocional. ¿Por qué? Porque los cerebros de los niños leen las emociones negativas de una persona que sufre de estrés crónico y hace una comprensión implícita de éstas. En otras palabras, las emociones son contagiosas y un profesor que sufre del llamado síndrome *burn out* (desgaste), puede llegar a perder la sensibilidad para atender las emociones de sus alumnos. Por lo mismo, proteger la salud mental de los profesores debería ser una tarea urgente e ineludible; hacerlo no sólo es proteger sus emociones, sino también las de los estudiantes.

A través de esta investigación se pretende definir los términos Salud mental, estrés e inteligencia emocional, además de identificar aquellas prácticas de hábitos de salud mental, que pueden mejorar la calidad psicoemocional en el docente.

Vidal (2011), la salud mental del profesorado, es uno más de los múltiples elementos indispensables al momento de buscar resultados óptimos en los aprendizajes de los estudiantes.

Por eso, antes de dar inicio a una investigación se debe asegurar de la utilidad de los resultados, no solo para el que investiga, sino también, principalmente, para el consumidor de esos resultados. Se busca el fortalecimiento de las habilidades tanto

pedagógicas como personales de los docentes a través de actividades orientadas a ampliar las competencias emocionales, cognitivas y comportamentales, así como diseñar y adecuar espacios que promuevan la salud mental del cuerpo de docentes, principalmente del Instituto Comercial Panamá.

Se realizarán actividades encaminadas a la sensibilización, reflexión y capacitación las cuales favorezcan las acciones del docente con el fin de generar un óptimo desarrollo y mejor calidad tanto educativa como personal.

Al finalizar, como resultados se espera que los docentes adquieran conocimientos acerca de la importancia de practicar hábitos de salud mental, lo cual lleve a establecer apropiados vínculos comunicativos con los estudiantes y sus compañeros.

### **1.7. Cronograma de Actividades**

Para la implementación del proyecto de intervención, se realizó un calendario debidamente planeado para guiarse de manera ordenada y durante un período de tiempo determinado.

Tabla 1 Cronograma de Actividades

N°	Actividades	2018											
		Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	
1	Lluvia de ideas												
2	Propuesta del tema												
3	Redacción de título												
4	Esquema de proyecto de Intervención												
5	Elementos del proyecto de intervención												
6	Objetivos y justificación de la investigación												
7	Recopilación de información Elaboración del marco teórico												
8	Elaboración de instrumento de recolección												
9	Aplicación de encuestas												
10	Análisis de encuestas												

11	Conclusiones											
12	Diseño y desarrollo del proyecto											
13	Revisión											
14	Presentación de propuesta											
15	Validación											
16	Sustentación											

## 1.8. Costo del Proyecto

El costo de inversión del proyecto de intervención con fondos propios del autor.

Tabla 2 Costo de inversión

<b>PRESUPUESTO DEL PROYECTO</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio unitario</b>	<b>Precio total</b>
<b>Materiales</b>			
3 paquetes de hojas blancas	Papel Blanco 8 ½ x 11	B/.4	B/.12
12	Folders	B/.0.30	B/.3.6
1 paquete de 24	Binder Clips	B/.2.69	B/.2.69
1500	Copias	B/.0.030	B/.30
6	Cartuchos de tintas	B/30	B/.180
3	Empastado	B/.70	B/.210
<b>Logística</b>			
Alimentación	Comida y Meriendas	B/.150.00	B/.300.00
Transporte	Gasolina	B/.200.00	B/.200.00
<b>Matrícula e Inscripción</b>			
2	Matrícula	B/.300.00	B/.600
1	Inscripción tesis	B/.30.00	B/.30
		Subtotal:	B/.2103.00
		10% imprevistos:	B/.210.30
		<b>TOTAL</b>	<b>B/3,333.30</b>

## **2. PUBLICIDAD ESTRATEGICA Y CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL EN EL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ**

### **2.1. Concepto de Publicidad**

Es considerada como una técnica de comunicación a grandes masas, y su finalidad es difundir mensajes apoyando al marketing y promoción de ventas. La publicidad es sinónimo de comunicación de ideas, argumentos de ventas o aclamaciones ya sea en lo individual y en lo integral; un mensaje transmitido por un vendedor a un cliente de cara a cara, hasta un anuncio colocado en cualquier lugar para que sea visto por todo el público.

También es muy interesante, por su extensión, la definición aportada por Welles, W., Burnett, J., y Moriarty (1996), en ella, al no especificarse el tipo de influencia que puede ejercer la publicidad, ni los fines a los que puede servir, se deja abierta la posibilidad a fines y causas no comerciales: La publicidad es comunicación impersonal pagada por un anunciante identificado que usa los medios de comunicación con el fin de persuadir a una audiencia, o influir en ella.

Tironi y Cavallo (2004), señalan que la publicidad presupone la existencia de una minuta estratégica donde se define qué quiere el avisador, cuál es su mensaje, a que audiencias quiere llegar, y qué conductas o cambios de conducta quiere provocar. (p.p.29)

La publicidad tiene una serie de definiciones, una de ellas es la que entrega la Real Academia que dice lo siguiente, “Divulgación de noticias o anuncios de carácter comercial para atraer a posibles compradores, espectadores o usuarios”. Se puede

decir, que la publicidad es una estrategia comercial, para promocionar u ofrecer distintos productos al público consumidor.

O'Guinn, Allen y Semenik, autores del libro "Publicidad", definen a la publicidad de la siguiente manera: "La publicidad es un esfuerzo pagado, transmitido por medios masivos de información con objeto de persuadir".

La publicidad representa el bienestar material que una persona o personas desean tener; fomenta la acción y la elección provocando así mismo, el interés en nuevos productos, bienes o servicios. Es por esto, que se sirve de nuevas técnicas para la construcción y transmisión de su mensaje que cada día debe ser más persuasivo haciendo posible la manifestación de aquello que se cree imposible.

### **2.1.1. Publicidad Creativa**

Un reciente estudio de investigación desarrollado por comScore concluye que la calidad de la creatividad de los anuncios publicitarios resulta un factor hasta cuatro más efectivo y determinante para las marcas que los planes de medios, influyendo con ello en los resultados y objetivos de ventas.

Según Moles (1977) "La Creatividad es una facultad de la inteligencia que consiste en reorganizar los elementos del campo de percepción de una manera original y susceptible de dar lugar a operaciones dentro de cualquier campo fenomenológico."

Se busca a través de este proyecto generar publicidad creativa, para que los docentes del Instituto Comercial Panamá, puedan aplicar hábitos de salud mental.

### **2.1.2. Estrategia creativa**

La estrategia se define como “lo que se quiere decir” a la audiencia; implica que tanto la campaña como el mensaje deberán ser tolerantes, consistentes y sólidos porque persiguen objetivos que se relacionan con los gustos, valores, intereses, expectativas y todo aquello que implica la primacía y el juicio de la audiencia, en el diseño de un croquis publicitario se exige un vocabulario adecuado, excelente redacción de textos, óptima selección de colores, imágenes apropiadas y evidentemente, un medio de difusión conveniente.

La estrategia creativa consiste en establecer cómo comunicar lo que se va a decir en un mensaje comercial o publicitario, determina cuál será la forma más efectiva de hacer llegar el mensaje a los consumidores. Abarca la forma creativa de la proposición de compra adecuada a los medios seleccionados.

La creatividad que se apoya en una estrategia busca traducir los objetivos de comunicación en una expresión adecuada para que el público objetivo responda en los términos deseados por el anunciante, debido a que la libertad que exige la creatividad no se refiere al qué decir, sino al cómo decirlo en mensajes impactantes, originales y persuasivos.

### **2.1.3 Campaña social**

Una campaña social es una iniciativa comunicacional cuyo objetivo es influir en la conducta de los individuos. Su propósito es sensibilizar y concienciar sobre una

problemática social, y en algunos casos, ofrecer alguna conducta alternativa o solución a estos problemas.

La campaña tiene la responsabilidad de promover valores y actitudes que contribuyan al bienestar de la sociedad en su conjunto, y aunque emplean muchas técnicas similares al lenguaje publicitario, no deberían promocionar productos o servicios que beneficien a empresas o particulares. Son acciones guiadas por una estrategia encaminadas a lograr atraer la atención sobre un problema, informar e invitar a los destinatarios a participar con acciones de solución.

Se entiende en este sentido, que algunas campañas sociales buscan influir sobre los actos y conductas esperados en las personas, como las campañas para prevenir el uso de la pólvora en época decembrina; o bien apuntan a lograr conductas más armoniosas que mejoren la calidad de vida como por ejemplo las campañas orientadas a la conducción prudente por parte de conductores y peatones. (Muñoz, 2001, p. 247)

Considerando a Muñoz, se busca a través de esta campaña influir en los docentes del Instituto Comercial Panamá, a adquirir hábitos de salud mental, que les permita una relación de mayor acercamiento y satisfacción con sus alumnos.

#### **2.1.4. Elementos de la campaña**

Tener en cuenta los elementos de una campaña publicitaria antes de ponerse manos a la obra resulta clave, por ello resulta interesante conocer cuáles son los elementos que influyen en la campaña publicitaria, según Millán (2014):

- Elemento 1. Presupuesto de publicidad: Es importante hacer uso del dinero de manera estratégica para lograr el éxito, invirtiendo correctamente el presupuesto publicitario en relación a los objetivos de ventas.
- Elemento 2. Medios de comunicación: La campaña publicitaria debe ser publicitada en alguno de los medios de comunicación existentes, ya sea televisión, radio, Internet o impresos. Es importante que sean medios sólidos y que brinden confianza.
- Elemento 3. Plan de acción: El plan de acción es clave para conocer cómo llevar a cabo la campaña. Además, también ofrece información relevante para poder ejecutar correctamente una estrategia publicitaria.
- Elemento 4. Público objetivo: Crear una campaña publicitaria exitosa implica llegar a un público objetivo, es decir, que resulta fundamental saber quiénes son tus clientes potenciales para poder crear unos anuncios acordes a sus necesidades.
- Elemento 5. Frecuencia: La frecuencia de repetición o aparición del anuncio debe ser elevada, para de este modo asegurarse llegar al mayor número de personas posibles, de modo que la frecuencia se trata de un elemento primordial.
- Elemento 6. Plan de marketing: La creación y seguimiento de un plan de marketing ayudará a las empresas a identificar cuáles son las metas propuestas. El plan de marketing permitirá a las empresas aprender mucho más sobre los competidores, los objetivos a largo plazo e incluso sobre la

misma empresa, de este modo se lograrán crear campañas publicitarias que se adapten a las necesidades del público al que va dirigido.

### **2.1.5. Pasos para la realizar una campaña**

Según Muñoz (2001), hay 5 pasos para realizar una campaña social,

- Investigar

En el mercadeo aplicado a las campañas sociales al igual que en el mercadeo comercial, se requiere realizar la investigación oportuna, para poder visualizar la mejor oportunidad desde diversas fuentes.

- Definir el público

Es de suma importancia la definición de la población objetivo, es decir, de acuerdo a la investigación que se realice, se debe definir a quien se va abordar, y hacia quien se va embocar todos los esfuerzos, es necesario responder ¿Quiénes son estos?, ¿Cuáles son sus preferencias? ¿Qué medios emplean?

- Posicionamiento

La investigación y las fuentes de información permiten también definir el concepto de posicionamiento deseado para la campaña. El proceso de posicionamiento y adopción de una idea pasa por tres momentos: cognoscitivo, afectivo, acción o conducta

- Planificación

En este paso se debe visualizar en dónde se está, para así plantear los objetivos, que van a indicar hacia donde se desea llegar, de allí se formulan las estrategias para la realización de las actividades de mercadeo por seguir con sus correspondientes

pasos de trabajo, que implica el involucramiento del personal, el preparar la estructura de la organización, los medios y recursos disponibles; buscando optimizarlos en función de lo que se espera y, por último, se incluyen los mecanismos de evaluación y control.

- Ejecución, control y evaluación

Este paso busca el debido cumplimiento de lo estipulado en el plan, para lo cual se debe tener en cuenta la adecuación de la organización, la motivación e involucramiento del personal, así como el desarrollo y coordinación de acción.

## **2.2 Hábitos de Salud mental**

### **2.2.1. Concepto de hábito**

Un hábito bueno o malo se forma por la repetición constante sobre el tiempo. Si una acción es persistente en tu rutina, es muy probable que termine por grabarse en el cerebro en forma de un hábito. Esta repetición hace que poco a poco el esfuerzo por realizar esa acción disminuya considerablemente, e incluso logres ejecutarla sin pensarlo.

Smith (2014), denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.

Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una agujeta constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales

En la *Ética a Nicómaco*, Aristóteles define los hábitos como aquello en vistas de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. En la medida en que la naturaleza predispone también a un sujeto (puesto que le da inclinaciones), la tradición habla de los hábitos como de segundas naturalezas.

Se busca, a través de este proyecto desarrollar una campaña, que permita a los docentes del Instituto Comercial Panamá, adquirir hábitos de salud mental, que permitan mantener una relación de armonía en su espacio laboral.

### **2.2.2. Salud Mental**

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que se piensa, siente y actúa al enfrentar la vida. También ayuda a determinar cómo se maneja el estrés, la relación con los demás y la toma de decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.

La Organización Mundial de la Salud, define la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La Salud Mental es parte indivisible de la salud y bienestar de los humanos, bienestar que resulta de la interacción de la persona con ambiente natural y social. Es así que la salud mental se encuentra indiscutiblemente ligada a las condiciones socioeconómicas y culturales.

Cuando se hace referencia a Salud Mental, ya se está hablando simplemente de los problemas relacionados con la enfermedad mental, sino de un concepto que trasciende en mucho el campo de la psiquiatría médica, para abarcar todas las acciones médicas y político sociales tendentes a modificar los diferentes sectores que integran la estructura social (salud, vivienda, trabajo, educación, acceso a la cultura, acceso al ocio y la recreación, derechos humanos, etc.) con el objeto de hacer prevención primaria de la salud y promover el bienestar bio-psicosocial de los individuos que integran una estructura social.

Myers (2010), bajo el concepto de salud mental, se entienden todas las actividades que buscan la creación de un ambiente donde existe la prevención de comportamientos inadecuados, la preservación y el desarrollo del ajuste psicológico y el alivio del desajuste. También, se refiere al estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y una buena calidad de vida.

La sociedad en general debe involucrarse en la creación de un ambiente propicio para que todas las personas se encuentren en equilibrio con el entorno. La familia, el sistema educativo, el Estado y la religión, por ejemplo, aportan a la salud mental. La conservación de la salud mental le concierne a cada individuo como una actividad de la que se debe ocupar a diario: los hábitos de higiene mental. La salubridad de los hábitos psíquicos se cierne hacia adentro: el manejo del pensamiento positivo y la imaginación creativa, produciendo equilibrio interno. Otros comportamientos tienen carácter psico-social, tales como la catarsis emocional y la valoración positiva de los rasgos propios y ajenos, que resulta confirmatoria de la valía de cada persona, necesaria para poder integrar la autoestima y configurar la identidad personal.

Se busca, que los Docentes del Instituto Comercial Panamá, puedan lograr un equilibrio de sus emociones, a través de la campaña de hábitos de salud mental, de tal manera se busca que los docentes puedan mantener una sana armonía en su ambiente laboral. Que pueda trabajar en equipo con otros docentes, que compaginen y participe en las actividades de integración, que pueda lidiar con el comportamiento de los estudiantes y orientar los mismos.

### **2.2.3. Importancia de la salud mental**

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Sierra (2003), el déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el

vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

Como se puede observar todo se relaciona con el pensamiento positivo, el cual se define como el uso del raciocinio para fortalecer la capacidad de hacer frente a las exigencias del entorno y de manejar las dificultades y problemas que se presenten.

Se trata de un pensamiento “mentalmente higiénico” que evita la suciedad y el desgaste que producen los pensamientos destructivos (pesimismo, autocompasión, derrotistas). Incorporar este estilo de pensamiento a la vida constituye un largo proceso de aprendizaje para algunas personas, pero merece la pena por el bienestar y el de las personas que la rodean.

La salud mental de un individuo se refleja en su comportamiento cotidiano y está vinculada a la capacidad para manejar sus temores y angustias, controlar la ansiedad, enfrentar las dificultades y aliviar las tensiones. Todas las personas deberían poder llevar adelante una vida independiente sin que las relaciones interpersonales afecten su poder de decisión y resolución.

La higiene mental debe ser cuidada por cada individuo a través de hábitos positivos que le permitan mantener el equilibrio interno. La valoración positiva de los rasgos propios y ajenos, la catarsis emocional y el fortalecimiento de la autoestima son algunas de las cuestiones que cualquier persona debe trabajar para proteger su higiene mental y para evitar desequilibrios psicológicos que le impidan desenvolverse con normalidad.

La salud mental, garantiza que el hombre y la mujer tengan un reflejo adecuado de la realidad, que posibilite actuar de forma adecuada y lograr el éxito esperado,

sintiéndose satisfechos y con un estado de bienestar, que se revierte en deseos de vivir, construir y luchar con optimismo. Para lograr lo anteriormente planteado es necesario tener en cuenta factores endógenos y exógenos que influyen en nuestra salud. Los factores endógenos son los inherentes al sujeto y los exógenos son los existentes en el contexto en que éste se desarrolla, destacándose la herencia histórico- social, tan importante en la formación de la persona, su desarrollo y conservación. El papel de los factores es importante en la formación de la personalidad y en su determinación por constituir lo social asimilado. No es fácil separar lo interno de lo externo en el estudio del comportamiento humano; no obstante, al exponer los factores externos, consideramos su influencia y no, su interiorización como elemento constituyente de su personalidad.

### **2.2.3. Estrés**

El estrés (del inglés stress, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

La reacción del organismo se caracteriza por modificaciones neuroendocrinas estrechamente mezcladas que ponen en juego el hipotálamo (centro de emoción del cerebro) y las glándulas hipófisis y suprarrenales (centro de reactividad). Esta reacción que es la respuesta normal a un agente específico se produce en todo individuo sometido a una agresión.

### **2.2.3.1. El estrés laboral en los docentes**

El estrés laboral afecta a todo tipo de profesiones. Este emerge de la interacción de las personas con sus condiciones de trabajo, se infiere que existan profesiones que por sus características organizacionales se encuentren en mayor riesgo de padecerlo.

Las profesiones de servicio o asistenciales son especialmente vulnerables debido a la responsabilidad con la gente (OMS, 2001; Ayuso, sf).

La docencia se incluye dentro de esta categoría. Se ha demostrado que enseñar es un trabajo mentalmente muy estresante, aunque físicamente no lo sea tanto no sólo por las características intrínsecas del trabajo educativo, sino también por las condiciones donde este se desarrolla (ETUCE, 2011; OMS, 2001).

De hecho, La Organización Mundial de la Salud (2001) considera el enseñar dentro de las ocho ocupaciones más estresantes, casi con el mismo puntaje que el ser médico, paramédico o enfermera. Barraza, Carrasco y Arreola (2007) lo confirma en un estudio comparativo en la prevalencia de burnout entre médicos y profesores de educación básica de la ciudad de Durango donde no se encontraron diferencias significativas entre los dos sectores profesionales.

En la docencia como profesión de servicio, se tienen que establecer continuamente nuevas relaciones interpersonales, no solamente con su objeto de trabajo propiamente dicho que son los alumnos, sino también con sus colegas, sus superiores y los padres de familia. A lo que se le agrega que el docente es depositario de una serie de expectativas y responsabilidades: se concibe como un formador

social, se espera que les otorgue a los alumnos una educación integral y de calidad. La constante interacción social junto con el nivel de responsabilidad inherente a su puesto exige un alto nivel de involucramiento, compromiso y entrega (Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar, 2003). Implica estar sometido constantemente a demandas emocionales y cognitivas (Ayuso, sf., Cárdenas y Pérez, sf; Napione, 2008).

Además, se tienen que realizar muchas actividades diferentes, y para la sobrecarga de trabajo que conlleva y el compromiso que se le exige es muy subvalorado socialmente y poco remunerado económicamente (UNESCO; 2005).

El peligro de la presencia de estrés laboral en los docentes es que puede acarrearle problemas de salud y poner en riesgo su rendimiento laboral afectando la calidad educativa, puesto que un profesor estresado y enfermo está menos motivado para desempeñar sus funciones adecuadamente. De tal manera que el tema de la salud en los docentes afecta no sólo al gremio sino a la sociedad en general.

Resalta un estudio exploratorio y comparativo sobre las condiciones de trabajo y salud docente coordinado por la UNESCO (2005) llevado a cabo en seis países de América Latina (Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay). En él, aplicando entrevistas y cuestionarios de auto informe a profesores de los tres niveles de educación básica en escuelas públicas, se encontró que todos los países presentan una alta prevalencia de estrés laboral diagnosticado por un médico.

Ecuador presentó el porcentaje más alto con 48% mientras que México (donde el estudio se remitió sólo a profesores del estado de Guanajuato) reportó el porcentaje más bajo con un 27%.

En un estudio más profundo realizado posteriormente en el estado de Guanajuato con el objetivo de identificar las principales fuentes de estrés en profesores de los tres

niveles de educación básica en escuelas públicas se reportó una prevalencia mucho más alta: 88% de los docentes sufren estrés laboral, de los cuales el 54% lo padece en niveles de moderado a severo (Rodríguez, Oramas y Rodríguez, 2007). Prevalencias semejantes fueron encontradas en profesores de secundaria del estado de Chihuahua (75%) y en Guadalajara, donde el 80% de los profesores de primaria se encuentran afectados en alguna dimensión del síndrome de burnout (una consecuencia directa del estrés laboral crónico) (Ávila y Argelia, sf; Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar, 2003).

Los altos porcentajes de estrés laboral encontrados en estudios que fueron aplicados en diferentes contextos permiten observar que es un padecimiento común en este sector profesional.

#### **2.2.4 Inteligencia emocional**

Es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de sus impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, y otras más, indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social.

Gardner (2011), La inteligencia emocional agrupa al conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada las propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar la forma de pensar y del comportamiento.

Martínez (S/F), Es una destreza que permite conocer y manejar los propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse

satisfechos y ser eficaces en la vida a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad.

La expresión " Inteligencia Emocional " fue acuñada en 1990 por el psicólogo, Peter Salovey, de Yale, y por John Mayer, de la Universidad de Yale de New Hampshire, para describir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y "el control de la emoción de forma que intensifique la vida". (p.p 63)

Aunque la psicología conoce desde siempre la influencia decisiva de las emociones en el desarrollo y en la eficacia del intelecto, el concepto concreto de la inteligencia emocional, en contraposición al de coeficiente intelectual, fue planteado hace unos años por el psicólogo Peter Salovey. Y si bien no existen test para medirla con exactitud, varias pruebas o cuestionarios que valoran este aspecto pueden ser muy útiles para predecir el desarrollo futuro de una persona.

Hace treinta años, un psicólogo de la Universidad de Stanford realizó un experimento con niños de cuatro años. Le mostraba a cada uno una golosina y le decía que podía comerla, pero que si esperaba a que volviera le traería dos; luego lo dejaba solito con el caramelo y su decisión. Algunos chicos no aguantaban y se comían la golosina; otros, elegían esperar para obtener una mayor recompensa. Catorce años después, hizo un seguimiento de esos mismos chicos: los que habían aguantado sin tomar el caramelo - y, por lo tanto, controlaban mejor sus emociones en función de un objetivo - eran más emprendedores y sociables. Los impulsivos, en cambio, tendían a desmoralizarse ante cualquier inconveniente y eran menos brillantes. (p.p.93)

En la década del 80 (denominada la década del cerebro) se intensificaron los estudios dirigidos a investigar más profundamente el órgano que tan poco se utiliza con relación a su enorme potencial. Estas investigaciones llegaron ¡por fin! a determinar que las emociones juegan un rol muy importante y definitorio en la capacidad del ser humano para vivir mejor. La trascendente conclusión determinó que ya no se ajusta sólo a un coeficiente de inteligencia basado en informaciones intelectuales, sino también y en gran medida a un coeficiente emocional.

Un coeficiente emocional óptimo es alcanzado por aquella persona que conoce sus emociones negativas y, lo que es más importante, puede resolverlas. La persona que no conoce sus propias emociones negativas, o que conociéndolas es incapaz de manejarlas, está afectando en distintas medidas su vida de trabajo, su vida de pareja, su vida de familia y su particular visión del mundo.

### **2.2.5. Higiene Mental**

A menudo, se considera bienestar psicológico como algo que depende enteramente del individuo. Es decir, algo que nace desde dentro de si mismo de manera espontánea y que llega a recubrir por completo la experiencia vital de la persona en cualquier situación posible.

La higiene mental es el conjunto de actividades que permiten que una persona esté en equilibrio con su entorno sociocultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena salud mental.

Busquet (2008), la higiene mental es una ciencia esencialmente práctica e involucra dos finalidades distintas, una puramente humanitaria y otra francamente egoística, de protección y defensa de la sociedad y de la raza.

La Organización Mundial de la Salud (1996), define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su o de su comunidad “.

Massó (2010), define la higiene mental como una actividad diaria que solamente puede realizar cada uno, y su buena práctica tiene como resultado positivo, la preservación y conservación de la salud mental.

La higiene mental integra una serie de medidas que permiten la preservación de la salud psíquica, como son el autocontrol emocional, el equilibrio psíquico y el buen comportamiento interior.

Hay muchos hábitos saludables para mantener la mente sana, que permiten prevenir trastornos que tienen raíz en miedos y ansiedades:

- Autoestima: mejorar la autoimagen y valorar la propia capacidad, aptitudes y habilidades reconociendo lo bueno que tiene la persona.
- Pensamiento positivo: cambiar la actitud ante la parte de la realidad que no se puede cambiar, con un optimismo realista.
- Resolución de conflictos: enfocarse sólo en aquello que depende de la actitud.
- Ejercicio físico: posibilita la generación de endorfinas, hormonas de la felicidad (“cuerpo sano, mente sana”).

- Relaciones sociales: valoración positiva de los demás mejora las relaciones interpersonales.
- Necesidades básicas satisfechas: no reprimir el dormir, comer, tener relaciones sexuales, descansar.
- Disfrutar: enfatizando los aspectos positivos de la vida para evitar el desgaste que provocan los pensamientos destructivos.

El pesimismo, la autocompasión, la actitud derrotista son pensamientos anti higiénicos. Merece la pena iniciar un proceso de incorporación de hábitos de higiene mental por el bienestar, el de la familia y personas que rodean.

### **2.2.6. Emociones**

La palabra EMOCIÓN, viene del latín "MOTERE" (moverse). Es lo que hace que se acerque o aleje una persona determinada circunstancia.

Por lo tanto, la emoción es una tendencia a actuar y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico, en el cuerpo humano.

Goleman, (1996), las emociones facilitan las decisiones y guían la conducta, pero al mismo tiempo necesitan ser guiadas. Existen centenares de emociones y muchas variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas, es por esta razón que es importante saberlas identificar, para poderlas gestionar y controlar. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas. (p.p.441).

Según Bisquerra (2002), el concepto de emoción lo define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (p.p.20).

La emoción, es un sentimiento y sus pensamientos característicos que conllevan condiciones biológicas y psicológicas, así como una serie de inclinaciones a la actuación

Todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción, cada una de ellas inclina al ser humano hacia un determinado tipo de conducta. En los animales y en los niños hay una total continuidad entre sentimiento y acción; en los adultos se da una separación, la acción no necesariamente sigue al sentimiento.

Los mecanismos de las emociones, incluso las biológicas, pueden ser conducidos hacia el bien o hacia el mal. El temperamento es modificable por la experiencia. Ser consciente de las propias emociones es el primer paso para no dejarse arrastrar por ellas.

#### **2.2.6. Burnout**

El Síndrome de Burnout (también llamado "Burnout " o "síndrome del trabajador quemado") consiste en la evolución del estrés laboral hacia un estado de estrés crónico.

El Síndrome de Burnout (del inglés "burn-out": consumirse o agotarse) se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen. Éste cambio de actitud, relacionado

generalmente con "malos modales" hacia los demás o con un trato desagradable, suele ser una de las características clave para identificar un caso de Burnout.

Este síndrome suele darse con mayor frecuencia en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención a terceros, como docentes, personal sanitario o personas que trabajan en atención al cliente y puede llegar a ser motivo de baja laboral, ya que llega un momento en que el empleado se encuentra física y mentalmente incapacitado para desarrollar su trabajo.

Esta patología, fue descrita por primera vez en 1969 por H.B. Bradley y al principio se denominó "staff burnout", para referirse al extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía que trabajaban con delincuentes juveniles. (p.p.56)

Posteriormente, en la década de los 70, Herbert Freudenberger profundizó en dicho fenómeno e incorporó el término "Burnout" al campo de la psicología laboral. Herbert, que trabajaba como voluntario en una clínica para drogadictos en Nueva York, pudo observar como muchos de sus compañeros, entre uno y tres años después de empezar a trabajar allí, sufrían una pérdida de energía y motivación, junto con otros síntomas como ansiedad y depresión. (p.p186)

A partir de los años 80 numerosos autores han dado su propia definición del término, destacando las aportaciones de las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson. De hecho, el Maslach Burnout Inventory o MBI, en sus diferentes versiones, continúa siendo a día de hoy uno de los instrumentos más reconocidos a nivel mundial para evaluar la incidencia de este síndrome en diversos ámbitos.

### **2.2.6.1. Síntomas del Burnout**

Los síntomas del Síndrome de Burnout son muy similares a los síntomas asociados al estrés laboral de modo general, sin embargo, en el caso del Burnout pueden aumentar de intensidad, especialmente en lo relacionado con cambios de comportamiento o de carácter. Entre ellos, se puede encontrar:

- Síntomas a nivel emocional:
  - Cambios en el estado de ánimo: Se trata de uno de los síntomas principales del Síndrome de Burnout. Es frecuente que el trabajador se encuentre irritable y de mal humor. En muchas ocasiones los buenos modales desaparecen y se generan conflictos innecesarios con clientes y usuarios. La suspicacia o "estar a la defensiva" y el sarcasmo suelen ser habituales. En algunas ocasiones este cambio de actitud se produce en un sentido totalmente diferente, en el que el trabajador simplemente muestra indiferencia hacia los clientes o usuarios, e incluso hacia los compañeros.
  - Desmotivación: El trabajador pierde toda ilusión por trabajar. Las metas y objetivos dejan paso a la desilusión y al pensamiento de tener que soportar día tras día situaciones estresantes que superan sus capacidades y cada jornada laboral se hace larga e interminable.
  - Agotamiento mental: El desgaste gradual que produce el Burnout en el trabajador, hace que su resistencia al estrés sea cada vez menor, por lo que al organismo le cuesta cada vez más trabajo hacer frente a los factores que generan ese estrés.

- Falta de energía y menor rendimiento: Se trata de una consecuencia lógica del punto anterior; como el organismo gestiona de modo deficiente los recursos de que dispone, su capacidad de producción disminuye y el rendimiento por tanto baja. Además, toda situación de estrés laboral prolongada en el tiempo, produce a medio y largo plazo un deterioro cognitivo, lo que puede provocar pérdidas de memoria, falta de concentración y mayor dificultad para aprender tareas o habilidades nuevas.
- Síntomas a nivel físico
- Afecciones del sistema locomotor: Es frecuente la aparición de dolores musculares y articulares, que se dan como resultado de la tensión generada por el estrés laboral y que por lo general están provocadas por contracturas musculares.
- Otras alteraciones psicósomáticas: como problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza o cefaleas, mareos, alteraciones del apetito sexual y mayor riesgo de obesidad entre otros.

#### **2.2.6.2. Causas del síndrome de burnout**

Cualquiera de las siguientes causas puede desencadenar una situación de "Burnout", especialmente cuando se dan por largos periodos de tiempo y de modo continuado:

- Puestos relacionados con atención al público, clientes o usuarios: Se da en aquellos puestos de trabajo en los que el empleado se ve sometido a un contacto continuo con clientes o usuarios, y por consiguiente, a un gran número de quejas, reclamaciones o peticiones por parte de los mismos. Esto puede generar grandes niveles de estrés en el trabajador y a la larga puede terminar por afectar a su conducta. En la mayoría de ocasiones, un cliente insatisfecho o descontento con el servicio prestado no suele ser demasiado agradable y esto puede acabar contagiando la conducta del trabajador.

- Acoso laboral: El acoso por parte de compañeros o superiores en el lugar de trabajo también puede favorecer la aparición de este síndrome. El acoso laboral, consiste principalmente en el maltrato psicológico de la víctima para destruir su autoestima, muchas veces con el objetivo de que abandone el puesto por propia voluntad. Si lo desea puede saber más en nuestra sección sobre el acoso laboral.

- Elevado nivel de responsabilidad: Algunos puestos de trabajo exigen un gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada. El más mínimo error puede tener consecuencias desastrosas. Un ejemplo sería el del personal médico, de cuyas manos muchas veces depende la vida de un paciente. Se trata de profesiones sometidas a altos grados de estrés y por tanto propicias para sufrir el Síndrome de Burnout.

- Jornadas laborales o "turnos" demasiado largos: Otra de las causas del "Burnout" son las jornadas demasiado largas. Trabajos en los que el empleado debe mantenerse en su puesto por 10, 12 e incluso 16 horas, pueden aumentar drásticamente la posibilidad de padecer este síndrome.

- Trabajos muy monótonos: Paradójicamente, los puestos laborales aburridos, repetitivos o carentes de incentivos también pueden ser causa del Síndrome de Burnout. El trabajador no encuentra ninguna motivación en lo que hace y esto le causa frustración y estrés. A nadie le gusta pasar cientos de horas al mes realizando una actividad que no le motiva en absoluto y con la que no se siente cómodo.

### **2.2.6.3. Consecuencias del síndrome de burnout**

El Síndrome de Burnout puede tener consecuencias como las siguientes:

- Aumento del riesgo de alcoholismo o consumo de drogas: El estrés laboral aumenta el riesgo de conductas perjudiciales, como el consumo alcohol, tabaco u otras drogas. En aquellos empleados en que el consumo ya estaba presente, la tendencia es a incrementar el consumo.
- Alteraciones del sueño: Al igual que otros tipos de estrés laboral, el "Síndrome de Burnout", puede producir dificultades a la hora de conciliar el sueño (insomnio), además, es frecuente que la persona tienda a despertarse repentinamente en varias ocasiones a lo largo de la noche, con el trastorno que ello ocasiona a quien lo sufre.
- Bajada de las defensas: El síndrome del trabajador quemado, repercute negativamente sobre el sistema inmunológico, haciendo que sea más propensos a sufrir enfermedades infecciosas provenientes del exterior. Además, un sistema inmune más débil prolongará la duración de las mismas una vez que las hallamos contraído e incluso puede provocar situaciones más graves.

Además, las consecuencias del "Burnout" se extienden más allá del propio empleado y llegan a afectar a su familia, amigos y pareja e incluso pueden ocasionar importantes pérdidas económicas a las empresas.

#### **2.2.6.4. Tratamiento del síndrome de burnout**

La clave para un tratamiento eficaz del Síndrome de Burnout, es detectarlo en sus primeras fases, por lo que cuanto antes se trabaje en el problema tras identificarlo, antes se será capaz de mantenerlo bajo control.

Por supuesto, la iniciativa en cuanto a su tratamiento puede provenir tanto del propio trabajador como de la empresa o institución para la que trabaja, por lo que es importante que haya una buena comunicación entre ambas partes y que se establezcan los mecanismos necesarios para detectar este tipo de casos en una etapa temprana, ya sea mediante la realización de cuestionarios o la medición de los niveles de cortisol del empleado.

En primer lugar, las técnicas de relajación como las meditaciones guiadas o la escucha de música relajante han demostrado ampliamente su eficacia para reducir la ansiedad y mejorar el modo en que los trabajadores se enfrentan al Síndrome de Burnout. De hecho, este tipo de prácticas hará que el trabajador encaré los problemas de un modo mucho más positivo y productivo.

En segundo lugar, no se debe olvidar la parte física del problema. El estrés y el burnout tienden a generar tensión muscular en determinadas zonas del cuerpo, como los hombros o el cuello, lo que a medio y largo plazo puede suponer la aparición de contracturas musculares, hernias discales y otro tipo de lesiones,

agravando la situación. Por ello es importante realizar determinados estiramientos y ejercicios antiestrés como parte de la rutina diaria (e incluso como parte de la rutina laboral si es posible).

En tercer lugar, la práctica habitual de algún deporte (siempre adaptado a la condición física del trabajador) ha demostrado reducir notablemente los efectos del estrés en el organismo. El deporte mantiene activo, mejorando la salud del corazón, músculos y huesos, además de ayudar a desconectar de nuestros problemas mientras se practica.

En cuarto lugar, conocer y utilizar estrategias asertivas puede ser una excelente forma de combatir y prevenir el Burnout. La asertividad, es una conducta intermedia entre la pasividad y la agresividad (características típicas en casos de Burnout), enfocada en una buena gestión de las emociones y la comunicación con los demás.

Algunos ejemplos de estrategias asertivas:

Tratarse a uno mismo y a los demás con respeto.

- Ser educado pero firme.
- Ser directo y honesto con los demás.
- Saber expresar aquello que nos preocupa o desagrada frente a los demás con educación.
- Saber hablar y escuchar sin enojarse.
- Ser capaz de controlar emociones.
- Ver las críticas de los demás como una oportunidad de mejorar.

En quinto lugar, no se puede olvidar los enormes beneficios que la ayuda de un profesional puede ofrecernos. De este modo, la terapia psicológica, ya sea individual

o grupal, puede hacer que el trabajador desarrolle mecanismos eficaces para afrontar aquellas situaciones que le producen estrés y ansiedad.

Por último, llevar un estilo de vida saludable, evitando el tabaco y el alcohol o dormir las horas suficientes son sólo algunos de los consejos que pueden ayudar a combatir el estrés y el Síndrome de Burnout.

**CAPÍTULO II**  
**ASPECTOS METODOLÓGICOS DEL ESTUDIO**

## **2. ASPECTOS METODOLÓGICOS DEL ESTUDIO**

Este estudio es necesario para obtener datos e información acerca de cómo se están practicando los hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá, si los mismos están conscientes del problema y en base a ello desarrollar la campaña social para prevenir que los docentes desarrollen enfermedades mentales.

### **2.1. Planteamiento del problema**

Tal como se indicó en el capítulo 1, la salud mental de los docentes es un tema de vital desarrollo e investigación. Si se consideran las instituciones educativas como el segundo hogar de los niños y adolescentes, es de suma importancia considerar que los educadores representan una pieza fundamental en la formación de futuros profesionales y padres de familia, por lo que se convierten en un modelo de vida y en ejemplo a seguir, por lo cual tener docentes con poca o mala salud mental, se puede suponer un riesgo de alto impacto en desarrollo de los niños y adolescente que serán el futuro del país.

A partir de esto se hace necesario realizar una investigación que permita conocer si los docentes del Instituto Comercial Panamá están consciente del problema que representan las enfermedades mentales, producidas por el ambiente laboral, las relaciones interpersonales con compañeros y estudiantes, el cansancio entre otras.

Entre las enfermedades mentales se pueden considerar el estrés, el cansancio la ansiedad, la depresión como las más comunes a desarrollar por docentes. Por lo cual la salud mental laboral se convierte en un concepto de la salud preventiva que alude

a un estado de bienestar integral del trabajador. Lamentablemente, ese bienestar en los profesores, a menudo se deteriora y resulta preocupante. Las condiciones laborales de los mismos centran en la actualidad, la atención de la comunidad educativa y de los profesionales de la salud mental.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2008). Las presencias de las enfermedades de tipo psicosocial han desplazado las enfermedades tradicionales en este colectivo tales como: problemas en la voz, esquelético-musculares, infecciosas, etc. Convirtiéndose en las principales causas de las bajas laborales entre los profesionales de la educación, pues cada vez son más los docentes que al desarrollar su labor padecen dolencias de tipo psicosocial.

Sánchez (2007), esta situación es preocupante ya que cada vez son más los casos de absentismo, intención de abandonar la profesión, invalidez permanente o jubilación anticipada en los docentes. Si se parte de la base de que el papel de estos junto con la labor de los progenitores es vital para la educación de las nuevas generaciones y que los roles del profesorado en la actualidad están siendo cambiados, perdiendo su posición de autoridad y reconocimiento, se estaría consciente de la gravedad del problema, pues existe un colectivo docente que encuentra obstáculos a la hora de desempeñar su trabajo siendo preocupante los problemas de salud psíquica, dolencias que actualmente se consideran como propias de la actividad docente.

Los resultados que se obtengan en esta investigación, serían la base para la Campaña Social de los Hábitos de Salud Mental para los Docente del Instituto Comercial Panamá.

## **2.2. Formulación del problema**

Después de lo planteado, se propone con este estudio, investigar y responder las siguientes interrogantes, las cuales son principales y secundarias:

### **Pregunta principal**

- a) ¿Cuál es la opinión que tienen los docentes del Instituto Comercial Panamá a cerca de la práctica de los hábitos de salud mental?
- b) ¿Qué estrategia de comunicación debe contener la campaña social para motivar a los docentes que practiquen los hábitos de salud mental para mejorar el clima organizacional en el Instituto?

### **Preguntas Secundarias**

- a) ¿Estarán los docentes del Instituto Comercial Panamá practicando hábitos de salud mental?
- b) ¿Cuáles son los hábitos de salud mental que practican los docentes del Instituto Comercial Panamá?
- c) ¿Qué conocimiento tienen los docentes del Instituto Comercial Panamá de los hábitos de salud mental?
- d) ¿Cuáles serían las estrategias creativas y de medios adecuadas para la campaña, que incentiven a los docentes del Instituto Comercial Panamá a practicar los hábitos de salud mental?

- e) ¿Qué actividades coadyuvarían a reforzar los hábitos de salud mental de los docentes del Instituto Comercial Panamá?
- f) ¿Qué información debe contener la campaña para motivar a los docentes del Instituto Comercial Panamá a practicar hábitos de salud mental?

### **2.3. Objetivos de la Investigación**

El desarrollo de este estudio tiene como propósito lograr los siguientes objetivos:

#### **2.3.1. Generales**

- a) Analizar la opinión que tienen los docentes del Instituto Comercial Panamá referente a los beneficios de practicar hábitos que contribuyan a su salud mental.
- b) Identificar las estrategias de comunicación de la campaña social que estimule a los docentes a practicar hábitos de salud mental en todos los momentos de su vida, en especial en el Instituto.

#### **2.3.2. Específicos**

- a) Identificar los conocimientos acerca de los hábitos de Salud Mental que tienen los docentes del Instituto Comercial Panamá.
- b) Determinar si los docentes del Instituto Comercial Panamá están practicando hábitos de Salud Mental.
- c) Detectar algunas prácticas que tienen los docentes del Instituto Comercial Panamá a cerca de los hábitos de Salud Mental.

- d) Establecer las estrategias creativas y de medios de la campaña, que incentiven a los docentes del Instituto Comercial Panamá a practicar los hábitos de Salud Mental.

#### **2.4. Justificación**

Según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo hay unos 400 millones de personas que sufren trastornos mentales, neurológicos u otro tipo de problemas relacionados con el abuso de alcohol y drogas.

Cuando se habla de trastornos mentales, se hace referencia al pensamiento humano y todas sus funciones, las cuales pueden desmoronarse, como un castillo de arena y verse afectadas por diferentes enfermedades que pueden aparecer en cualquier momento de la vida, desde la infancia hasta la vejez. No hay personas inmunes a los trastornos mentales, no importa el país de residencia ni la clase social. La salud mental no es sólo problema de unos pocos (un 12% de la población mundial) si no que es un problema que nos concierne a. Es necesario tomar consciencia de que quienes padecen enfermedades mentales necesitan menos exclusión, menos discriminación y más ayuda para poder desarrollarse y vivir mejor.

Serna (2018), la salud mental es fundamental para el bienestar general de las personas, las sociedades y los países. La ausencia de salud mental, conlleva a los trastornos mentales y del comportamiento, los cuales suelen afectar a más del 25% de la población en algún momento de la vida, impactando la economía de las sociedades y la calidad de vida de los individuos y las familias.

Los estudios epidemiológicos realizados en el último decenio hacen patente la necesidad de un llamado a la acción. La carga que representan las enfermedades mentales se torna cada vez más significativa, lo cual provoca un alto grado de sufrimiento individual y social. En 1990, las afecciones psiquiátricas y neurológicas explicaban el 8,8% de los años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD) en América Latina y el Caribe. En 2002 esa carga había ascendido a 22,2%. Muchos consideran que la primera causa de discapacidad en las Américas es la depresión.

La profesión docente está cargada de un sinnúmero de responsabilidades y aprendizajes, definitivamente representamos un ejemplo, la conducta, actitud e imagen son siempre foco de observación, emulación y críticas, lastimosamente no siempre constructivas, llenos de expectativas, deseos de superación, necesidades económicas, de reconocimiento, necesidades afectivas, pero cargados de estrés y responsabilidades propias.

Este estudio se llevará a cabo mediante una encuesta que será aplicada a los docentes del Instituto Comercial Panamá, se realizará el protocolo de la investigación que comprende los diferentes elementos de una investigación los cuales servirán de base para desarrollar las estrategias de la campaña social a cerca de los hábitos de Salud Mental.

## **2.5. Hipótesis**

Para el estudio se ha planteado la utilización de dos hipótesis descriptivas de investigación y dos nulas, las mismas se validarán según la prueba estadística Z a un nivel de significación de 95%.

### **Hipótesis No. 1**

**Hi.:** Más del 60% de los docentes encuestados en el Instituto Comercial Panamá, consideran que no se están practicando los hábitos de Salud Mental.

**Ho.:** Menos del 60% de los docentes encuestados en el Instituto Comercial Panamá consideran que no se están practicando hábitos de Salud Mental.

### **Hipótesis estadística**

Hi.:  $\% \geq 60$

Ho.:  $\% \leq 40$

### **Hipótesis No. 2**

**Hi.:** Más del 50 % de los profesores del Instituto Comercial Panamá consideran que una campaña social de hábitos de salud mental en el Instituto Comercial Panamá, ayudaría a reforzar la práctica de estos hábitos.

**Ho.:** Menos del 50 % de los profesores del Instituto Comercial Panamá consideran que una campaña social de hábitos de salud mental en el Instituto Comercial Panamá, ayudaría a reforzar la práctica de estos hábitos.

### **Hipótesis estadística**

Hi.: % = > 50

Ho.: % = < 50

## **2.6. Variables del Estudio**

Luego de haber planteado los objetivos generales de la investigación, se define ahora conceptualmente, las variables fundamentales del estudio.

### **2.6.1. Definición conceptual de variables**

#### **a. Campaña social**

Son acciones guiadas por una estrategia encaminadas a lograr atraer la atención sobre un problema, informar e invitar a los destinatarios a participar con acciones de solución.

#### **b. Salud Mental**

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

#### **c. Docente**

El docente, en definitiva, reconoce que la enseñanza es su dedicación y profesión fundamental. Por lo tanto, sus habilidades consisten en enseñar de la mejor forma posible a quien asume el rol de educando, más allá de la edad o condición que éste posea.

#### d. Instituto Comercial Panamá

Instituto Comercial Panamá se creó hace 38 años mediante Decreto nº 63 del 26 de junio de 1973, con la ayuda de la Agencia Internacional para el Desarrollo (AID). Este plantel se encuentra ubicado en Hato Pintado corregimiento de Pueblo Nuevo, turno AM y PM cuenta con una matrícula de 2,756 estudiantes, 195 docentes, 25 administrativos, un director y dos subdirectoras técnico-docente.

#### e. Estudio

Es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos. El sistema de educación mediante el cual se produce la socialización de la persona tiene como correlato que se dedique una elevada cantidad de horas al análisis de diversos temas. Es por ello que se han desarrollado una serie de estrategias con el fin de que la tarea de estudiar sea más simple y que se logren alcanzar mejores resultados. Si bien estos métodos son variados, es posible destacar una serie de pautas recurrentes.

#### f. Hábito

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

#### g. Estrategia Creativa

Hace referencia al momento de establecer cómo se va comunicar, lo que se quiere transmitir en un mensaje comercial o publicitario, determina cuál será la forma más efectiva de hacer llegar el mensaje a los consumidores.

#### h. Medios de comunicación

Son aquellos que se utilizan para informar y comunicar mensajes en versión textual, sonora, visual o audiovisual. Algunas veces son utilizados para comunicar de forma masiva, millones de personas, como es el caso de la televisión, los diarios impresos o digitales y otras, para transmitir información a pequeños grupos sociales, como es el caso de los periódicos locales o institucionales.

#### i. Información

Conjunto organizado de datos procesados, que constituyen un mensaje que cambia el estado de conocimiento del sujeto o sistema que recibe dicho mensaje.

#### j. Incentivar

Hace referencia a motivar a alguien con algún estímulo para que haga algo o lo mejore.

#### k. Practicar hábitos

Son pautas estables de comportamiento que ayudan a los seres humanos a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. Es una conducta que al repetirse muchas veces hasta que forma parte de las actividades diarias.

## **2.6.2. Definición Operacional**

### a) Definición operacional de variables

En esta parte se va definir las variables operacionales, con las cuales se va a describir el propósito de la investigación, estas variables se comprobarán a través de una encuesta.

### **De la hipótesis:**

- a) La necesidad de realizar la campaña social de hábitos de salud mental para los docentes del Instituto Comercial Panamá
- b) Los hábitos de salud mental, permiten al individuo ser consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de contribuir a su comunidad.

### **De la encuesta:**

- a) Prevención de enfermedades mentales: Son todos aquellos métodos empleados por los organismos encargados de la salud mental e instituciones educativas en padres y los niños para evitar la aparición de enfermedades bucales.
- b) Salud Mental: estado en el cual el individuo, es consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida,

puede trabajar de forma productiva y es capaz de contribuir a su comunidad.

- c) Campaña social de los hábitos de salud mental: hace referencia a todas las acciones que se realizarán y están destinadas a promover los hábitos de salud mental en los docentes del ICP.

## **2.7. Clase de estudio**

La investigación está enmarcada dentro del paradigma cualitativo y cuantitativo, debido a que su estudio es de tipo exploratorio y descriptivo, pues a partir de la observación se extraen y se determinan aspectos relevantes del estudio, ubicándonos exactamente dentro del marco de la investigación acción.

Es descriptivo porque mide y describe a través de una encuesta las variables como: la práctica de hábitos por los docentes, estrategias de comunicación adecuadas para la campaña, opinión del problema de la salud mental en el ICP, necesidad de realizar la campaña, entre otras.

## **2.8. Población**

La población para este estudio la comprenden 200 docentes de ambos sexos, diversas edades y años laborales, 104 del turno matutino y 96 del turno vespertino.

## **2.9. Muestra**

La muestra para el estudio está conformada por un grupo del Instituto Comercial Panamá, dividido en los turnos matutinos y vespertinos de ambos géneros y diversas edades. Para determinar la muestra del estudio, y el margen de error, se utilizó una fórmula finita. El margen de error que se espera obtener es de 5%, con un nivel de confianza de 95%.

### Detalle de la fórmula utilizada.

n ;	Tamaño de la muestra
N = 200 ;	Población o muestra
z = 1,96    95% ;	nivel de confianza
p = 50 %	Probabilidad a favor
q = 50%	Probabilidad en contra
e = 5%	Error muestral

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{(1.96)^2(50)(50)(200)}{(5)^2(200 - 1) + (1.96)^2(50)(50)}$$

$$n = \frac{1\ 920\ 800}{14\ 579}$$

$$n = 131.75$$

$$n \approx 132$$

## 2.10. Muestreo estratificado

El muestreo es estratificado, pues primero se segmentarán los docentes por turnos y luego se seleccionarán de forma simple al azar la cantidad de profesores a encuestar por turnos.

**Constante** = muestra/población =  $n/N = 132/200 = 0.66$  **n** = 132 **N** = 200

Tabla 3 Muestreo

Grados	Cantidad	Muestra
Matutino	104	69
Vespertino	96	63
Total	200	132

Fuente: Instituto Comercial Panamá 2018

## 2.11 Prueba piloto

La prueba piloto es la manera como el investigador puede determinar si el instrumento de medición que se utilizará es funcional, al igual saber el nivel de confiabilidad para el estudio. El uso de una prueba piloto es una buena estrategia para llevar a buen término cualquier proyecto.

La encuesta diseñada fue aplicada a un grupo de diez (10) individuos las cuales respondieron a cada uno de los ítems, y mostraron en sus respuestas la medida en la que comprendieron los ítems. Una vez revisados los resultados de la encuesta aplicada se observó que los ítems fueron comprendidos satisfactoriamente por los individuos.

## 2.12. Instrumento

La técnica utilizada para recoger la información se denomina cuestionario, el cual, según Briones (1999) son instrumentos destinados a recolectar información requerida por los objetivos de una investigación.

Como instrumento de recolecciones de datos se elaborará una encuesta que es un cuestionario directo estructurado, con preguntas cerradas y una escala de frecuencia dividida en tres partes:

- Tema no. 1: Hábitos de salud mental, 11 preguntas.
- Tema no. 2: Aplicación de los hábitos de salud mental en el Instituto Comercial Panamá, 7 preguntas.
- Tema no. 3: Campaña social de hábitos de salud mental, 7 preguntas.

La encuesta ha sido estructurada, con el fin de conseguir los siguientes objetivos:

1. Identificar los hábitos de salud mental que conocen y ponen en práctica los profesores del Instituto Comercial Panamá.
2. Evaluar cómo están aplicando los profesores del Instituto Comercial Panamá, los hábitos de salud mental.
3. Enumerar las actividades y medios a utilizar en la campaña social de los hábitos de salud mental del Instituto Comercial Panamá.



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**  
**FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL**  
**MAESTRÍA EN PUBLICIDAD ESTRATEGICA Y CREATIVA**  
**PROYECTO DE INTERVENCIÓN I**



*Con el objeto de recolectar información solicitamos su apoyo para la realización de esta encuesta. La información suministrada por usted será utilizada con fines exclusivamente académicos para optar el título de la Maestría en Publicidad Estratégica y Creativa. Por tanto se le garantiza la confidencialidad de la misma. Le solicitamos muy respetuosamente responder el presente instrumento.*

**“Gracias por su valiosa información y tiempo”**

**Instrucciones:** Coloque un gancho (✓) o una equis (✗) a la respuesta que más represente su opinión.

**TEMA No. 1: HÁBITOS DE SALUD MENTAL**

**1. ¿Cómo evalúa usted el ambiente de trabajo en el colegio?**

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo

**2. En cuanto a sus compañeros, ¿Cuál es su opinión con respecto a las siguientes alternativas?**

ALTERNATIVAS	Mucho	Poco	Nada
1. ¿Considera que usted y sus compañeros están unidos y se llevan bien?			
2. ¿Le ayudan y apoyan cuando usted tiene un problema en sus labores diarias?			
3. ¿Saben sus compañeros trabajar en equipo?			
4. ¿Trabaja usted bien con los distintos tipos de personas?			
5. ¿Participa en conversaciones de grupo?			

3. ¿Cuál es su grado de satisfacción con la comunicación interna que se desarrolla en el colegio?

Nada satisfecho	Poco satisfecho	Satisfecho	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1.	2.	3.	4.	5.

4. Valore del 1 al 5, donde 1 es la puntuación mínima y 5 la máxima, los siguientes aspectos sobre la comunicación con sus compañeros:

ASPECTOS	Con mis compañeros									
	Profesores					Administrativos				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. ¿La comunicación es efectiva?										
2. ¿Fluye adecuadamente la información?										
3. ¿Considera que hay suficiente diálogo?										

1. ¿Qué emociones positivas o negativas experimenta usted?

No.	POSITIVAS	Nunca	Casi nunca	siempre	Casi siempre	Algunas veces
1	Tranquilidad					
2	Buen humor					
3	Alegría					
4	Esperanza					
5	Autoconfianza					
6	Autorrealización					
7	Entusiasmo					
	NEGATIVAS					
8	Frustración,					
9	Desesperanza					
10	Impotencia					

11	Angustia					
12	Apatía					
13	Tristeza					
14	Irritabilidad					

2. ¿Cuáles de los siguientes hábitos de salud mental práctica usted?

No.	HÁBITOS	Nunca	Casi nunca	siempre	Casi siempre	Algunas veces
1	Mantiene la confianza en sí mismo					
2	Fomenta relaciones que le hagan sentir bien					
3	Satisface las necesidades biológicas					
4	Valora positivamente sus rasgos propios					
5	Tiene Autocontrol					
6	Tiene una valoración positiva de los demás					
7	Mantiene Autonomía					
8	Evoca recuerdos agradables					
9	Hace un balance general del día					
10	Identifica sus estados de ánimo					
11	Se involucra con la comunidad					
12	Expresa usted los sentimientos					
13	Mantiene una relajación creativa					

3. ¿Ha visto o escuchado a algún compañero de trabajo que padece de algunos de los siguientes síntomas?

No.	SÍNTOMAS	SI	NO
-----	----------	----	----

1	Sentimientos de vacío		
2	Agotamiento		
3	Fracaso		
4	Impotencia		
5	Baja autoestima		
6	Pobre realización personal		
7	Cefaleas		
8	Insomnio		
9	Alteraciones gastrointestinales		
10	Taquicardia		
11	Depresión		
12	Estrés		
13	Fatiga		
14	Somatizaciones		

4. De la siguiente lista, ¿Cuáles características ha observado usted se da en el colegio con sus compañeros de trabajo?

No.	CARACTERISTICAS	Casi siempre	siempre	Nunca
1	Bajo rendimiento personal			
2	Distanciamiento afectivo de los compañero			
3	Conflictos interpersonales frecuentes en el trabajo			
4	Conflictos interpersonales frecuentes con la familia			
5	Ausentismo			
6	Evasión de responsabilidades laborales			
7	Conflictos interpersonales,			
8	Disminución de la productividad			
9	Desmotivación frente al trabajo			
9	Satisfacción laboral.			

5. ¿Cuál de las siguientes alternativas considera usted favorece su bienestar psicosocial?

No.	ALTERNATIVAS	De acuerdo	En desacuerdo
1	El horario de trabajo		
2	El número de horas de clases		
3	El volumen de tareas		
4	El tiempo de desplazamiento que usan entre la residencia y el colegio		
5	Tiempo con que cuentan para preparar el trabajo		
6	Clima laboral de la institución		
7	Infraestructura adecuada		
8	Salario devengado		
9	Número de alumnos en el aula		
10	Oportunidad de ascenso		
11	Criterios de evaluación docente		
12	Materiales y recursos pedagógicos con los que cuenta		
13	Posibilidades de capacitación		
14	Ausencia de espacios de integración y Esparcimiento		
15	Reconocimiento oficial a la labor docente		
16	Relaciones con sus compañeros y estudiantes		
17	Relación entre docentes y directivos		
18	Comportamiento de los alumnos dentro y fuera del aula		

6. ¿En cuanto a la salud física, psicológica, que dolencias ha observado usted se da en los docentes?

No.		Nunca	Frecuente	siempre	Algunas veces
1	Fatiga				
2	Dolores musculares				
3	Trastornos vocales y respiratorios				
4	Concentración				
5	Pérdida de la memoria				
6	Trastornos del sueño				



6. ¿Es usted capaz de aprender a reconocer qué situaciones son las que provocan estrés?

SI

NO

Tal vez

### TEMA No. 3: CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL

1. ¿Cree usted que una campaña social de hábitos de salud mental en el colegio, ayudaría a reforzar la práctica de estos hábitos?

SI

No

2. ¿Cree usted que los mensajes a cerca de fomentar buenos hábitos serían impactante en los docentes?

SI

NO

3. ¿Estaría usted dispuesto a participar en las actividades que se realicen en la campaña social para fortalecer estos hábitos en el colegio?

SI

NO

Tal vez

4. ¿Con que colores identifica usted los hábitos de salud mental?

Rosado  Celeste  Turquesa  Blanco  Amarillo

Anaranjado

5. ¿Cuáles de las siguientes actividades consideras se pueden utilizar en la campaña de salud mental para los docentes?

No.	ACTIVIDADES	
1	Promociones en BTL	

2	Charlas Informativas en centro de salud	
3	Emails por correo	
4	Murales informativos	
5	Eventos, ferias y exposiciones	
6	Pauta digital	
7	Impresión de carteles	

6. ¿Qué medios se deben utilizar para la difusión de la campaña?

No.	MEDIOS	
1	Redes sociales	
2	Página web	
3	Videos	
4	Charlas	
5	Capacitaciones	
6	Deportes	
7	Convivencias	
8	Eventos	
9	Brochures	
10	Volanteo	
11	Aplicaciones	
12	Juegos	
13	Correos masivos	

#### DATOS GENERALES

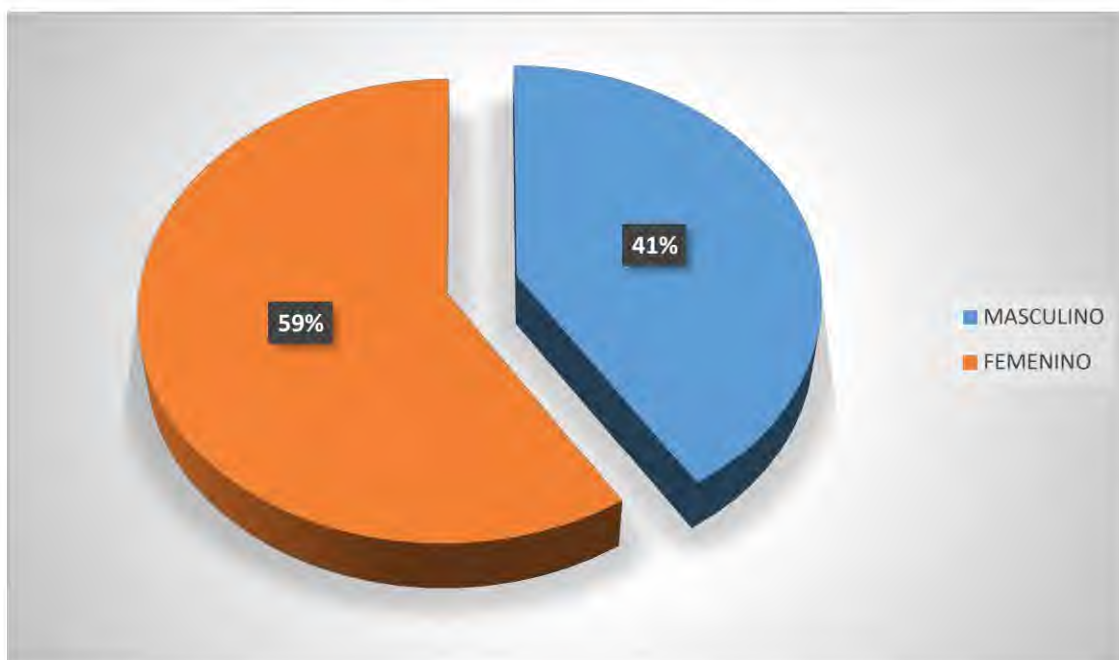
- Sexo: \_\_\_\_\_
- Edad: \_\_\_\_\_
- Años de servicio: \_\_\_\_\_

## **ANÁLISIS DE DATOS**

### 2.13 Análisis de los resultados

A continuación, se presentan las gráficas con sus respectivos análisis descriptivo, aplicadas a 132 docentes del Instituto Comercial Panamá.

**GRÁFICA N° 1**  
**GÉNERO DE LOS ENCUESTADOS**

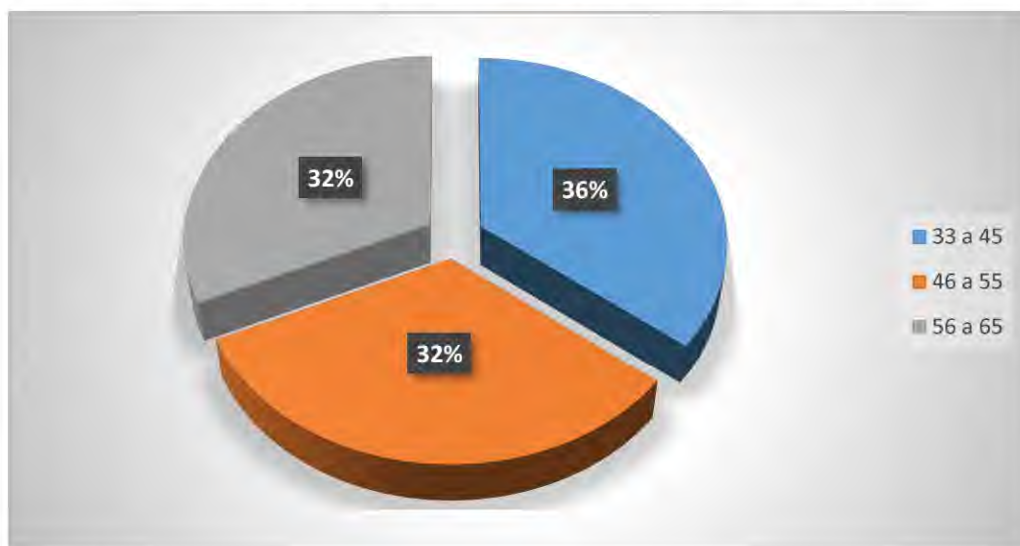


*Gráfica 1 Géneros*

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes del Instituto Comercial Panamá en septiembre 2017

Al realizar la encuesta, el 59% de la muestra está representada por el sexo femenino, mientras que el 41% de esta constituye el sexo masculino.

## GRÁFICA N° 2 EDAD DE LOS DOCENTES ENCUESTADOS

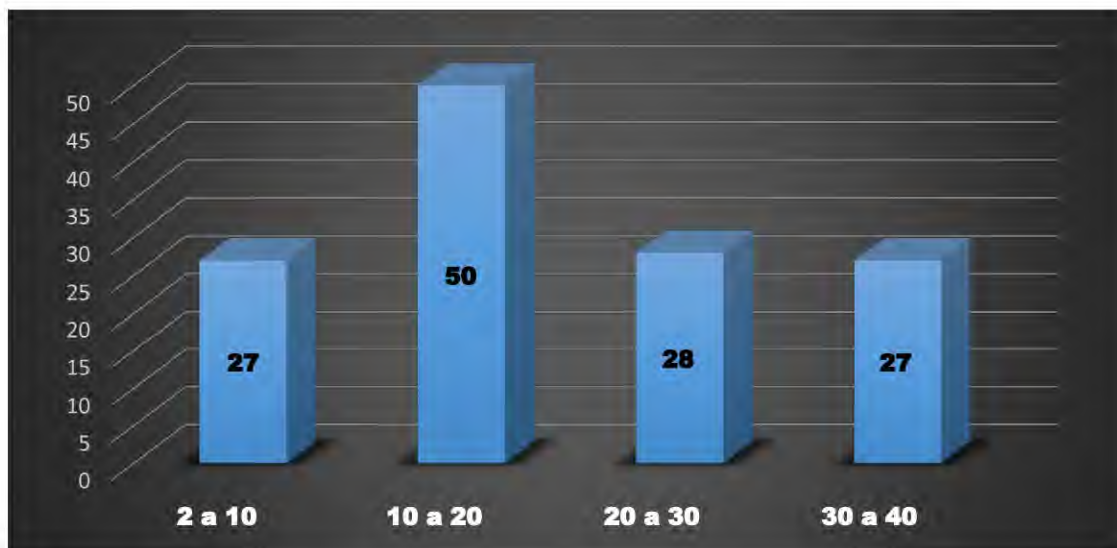


Gráfica 2 Edad

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

La muestra está representada por tres intervalos de edades, las cuales son: de 33 a 45 años representan el 36% de la muestra, siendo este el de mayor incidencia; mientras que de 46 a 55 años está constituida por 32%, estos mismos porcentajes se dio para el intervalo de 56 a 65 años. Como se observa el 64% de los docentes están en las edades de 46 a 65 años, y un 22% ya está jubilada, estas edades son las que presentan problemas de salud mental. Por lo que se necesita practicar bastante los hábitos de salud mental.

**GRÁFICA N° 3**  
**AÑOS DE LABORES DE LOS DOCENTES ENCUESTADOS**



*Gráfica 3 Años Laborales*

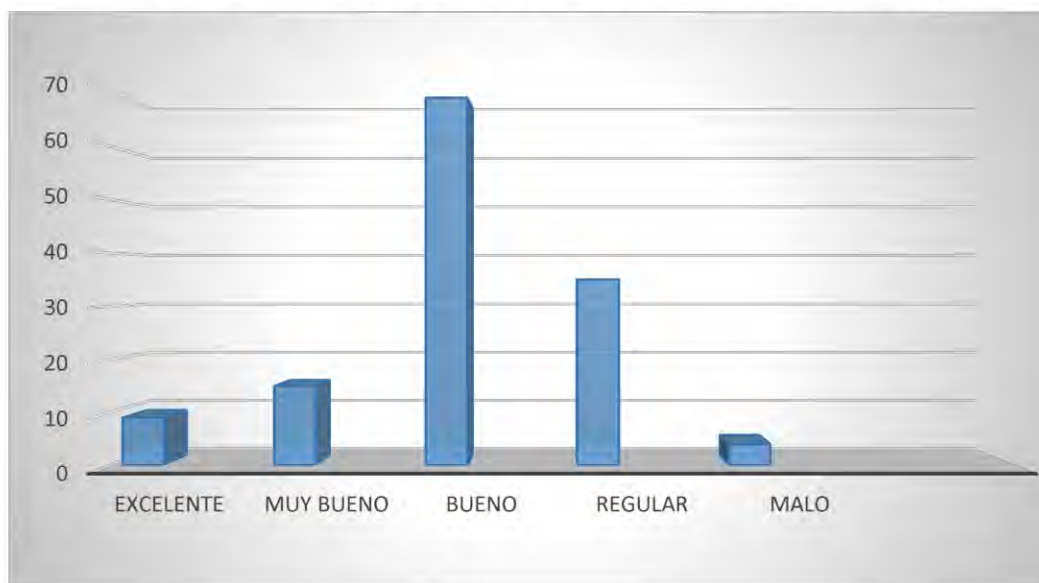
Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Con este ítem, se buscaba ver los años de permanencia y experiencia laboral de los docentes del Instituto Comercial Panamá. Se crearon 4 intervalos de 2 a 10 años representado por 27 docentes, de 10 a 20 años está constituido por 50, mientras que de 20 a 30 años por 28 docente y finalmente de 30 a 40 años por 27. De 10 a 20 años de labores es el intervalo con mayor incidencia. Como se observa hay una cantidad alta, casi la mitad tiene más de 20 años de labores docentes, llama la atención que haya docentes de más de 30 años, todos estos sino practican los hábitos de salud mental, tienen una alta probabilidad de padecer algún síntoma o enfermedad relacionada a la mente.

## TEMA No. 1: HÁBITOS DE SALUD MENTAL

### GRÁFICA N° 4

#### AMBIENTE DE TRABAJO DE LOS DOCENTES EN EL COLEGIO



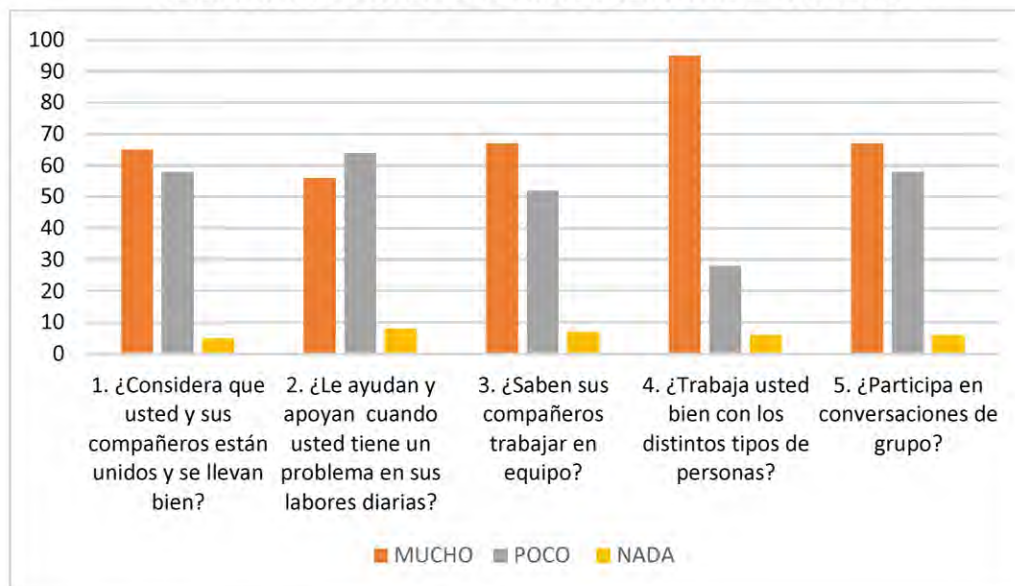
Gráfica 4 Ambiente de trabajo

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Al preguntarle a los encuestados cómo era el ambiente laboral 69 de ellos indicaron que era bueno, que representan el 34,5% de la población, un tercio de la misma. Mientras que 35 docentes consideran que es regular, 15 dijeron que es muy bueno, mientras 9 opinaron que es excelente, y 4 lo consideran malo.

Cuando los docentes, no siente que el ambiente laboral sea óptimo están propensos a general como mecanismo de defensa alejamiento, encerrarse en sí mismo, colocan obstáculos para comunicarse, que es totalmente lo opuesto a los hábitos de salud mental.

## GRÁFICA N° 5 RELACIÓN CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO



Gráfica 5 Relación con los compañeros

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Para medir la relación con los compañeros de trabajo, se realizaron 5 ítems:

1. ¿Considera que usted y sus compañeros están unidos y se llevan bien?

El 54% de los docentes respondieron mucho, el 42% seleccionaron poco y el 4% eligió nada.

2. ¿Le ayudan y apoyan cuando tienen un problema en sus labores diarias?

El 50% indica que se sienten poco apoyados, mientras que un 43.75% consideran que se sienten muy apoyados en sus problemas de labores diarias, finalmente el 6.25% se siente nada apoyado por sus compañeros.

3. ¿Saben sus compañeros trabajar en equipo?

El 53,1% de la muestra considera que sus compañeros saben trabajar en equipo, mientras que el 40,6% indicaron que pocos saben trabajar en equipo, y 6,3%

mencionaron que no saben trabajar en equipo. Es alto el porcentaje que indica que pocos saben trabajar en equipo.

4. ¿Trabaja usted bien con los distintos tipos de personas?

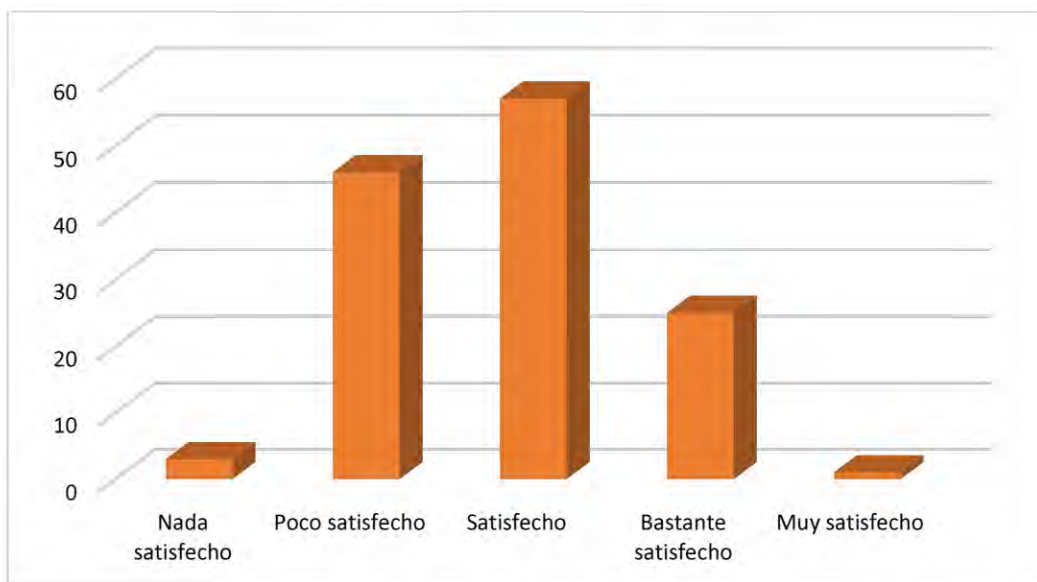
El 73,6% indicaron que saben trabajar con los distintos tipos de personas, el 21,8% indican que poco saben trabajar con distintos tipos de personas y para cerrar el 4.6% eligieron que no saben trabajar con distintos tipos de personas.

5. ¿Participa en conversaciones de grupo?

El 50% participa en conversaciones de grupo, mientras que un 43.75% poco participan, mientras el 6.25% no participan en conversaciones de grupo, este resultado de poca participación, llama la atención y reafirma la pregunta tres que quizás sea la razón del porqué no trabajan en equipo. Las conversaciones en grupo y el trabajo en equipo son fundamentales para practicar los hábitos de salud mental.

### GRÁFICA N° 6

#### SATISFACCION DE LA COMUNICACIÓN INTERNA DE LOS DOCENTES EN EL COLEGIO



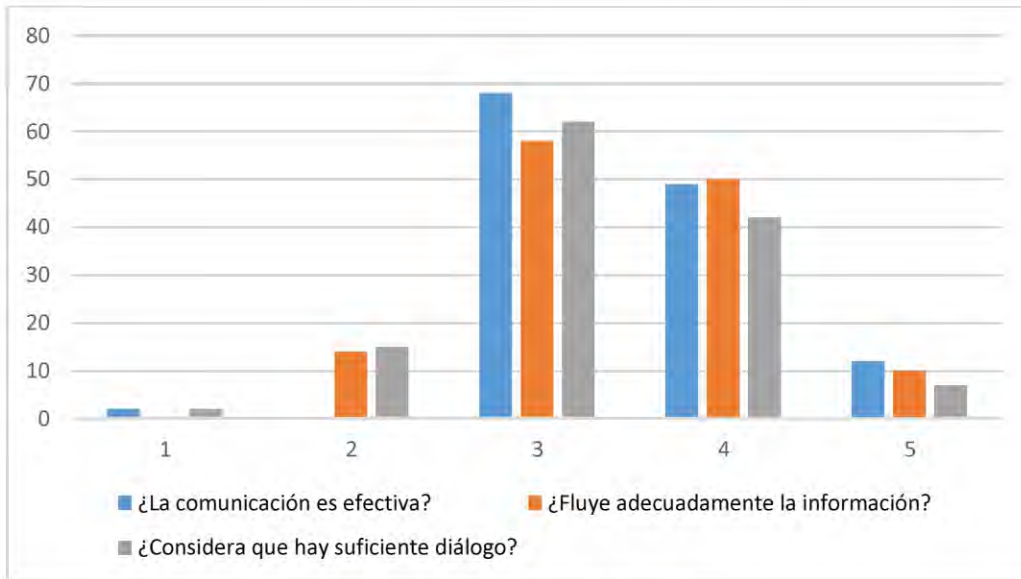
*Gráfica 6 Satisfacción con la comunicación*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

Con este ítem se buscaba medir el nivel de satisfacción de la comunicación interna de los docentes en el colegio, el 43,1% se siente satisfecho, el 34,8% poco satisfecho, el 18,9% bastante satisfecho, 2,3% nada satisfecho y el 0,75% muy satisfecho.

Un tercio de la población se siente poca satisfecha con la forma de comunicación interna entre los docentes, esto aunado con lo expresado en la pregunta anterior de las pocas conversaciones en grupos y poco trabajo en equipo, resulta ser alarmante ya que el encerramiento en sí mismo, la poca convivencia no son escenarios propicios para practicar los hábitos de salud mental.

## GRÁFICA N° 7 COMUNICACIÓN CON PROFESORES



Gráfica 7 Comunicación con los profesores

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Para medir la comunicación con los profesores se realizaron 3 ítems y una escala de estimación del 1 al 5:

### 1. ¿La comunicación es efectiva?

Para este ítem la opción más seleccionada fue el número 3, el cual representa la opción regular, es decir, que la comunicación es regular, razón por la cual en la gráfica anterior un 34,5% está poco satisfecho con la comunicación interna.

### 2. ¿Fluye adecuadamente la información?

La opción seleccionada fue la opción 3, lo cual indica que la información fluye regular. Esto quiere decir, que los medios de comunicación existentes en el ICP no

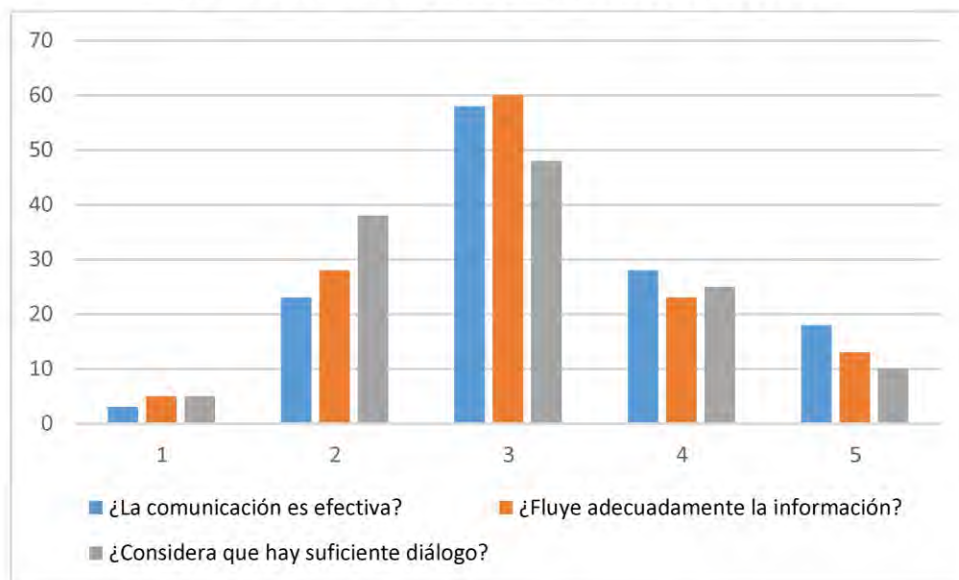
están funcionando correctamente, es posible que los canales existentes no lleguen a todos los docentes.

### 3. ¿Considera que hay suficiente diálogo?

Al igual que los ítems anteriores también la mayor opción seleccionada fue el número 3, lo cual indica que es regular el diálogo que se establece.

Todos estos ítems que fueron seleccionados como regulares son indicios que se están practicando muy poco los hábitos de salud mental en el ICP.

## GRÁFICA N° 8 COMUNICACIÓN CON ADMINISTRATIVOS



Gráfica 8 Comunicación con los administrativos

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Para medir la comunicación con los administrativos se realizaron 3 ítems y una escala de estimación del 1 al 5:

**1.** ¿La comunicación es efectiva?

Para este ítem la opción más seleccionada fue el número 3, el cual representa la opción regular, es decir, que la comunicación es regular.

**2.** ¿Fluye adecuadamente la información?

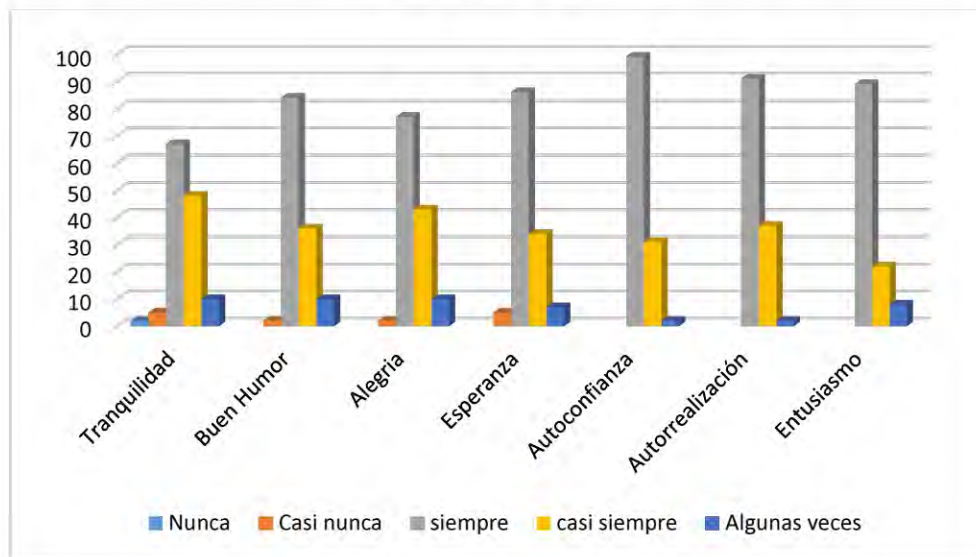
La opción seleccionada fue la opción 3, lo cual indica que la información fluye regular.

**3.** ¿Considera que hay suficiente diálogo?

Al igual que los ítems anteriores también la mayor opción seleccionada fue el número 3, lo cual indica que es regular el diálogo que se establece.

Tanto la comunicación con docentes como con los administrativos es regular.

## GRÁFICA N° 9 EMOCIONES POSITIVAS QUE EXPERIMENTAN LOS DOCENTES



Gráfica 9 Emociones Positivas

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

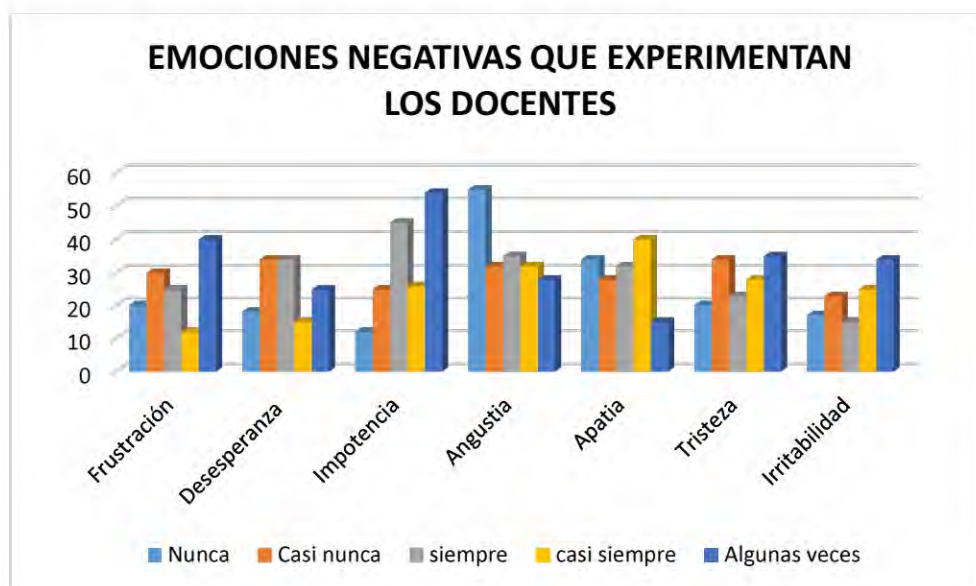
Fecha: Septiembre/2017

Para esta pregunta se les presentaron emociones positivas a los docentes tales como tranquilidad, buen humor alegría, esperanza, autoconfianza, autorrealización y entusiasmo, con una escala de estimación que va desde nunca, casi nunca, siempre, casi siempre, algunas veces. A lo cual los docentes respondieron con mayor incidencia siempre, seguidamente de casi siempre, algunas veces, casi nunca y finalmente nunca sólo fue elegida una vez tranquilidad.

La autoconfianza es la emoción que más presentan los docentes, mientras el entusiasmo es la emoción menos presente en los docentes del ICP.

## GRÁFICA N° 10

### EMOCIONES NEGATIVAS QUE EXPERIMENTAN LOS DOCENTES



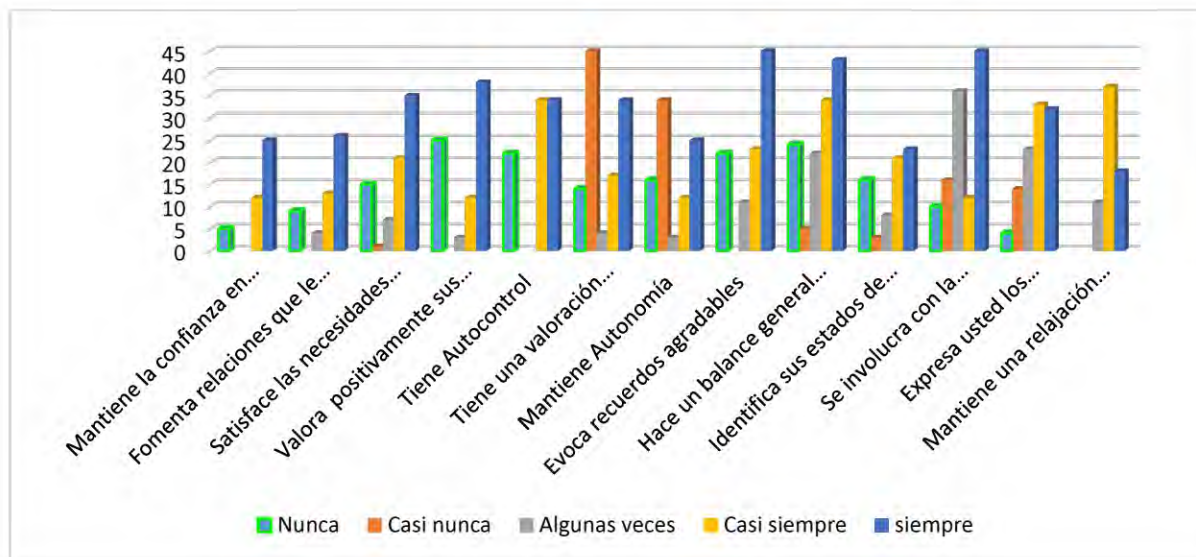
*Gráfica 10 Emociones Negativas*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

Esta gráfica representa las emociones negativas, lo contrario de la gráfica 10, entre las cuales se les presentó frustración, desesperanza, impotencia, angustia, apatía, tristeza e irritabilidad, con una escala de estimación que va desde nunca, casi nunca, siempre, casi siempre, algunas veces. En este gráfico se observa la presencia de emociones negativa en los docentes del ICP, la más presente es la apatía, lo cual es alarmante porque un docente con una actitud apática es un docente insatisfecho y que no aplica hábitos para mantener su salud mental, la que menos presente es la angustia. Las opciones de irritabilidad, impotencia y tristeza están presentes en los docentes lo cual es alarmante, porque se está ante un docente inestable emocionalmente.

## GRÁFICA N° 11

### HABITOS DE SALUD MENTAL QUE PRACTICAN LOS DOCENTES DEL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ



Gráfica 11 Hábitos practicados

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

En esta se les presentaron 13 hábitos a los docentes, y una escala de estimación que va desde nunca, casi nunca, algunas veces, siempre, casi siempre.

Del listado los hábitos menos practicados por los docentes son:

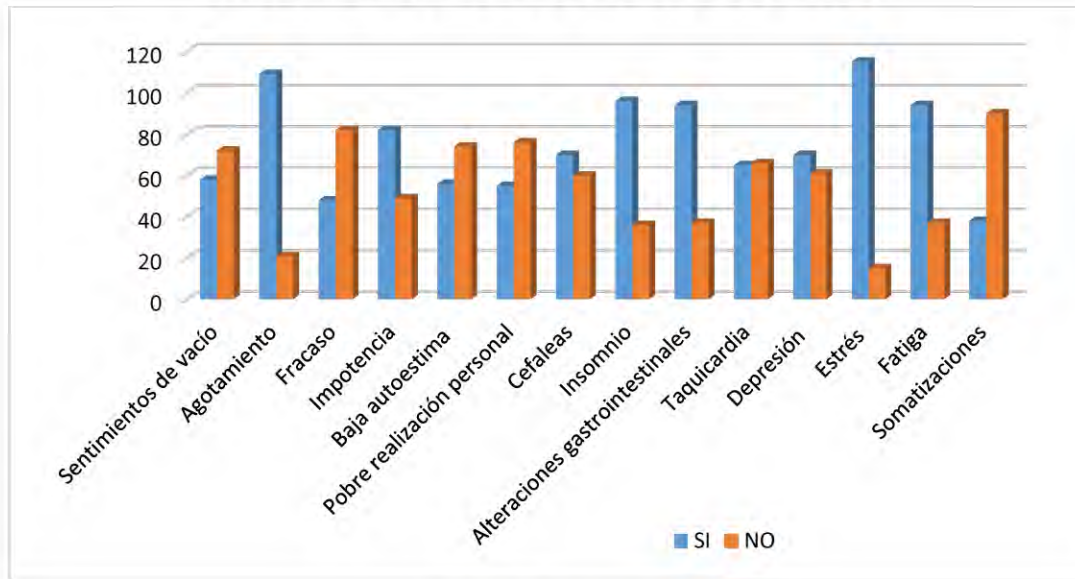
- Tienen una valoración positiva de los demás que es congruente con las preguntas anteriores, donde indican poca comunicación en grupo, y ausencia del trabajo en equipo.
- Hacer un balance general del día, cuando un docente no es capaz de planificar su día o de corroborar cuales son las metas que cumplió durante el día, es un docente irá acumulando labores, y cargándose de actividades sin concluir.

- Satisface las necesidades biológicas, es preocupante que los docentes no tomen el tiempo necesario para satisfacer sus necesidades biológicas, ya que esto trae consigo daños en el organismo, que pueden derivar daños en su salud mental.

Los hábitos más practicados por los docentes son:

- Evocar recuerdos agradables, lo cual es bueno que la mayoría de los docentes lo apliquen ya que estos representan vivencias agradables de diferentes momentos de su día a día.
- Involucrarse con la comunidad, lo cual es un indicativo de que le gusta el entorno donde se encuentra el ICP.
- Expresar sus sentimientos, es un buen hábito siempre y cuando lo haga de manera acertada.

## GRÁFICA N° 12 SÍNTOMAS QUE PADECEN LOS DOCENTES



*Gráfica 12 Síntomas*

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

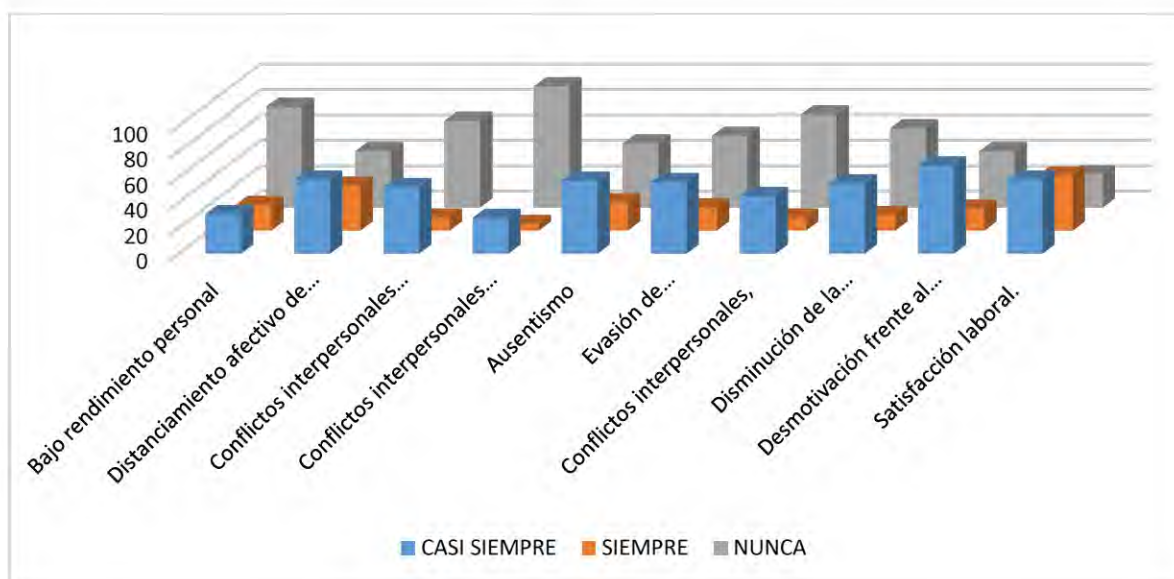
Se le preguntó a los encuestados, indicar si había visto escuchado algún compañero con los siguientes síntomas:

- Sentimientos de vacío, el 42,6% indica que si ha visto este síntoma en sus compañeros, mientras que un 57,4% afirma que no ha visto este síntomas.
- Agotamiento, el 44,6% indica que, si ha visto este síntoma en sus compañeros, mientras que un 55,4% afirma que no ha visto este síntoma.
- Fracaso, el 83% si ha observado fracaso en sus compañeros y el 17% no.
- Impotencia, el 36,9% si ha visto impotencia y el 63.1% no ha visto este síntoma en su compañero

- Baja autoestima, el 43% seleccionó la opción si ha visto baja autoestima en sus compañeras y el 57% confirma que sus compañeros tienen baja autoestima.
- Pobre realización personal, 42% indica que sus compañeros tienen pobre realización personal, y el 58% mencionó que no tienen pobre realización personal.
- Cefaleas, el 53% si ha visto a sus compañeros con cefalea, y el 47% no ha visto este síntoma en sus compañeros.
- Insomnio, 73.8% si han visto a sus compañeros con insomnio y 26.2% no ha visto a sus compañeros con insomnio.
- Alteraciones gastrointestinales, el 72.3% si ha visto este síntoma, mientras que el 27.7% no ha visto el mismo en sus compañeros.
- Taquicardia, esta opción el 50% si ha visto a sus compañeros con taquicardia y el 50% no.
- Depresión, el 53.8% de los docentes han visto depresión en los compañeros y el 46,2% no han visto compañeros con depresión.
- Estrés, el 88.4% confirma que han visto a sus compañeros estresados y 21,6% no lo han visto estresado.
- Fatiga, 72,3% afirma ver a su compañero al menos una vez con fatiga y el 27,7% no ha visto fatiga en sus compañeros.
- Somatizaciones, 29.2% si ha visto somatizaciones en sus compañeros y el 71.8% indican que no.

En conclusión, los síntomas que más se han vistos están: el fracaso con 83%, insomnio con 73.8%, cefaleas 53%. Mientras que los síntomas menos presentados están: la pobre realización personal y la fatiga.

### GRÁFICA N° 13 ALGUNAS CARACTERÍSTICAS OBSERVADAS EN LOS DOCENTES



*Gráfica 13 Características*

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Para medir algunas características observadas, se les dio a los docentes una lista, acompaña de una escala de estimación, a continuación, las respuestas dadas:

- Bajo rendimiento personal, los docentes encuestados indican que el 24% casi siempre, 15.3% siempre, 60.7% nunca.
- Distanciamiento afectivo de los compañeros, los encuestado manifiestan que 44.6% casi siempre, 26.9% siempre, 31.5% nunca.

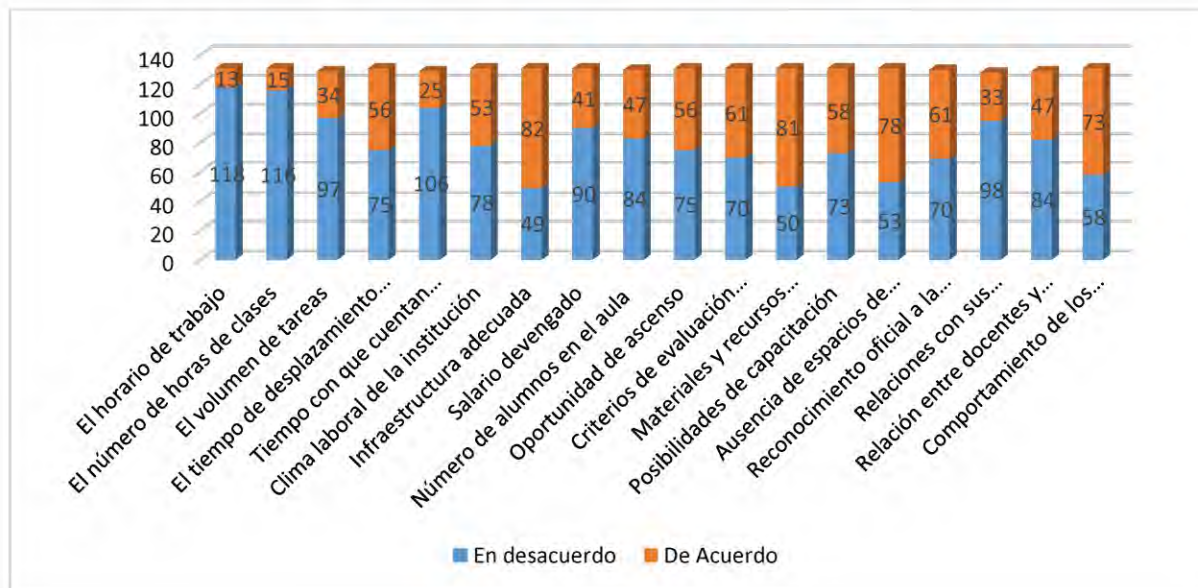
- Conflictos interpersonales frecuentes en el trabajo, al responder los encuestados indican ver la característica de la siguiente manera 40% casi siempre, 7.6% siempre, 52.4% nunca.
- Conflictos interpersonales frecuentes con la familia, al tabular los datos de los encuestados, los mismos indican que 21.8% casi siempre, 4% siempre, 74.2% nunca.
- Ausentismo, los encuestados respondieron de la siguiente manera 44.1% casi siempre, 17% siempre, 38.9% nunca.
- Evasión de responsabilidades laborales, esta característica ha sido observada de la siguiente manera que 43.1% casi siempre, 13.8% siempre, 43.1% nunca.
- Conflictos interpersonales, para esta característica los docentes respondieron de la siguiente manera 35.1% casi siempre, 7.8% siempre, 57.1% nunca.
- Disminución de la productividad, 42.6% casi siempre, 9.3% siempre, 48.1% nunca.
- Desmotivación frente al trabajo, los docentes afirman o niegan de la siguiente manera, que vieron esta característica en sus compañeros 53% casi siempre, 14% siempre, 33% nunca.
- Satisfacción laboral, esta característica se representó de la siguiente manera 45.6% casi siempre, 34% siempre, 20.4% nunca.

En conclusión, entre las características más observadas están: conflictos interpersonales frecuentes con la familia, desmotivación frente al trabajo, el ausentismo y la evasión de responsabilidades laborales.

Mientras las características menos observadas están: Conflictos interpersonales, distanciamiento afectivo y conflictos interpersonales en el trabajo.

### GRÁFICA N° 14

#### HÁBITOS QUE FAVORECEN EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL DOCENTE



Gráfica 14 Hábitos que favoreces

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Los hábitos que favorecen el bienestar psicosocial del docente, según los encuestados entre los más seleccionados están:

- Horario de trabajo
- Número de horas de clases
- Volumen de trabajo

Lo cual es indicativo de que los docentes consideran, que los hábitos relacionados con el tiempo de trabajo y las horas que deben invertir para cumplir con sus labores, son los principales para el bienestar psicosocial. Es decir, que es necesario una

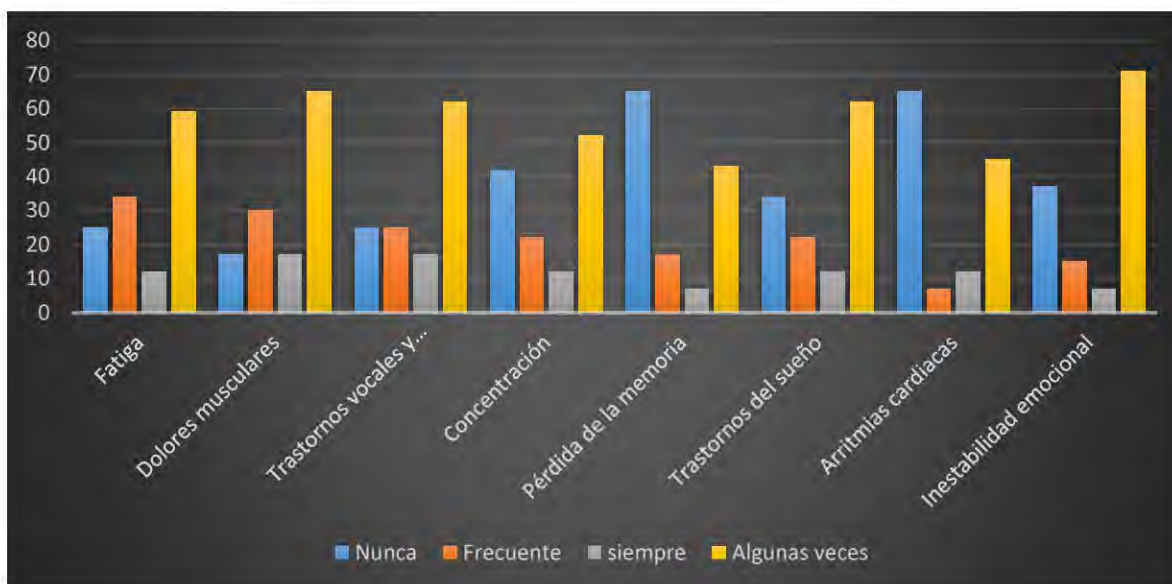
adecuada distribución de horas dedicadas al trabajo, muchos docentes cumplen con horario en diferentes instituciones para lograr devengar un salario con el cual puedan satisfacer sus necesidades, sobre cargándose de actividades.

Entre los hábitos menos seleccionados están:

- Infraestructuras adecuadas y no porque no les importe, sino que la mayoría se adecuan al espacio que tienen, ya que es una condición que se les escapa de sus manos.
- Ausencia de espacios de integración y esparcimiento, los docentes indican que en ocasiones no tienen suficiente tiempo para este tipo de actividades.
- Materiales y recursos pedagógicos con los que cuentan, al igual que en el caso de la infraestructura, es algo que se sale de sus manos, porque se adecuan a lo que tienen.

## GRÁFICA N° 15

### DOLENCIAS OBSERVADAS EN LOS DOCENTES



*Gráfica 15 Dolencias*

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Al preguntar a los docentes, acerca de dolencias observadas en sus compañeros los mismos, hicieron múltiples selecciones

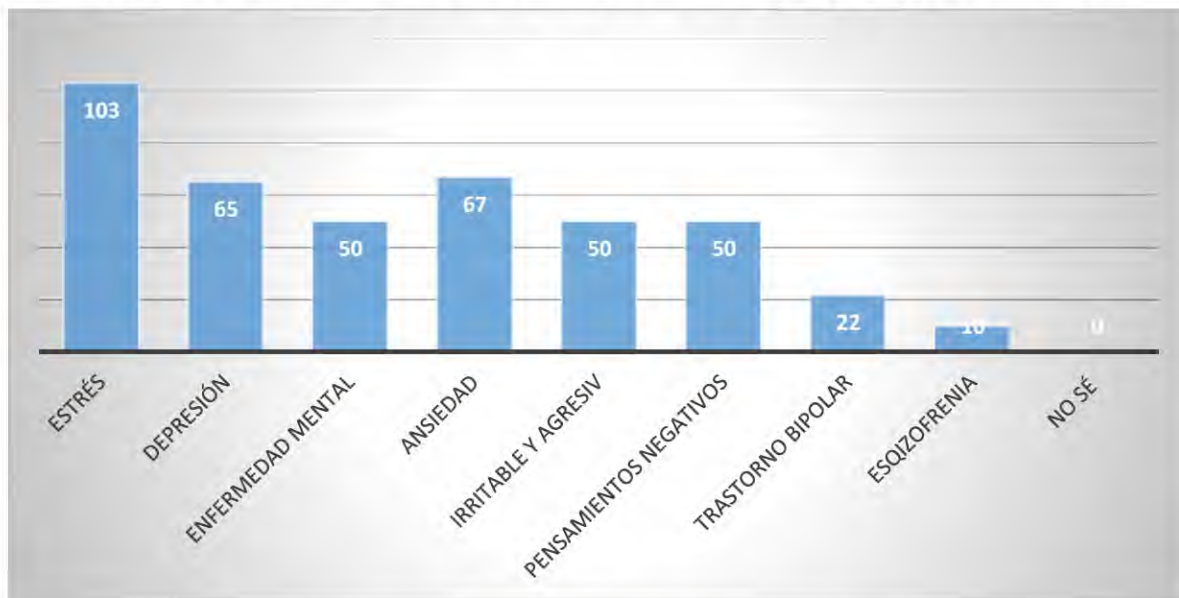
- Fatiga, fue seleccionada 25 veces como nunca, 34 frecuentemente, 12 siempre, 59 algunas veces.
- Dolores musculares, la eligieron nunca 17 veces, frecuentemente 30, seguidamente siempre con 17 y finalmente 65.
- Trastornos vocales y respiratorios, seleccionada de la siguiente manera nunca 25, frecuentemente 25, siempre 17, algunas veces 62.
- Concentración, nunca 42 veces, frecuentemente 22, siempre 12, algunas veces 52.

- Pérdida de la memoria, nunca 65 veces, frecuentemente 17, siempre 7, algunas veces 43.
- Trastornos del sueño, nunca 34 veces, frecuentemente 22, siempre 12, algunas veces 62.
- Arritmias cardiacas nunca 65 veces, frecuentemente 7, siempre 12, algunas veces 45.
- Inestabilidad emocional nunca 37 veces, frecuentemente 15, siempre 7, algunas veces 71.

Se puede indicar a través de este ítem, que los docentes algunas veces han presentado algún tipo de dolencia.

## GRÁFICA N° 16

### CONSECUENCIAS DE NO PRACTICAR HABITOS DE SALUD MENTAL



Gráfica 16 Consecuencias

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

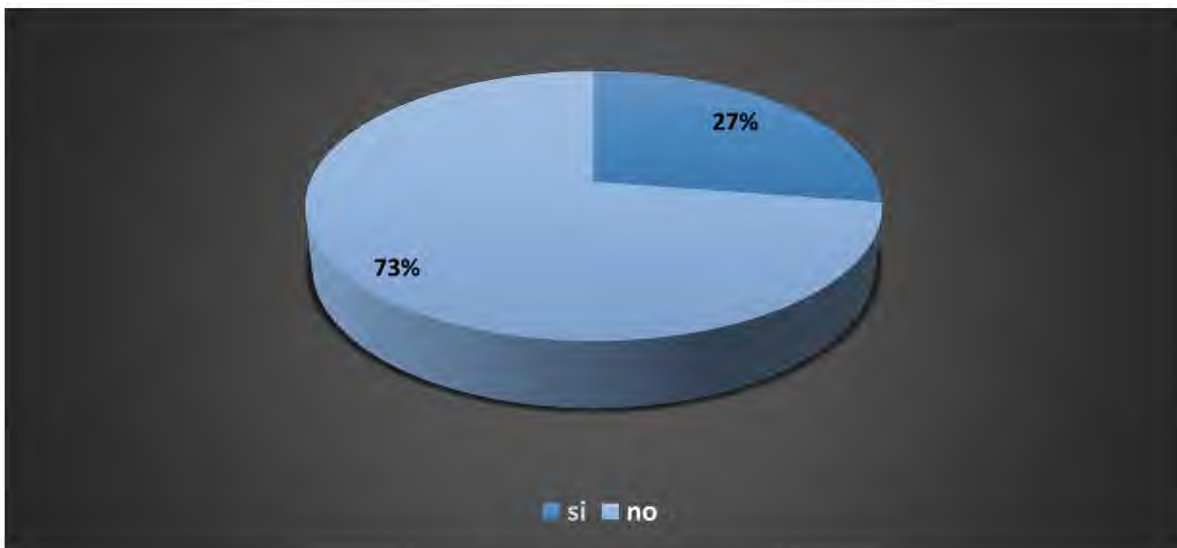
Los docentes consideran, de cierta manera que hay algún tipo de consecuencia, al no aplicar los hábitos de salud mental, las opciones fueron seleccionada de la siguiente manera:

Estrés es la opción más seleccionada 103 veces, luego ansiedad elegida 67, la depresión 65, luego con la misma cantidad las enfermedades mentales, pensamientos negativos y la agresividad 50 veces cada una. El trastorno bipolar 22 veces y la esquizofrenia elegida por 10 docentes.

Lo que se infiere es que los docentes conocen las consecuencias de no practicar los hábitos de salud mental, sin embargo, pocos los practican.

**TEMA No. 2: APLICACIÓN DE LOS HÁBITOS DE SALUD MENTAL EN EL INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ**

**GRÁFICA N° 17**  
**CONSIDERA USTED QUE LOS PROFESORES DEL COLEGIO ESTÁN PRACTICANDO HÁBITOS DE SALUD MENTAL**



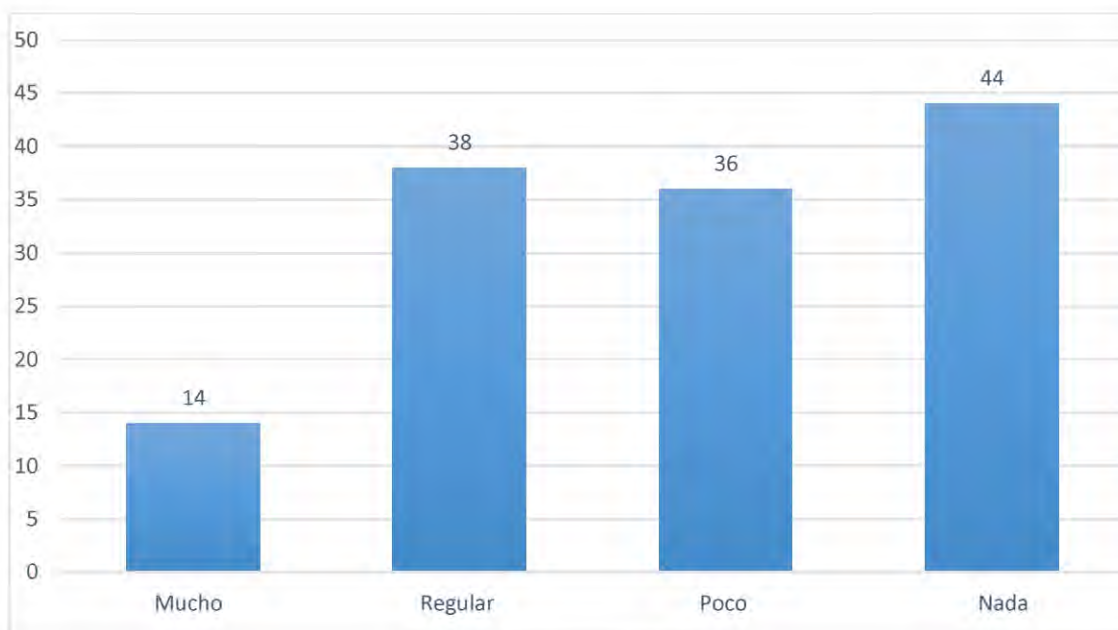
*Gráfica 17 Aplican hábitos*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

El 73% de los docentes consideran que no están practicando los hábitos de salud mental, mientras que el 27% si considera aplicar al menos un hábito para mejorar su salud mental y prevenir enfermedades que desmejoren la misma.

Esto reafirma que se necesita recordar por medio de una campaña, el usar o practicar los hábitos de salud mental.

**GRÁFICA N° 18**  
**PREOCUPACIÓN POR LA IMPRESIÓN QUE TIENEN LOS DOCENTES EN**  
**OTROS DOCENTES**



*Gráfica 18 Preocupación por la impresión*

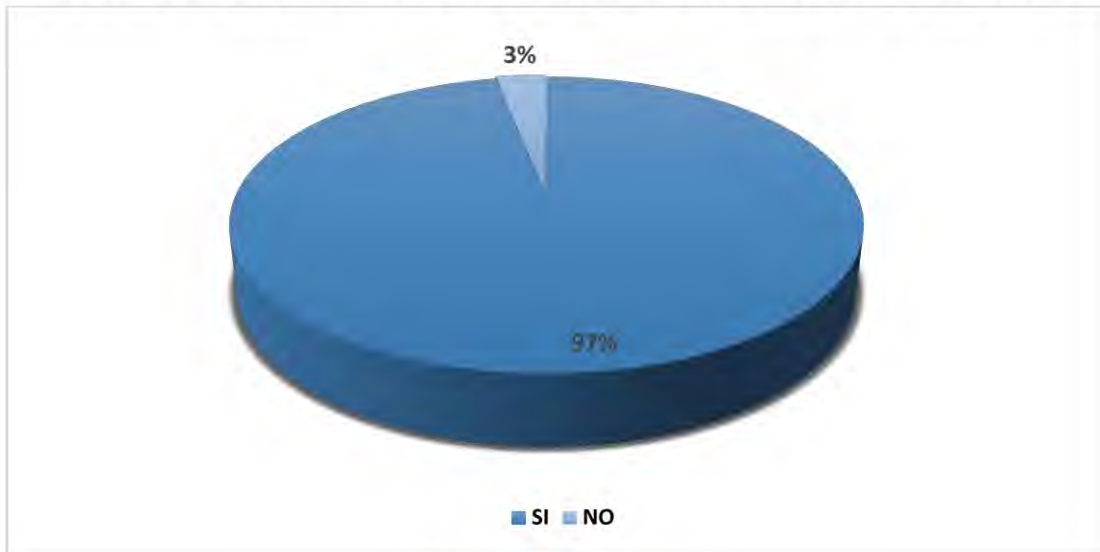
**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

**Fecha: Septiembre/2017**

Para responder este ítem, los docentes debían elegir de una escala de estimación que va desde mucho, regular, poco o nada. El 33.3% no se preocupa por la impresión que tiene en otras personas, 28.7% es regular la manera en que se preocupa por ser apreciado por otros, seguidamente con un 27.2% les importa poco tener una impresión positiva y finalmente 10.8% les interesa mucho.

A un número considerado de docentes, no les importa la impresión que proyectan en los demás, lo cual demuestra que estos docentes están sufriendo algún tipo de trastorno o desgaste mental. Puede ser una de las causas por la cual la comunicación grupal y el trabajo en equipo no fluye dentro de la institución.

**GRÁFICA N° 19**  
**MANEJO DEL LOS CONFLICTOS QUE SE DAN EN LOS DOCENTES**



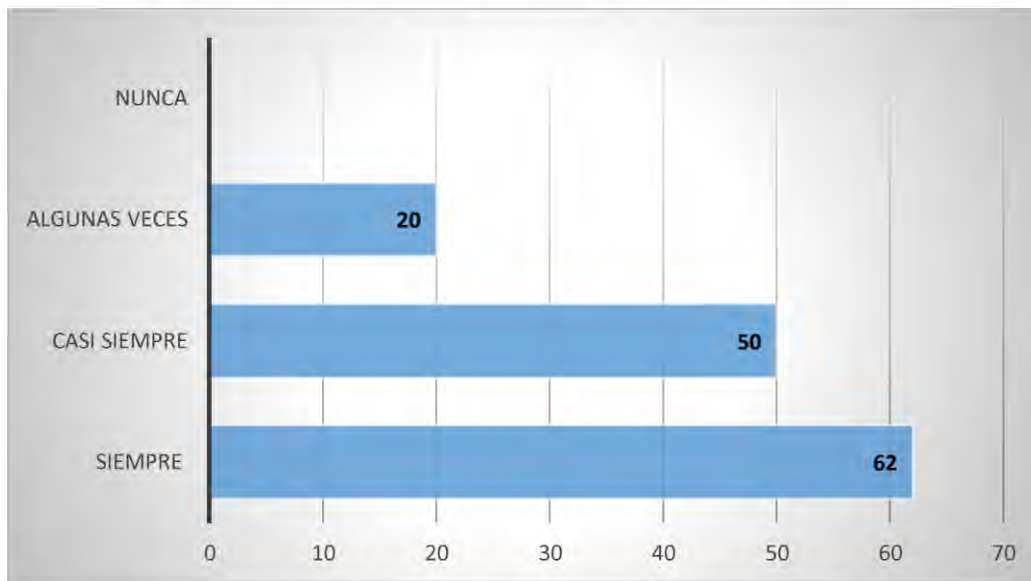
*Gráfica 19 Manejo de conflicto*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

**Fecha: Septiembre/2017**

Para esta, el 97% asegura tener la habilidad para manejar conflictos, mientras que el 3% indica no saber manejar conflictos. Es de suma importancia este punto, pues los docentes son un equipo de trabajo que se conforman para desarrollar todo el programa escolar.

**GRÁFICA N° 20**  
**MANEJO DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y LAS PRESIONES EXTERIORES DESFAVORABLES DE LOS DOCENTES**



*Gráfica 20 Manejo de pensamientos negativos*

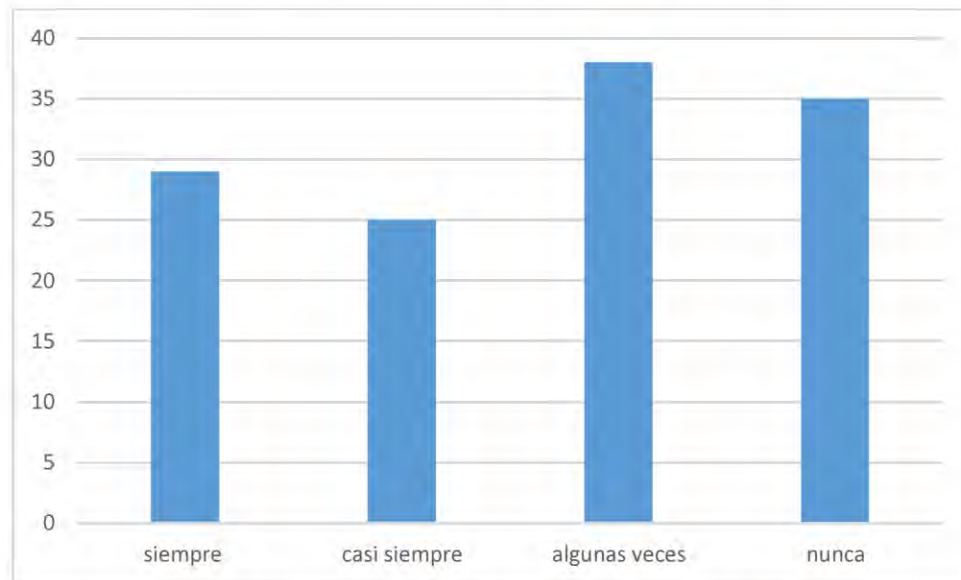
**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

**Fecha: Septiembre/2017**

Para dar respuesta a este ítem, los docentes debían elegir de una escala de estimación que va desde nunca, algunas veces, casi siempre o siempre. El 46.9% siempre saben manejar los pensamientos y presiones desfavorables en su vida, seguidamente casi siempre con un 37.8% y finalmente con un 15.15% algunas veces.

Nunca no obtuvo porcentaje lo que se infiere, es que los docentes de cierta manera pueden controlar sus pensamientos negativos y las presiones desfavorables de los docentes.

**GRÁFICA N° 21**  
**FRECUENCIA CON LA QUE LOS DOCENTES REALIZAN ACTIVIDADES**  
**PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL**

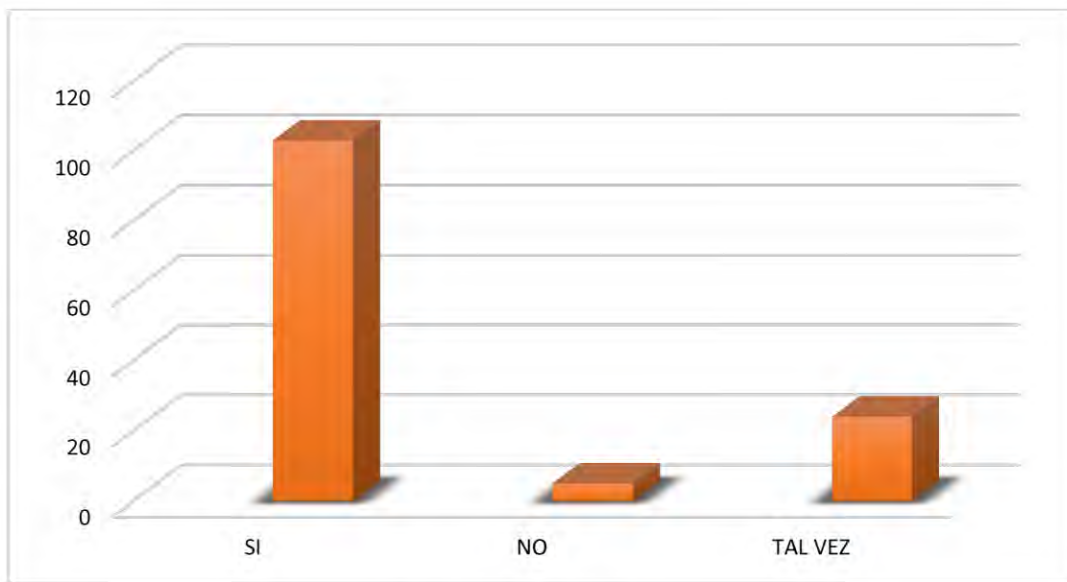


*Gráfica 21 Frecuencia con la que los docentes realizan actividades*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

Según la gráfica se puede inferir, que un alto número de docente no realizan actividades para fortalecer la salud mental, o lo hacen con poca frecuencia. Pero de igual manera al menos un tercio de la población practican algún tipo de actividad para fortalecer su salud mental.

**GRÁFICA N° 22**  
**CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS DOCENTES PARA IDENTIFICAR**  
**SITUACIONES DE ESTRÉS**



*Gráfica 22 Situaciones de estrés*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

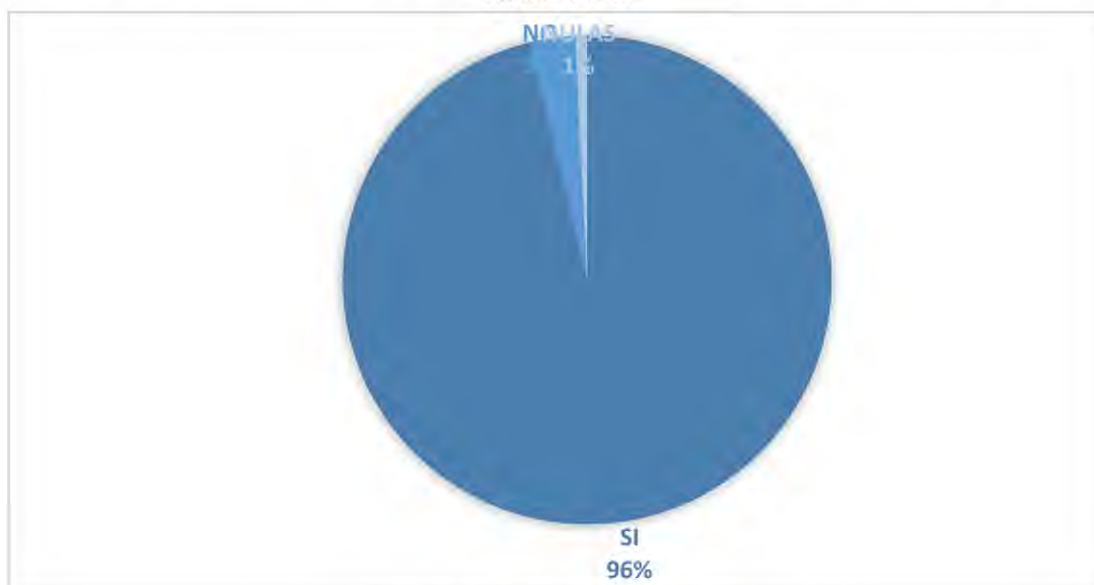
Un total 103 de los docentes encuestados indican que saben reconocer situaciones que detonan estrés en su día a día, 24 afirman que tal vez puedan identificarlas y sólo 5 no saben distinguir esas situaciones estresantes.

La mayoría de los docentes, saben cómo identificar esas situaciones que les generan estrés, lo cual puede ser favorecedor para que especialistas puedan trabajar estas y aplicar acciones para mejorar estas situaciones.

### TEMA No. 3: CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL

#### GRÁFICA N° 23

**CREE USTED QUE UNA CAMPAÑA SOCIAL DE HÁBITOS DE SALUD MENTAL EN EL COLEGIO, AYUDARÍA A REFORZAR LA PRÁCTICA DE ESTOS HÁBITOS**

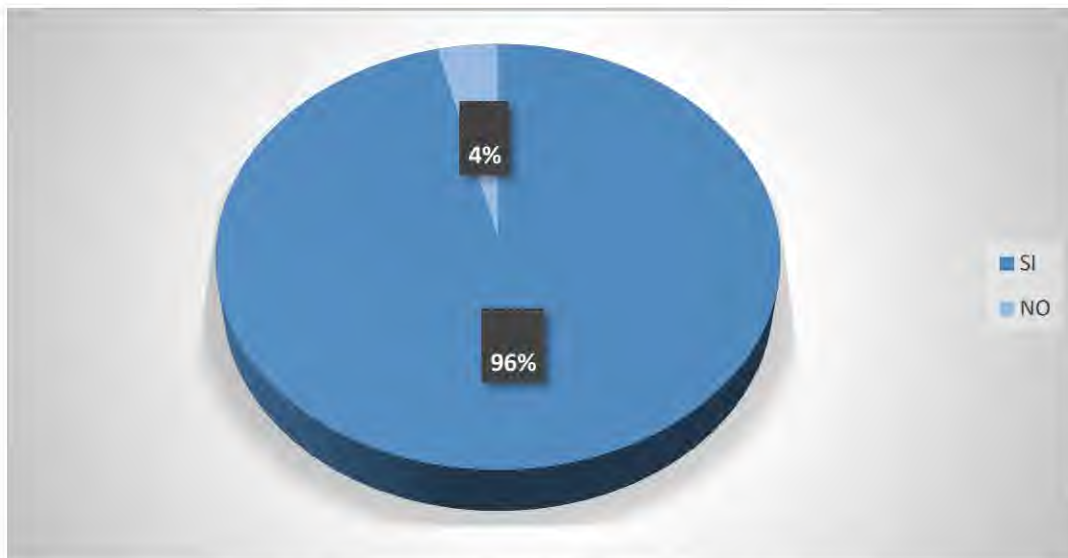


*Gráfica 23 Campaña de salud Mental*

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

De los docentes encuestados, el 96% indicó que una campaña social de hábitos de salud mental en el Instituto Comercial Panamá ayudaría a practicar los hábitos en el día a día, mientras que el 2% consideró que no, 1% no respondió.

**GRÁFICA N° 24**  
**MENSAJES PARA FOMENTAR BUENOS HÁBITOS**  
**IMPACTARÍAN A LOS DOCENTES**

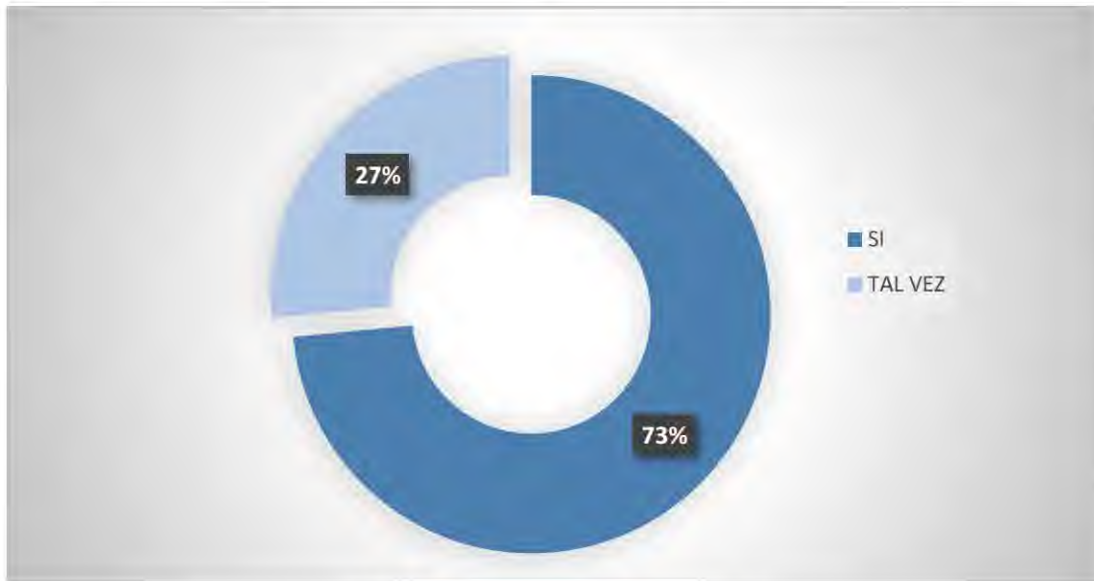


*Gráfica 24 Mensajes para fomentar hábitos de salud mental*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

El 96% si considera que los mensajes para fomentar los buenos hábitos de salud mental, tendrían impacto en los docentes. Sólo un 4% no lo considera así. Se observa que la mayor parte de la muestra está de acuerdo con aplicar mensajes recordatorios.

**GRÁFICA N° 25**  
**PARTICIPACIÓN DE LOS DOCENTES EN LAS ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA**  
**PARA FORTALECER LOS HÁBITOS EN EL COLEGIO**

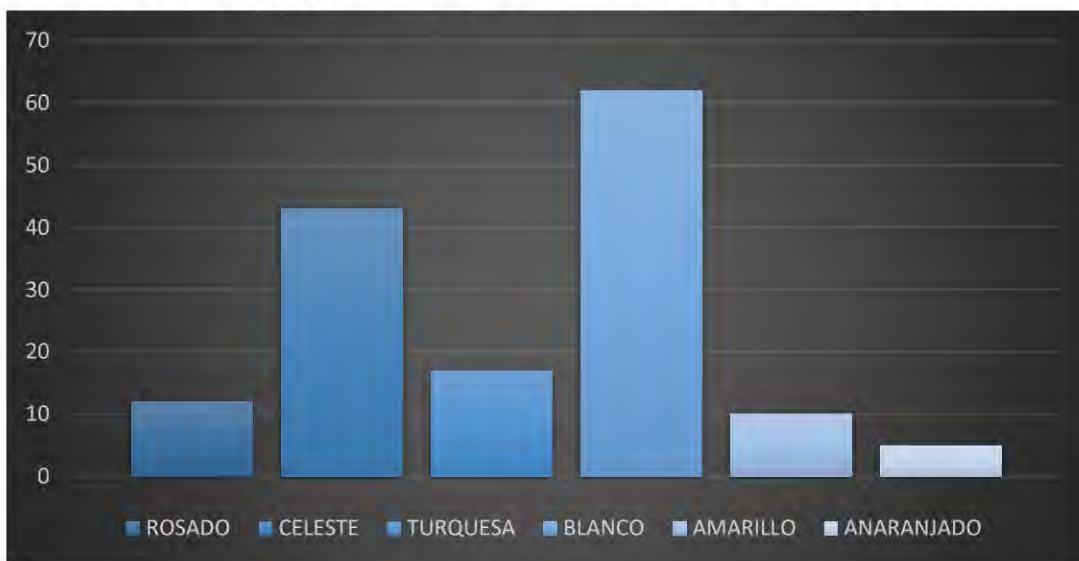


*Gráfica 25 Participación en la campaña*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

Al realizar la encuesta el 73% de los docentes están dispuestos a participar en las actividades, y un 27% tal vez. Este ítem demuestra el interés de participar las actividades que se planificarán para fortalecer los hábitos de salud mental, en el Instituto Comercial Panamá.

**GRÁFICA N° 26**  
**COLORES PARA REALIZAR UNA CAMPAÑA DE SALUD METAL**



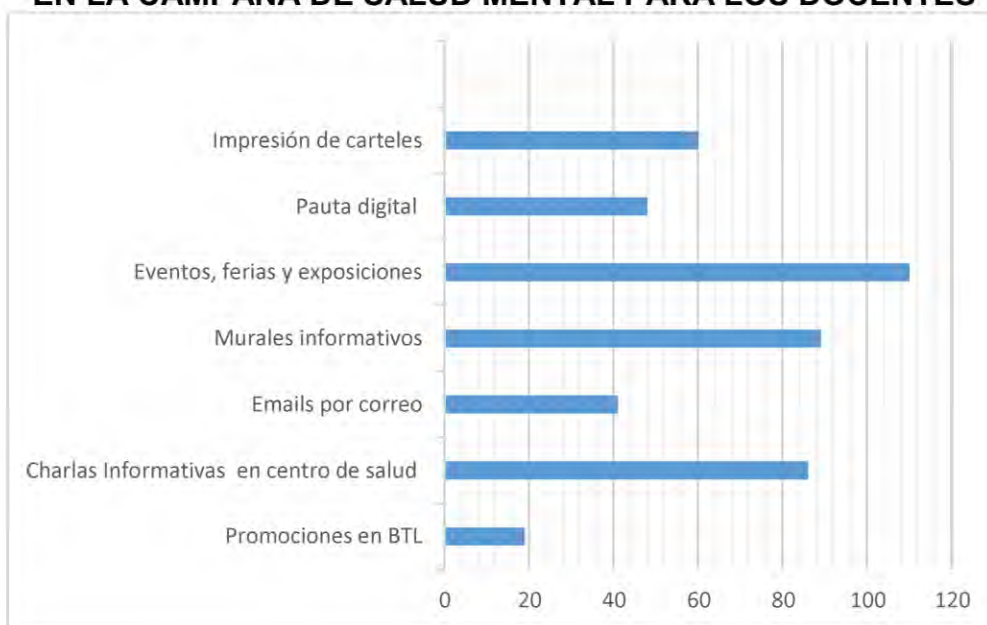
*Gráfica 26 Colores para la campaña*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**

Con esta pregunta se busca que los docentes sean partícipes en el diseño de la campaña social de los hábitos de salud mental, se les dieron varias opciones de colores para que ellos seleccionaran, cuales podrían representar la campaña. Entre las opciones están, el blanco seleccionado por 52 de los encuestados, el celeste por 43, el turquesa por 17, el rosado y amarillo muy cerca con 12 y 10 respectivamente y finalmente anaranjado con 5.

## GRÁFICA N° 27

### ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN UTILIZAR EN LA CAMPAÑA DE SALUD MENTAL PARA LOS DOCENTES



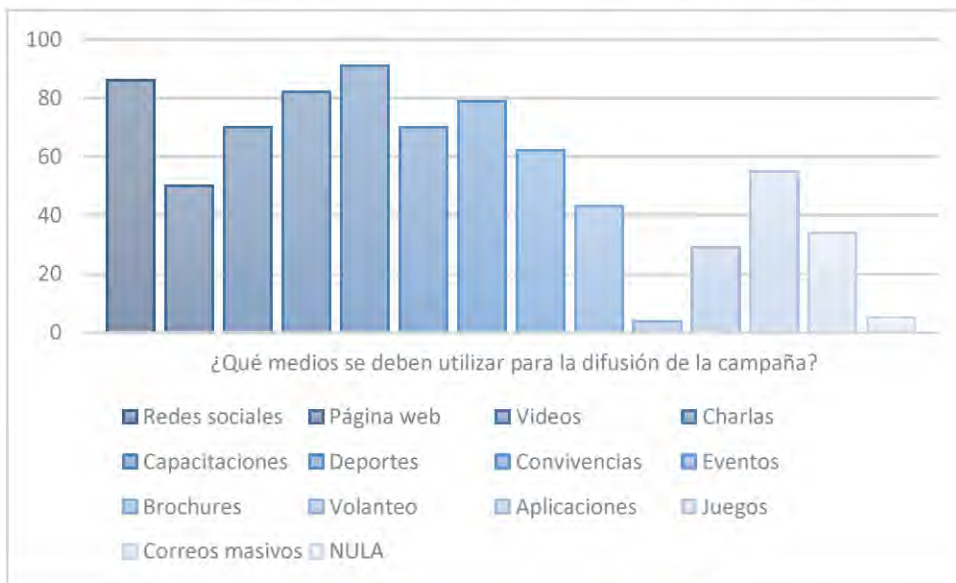
Gráfica 27 Actividades para la campaña

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Los docentes expresaron con este ítem cuales consideraron que son las actividades más atractivas para ellos, esta pregunta fue de selección múltiple. Eventos, feria y exposiciones fue la opción más elegida por los docentes 110 veces, luego murales informativos la eligieron 89 docentes, Charlas informativas en centro de salud fue seleccionada en 86 ocasiones, impresión de carteles con 60, muy seguidas pauta digital y correos con 48 y 41 respectivamente y finalmente las promociones en BTL 19 veces elegida. Todas estas actividades, que obtuvieron el porcentaje más alto serán aplicadas en la campaña social de los hábitos de salud mental.

## GRÁFICA N° 28

### MEDIOS PARA DIFUNDIR LA CAMPAÑA



*Gráfica 28 Medios para difundir la campaña*

**Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017**  
**Fecha: Septiembre/2017**

- Para esta pregunta, se le solicitaba a los docentes elegir los medios de difusión para la campaña, los mismos podían elegir múltiples opciones.
- La capacitación fue la opción más elegida 91 veces.
- Las redes sociales de las más elegida con un total de 86 selecciones.
- Chalas 82 docentes la eligieron.
- Convivencias a 79 docentes le gustaría recibir información a través de este medio.
- Deportes y video juegos fueron mencionada en 70 ocasiones por los docentes.
- Eventos, 62 veces.
- Juegos 55 docente consideraron como una buena idea para difundir información.

- Las páginas Web sólo mencionada por 50 de los encuestados.
- Brochures, 43 veces elegida.
- Volanteo, aplicaciones y correo masivos estuvieron seleccionadas 38, 29, 34 delas veces.

Se elegirán las opciones con mayor cantidad de selección. Entre ellas actividades presenciales, eventos, artículos gráficos, uso de redes sociales entre otros.

### **2.13.1. Validación de hipótesis**

Después de realizar la encuesta y analizar los datos arrojados, se presenta la validación de las dos hipótesis descriptivas de investigación y dos nulas, las mismas se aprueban con la prueba estadística Z a un nivel de significación de 5%.

#### **Hipótesis No. 1**

**Hi.:** Más del 60% de los docentes encuestados en el Instituto Comercial Panamá, consideran que no se están practicando los hábitos de Salud Mental.

**Ho.:** Menos del 60 % de los docentes encuestados en el Instituto Comercial Panamá consideran que se están practicando hábitos de Salud Mental.

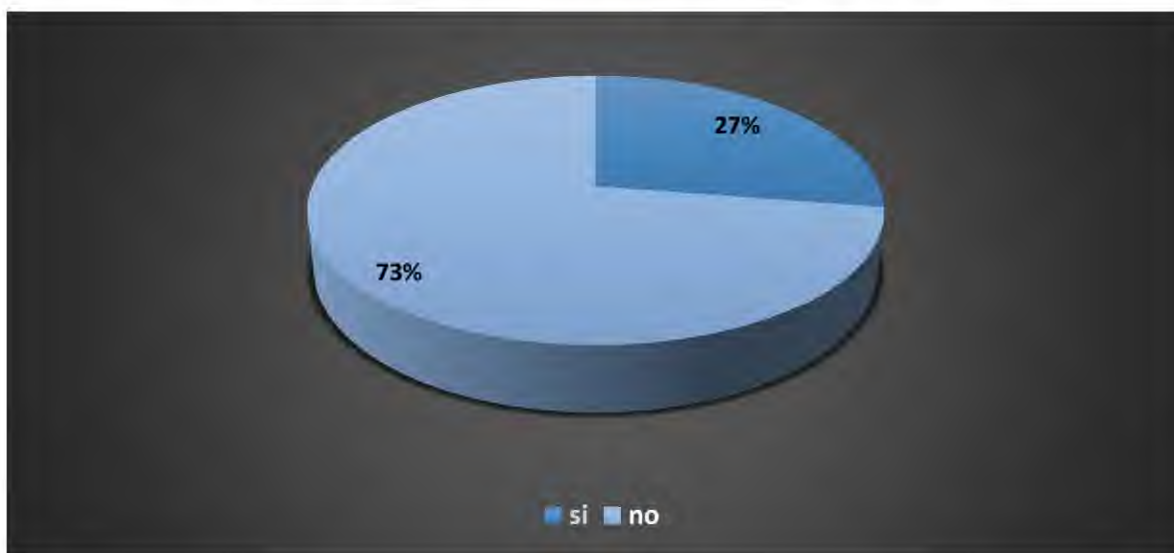
#### **Hipótesis estadística**

Hi.:  $\% \geq 60$

Ho.:  $\% \leq 40$

Para validar la hipótesis  $H_1$ , se utilizará la gráfica **GRÁFICA N° 17**, el estadígrafo para validar es la proporción Z, a un nivel de confianza de  $0.05=1.96$ .

**GRÁFICA N° 17**  
**CONSIDERA USTED QUE LOS PROFESORES DEL COLEGIO ESTÁN PRACTICANDO HÁBITOS DE SALUD MENTAL**



**CUADRO 4**  
**CONSIDERA USTED QUE LOS PROFESORES DEL COLEGIO ESTÁN PRACTICANDO HÁBITOS DE SALUD MENTAL**

Alternativa	Cantidad	Total
Si	35	27%
No	97	73%
<b>Total</b>	132	100%

Encuesta aplicada a los docentes del ICP en septiembre de 2017

Fecha: Septiembre/2017

A continuación, el despeje de la fórmula Z.

Po = Proporción dispuesta en la hipótesis 60%.

P1 = Proporción verdadera obtenida 73%.

P2 = Proporción falsa obtenida 27%.

n = muestra 132

$$Z = \frac{P1 - Po}{\sqrt{\frac{(P1) - (P2)}{n}}}$$

$$Z = \frac{0.73 - 0.60}{\sqrt{\frac{(0.73) - (0.27)}{132}}}$$

$$Z = \frac{0.13}{\sqrt{\frac{0.46}{132}}}$$

$$Z = \frac{0.13}{\sqrt{0.003484}}$$

$$Z = \frac{0.13}{0.06}$$

$$Z = 2.1$$

Debido que la Z calculada es mayor 1.96 ( $Z = 2.1 > 1.96$ ), (nivel alfa expresado en una puntuación Z), se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula, es decir, que existe un número significativo (73%) de docentes del Instituto Comercial Panamá que no están aplicando hábitos de salud mental.

## **Hipótesis No. 2**

**Hi.:** El 50 % de los profesores del Instituto Comercial Panamá consideran que se están dando problemas de salud mental en el Instituto Comercial Panamá.

**Ho.:** El 50% de los profesores del Instituto Comercial Panamá consideran no, que se están dando problemas de salud mental en el Instituto Comercial Panamá.

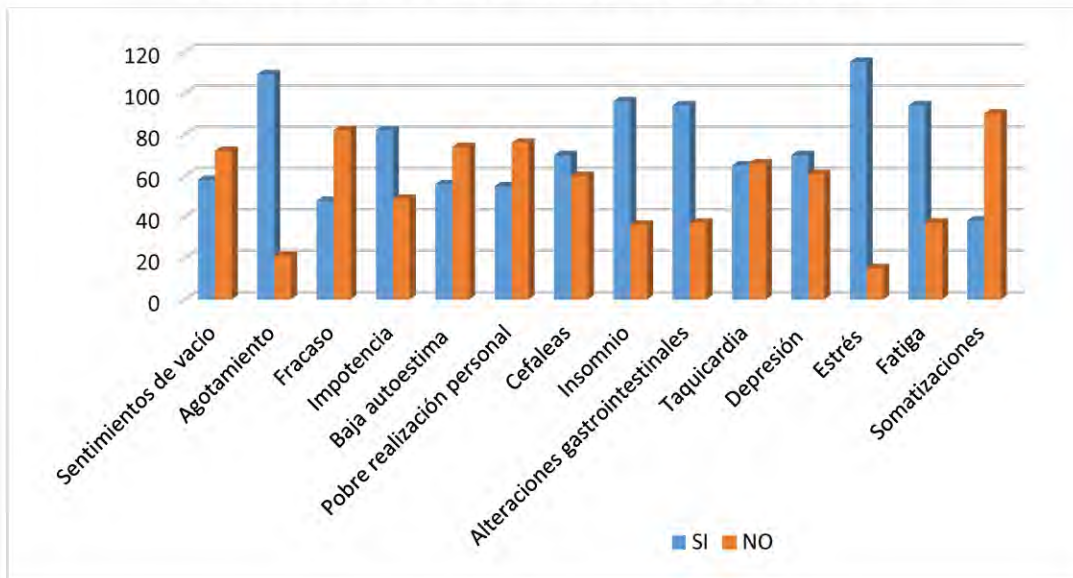
## **Hipótesis estadística**

Hi.: %  $\geq 50$

Ho.: %  $\leq 50$

Para validar la misma se utilizará la gráfica **GRÁFICA N° 12**, el estadígrafo para validar es la proporción Z, a un nivel de confianza de  $0.05=1.96$ .

**GRÁFICA N° 12**  
**SÍNTOMAS QUE PADECEN LOS DOCENTES**



A continuación, el despeje de la fórmula Z.

Po = Proporción dispuesta en la hipótesis 50%.

P1 = Proporción verdadera obtenida 96%.

P2 = Proporción falsa obtenida 4%.

n = muestra 132

$$Z = \frac{P1 - P0}{\sqrt{\frac{(P1) - (P2)}{n}}}$$

$$Z = \frac{0.96 - 0.50}{\sqrt{\frac{(0.96) - (0.04)}{132}}}$$

$$Z = \frac{0.46}{\sqrt{\frac{0.92}{132}}}$$

$$Z = \frac{0.46}{\sqrt{0.006969}}$$

$$Z = \frac{0.46}{0.08}$$

$$Z = 5.75$$

Debido que la Z calculada es mayor 1.96 ( $Z = 5.75 > 1.96$ ), (nivel alfa expresado en una puntuación Z), se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula, es decir, que existe un número significativo (96%) de docentes del Instituto Comercial Panamá que una campaña de salud mental en el Instituto Comercial Panamá, ayudaría a reforzar la práctica de estos hábitos.

## 2.14. Conclusión

Luego de aplicar la encuesta a los Docentes del Instituto Comercial, analizar los datos y equiparar con los objetivos de la investigación se concluye:

- Más de la mitad de los encuestados consideran el ambiente laboral entre bueno y regular, muy pocos consideran que el mismo es un mal ambiente para laboral.
- Los docentes tienen buenas relaciones interpersonales, que les permiten trabajar con distintos tipos de personas y sentirse apoyados por las mismas.
- Un alto número de los encuestados se siente satisfecho con los niveles y canales de comunicación establecidos tanto con los profesores como con el personal administrativo.
- Los docentes afirman experimentar tanto emociones positivas como negativas, al menos en algunas ocasiones se han presentado ambas.
- Se evidencia que identifican al menos 13 hábitos para mejorar su salud mental y prevenir enfermedades mentales.
- Entre los compañeros del ICP, han evidenciado o padecido diversos síntomas desde lo intrínseco tales como baja autoestima, fracaso hasta lo extrínseco como las somatizaciones, malestares de salud y alteraciones físicas.
- Los encuestados identifican cuales son las situaciones que pueden favorecer o afectar su bienestar psicosocial, entre las principales están los horarios de trabajo, el número de horas de clases, el salario devengado, la relación con los estudiantes.

- Los docentes conocen las consecuencias de no seguir los buenos hábitos de salud mental, que les puede ocasionar la alteración en el estado de ánimo y en el manejo de emociones.
- Es de suma importancia como los docentes, aunque identifican que hay situaciones que alteran su estado psicosocial, no practican los hábitos preventivos de enfermedades mentales.
- Los docentes expresaron aceptación y disposición a participar en la campaña social de los hábitos de salud mental dentro del ICP.
- Los docentes encuestados, demostraron apertura el deseo a participar en la elección de colores que serán considerados al momento de diseñar gráfica y conceptualmente la campaña social de los hábitos de salud mental. Así también confirman que participarían en las diversas actividades que se organicen, muestran principal interés hacia los eventos, feria y exposiciones.
- Los encuestados consideraron las capacitaciones, charlas y redes sociales como los principales para difundir la campaña.

### **2.15. Recomendaciones**

- Diseñar una campaña social para los hábitos de salud mental, para los docentes en el Instituto Comercial de Panamá. En la cual estén presente actividades presenciales, acompañadas de materiales gráficos de apoyo para presentar los diversos hábitos para prevenir la salud mental.
- Considerar los colores propuesto por los docentes para el diseño de la campaña los más seleccionado son el celeste y el blanco.

- Reforzar la importancia de mantener las relaciones interpersonales entre los docentes y personal administrativo, un ambiente de armonía para evitar la manifestación de síntomas que alteren la salud física y mental de los mismos.
- Desarrollar materiales que se puedan mantener con el pasar del tiempo, para que estén siempre presentes, tales como: spot, páginas Web, contenido en las redes sociales.
- Dar seguimiento y acompañamiento a los docentes para verificar si están aplicando los hábitos de salud mental que se promueven en la campaña.
- Motivar a los docentes que la campaña no es una actividad más para su día a día, sino que es un conjunto de recursos diseñado para que puedan utilizar en su tiempo libre o planificado por el Instituto, para prevenir enfermedades mentales.
- Fortalecer a través de la campaña los canales de comunicación entre los involucrados del Instituto Comercial Panamá.

**CAPÍTULO III**

**DESARROLLO DEL PROYECTO DE LA CAMPAÑA SOCIAL DE LOS  
HÁBITOS DE SALUD MENTAL EN LOS DOCENTES DEL INSTITUTO  
COMERCIAL PANAMÁ**

### **3.1. Desarrollo del proyecto**

Seguidamente se hablará y teniendo como base el segundo capítulo, se presenta el plan de comunicación, el cual contiene la estructura creativa con las respectivas soluciones para mejorar los hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá. Es evidente que al menos el 60% de los docentes dentro del Instituto, presentan situaciones detonantes emocionales ligadas al estrés, cansancio, desmotivación hacia el trabajo por parte de los mismos.

Martín (2009), plantea que es necesario algunas medidas, para que el docente se encuentre en satisfacción con su trabajo, entre ellas:

Disponer de un proyecto educativo que haga crecer como personas y profesionales. Dar entrada en el mismo a la participación de los demás. El espíritu de comunidad refuerza la energía vital y protege la personalidad.

Aprender a disfrutar de pequeños logros, así como a advertir nuevos y buenos matices en la cotidianidad.

Programar y aprovechar los períodos vacacionales, para salir del circuito de tensión y reincorporarse al trabajo con fuerzas renovadas. Adquiere gran importancia la utilización saludable del tiempo libre diario y de los fines de semana.

Entre las medidas protectoras del malestar no pueden faltar tampoco la dieta equilibrada, la actividad física, la relajación muscular, la actitud mental positiva, etc.

Intercambiar experiencias y opiniones con los colegas. La comunicación y las relaciones personales presididas por la cordialidad neutralizan los aspectos negativos del trabajo. El aislamiento a que a veces propende el profesor no hace sino acrecentar los problemas.

Poner una nota de creatividad en lo que se realiza. La actividad educativa es susceptible de innovación. Es verdaderamente lamentable el caso de algunos docentes que, apoyándose en unos apuntes amarillos y desgastados, se limitan a repetir curso tras curso los mismos contenidos.

No se pase por alto en este paquete de propuestas el relevante papel que juega el centro educativo en su conjunto. El clima institucional de confianza, seguridad, respeto y valoración es una de las mejores vacunas contra el malestar, así como uno de los principales impulsores del crecimiento individual y colectivo. El apoyo de la organización, tanto en el plano del reconocimiento profesional como en el de las retribuciones, constituye un objetivo perentorio para garantizar la adaptación laboral y el equilibrio personal de los docentes.

A partir de este autor, y las encuestas realizadas se han planteado los siguientes hábitos a trabajar con los docentes del Instituto Comercial Panamá: Respira, Relájate, Entrena, Expresa, Comparte, Planifica y Aliméntate sanamente.

Estos Hábitos de salud mental, serán la base fundamental de la campaña social, los cuales se abordarán a través de:

La búsqueda del tesoro, que tiene como recompensa ser feliz, y consta de 7 actividades presenciales, diseñadas para ser ejecutadas en la semana de la salud

mental, en el mes de octubre del año en curso y puede ser ejecutadas en años posteriores.

Materiales gráficos, los cuales están aunados a las actividades y se utilizarán como motivante para la participación y como material de apoyo, entre los que se encuentran volantes, brochure, banner, roll up.

Material publicitario, constituido por un conjunto de artículos promocionales entre los que se encuentran: agendas, t-shirt, tazas térmicas, alfombras de yoga, USB, toallas, Dado antiestres.

Recursos multimedia, virtuales, se diseñaron 3 materiales audiovisuales una página Web, como repositorio de información y con recursos comunicativos como foro y chats. Así también se cuenta con un spot de 15 segundos para desarrollar cápsulas informativas y una cuña de radio.

### **3.2. Objetivo de Marketing Social**

Disminuir en un 5%, de los 97 casos de estrés presente en docentes del Instituto Comercial Panamá, para el 2018.

### **3.3. Objetivo Comunicacional**

Concientizar a los docentes del Instituto Comercial Panamá sobre la práctica diaria de los hábitos de salud mental que deben conocer, promover y mantener para poder llevar una vida más sana, con menos estrés que es generado por las diferentes situaciones que se presentan en el día a día durante las jornadas laborales y en algunos casos en sus hogares.

### **3.4. Objetivos Publicitarios**

Se presentarán a continuación los objetivos, que se buscan alcanzar con el desarrollo de la campaña social de los hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá.

- Informar a los docentes del Instituto Comercial Panamá, sobre la importancia de seguir hábitos que les permitan mejorar su salud mental.
- Sensibilizar a los docentes del Instituto Comercial Panamá, de cómo afecta el estrés el desarrollo de su actividades laborales y personales.
- Concienciar a los docentes del Instituto Comercial Panamá, la importancia de cómo utilizar el tiempo para el descanso y actividades de esparcimiento.

### **3.6. Público objetivo**

Considerando el estudio realizado, la audiencia principal está constituida por los docentes y la directiva, del Instituto Comercial Panamá de la Ciudad de Panamá.

### **3.7. Duración de la campaña**

Esta campaña tendrá una duración de 3 meses que abarca dos fases: fase de lanzamiento y fase cierre, entre los meses de agosto, septiembre y octubre del año en curso. Descritos de la siguiente manera:

- Agosto: Comienzo de la Campaña.
- Septiembre: Realizarán actividades extracurriculares.
- Octubre: 10 de octubre Día de la Salud Mental. Se cierra con el mes de octubre.

Es importante destacar que esta campaña después de evaluar la ejecución se podrá repetir cada año, siendo la fecha de cierre el 10 de octubre día de la salud mental.

### **3.8. Objetivos de la campaña**

- Integrar al grupo de docentes del Instituto Comercial Panamá, a través de las actividades que se desarrollan en la campaña.
- Divulgar sobre los hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá
- Reforzar y mejorar la percepción y apreciación de las situaciones que generan estrés en docentes del ICP.
- Motivar a los docentes para que pongan en práctica los hábitos de salud.

### **3.9. Estrategia creativa**

La estrategia se basa, en motivar a los docentes del Instituto Comercial Panamá, a tomar conciencia de la importancia de practicar los hábitos de salud mental, para un crecimiento holístico, que les permita mantener una relación equilibrada entre su ambiente de trabajo y personal. En el que se involucre con sus compañeros de trabajo y estudiantes sanamente.

De acuerdo a esto, es de vital importancia reforzar las relaciones interpersonales y mejorar los medios de comunicación. Por lo cual la estrategia creativa se basará en diversos recursos impresos y audiovisuales, que permitan invitar, participar y poner

en práctica los diversos hábitos de salud mental que se estarán desarrollando en las diferentes actividades programadas para los docentes. Entre los hábitos que se reforzarán están ejercicios de respiración, alimentación saludable, relajación, ejercicios corporales.

Aunada a la realización de las actividades presenciales diseñadas para los docentes, los recursos gráficos, audiovisuales y artículos promocionales, se contará con el uso de las redes sociales como Instagram y whatsapp para mantener diversos medios de comunicación e interacción.

### **3.9.1. Mensaje esencial**

Promover Soy Feliz, como hábito para tener buena salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá.

De acuerdo a los resultados del estudio realizado, los docentes del ICP necesitan llevar a cabo nuevas conductas para enfrentar las situaciones de estrés que generan las largas jornadas laborales y que de alguna forma no ponen en práctica los hábitos para contrarrestarlo. Es por ello, que es necesario una campaña de comunicación, que estimule al público objetivo a conocer y poner en práctica los diferentes hábitos, motivándolos a participar e involucrarse en las diferentes actividades a presentarse.

Los docentes expresaron en las encuestas gran interés en desarrollar actividades que le permitan mejorar el ambiente y horarios laborales, así como crear otros medios para mantener la comunicación entre los docentes, para optimizar el trabajo en equipo, la efectividad, los sentimientos de fraternidad, y las relaciones interpersonales. Así que la comunicación es el eje transversal de la campaña social de los hábitos de salud mental para el Instituto Comercial Panamá

### **3.9.2. Soporte Claves**

La finalidad de la estrategia es lograr que el público objetivo reaccione de la siguiente manera:

- Tomar conciencia sobre las consecuencias del estrés
- Reaprender a tener una mejor forma de vida

- Apoyarse socialmente entre los docentes del ICP
- Aplicar y promover técnicas para la prevención de estrés.
- Dar mejor trato a los estudiantes.

### **3.9.3. Posicionamiento**

Posicionar en la mente del docente la idea de Ser Feliz, la razón fundamental de la campaña, Según el filósofo Aristóteles, Se vive una vida feliz cuando se desarrollan al máximo las capacidades brindadas por la naturaleza, capacidades que cada cual ha de descubrir. La felicidad, supone una emoción que se produce en un ser vivo cuando cree haber alcanzado una meta deseada. La felicidad suele ir aparejada a una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría. Si un docente alcanza la felicidad en su día a día, se cree que el mismo desarrollará sus actividades con los estudiantes de manera entusiasta, creando un ambiente agradable entre estudiantes, docentes, compañeros de trabajo, padres y personal.

El posicionamiento de esta campaña está en los mensajes motivadores como: “Respira”, “sana tú cuerpo, come sano”, llamados participativos: “ven regálate un respiro”, “entrena tú cuerpo” y de apoyo para los docentes: “Expresa y libera”, “Libera de adentro hacía fuera”, “Sé la voz del silencio”.

### **3.9.4. Beneficios esperados**

- Disminución del estrés en los docentes del ICP.
- Restructuración cognitiva.
- Vidas más sanas.

- Equilibrio personal- laboral.
- Trabajo en equipo.
- Mejoras del clima organizacional.
- Mejorar las relaciones interpersonales e integración.

### 3.9.5. Promesa Básica

Los docentes, entre sus horarios laborales, desplazamiento al lugar de trabajo, tareas cotidianas, son muy pocos los espacios destinados para esparcimiento, la recreación y relajación que les permitan canalizar sus emociones.

La promesa básica de la campaña “Soy Feliz”, tiene una conexión emocional directa con la combinación de varios colores; los colores fueron los siguientes

Tabla 4 Colores de la campaña

BLANCO	Pureza, inocencia, optimismo, frescura, limpieza, simplicidad
ROJO	Fortaleza, pasión, determinación, deseo, amor, fuerza, valor, impulsividad
NARANJA	Calidez, entusiasmo, creatividad, éxito, ánimo
AMARILLO	Energía, felicidad, diversión, espontaneidad, alegría, innovación
VERDE	Naturaleza, esperanza, equilibrio, crecimiento, estabilidad, celos
AZUL	Libertad, verdad, armonía, fidelidad, progreso, seriedad, lealtad
PÚRPURA	Serenidad, místico, romántico, elegante, sensual, ecléctico

A partir del significado de estos colores, se diseñó el logo considerando que cada emoción está representada por un color, cuando se logran equilibrar las diversas emociones humanas se puede Ser Feliz.



Se busca que los hábitos de salud mental en los docentes del Instituto Comercial Panamá, deben convertirse en un comportamiento repetitivo positivo de técnicas para lograr el equilibrio físico y psicológico, logrando tener un mejor control antes situaciones externas que sean difíciles de intervenir y verles objetivamente desde otro punto de vista.

### **3.9.7. Reason Why**

El concepto de campaña posee un contenido, que busca que los docentes puedan contar con un espacio de trabajo donde se apliquen los hábitos de salud mental, para una sana convivencia.

La selección de colores, correspondes a que las emociones pueden ser representadas por diversos colores considerando la intensidad de las mismas.

El slogan “Soy feliz”, se basa en incentivar el apoyo entre docentes con sentimientos positivos que se tiene cuando hay una buena salud mental, como mensaje proactivo y motivacional. Poner en práctica los hábitos de salud mental, se puede lograr tener una vida equilibrada, buenos resultados en el trabajo y calidad de vida en general.

### **3.9.8. Tono**

La campaña tiene un tono positivo, motivador, sutil, para bajar los niveles de estrés en los docentes crear la curiosidad, la participación y el compromiso consigo mismo por una buena salud mental. Entre las frases están:

- “Respira”,
- “Practica los hábitos de salud”,
- “Ven regálate un respiro”,
- “Te invito a entrenar tu cuerpo”
- “Expresa y libera”,
- “Libera de adentro hacía fuera”,
- “Sé la voz del silencio”,
- “Tiempo para mí”.

### **3.9.9. Concepto creativo**

Bajo el concepto creativo “¡Soy Feliz!”, se pretende que los docentes fortalezcan la salud mental de manera positiva a través de los hábitos que deben lograr durante el tiempo de la campaña, ser promotores dentro de la institución y mantener de por vida la actitud para enfrentar situaciones en otros aspectos.

### **3.10. Presentación del plan de acción para la campaña de comunicación para incentivar al público objetivo sobre los hábitos de salud mental en el ICP**

El plan de acción reúne todas las gestiones comunicativas previstas en la campaña, para que los docentes del Instituto Comercial Panamá conozcan y apliquen los hábitos de salud mental. Estas acciones, van dirigidas principalmente a los docentes, como estrategias para disminuir las conductas que les llevan a sucumbir en situaciones detonante, en las que el estrés, la ansiedad, el cansancio entre otras, les lleve actuar de manera tóxica.

En este sentido, después de los datos obtenidos del análisis del estudio se confirmó la necesidad de implementar una campaña social para aplicar hábitos de salud Mental, todo ello fundamentado en el hecho de la existencia de situaciones estresantes y de desgaste físico para el docente.

Para que los docentes conozcan y aprendan aplicar los hábitos de salud mental, Se abordará a través de charlas, juegos, convivencias, uso de página Web, las redes sociales, las cuales son un medio cada vez más usados en la actualidad. En base a la opinión de los docentes, los artículos diseñados se distribuirán o ubicarán en

espacios previamente seleccionados de la institución, y a través de los medios electrónicos en los cuales participan e interactúan los miembros de la comunidad del Instituto Comercial Panamá.

En este sentido, el sentido del plan de acción realizado por la campaña es disminuir los casos de estrés presente en docentes del Instituto Comercial Panamá, mientras se aplican los hábitos de salud mental.

### **3.10.1. Logo y Slogan:**

Para la campaña social de los hábitos de salud mental, es de suma importancia desarrollar un logo que acompañe todas las piezas gráficas que se desarrollarán para la misma. El logo representa el elemento fundamental que creará la identidad de la campaña, es la imagen que los docentes tendrá presente al momento de conectarse y aplicar con los diferentes hábitos de salud mental.

El logo que acompaña a la campaña, se basa en un símbolo representativo de un cerebro - burbuja de un tono bajo de gris, que contiene en su interior especies de cápsulas de diferentes colores y con una forma redondeada irregular que expresan los diferentes estados anímicos, actitudes y sus magnitudes, encajando con las diversos matices que hay en las emociones que puede experimentar en este caso un docente, pero que a su vez en la forma que está estructurado, se percibe la sensación de control, orden y equilibrio.



Los colores muestran: alegría, tristeza, furia, energía, serenidad, paz, amor, frialdad, seriedad. “Soy Feliz!”, representa el sentimiento de positivismo alcanzado en un momento determinado por haber alcanzado una meta. Su color verde menta, habla del frescor, actitud positiva, en cuanto a la tipografía Yelly, es bastante dinámica, fresca, natural. Así como ese sentimiento de felicidad sin excesos.

### **3.10.2. Fases de la campaña**

La campaña se desarrollará en dos fases, con una duración de 3 meses, en este margen de tiempo se realizará el lanzamiento y el cierre de la campaña.

Se busca a través de esta fase el desarrollo de una serie de actividades dinámicas, para lograr la participación del docente hacia el tema de la aplicación de los hábitos de salud mental, así como una serie de recursos gráficos que le permitirán realizar reforzamiento del tema.

- **Objetivo**

Motivar a los docentes a participar en las actividades y a utilizar los recursos que se diseñarán para la campaña.

- **Estrategias**

- ✓ Crear actividades recreativas que motive a los docentes a aplicar los hábitos de salud mental.
- ✓ Diseña una página Web, con diversos espacios con cápsulas información, descarga y espacio de interacción para promover los hábitos de buena alimentación, relajación, planificación, ejercitación, buena comunicación, en los docentes
- ✓ Diseñar una serie de artículos promocionales, que permitan llamar la atención de los docentes a participar en la campaña.
- ✓ Diseñar un spot que cree interés en los docentes de participar en la campaña de los hábitos de salud mental.
- ✓ Diseñar un brochure con las técnicas que les permitan a los docentes enfrentar el estrés y conocer sobre los hábitos de salud mental.
- ✓ Diseñar un Rolls up para invitar a participar en las distintas actividades planificadas para los docentes.
- ✓ Crear la identidad en las redes sociales para la campaña de los hábitos de salud mental.

### **3.10.3. Material gráfico para la campaña**

#### a. Brochure

Los brochures, se han planificado 2 unidades como material informativo, que permita divulgar contenido a los docentes, sobre las técnicas para afrontar el estrés y los hábitos de salud mental.

- Objetivo

Informar a los docentes, sobre las técnicas para afrontar el estrés, y sobre los hábitos de salud mental.

- Estrategia

Diseñar un brochure, atractivo, con imágenes, texto informativo que permitan a los docentes enfrentar el estrés y conocer sobre los hábitos de salud mental.

- Indicador

Se evaluará mediante el cambio que se observe en los docentes en cuanto a la práctica de salud mental.

- Descripción

Se diseñaron 2 brochures que son trípticos, el primero de fondo blanco para resaltar los títulos se han colocado en rectángulos celeste, y para pasar de un contenido al otro por rectángulos grises. En la cara exterior se muestra en la parte superior izquierda el logo del Instituto Comercial Panamá, y en el extremo derecho el logo de la campaña, acompañado el contenido de este versa de los hábitos de salud mental. Una fotografía y líneas de los colores seleccionado para la campaña.

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción psicofisiológica producida por una relación problemática entre la persona y su entorno que afecta a su bienestar. El estrés resulta del sentimiento de incapacidad de los individuos para cumplir los requisitos y demandas que les plantea su entorno.



### Tipos de estrés

- **Eustrés:** Es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, especialmente aquellas que requieren una respuesta inmediata. Cumple una función adaptativa y ayuda al individuo a enfrentarse con éxito a la situación.
- **Distrés:** Es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación y que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para la persona.

### Vigilancia en la salud

Es importante para hacer una detección precoz de sintomatología relacionada con el estrés, y otros factores psicosociales y prevenir posibles daños a la salud mental. Para que esto sea posible, la vigilancia sobre la salud debe ser periódica tomando en cuenta la práctica correcta de los hábitos de Salud mental.



¡Ayudanos a ayudarte y sê feliz!

Para mayor información



Hábitos de Salud Mental

### Los hábitos de salud mental

Los hábitos son conductas repetidas regularmente de manera progresiva y aprendidas.

Para minimizar los riesgos de una deficiente salud mental, es importante abordar a tiempo la situación que genere estrés y tener el control. De igual forma se recomienda, adquirir ciertos hábitos para reducir los niveles de estrés y ganar una buena salud mental.

Los hábitos de salud mental se clasifican en:

#### Hábitos Generales

Tienen el objetivo de incrementar en el individuo una serie de recursos personales de carácter genérico para hacer frente al estrés.

- Dieta Adecuada
- Apoyo Social
- Distracción y buen humor

Haz algún deporte



#### Hábitos Cognitivos

Su finalidad sería cambiarla forma de ver la situación (la percepción, la interpretación y evaluación del problema y de los recursos propios:

- Reorganización Cognitiva
- Modificación de pensamiento automáticos y deformados.
- Desensibilización sistemática
- Detención del pensamiento



Inoculación de estrés

#### Hábitos Conductuales

Tienen como fin el promover conductas adaptativas; dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema.

- Entrenamiento asertivo
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Técnica de solución de problemas
- Modelamiento encubierto



Autocontrol

#### Hábitos Fisiológicas

Están encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente.

- Técnicas de relajación física
- Control de respiración
- Biofeedback



Relajación Mental (Meditación)

El segundo brochure tiene como fondo el blanco, con los títulos resaltados en gris, en la parte externa en el extremo izquierda va el logo del Instituto Comercial Panamá, y en el derecho el logo de la campaña, acompañado de una fotografía, el contenido interno trata de las técnicas para afrontar el estrés. También lleva en el reverso una frase motivadora y las redes sociales para el apoyo.

### Técnicas de afrontamiento del estrés

Las principales medidas de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral pueden dividirse, según el nivel de intervención, en:

1. Medidas centradas en el individuo (técnicas individuales de afrontamiento del estrés), dirigidas a reducir los niveles de ansiedad, los pensamientos negativos y las relaciones sociales conflictivas. (técnicas de relajación, respiración, cognitivas y de entrenamiento en habilidades sociales).

2. Medidas de intervención sobre la tarea, dirigidas a reducir los problemas que puedan surgir durante el desempeño del trabajo y también aumentar la eficiencia de su desarrollo (enriquecimiento del puesto de trabajo, creación de grupo autónomos).

3. Medidas de intervención sobre la organización, dirigidas a disminuir los problemas relacionados con factores de la organización como la comunicación y participación, las relaciones personales y el desarrollo de la carrera dentro de ésta (estilos de liderazgo, planes de evaluación, formación e incentivos).

Algunas técnicas más usadas que están centradas en el individuo son:

- Técnica de relajación
- Técnica de respiración
- Técnicas cognitivas:

Este tipo de pensamientos son negativos y automáticos son muy habituales, el problema es que son creídos sin cuestionarlos, sin un juicio objetivo que permita evaluar su validez. Para combatir estas ideas irracionales podemos:

- Tomar conciencia de estos pensamientos.
- Sustituirlos por una idea irracional y objetiva.

#### TÉCNICA

Técnica de inoculación del estrés (MEICHENBAUM, 1974). Para su realización tenemos que estar en un lugar tranquilo y sin interrupciones.

1. Escribir las situaciones causantes de más estrés o angustia valorándolas de 1 al 100.
2. Visualizar las situaciones que generan estrés de menos a más de la lista con todo lujo de detalles e intentar relajarse durante la visión de estas imágenes con alguna técnica de relajación.
3. Preparar pensamientos que ayuden a contrarrestar las posibles ideas negativas que vayan a aparecer. Cuando se hayan escrito estos pensamientos proceder a experimentar otra vez la situación angustiante y utilizarlos con cada pensamiento negativo que aparezca.
4. Llevar a cabo este ejercicio en una situación real, en vivo.

¡Ayúdanos a ayudarnos y ser felices!

Para mayor información



Técnicas para afrontar el estrés

### Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación tienen el objetivo de enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de la modificación inducida de condiciones fisiológicas como la tensión-distensión de los músculos. Relajación Progresiva (Jacobson, 1929).

Para su preparación debes buscar un lugar tranquilo. Llevar ropa cómoda y reclinarse o tumbarse en un lugar cómodamente.

#### TÉCNICA

Pasos generales: tensionar voluntariamente cada grupo muscular 3 ó 4 segundos y relajarlo después varios segundos (20-30sg) siguiendo el siguiente orden. Prestar atención a las sensaciones de tensión y relajación que se generan.

1. Relajación de cara, cuello y hombros: frente, ojos, nariz, lengua, mandíbula, cuello y nuca, hombros.
2. Relajación de brazos y manos: Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.
3. Relajación de piernas: Contraer nalgas y muslos. Estirar un apierna y después la otra levantando la punta del pie hacia arriba y notando la tensión.
4. Relajación de tórax, abdomen y región lumbar: Espalda, Tórax y estómago.
5. Relajación rápida y completa: Consiste en tensar y relajar todos los músculos a la vez. Se puede hacer tumbado o de pie.

### Técnicas de respiración

Un control correcto de la respiración es una de las estrategias más sencillas y potentes para hacer frente a una respuesta de estrés. Uno de los síntomas del estrés es la hiperventilación: respiración rápida, acelerada y superficial que contribuye a aumentar los niveles de estrés.

#### TÉCNICA

Consejos prácticos para la respiración saludable

1. Inhalar lentamente por la nariz.
2. No coger mucho aire.
3. Mantener unos 3 seg, el aire en los pulmones.
4. Expulsar el aire con lentitud sacando todo el aire por la boca.



### Técnicas cognitivas

Para sufrir estrés es necesario que la persona evalúe la situación como amenazadora. En una persona estresada los pensamientos suelen ser negativos y pesimistas, ya sea respecto a uno mismo, a los demás o a la situación, y estos suelen ser la causa de que el individuo no solucione el conflicto de una forma más positiva.

La persona se encuentra inmerso en un mundo de pensamientos distorsionados que no le dejan valorar la realidad con claridad y tomar el mejor camino para su solución.

#### TÉCNICA

Pensamientos distorsionados:

1. Inferencia arbitraria: Sacar una conclusión sin pruebas suficientes.
2. Abstracción selectiva: Prestar atención solo a aquellos hechos que corroboren una idea distorsionada.
3. Minimización y maximización: La persona minimiza sus logros o cualidades y maximiza sus errores.
4. Sobregeneralización: Consiste en sacar conclusiones generales a partir de un hecho particular.
5. Personalización: La persona se responsabiliza de toda la situación atribuyéndose el papel de único culpable cuando las cosas no funcionan bien.
6. Pensamiento dicotómico: Pensar en términos dicotómicos de todo o nada, como si fuera lo más natural.

¿Qué hacemos antes estos pensamientos?

- Recursos necesarios

Diseño del arte, impresión, hojas y tinta.

- Costo

Diseño del arte B/. 25 cada uno , serán impresas 500 unidades con un costo

total de B/. 250.

b. Roll up

El roll up, se ha diseñado a manera de expositor gráfico portátil, que funciona de modo muy práctico al momento de dar una información concreta, que vaya acompañada de alguna imagen.

- Objetivo

Invitar a participar en las distintas actividades planificadas para los docentes.

- Estrategia

Llamar la atención de los docentes con una serie de actividades, que motiven a participar y compartir con sus compañeros.

- Descripción

Se han diseñado dos roll up, las medidas de los mismos son acordes con el espacio con el que se cuenta en el ICP, de tal forma que se ha procurado que no sean demasiado grandes para entorpecer la circulación, ni demasiado pequeños para pasar a ser totalmente desapercibidos. El diseño del primero roll up es para los Juegos Intercursos, se mantienen las franjas de colores, acompañado en la parte superior el logo con el nombre de la actividad, La fuente utilizada se hizo con bordes y sombreado para llamar la atención, y que al ser visto identifiquen rápidamente el propósito del mismo. Seguidamente del nombre de la actividad hay fotos alusivas al deporte, en la parte inferior un mensaje motivados acompañado de las redes sociales. El segundo Roll up es para invitar a los talleres, mantiene las franjas, pero el mensaje

de invitación está dentro de la silueta de un cerebro, el título centrado en color negro y algunas letras de colores, en la parte inferior las fechas de los talleres.

**1er Juego Intercurso**

Te invitamos a formar tu equipo de futbol, basketball o voleibol y participa en el **PRIMER JUEGO INTERCURSO** Docentes Vs. Alumnos del Instituto Comercial Panamá

Fecha: 14, 15 y 16 de agosto de 2018  
Lugar: Instalaciones del ICP

Ven inscribete  
Sé feliz!

Soy Feliz!

soyfeliz soyfeliz 6588.6315

Te invitan a los talleres de salud mental

**Ejercitando LA MENTE**

Ven inscribete  
Sé feliz!

Aprenda las técnicas para conservar un buena salud mental para ti y tu entorno.

Días: miércoles y viernes - Fecha de inicio: 2 de agosto de 2018  
Lugar: Salón de profesores

soyfeliz soyfeliz 6588.6315

- Recursos necesarios

Arte, impresión, tinta.

- Costo

Artes B/. 40 e impresión B/. 60.

- Indicador

Total de asistencia a la actividad.

### c. Material Publicitario de especialidades

Con la serie de artículos promocionales, se utilizarán como refuerzo positivo para aquellos docentes que se involucren y participen en el desarrollo de las actividades diseñadas para la campaña social de los hábitos de salud mental.

De tal manera, se entregarán de acuerdo a la actividad que asistan un artículo promocional entre ellos: agenda, tshirt, termo, mat, dado, gorra, usb cada uno de ellos identificados con el logo y el eslogan central de la campaña. Estos artículos al ser de uso diario entre los docentes, les permitirá recordar la importancia de aplicar los hábitos de salud mental.

- Objetivo

Difundir en los docentes artículos que les permita recordar aplicar los hábitos de salud mental.

- Estrategia

Personalizar artículos promocionales que resulten llamativos para los docentes y que les motive a aplicar los hábitos de salud mental.

- Indicador

Número de personas que usan los artículos.

Gorra



- Termo



- Mat



- Tshirt



- Dado



- Agenda



- USB



- Toalla



- Costo

Tabla 5 Costo artículos publicitarios

Descripción	Arte	Costo Unitario	Cantidad	Total
Gorras	30	4	356	B./ 1.454,00
Termos	30	8	40	B./ 350,00
Mat de yoga	60	12	50	B./ 660,00
Tshits	40	4	186	B./ 784,00
Dados	40	4	100	B./ 440,00
Agendas	100	6	50	B./ 400,00
USB	20	4	60	B./ 260,00
Toallas	30	2	40	B./ 110,00
Tazas	30	4	50	B./ 230,00
<b>Total</b>				<b>B./ 4.458,00</b>

### **3.10.4. Material gráfico Audio Visual**

#### **a. Web**

Mientras se desarrolla la campaña social para los hábitos de salud mental en el Instituto Comercial Panamá, se creará una página Web, en la que se tendrán diversos espacios, en la misma se anexarán las piezas publicitarias que se utilizarán en el desarrollo de la campaña.

Se incluirá en la página las siguientes secciones Artículos, talleres, eventos y recetas. De esta manera se podrá tener informado a los docentes sobre la campaña, las fechas en las que se realizarán las actividades planificadas, así como materiales multimedia con diferentes contenidos que les permitan aplicar los hábitos de salud mental. Esta página ayudará a otros usuarios que ingresen en la página y presente los mismos síntomas de estrés, cansancio, ansiedad entre otros.

- Estrategia

Publicar el eslogan, mensajes e imágenes que impacten, motiven la curiosidad de los docentes para que abran la página Web del ICP, vean y lean el material que se presenta.

- Objetivo

Despertar el interés de los docentes de visitar el sitio web, y compartir su experiencia con otros usuarios, el sitio servirá para inscribirse en las actividades que tengan cupos.

- Indicador

Número de clic que visitan la página.

- Descripción


Se trata de un concepto sencillo, con los colores de la campaña. En la parte superior se encuentra el logo, seguidamente 4 secciones Artículos, Talleres, Eventos y Recursos. En la parte inferior las redes sociales y medios para mantener comunicación.

- Costo

Diseño de artes, actualizaciones y hospedaje B./ 800.




Inicio **Artículos** Talleres  Eventos **Recetas**  



**Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud**

Se realizó una revisión sobre la relación del estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud, resaltando que el estrés es una condición que de no abordarse...

[Leer mas...](#)



**El estrés engorda igual que una super hamburguesa doble con queso**

El estrés es una reacción fisiológica de defensa ante ciertas amenazas. Cuando el organismo percibe un peligro potencial, las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y cortisol...




[Leer mas...](#)



**El cerebro y el estrés: Efectos de la alostasis y de la sobrecarga alostática.**

La carga alostática ejerce sus efectos sobre el cuerpo entero, no solo en el cerebro, lo que puede explicar la carga de enfermedad asociada a las enfermedades psiquiátricas...

[Leer mas...](#)

 Contáctenos   @soyfeliz  6588.6315

Inicio Artículos **Talleres**  Eventos **Recetas**  



**Ejercitando LA MENTE**



Técnicas Generales


Técnicas Fisiológicas


Técnicas Conductuales


Técnicas Cognitivas


 Contáctenos   @soyfeliz  6588.6315


Inicio Artículos Talleres  Eventos Recetas 


 Primer Juego Intercuro





 Ejercitando la mente

 Taller de Planificación

 Zumba DICOPA

 Taller de cocina

 Expresa y libera

 Contáctenos   @soyfeliz  6588.6315

Inicio Artículos Talleres  Eventos Recetas 

 Batido antiestrés:  
Fresa, banana y pera

 Alimentos crujientes que nos calman:  
Zanahoria y el apio

 Alimentos que aumentan  
la serotonina y endorfinas

 Carbohidratos complejos:  
Incorpóralos en tu alimentación

 7 Superalimentos que aumentan  
tu energía y rendimiento

 Mi primer detox: Limpieza  
y descanso para tu cuerpo y espíritu.

 Contáctenos   @soyfeliz  6588.6315

## **b. Spot**

Esta pieza es un corto video que de forma progresiva documenta un momento. Se busca que sea sencillo y corto para poder ser difundido en redes sociales.

En este caso específico la campaña social de los hábitos de salud mental para el Instituto Comercial Panamá. Tendrá una duración de 30 segundos.

- **Objetivo**


Lograr un insight sobre las consecuencias de no aplicar los hábitos de salud mental.




- **Estrategia**


Despertar el interés de los docentes mediante imágenes que muestren situaciones diarias que son detonantes de estrés.

- **Descripción:** Se trata de una secuencia de imagen que serán reproducida de manera acelerada, para causar sensación de estrés en los docentes y se sientan identificados con las mismas, acompañada de un audio fuerte que generará desagrado, seguidamente el mensaje principal de la campaña. Se busca que el video sea minimalista, con fondo en blanco.

Tabla 6 Guión video

Guión		
Descripción	Imagen	Texto
<p>Escena 1:</p> <p>Detalles: Secuencia de fotos que serán reproducidas de manera acelerada, acompaña con la melodía:</p> <p>Autor: Street.</p> <p>Nombre Justice.</p> <p>Género Dark Puft.</p> <p>Durante los primeros 3 segundos.</p>		
<p>Escena 2:</p> <p>Las siguientes palabras serán acompaña por el audio que mencionará cada una de estas.</p>	<p><b>Cansancio</b></p> <p><b>Degaste físico</b></p> <p>Problemas familiares</p> <p><b>Aburrimiento</b></p> <p><b>Descontento</b></p> <p><b>Ausentismo escolar</b></p> <p><b>Ansiedad</b></p> <p><b>Estrés</b></p>	<p>Voz en off:</p> <p>Cansancio, degaste físico, problemas familiares, aburrimiento, descontento, ausentismo</p>

		<p>escolar, ansiedad, estrés. Son consecuencias de no aplicar los hábitos de salud mental.</p>
<p>Escena 3:</p> <p>Voz en off acompañada del fotograma final de la escena 2.</p> <p>La escena debe durar 3 segundos.</p>	<p><b>Cansancio</b> <b>Degaste físico</b></p> <p>Problemas familiares</p>  <p>Aburrimiento Descontento Ausentismo escolar</p> <p><b>Ansiedad Estrés</b></p>	<p>Cambia Tú rutina.</p>
<p>Escena 4:</p> <p>Detalles: Debe aparecer la carita feliz en el centro de la</p>	<p>Respirar</p> <p>Relajarte</p> <p>Expresarte</p> <p>planificarte</p> <p>ejercitarte comer sano</p> 	<p>Voz en Off:</p> <p>Empieza aplicar los hábitos de salud mental: respirar,</p>

<p>pantalla y alrededor de ella cada hábito de color verde.</p> <p>La secuencia debe durar 5 segundos.</p>		<p>relajarte, expresarte, planificarte, ejercitarte, comer sáname.</p>
<p>Escena 5:</p> <p>Aparecen los logos del ICP y Soy Feliz, en el centro de la pantalla.</p>	 <p>The image shows two logos side-by-side. On the left is the 'Soy Feliz!' logo, which consists of a cluster of colorful dots above the text 'Soy Feliz!' in a green, handwritten-style font. On the right is the official logo of the Instituto Comercial Panamá (ICP), which is circular with a blue border. Inside the circle, there is a shield with red, white, and blue sections, a microscope, and a book. The text 'INSTITUTO COMERCIAL PANAMA' is written around the top inner edge, and '1973' is at the bottom.</p>	<p>Voz en off:</p> <p>Participa en la campaña de los hábitos de salud mental, invita Instituto Comercial Panamá.</p>

- Costo: Producción 250\$.

- Indicador:

Asistencia del 90% de los docentes al evento. Clic en el video.

### **c. Guion radial**

- **Objetivo:**

Promocionar la campaña social de los hábitos de salud mental e invitar a la participación de los docentes.

- **Estrategia:**

Invitar a los docentes mediante una voz seductora a los eventos planificados.

Promocionar la campaña social de los hábitos de salud mental e invitar a la participación de los docentes.

Tabla 7 Guión Radial

Guion	
Op.	<p>Fondo Musical:</p> <p>Artistas: Hidden Tribe, Relajación</p> <p>Fecha de lanzamiento: mes de octubre</p> <p>Género: New age</p> <p>Detalle: Se mantendrá como voz en off la melodía desde inicio hasta el final de la cuña.</p>
Loc 1.	<p>Respira, Relaja, Expresa, Planifica, Ejercita y Come sano.</p> <p>Hábitos de Salud Mental, que debes practicar como docente, si quieres tener un día tranquilo y crear un ambiente de trabajo agradable.</p> <p>Recuerda que tú actitud y tus emociones se reflejan en el aula de clases y en tus alumnos. Práctica los hábitos de salud mental y convierte tu aula en un lugar feliz, no seas causa del ausentismo escolar.</p> <p>No olvides Ser Feliz, porque tus estudiantes también lo serán.</p>

	CAMPAÑA DE SALUD MENTAL PARA DOCENTE
Op.	Se disminuye el volumen de la melodía.

- Costo: 125\$

### 3.10.5. Eventos

#### Actividad 1: Juegos Intercursos



- **Día y Hora:** 14 al 16 de agosto
- **Lugar:** Parque Recreativo Omar Torrijo.
- **Hora:** de 10 am. a 1 pm.
- **Cupos:** La actividad tiene una capacidad limitada, por lo cual se debe inscribir antes del día del evento. Las actividades deportivas son el voleibol y fútbol. Para voleibol 8 equipos de 6 jugadores un total de 48 personas. Para el fútbol 8 equipo de 11 jugadores un total de 88 personas. Para esta actividad hay un total de 136 cupos.
- **Objetivo:** Crear un espacio de interacción extracurricular entre docentes y estudiantes con 2 torneos, uno para las mujeres de Vóleibol y otro para los hombres de futbol.

- **Descripción:** se abrirán las inscripciones para 8 equipos para cada disciplina 4 deben ser de estudiantes y 4 de docentes. El primer día cada equipo debe elegir una chica que los represente, de las cuales se seleccionarán 2 que serán las madrinas de los Juegos. El primer día se eliminarán los primeros 4 equipos de cada disciplina, el segundo día las semi finales se eliminarán 2, y el tercer día serán las finales para que quede un ganador de cada disciplina.
- **Estrategia:** Crear un evento para el sano disfrute y esparcimiento entre docentes y estudiantes, donde haya espacio no solo como una competencia sino como una oportunidad para la diversión, la relajación y el compartir. Este día se repartirán gorras y t-shirt.
- **Costo:**

Tabla 8 Costo actividad 1

Descripción	Costo
600 botellas de agua	B./ 300
40 bolsas de hielo	B./ 80
2 cooler	B./ 400
136 gorras	B./ 554
136 tshirt	B./ 571
1 Roll up	B./ 100
Total	B./ 2.005

- **Indicador:** Se evaluará la actividad con el número de estudiantes y docentes que participen.

### **Actividad 2: Taller**

- **Taller Ejercitando la Mente:** Hábito de salud mental y técnicas para afrontar el estrés.
- **Cupos:** 200.
- **Día y Hora:** 21 de septiembre.
- **Objetivo:** Brindar a los docentes información sobre 7 hábitos de salud mental y técnicas para afrontar el estrés.
- **Estrategia:** Mediante profesionales expertos y técnicos de relajamiento incentivar a practicar los hábitos de salud mental.
- **Descripción:** Es una actividad diseñada, para darles a los docentes información que les permita manejar las situaciones que puedan ser detonantes en su vida. Se contará con 2 expertos en el tema, 1 psicólogo ocupacional y un coaching de motivación, que se enfocarán principalmente en identificar en conjunto a los docentes 7 hábitos que les permita mejorar su salud mental, seguidamente se desarrollarán técnicas para afrontar el estrés.

- **Indicador:** Se evaluará la actividad por el número de participantes que asistan a la actividad y por el número de preguntas realizadas.
- **Material gráfico:** Brochure y roll up, serán repartidos en el taller.
- **Recursos:** Video beam, laptop, spot, araña para el rol up.
- **Costo**

Tabla 9Costo actividad 2

Descripción	Costo
Facilitadores, con recursos multimedia y de sonido	B./ 900
400 brochure	B./ 500
1 Roll up	B./ 100
Brindis	B./ 650
Certificados	B./50
Total	B./ 2.200

### Actividad 3: La búsqueda del tesoro

#### Día 1: RESPIRA – Taller de Yoga





Imagen: Taller de Yoga

- **Día y Hora:** sábado 16 de octubre 10:00 a.m. 12:00 m.d.
- **Cupos:** 50.
- **Objetivo:** Motivar a los docentes y personal administrativo ya que la finalidad es la relajarse, descansar y mantener el equilibrio, así como desarrollar su mente y aumentar la capacidad de concentración.
- **Descripción:** Todos los participantes estarán reunidos en el gimnasio del colegio cada uno de ellos con su equipo necesario que complementar el taller. La actividad será acompañada de un afiche.

- **Estrategia:** Se reunirán todos con la persona especialista en yoga la cual estará motivando a los miembros participantes para que logren la realización de diversas posturas físicas, cuyo objetivo fundamental es que lleguen a un completo estado de relajación y bienestar. Esta actividad da inicio a las actividades de la campaña de comunicación celebrando la semana de la Salud Mental en el Instituto Comercial Panamá.
- **Indicador:** El taller se evaluará con la asistencia y participación de los asistentes.
- **Artículo promocional:** Mat de Yoga.
- **Material gráfico:** Afiche.
- **Recursos:** Mat, micrófono, sonido, agua.
- **Costo**

Tabla 10 Costo actividad 3

Descripción	Costo
200 botellas de agua	B./ 100
20 bolsas de hielo	B./ 40
1 Cooler	B./ 200

Facilitador	B./ 350
50 Mat	B./ 660
Afiche	B./10
Total	B./ 1.360

## Día 2: RELAJATE – Meditación – Música



Imagen: Relajación con música

- **Día y Hora:** miércoles 12 de octubre 9:00 a.m. 10:30 a.m.

- **Cupos:** 60.
- **Objetivo:** Brindar a los participantes música relajante que pueda ayudarlos a reducir sus niveles de estrés. Escuchar música relajante contribuye a disminuir el nivel de activación del cuerpo humano, aumenta el bienestar e incluso modifica el estado de ánimo. Está demostrado que la música de baja frecuencia mejora el sueño de quien la escucha mientras duerme.
- **Descripción:** Todos los participantes estarán reunidos en el salón de conferencias del Instituto Comercial Panamá con expertos en el tema que compartirán sus experiencias y vivencias.
- **Estrategia:** Se reunirán todos los asistentes con la persona especialista en terapia de relajación utilizando música relajante como una herramienta muy poderosa para transmitir emociones. Como la finalidad de promover o restablecer la salud de las personas, satisfaciendo sus necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas y promoviendo cambios significativos en ellas.
- **Indicador:** Se evaluará la asistencia a la actividad con la participación de los invitados al taller.
- **Artículo Promocional:** USB.

- **Material gráfico:** Afiche.
- **Recursos:** radio, micrófonos, pantalla multimedia, sillas y algunos instrumentos.
- **Costo:**

Tabla 11 Costo actividad 4

Descripción	Costo
Refrigerio: Cupcakes, jugo, café, fruta.	B./ 600
Facilitador	B./ 280
Afiche	B./10
60 USB	B./ 260
Total	B./ 1.150

Día 3: EJERCITATE – Zumba



Imagen: mañana de zumba

- **Día y Hora:** martes 9 de octubre 10:00 a.m. 12:00 m.d.
- **Cupos:** 40
- **Objetivo:** Brindar al personal entrenamiento con zumba.
- **Descripción:** Se reunirán a los participantes en el gimnasio del Instituto Comercial Panamá acompañados de instructores expertos en zumba que compartirán con los asistentes una mañana llena de adrenalina. Con esta actividad buscamos integrar a los docentes y personal administrativo a que convivan momentos agradables a la vez que se ejercita, esto ayudará a quemar calorías, moldear tu cuerpo y olvidarse del estrés, pues es una actividad que permite mejorar la condición física, darle bienestar al cuerpo y sobre todo a levantar la autoestima que por cosas del estrés y de la vida diaria recaemos.
- **Estrategia:** Despertar en el docente y administrativo el hábito de mantenerse saludable y activo mediante el ejercicio y que mejor manera que el baile zumba, es un ejercicio perfecto para acabar con la tensión generada durante el día. Los ritmos de la música latina y los movimientos favorecen la liberación de endorfinas y, como consecuencia, el estado de ánimo mejora.
- **Indicador:** Se evaluará con la asistencia de docentes a la actividad.
- **Artículo Promocional:** Toalla.
- **Recursos:** entrenador, música, USB, radio, bocinas.

- **Costo:**

Tabla 12 Costo actividad 5

Descripción	Costo
300 botellas de agua	B./ 150
20 bolsas de hielo	B./ 40
Frutas: 20 Kg. Bananá, 20 Kg.Naranjas	B./80
Facilitador, con equipos de sonido.	B./ 720
40Toallas	B./ 110
Afiche	B./10
Total	B./ 1.100

Día 4: EXPRÉSATE – Película- video foro.



Imagen: Película Comer, Rezar y amar

- **Día y Hora:** lunes 11 de octubre 9:00 a.m. a 12:00 m.d.
- **Objetivo:** Relacionar al grupo de participantes docentes y administrativos para que vean la película “Comer, rezar y amar” (2010). Es una película sin prisas, para una visualización tranquila y relajada. Todo en el marco de la celebración del Día de la Salud Mental.
- **Descripción:** Se reunirán a los participantes en el Salón de conferencias del Instituto Comercial Panamá. Con esta actividad se busca invitar a los docentes y personal administrativo a que luego de haber visto la película puedan realizar un conversatorio a través de preguntas que lleven a expresar sus sentimientos y encontrar el equilibrio en sus vidas.
- **Estrategia:** Invitar a los participantes para que puedan compartir de una mañana de relajación mientras disfrutan de una entretenida y exitosa película, en la cual ellos expresarán al final mediante video foro que ayudarán a expresar sus ideas, inquietudes y sentimientos.
- **Indicador:** Se evaluará la asistencia a la actividad con la participación de los que asistan.
- **Artículo Promocional:** Dado antiestrés.

- **Recursos:** Proyector multimedia, bocinas
- **Costo:**

Tabla 13 Costo actividad 6

Descripción	Costo
Refrigerio: Por corn, jugo, dulce frios, café	B./ 150
Afiche	B./ 10
100 Dado antiestrés	B./ 440
Total	B./ 600

## Día 5: COMPARTE – Taller de cuerda - Senderismo.



Imagen: docentes y administrativos compartiendo en equipo

- **Día y Hora:** Domingo 14 de octubre 9:00 a.m. a 12:00 m.d.
- **Cupos:** 200.
- **Objetivo:** Crear un clima favorable que permita el desarrollo de las dinámicas posteriores de una manera fluida, para obtener los mayores potenciales de cada una de ellas.
- **Descripción:** Se organizarán en diferentes grupos, con esta actividad se busca que el personal docentes y administrativo mantengan relaciones interpersonales, como base de la conformación de trabajos en equipo que le permitan una mejor integración y sentido de pertenencia al trabajo.

- **Estrategia:** Al finalizar cada uno de los talleres vivenciales, los participantes se nutren en los procesos de retroalimentación con un fuerte sentido de solidaridad, comunión, revelación y consolidación de valores personales y valores compartidos, elevando los niveles de confianza entre los miembros del equipo.
- **Indicador:** Se evaluará la asistencia a la actividad con la participación de los que asistan.
- **Artículo Promocional:** Tshirt
- **Recursos:** Facilitador, Transporte, agua, refrigerio, tshirt.
- **Costo:**

Tabla 14 Costo actividad 7

Descripción	Costo
Costo por persona del curso y transporte por el grupo Panamá Outdoors.	B./ 35
Afiche	B./ 10
200 Gorras	B./ 870

## Día 6: PLANIFICA– Taller plan del tiempo



- **Día y Hora:** lunes 8 de octubre.
- **Cupos:** 50.
- **Objetivo:** Desarrollar en los participantes la posibilidad de adquirir destrezas y procedimientos de autoconocimiento para una adecuada forma de administrar su del tiempo y realizar sus actividades.
- **Descripción:** Se darán las ponencias de cada uno de los expertos en el tema. Se organizarán en diferentes grupos, y se iniciará la ronda de preguntas y respuestas.

- **Estrategia:** Los participantes, después de haber escuchado las intervenciones por los expertos deberán realizar acciones coordinadas y desarrollar un plan de acción personal para el uso eficiente del tiempo.
- **Indicador:** Se evaluará la asistencia a la actividad con la participación de los que asistan.
- **Artículo Promocional:** Agenda
- **Recursos:** Facilitador, refrigerio, proyector, laptop, bocina, agenda.
- **Costo:**

Tabla 15 Costo actividad 8

Descripción	Costo
Facilitador	B./ 680
Refrigerio: jugo, café, mini sándwich, frutas.	B./ 150
Afiche	B./ 10
Agenda	B./ 400
Total	B./ 1.240

## Día 7: ALIMENTATE SANAMENTE- Taller de cocina



Taller de Cocina

- **Día y Hora:** miércoles 10 de Octubre.

- **Cupos:**50.
- **Objetivo:** Desarrollar la creatividad, a la vez que se aprende nuevos hábitos alimentarios.
- **Descripción:** Consiste en elaboración de recetas de cocina mediante las cuales los participantes aprenden la manipulación y distinción de alimentos, dietas equilibradas y hábitos alimentarios que le ayudarán a mantener una buena salud mental.
- **Estrategia:** Este taller se centra en el desarrollo de conductas nutricionales adecuadas, sanas y equilibradas, a través de estimular el interés por la comida sana y el trabajo en equipo.
- **Indicador:** Se evaluará la asistencia a la actividad con la participación de los que asistan.
- **Artículo Promocional:** Taza
- **Recursos:** Recetario, Facilitador, taza
- **Costo:**

Tabla 16 Costo actividad 9

Descripción	Costo
Facilitador e insumos	B./ 1850
Tazas	B./ 230
Afiche	B./ 10
Total	B./ 2090

### **3.10. Redes Sociales**

Las redes sociales son sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistad, parentesco, trabajo) y que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información.

- Objetivo

Promocionar las actividades presenciales de la campaña social de los hábitos de salud mental del Instituto Comercial Panamá, a través de las redes sociales

- Estrategia

Subir a Instagram una imagen por cada actividad a desarrollar en la campaña social de los hábitos de salud de mental para el Instituto Comercial Panamá.

- Descripción

Se utilizará la imagen diseñada para cada una de las actividades presenciales, en conjunto con un copy, que permitirá motivar a los docentes a participar en la planificación de acciones formativas y recreativas.



- Costo

Tabla 17 Costo redes sociales

Descripción	Costo
Comunity Mananger	B./ 450
Artes	B./ 100
Total	B./ 550

### 3.11. Presupuesto

Para llevar a cabo este proyecto se requiere un presupuesto de B./20.000. Es de suma importancia buscar patrocinio para la puesta en marcha del proyecto, presenta ante MEDUCA, para que consideren este proyecto como un plan nacional.

**CAPÍTULO IV**  
**VALIDACIÓN DEL PROYECTO DE LA CAMPAÑA SOCIAL DE LOS**  
**HÁBITO DE SALUD MENTAL PARA LOS DOCENTES DEL**  
**INSTITUTO COMERCIAL PANAMÁ**

#### **4. METODOLOGÍA E INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN**

Es importante que el proyecto de intervención sea validado por el Instituto Comercial Panamá, quien será la Institución responsable y la que dará el aval para una futura ejecución y por el público objetivo a quienes se les dirigirá la campaña de los hábitos de salud mental, que en este caso son los docentes de ambos sexos del ICP. La información que se obtenga con dichas técnicas de la muestra seleccionada, será la base para la toma de decisiones en cuanto a los cambios o arreglos que se le deben realizar al material publicitario y actividades de la campaña.

Para obtener datos del Personal Directivo del Instituto, la técnica utilizar será la entrevista a profundidad, para la cual se elaboró un cuestionario con preguntas abiertas semiestructurada y para los docentes se aplicará la entrevista en grupo o focus group, que se desarrollará con base a una guía de preguntas abiertas.

El enfoque de investigación a utilizar para esta evaluación será el cualitativo, y la clase de estudio el exploratorio a quien corresponden las técnicas de entrevista a profundidad y la entrevista en grupo o focus group. Para la evaluación de las campañas publicitarias estas técnicas son recomendables, pues las preguntas son abiertas y los participantes tienen la oportunidad de expresar libremente sus opiniones y sentimientos.

Para la evaluación se expondrán las actividades y el material publicitario: afiches de invitación a las actividades y de motivación a aplicar los hábitos de salud mental, los banners, Flyer, Anuncio de TV, e Instagram.

#### **4.1 Objetivos**

1. Exponer la Campaña de los hábitos de salud mental a los docentes y a la directiva del Instituto Comercial Panamá, para que realicen los ajustes pertinentes.
2. Determinar si los miembros de la directiva dan el aval a la campaña para hacer aplicada en un futuro.
3. Analizar las recomendaciones o sugerencias dadas por los entrevistados del Instituto Comercial Panamá, para en base a las mismas tomar las decisiones en relación a los ajustes que son necesarios realizar a la campaña.

#### **4.2 Muestra**

La muestra de la directiva del Instituto Comercial Panamá la comprenden seis personas (el director, el subdirector, dos psicólogos, dos supervisores) a los cuales se les realizará una entrevista. Para el Focus group se escogerán de diez a doce docentes integrantes de la planta docente del ICP; de ambos sexos, de los turnos diurno y vespertino. Para la selección de los profesores se utilizará el muestreo no probabilístico voluntario, es decir se les preguntará a los docentes de ambos turnos,

quién desea participar en la evaluación de la campaña y los 10 a 12 primeros que acepten de ambos turnos participarán de la dinámica.

### **4.3 Procedimiento**

La campaña social se presentará a ambos grupos, tanto a los miembros de la dirección y los docentes del Instituto Comercial Panamá. Se realizará en diferentes fechas de manera individual a cada miembro y grupal para Focus Group, y se procederá de la siguiente manera:

- Envío de carta de solicitud de permiso para la realización de ambas técnicas al colegio.
- Elaboración del cuestionario para la directiva del Instituto Comercial Panamá.
- Presentación del proyecto el día 8 de noviembre de 2018, individualmente a la directiva del Instituto Comercial Panamá, con una duración de 5 minutos
- Aplicación de entrevistas a profundidad individualmente a la directiva del Instituto Comercial Panamá, con una duración de 10 minutos.
- Las entrevistas serán grabadas para la posterior transcripción y análisis.
- Análisis cualitativo de cada pregunta de la entrevista.
- Sacar las conclusiones y recomendaciones de la entrevista.

#### **4.4 Para el Focus group**

- Elaboración de las preguntas de la guía del focus group para la muestra de docentes escogidos del Instituto Comercial Panamá.
- Exposición de las actividades y piezas publicitarias de la campaña a miembros de la docencia tanto del turno matutino y vespertino del Instituto Comercial Panamá, día 9 de noviembre de 2018, con una duración de 5 minutos.
- Desarrollo del Focus group, grabación del mismo.
- Transcripción y Análisis cualitativo de las preguntas realizadas.

#### **4.5. Instrumento**

Se realizará un cuestionario para la entrevista que tendrá 9 preguntas, las mismas se aplicarán después de haber realizado la presentación de los artes de comunicación de la campaña a los directivos y docentes del Instituto Comercial Panamá.

#### 4.5.1. Análisis de los resultados de validación

Los Directivos:

1. ¿Cuál es su opinión acerca del eslogan de la campaña: “**Yo también Soy Feliz**”?

Cuando se realizó esta pregunta, los directivos, expresaron:

- Es un buen eslogan, si se está considerando la comparación los estudiantes, si tienen estudiantes felices, los docentes también son felices.
- Es de suma importancia demostrar felicidad en el lugar de trabajo, entonces, que los docentes sean felices es un indicativo de una buena labor.
- El eslogan no hace referencia a que son hábitos de salud mental.
- Ser feliz es un hábito de las personas sanas.

2. ¿Cuál es su opinión acerca de las actividades que se estarán realizando con la campaña?

Los directivos, mostraron a nivel general agrado e interés, e indicaron:

- Es una campaña completa, tiene tantas actividades y recursos que motiva a la participación.
- Incluir tantas actividades aumenta el presupuesto.
- Las actividades son variadas, lo cual despertará el interés de los docentes.
- Es interesante que las actividades no son obligatorias.

- El Instituto deberá considerar los tiempos de cada actividad en la planificación anual.

3. ¿Cuál de las actividades les gustó más?

Los directivos, expresaron sus gustos de la siguiente manera:

- La actividad de zumba.
- La excursión, la naturaleza siempre relaja.
- La actividad de planificación, ya que es de suma importancia en el día a día, para cumplir con las metas propuestas.
- Todas las actividades son atractivas.
- La actividad de cocina.

4. ¿Estarían dispuestos a participar en las diferentes actividades?

Todos mostraron disposición a participar en las actividades.

5. ¿Cómo evalúa el diseño y colores del logo de la campaña?

Al realizar esta pregunta, los directivos indicaron:

- Que era atractivo, agradable a la vista y que representaba la campaña.
- Usar todos esos colores, era como exponer las diversas emociones humanas.
- La forma del cerebro me indica que se hablará de temas de la psicología humana.
- Los colores son bastantes agradables y llamativos.
- Es un logo con colores muy bonitos, llama la atención a la participación.

6. ¿Cómo evalúa el diseño de los artes (colores, imágenes, tipografías, formas) de la campaña? (afiche, brochure, roll up, artículos publicitarios, página Web, redes sociales) ¿Qué agregaría? ¿Qué eliminaría?

Los directivos, expresaron agrado con el concepto de la campaña, les pareció una campaña colorida creativa y dinámica, sugirieron algunos cambios:

- Incorporar el logo de Instituto.
- Incorporar en los afiches información que describa en que consiste la actividad.
- Colocar imágenes donde se perciba todo el rostro.

7. En términos generales, ¿considera usted que el mensaje o la idea de la campaña MOTIVA O PERSUADE A PRÁCTICAR LOS HÁBITOS DE SALUD MENTAL?

A manera general, al realizar esta pregunta a los directivos, los mismo expresan que la campaña, resulta:

- Ser motivante para los docentes.
- Las actividades son creativa, dinámicas y diversas.
- Los artículos promocionales son útiles para tareas cotidianas.
- La página Web presenta contenido sencillo de leer, descargar o acceder.
- Las actividades a desarrollar crearán un ambiente agradable entre los docentes, directivos y estudiantes.

8. ¿Cuál es su opinión del presupuesto de la campaña?

Al preséntale el presupuesto a los directivos, los mismos opinaron:

- Es elevado, será necesario solicitar financiamiento.
- Se recomienda hacer alguna actividad para recolectar fondos.
- Verificar si son necesarios todos los artículos promocionales.
- Es bastante elevado, el Instituto Comercial no cuenta con los recursos económicos para llevar a cabo la campaña.
- Es elevado, pero ofrece muy buenos materiales de apoyo, y actividades para la reflexión y el esparcimiento.

9. Tiene usted algunas sugerencias para mejorar la campaña

Los directivos respondieron esta pregunta de la siguiente manera:

- Aumentar el número de cupos por actividad.
- Planificar con el Instituto Comercial Panamá, la fecha para aplicar cada actividad y que el tiempo de las misma no interfiera con las actividades diarias.
- La página web incluya algún espacio para generar conversaciones.

Los Docentes:

1. ¿Cuál es su opinión acerca del eslogan de la campaña: “**Yo también Soy Feliz**”?

Cuando se realizó esta pregunta a los docentes, los mismo respondieron de la siguiente manera:

- Es representativo para una campaña que habla de salud mental, una persona feliz tiene una condición de sana salud mental.
- Despierta la curiosidad de participar.
- Seguramente implica actividades para mejorar el día a día.
- Invita a participar en todas las actividades que presentan.
- Un maestro feliz, es sinónimo de estudiantes felices.
- Son necesarias actividades para los docentes, que le permitan desarrollar hábitos para alcanzar la felicidad.
- Expresa el estado natural de la condición humana, el ser humano busca la felicidad con su actuar.
- Es un buen eslogan para una campaña de salud mental, aplicar hábitos de salud mental, permitirá que el docente se desarrolle en un ambiente que le permita ser feliz, sin tensión, con trabajo en equipo y buena comunicación.
- Es agradable, ser feliz es para todos.
- Un buen eslogan para una campaña social de hábitos de salud mental.

2. ¿Cuál es su opinión acerca de las actividades que se estarán realizando con la campaña?

- Son variadas para diferentes gustos.
- Son buenas actividades.

- Es una programación interesante, donde hay actividades para aprender, relajarse y divertirse.
- Son muy pocos cupos.
- La actividad deportiva entre docentes y estudiante está muy buena, permitirá más interacción con los estudiantes.
- Es necesario planificar los tiempos con antelación, para que no modifique la planificación con los estudiantes.
- Son actividades que permitirán aprender diversos hábitos, para mejorar la rutina diaria.
- Son actividades que hacen falta, para no caer en rutinas tóxicas, como por ejemplo la de comer mal, fuera de tiempo, y alimentos altos en grasas.
- Llaman a participar en todas.
- Buena planificación de actividades. Es agradable apartar tiempo para la mejora personal y profesional.

### 3. ¿Cuál de las actividades les gustó más?

Al responder esta pregunta hubo coincidencia entre los docentes, de la siguiente manera:

- 4 de los docentes eligieron la actividad deportiva.
- 2 docentes coincidieron en la excursión
- 1 docente prefirió la actividad de cocina.
- Finalmente 3 indicaron que todas eran muy buenas.

4. ¿Estarían dispuestos a participar en las diferentes actividades?

Todos se mostraron dispuestos a participar.

5. ¿Cómo evalúa el diseño y colores del logo de la campaña?

La mayoría de los docentes 7 de 10 expresaron que el logo es atractivo, los colores son divertidos y llama la atención a participar.

Dos de los docentes expresaron que es muy bonito pero que parece una actividad de ciencias. Pero indicaron que no lo cambiarían.

Sólo un docente indicó que no comprendía el logo.

6. ¿Cómo evalúa el diseño de los artes (colores, imágenes, tipografías, formas) de la campaña? (afiche, brochure, roll up, artículos publicitarios, página Web, redes sociales) ¿Qué agregaría? ¿Qué eliminaría?

Los docentes mostraron agrado hacia los artes que se presentaron, en línea general todos indicaron que estaban cónsonos y mantenían la línea gráfica y el mensaje. Solo pidieron incorporar algunos detalles en los afiches:

- Algún indicativo que se deben inscribir en las actividades, y que las mismas tienen cupos limitados.
- Incorporar el logo del ICP.
- Colocar en el afiche de la actividad de zumba una foto más cónsona con la actividad.

7. En términos generales, ¿considera usted que el mensaje o la idea de la campaña MOTIVA O PERSUADE A PRÁCTICAR LOS HÁBITOS DE SALUD MENTAL?

Al realizar esta pregunta, los docentes respondieron así:

- Si, crear actividades tan variadas acompañadas de tan buenos recursos motiva a la participación.
- Sí, es recomendable llevar estas actividades a otras instituciones y escuela.
- Sí, es necesario realizar estas actividades, para reflexionar la importancia de cumplir con las actividades diarias, no sólo como una rutina, sino como algo que nos gusta realizar.
- Sí, el mensaje está claro.
- El mensaje de ser feliz, invita a cualquier persona a participar en la campaña sea o no docente.
- Si, está bastante claro, que es una actividad para aplicar hábitos y mejorar el día a día.
- Si, lo que no me queda muy claro es el logo, parece una actividad de ciencia.
- Si, está claro el mensaje, son actividades para afrontar el principal problema docente, el estrés.
- Si, es una campaña que invita a ser feliz.
- Si, cuando un docente es feliz es porque tiene una vida plena, y es capaz

8. ¿Cuál es su opinión del presupuesto de la campaña?

Al presentarle el presupuesto a los docentes, todos coincidieron que es una campaña con un presupuesto elevado, que se requiere patrocinio.

9. Tiene usted algunas sugerencias para mejorar la campaña

Los docentes, respondieron de la siguiente manera

- Buscar la manera de bajar el presupuesto, para que todos puedan participar en la campaña.
- Incorporar información del Instituto Comercial Panamá.
- Colocar imágenes más representativas a las actividades.
- Planificar con los directivos, para que les den autorización a los docentes a participar en las actividades.

#### **4.5.2. Discusión**

Al realizar la reunión con los directivos, los mismo mostraron cordialidad, entusiasmo para colaborar, estuvieron animados en revisar las piezas y recursos que se presentaron. Al principio mientras se realizaba la presentación, los directivos estuvieron callados, atentos.

Luego de la presentación se propició un espacio de manera espontánea, donde reflexionaba de las vivencias del día a día, y como entrar en rutina se dejan de un lado los buenos hábitos de salud mental.

Los directivos presentes, coincidieron que es necesaria la campaña social de los hábitos de salud mental, que consideraban los reforzados a través de las actividades como el respirar, reflexionar, planificarse, alimentarse sanamente, expresarse, compartir en equipo. En ocasiones no se crean suficientes espacios donde los docentes coincidan para compartir y realizar actividades de esparcimiento.

Luego cuando cada directivo al expresar su opinión de manera individual, estuvieron abiertos, sólo uno de los entrevistado colocó objeción por el tema del presupuesto.

A manera general los directivos están de acuerdo con la campaña social de los hábitos de salud mental

En cuanto a la reunión con los docentes, estos mostraron más ánimos y entusiasmos, hablaban entre ellos, mientras se realizó la presentación de la Campaña.

Mientras se iban presentando las piezas diseñada, mostraron interés sólo hicieron acotaciones sobre el uso del logo del Instituto Comercial Panamá.

El espacio se prestó para que se creara un espacio de reflexión, sobre sus necesidades como docente, y de la importancia de aplicar los hábitos de salud mental.

Al momento de realizar las entrevistas individuales los docentes, presentaron principal preocupación por los tiempos, que no les dieran permiso para participar. También acotaron que el presupuesto les parece muy elevado.

Sólo 2 de los entrevistados estaban un poco renuente a la campaña, en cuanto al logo porque les parecía de una clase de ciencias, una vez que se les explicó el porqué

de los elementos del logo, se sintieron más identificados, y entendieron que el cerebro y las burbujas trata sobre las distintas emociones humanas.

Finalmente, tanto como directivos como docentes expresaron querer participar activamente en la campaña.

#### **4.6. Ajustes realizados después del estudio**

Los cambios que solicitaron tanto directivos como docentes, corresponden agregar el logo del ICP, cambiar algunas imágenes donde no se visualizaba el rostro de las personas. A continuación, se presentan los ajustes realizados a las piezas gráficas.

Cambios realizados:

- Incorporación del logo de la institución en la parte superior izquierda
- Modificación de las imágenes de los afiches en la actividad de yoga, zumba y cocina.
- Se incorporó texto explicativo a cada afiche.
- En la esquina inferior derecha se colocó un llamado a inscribirse en las actividades.

Ajustes realizados

Logo



Gorra



T-shirt



**Agenda**



**Mat**



USB



## Brochure

**¿Que es el estrés?**

El estrés es una reacción psicofisiológica producida por una relación problemática entre la persona y su entorno que afecta a su bienestar. El estrés resulta del sentimiento de incapacidad de los individuos para cumplir los requisitos y demandas que les plantea su entorno.



**Tipos de estrés**

- Eustrés: Es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, especialmente aquellas que requieren una respuesta inmediata. Cumple una función adaptativa y ayuda al individuo a enfrentarse con éxito a la situación.
- Distrés: Es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación y que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para la persona.

**¡Ayudanos a ayudarte y sé feliz!**

Para mayor información

  @soyfeliz  
 6588.6315

**Vigilancia en la salud**

Es importante para hacer una detección precoz de sintomatología relacionada con el estrés, y otros factores psicosociales y prevenir posibles daños a la salud mental. Para que esto sea posible, la vigilancia sobre la salud debe ser periódica tomando en cuenta la práctica correcta de los hábitos de Salud mental.



**Hábitos de Salud Mental**

## Técnicas de afrontamiento del estrés

Las principales medidas de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral pueden dividirse, según el nivel de intervención, en:

1. Medidas centradas en el individuo (técnicas individuales de afrontamiento del estrés), dirigidas a reducir los niveles de ansiedad, los pensamientos negativos y las relaciones sociales conflictivas. (técnicas de relajación, respiración, cognitivas y de entrenamiento en habilidades sociales).

2. Medidas de intervención sobre la tarea, dirigidas a reducir los problemas que puedan surgir durante el desempeño del trabajo y también aumentar la eficiencia de su desarrollo (enriquecimiento del puesto de trabajo, creación de grupo autónomos).

3. Medidas de intervención sobre la organización, dirigidas a disminuir los problemas relacionados con factores de la organización como la comunicación y participación, las relaciones personales y el desarrollo de la carrera dentro de ésta (estilos de liderazgo, planes de evaluación, formación e incentivos).

Algunas técnicas más usadas que están centradas en el individuo son:

- Técnica de relajación
- Técnica de respiración
- Técnicas cognitivas

Este tipo de pensamientos son negativos y automáticos son muy habituales, el problema es que son creídos sin cuestionarlos, sin un juicio objetivo que permita evaluar su validez. Para combatir estas ideas irracionales podemos:

- Tomar conciencia de estos pensamientos.
- Sustituirlos por una idea irracional y objetiva.

### TÉCNICA

Técnica de inoculación del estrés (MEICHENBAUM, 1974). Para su realización tenemos que estar en un lugar tranquilo y sin interrupciones.

1. Escribir las situaciones causantes de más estrés o angustia valorándolas de 1 al 100.
2. Visualizar las situaciones que generan estrés de menos a más de la lista con todo lujo de detalles e intentar relajarse durante la visión de estas imágenes con alguna técnica de relajación.
3. Preparar pensamientos que ayuden a contrarrestar las posibles ideas negativas que vayan a aparecer. Cuando se hayan escrito estos pensamientos proceder a experimentar otra vez la situación angustiante y utilizarlos con cada pensamiento negativo que aparezca.
4. Llevar a cabo este ejercicio en una situación real, en vivo.

¿Quieres ayudarte y a otros?

Para mayor información:



## Técnicas para afrontar el estrés

## Página Web

Inicio Artículos Talleres  Eventos  

Dediquemos un espacio de nuestro tiempo para adquirir hábitos para reducir los niveles de estrés y ganar una buena salud mental.

**Noticias**  
Yoga para policías estresados, destinados en unidades expuestas.  
Leer más...

**Terapias**  
Está demostrado que una alimentación sana y equilibrada ayuda a mantener.  
Leer más...

**Tips antiestrés**  
Acaba con los malos hábitos. Organízate. Comprométete con una actividad física.  
Leer más...

Contáctenos   @soyfeliz  6588.6315

Inicio Artículos Talleres  Eventos Recetas  

**Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud**

Se realizó una revisión sobre la relación del estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud, resaltando que el estrés es una condición que de no abordarse...

[Leer más...](#)

**El estrés #ingorda igual que una super hamburguesa doble con queso**

El estrés es una reacción fisiológica de defensa ante ciertas amenazas. Cuando el organismo percibe un peligro potencial, las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y cortisol...

[Leer más...](#)

**El cerebro y el estrés: Efectos de la alostasia y de la sobrecarga alostática.**

La carga alostática ejerce sus efectos sobre el cuerpo entero, no solo en el cerebro, lo que puede explicar la carga de enfermedad asociada a las enfermedades psiquiátricas.

[Leer más...](#)

 Contáctenos @soyfito 66884310

Inicio Artículos Talleres  Eventos Recetas  

**Ejercitando LA MENTE**

- Técnicas Generales
- Técnicas Fisiológicas
- Técnicas Conductuales
- Técnicas Cognitivas

 Contáctenos @soyfito 66884310

Inicio Artículos Talleres  Eventos Recetas  

Primer lugar Intercuro

Ejercitando la mente

Taller de Planificación

Zumba DICOPI

Taller de cocina

Expresa y libera

 Contáctenos @soyfito 66884310



## Afiches


  
**Soy Feliz**
  
**Zumba DICOPA**
  
 Ven a participar en una clase de Zumba con MeyZumbafitness

**Ven inscribete ¡Sé Feliz!**

Fecha: 9 de Octubre de 2018  
 Lugar: Gimnasio del Instituto  
 Hora: 12:00 pm

  @soyfeliz  6588.6315


  
**Soy Feliz**
  
**¡Respira!**
  
 Te invitamos a disfrutar de una clase de yoga con 3 Yoga Panamá

**Ven inscribete ¡Sé Feliz!**

Fecha: 13 de Octubre de 2018  
 Lugar: Gimnasio del Instituto  
 Hora: 12:00 pm

  @soyfeliz  6588.6315



Te invitan a los talleres de salud mental

# Ejercitando LA MENTE



Ven insíbete ¡Sé Feliz!

Aprenda las técnicas para conservar una buena salud mental para ti y tu estómago.

Fecha: 21 de septiembre de 2018 - Lugar: Salón de profesores - Hora: 12:00 pm

Facebook: @soyfeliz | Instagram: @soyfeliz | Teléfono: 6588.6315




Ven insíbete ¡Sé Feliz!

## Taller de Planificación

Con la orientación de la organización comunitaria Fundación Relaciones Sanas

Fecha: 9 de Octubre de 2018  
Lugar: Gimnasio del Instituto  
Hora: 12:00 pm

Facebook: @soyfeliz | Instagram: @soyfeliz | Teléfono: 6588.6315




Ven insíbete ¡Sé Feliz!

## Taller de cocina

Ven y aprende a realizar unas ricas recetas para mantenerte saludable con @sugarwannabe

Fecha: 10 de octubre de 2018. Lugar: Gimnasio. Hora: 12:00 pm

Facebook: @soyfeliz | Instagram: @soyfeliz | Teléfono: 6588.6315

# 1er Juego Intercurso



Te invitamos a formar tu equipo de fútbol, basketball o voleibol y participa en el PRIMER JUEGO INTERCURSO Docentes Vs. Alumnos del Instituto Comercial Panamá

Fecha: 14, 15 y 16 de agosto de 2018  
Lugar: Instalaciones del ICP

Ven insíbete ¡Sé Feliz!

Facebook: @soyfeliz | Instagram: @soyfeliz | Teléfono: 6588.6315




**Soy Feliz!**

**Expresa y libera**

Asiste al conversatorio Expresa y libera con la participación de la Mgter. Andrea Jara de Fundación Relaciones Sanas

**Ven insíbete ¡Sé Feliz!**

Fecha: 11 de Octubre de 2018  
Lugar: Gimnasio del Instituto  
Hora: 12:00 pm

Facebook icon @soyfeliz Instagram icon 6588.6315

## Redes Sociales



Instagram 16

@soyfeliz

Te invitan a los talleres de salud mental



**Ejercitando LA MENTE**

Aprenda las técnicas de buena salud mental para ti y tu entorno.



**Ven insíbete ¡Sé Feliz!**

1,989 likes

@soyfeliz El 21 de septiembre a las 12:30 pm. participa ...

Add a comment.

## Roll up



Te invitan a los talleres de salud mental

**Ejercitando LA MENTE**

Ven insíbete ¡Sé Feliz!

Aprenda las técnicas para conservar una buena salud mental para ti y tu entorno.

Fecha: 23 de septiembre de 2018 - Lugar: Salón de profesores - Hora: 12:30 pm

soyfeliz soyfeliz 6588 4311

soyfeliz soyfeliz 6588 4311



**1er Juego Intercurso**

Te invitamos a formar tu equipo de fútbol, basketball o voleibol y participa en el PRIMER JUEGO INTERCURSO Docentes Vs. Alumnos del Instituto Comercial Panamá

Fecha: 14, 15 y 16 de agosto de 2018  
Lugar: Instalaciones del ICP

Ven insíbete ¡Sé Feliz!

soyfeliz

soyfeliz soyfeliz 6588 4311

## CONCLUSIONES

Finalmente, al culminar todas las fases que incluye un proyecto de intervención es de suma importancia recalcar:

Comprender la importancia de la Maestría publicidad estratégica y creativa, permitió diseñar un proyecto de intervención, con metas y objetivos claros, para el cual se visitó una escuela panameña, en este caso ICP, donde se realizó todo el estudio en colaboración con los profesores y profesora del lugar

A lo largo de la maestría, se desarrollaron materias, que brindaron estrategias y técnicas para resolver problemáticas de acuerdo a la situación que se afronte. Al apropiarse de este conocimiento se creó una Campaña Social de Hábitos de Salud Mental para los docentes del Instituto Comercial Panamá.

Dentro de la institución visitada, se llevó a cabo un conjunto de reuniones, acompañadas de diversos instrumentos de recolección de la información obtenida de este trabajo se llega a las siguientes conclusiones:

1. Es de suma importancia aplicar la campaña diseñada, ya que un alto porcentaje de docentes, afirman que han padecido al menos un síntoma de cansancio, fatiga o irritabilidad que ha impactado dentro de su aula de clase.
2. Los docentes desean participar en la campaña.
3. Los maestros, expresan que son muchos los factores externos que pueden afectar la sana salud mental.

En cuanto al proyecto de intervención, para poder llevarlo a cabo es necesario solicitar patrocinio, y presentar el mismo ante MEDUCA, para que puedan considerar

la misma con un plan nacional, donde el docente comprenda y aplique la importancia de tener buenos hábitos mentales.

La principal preocupación es que, en Panamá, son escasas las políticas para el sano desarrollo mental de los docentes; es preocupante ya que todas las actitudes puedan ser reflejadas en el aula de clase, proyectando en el alumno estrés, cansancio, lo que puede tener como consecuencia el abandono del aula por parte del docente.

Luego de revisar la información obtenida por las encuestas y entrevista personales, los docentes del Instituto Comercial Panamá, requieren una intervención, y una propuesta de actividades donde puedan crear espacios de afecto, compañerismos, donde no sienta miedo de expresarse

Otro aspecto que vale la pena mencionar, es la poca información desarrollada con respecto a la aplicación de los hábitos de salud mental en docentes.

Para finalizar la realización del proyecto permitió la sensibilización de los docentes con temas como el estrés, la fatiga, cansancio.

Así como el diseño de piezas audiovisuales, informativas y publicitaria, para motivar a la participación continua.

## RECOMENDACIONES

Para terminar este proyecto de intervención se puede hacer un conjunto de recomendaciones al ICP, entre las cuales están:

- La planificación de las actividades o evento se deben hacer partiendo del plan estratégico, con objetivos pertinentes y claros.
- Aunque se pueden realizar diversos recurso o materiales, es necesarios que todos estos tengan una finalidad más allá de vender.
- Se deben incorporar al estudio espacios de esparcimiento y recreación para que los docentes puedan descargar y bajar esas situaciones detonantes de estrés.
- Se debe documental todo el proceso desarrollo de la campaña.
- Diseñar piezas promocionales o multimedia, que sean versátiles, sencillas de utilizar, que motiven a participar.
- Antes de proponer piezas es importante buscar los costos primero, para evitar trabajar o desgastarnos es materiales que no se puedan crear por su alto costo.

- Al entregar los materiales promocionales, deben darse de manera dispersa para que todo puedan tener al menos un artículo que le permita motivarse a la participación.
- Las autoridades del ICP, deben respetar el tiempo que duren las actividades, permitir que el docente este de manera exclusiva a la actividad que haya decidido participar.
- Se debe buscar diversos patrocinantes, o crear actividades familiares para recolectar dinero para el desarrollo de la campaña.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Byrne, B. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31 (3), 645-673.
2. Informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2008). "Pronóstico de expertos sobre los riesgos psicosociales emergentes relacionados con la salud y la seguridad en el trabajo". Artículo en línea. [Consultado en julio 2018], Disponible en >  
[https://factorhuma.org/attachments\\_secure/article/1814/Riesgos\\_psicolaborales\\_fh.pdf](https://factorhuma.org/attachments_secure/article/1814/Riesgos_psicolaborales_fh.pdf)
3. Golembiewski RT, Munzenrider R, Carter D. 1983. Phases of progressive burnout and their work site covariant: Critical issues in OD research and praxis. *J Appl BehavSci*. 19(4):461-481.
4. Graybie, A. M. y Smith, K. S. (2014). Psicobiología de los hábitos. *Investigación y Ciencia*, 455, ago, 16-21.
5. Lazarus y Folkman (1984). *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, First Edition.
6. Martínez, V (2003). Estrés y ansiedad en los docentes.
7. Muñoz, Y (2001). *Mercadeo Colombiano*. Colombia, 269-270.
8. Reyes, L (2015). El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. Artículo en línea, [Consultado en abril 2018], Disponible en:  
<http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/index.html>
9. Rodríguez, I (2007). Panameños deben aprender a manejar el estrés. Artículo en línea, [Consultado en Enero de 2018]. Disponible en:

<https://www.panamaamerica.com.pa/nacion/panamenos-deben-aprender-manejar-el-estres-266921>

10. Sanz, T (2018). Los Hábitos, Qué Son, Cómo Se Forman Y Cómo Cambiarlos Según La Ciencia. Artículo en línea, [Consultado en julio 2018], Disponible en: <https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>
11. Serna, C (S/F). Consultado en 2018. Disponibl<https://sites.google.com/site/psiquiatraporcindyserna/home/la-salud-mental-en-panama>
12. Spielberger, Ch. D. & Moscoso, M. S. (1996). Reacciones emocionales del estrés: ansiedad y cólera. Rev Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, 14, 59-81.
13. Soriano, E. (2007) Educación para la convivencia intercultural. Madr
14. Tironi, E & Cavallo, A (2001). Comunicación Estratégica.
15. Toledo, G. J. (2004). Fundamentos de Salud Pública. La Habana: Ciencias Médicas.
16. Yale (2005). Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.