



¡ELEGÍ  
*sana*!



Agosto-Setiembre  
2023

VISITÁ [WWW.SANAMENTECR.ORG](http://WWW.SANAMENTECR.ORG)

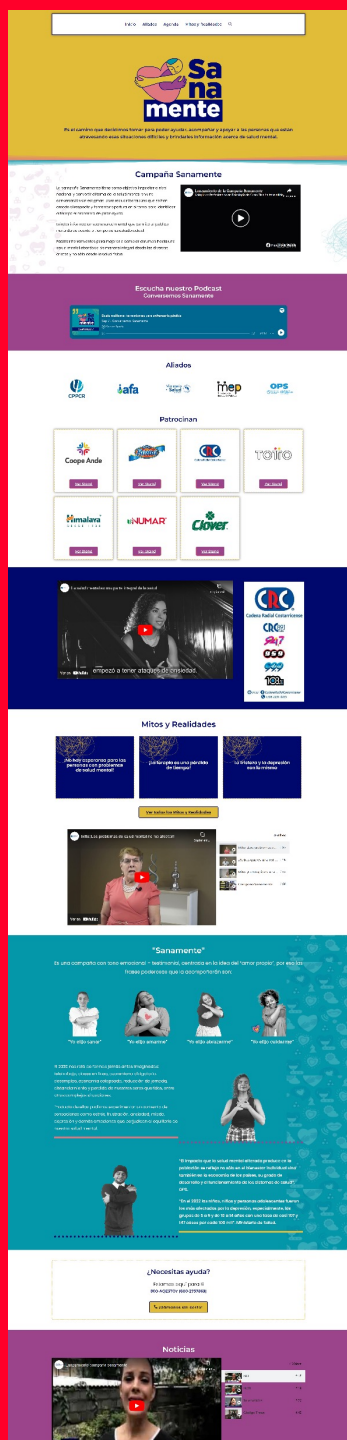


# Prevengamos Quemaduras

---

Para el lanzamiento de la campaña se realizó un evento virtual en vivo donde expertos abordaron las diferentes aristas desde el punto de vista profesional y técnico. En la segunda fase se desarrolló la campaña educativa con la información y recomendaciones.





# EVENTO VIRTUAL

En el evento virtual participaron expertos abordando cada uno de los temas principales.

Posteriormente, en el sitio se colocaron las charlas y demás información relacionada con la campaña en el sitio web: <https://sanamentecr.org/>

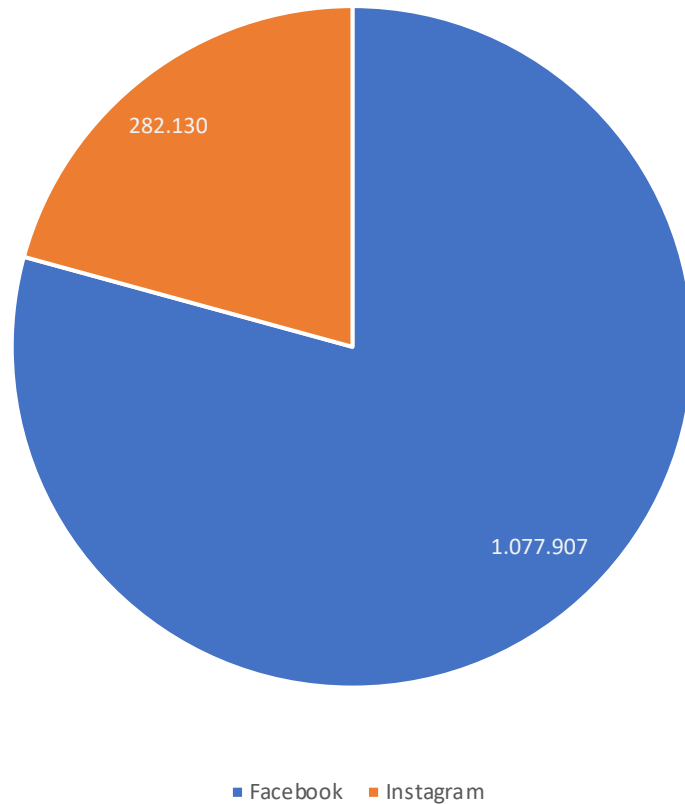


# ANUNCIO PRINCIPAL DE LA CAMPAÑA



# Post de Facebook Colegio de Profesionales en Psicología De Costa Rica

Alcances



# Post de Facebook Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica

## Me gusta

Las publicaciones tuvieron 3.472 me gusta.



## Comentarios

Por su parte, los usuarios realizaron 62 comentarios.

## Compartidos

El contenido publicado fue compartido 829 veces

Además las publicaciones generaron 575 visitas al sitio web (al 06 noviembre 2023).

# ALGUNOS EJEMPLOS POSTEOS

## ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

28.333

Superior a lo normal

Normalmente 609-1.857



## ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

196

Superior a lo normal

Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

1

Normal

Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

6

Superior a lo normal

Normalmente 0-3

## ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

34.020

Superior a lo normal

Normalmente 653-2.027



### Desglose de alcance por pagado y orgánico



## ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

### Interacciones pagadas u orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

14

Normal

Normalmente 5-21

Comentarios de la publicación de Facebook

0

Normal

Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

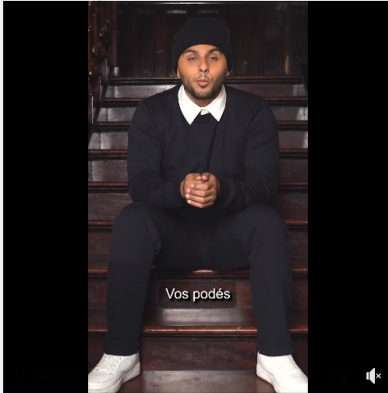
1

Normal

Normalmente 0-3

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Comunicación Cpper · 13 de septiembre

Conozcamos hoy el testimonio de "Ana" y su dura vivencia como consecuencia de la pandemia. ¡Queremos acompañarte!  
Visita: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llama a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)



SANAMENTECR.ORG

Sanamente – Yo elijo sanar

Más información

## ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

7.694

Superior a lo normal

Normalmente 609-1.857



## ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

3

Normal

Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

3

Superior a lo normal

Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

4

Superior a lo normal

Normalmente 0-3

## Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Comunicación Cpper · 11 de septiembre

#sanamente

Tenemos el agrado de invitarles a participar del foro de cierre de la campaña sanamente - Integralidad de la Salud Mental: un enfoque desde la familia, el deporte y las finanzas.

Contaremos con la participación de la Dra. Mikaela Haase, el Dr. Juan Calderón y la MSPc. Sasha Agudelo, Profesionales en Psicología en las áreas a tratar durante el encuentro... Ver más

**Actividad gratuita, abierta al público.**

**Foro de cierre Campaña SanaMente**

**INTEGRALIDAD DE LA SALUD MENTAL:**  
un enfoque desde la familia, el deporte y las finanzas.

**Sábado 16 de setiembre**  
9:30 am. a 12:30 pm.

Bimodal  
(Presencial-Facebook Live)

DOCS.GOOGL.COM

Formulario de Registro

Reservar

## Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Federico Vanegas · 11 de septiembre

Hoy les compartimos el noveno capítulo de nuestro podcast de la campaña Sanamente: Habilidades Sociales en la adolescencia: Una conversación empática. Visita: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llama a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

Escuchá el nuevo capítulo de Podcast

**HABILIDADES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA:**  
Una conversación empática

Por Teensmart

### ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

19.416

Normalmente NaN-NaN



### ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

#### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

20

Superior a lo normal

Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

3

Superior a lo normal

Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

9

Superior a lo normal

Normalmente 0-3

### Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Comunicación Cppcr · 6 de septiembre ·

Hoy les compartimos el séptimo capítulo de nuestro podcast de la campaña Sanamente: Duelo resiliente: herramientas para enfrentar la pérdida.  
Visita: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)



Promociona esta publicación para llegar a 2667 personas más por \$14. [Promocionar publicación](#)

### ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

101.408

Superior a lo normal

Normalmente 609-1.637



### ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

#### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

24

Superior a lo normal

Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

1

Normal

Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

5

Superior a lo normal

Normalmente 0-3

### Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Federico Vanegas · 29 de agosto ·

Separar nuestra realidad laboral de la personal, realmente resulta una tarea difícil, sin embargo con un correcto acompañamiento profesional podemos contar con técnicas y herramientas para mitigar su impacto en nuestra salud mental y física a nivel personal, profesional y familiar. ¿Queremos acompañarte?  
Visita: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)  
#Sanamente #saludmental #saludmentalemocional



### ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

222.316

Superior a lo normal

Normalmente 609-1.637



### ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

#### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

613

Superior a lo normal

Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

11

Superior a lo normal

Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

214

Superior a lo normal

Normalmente 0-3

### Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Federico Vanegas · 28 de agosto ·

¿Sabías que desde la concepción hasta la vejez, es importante nutrir la salud mental?  
Existen recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o afectación emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humanas. Repasemos algunos de ellos:  
Visita: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)



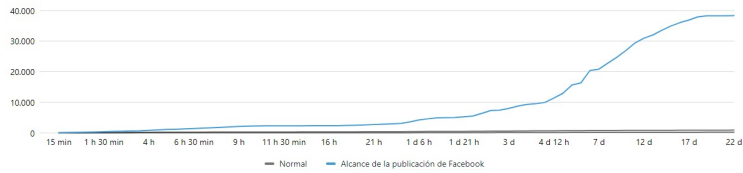
Promociona esta publicación para llegar a [Promocionar publicación](#)

### ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

45.867

Superior a lo normal  
Normalmente 609-1.857



### ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

#### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

13

Normal  
Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

0

Normal  
Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

4

Superior a lo normal  
Normalmente 0-3

### Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Federico Vanegas · 24 de agosto

El fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, la búsqueda de ayuda y apoyo en fases tempranas, el desarrollo de relaciones familiares comprensivas, afectuosas y cálidas, un entorno escolar positivo y patrones de sueño saludables son factores protectores para la prevención de enfermedades mentales. ¡Queremos acompañarte!  
Visítas: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)  
#Sanamente #saludmental #saludmentaleyemocional



### ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

46.193

Normalmente NaN-NaN



### ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

#### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

380

Superior a lo normal  
Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

5

Superior a lo normal  
Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

23

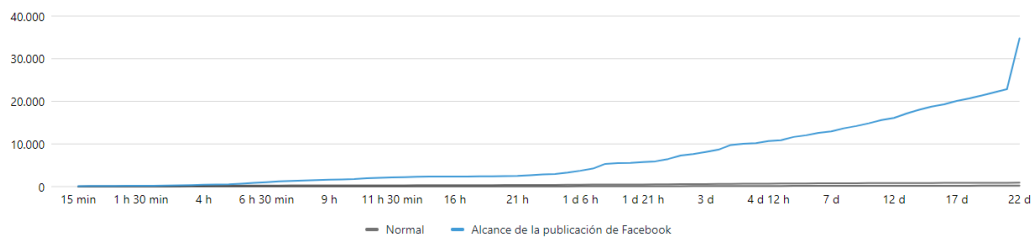
Superior a lo normal  
Normalmente 0-3

### ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

Alcance de la publicación de Facebook

34.978

Superior a lo normal  
Normalmente 609-1.857



### ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

#### Interacciones orgánicas

Reacciones a la publicación de Facebook

920

Superior a lo normal  
Normalmente 5-19

Comentarios de la publicación de Facebook

20

Superior a lo normal  
Normalmente 0-2

Veces que se compartió la publicación de Facebook

391

Superior a lo normal  
Normalmente 0-3

### Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Federico Vanegas · 22 de agosto

La tristeza y la depresión NO son lo mismo:  
Entendemos como tristeza a la emoción experimentada después de eventos que nos producen estrés o que son perturbadores para la vida. Sin embargo, la depresión por su lado es un trastorno de salud mental que de forma continua impacta drásticamente la vida diaria de las personas.  
Más información aquí:  
<https://sanamentecr.org/>  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)



### Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
Publicado por Federico Vanegas · 22 de agosto

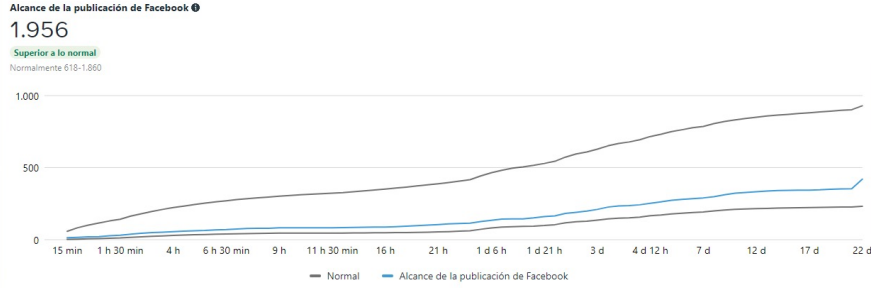
Ansiedad y depresión podrían ser consecuencias de la pandemia. Así lo refleja este testimonio, uno de los que nos hicieron llegar. ¡Queremos acompañarte!  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)  
#Sanamente #saludmental #saludmentaleyemocional



Promociona esta publicación para llegar a 2616 personas más por \$14.

Promocionar reel

¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?



¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

**Interacciones orgánicas**

Reacciones a la publicación de Facebook	Comentarios de la publicación de Facebook	Veces que se compartió la publicación de Facebook
<b>13</b> Normal Normalmente 5-18	<b>1</b> Normal Normalmente 0-2	<b>4</b> Superior a lo normal Normalmente 0-3

Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
 Publicado por Federico Vanegas · 28 de agosto

La salud mental es una parte integral de la salud y va más allá de la ausencia de trastornos mentales, por ello situaciones como cambios en nuestro entorno social, modificaciones de nuestras condiciones de trabajo, discriminación, exclusión social, entornos de violencia o llevar un estilo de vida poco saludable, pueden afectar nuestra Salud Mental. ¡Busca ayuda!  
<https://sanamtecr.org/>  
[#Sanamtecr](#) [#saludmental](#) [#saludmentaleyemocional](#)

Lidiabeth Leiton Garcia

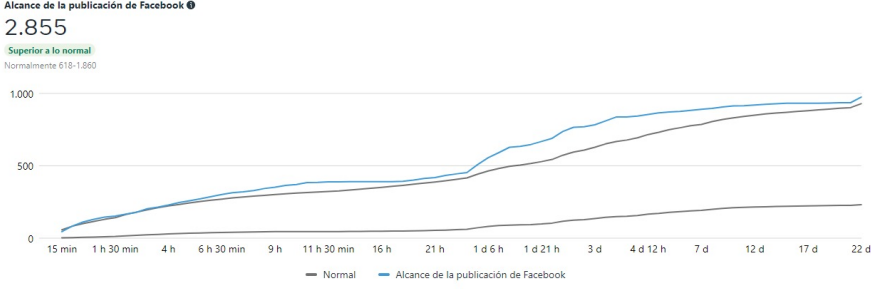
SANAMENTECR.ORG

Mito: ¡Los problemas de salud mental no me afectan!

Promociona esta publicación para llegar a 2568 personas más por \$14. [Promocionar publicación](#)

13

¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?



¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

**Interacciones orgánicas**

Reacciones a la publicación de Facebook	Comentarios de la publicación de Facebook	Veces que se compartió la publicación de Facebook
<b>10</b> Normal Normalmente 5-18	<b>0</b> Normal Normalmente 0-2	<b>6</b> Superior a lo normal Normalmente 0-3

Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
 Publicado por Federico Vanegas · 11 de septiembre

El proceso psicoterapéutico es un trabajo en conjunto, que une al terapeuta y a la persona usuaria, sumando su implicación positiva, proactiva, en la búsqueda del cambio. ¡La constancia y el compromiso son importantes en todo proceso psicológico!  
<https://sanamtecr.org/>

Susana Lezcano Mendez

SANAMENTECR.ORG

Mito: ¡La terapia es una pérdida de tiempo!

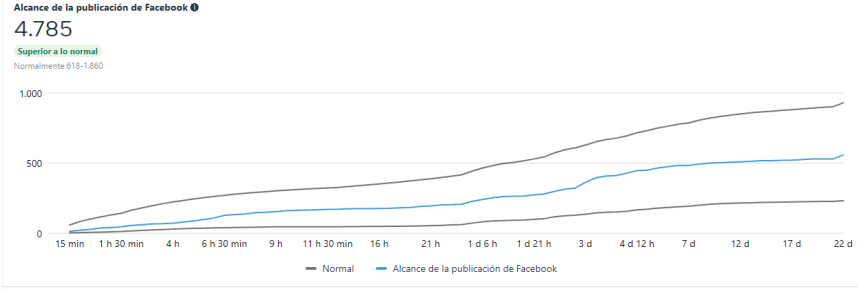
Promociona esta publicación para llegar a 2568 personas más por \$14. [Promocionar publicación](#)

10

Me gusta Comentar Compartir

Escribe un comentario...

¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?



¿Qué está afectando al alcance de mi publicación?

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

**Interacciones orgánicas**

Reacciones a la publicación de Facebook	Comentarios de la publicación de Facebook	Veces que se compartió la publicación de Facebook
<b>14</b> Normal Normalmente 5-18	<b>0</b> Normal Normalmente 0-2	<b>3</b> Normal Normalmente 0-3

Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica  
 Publicado por Federico Vanegas · 7 de septiembre

Una red de apoyo una estructura que brinda soporte. En el caso de la salud mental hablamos de un grupo de elementos, personas o instancias que brindan estabilidad y seguridad a una persona que atraviesa un mal momento.

Max Solano Bolaños

SANAMENTECR.ORG

¿Sabes que es una red de apoyo?

Promociona esta publicación para llegar a 2568 personas más por \$14. [Promocionar publicación](#)

13

Me gusta Comentar Compartir

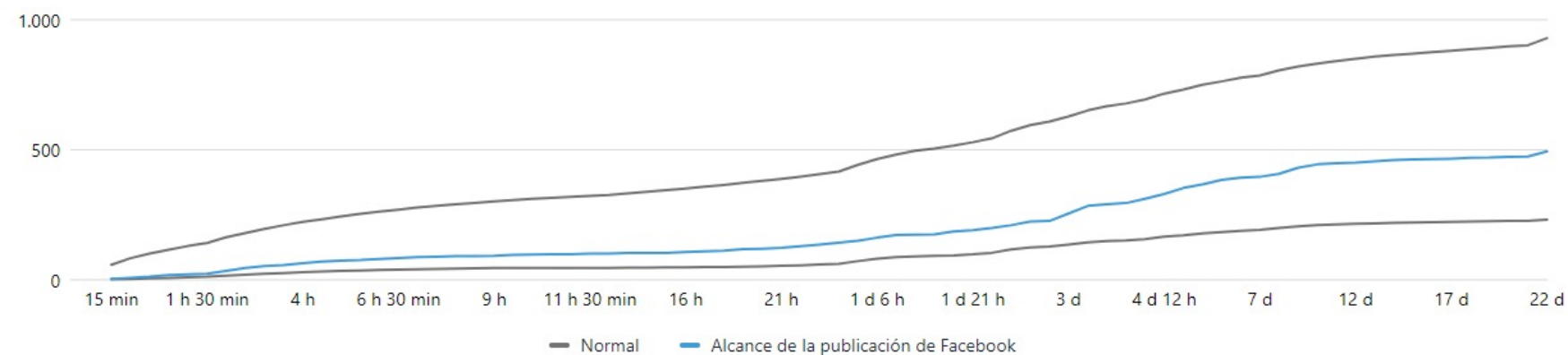
Escribe un comentario...

## ¿Cuál es el rendimiento de mi publicación?

### Alcance de la publicación de Facebook ⓘ

3.032

Normalmente NaN-NaN



## ¿Qué está afectando al alcance de mi publicación? ⓘ

Cuanto más interacciones reciba tu publicación, más arriba aparecerá en el feed.

### Interacciones orgánicas

#### Reacciones a la publicación de Facebook ⓘ

8

Normal

Normalmente 5-18

#### Comentarios de la publicación de Facebook ⓘ

0

Normal

Normalmente 0-2

#### Veces que se compartió la publicación de Facebook ⓘ

1

Normal

Normalmente 0-3

## Vista previa del feed



Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica

Publicado por Federico Vanegas · 1 de septiembre ·

La salud mental es una parte integral de la salud y va más allá de un apoyo profesional, sino de la oportunidad de disfrutar de esparcimiento. Tutto se unió a la campaña de Sanamente con el objetivo de promover la salud mental desde el ocio.

<https://sanamentecr.org/>

#Sanamente #saludmental #saludmentalyemocional



Promociona esta publicación para llegar a 2615 personas más por \$14.

Promocionar publicación

8

Me gusta

Comentar

Compartir



# Sanamente

Escuchá el nuevo capítulo de Podcast

## HABILIDADES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA: Una conversación empática

Por Teensmart

Disponible en 





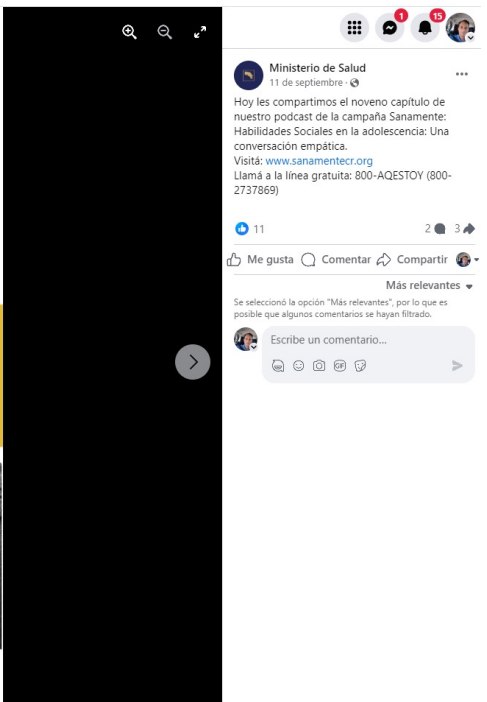












Ministerio de Salud  
11 de septiembre

Hoy les compartimos el noveno capítulo de nuestro podcast de la campaña Sanamente: Habilidades Sociales en la adolescencia: Una conversación empática.  
Visítá: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

11 Me gusta · 2 Comentarios · 3 Compartidos

Más relevantes

Se seleccionó la opción "Más relevantes", por lo que es posible que algunos comentarios se hayan filtrado.

Escribe un comentario...



# Sanamente

Escuchá el nuevo capítulo de Podcast

## USO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN PERSONAS MENORES DE EDAD

Por MPsc. Gloriana Quesada

Disponible en 





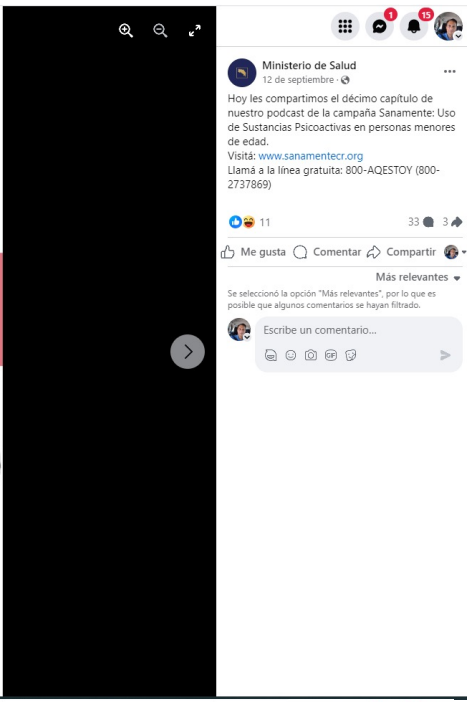












Ministerio de Salud  
12 de septiembre

Hoy les compartimos el décimo capítulo de nuestro podcast de la campaña Sanamente: Uso de Sustancias Psicoactivas en personas menores de edad.  
Visítá: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

11 Me gusta · 33 Comentarios · 3 Compartidos

Más relevantes

Se seleccionó la opción "Más relevantes", por lo que es posible que algunos comentarios se hayan filtrado.

Escribe un comentario...



# Sanamente

Escuchá el nuevo capítulo de nuestro Podcast

## CUIDÁNDOME PARA CUIDARNOS: Autocuidado responsable

Por Ana Catalina Calderón

Disponible en 





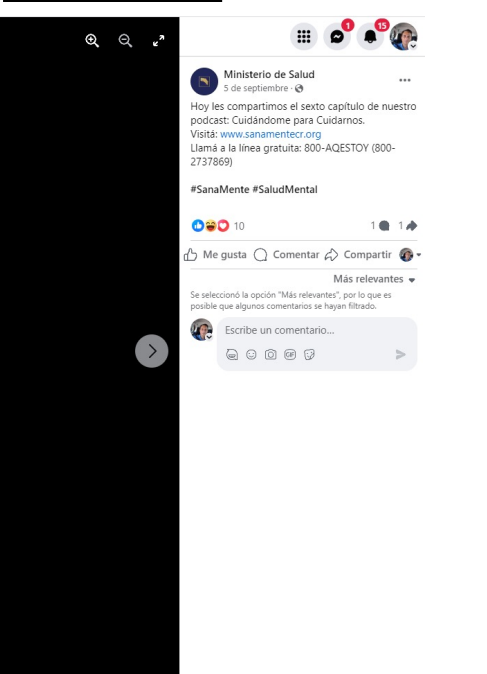












Ministerio de Salud  
5 de septiembre

Hoy les compartimos el sexto capítulo de nuestro podcast: Cuidándome para Cuidarnos.  
Visítá: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

#SanaMente #SaludMental

10 Me gusta · 1 Comentario · 1 Compartido

Más relevantes

Se seleccionó la opción "Más relevantes", por lo que es posible que algunos comentarios se hayan filtrado.

Escribe un comentario...



# Sanamente

Escuchá el nuevo capítulo de Podcast

## DUELO RESILIENTE: herramientas para enfrentar la pérdida

Por Melania Meneses Alvarado

Disponible en 





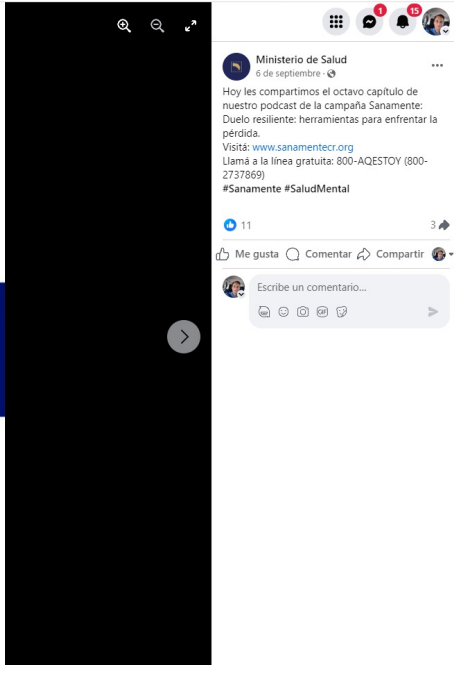












Ministerio de Salud  
6 de septiembre

Hoy les compartimos el octavo capítulo de nuestro podcast de la campaña Sanamente: Duelo resiliente: herramientas para enfrentar la pérdida.  
Visítá: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)  
Llamá a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

#SanaMente #SaludMental

11 Me gusta · 3 Comentarios · 1 Compartido

Más relevantes

Se seleccionó la opción "Más relevantes", por lo que es posible que algunos comentarios se hayan filtrado.

Escribe un comentario...



# Sanamente

Escuchá el nuevo capítulo de nuestro Podcast

## AGRESIVIDAD EN LA CONDUCCIÓN: ¿emoción o impulso?

Por Ximena Abarca Solís



Disponible en 




# ”

La terapia *si sírvete* y funciona **¡ELEGÍ AMARTE!**





OPS/OMS Costa Rica  
25 de agosto

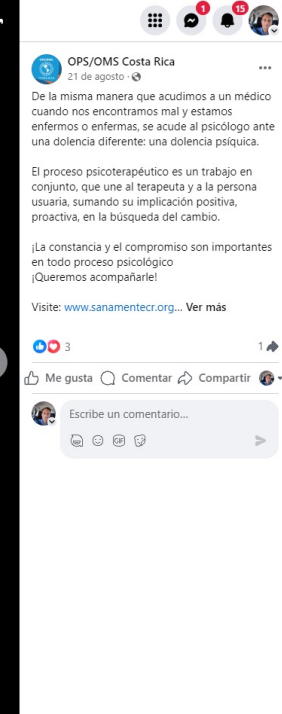
Hoy les compartimos el tercer capítulo del podcast de la campaña Sanamente: Agresividad en la conducción, ¿emoción o impulso?: <https://open.spotify.com/show/1b56hAO8eXjbxvRE2aq8...>

Visite: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)

Llame a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

8 Me gusta · Comentar · Compartir

Escribe un comentario...



OPS/OMS Costa Rica  
21 de agosto

De la misma manera que acudimos a un médico cuando nos encontramos mal y estamos enfermos o enfermas, se acude al psicólogo ante una dolencia diferente: una dolencia psíquica.

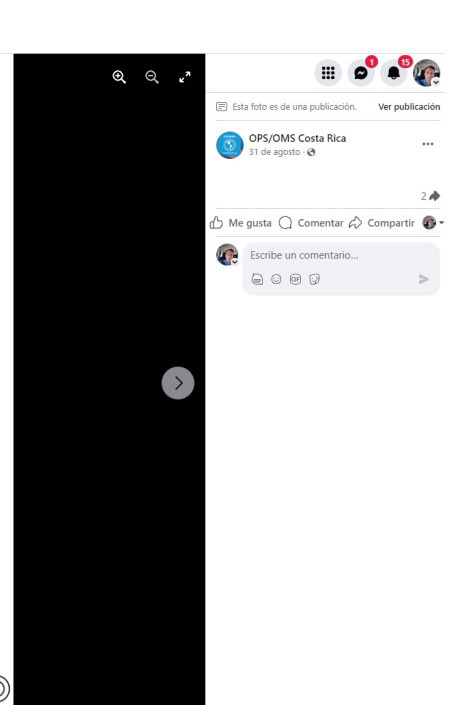
El proceso psicoterapéutico es un trabajo en conjunto, que une al terapeuta y a la persona usuaria, sumando su implicación positiva, proactiva, en la búsqueda del cambio.

¡La constancia y el compromiso son importantes en todo proceso psicológico  
¡Queremos acompañarle!

Visite: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)... Ver más

3 Me gusta · Comentar · Compartir

Escribe un comentario...

Esta foto es de una publicación. Ver publicación

OPS/OMS Costa Rica  
31 de agosto

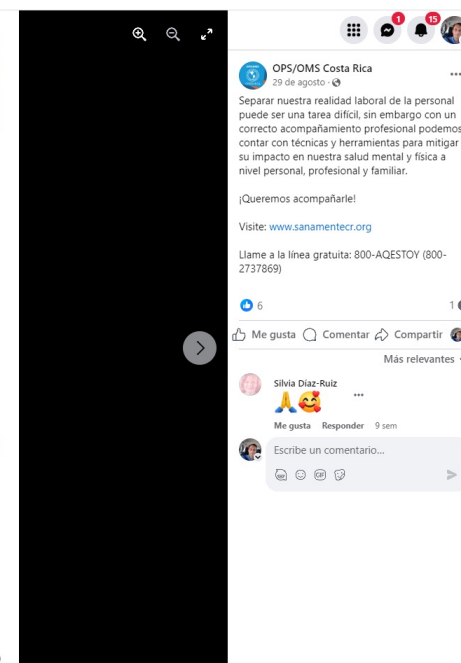
Me gusta · Comentar · Compartir

Escribe un comentario...



# ”

Los problemas de la casa *también* pueden afectar en el trabajo **¡ELEGÍ ESCUCHARTE!**

OPS/OMS Costa Rica  
29 de agosto

Separar nuestra realidad laboral de la personal puede ser una tarea difícil, sin embargo con un correcto acompañamiento profesional podemos contar con técnicas y herramientas para mitigar su impacto en nuestra salud mental y física a nivel personal, profesional y familiar.

¡Queremos acompañarle!

Visite: [www.sanamentecr.org](http://www.sanamentecr.org)

Llame a la línea gratuita: 800-AQUESTOY (800-2737869)

6 Me gusta · Comentar · Compartir

Más relevantes

Silvia Díaz-Ruiz  
Me gusta Responder 9 sem

Escribe un comentario...

# Pautas Cine



10 AL 16 AGOSTO, 2023

San José - Cinemark Escazu Oeste

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
2	BARBIE	28
6	OPPENHAIMER	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
1	OPPENHAIMER	28
5	BARBIE	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
1	BARBIE	28
7	OPPENHAIMER	28

Heredia - Cinemark Oxigeno

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
6	BARBIE	28
8	OPPENHAIMER	28

TOTAL

224

17 AL 23 AGOSTO, 2023

San José - Cinemark Escazu Oeste

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
3	BLUE BEETLE	28
7	BARBIE	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
4	BARBIE / TALK TO ME	28
6	BLUE BEETLE	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
6	BARBIE	28
8	BLUE BEETLE / OPPENHEIMER	28

Heredia - Cinemark Oxigeno

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
1	OPPENHEIMER	28
7	BLUE BEETLE	28

TOTAL

224

24 AL 30 AGOSTO, 2023

San José - Cinemark Escazu Oeste

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
5	BLUE BEETLE / BARBIE	28
7	GRAN TURISMO	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
1	OPPENHEIMER	28
6	GRAN TURISMO	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
6	GRAN TURISMO	28
7	OPPENHEIMER	28

Heredia - Cinemark Oxigeno

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
3	BARBIE	28
4	GRAN TURISMO	28

TOTAL

224

31 AGOSTO AL 06 SETIEMBRE, 2023

San José - Cinemark Escazu Oeste

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
3	SOUND OF FREEDOM	28
6	SOUND OF FREEDOM	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
6	SOUND OF FREEDOM	28
7	GRAN TURISMO	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
1	GRAN TURISMO	28
6	SOUND OF FREEDOM	28

Heredia - Cinemark Oxigeno

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
1	SOUND OF FREEDOM	28
4	GRAN TURISMO	28

TOTAL

224

07 AL 13 SETIEMBRE, 2023

San José - Cinemark Escazu Oeste

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
2	GRAN TURISMO	28
6	CACHORROS ESPACIALES / SOUND OF FREEDOM	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
4	PINOCHO: UNA VERDADERA HISTORIA / SOUND OF FREEDOM	28
7	THE NUN 2	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
2	SOUND OF FREEDOM / MEGALODON 2: GRAN ABISMO / TALK TO ME	28
5	GRAN TURISMO	28

Heredia - Cinemark Oxigeno

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
3	THE NUN 2	28
7	PINOCHO: UNA VERDADERA HISTORIA / SOUND OF FREEDOM	28

TOTAL

224

14 AL 20 SETIEMBRE, 2023

San José - Cinemark Escazu Oeste

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
2	AFTER EVERYTHING / RETRIBUTION	28
6	THE NUN 2	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
4	SOUND OF FREEDOM / GRAN TURISMO	28
7	THE NUN 2	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
2	HAUNTING IN VENICE / RETRIBUTION	28
5	SOUND OF FREEDOM / GRAN TURISMO	28

Heredia - Cinemark Oxigeno

SALA	PELICULA	# SPOTS SEMANALES
3	AFTER EVERYTHING / RETRIBUTION	28
7	THE NUN 2	28

TOTAL

224

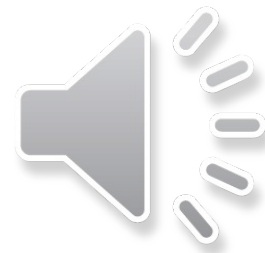
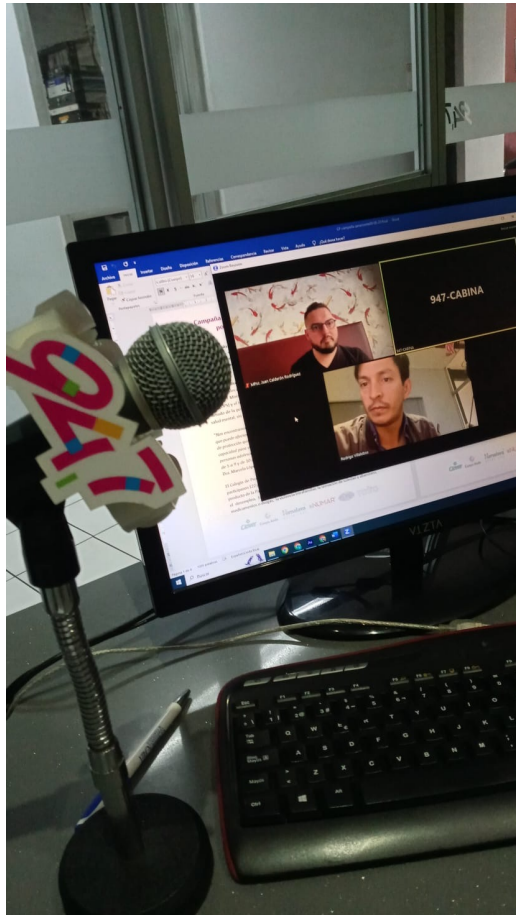
GRAN TOTAL

1344

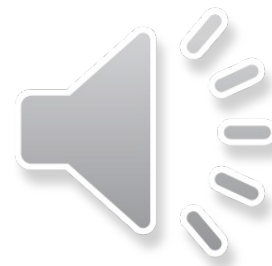
Cuñas de radio (300 cuñas de radio em CRC  
94.7 y 103)



# Entrevistas



Azul



94,7

# POTCAST

- Podcast: 3.213 reproducciones de los contenidos
- 511 seguidores
- Canal Spotify 121 escucha promedio mensual
- Audiencia: 72% Mujeres 22% Hombres 6% Neutro.

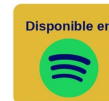


Escuchá el nuevo capítulo de Podcast

## DUELO RESILIENTE:

herramientas para enfrentar la pérdida

Por Melania Meneses Alvarado



# Resumen ejecutivo



**159 MILLONES**  
colones  
Valor de la RRPP

**27**

Publicaciones en

**16**

Espacios de comunicación, páginas  
y redes sociales

**2** nota registradas

en páginas oficiales

## Televisión

Telenoticias, Teletica  
Canal 13, Noticias  
Canal 13, Revista Lado Positivo  
NC11, Repretel

## Plataformas digitales:

Nacion.com  
Monumental.co.cr  
Esquina 506  
Contexto 360 Facebook  
Canal Youtube  
Prensa Latina  
Periódico Escazú  
La Región.cr  
El Sur Sur  
Puntarena Se Oye  
La Voz de la Pampa

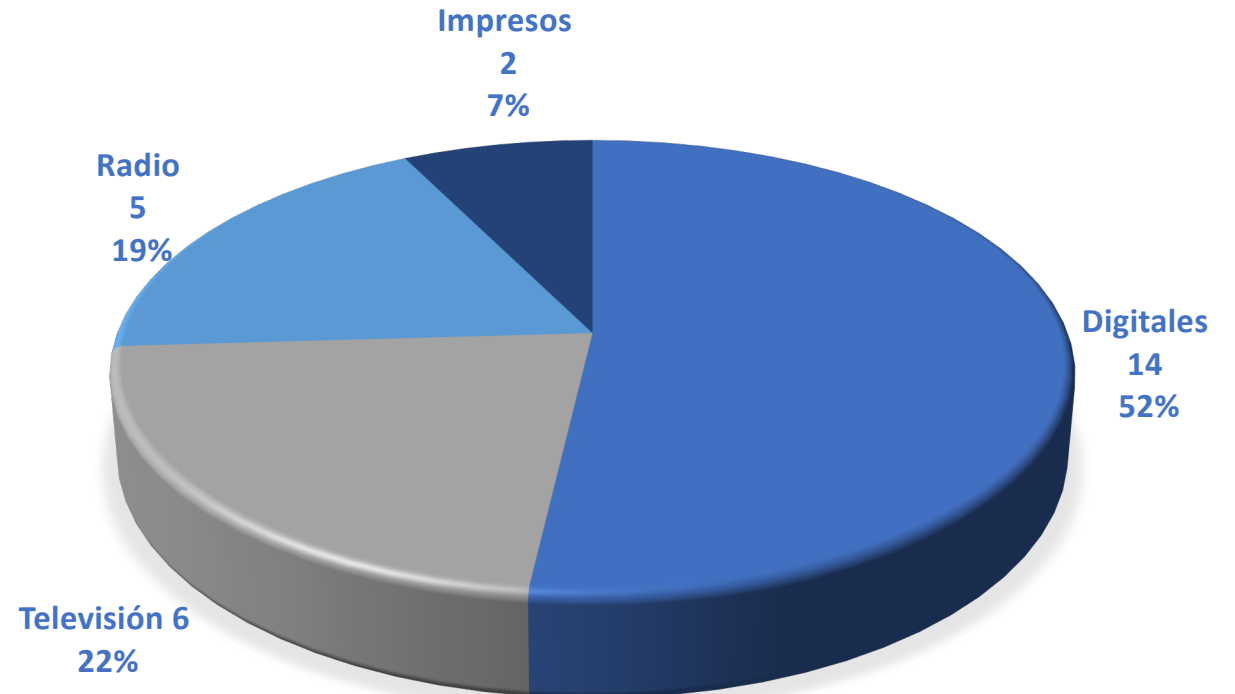
## Radio

Monumental  
Teletica Radio  
Radio Actual  
CR 89.1

## Impresos

La Nación

## Cantidad de notas según tipo de medio



## Páginas oficiales

Campaña  
Colegio de Profesionales en Psicología

# Medios contactados



ROI o publicity  
53 millones  
de colones

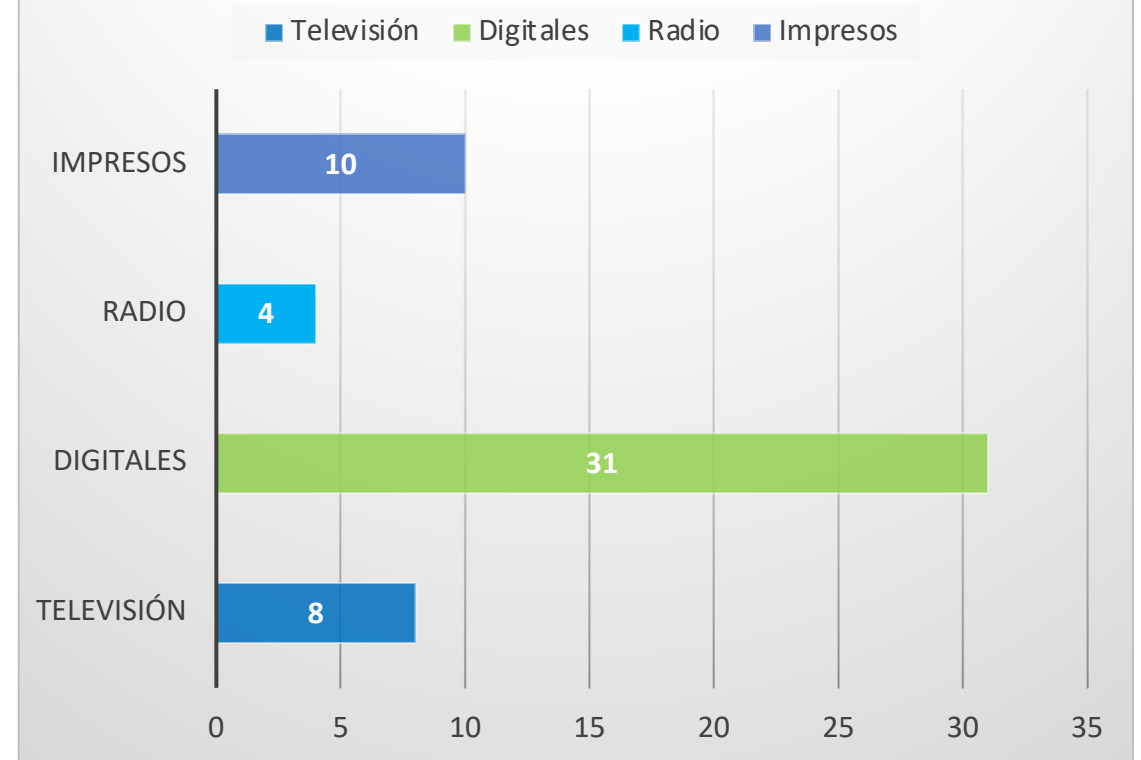
# 150

Periodistas contactados

# 100

medios de locales, nacionales  
e internacionales contactados

ROI según tipo de medio  
-millones de colones-





Notas en

# televisión

6 notas

# Telenoticias (2 notas)

Campaña busca atender llamado de jóvenes sobre salud mental



# NC11, Repretel

Campaña Sanamente y línea de atención



# Canal13, Noticias (2 notas)

[Campaña Sanamente brindará herramientas para nutrir la mente](#)



# Canal 13, Lado Positivo

[Campaña Sanamente](#)





14 notas

**Digitales**

medicamentos o drogas, la violencia intrafamiliar, y una sensación de soledad y abandono.



Hablando:

“Sanamente’ es el camino que decidimos tomar para ayudar, acompañar y apoyar a quienes están atravesando situaciones difíciles. Buscamos convertir la salud mental en una conversación sin estigmas, para reducir los tabúes que se han creado e identificar a tiempo el momento de pedir ayuda”, agregó Serrano.

NACIONALES

SALUD

## Instituciones lanzan “Sanamente” campaña con herramientas gratuitas para fortalecer salud mental

09 agosto 23



Línea gratuita



EL ECI

DESTACADOS



Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? ⓘ



Presidente Chaves visitaría

## Campaña Sanamente brinda herramientas gratuitas a la población para que nutra su salud mental

Ago 10, 2023 | Salud

[Nota](#)





**Contexto 360** transmitió en vivo.



21 de agosto a las 16:00 · 🌐

Contexto 360



[Telenoticias](#)

[NC11](#)

[Canal13](#)



Buscar



Lanzamiento campaña Sanamente


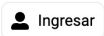

# Psicólogos y OPS lanzan campaña en Costa Rica por la salud mental



## MINUTO A MINUTO

- 18:48 Estudio muestra que ciudades más verdes capturan emisiones de carbono
- 18:44 Mbappé se quedará en el PSG, que incorporó a Kolo Muani
- 18:02 Boxeadores kenianos se preparan en Cuba para buscar boletos olímpicos
- 17:54 Guterres llama a jóvenes unir voces por mejores políticas ambientales
- 17:12 Tercera lista de los principales temas del día de Prensa Latina

## [Reportaje especial](#)

Secciones  Mis Beneficios  

Salud

# Listas de espera en Psiquiatría empujan riesgo de suicidios

12.123 pacientes aguardan seis meses o más en la CCSS para su primera cita con un psiquiatra; expertos coinciden en que barreras de acceso para atención pueden ser fuente de comportamientos suicidas

Por Ángela Ávalos Rodríguez  
1 de octubre 2023, 5:00 a.m.

Un paciente en crisis por **tener pensamientos suicidas o intentar quitarse la vida** no puede esperar los más de **seis meses** que, en promedio, tarda un hospital de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para dar la **primera cita** con el médico psiquiatra.

Publicidad

**Ask an Expert Now**  
Chat w/ Online Experts 24/7  
18 Experts are Online. Questions Answered Every 9 Seconds.  
iustanswer.com



MEDIOS


Regionales en CR

Facebook navigation bar with icons for home, video, calendar, friends, and menu. Notification icons for messages (2) and friends (4) are visible.

**Periódico Escazú 2000**

Escazú, Costa Rica  
8841 7426  
hildauma@gmail.com  
Aún sin calificación (1 opinión)

**Fotos** [Ver todas las fotos](#)



# Lanzan estrategia con herramientas gratuitas para que los ticos nutran su salud mental

“SANAMENTE” es una campaña con tono emocional-testimonial, centrada en la idea del amor propio.



By **Sonia Jiménez González** — agosto 17, 2023 — Updated: agosto 17, 2023 — **NACIONALES** [No hay comentarios](#) [3 Mins Read](#)



Publicidad

max ORIGINAL  
THE CLIMB

Hablando:

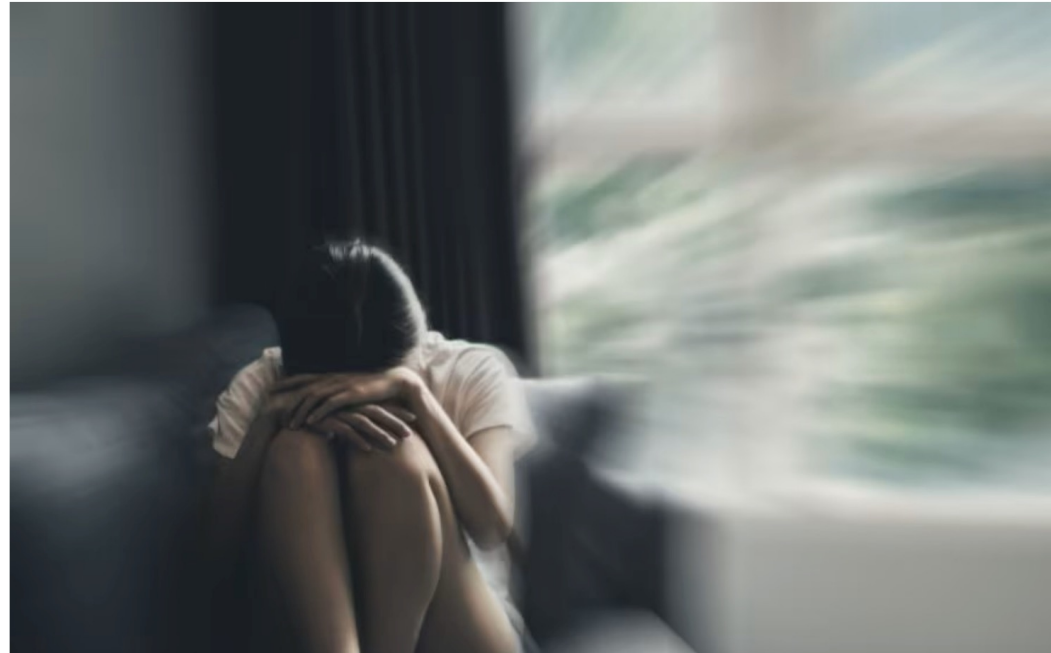
PRUEBA LA MEJOR VARIEDAD GRATIS

**HBO MAX** [DESCUBRE MÁS](#)

© 2023 WarnerMedia Direct Latin America, LLC. Todos los derechos reservados. HBO Max es una marca registrada.

---

## Campaña Sanamente ayuda en la salud mental

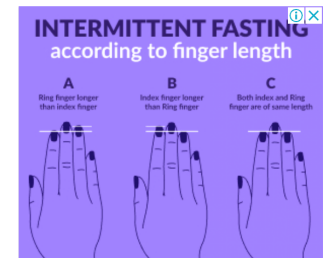
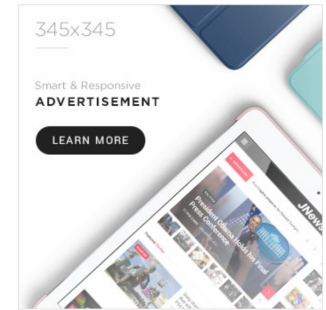


Home > Salud

# Campaña Sanamente brinda herramientas gratuitas a la población para que nutra su salud mental

by [Fabricio Alfredo Obando Chan](#) — 9 agosto, 2023 in Salud

0



## Campaña Sanamente ayuda en la salud mental



### OPINIONES



No son de aquí, ni son de allá

VER MÁS



¿Cómo puedo ayudarte?  
optimismo



2 impresas

## Niños y adolescentes entre los más afectados por la depresión en 2022

Angela Arayas B.  
[@angelaarayasb](#)

Los niños y adolescentes estuvieron entre los más afectados por trastornos depresivos en 2022, sobre todo, los menores de 5 a 9 años y de 10 a 14 años, con tasas de 177 y 147 casos de depresión por cada 100.000 personas, respectivamente, según los registros del Ministerio de Salud.

El dato, revelado este miércoles durante el lanzamiento de la campaña "Saramento", es otra de una larga lista de razones para proteger la salud mental luego de la pandemia por la covid-19, especialmente los menores de edad.

Hasta la semana epidemiológica 21, que terminó el 27 de mayo pasado, Costa Rica registró 1.566 intentos de suicidio y 3.051 casos por depresión, informó Ivannia Serrano Brenes, vicepresidenta de la Junta Directiva del Colegio de Profesionales en Psicología.

Esta organización es una de las promotoras de la campaña "Saramento". El grupo lo comparten los ministerios de Educación Pública (MEP) y Salud, y el Instituto sobre Alcohólicismo y Farmacodependencia (IAFA), con apoyo de empresas privadas.

Todos los materiales de la campaña "Saramento", entre ellos, podcast y videos con guías sobre mitos, realidades y preguntas sobre salud mental, se pueden buscar en la siguiente dirección: <https://bit.ly/saramentocostarica>

**Pandemia.** Una consulta realizada en redes sociales por el



La salud mental quedó severamente lesionada como consecuencia de la pandemia de la covid-19. SHUTTERSTOCK

Colegio de Profesionales en Psicología, contestada por 122 personas, encontró que un 60% admitió tener afectada su salud mental debido a la pandemia.

Las personas citaron como detonantes de episodios de ansiedad y depresión el desempleo, la incapacidad de pagar la vivienda, el aumento en el consumo de medicamentos o drogas, la violencia intrafamiliar, y una sensación de soledad y abandono.

"Saramento" es el camino que decidimos tomar para ayudar, acompañar y apoyar a quienes se encuentran en situaciones difíciles. Buscamos convertir la salud mental en una conversación sin estigmas, para reducir los tabúes que se han creado e identificar a tiempo el momento de pedir ayuda", agregó Serrano.

La campaña, explicaron sus promotores, fomenta la idea del amor propio, con frases como "Yo elijo sanar", "Yo el-

jo amarme", "Yo elijo abrazarme", "Yo elijo cuidarme".

**América.** Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la región de las Américas tiene la prevalencia más alta de problemas de ansiedad y la segunda tasa más alta de trastornos depresivos en el mundo.

Por lo anterior, hace unos meses se presentó la Nueva Agenda para la Salud Mental en las Américas (Nasma), que

entre sus recomendaciones incluye promover la salud mental a lo largo de la vida, como se presentó con esta campaña de comunicación, explicó Alfonso Tinoco Gueco, representante de la OPS/OMS en Costa Rica.

En unas dos semanas, el Ministerio de Educación Pública dará a conocer un plan piloto dirigido a fortalecer la salud mental en la población adolescente. Ese plan se ejecutará en cuatro colegios. ■

EL PAÍS | DOMINGO 1 DE OCTUBRE DEL 2023 | LA NACIÓN

12000 PACIENTES DE CCSS AGUARDAN SES MESES O MÁS PARA PRIMERA CITA CON PSICÓLOGA

# Listas de espera en Psiquiatría empujan riesgo de suicidios



El Hospital Nacional de Salud Mental es el centro de la CCSS en servicios de emergencias psiquiátricas las 24 horas, todos los días de la semana.

En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429

**Angela Andrea Rodríguez Galambos**

La paciente en crisis por un evento traumático o un suceso inesperado o inesperado que le afecta la vida no puede esperar los días de una lista de espera que, en promedio, tarda un tiempo de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para dar la primera cita con un psicólogo.

Las listas de espera por atención de salud a los pacientes con problemas de salud mental son largas y los tiempos de espera son largos. En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429.

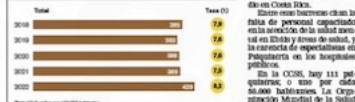
En Costa Rica, en la última década, se ha observado un aumento de los suicidios. En la primera vez que se empezó a registrar los suicidios en el país, en 1980, se registraron 10 casos. En 2022, se registraron 429.

La lista de espera para la atención de salud mental en Costa Rica es larga. Los pacientes con problemas de salud mental deben esperar entre 15 días y 3 meses para ser atendidos. En algunos casos, los pacientes deben esperar hasta 6 meses.

La lista de espera para la atención de salud mental en Costa Rica es larga. Los pacientes con problemas de salud mental deben esperar entre 15 días y 3 meses para ser atendidos. En algunos casos, los pacientes deben esperar hasta 6 meses.

En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429

## Suicidios en Costa Rica



Tasa de mortalidad por suicidio

Año	2018	2019	2020	2021	2022
5 a 9	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
10 a 14	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
15 a 19	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
20 a 24	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
25 a 29	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
30 a 34	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
35 a 39	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
40 a 44	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
45 a 49	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
50 a 54	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
55 a 59	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
60 a 64	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
65 a 69	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
70 a 74	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4

El Programa Institucional de Salud Mental, y de los programas de atención de salud mental, en el Hospital Nacional de Salud Mental.

EL PAÍS | DOMINGO 1 DE OCTUBRE DEL 2023 | LA NACIÓN

12000 PACIENTES DE CCSS AGUARDAN SES MESES O MÁS PARA PRIMERA CITA CON PSICÓLOGA

# Intensos de suicidios en Costa Rica



Los problemas emocionales son una de las causas de los suicidios o intentos de suicidio, según los expertos.

En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429

**Angela Andrea Rodríguez Galambos**

La paciente en crisis por un evento traumático o un suceso inesperado o inesperado que le afecta la vida no puede esperar los días de una lista de espera que, en promedio, tarda un tiempo de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para dar la primera cita con un psicólogo.

Las listas de espera por atención de salud a los pacientes con problemas de salud mental son largas y los tiempos de espera son largos. En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429.

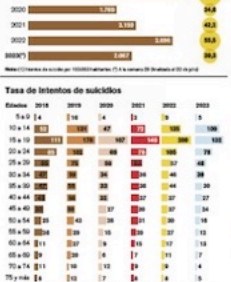
En Costa Rica, en la última década, se ha observado un aumento de los suicidios. En la primera vez que se empezó a registrar los suicidios en el país, en 1980, se registraron 10 casos. En 2022, se registraron 429.

La lista de espera para la atención de salud mental en Costa Rica es larga. Los pacientes con problemas de salud mental deben esperar entre 15 días y 3 meses para ser atendidos. En algunos casos, los pacientes deben esperar hasta 6 meses.

EL PAÍS | DOMINGO 1 DE OCTUBRE DEL 2023 | LA NACIÓN

12000 PACIENTES DE CCSS AGUARDAN SES MESES O MÁS PARA PRIMERA CITA CON PSICÓLOGA

# Pacientes llegan a hospital presionados por préstamos gota a gota



Los problemas emocionales son una de las causas de los suicidios o intentos de suicidio, según los expertos.

En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429

**Angela Andrea Rodríguez Galambos**

La paciente en crisis por un evento traumático o un suceso inesperado o inesperado que le afecta la vida no puede esperar los días de una lista de espera que, en promedio, tarda un tiempo de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para dar la primera cita con un psicólogo.

Las listas de espera por atención de salud a los pacientes con problemas de salud mental son largas y los tiempos de espera son largos. En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429.

En Costa Rica, en la última década, se ha observado un aumento de los suicidios. En la primera vez que se empezó a registrar los suicidios en el país, en 1980, se registraron 10 casos. En 2022, se registraron 429.

La lista de espera para la atención de salud mental en Costa Rica es larga. Los pacientes con problemas de salud mental deben esperar entre 15 días y 3 meses para ser atendidos. En algunos casos, los pacientes deben esperar hasta 6 meses.

EL PAÍS | DOMINGO 1 DE OCTUBRE DEL 2023 | LA NACIÓN

12000 PACIENTES DE CCSS AGUARDAN SES MESES O MÁS PARA PRIMERA CITA CON PSICÓLOGA

# Pida ayuda



Los problemas emocionales son una de las causas de los suicidios o intentos de suicidio, según los expertos.

En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429

**Angela Andrea Rodríguez Galambos**

La paciente en crisis por un evento traumático o un suceso inesperado o inesperado que le afecta la vida no puede esperar los días de una lista de espera que, en promedio, tarda un tiempo de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para dar la primera cita con un psicólogo.

Las listas de espera por atención de salud a los pacientes con problemas de salud mental son largas y los tiempos de espera son largos. En 2022, se superaron los 400 decesos por esa causa en el país: hubo 429.

En Costa Rica, en la última década, se ha observado un aumento de los suicidios. En la primera vez que se empezó a registrar los suicidios en el país, en 1980, se registraron 10 casos. En 2022, se registraron 429.

La lista de espera para la atención de salud mental en Costa Rica es larga. Los pacientes con problemas de salud mental deben esperar entre 15 días y 3 meses para ser atendidos. En algunos casos, los pacientes deben esperar hasta 6 meses.

Fundación Recreatando VIDAS. Atención las 24 horas. Teléfonos: 8234-2277, 8390-5794, 8930-9085. 8273-9030. Número de emergencia: 9-1-1. Línea gratuita del PANI para atención psicológica: 1-67.

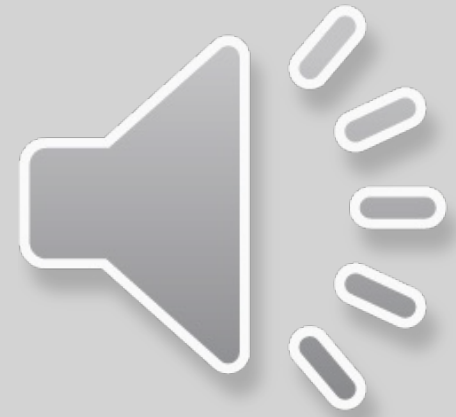


# Radio

5 espacios

# Monumental

Nota

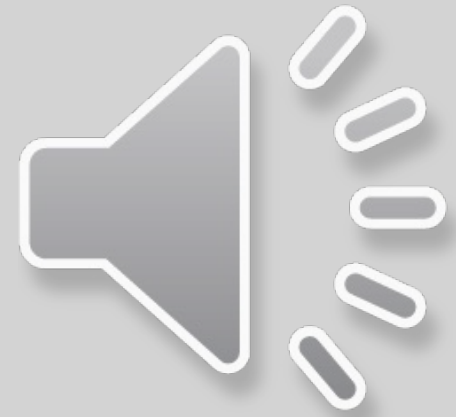


# Teletica radio

(2 notas)

Nota

Nota



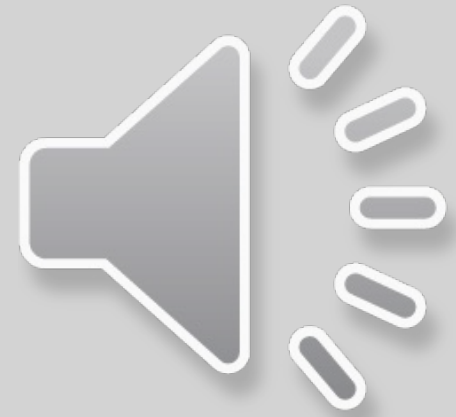
# Radio Actual

Registro en  
audio  
enviado por  
periodista



# Entrevista CR 89.1

[Entrevista](#)



## Objetivo alcanzado

Cumplido el objetivo de lograr que los espacios periodísticos informaran sobre la campaña Sanamente y las plataformas de apoyo que ofrece a la población el Colegio de Profesionales en Psicología.

Se logran al menos 27 notas en 20 espacios mediáticos y plataformas.

El ROI es mínimo de 53 millones de colones y el valor de la RRPP se triplica a 159 al contemplar: Expansión del mensaje, credibilidad, posicionamiento de fuentes y ahorro en producción de las informaciones.



GRACIAS!

¡ELEGÍ  
*sanar!*



VISITÁ [WWW.SANAMENTECR.ORG](http://WWW.SANAMENTECR.ORG)

