



**Sa
na mente**



Informe de resultados

Campaña Sanamente
Del 29 de abril al 31 de julio de 2021

Punto de partida



A raíz de la pandemia la situación de salud mental de muchas personas se agravó debido al confinamiento, la economía, desempleo, entre otras. Por ello, en Agencia Interamericana de Comunicación planteamos la necesidad de impulsar una campaña enfocada en la generación de contenidos para que las personas accedieran a información de interés acerca de salud mental.

En alianza con el Colegio de Profesionales en Psicología logramos impulsar la campaña Sanamente, que busca mediante conversaciones genuinas y cotidianas – en formato podcast- abordar temas de la salud mental.

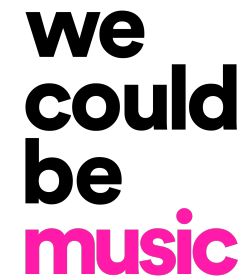
Esta iniciativa contó con el aval del Ministerio de Justicia y Paz, el Viceministerio de Juventud y el Consejo Nacional de la Persona Joven.

Objetivo



Brindar contenidos de valor acerca de temáticas sobre salud mental para las personas entre los 20 y 30 años, principalmente que habitan en el Gran Área Metropolitana, utilizando dos canales principales: podcast e Instagram.

Agradecimiento a patrocinadores



Consejo Institucional Bananero (CIB)



■ Lanzamiento

Evento de lanzamiento



- La campaña Sanamente se presentó el 29 de abril en una conferencia de prensa virtual con la participación de:
 - Sra. Viviana Boza Chacón, Viceministra del Ministerio de Justicia y Paz
 - Sra. Margareth Solano Sánchez, Viceministra de Juventud
 - Luis Antonio González, Director Ejecutivo del Consejo de la Persona Joven
 - Dr. Ángel Argüello Castro, Presidente del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
- Este evento fue transmitido por la página de FB del Colegio de Profesionales en Psicología y a la fecha cuenta con 2.700 reproducciones, 115 reacciones y 37 comentarios.
- La conferencia fue replicada en el Facebook de los aliados: Ministerio de Justicia y Paz, Viceministerio de Juventud y CNPJ.

 **Viceministerio de Juventud**
2 h · 🌐


EN VIVO: Lanzamiento de "Sanamente" el nuevo podcast para conversar acerca de la salud mental

Patrocinan:




Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica transmitió en vivo.
2 h · 🌐

Conferencia de Prensa: Lanzamiento de la campaña de Salud Mental "Sanamente"

 **Consejo de la Persona Joven**
2 h · 🌐

En este momento da inicio de la conferencia de prensa de lanzamiento de la campaña "Sanamente", iniciativa del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica con apoyo del Consejo de la Persona Joven


Sanamente es el nuevo podcast para conversar acerca de la salud mental, una campaña del Colegio de Profesionales en Psicología con el apoyo del Viceministerio de Juventud, el Consejo de la Persona Joven y el Ministerio de Justicia y Paz Esta iniciativa busca sensibilizar,... Ver más



Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica transmitió en vivo.
2 h · 🌐

Conferencia de Prensa: Lanzamiento de la campaña de Salud Mental "Sanamente"

👍 5 1 vez compartido


 **Ministerio de Justicia y Paz**
2 h · 🌐

Los compartimos el evento virtual de lanzamiento de la campaña "Sanamente", iniciativa que busca sensibilizar, educar y visibilizar la salud mental mediante conversaciones genuinas y cotidianas abordando temas que afectan a la población.

Esta campaña es impulsada por el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, con el apoyo del Ministerio de #JusticiayPaz y del Viceministerio de Juventud.

Participa la Viceministra de Justicia, [Viviana Boza Chacón](#).

Patrocinan:

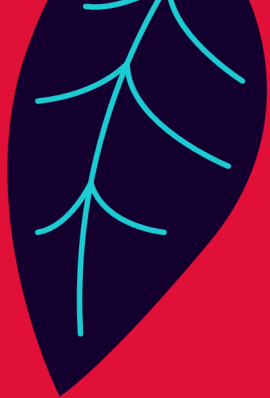


Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica transmitió en vivo.
2 h · 🌐

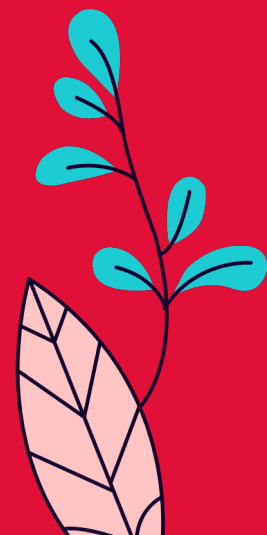
Conferencia de Prensa: Lanzamiento de la campaña de Salud Mental "Sanamente"

👍❤️ 5

<https://www.facebook.com/ColegioProfesionalesPsicologiaCR/videos/4280658295300342>



■ Gestión de prensa



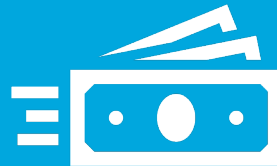
Presencia mediática



- En el marco del lanzamiento de la campaña y a lo largo de la iniciativa se realizó un relacionamiento con la prensa para divulgar y dar mayor alcance.
- Se gestionaron 2 comunicados de prensa que dieron como resultado:



8 publicaciones



**₡18.356.245
Publicity**



**2.901.703
alcance nacional**

Reporte de publicaciones



Fecha	Medio	Publicity	Alcance	Enlace
2/5/2021	Revista Paralelos	₡ 312 500	4200	https://www.revistaparalelos.com/estilo-de-vida/sanamente-el-nuevo-podcast-para-conversar-acerca-de-la-salud-mental/
3/5/2021	San José Volando	₡ 312 500	4300	https://sanjosevolando.com/estilodevida/sanamente-es-el-nuevo-podcast-para-conversar-acerca-de-la-salud-mental
29/4/2021	Delfino.cr	₡2 199 885	390223	https://delfino.cr/2021/04/campana-sanamente-busca-apoyar-la-salud-mental-de-la-poblacion-joven-costarricense
6/5/2021	La Republica	₡5 993 714	1047387	https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast
10/5/2021	Teletica.com	₡6 640 546	1172153	https://www.teletica.com/nacional/psicologos-abordan-temas-de-salud-mental-en-podcast_285339
9/6/2021	CRC 89.1	₡ 702 500	13180	https://crc891.com/2021/06/colegio-de-psicologos-lanza-podcast-sobre-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19/
11/5/2021	Divas, Multimedios	₡ 786 600	117260	
24/6/2021	Desayuno Azul	₡1 408 000	153000	

NACIONAL

Psicólogos abordan temas de salud mental en podcast

"Hemos creado este espacio para que las personas no se sientan solas", dijo el presidente del Colegio de Psicólogos.

Luanna Orjuela Murcia 10/5/2021 15:00



Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast

Melissa González melissagonzalez.asesora@larepublica.net | Jueves 06 mayo, 2021 01:55 pm



La salud mental debe ser una prioridad siempre. Shutterstock/La República.



Podcast

Primera temporada



- Para la campaña Sanamente **se produjeron 10 episodios**. En estos espacios de conversación genuina participó un psicólogo y un invitado especial.
- Los invitados fueron jóvenes dentro del público de la campaña y que tienen un nivel de influencia. Estos sumaron al diálogo su experiencia personal en cada uno de los temas.
- Los podcast estaban disponibles en diversas plataformas, sin embargo, la principal fue Spotify.

Reproducciones



2.661 reproducciones de los contenidos



809 personas únicas



441 seguidores Canal Spotify



Audiencia



73%



22%



4%



0-27 años	31%
28 – 34 años	32%
35 – 44 años	23%
45 años o más	14%

Comportamiento de los episodios



10 EPISODES

STARTS

STREAMS

LISTENERS

▼ PUBLISH DATE



Conducta sexual saludable

135

103

92

Jul 1, 2021



Manejo del estrés

132

87

77

Jun 24, 2021



Comprendiendo la ansiedad

218

167

142

Jun 17, 2021



Consumo de sustancias y salud mental

201

105

114

Jun 10, 2021



¿Qué es el sentido de vida?

196






142

129

Jun 3, 2021

Comportamiento de los episodios



	Hablemos sobre depresión	198	151	128	May 27, 2021
	Cuidado y conexión emocional	247	177	161	May 20, 2021
	Autolesiones: un lenguaje de dolor	253	164	171	May 13, 2021
	Conciencia y regulación emocional	452	290	256	May 6, 2021
	¿Qué es salud mental?	411	277	249	Apr 26, 2021

Instagram



Sanamentecr



- Como parte de la campaña se creó la cuenta de Instagram Sanamentecr.
- Esta cuenta permitió divulgar contenidos asociados a los podcast y la promoción de cada episodio.



433 seguidores



13 -24 años	19,6%
24 – 34 años	47,17%
35 – 54 años	29,8 %
55 años o más	2,9 %



81,2%



18,8%

Sanamentecr

14.487
cuentas
alcanzadas
orgánicamente

29.511
impresiones
orgánicamente



189.186
cuentas
alcanzadas con
inversión

387.860
impresiones
con inversión

Sanamentecr



Instagram LIVE

CONVERSEMOS
Sa na mente

Conversemos sobre:

Actividad física y salud mental

Jueves 5 de agosto • 7 PM

Invitados del Instituto Nacional de Seguros:

Angie Quirós Chanto, psicóloga

Marlon Díaz Hernández, entrenador

Patrocina: GRUPO INS

Live

CONVERSEMOS
Sa na mente

Conversemos sobre el:

Síndrome de desgaste profesional o Burnout

Lunes 19 de julio
7 PM

Psicóloga invitada
Angie Quirós Chanto
Instituto Nacional de Seguros

Patrocina: GRUPO INS

Live

CONVERSEMOS
Sa na mente

¿Cómo manejar el estrés y la ansiedad?

Hábitos saludables para nuestra vida

Lunes 5 de julio • 7 PM

Esteban Carvajal
Psicólogo invitado

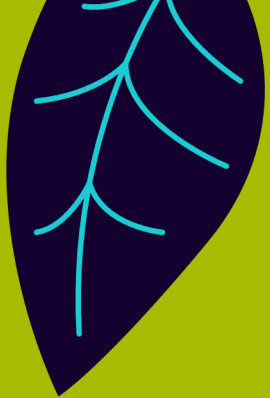
Instagram icon | sanamentecr

260
reproducciones

466
cuentas
alcanzadas
orgánicamente

607
impresiones





Web y acciones complementarias



Apoyo y divulgación

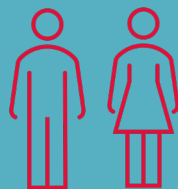


- Se creó el sitio www.sanamentecr.com para complementar las acciones de comunicación.
- En el sitio se cargaron los episodios y se creó un espacio especial de blogs.
- Cada entidad participante compartió algunos de los episodios en sus redes sociales para incrementar la visibilidad de la iniciativa.
- El Ministerio de Justicia promovió los contenidos en los Centros Penales Juveniles.

Apoyo y divulgación



3.152
visitas



952
usuarios

34%

Ingresaron a los
episodios (1017)

30%

Ingresaron a los
blogs (952)

Apoyo y divulgación



Campaña mailing



Envío 1: 14.485 contactos

Envío 2: 9.997 contactos

Envío 3: 10.014 contactos

Envío 4: 9.997 contactos

29% apertura promedio

CONVERSEMOS
SaNa mente

Un espacio que ofrece herramientas para comprender mejor nuestra salud mental mediante **conversaciones genuinas y transparentes** que nos recuerdan que no estamos sol@s y que siempre debemos conversar con personas de nuestra confianza sobre aquellas situaciones que afectan nuestra vida y nuestra salud.

Escuche los EPISODIOS de este podcast

Episodio 1: Salud Mental
¿Qué es la salud mental? ¿Cuáles áreas contempla? ¿Cuáles señales me indican que mi salud mental se está deteriorando? Leer blog: [Hoy, ¿cómo estás?](#)
[Escuchar episodio](#)

Episodio 2: Conciencia y regulación emocional
Las emociones son el motor que nos invita a movernos, a vivir y a adaptarnos a los diferentes momentos. Pero ¿tienes idea de cómo identificar nombrar y expresar las emociones que sientes? Leer blog: [Aprende cómo reconocer y regular tus emociones](#)
[Escuchar episodio](#)

CONVERSEMOS
SaNa mente

Un espacio que ofrece herramientas para comprender mejor nuestra salud mental mediante **conversaciones genuinas y transparentes** que nos recuerdan que no estamos sol@s y que siempre debemos conversar con personas de nuestra confianza sobre aquellas situaciones que afectan nuestra vida y nuestra salud.

Escuche los EPISODIOS de este podcast

Episodio 5: Hablemos sobre Depresión
La depresión es un trastorno que afecta todas las áreas (sociales, laborales, personales y físicas), por lo que genera una pérdida de interés en la vida en general. Leer blog: [¿Cómo podemos comprender la Depresión?](#)
[Escuchar episodio](#)

Episodio 6: ¿Qué es el sentido de vida?
¿Cuál es el sentido de tu vida? ¿Para qué estás aquí? ¿Qué vas a estudiar? ¿Te vas en tu trabajo por el resto de tu vida? ¿Y tu relación de pareja? Leer blog: [¿Cuál es el sentido de tu vida?](#)
[Escuchar episodio](#)

Episodio 7: Consumo de sustancias y salud mental
Hablar sobre consumo de sustancias psicoactivas parte de contar con una información veraz y clara antes de tomar la decisión de consumir o no. Leer blog: [Hemos de consumo responsable](#)
[Escuchar episodio](#)



■ Conclusiones



Incidencia



- La campaña Sanamente cumplió con el objetivo de visibilizar la salud mental como un tema de interés para la población joven.
- Más de 800 personas reprodujeron los episodios de Sanamente y más de 400 mil personas vieron los contenidos generales en la red social de Instagram.
- A pesar de que la edad principal fue de 20 a 30 años, hubo un porcentaje de más de 35 años que consideró de gran valor los contenidos.
- La salud mental representa un tema de interés, sin embargo, falta educación e información en la población en general. Existe una oportunidad de incidir y posicionar más la temática.

**Sa
na
mente**

¡Muchas gracias!

Campaña Sanamente 2021