

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Campaña de Comunicación “SanaMente” para concientizar sobre
la importancia del cuidado de la salud mental con respecto al
COVID-19.**

Erika Abigail Tafur Rosero

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título de

Licenciado en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 23 de mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Campaña de Comunicación “SanaMente” para concientizar sobre la importancia del cuidado de la salud mental con respecto al COVID-19.

Erika Abigail Tafur Rosero

Nombre del profesor, Título académico

María José Enríquez, PHD

Quito, 23 de mayo de 2020

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Erika Abigail Tafur Rosero

Código: 00202773

Cédula de identidad: 1722775010

Lugar y fecha: Quito, 23 de mayo de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

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

UNPUBLISHED DOCUMENT

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

DEDICATORIA

Esta campaña, SanaMente, está dedicada a todos aquellos quienes han sufrido o están atravesando situaciones complicadas relacionadas a problemas psicológicos, para ellos, sus familiares y seres queridos más cercanos, para que sepan que no están solos y que la pandemia ha sido una crisis que nos ha golpeado gravemente, pero vamos a salir juntos y más fuertes.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por apoyarme en el proceso de educación para poder culminar mis estudios académicos. A mis profesores de la carrera, quienes con paciencia y cariño supieron guiarme durante mis cuatro años de educación universitaria. Finalmente, un agradecimiento especial a María José Enriquez, quien con comprensión y constante apoyo fue mi mentora para poder desarrollar el presente trabajo, motivándome a seguir adelante hasta lograr mis metas.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo priorizar el cuidado de la salud mental en época de crisis sanitaria causada por la pandemia del COVID-19. Para ello se realizó una revisión bibliográfica y documental sobre este tema. Como conclusiones se resalta que durante varios años en el Ecuador, no se le ha dado la importancia al cuidado necesario de la salud mental, esto se debe a que varios estigmas no permitían que se hablen de temas relacionados a este y se le daba única importancia al cuidado de la salud física. Debido a la crisis sanitaria causada por el COVID-19, se puso en evidencia la importancia del cuidado de la salud mental a nivel mundial ya que varios países empezaron a presentar casos graves relacionados a trastornos psicológicos debido a consecuencias de la incertidumbre que la pandemia ha generado en el estado psicológico de la población general. Por este motivo, se plantea una campaña de concientización con el objetivo principal de dar a conocer los recursos que la Universidad San Francisco de Quito brinda a su público interno para darle la importancia que el cuidado de la salud mental amerita, la misma que se alinea al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) planteado por la Organización de las Naciones Unidas.

Palabras clave: Salud Mental, COVID-19, trastornos, Ecuador, pandemia, comunicación, crisis sanitaria, ODS.

ABSTRACT

The present research aims to prioritize mental health care in the middle of a health crisis caused by the COVID-19 pandemic. To accomplish this, a bibliographic and documentary research was carried out on this topic. As a result, it should be noted that for several years in Ecuador mental health has not been given the priority it deserves due to the stigmas that have not allowed issues related to this to be spoken about. Due to the health crisis caused by COVID-19, it is evident that the importance of taking care of mental health has to be prioritized due to the fact that several countries have begun to present serious cases related to psychological disorders as a result of the uncertainty that the pandemic has generated. Therefore, a communication campaign was created with the main objective of raising awareness of the resources that Universidad San Francisco de Quito offers to its internal public to give importance to the care of mental health, this campaign aligns with the third objective of Sustainable Development Goals (SDGs) by the United Nations.

Keywords: Mental health, COVID-19, seizures, Ecuador, pandemic, communication, health crisis, ODS.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 1	13
1.1 ANTECEDENTES Y ESTADÍSTICAS	13
1.1.1 SALUD MENTAL: MUJERES, HOMBRES Y NIÑOS	14
1.2 ESTIGMAS DE LA SALUD MENTAL	15
1.3 CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL	19
1.4 PANDEMIA COVID - 19	21
CAPÍTULO 2	24
2.1 CÓMO LA PANDEMIA HA AFECTADO LA SALUD MENTAL	24
2.2 CONSECUENCIAS: ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN	26
2.3 ESTILO DE VIDA DURANTE PANDEMIA	31
2. 4 ACCIONES A TOMAR PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL	33
CAPÍTULO 3	35
3.1 COMUNICACIÓN Y LA SALUD MENTAL	35
3.2 CAMPAÑAS DE COMUNICACIÓN: IMPORTANCIA SALUD MENTAL	40
3.3 SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES	43
CAPÍTULO 4: Campaña SanaMente	45
4.1 PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA	45
4.2 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	49
4.3 DISEÑO, PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA CAMPAÑA	53
Planificación de la campaña	55
Fase expectativa	55
Fase Informativa	56
Fase de recordación	57
4.4 OBJETIVOS	57
4.5 ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN	58
4.6 GRÁFICA DE CAMPAÑA	59
4.7 RESULTADOS E IMPACTOS	60
4.8 GESTIÓN DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y RRPP	62
4.9 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS	65

INTRODUCCIÓN

La salud mental es igual de importante que la salud física, todos nos hemos sentido en algún momento abrumados, ansiosos y con temor a las cosas que puedan pasar en el futuro. Es normal, y es importante reconocer cuando tenemos estos sentimientos. La pandemia ha traído consigo muchas cosas que nos han puesto en situaciones complicadas que a veces no sabemos cómo manejar, somos humanos y es normal que nos preocupemos por las cosas que están cambiando y por las situaciones que este año no salieron como esperábamos. Es necesario reconocer que si bien el COVID-19 puede afectar nuestra salud física, nuestra salud mental igualmente se vio afectada. No estamos acostumbrados a mantener distancia social, sobre todo no en un país donde somos tan cariñosos como en Ecuador, no poder ver a las personas que más queremos durante meses, salir con miedo a tocar las cosas o a que alguien nos toque, tener pesadillas o trastornos de sueño, perder a seres queridos, la falta de empleo, entre muchas cosas más, es una situación para la cual no estábamos preparados. Tener estos sentimientos no significa que estamos “locos” o que algo está mal con nosotros y pedir ayuda tampoco quiere decir que somos débiles; a veces la necesitamos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es mental es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2017). Frente al nuevo virus COVID - 19, el cual se propagó alrededor del mundo en pocos meses en el año 2019 y ha dejado a más de un millón de personas fallecidas, nos vimos obligados a entrar en un estado tanto físico como mental de aislamiento.

Dévora Kestel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS advierte que "la situación actual, con aislamiento, miedo, incertidumbre y crisis económica, puede causar trastornos psicológicos". De igual manera la OMS considera la probabilidad de "un aumento a largo plazo del número y la severidad de los problemas de salud mental" debido al "sufrimiento inmenso de cientos de millones de personas" y los costos económicos y sociales a largo plazo para la población (El Universo, 2020). Pensar en todos estos factores constantemente nos causa miedo, estrés, desesperación y ansiedad, lo cual afecta directamente a nuestra salud mental provocando consecuencias que se podrían agravar en un futuro si no son tratadas a tiempo. El tercer objetivo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades." Frente a la crisis sanitaria mundial a la cual nos estamos enfrentando hoy en día, no basta con cuidarnos únicamente de no contraer el virus, si no que hay otros aspectos de la salud que debemos tomar en cuenta. "En un giro irónico, muchas de las estrategias que son críticas para garantizar nuestra salud pública colectiva durante esta pandemia pueden poner a las personas en mayor riesgo. . . problemas de salud mental ", anuncia Frederick Buttell y Regardt J. Ferreira de la Universidad de Tulane en un número especial reciente de la revista *Psychological Trauma*.

Una de las mejores maneras para tratar este tema es mediante la comunicación, ya que esta funciona como herramienta para generar un cambio de actitud y promueve de esta manera a dar una solución a un problema social, en primer lugar porque este informa sobre la importancia del cuidado de la salud mental, presenta los principales problemas de porque durante años esta no era tomada en cuenta como algo importante y finalmente, porque lograr generar impacto dentro de su público objetivo principal para lograr este cambio social.

El presente trabajo consta de cuatro capítulos que buscan informar sobre la importancia del cuidado de la salud mental en una época de crisis sanitaria como es la pandemia causada por el COVID-19. El primer capítulo presenta información sobre los antecedentes teóricos tanto fuera como dentro del país con estadísticas generales sobre la población, el segundo capítulo cubre información sobre cómo la pandemia ha afectado su salud mental y siguiente capítulo se basa específicamente en explicar cómo la comunicación es una herramienta fundamental para comunicar sobre este tipo de problema social y como se puede generar un cambio cultural a partir de la comunicación. Finalmente, el cuarto capítulo trata a la campaña de comunicación SanaMente, como solución para generar un cambio social y cultura en las personas del público objetivo al cual esta va dirigida.

CAPÍTULO 1

1.1 ANTECEDENTES Y ESTADÍSTICAS

Una de las prioridades del ser humano es cuidar de su salud, es así que incluso es una necesidad básica para la supervivencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Sin embargo, durante muchos años la salud física ha sido el único aspecto en el cual la mayoría de las personas se han enfocado, sin darle la importancia que de igual manera amerita el cuidado de la salud mental. Este es un tema de importancia para todos, no únicamente para aquellas personas que padecen de algún tipo de trastorno psicológico; no obstante, es un tema que durante varios años ha estado oculto y ha sido visto de mala manera debido a los estigmas que se han generado sobre el mismo. Pero como la definición de la OMS indica, gozar de un pleno estado de salud incluye también el bienestar mental de las personas.

Un estudio realizado en el 2017 por Hannah Ritchie, PhD en GeoSciences en la Universidad de Edimburgo y Max Roser, director del Programa Oxford Martin sobre Desarrollo Global en la Universidad de Oxford, indica que 719 millones de personas a nivel mundial sufren de algún tipo de trastorno mental, es decir que 1 de cada 10 personas en el mundo tienen trastornos psicológicos que incluyen: ansiedad, depresión, bipolaridad, desórdenes alimenticios, esquizofrenia o abuso de sustancia psicotrópicas (drogas y alcohol), entre otras. Entre estas estadísticas se puede encontrar que el 10.7% de la población mundial tiene algún tipo de trastorno mental, y que de estos el 9,3% son hombres y el 11.9% son mujeres (Ritchie, H., Roser, M. 2018).

En Ecuador, según la Organización Panamericana de la Salud (PAHO) y la OMS, el 30% de la población sufre algún problema de salud mental - el mismo porcentaje que Estados Unidos. El más común en el país es la depresión siendo 8 de cada 100 personas afectadas, seguido por la ansiedad que afecta a 5 de cada 100 personas. (Loaiza, Y. 2019).

1.1.1 SALUD MENTAL: MUJERES, HOMBRES Y NIÑOS

De acuerdo a un estudio realizado en el 2011 por American Psychological Association (APA), las mujeres son más propensas a presentar algún tipo de trastorno psicológico asociado con la ansiedad y la depresión, mientras que los hombres tienen más tendencia al abuso de sustancias o a problemas antisociales. “The researchers also found that women with anxiety disorders are more likely to internalize emotions, which typically results in withdrawal, loneliness and depression. Men, on the other hand, are more likely to externalize emotions, which leads to aggressive, impulsive, coercive and noncompliant behavior, according to the study” (APA. 2011. pár. 2). Al presentar estos argumentos, junto con los estudios de Ritchie y Roser del 2011, se puede afirmar que las mujeres están más expuestas a desarrollar trastornos mentales, que si no son tratados a tiempo pueden causar mayores complicaciones psicológicas en un futuro; mientras que los hombres, de igual forma pueden presentar estos trastornos, sin embargo, los demuestran de una manera más externalizada que puede llevar a actitudes impulsivas.

Las mujeres y los hombres gestionan de manera diferente sus sentimientos y sus emociones, afirma Nathalie Lizeretti, doctora en psicología y directora del Centro de Investigación, Formación y Desarrollo de la Inteligencia Emocional (CIDIE), esto se debe a que existen diferencias fisiológicas, estructurales, funcionales y psicológicas entre ambos sexos, lo que

hacen que expresen su malestar de forma distinta e incluso con trastornos distintos. Lizeretti indica que el rol social tanto en los hombre como en las mujeres también afecta al momento de expresar sus sentimientos y emociones, lo cual explica la manera en la cual cada sexo reacciona frente a las distintas situaciones presentes a lo largo de su vida: “Los hombres con frecuencia suelen reprimir el miedo con rabia. En cambio, las mujeres tienden a reprimir la rabia con miedo o tristeza, puesto a que culturalmente está mejor aceptado”, explica.

Existen otros factores que contribuyen a que las mujeres sean más propensas a tener un desorden psicológico en comparación a los hombres, uno de estos factores son las hormonas; así lo explica el Dr. Paul Albert, científico del programa de neurociencia del Instituto de Investigación del Hospital de Ottawa; “The fact that increased prevalence of depression correlates with hormonal changes in women, particularly during puberty, prior to menstruation, following pregnancy and at perimenopause, suggests that female hormonal fluctuations may be a trigger for depression” (Albert, P. 2015. pár. 2-3). Otros factores mencionado por Albert en su investigación científica son la prescripción de antidepresivos y la edad en la cual se empiezan a presentar estos síntomas, en donde explica que antes de la pubertad tanto las niñas como los niños tienen tasas similares de depresión; la tasa es quizás incluso más alta para los niños, por lo cual cabe mencionar la importancia de la edad cuando se considera el estado de salud mental de las personas.

1.2 ESTIGMAS DE LA SALUD MENTAL

Hoy en día, la sociedad tiene un concepto erróneo de los trastornos mentales presentes en la vida de las personas. Algunas enfermedades mentales pueden ser más graves que otras, sin embargo, este estigma sigue existiendo sin importar la gravedad de la enfermedad. Este tipo de discriminación se puede observar en comportamiento prejuiciosos a personas con

trastornos psicológicos como ansiedad y depresión y otros trastornos psicológicos más severos como esquizofrenia y bipolaridad; calificando de “loco” a todo aquel que busca ayuda psicológica o presenta síntomas de algún trastorno, cosa que únicamente provoca que la enfermedad no pueda ser tratada de la manera adecuada y que esta empeore. Existe una discriminación y un prejuicio a las personas que sufren de estas enfermedades, lo cual no permite que sea socialmente aceptado el hecho de que se busque ayuda o apoyo, incluso en personas cercanas como primera instancia. Ahora bien, cabe mencionar en primer lugar la definición de un estigma social para que este pueda ser entendido ya que muchas veces es realizado de manera inconsciente. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) lo define de la siguiente manera: “El estigma social en el contexto de la salud es la asociación negativa entre una persona o un grupo de personas que comparten ciertas características y una enfermedad específica”. Ervin Goffman (2006), en su libro *Estigma: La identidad deteriorada*, se refiere a este como un “atributo profundamente desacreditador”, lo que se puede entender como una característica que provoca que la personas o grupo de personas estigmatizadas sean desacreditadas o desvalorizadas como resultado de dicha característica que poseen en común que no es socialmente aceptada y estereotipada en un aspecto negativo, así lo explica Marcelino López, psiquiatra y sociólogo, director de programas, evaluación e investigación de la Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de personas con Enfermedad Mental (FAISEM). Si se habla en el ámbito de la salud, se puede generar, inconscientemente esta estigmatización a un grupo de personas que posean características de estas enfermedades que puede ser tanto físicas como mentales; dicha estigmatización social, en el ámbito de la salud mental provoca un comportamiento discriminatorio hacia la persona o grupo de personas que la posean, afirma López.

De acuerdo con Goffman, sociólogo y escritor, las consecuencias que existen para este grupo de personas bajo el objeto de la estigmatización, son negativas tanto para las personas desacreditadas - quienes ya han sido discriminadas - como para las desacreditables: “aquellas que no han sido todavía identificadas, pero saben que pueden serlo en el momento en que se conozca su condición” (López. M. et al. 2007). En el caso de las personas desacreditadas, se genera un rechazo social, en el cual no se las quiere incluir en el entorno social, en el segundo caso de las personas desacreditables, se genera una conducta evasiva. “En ambos casos, produciendo desagradables y nocivas repercusiones sobre la autoestima y la conducta personal y social” (López. M. et al. 2007).

Al considerar los estigmas en torno a las personas con algún tipo de trastorno mental, se puede observar que al igual que otros grupos que sufren de discriminación debido a enfermedades físicas, ambas partes se sienten avergonzadas por “¿qué dirán?”, debido a que lastimosamente, en la sociedad de hoy en día antes de ofrecer ayuda, automáticamente se crean prejuicios sobre aquellos que la necesitan más. Es de suma importancia que se reciba ayuda profesional cuando una persona presenta síntomas de alguna enfermedad mental, buscar ayuda no quiere decir que esa persona esté loca y por eso busca ayuda psicológica; incluso muchas veces es importante recalcar que a pesar de que no se presenten síntomas, una persona puede y debería tener terapias que podrían ayudar a diagnosticar un posible problema mental en el futuro, o simplemente para saber que todo está bien y para que esta terapia forme parte de su proceso de autocuidado de su salud mental.

Existe un proceso de estigmatización presente en las personas con un trastorno mental, donde cabe mencionar que no es únicamente un tipo de discriminación proveniente de un factor externo, sino que en algunos casos se puede convertir en auto-estigmatización,

como su nombre lo indica, que se genera desde la misma persona. Este proceso es continuo y va empeorando, tomando en cuenta el estado de salud mental de la persona, el cual se deteriora más con el paso del tiempo si no es tratado de la manera adecuada.

En el cuadro a continuación, elaborado por López (2007), se puede evidenciar los componentes cognitivos, emocionales y conductuales relacionados con el estigma público y el auto-estigma en personas con enfermedad mental:

	ESTIGMA PÚBLICO	AUTO-ESTIGMA
<i>Estereotipo</i>	Creencias negativas sobre un grupo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).	Creencias negativas sobre uno mismo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).
<i>Prejuicio</i>	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (miedo, cólera).	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (baja autoestima, desconfianza sobre la propia capacidad, vergüenza).
<i>Discriminación</i>	Comportamiento en respuesta al prejuicio (rechazo, negativa a emplear o alojar, negativa a ayudar).	Comportamiento en respuesta al prejuicio (falta de aprovechamiento de oportunidades de empleo y alojamiento, rechazo a buscar ayuda).

López, M. et al. 2007

La salud mental debería ser un derecho, no un lujo. Por muchos años no se ha considerado que la salud mental es un ámbito en el cual todas las personas se deberían enfocar, al igual que en su salud física, por el simple hecho de desear asegurarse de que todo está bien en su cuerpo y en su mente, y que en un futuro, si se mantiene este cuidado de la salud, tanto físico como mental, se podrá gozar de un estado de salud pleno. No obstante, en países que no cuentan con todos los recursos económicos para realizar estas terapias, no se toma en cuenta en absoluto la salud mental; por esta razón la tasa de suicidios, depresión y ansiedad es muy alta. Incluso en países en los cuales se les brinda esta atención y cuentan con

los recursos, económicos y sociales, necesarios para brindar lo esencial a su población en este aspecto, la tasa de las mismas enfermedades y problemas mentales, es alta, como es el caso de Estados Unidos, uno de los países que es considerado una potencia mundial.

Entonces, ¿por qué sigue siendo un problema a nivel mundial que no se ha podido controlar aún?; tanto a hombres como a mujeres, y niños, una de las primeras razones por la cual se cree que se debería pedir ayuda psicológica profesional, es porque existe un problema mental, o la persona está enferma. Como se mencionó antes, los hombres reprimen de una manera más profunda que las mujeres sus emociones y les cuesta pedir ayuda. En el caso de las mujeres, se piensa que son “muy sensibles” y de por sí el hecho de pedir ayuda profesional las hace “locas”, y en el caso de los niños, quienes tienen mayor complicación en identificar sus emociones, muchas veces ni siquiera se considera que necesitan ayuda profesional.

Sin embargo, no se necesita estar en un estado de salud completamente deteriorado para asistir a una terapia, o simplemente para empezar a tomar en cuenta que el cuidado de la salud mental es muy importante, sin importar género de la persona, ni la edad. El problema es que muchas personas no cuentan con los recursos económicos suficientes para cubrir las necesidades de la salud mental, y todavía no se considera un factor necesario para la salud, se considera un lujo obtener servicios de salud mental, cuando en realidad, la salud engloba todo lo que tiene que ver con un estado físico, mental y social de bienestar.

1.3 CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

Como se mencionó anteriormente, el cuidado de la salud mental es de suma importancia y debería ser considerado como una necesidad básica del ser humano al ser relevante para que las personas puedan gozar de un pleno estado de salud. Mucha gente no considera que el cuidado de la salud mental es igual de importante que el cuidado de la salud física; los estigmas que se han generado sobre esta no han dado paso a que las personas se sientan con la libertad de buscar ayuda, y muchos gobiernos no lo han considerado como una necesidad básica o prioridad para brindar estos servicios a sus ciudadanos. Por esta razón, es importante concientizar a la población que el cuidado mental empieza por la voluntad de las personas en enfocarse en mantener un equilibrio en su salud tanto física como mental y social.

Muchos psicólogos han recomendado que aunque no se presenten síntomas de algún tipo de trastorno mental, no se espere hasta hacerlo para acudir a terapia o para empezar a tomar en cuenta el autocuidado de la misma. Existen ciertas actividades que uno puede realizar cuando no se presentan síntomas de trastornos mentales más avanzados, los cuales necesitan de un tratamiento estrictamente profesional. Algunas recomendaciones de estos psicólogos, como Ana Francisca Trueba, PhD en depresión y ansiedad de la universidad de Harvard, opina y recomienda que para cuidar de la salud mental se debería intentar mantener a la mente ocupada, hacer cosas que uno disfrute como escuchar su canción favorita, ver una película, leer un libro, entre otras cosas; y encontrar formas de mantenerse físicamente activo pueden ayudar a que los niveles de ansiedad de las personas bajen y que así se de comienzo al cuidado de la salud mental, sobre todo cuando los seres humanos pasan por situaciones complicadas, donde su salud mental se ve comprometida. El cuidado de esta puede prevenir que esta se desarrolle y se convierta en un desorden más grave en un futuro.

Según Mind, una organización benéfica de salud mental en Inglaterra y Gales, es recomendable que las personas puedan empezar por el autocuidado de su salud mental para reducir el riesgo de que los trastornos mentales se puedan agravar, sin embargo, mencionan en su página web que cabe recalcar que los consejos que brinda la fundación no ofrece resultados instantáneas y que son únicamente para trastornos mentales que no tienen un alto porcentaje de gravedad y no necesitan un tratamiento más especializado. Algunos de sus consejos incluyen estar conscientes de las emociones y sentimientos, incluso llevar un registro de estos; otros promueven el autocuidado de la salud mental con ejercicios de relajación, mindfulness y terapia al salir a espacio naturales a tomar aire fresco y disfrutar del medio ambiente.

Cuando se habla del cuidado de la salud mental es importante entender que los seres humanos no están solos en la búsqueda de un sano equilibrio entre la salud física y mental, muchos han atravesado por situaciones iguales o similares y como seres humanos sociales, un instinto es el de poder ayudar, y también de socializar; es por esta razón que es igual de relevante saber cuando uno puede empezar a cuidar de su salud mental y cuando es necesario que se acuda a ayuda profesional.

1.4 PANDEMIA COVID - 19

El 31 de diciembre de 2019, en Wuhan - China se descubrió un nuevo virus que forma parte de la familia del coronavirus, un grupo extenso de microorganismos que puede provocar enfermedades e infecciones respiratorias que varían desde un resfriado común hasta hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de medio oriente conocido como MERS, que puede llegar a provocar la muerte, señala la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este nuevo virus descubierto se ha denominado COVID-19: para hablar de

este, en primer lugar es importante definir que es un virus. De acuerdo con el Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (NHGRI), un virus es: “Una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos; necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, este daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación” (NHGRI). Si no se encuentra una vacuna para un virus, este puede seguir mutando ya que no funcionan de la misma manera que las bacterias, por lo cual no pueden ser combatidos únicamente con antibióticos, explica; únicamente una vacuna o algún tipo de medicación antiviral puede eliminar o reducir el riesgo de estas enfermedades virales, como el COVID - 19, añade.

En enero del 2020, el virus se propagó por diferentes países del mundo dejando a muchas personas enfermas, y replicando este virus en otros huéspedes. Hasta el día de hoy existen aproximadamente 46 millones de casos confirmados y más de 1 millón de muertes. El país con más casos de COVID-19 es Estados Unidos, seguido de India y Brasil. Aún no existe una vacuna definitiva y comprobada para combatir este virus.

En Ecuador, en el mes de marzo el gobierno declaró estado de emergencia sanitaria y las fronteras para el ingreso y la salida del país cerraron. Al entrar en este estado, las personas entraron en confinamiento en sus hogares, también conocido como cuarentena, y el gobierno prohibió las salidas, los negocios se vieron obligados a cerrar y solo un miembro de la familia podía salir a hacer compras de alimentos y objetos de necesidades básicas para el hogar. “Con el propósito de frenar la expansión del COVID-19, el Gobierno Nacional del Ecuador adoptó medidas tendientes a precautelar la integridad y salud de sus ciudadanos. Para el efecto, se decretó el Estado de excepción, con lo cual se cierran los servicios públicos a excepción de

salud, seguridad, servicios de riesgos y aquellos que, por emergencia, los ministerios decidan tener abiertos” (Ministerio de Defensa Nacional, 2020).

Poco a poco, se han ido retirando las medidas presentadas por los gobiernos a nivel mundial, sin embargo, se deben mantener normas de bioseguridad en reuniones sociales, las cuales siguen prohibidas en cantidades muy extensas y en espacios cerrados. La circulación de los vehículos de igual manera se vio restringida a nivel nacional, medida que aún se mantiene, dependiendo de la placa del carro. Una de las medidas más importante, es que las personas se han visto en la necesidad de el uso de mascarillas para evitar la propagación del virus, norma que se ha impuesto para toda la ciudadanía si desean ingresar a espacios públicos, incluso su uso es obligatorio dentro del vehículo del propietario, de igual manera se indica que su uso es obligatoria si se desea salir a las calles para que de esta manera se eviten futuros contagios.

Junto con la pandemia COVID- 19 se han presentado muchas situaciones de incertidumbre e incluso soledad que nos han puesto en posiciones complejas que muchas veces no sabemos cómo manejar, se debe reconocer que junto con esta pandemia mundial, la salud mental de las personas se ha visto comprometida y es necesario que se tome acción en el tema y de igual darle la importancia que esta amerita.

CAPÍTULO 2

2.1 CÓMO LA PANDEMIA HA AFECTADO LA SALUD MENTAL

Cuando la ONU declaró al COVID-19 como pandemia, todos los países a nivel mundial se vieron obligados a poner a sus ciudadanos en “cuarentena”, lo que implicaba que las familias debían mantenerse en sus casas sin la posibilidad de salir, las actividades cotidianas que se realizaban usualmente se cancelaron de una manera drástica. La vida de todos dió un giro de 360 grados, tanto niños, jóvenes y adultos tuvieron que buscar una manera para convivir dentro del hogar, ya que era lo único que se podía hacer al estar encerrados para cuidar de su salud. En esta época se dieron muchas nuevas tendencias tanto en redes sociales al igual que en la vida personal; las personas empezaron a hacer retos en instagram y a realizar rutinas de ejercicio en casa. Se buscó una manera de hacer que la cuarentena sea más amena y que se pueda mejorar la convivencia en familia. Sin embargo, esta situación se complicó con el pasar del tiempo, ya que la cuarentena se seguía ampliando y se entró en un estado de desesperación.

Algunas de las cifras presentadas por el diario El Universo de acuerdo con el ECU911 indican que en el Ecuador, desde el confinamiento hasta el 3 de noviembre del 2020 “se han reportado 220 suicidios y 429 alertas por intentos del mismo”. De acuerdo con las cifras expuestas por la Dirección Nacional de Delitos Contra la Vida (Dinased), entre el 1 de enero y el 28 de octubre de este años existieron 978 suicidios en todo el Ecuador, algunas de las causas identificadas de estas fueron en su mayoría problemas mentales, problemas

económicos, conflictos familiares y problemas sentimentales, indica la Dinased, la mayoría de personas que cometieron este acto, como indican las estadísticas fueron en su mayoría de 30 - 65 años de edad (413), seguido por personas de 18 - 30 años (315), de esta cifra total 787 fueron hombres y 191 fueron mujeres (El Universo, 2020).

Aunque para algunos no era muy evidente, muchas familias sufrieron crisis no solamente económicas a causa de pérdida de empleo o cierre de negocios familiares, pero también de salud tanto física como mental. En el Ecuador, un gran porcentaje de familias viven al día y comprar alimentos para su diario vivir con el dinero que se han ganado por haber trabajado todo el día, ¿que pasa con aquellas familias que no tienen la oportunidad de salir a trabajar?, el no salir puede ayudar a mantener su salud física en un buen estado, pero al quedarse en casa preocupados por el ¿qué voy a hacer si no trabajo y no tengo ingresos para mí o para mi familia?, su salud mental se ve comprometida; este cuestionamiento provoca sentimientos de desesperación, ansiedad e incluso depresión frente a la incertidumbre de un futuro.

Una de las necesidades básicas del ser humano es el sentido de pertenencia y la socialización, cuando esta necesidad no es cumplida la salud mental se ve afectada. Cada persona es diferente, por lo cual proyecta sus emociones de manera distinta, a algunos de ellos es probable que la pandemia no haya afectado drásticamente a su salud mental, no obstante, se debe considerar que existen otros son más susceptibles a estos cambios. La incertidumbre, el miedo, la desmotivación de hacer las cosas que se hacían usualmente incluso el uso excesivo de alcohol como consecuencia de aburrimiento son síntomas de que la salud mental no está en su mejor estado. El consumo excesivo de comida, el insomnio o la desmotivación pueden ser las primeras evidencias de que la pandemia ha afectado

directamente a nuestra salud mental, incluso como lo advierte la OMS, la crisis actual y la pandemia traerán consigo muchas consecuencias que afectarán a la salud mental de las personas, explica también que en los futuros años se podría incrementar la tasa de suicidios y trastornos, por lo cual se sugirió a los gobiernos que tomen en mayor consideración los efectos que la pandemia ha provocado en la salud mental (Tallardá, L. 2020).

2.2 CONSECUENCIAS: ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Una de las principales consecuencias de la pandemia COVID-19 en las personas han sido los síntomas de estrés y ansiedad, los cuales se presentan al tener sentimientos de miedo e incertidumbre sobre el futuro. De acuerdo a un estudio realizado por la Escuela Politécnica Nacional y la Universidad San Francisco de Quito, en el cual se investigó sobre los efectos de la pandemia en la salud mental en los distintos grupos humanos, se concluyó que los millennials han sido los más afectados y que presentan mayores cuadros de ansiedad y depresión (Edición Médica, 2020). Con esta investigación, se pudo observar que en Ecuador, el grupo con mayor vulnerabilidad son los millennials, quienes también se encuentran más abiertos a recibir ayuda psicológica y sobre todo, están más conscientes sobre la importancia del cuidado de la salud mental. No obstante, debido al incremento de estos trastornos debido a la pandemia, otros grupos humanos también han logrado tomar en cuenta que de igual manera, que el cuidado de la salud mental es una prioridad en la vida para gozar de un buen estado de salud.

Un estudio presentado en el medio de comunicación The Conversation, redactado por Gordon J. G. Asmundson, profesor de psicología de la University of Regina en Canadá, en el cual se analizaron respuestas de aproximadamente 7,000 encuestados demostraron que las escalas del estrés habían incrementado sobre todo con respecto a los siguientes factores: miedo

a contagiarse, problemas económicos, chequeo constante de noticias o redes sociales, xenofobia (debido a que el virus es más probable a contraerse de personas que han estado en otros países), síntomas de estrés post-traumático, como por ejemplo, pesadillas relacionadas a la pandemia y al virus. The Conversation explica en su artículo sobre el “*COVID Stress Syndrome*”, que este consiste en los cinco factores mencionados anteriormente, e indica que el 16% de las personas en la población general presentan este síndrome de manera severa y son más propensos a necesitar ayuda y tratamientos médicos orientados a la salud mental. Otro resultado en el mismo estudio indicó que el 50% de la población habían reportado presentar síntomas de este estrés a niveles elevados. En el artículo se menciona la importancia de campañas de comunicación para que se intente informar a la población general sobre el cuidado de la salud mental en una pandemia y se recomienda la creación de estas para reducir el impacto psicológico mediante la información y comunicación para contrarrestar los efectos del *COVID Stress Syndrome*.

Estas emociones como miedo, tristeza e incluso enfado frente a la incertidumbre que llegan a generar estrés y ansiedad son reacciones naturales del ser humano ya que tienen la función de mantenernos vivos para la regulación emocional y defensa frente a una amenaza. Tanto la preocupación como la tristeza son factores cognitivos y emocionales para poder afrontar situaciones negativas y anticiparse a las posibles consecuencias. El enfado y el miedo con emociones que ayudan al ser humano a defenderse de amenazas, que en este caso sería el COVID-19, sin embargo cuando estas dos emociones se presentan excesivamente pueden llegar a ser perjudiciales para el ser humano, lo cual llega a la ansiedad y al estrés o en un nivel social a compras excesivas, también conocidas como compras de pánico, xenofobia entre otros (Valero, C., et al. 2020). Para todas las emociones es necesario que exista un tipo de regulación, caso contrario podrían llegar a afectar la salud mental del ser humano de

manera permanente, sobre todo frente a situaciones que generan incertidumbre como lo hace una pandemia mundial.

Existe una explicación tras los comportamientos que se han presentado por la mayoría de seres humanos tanto en el aislamiento social como en el nuevo estilo de vida que se debe llevar a cabo en una pandemia con las medidas de bioseguridad. Los trastornos de sueño, al tener pesadillas o no poder dormir (insomnio) debido a la preocupación son síntomas iniciales de ansiedad y estrés, al igual que el consumo en exceso de alimentos o de bebidas alcohólicas u otras sustancias, cuyo uso ha incrementado durante la pandemia y la cuarentena, especialmente en este último punto mencionado es importante recalcar que es un grupo más vulnerable a tener en un futuro trastornos mentales relacionados a la depresión. Tanto niños como jóvenes y adultos presentan síntomas de estos trastornos al no poder realizar sus actividades cotidianas como lo solían hacer. Cada grupo humano tiene diferentes síntomas debido a que no todos enfrentan la situación de la misma manera, para adultos la asimilación de esta situación puede ser más comprensiva, sin embargo también los afecta solo que ellos están más conscientes de lo que está pasando, para niños es más complicado ya que muchos no pueden entender porque ahora no pueden salir a jugar, ver a sus amigos, ir a su escuela y deben usar mascarilla. Esto puede provocar ansiedad y al igual que en los adultos, se empieza a presentar síntomas como cambio en sus hábitos alimenticios y en su patrón de sueño, donde no se consigue dormir de la manera adecuada o se tiene pesadillas relacionadas a la pandemia.

Ahora bien, para los adultos mayores quienes son considerados un grupo con mayor vulnerabilidad frente al virus, de igual manera son más propensos a tener problemas en la salud mental debido al aislamiento y a la falta de contacto social, sobre todo aquellos que se

encuentran en una casa de cuidado. Como lo explica Javed, B., et al. en un artículo publicado por la National Institute of Health “Physical isolation at home among family members can put the elderly and disabled person at serious mental health risk. It can cause anxiety, distress, and induce a traumatic situation for them. Elderly people depend on young ones for their daily needs, and self-isolation can critically damage a family system. The elderly and disabled people living in nursing homes can face extreme mental health issues”. Es por este motivo que tanto los jóvenes y adultos que estén en condiciones de ayudar se informen sobre las maneras en las cuales pueden brindar cuidado a los grupos más vulnerables para brindar el apoyo necesario.

Cuando las complicaciones y los síntomas están presentes en las personas por un tiempo más prolongado se pueden generar complicaciones en la salud mental más graves que podrían conducir al suicidio, el constante sentimiento de miedo y preocupación por el que pasará pueden llevar a una persona al punto de desesperación, ya sea por motivos económicos o emocionales, la persona se siente sin esperanza de vivir y que la única y mejor solución sería terminar con su propia vida.

Las personas que corren más riesgo de esto con aquellas que han tenido en un pasado un perfil de violencia psicológica o sexual, bullying, o abuso infantil, por esta razón es importante que se tome en cuenta que durante la pandemia esos factores dentro en el círculo familiar pudieron aumentar debido a la mala convivencia dentro del hogar, tanto el abuso físico en el hogar por sentimientos de desesperación y frustración, generan que al momento de expresarlos, especialmente en los hombres, se exterioricen como acto violentos hacia sus familiares, ya sea su pareja o hijos. La violencia intrafamiliar ha aumentado en la cuarentena y es por esto que la tasa de suicidio también ha incrementado. "Para muchas mujeres y niñas,

la amenaza es mayor precisamente allí donde deberían estar más seguras. En sus propios hogares... Sabemos que los confinamientos y las cuarentenas son esenciales para reducir el COVID-19. Pero pueden hacer que las mujeres se vean atrapadas con parejas abusivas." comenta António Guterres, Secretario General de la ONU.

La depresión no trata únicamente de tener un estado de ánimo negativo sentirse triste por algunos días, este es un trastorno psicológico se va desarrollando con el tiempo. Algunos factores que afectan a este estado, con un enfoque a la pandemia son: el aislamiento y la soledad, ya que al ser seres humanos somos sociales por lo cual buscamos recibir y dar afecto y amor, es por este motivo que con el aislamiento y ser verse prohibida la interacción física se desencadenan estos sentimientos de soledad. No obstante, el estar en confinamiento junto a alguna persona con la cual se tiene una relación abusiva puede ser incluso peor que la soledad. La ansiedad es de igual manera otra incio que puede indicar síntomas de depresión, todos lo seres humanos han presentado cierto nivel de preocupación frente a la incertidumbre, pero el problema viene cuando estos niveles son muy elevados llevando a problemas más graves, lo mismo sucede con el estrés (Help Guide Org. 2020).

Renato Oliveira e Souza, jefe de la Unidad de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), señala que en este año se han presentado situaciones inesperadas y desafiantes debido al impacto del nuevo coronavirus, el cual al generado un impacto negativo en el bienestar mental de la población general; es por esta razón que especialmente en este año, más que nunca, es esencial que se realice un enfoque en la salud mental para prevenir el suicidio, añade. Una de las maneras más adecuadas de hacerlo, aparte de la ayuda psicológica que se debe obtener por parte de los profesionales en salud tanto mental como física, es la comunicación a través de canales informativos para concienciar a

las personas de los graves problemas que se pueden desatar si no se toman en cuenta estos aspectos con la seriedad que se merecen. Es relevante que las personas esten informadas sobre temas de prevención de suicidio y cuidado de la salud mental para que no únicamente lo apliquen a su vida propio, sino también que si se presenta el caso puedan brindan apoyo y ayuda a los grupos más vulnerables que lleguen a necesitarlo.

De acuerdo a un estudio realizado por Salari, N., et al. (p. 4), se concluyó que las personas que sufren con mayor profundidad de estos trastornos son aquellos que ven más los noticias con respecto al COVID-19 ya que estas pueden resultar abrumadoras al verlas en exceso y muchas veces son asociadas con desinformación o fake news que únicamente aumentan estos niveles de ansiedad y estrés. *“Therefore, in the current crisis, it is vital to identify individuals prone to psychological disorders from different groups and at different layers of populations, so that with appropriate psychological strategies, techniques and interventions, the general population mental health is preserved and improved”*, se menciona como conclusión en la investigación realizada (Salari, N., et al. p. 4. 2020).

2.3 ESTILO DE VIDA DURANTE PANDEMIA

Con la pandemia vinieron muchos cambios al estilo de vida de las personas, desde el cambio de modalidad de educación a educación en línea hasta el trabajo desde casa para el resto de empresas en el país que tenían los recursos para hacerlo, zoom se convirtió en el aliado de todos, al igual que las aplicaciones de entrega a domicilio de víveres y alimentos. Esta nueva normalidad hizo que se creara un cambio en las actitudes en la vida diaria de los seres humanos. Restaurantes, cines, oficinas, universidades, colegios, escuelas, gimnasios, todo se cerró al inicio de la pandemia, lo cual obligó a que las personas dentro de sus hogares busquen nuevas formas de entretenerse y acoplarse al nuevo estilo de vida. Reuniones en línea, clases en línea, fiestas en línea, todo en línea; debido a que el contacto físico ahora

estaba prohibido. El ser humano es un ser que se adapta al cambio, o se extingue. Para algunos probablemente sea más complicado que para otros, pero al final, la adaptación es parte de la supervivencia.

El estar encerrado en casa por un tiempo prolongado hace que el estilo de vida se convierta en un estilo más sedentario, la frustración de no salir a tomar aire fresco puede causar ansiedad y estrés, se busca por esta razón cosas dentro del hogar que mejoren el estado de ánimo momentáneamente, cómo la comida, en particular aquella comida que posee un alto contenido calórico. De igual manera, este estilo de vida sedentario se ha convertido en disruptivo para los patrones de sueño al no permitir que el cuerpo descanse de la manera que lo hacía antes, cambiando el patrón de sueño e incluso la calidad del mismo (Archana, K. et al. 2020). Se realizó estudio clínico el presente año (*A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic*) con el objetivo de medir el cambio cambio en el comportamiento en el estilo de vida de las personas durante la pandemia el cual concluyó que los cambios más notorias durante esta época han sido en los hábitos alimenticios, el ejercicio físico y los patrones el sueño.

Las clases en línea, en el caso de niños y jóvenes ha resultado frustrante al no poder tener el contacto social físico acostumbrado, se ha creado una rutina de abrir el computador para recibir las clases, lo cual para mucho ha resultado complicado debido a que el nivel de concentración a disminuido por parte de los estudiantes, y como docentes también ha sido un reto conseguir que los estudiantes logren prestar el mismo porcentaje de atención cómo se lo hacía en clases presenciales antes de la pandemia.

Por otra parte, el *home office* ha tenido sus ventajas y desventajas para aquellos que antes trabajaban en oficinas. Tener reuniones en línea por plataformas virtuales como zoom, google meets, o microsoft teams ha resultado beneficioso ya que no ha existido falta de participación por parte de los colaboradores de las empresas, muchos de los que han disfrutado de esta modalidad ya que les ha permitido pasar más tiempo en casa con sus familiares. El transporte también ha resultado más conveniente para aquellos que recorrían una larga distancia desde su casa hasta el lugar de trabajo, sobre todo si el tipo de transporte era público, ya que eso hacía que se pase más tiempo en este medio, tiempo que ahora ha permitido que se tenga más tiempo en casa.

El uso de mascarillas es otro elemento clave y obligatorio en época de pandemia para evitar el contagio, ver que todas las personas en la calle la usan ahora se ha convertido en la nueva normalidad, lo que sería inusual hoy en día es ver a alguien que no la esté usando. De igual manera, la desinfección de todos los productos comprados en los supermercados o cualquier producto se ha convertido en algo habitual; la toma de temperatura al entrar a lugares públicos como restaurantes, centros comerciales, hospitales para cumplir con los controles de bioseguridad es algo normal el día de hoy. En época de pandemia se pudo evidenciar la gran cantidad de emprendimientos que empezaron a salir para vender productos hechos en casa, esta iniciativa fue creativa y una buena manera de invertir el tiempo que se tenía que pasar en casa para convertirlo en un espacio productivo.

2. 4 ACCIONES A TOMAR PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) con colaboración de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha brindado varios recursos para lidiar con los sentimientos negativos que se pueden presentar frente a una crisis, y específicamente frente a una pandemia con el objetivo de prevenir futuros trastornos mentales o para ayudar a manejarlos

de una manera adecuada. Los recursos que han sido brindados por la entidad han sido documentos como infografías, acerca de cómo lidiar con el estrés, documentos informativos sobre el uso de alcohol y el COVID -19, y una guía de ayuda y ayuda a la comunidad: PAP - Primera Ayuda Psicológica.

Una de las primeras cosas que la organización recomienda es reconocer que es completamente normal y válido sentirse de esta manera al vivir en tiempos de incertidumbre, aconseja que se mantenga contacto con amigos y familiares cercanos. Al estar encerrados en casa se busca alimentarse de comida que usualmente tiene alto contenido calórico, por lo cual se recomienda seguir un estilo de vida saludable: una dieta equilibrada, dormir al menos ocho horas y hacer ejercicio. Con respecto al consumo de tabaco y bebidas alcohólicas la organización aconseja que se evite su uso y finalmente informarse sobre lo que está pasando a través de los medios de comunicación con moderación y sobre todo hacerlo de fuentes confiables (OMS, 2020).

CAPÍTULO 3

3.1 COMUNICACIÓN Y LA SALUD MENTAL

La comunicación juega un papel importante en la salud, en general no únicamente en la salud mental, no obstante es importante recalcar que sobre todo para la salud mental es relevante que se implemente una cultura de libre comunicación, que antes no podía ser posible debido a los estigmas que forman parte de los trastornos mentales. Se necesita de comunicación para que las personas puedan mantenerse informadas y también informar a otros sobre impacto que la sociedad, y específicamente en época de pandemia pueden tener en la salud y la importancia de su cuidado. Si algo no se comunica, existe y puede llegar a ser ignorado completamente, es por esta razón la comunicación es una de las ramas más importantes como medio para transmitir este mensaje.

Según Watzlawick, Beavin y Jackson (citado en Muñiz, E. 2012. p.3), uno de los “Axiomas de Comunicación”, presentados en el texto *Teorías de Comunicación Humana*, los seres humanos tienen dos formas de comunicación, la primera es la comunicación digital la cual se basa en comunicación verbal con palabras, “posee una sintaxis lógica y precisión en los significados, sin embargo, aporta poca información en torno a la relación”, añaden. La segunda es la comunicación análoga, esta posee gran variedad de significados relacionales, pero no poseen precisión lo cual dificulta a cierto nivel que el mensaje sea inequívoco. Algunos otros puntos esenciales que mencionan Watzlawick, Beavin y Jackson, son los siguientes:

- Es imposible no comunicar, cada acción y comportamiento que un ser humano realice tienen un efecto directo en el mensaje que transmite a los demás.
- Cada vez que se comunica algo, es importante diferenciar entre aspectos de contenido o semánticos y cómo estos se relacionan entre los emisores y receptores del mensaje.
- Finalmente, manifiesta que toda relación de comunicación se separa en simétrica o complementaria, de acuerdo a las similitudes o diferencias que se involucran en ella respectivamente.
-

Con respecto a estas manifestaciones, dichos autores han concluido que cualquier situación en donde varias personas son partícipes es tanto comunicacional como ambigua (Muñiz, E. 2012). Asimismo, explica Rizo (2005. p.13), en su *texto El interaccionismo simbólico y la Escuela de Palo Alto*, y citando a Birdwhistell (1959 p. 104) estos axiomas sirven como apoyo para comprender que la comunicación no se basa únicamente en la acción y reacción de las partes involucradas, sino que es algo más profundo y complejo por lo cual debe pensarse desde una perspectiva sistémica, vista desde el punto de un intercambio. De acuerdo con Vigotsky, siguiendo su teoría sociocultural del desarrollo cognitivo, los seres humanos son en esencia seres sociales y como consecuencia considera que el lenguaje al igual que la comunicación son una herramienta fundamental para la adaptación intelectual (Vergara, C. 2018). Bateson y Ruesch (1984 p.13) (citado en Rizo, M. 2005) afirman que “la comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas”, es por esta razón que siguiendo esta afirmación se puede asegurar que la mejor manera de llevar a cabo temas relevantes como el impacto de la pandemia en la salud mental es una herramienta fundamental para tratar el tema mencionado.

Del mismo modo, según Rizo, cualquier situación en la cual la comunicación se vea involucrada, el principal objeto de estudio y el más fundamental es la relación en sí, más que las personas que están implicadas en esta. Es por ello que el autor concluye que la “la interacción se erija como el centro del debate y como el objeto a atender antes que cualquier otro elemento”.

De acuerdo con la Federación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES) en su Manual de Comunicación para entidades: *Comunicar la Salud Mental*, donde explica la importancia de comunicar la salud mental menciona que la comunicación es una herramienta importante para lograr en primer lugar un cambio de actitud, a través de campañas, acciones y mensajes que apoyen y promuevan un cambio social y concienticen a la población general que es necesario cambiar conductas negativas que no promuevan la integración de de personas con enfermedades o trastornos mentales a la sociedad. En segundo lugar, menciona que la comunicación fomenta la confianza, ya sea entre personas, organizaciones o instituciones, como base de su cultura comunicacional, e indica que para conseguirlo es necesario que se sepa comunicar qué hacen y qué quieren de la manera más fácil y transparente posible. Finalmente, la guía añade que la comunicación es fundamental para obtener y brindar apoyo como parte de una comunidad social que busca el bienestar común. “Una buena comunicación se presenta como una herramienta imprescindible para alcanzar los objetivos de defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental” (FEAFES, 2014).

La comunicación forma parte de la vida cotidiana de los seres humanos, y sobre todo en momento de pandemia es importante tomarla en cuenta. Tanto a la comunicación personal cómo a la comunicación pública para que las personas estén al tanto de como cuidar su propia

salud mental para evitar trastornos en un futuro, o cómo tomar control de la misma y pedir ayuda profesional cuando esta sea necesaria. La comunicación es una herramienta de beneficio mutuo y puede tratar a muchas cuestiones sociales con la ayuda de los medios de comunicación y las información proporcionada en las redes sociales, no obstante es muy importante en este punto mencionar la importancia de la prudencia y precaución del uso de estas en exceso ya que también pueden llegar a afectar a la propia salud mental en lugar de ser para su beneficio.

Las redes sociales y los medios de comunicación digitales se han convertidos en uno de los principales medios por los cuales se obtiene la información, y el uso de las mismas han aumentado al mismo tiempo que empezó la pandemia y sobre todo por el tiempo libre en exceso que se tenía cuando se implementaron las medidas de seguridad para prevenir contagios en la pandemia, por lo cual la población se vio obligada a permanecer en el hogar lo que provocó que el uso de redes sociales aumente. Incluso antes de la pandemia el uso de estas plataformas era excesivo, con el confinamiento y la pandemia este aumento ya que se convirtió en un espacio no únicamente para socializar sino también para estar enterado de qué estaba pasando alrededor del mundo con respecto a la pandemia.

La Organización Mundial de la Salud manifiesta que las redes sociales tienen varios propósitos cómo el entretenimiento, la difusión y búsqueda de información y la comunicación entre entidades y familias; en un artículo publicado sobre el uso incrementado de estas durante la pandemia hace énfasis en el aumento de información compartida de diferentes fuentes con respecto a cuidados durante la pandemia, sin embargo menciona que mucha de la información que fue compartida durante el confinamiento como por ejemplo medidas de precaución para evitar el contagio, consumo de ciertos medicamentos, entre otros, era falsa y

en lugar de informar hacia todo lo contrario. Este tipo de información es definida como “*fake news*”. “Durante la pandemia de COVID-19 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el papel principal de los medios de comunicación, llamando al exceso de información - no siempre confiable - de 'infodemia', una pandemia de información, siendo difícil para las personas reconocer fuentes autorizadas y orientaciones confiables cuando las necesitan” (OPS, 2020). Para prevenir que se comparta este tipo de información falsa sobre todo lo relacionado a la pandemia, varias organizaciones se han unido para asegurar que exista información confiable sobre este tema. La Organización Panamericana de la Salud (2020), menciona en su artículo que se han firmado alianzas en las redes sociales con el objetivo de que únicamente se difunda información confiable y avalada por los siguientes ministerios: “La OMS, incluyendo la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las Naciones Unidas, los Ministerios de Salud y las asociaciones y sociedades científicas, entre otras” (OPS - OMS, 2020).

Se han empleado las plataformas de comunicación y difusión de información más utilizadas por el público general como Facebook, Instagram, Whatsapp, Google Scholar, y Twitter, cada una con una estrategia de comunicación especializada en su público para informar y guiar a los usuarios a fuentes confiables de información. Al mismo tiempo, se han creado estrategias y campañas de comunicación para informar a los ciudadanos no únicamente del impacto que una pandemia puede tener en la salud mental, sino también alternativas para tomar en cuenta y aplicar su cuidado en la vida cotidiana, debido a que sobre todo en una época de crisis cómo lo es una pandemia puede resultar más complicado para ciertos grupos vulnerables que se vean más susceptibles a que se empiece a presentar trastornos mentales o agravar aquellos ya existentes e incrementar los niveles de estrés, ansiedad llevando a complicaciones más graves como depresión. Esto no se ha dado

únicamente por el uso excesivo de redes sociales, sino porque al ver noticias en exceso, leer sobre las crisis mundiales que están pasando en otros países, tener familiares o personas cercanas que se han contagiado o que han fallecido por el virus, perder el trabajo o el estar preocupado por la incertidumbre de la situación mundial en la cual se encuentra el mundo actualmente afecta de manera directa e indirecta a la salud mental de las personas.

3.2 CAMPAÑAS DE COMUNICACIÓN: IMPORTANCIA SALUD MENTAL

Incluso antes de la pandemia, el cuidado de la salud mental empezó a tener más importancia en su intento de romper los estigmas presentes sobre el mismo, las personas y las entidades organizacionales estaban empezando a tomar consciencia sobre la importancia de esta en la vida personal y en la salud de las personas, a pesar de esto, se indicó que con la llegada de la pandemia los problemas de salud mental han incrementado y lo seguirán haciendo como consecuencia del aislamiento y la incertidumbre de la situación actual.

Varias entidades y organizaciones tanto privadas como públicas empezaron a realizar campañas sobre el cuidado de la salud mental para prevenir y tratar los trastornos que pueden presentarse al no cuidarla. Muchas campañas comunicacionales internacionales han ayudado a romper con el estigma de las enfermedades mentales y han generado que la comunicación sobre este tema sea más abierta y aceptada por la ciudadanía en general. Una campaña comunicacional es de mucha importancia ya que uno de sus objetivos principales es informar y educar al público sobre la importancia social de un tema en particular, en este caso, sobre la importancia del cuidado de la salud mental durante una pandemia ya que esta ha tenido un impacto significativo en la sociedad. También porque al comunicar determinado problema social, las personas se informan con datos fiables sobre un tema en específico lo cual promueve un cambio social y cultural. La importancia de las campañas de comunicación también se basa en estudios realizados en un área en específico para que en un futuro la

sociedad y el público al cual está dirigida dicha campaña pueda concientizar sobre la manera más adecuada de tratar el tema y a las personas que están siendo afectadas.

La salud mental afecta a cada aspecto de la vida de las personas, es relevante que esta se tome en cuenta en el trabajo, en la escuela, universidad, y vida cotidiana. El año 2020 ha estado lleno de noticias devastadoras para la sociedad, empezando desde el primer mes del año, en el cual se informó a la población mundial sobre el nuevo virus conocido como COVID-19, también hubieron muchos incendios en países como Australia al cual dejó a millones de animales fallecidos, en Estados Unidos, específicamente en el estado de California, una explosión en Beirut, capital de Líbano. Estos son únicamente algunos de los desastres que ocurrieron el presente año. Leer noticias y cifras de los daños causados por todo esto afecta directamente en la salud mental de los seres humanos, es por eso que una de las recomendaciones para el cuidado de esta es intentar mantenerse a cierto nivel distante de las redes que muchas solamente informan de malas noticias. De igual manera, esta es una de las razones principales por las cuales esta época, más que ninguna otra, es de suma importancia dar énfasis a las campañas comunicacionales sobre la salud mental. Esto no quiere decir que hoy en día la salud mental tiene más importancia que antes, esta siempre ha estado presente en nuestras vidas y de igual forma, siempre ha sido muy importante; no obstante, todos los eventos que como seres humanos no estábamos preparados para vivir a salud tanto mental como física se ha visto comprometida incluso más que antes.

Una campaña es fundamental cuando se desea generar un cambio en la cultura o sociedad, los medios de comunicación son una importante herramienta para compartir las campañas ya que dependiendo del público que estas tengan el mensaje que dicha campaña busca transmitir puede llegar de una manera más directa y eficaz a su público. Aunque hoy en

día existen más canales por los cuales se puede llegar al público que se desea, tanto a través de redes sociales, donde están presentes líderes de opinión, que en este caso serían psicólogos profesionales quienes están interesados a un nivel más general por compartir información sobre psicología y salud mental en sus redes, donde sus seguidores ya son específicamente un público que está de por sí interesando en este tema.

Algunas de las campañas comunicacionales sobre la salud mental más exitosas han sido aquellas que van de la mano con organizaciones interesadas por su cuidado. Algunas de ellas han sido presentadas en un artículo de Global Index redactado por Lorna Keane, algunas de las campañas mencionadas son “*Time to Change - In your Corner*”, esta campaña realizada en Inglaterra tuvo una duración de cinco años y detrás, un estudio con una duración de 12 meses en la cual se investigó la actitud de hombres y jóvenes frente a los estigmas de la salud mental, su principal enfoque fue la falta de apertura de particularmente este género al proyectar sus emociones y sentimientos y al tratar de evadir estos temas de conversación ya sea que tengan que ver con ellos mismos, familiares o amigos cercanos.

Otra campaña exitosa fue *Heads up*, otra campaña inglesa de la cual formó parte el príncipe William como principal vocero, se realizó una alianza con la organización Head Together y Football Association con el objetivo de transmitir un mensaje de la importancia de incluir a la salud mental en la vida diaria, utilizando el deporte, sobretodo el fútbol para normalizar este tema ya que muchos hombres sobre todo, hablan sobre este tema más que de la salud mental. Esta estrategia tuvo éxito ya que pudo definir un público estratégico muy bien marcado y concentrado dentro del fútbol, lo cual es una pieza clave para cualquier estrategia de comunicación.

3.3 SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES

El trabajo puede traer consigo muchas complicaciones si no se desarrolla un buen ambiente laboral, según un estudio presentado por Organización Mundial de la Salud, uno de los principales detonantes de riesgos en la salud mental es el desempleo, sin embargo, explica que se pueden tener resultados igual de negativos o incluso peor si las personas trabajan en un ambiente laboral negativo y dónde no se sienten cómodos lo cual puede ocasionar “problemas físicos y psíquicos, un consumo nocivo de sustancias y de alcohol, absentismo laboral y pérdidas de productividad” (OMS, 2019). En el mismo artículo la OMS manifiesta que promocionar la salud mental dentro del ámbito laboral es crucial para que el público interno de las organizaciones se sienta cómo en su lugar de trabajo, no únicamente para evitar que se agraven problemas mentales como la ansiedad o el estrés que pueden ser ocasionados por el exceso de trabajo, sino también para que su productividad laboral sea consistente.

Algunos datos presentados por la OMS indican que existen muchos factores que pueden afectar a la salud mental de los colaboradores dentro de una empresa, algunos de estos incluyen: falta de claridad en objetivos organizacionales a cumplir por los colaboradores, horarios injustos, falta de comunicación adecuada entre el público interno de la empresa, límites en las decisiones que pueda tomar el colaborador y insuficiencia de apoyo hacia las propuestas de los colaboradores. Cabe recalcar que el salario también es uno de los factores que afecta al desempeño de las personas que trabajan en la empresa ya que muchas veces este tiende a ser injusto considerando el nivel de estudio del colaborador y su desempeño dentro de la empresa. Esto puede llevar a que las personas aumenten el consumo de bebidas alcohólicas o uso de otras sustancias que alteran su estado de ánimo para contrarrestar los efectos del estrés y ansiedad causados por la alta carga laboral, lo cual en un uso a largo plazo los lleva a trastornos mentales más graves como la depresión.

Con respecto a la pandemia y las medidas que se tomaron en las organizaciones al empezar una modalidad de trabajo en línea, la salud mental de los colaboradores se pudo haber visto afectada de igual manera. No obstante, esta modalidad también ayudó en cierto nivel a aquellos colaboradores que tenían niveles altos de preocupación debido al transporte hacia su lugar de trabajo o la falta de tiempo con su familia era una inquietud más en su vida personal lo cual afectaba su vida profesional. Por otra parte, hay que considerar que debido a la pandemia muchas personas perdieron su empleo, o su salario fue reducido por la crisis económica por la cual atraviesa el país como un resultado directo de la cuarentena y la pandemia mundial. La preocupación por la falta de empleo o la incertidumbre al no saber si algún día se perderá al trabajo y cómo sustentar a la familia o a uno mismo afecta dentro del ámbito laboral a la salud mental.

Algunas de las medidas recomendadas por la OMS incluyen la aplicación y cumplimiento de las políticas tanto de seguridad como de salud que aseguran el bienestar de los miembros de la empresa, la iniciativa de la misma empresa donde se trabaja por promover el equilibrio entre la vida laboral y la personal para el mejor desempeño de los colaboradores y sobre todo, que se reconozca y se recompense la contribución de los miembros de la empresa. Como seres humanos se busca el reconocimiento de las actividades y logros que se han realizado a lo largo de la vida, lo cual incluye el esfuerzo laboral dentro de cada una de las profesiones.

CAPÍTULO 4: Campaña SanaMente

4.1 PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA

Desarrollar el presente proyecto de titulación es un aporte no solamente para el público objetivo de la campaña, sino también busca ser un aporte y tener un impacto académico para futuros estudios, análisis con respecto a campañas comunicacionales y psicológicas para generar un cambio social y cultural mediante la misma. Se ha creado la campaña de Salud Mental: SanaMente, para la Universidad San Francisco de Quito tras haber recolectado y analizado información durante cinco meses anteriores al lanzamiento de la misma, en la cual se ha tenido la oportunidad de trabajar junto con el departamento de recursos humanos de la misma universidad, el decanatos de estudiantes, el gobierno estudiantil, la clínica de la salud mental y el comité de comunicación interna. Quienes junto con mi persona, nos hemos dado cuenta de la necesidad imprescindible de crear un espacio donde se pueda dar a conocer en primer lugar la importancia del cuidado de la salud mental, y hacer un llamado de acción para que tanto profesores, como estudiantes, administrativos y demás público interno de la universidad esté al tanto de todos los recursos que la universidad brinda para el cuidado de la Salud Mental y motivarlos a que cuiden de esta mediante estos recursos.

Es importante que campañas como estas, que responden a uno de los Objetivos de Desarrollo sostenible y buscan crear un cambio se implementen en nuestra sociedad, ya que

nosotros al formar parte de esta tenemos la responsabilidad de que constantemente esté progresando y tomando en cuenta temas importantes que respondan a causas sociales, que en caso de que no fueran tratadas seguirán ocultas bajo estigmas, lo que no permitiría que la sociedad esté en un progreso constante.

La campaña de Salud Mental: SanaMente responde al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible planteado por la Organización de las Naciones Unidas, los cuales tienen como objetivo generar un llamado universal constituyen “un llamamiento universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas en todo el mundo” (ONU, 2015). La forma en la que como Universidad y miembros de la sociedad aportamos para generar este cambio es mediante la presente campaña.

Sin la comunicación sería imposible generar un cambio social, ya que esta funciona como una herramienta estratégica para informar a un público objetivo sobre un tema en particular; en este caso con respecto a la Salud Mental. La comunicación tiene el poder de influir en las actitudes de las personas si esta es utilizada de manera correcta. Para que esto suceda, en primer lugar es necesario que las personas tomen conciencia de porqué es necesario un cambio social, y entiendan los factores que están afectando la sociedad actual para poder generar un cambio que no solamente dure un corto periodo de tiempo, sino que sea un cambio permanente en su mentalidad y forma de actuar como sociedad y cultura.

Para esta campaña, se ha hecho uso de la comunicación en cada fase del proceso de desarrollo de la misma, desde las primeras etapas donde fue necesario conseguir aliados estratégicos hasta lograr una cobertura en medios de comunicación nacionales con el objetivo de que la campaña sea conocida en un nivel más amplio y se pueda aprovechar los canales de

comunicación para dar a conocer sobre la esta, su sustento, su desarrollo y que se logre un mayor alcance a través de estos medios. Vivimos en una época tecnológica y es importante que se aprovechen al máximo estos recursos para poder dar a conocer y crear conciencia sobre campañas como estas que buscan crear un cambio social.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud Mental (PAHO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), treinta de cada cien personas en el Ecuador sufren de algún tipo de trastorno de salud mental. Los estudiantes universitarios han sido uno de los grupos más afectados durante la pandemia con respecto a su bienestar emocional. Varios estudios realizados sobre este tema han llegado a la conclusión de que factores como la situación económica, al igual que los retrasos en las actividades académicas han sido identificadas como factores de riesgo para el desarrollo de la ansiedad (Cobo-Rendón, et al., 2020).

Es importante que se realice una campaña para concientizar e informar a la comunidad educativa sobre la importancia del cuidado de la salud mental y de las formas en la cual esta se ha podido ver afectada frente a una pandemia con el objetivo de prevenir futuras complicaciones. Esta campaña busca justificar al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible “garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades” y al cuarto objetivo de igual manera “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos” (ONU, 2020). Con el fin de promover la educación de calidad tanto las universidad como las escuelas se han visto en la posición de fomentar el cuidado de la salud mental para que velar por el bienestar de su público prioritario: los estudiantes.

La pandemia causada por el COVID-19 ha traído consigo muchas consecuencias económicas, las cuales no han permitido que los estudiantes puedan seguir sus estudios de la manera habitual. Esto no solo se debe a la falta de empleo que provocó la pandemia, sino también a motivos de seguridad como el posible contagio a sus familiares, razones de movilidad o la falta de tecnología para poder conectarse en la nueva modalidad de educación en línea.

Es por esta razón que es crucial que las instituciones educativas en el país puedan comunicar a su comunidad sobre las herramientas para el cuidado de la salud mental que tienen disponibles para sus estudiantes y administrativos; en este caso la Universidad San Francisco de Quito. Uno de los principales problemas que se han encontrado con respecto a la salud mental es la falta de información sobre estos recursos y cómo buscar ayuda. “Los estudiantes requieren atención, apoyo de la sociedad, las familias y las universidades. Las universidades son lugares apropiados para abordar explícita e implícitamente las necesidades de bienestar de sus constituyentes y situar esos esfuerzos junto con sus actividades tradicionales de enseñanza e investigación” (Cobo-Rendón, et al., 2020).

La responsabilidad social que tienen las universidades frente a la pandemia mundial es distinta a la de otras empresas, principalmente debido a que su público es distinto. “Una Universidad socialmente responsable es una institución que tiene la obligación y la capacidad de responder ante la sociedad por sus acciones, omisiones e impactos. De esta manera debe procurar que sus acciones contribuyan a satisfacer las necesidades de todos, generando equidad para el desarrollo sostenible y, que aporten al beneficio común” (G. Navarro, Et al, 2020. Citado en Cobo-Rendón, et al.,). La Universidad San Francisco de

Quito, busca el bienestar de toda su comunidad educativa en cualquier ámbito, por este motivo, la salud mental se ha convertido sobre todo en época de pandemia, en una prioridad.

Los estudiantes han estado pasando por nuevas experiencias nunca antes vividas, clases en línea, cuarentena, aislamiento, problemas de salud, problemas familiares y económicos. Ir a la universidad para muchos era un “escape” de la rutina diaria en el hogar; pero con la pandemia todo esto cambió. Existieron pérdidas, no solamente de seres queridos, amigos cercanos sino también de sueños, sueños de graduación, de proyectos, de maestrías, de pasantías, intercambios, trabajos soñados. Es fundamental que la institución educativa a la cual pertenecen les permita saber que no los han abandonado, que no están solos y que cuentan con todos los recursos necesarios para cuidar de ellos y de su salud mental.

4.2 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Alrededor del mundo se han realizado campañas sobre la importancia del cuidado de la salud mental, y últimamente se le ha dado mayor importancia a varios aspectos que antes no eran considerados importantes a causa de la pandemia causada por el COVID-19. Los gobiernos, trabajando juntos con la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas han puesto en marcha varias campañas para informar a sus públicos objetivos sobre maneras de prevenir futuras consecuencias mediante el cuidado de la salud mental, pero no únicamente se han preocupado por su prevención sino también por otros temas importantes relacionados directamente con ello, como por ejemplo, los estigmas frente a las enfermedades mentales, cómo los hombres, las mujeres y los niños llevan de manera distinta sus emociones y como los proyectan al exterior.

En el ámbito educativo, las instituciones educativas tanto universidades como escuelas se han preocupado por el bienestar de sus estudiantes al pasar por una etapa nueva para su personal administrativo, profesores y estudiantes: la educación en línea. Esto no quiere decir que antes no existía esta opción, sin embargo, cambiar de modalidad de estudio repentina y completamente a todos los estudiantes de una institución fue una medida drástica.

En Latinoamérica, uno de los países que ha tratado mayormente este tema es Chile. La Universidad de Chile lanzó su campaña *Conversemos*, la cual invita a su comunidad a interactuar sobre el impacto emocional de la nueva vida en la pandemia. El principal medio de difusión de esta campaña fue a través de su página web, donde han publicado información, herramientas y consejería psicológica de expertos para brindar apoyo emocional y ayuda a personas que lo necesiten para prevenir complicaciones con respecto a su estado de salud mental. Por otra parte, en Estados Unidos varias universidades han realizado campañas de promoción para sus herramientas de apoyo psicológico para afrontar momentos difíciles que han estado afectado su salud mental desde que la pandemia inició, cómo sobrellevar la cuarentena y qué se puede hacer no únicamente por ellos sino también por las personas que les rodean y que probablemente también necesitan apoyo emocional.

Para llevar a cabo la campaña de la Universidad San Francisco de Quito sobre la Salud Mental se ha obtenido el apoyo de varios profesionales para brindar información y charlas sobre este tema. Ana Trueba, anteriormente docente de la USFQ, cuenta un Doctorado en Psicología Clínica, una maestría en Psicología Clínica y una licenciatura en Neurociencia; ha brindado ciertas charlas sobre el bienestar emocional y la importancia del cuidado de la salud mental. Una de las metas de nuestra campaña es que se logre obtener su apoyo y ayuda para generar un mayor alcance, ya que no únicamente cuenta con gran

conocimiento profesional sino también con un alto alcance en redes sociales lo cual sería una gran ayuda para promover la campaña.

Con respecto a las redes sociales, las últimas tendencias indican que progresivamente tanto estudiantes universitarios como estudiantes de colegio han buscado más ayuda de consejos profesionales a través de redes sociales como instagram y tik tok para poder entender sus emociones y manejarlas de la manera más adecuada durante la pandemia. Por otra parte, los profesionales de la salud mental han generado más contenido relacionado a la salud mental, cuidado de la misma, incremento de uso de redes sociales durante la pandemia, mindfulness, y también la prevención del uso excesivo de bebidas alcohólicas durante la cuarentena.

Principales hallazgos

Las redes sociales se han convertido en una herramienta primordial para compartir información sobre temas relacionados con la salud mental, no únicamente porque su uso incrementó durante la pandemia, sino también porque el público objetivo en su mayoría al que va dirigida nuestra campaña se encuentra en estos medios. Es importante considerar que todavía existe, aunque no es tan fuerte como antes lo era, la estigmatización en temas de salud mental. Durante los últimos años este estigma se fue rompiendo al normalizar el hecho de asistir a terapia y buscar ayuda psicológica.

Las organizaciones con las que la campaña de la Universidad San Francisco de Quito se encuentra directamente relacionada con sus distintos departamentos los cuales se preocupan por el bienestar estudiantil; sin embargo, cabe recalcar que esta campaña va dirigida a la comunidad USFQ entera, es decir, tanto a estudiantes, como profesores y

personal de apoyo y administrativo. Algunos de los departamentos y aliados estratégicos de la campaña con en primer lugar el departamento de Recursos Humanos, al ser quienes han tomado la iniciativa de realizar la campaña que reúna todas las actividades de salud mental y dirigirlas de una manera más organizada a su público objetivo. Los siguientes aliados forman también parte esencial de la campaña al brindar todo su apoyo y herramientas para que esta pueda realizarse: Clínica de la Salud Mental USFQ, Consejería Psicológica, Gobierno Estudiantil GOBE, Decanato de Estudiantes, Club de Psicología. Es importante mencionar también que al ser una campaña por parte de la Universidad de Francisco de Quito, esta brindará las herramientas y recursos necesarios para que esta pueda ser difundida a través de sus redes sociales tanto internas como externas para lograr un mejor alcance.

Finalmente, al realizar una investigación sobre los medios de comunicación que han tratado estos temas de salud mental tenemos como principales promotores a locutores de radio como Taty Martínez, de la radio Hot 106, Karol Noboa de FM mundo y en programas de televisión, programas de temas familiares que han tratado aspectos de la pandemia en segmentos como: Día a día en Teleamazonas, En contacto en Ecuavisa y En familia en Telesucesos con Taty Martínez.

4.3 DISEÑO, PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA CAMPAÑA

Nombre de Campaña: SanaMente

Concepto: Para gozar de un completo estado de salud, es necesario tener una mente sana, y esto solamente se puede lograr cuidando de tu salud mental. Es por esto que se ha creado la campaña SanaMente.

Logotipo y justificación



Sana Mente
USFQ



Conformado por dos palabras, formando una solo: Sana y Mente, es importante que el logo de la campaña represente en cada aspecto y detalle el concepto de ésta en sí. Se escogieron los colores gris y mostaza en el logo los cuales representan en primer lugar el color gris serenidad y equilibrio, y el mostaza fue escogido porque energiza la mente y le da más vida al logo y a la campaña. Es importante mencionar también que se busco alinearse con la línea gráfica nueva de la universidad, y se decidió no utilizar el color característico rojo es la USFQ debido a que es un color que al ser muy fuerte no representaba lo que se buscaba transmitir con la campaña y la línea gráfica. Por otra parte también tenemos al color crema beige que se utilizó para la línea gráfica y los artes que se difundieron a través de las redes sociales.

Mapa de públicos

Nuestro público objetivo fue en primer lugar los estudiantes de la universidad San Francisco de Quito al darnos cuenta que el cuidado de la Salud Mental durante la pandemia se había puesto en evidencia, pero tras varias reuniones con el comité de comunicación interna de la universidad nos dimos cuenta que no únicamente son los estudiantes quienes se han visto afectados en cuanto a la Salud Mental, sino también todo el público que conforma la comunidad de la universidad San Francisco de Quito punto es por esta razón después de

analizarlo se tomó la decisión de que la campaña sería dirigida a todo el público interno incluyendo estudiantes, profesores, administrativos, y demás personal que conforma parte de la comunidad USFQ.

Gracias al apoyo del comité de comunicación interna se pudo llegar a la creación de alianzas estratégicas con varios líderes de opinión. Para lograrlo, se trabajó junto con el decanato de estudiantes el gobierno estudiantil la clínica de la Salud Mental el departamento de recursos humanos de la misma universidad al igual que con el comité de comunicación interna. Gracias a estas alianzas, obtuvimos el apoyo de varios líderes de opinión. Como lugar a Ana Trueba Yopez, PhD, asistente de psicología en el Centro de Excelencia en Psiquiatría Geriátrica del Hospital McLean e instructora de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard. Se centra en la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la integración de la atención plena en el tratamiento, también fue profesora de psicología de la Universidad San Francisco de Quito hace varios años. Contamos también con el apoyo de Giovanni Rosania, profesor de la universidad y con mucho conocimiento en varias áreas como turismo, comunicación efectiva, magia e ilusionismo entre muchas más. Finalmente, María José Noboa, Alumni de la carrera de Comunicación Organizacional y también de la universidad nos apoyo no solamente compartiendo contenido de la campaña, sino también con su completo soporte en temas de logística y preparación de la campaña.

Planificación de la campaña

Fase expectativa

15 marzo - 20 marzo

Para esta fase de la campaña se publicó en las redes sociales oficiales de la universidad a través de Facebook e Instagram el logo de la campaña para generar curiosidad

en el público objetivo y en la descripción se explicó que la USFQ está trabajando por ti. El objetivo principal en esta fase era el de informar a la comunidad que la universidad está haciendo algo al respecto relacionado con la salud mental y unificar todos los temas relacionados a este con el logo de la campaña para que se pueda ver unidad dentro de todos los departamentos involucrados. Es decir, que exista coherencia en las charlas, talleres o actividades que se iban a lanzar relacionadas con salud mental.

Fase Informativa

21 marzo - 06 mayo

En esta fase se llevaron a cabo charlas y talleres planificados con speakers invitados y los líderes de opinión antes mencionados. Se obtuvo un total de tres charlas donde profesionales nos hablaron sobre temas relacionados a Salud Mental, las cuales tuvieron una duración aproximadamente de una hora cada una. La primera charla fue con Gabriela Romo, profesora de psicología de la misma universidad, quien nos brindó información sobre cómo tener éxito durante el semestre. Esta charla estuvo seguida de un taller con Giovanni Rosania, quien a través de actividades y juegos de magia e ilusionismo nos ayudó a darle un descanso a nuestra mente. Seguido a esto se tuvo una charla informativa con el Doctor en psiquiatría del Hospital Metropolitano de Quito José Cruz, quien nos habló sobre el abuso de sustancias y cómo estas afectan nuestra salud mental. Tuvimos también una charla con María José Noboa, quien nos comentó cómo el yoga y el mindfulness aplicados en nuestra vida diaria pueden dar un aporte positivo en nuestra salud mental. Semanas después Ana Trueba nos brindó un taller sobre el manejo de las emociones y cómo las podemos controlar en momentos de crisis. Finalmente, nuestro último taller fue brindado por Sebastián Navas, coordinador de la carrera de gastronomía de la Universidad San Francisco de Quito y con altos conocimientos en chocolatería, razón por la cual en este taller se dio una degustación de

chocolate al 70%, junto con esto nos explicó como el chocolate con alto porcentaje en cacao tiene un efectos positivo en nuestras emociones, ayudándonos de esta manera a controlar en algunos casos la ansiedad y el estrés.



Mes	Fecha	Hora	Tema	Actividad	Invitado	Moderador	Plataforma
Abril	Lunes 19	16:00	Abuso de sustancias: Prevención y Autocuidado	Charla Informativa	José Cruz	Decanato de Estudiantes	Zoom/FB live
Abril	Viernes 23	10:00	Yoga y Mindfulness para relajar la Mente	Taller	María José Noboa	Decanato de Estudiantes	Zoom/FB live
Abril	Miércoles 28	18:00	Taller de Manejo de Emociones	Taller	Ana Trueba	Decanato de Estudiantes	Zoom/FB live
Mayo	Martes 4	18:00	Duelo: Cómo sobrellevarlo en tiempos difíciles	Charla Informativa	Paz Obando	Decanato de Estudiantes	Zoom/FB live
Mayo	Miércoles 5	18:00	Chocolate y su impacto en las emociones	Charla y degustación	Sebastián Navas	Decanato de Estudiantes	Zoom/FB live

Fase de recordación

Al ser una campaña cuyo público objetivo es la comunidad interna de la misma universidad, se ha llegado al acuerdo junto con el comité de comunicación interna, que esta campaña siga presente y se siga compartiendo contenido utilizando la misma línea gráfica, logo y bajo el mismo concepto de campaña. Se busca que la campaña permanezca en el *top of mind* tanto de los estudiantes como los profesores, administrativos y demás público interno para que esta se siga desarrollando.

4.4 OBJETIVOS

Atraer: Crear conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental en la comunidad interna de la Universidad San Francisco de Quito e informarlos de los recursos que la universidad tiene para el cuidado de estos.

Convertir: Crear engagement con el público objetivo a través de dinámicas en las redes sociales para promover la participación de los mismos.

Cerrar: Generar impacto en los canales digitales que se utilizaron para compartir el contenido mediante las redes sociales.

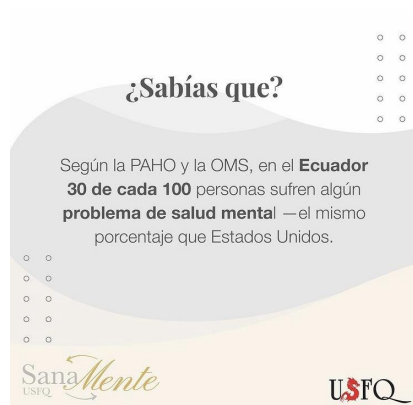
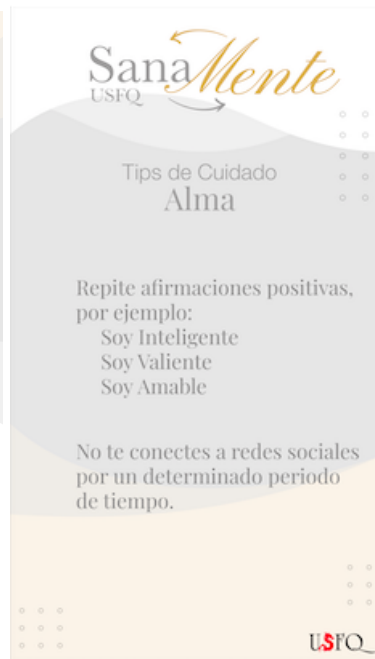
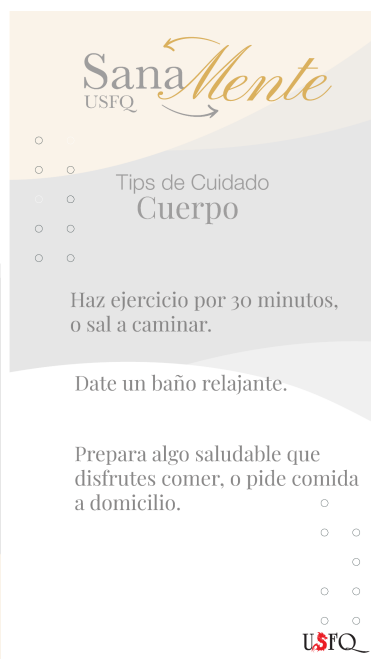
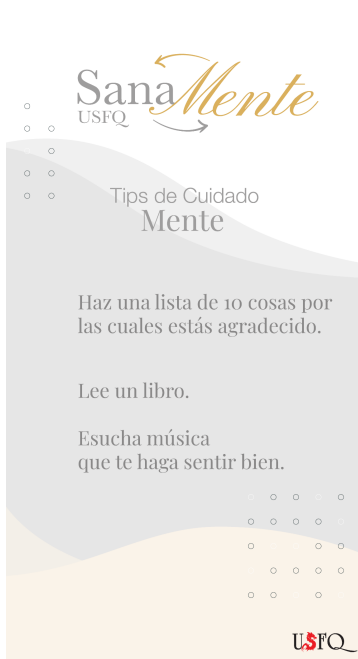
Deleitar: Crear fidelidad entre el público sobre el cuidado de la salud mental y que este siga presente en su vida cotidiana para que pueda ser aplicado en su diario vivir.

4.5 ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

A través de las redes sociales de instagram y facebook tanto de la Universidad San Francisco de Quito, como del Gobierno Estudiantil se compartió el contenido de la campaña. Al ser el gobierno estudiantil la cuenta de instagram con un público más segmentado y un mayor alcance a nuestro público objetivo, se utilizó este perfil en su mayoría para compartir todo el contenido a través de posts e instagram stories.

Se realizaron un total de tres concursos para fomentar la participación del público a través de las redes sociales y para que ellos se conectaran a las charlas y talleres de la campaña. Para esto se obtuvo la ayuda de nuestros auspiciantes: Ambrosia, Lulë y el Dragon Shop. Con los premios auspiciados por su marca se realizaron giveaways, es importante mencionar que cada uno de los premios obtenidos estaban relacionados con las charlas que se brindaron y también con el cuidado de la salud mental.

4.6 GRÁFICA DE CAMPAÑA



Giovanni Rosania

Dale un descanso a tu mente:
Autocuidado y Mindfulness

6 de Abril
zoom
860 5374 6160

BienestarDragón
Desde varias voces

Decanato de ESTUDIANTES USFQ SanaMente USFQ

José Cruz

Abuso de sustancias:
Prevención y Autocuidado

Jueves 15 Abril
18:00-19:30
zoom
859 8727 6809

BienestarDragón
Desde varias voces

Decanato de ESTUDIANTES USFQ SanaMente USFQ

María José Noboa

Salud Mental:
Yoga y Mindfulness para relajar la mente

Viernes 23 abril
zoom
847 7632 5410
10h00 am

BienestarDragón
Desde varias voces

Decanato de ESTUDIANTES USFQ SanaMente USFQ

Sebastian Navas

Chocolate y su Impacto en las Emociones
+ Degustación

Miércoles 5 Mayo
18h00
zoom
835 4678 3230

BienestarDragón
Desde varias voces

Decanato de ESTUDIANTES USFQ SanaMente USFQ

Gabriela Romo

Salud Mental:
¿Cómo lograr mi éxito durante el semestre?

18 de Marzo
zoom
870 6307 5761
18h00

BienestarDragón
Desde varias voces

Decanato de ESTUDIANTES USFQ SanaMente USFQ

Ana Trueba

Salud Mental:
Manejo de Emociones

Miércoles 28 abril
zoom
857 9034 1608
18h00

BienestarDragón
Desde varias voces

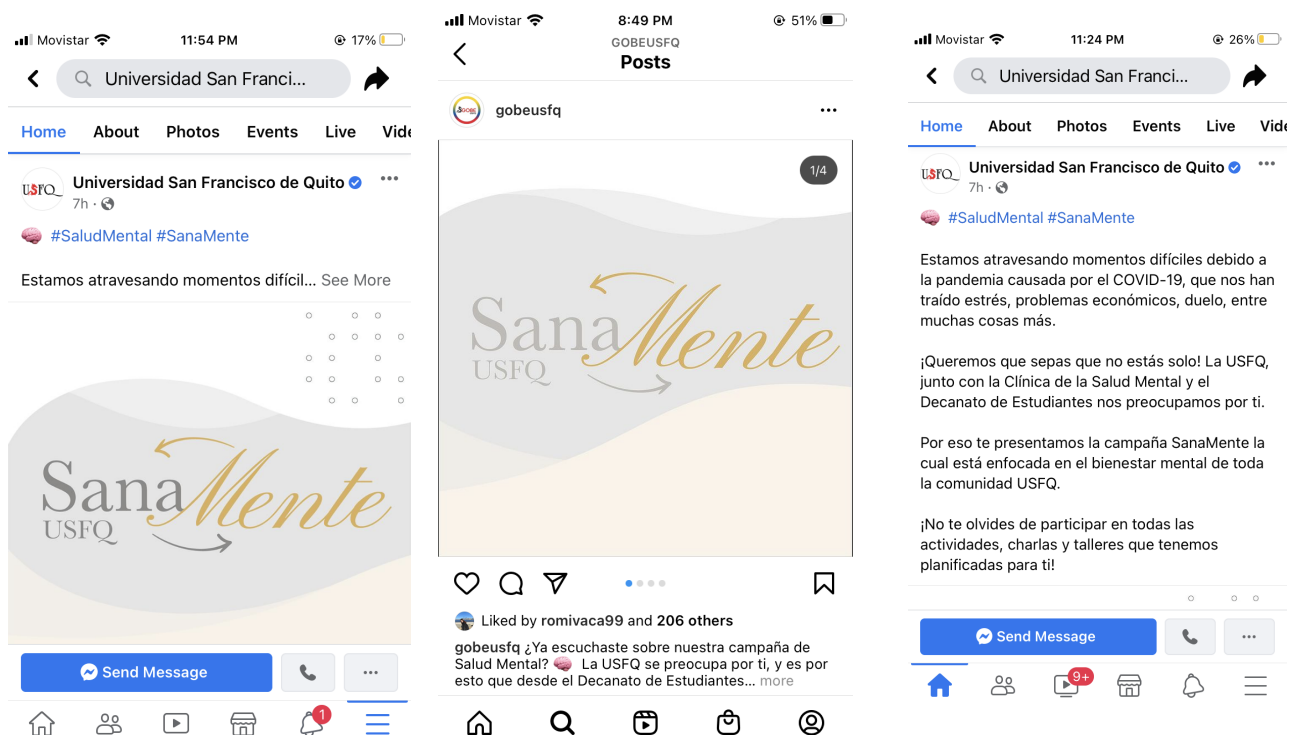
Decanato de ESTUDIANTES USFQ SanaMente USFQ

4.7 RESULTADOS E IMPACTOS

Los resultados se midieron mediante la asistencia y los likes que se obtuvieron tanto en facebook como en instagram al momento que el contenido fue compartido a través de las redes sociales, dándonos como resultados los siguientes datos. Se obtuvo un total de 1,115 likes en todos los posts relacionados a las charlas y a la información publicada desde el lanzamiento de contenido de la campaña hasta la última charla. Un total de 275 personas se conectaron a las seis charlas y talleres que se brindaron con respecto a la salud mental y finalmente se obtuvo la participación de 1,223 participantes en los concursos y dinámicas

para mejorar en engagement dentro de nuestra campaña, lo cual no únicamente cumplió con nuestro objetivos planteados a la largo de la campaña sino que también los superó.

En un nivel más emocional, pudimos medir los resultados mediante la participación del público objetivo tras hacer la pregunta en nuestra fase de expectativa, ¿Cómo te sientes realmente? Donde varios usuarios de instagram respondieron a esta pregunta con emociones negativas, indicando que su salud mental sí se ha visto complicada durante los meses de cuarentena y pandemia. Obtener estos resultados nos ayudó no únicamente a la campaña para fomentar la participación, sino también a obtener un feedback para que los departamentos involucrados en la campaña puedan también saber en qué aspectos relacionados a la salud mental se deberían enfocar con mayor énfasis.



4.8 GESTIÓN DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y RRPP

La campaña SanaMente, fue una campaña con gran acogida dentro de los medios de comunicación, quienes se vieron muy interesados por esta campaña noticiosa al ser una campaña que busca prevenir al público al cual va dirigida tenga complicaciones en un futuro con respecto a trastornos psicológicos graves.

Se tuvo presencia en un total de cuatro medios de comunicación tanto de televisión como de radio, cada una con una entrevista de una duración de aproximadamente 15 minutos donde se explicó a los medios los objetivos principales de la campaña, la importancia de la misma y también se transmitió el mensaje de que es sumamente importante darle el mismo cuidado a la salud mental como se lo da a la salud física, ya que no se podría gozar de un pleno estado de salud si no se cuenta con un buen estado de salud mental igualmente.

Los medios de comunicación en los cuales se participó fueron en el segmento De Frente en la radio Ponte Once, en una entrevista con Roberto Guayasamín, la segunda entrevista se dió la misma semana en el canal de televisión Telesucesos en el segmento En familia donde Taty Martínez fue la locutora de la entrevista. Seguido de esto tuvimos una entrevista en la radio EXA Ibarra, en esta entrevista se tuvo la oportunidad de ser transmitida a través de la radio y de un facebook live, en esta entrevista igualmente de una duración de 15 minutos aproximadamente se trataron temas relacionados a las estadísticas de salud mental en el país y en los jóvenes universitarios. Finalmente, se tuvo la entrevista grabada en la radio HCJB con Edwin Chamorro, en el segmento de noticias del mundo, con quien hablamos sobre la importancia de realizar campañas que respondan a una causa social, en este caso el cuidado de la salud mental. Al final de cada una de las entrevistas se motivó a que las

personas puedan ver las grabaciones de las charlas y los talleres que se encuentran abiertas al público para que puedan conocer sobre los cuidados de la salud mental.

4.9 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tras haber analizado la información durante meses antes de la campaña. Y después de su lanzamiento se puede concluir que cada vez más personas en el Ecuador están interesadas con cuidar de su salud mental y que la pandemia ha puesto en evidencia que el cuidar de esta es sumamente importante, ya que en época de crisis es cuando uno más necesita fijarse en estos aspectos que puede que muchas veces pasen por alto. Otro dato que se pudo observar durante el desarrollo de la campaña es que cada vez las nuevas generaciones están rompiendo estigmas sobre los trastornos psicológicos y normalizando la asistencia a terapia, lo cual también es de suma importancia ya que se debe mencionar que antes en el país no se la daba la importancia que este tema amerita.

La campaña SanaMente no termina aquí, existen muchos temas aún que pueden ser tratados dentro del ámbito de la salud mental para que sus objetivos puedan seguir siendo reforzados, se espera que el comité de comunicación interna pueda aún continuar usando el

nombre y el logo de la campaña para realizar más conversatorios, talleres y charlas que traten temas de salud mental, y se espera en un futuro que se pueda tener un mayor alcance, sobre todo en el campus de Galápagos. Siendo la salud mental un tema tan importante se necesita de constancia y participación no solamente de los estudiantes y las generaciones que si lo toman como una prioridad, sino también de aquellos quienes durante varios años no normalizaron la asistencia a terapia, o la búsqueda de ayuda psicológica.

Es por esto que es muy importante comunicar de los recursos que la Universidad San Francisco de Quito brinda a su público y que ellos puedan aprovechar de los beneficios para prevenir futuras complicaciones o trastornos relacionados a su salud mental.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2011). Study Finds Sex Differences in Mental Illness. *APA*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/mental-illness>
- Albert, P. (2015). Why is depression more prevalent in women?. *US National Library of Medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4478054/>
- Archana, K., Piyush, R., Naval, K.V., Divjyot, K., Anamika, S., Sada, D., Upendra, B., Aastha, G. (2020). A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, Volume 14, Issue 6, (p.1697-1701). ISSN 1871-4021, <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.08.020>.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871402120303234>
- Asmundson, G. (2020). COVID stress syndrome: 5 ways the pandemic is affecting mental health. *The Conversation*.
<https://theconversation.com/covid-stress-syndrome-5-ways-the-pandemic-is-affecting-mental-health-147413>
- Birdwhistell, Ray L. (1959) "Contribution of Linguistic-Kinesic Studies to the Understanding of Schizophrenia", *Schizophrenia: An Integrated Approach*, Ronald Press, Nueva York, pp. 99-123.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Invertir en Salud Mental. *Organización Mundial de la Salud*. PDF.
https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Hannah Ritchie and Max Roser (2018) - "Mental Health". Published online at *OurWorldInData.org*. <https://ourworldindata.org/mental-health>

- La Vanguardia. (2018). ¿Tienen peor salud mental las mujeres que los hombres?. *La Vanguardia*.
<https://www.lavanguardia.com/vivo/20181010/452276252292/peor-salud-mental-mujeres-hombres-dia.html>
- López, M., Laviana, M., Fernández, L., Rodríguez, A., Aparicio, A. (2007). La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental. Una estrategia compleja basada en la información disponible. *FAISEM*.
<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v28n1/v28n1a04.pdf>
- Gofman, E. (1970). *Estigma: La identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Loaiza, Y. (2019). Las cifras que muestran por qué es importante la salud mental. GK.
<https://gk.city/2019/09/02/depresion-ansiedad-salud-mental/>
- OMS, UNICEF (2020). El estigma social asociado con el COVID-19: Una guía para prevenir y abordar la estigmatización social. UNICEF Uruguay.
<https://www.unicef.org/uruguay/media/2651/file/El%20estigma%20social%20asociado%20con%20el%20COVID-19%20-%20UNICEF%20Uruguay.pdf>
- Díaz del Peral, D. (2007). El estigma de la enfermedad mental. *El País*.
https://elpais.com/diario/2007/05/15/salud/1179180005_850215.html#:~:text=Nos%20referimos%20al%20estigma%20de,por%20no%20tener%20base%20cient%C3%ADfica.&text=La%20estigmatizaci%C3%B3n%20es%20casi%20siempre,arraigadas%20en%20la%20percepci%C3%B3n%20colectiva.
- National Human Genome Institute. (s/f). Virus Definición. National Human Genome Institute NHGRI. <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Virus>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Coronavirus. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>
- Google Noticias. Coronavirus COVID - 19. Google Noticias.

<https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&mid=%2Fm%2F02j71&gl=US&ceid=US%3Aes-419>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Ministerio de Defensa Nacional. (2020). El presidente Lenín Moreno decreta estado de excepción en Ecuador. Ministerio de Defensa Nacional.

<https://www.defensa.gob.ec/el-presidente-lenin-moreno-decreta-estado-de-excepcion-en-ecuador/>

Departamento de Comunicación Global, ONU. (2020). Víctimas de la violencia doméstica atrapadas durante la pandemia. *Naciones Unidas*.

<https://www.un.org/es/coronavirus/articles/un-supporting-trapped-domestic-violence-victims-during-covid-19-pandemic>

Edición Médica. (2020). Ansiedad y depresión, las principales secuelas psicológicas de la pandemia en la población ecuatoriana. *Edición Médica - Análisis Académico*.

<https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/ansiedad-y-depresion-las-principales-secuelas-psicologicas-de-la-pandemia-en-la-poblacion-ecuatoriana--96118>

El Universo. (2020). En Ecuador se reportaron 220 suicidios durante el confinamiento por la pandemia, según el ECU911. *Diario El Universo*

<https://www.eluniverso.com/noticias/2020/11/08/nota/8040331/ecuador-se-reportaron-220-suicidios-durante-confinamiento-pandemia>

HelpGuide Org. International. (2020). Dealing with Depression During Coronavirus. *Help Guide*.

<https://www.helpguide.org/articles/depression/dealing-with-depression-during-coronavirus.htm>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Pandemia por COVID-19 exacerbada los

factores de riesgo de suicidio. OPS.

<https://www.paho.org/es/noticias/10-9-2020-pandemia-por-covid-19-exacerba-factores-riesgo-suicidio>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Salud Mental y COVID-19. OPS, Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R. et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* 16, 57 (2020).

<https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

Tallardá, L (2020). ¿Cómo afecta el coronavirus a la salud mental?. *Diario La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200602/481435303101/como-afecta-coronavirus-salud-mental.html#:~:text=Una%20encuesta%20reciente%20de%20la,tasas%20de%20ansiedad%20y%20depresi%C3%B3n>

Javed, B., Sarwer, A., Soto, E. B., & Mashwani, Z. U. (2020). The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. *The International journal of health planning and management*, 35(5), 993–996. <https://doi.org/10.1002/hpm.3008>

Federación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, FEAFES. (2014). Comunicar la Salud Mental. *Manual de Comunicación para entidades*. <https://consaludmental.org/publicaciones/Comunicar-salud-mental.pdf>

Keane, L. (2020). 10 mental health campaigns that are making a difference. Global Web Index. <https://blog.globalwebindex.com/marketing/mental-health/#:~:text=Time%20to%20Change%20is%20a,focus%20groups%20across%20the%20country>. United Kingdom

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Las redes sociales y COVID-19: la contribución de BIREME. *Organización Mundial de la Salud OMS*. https://www.paho.org/bireme/index.php?option=com_content&view=article&id=479: redes-sociais-e-covid-19-a-contribuicao-da-bireme&Itemid=183&lang=es

Organización Mundial de la Salud, (2019). Salud mental en el lugar de trabajo. OMS - Salud Mental. https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

Nirbhay N. Singh, Ph-D., Jennifer D. McKay, M.D., and Ashvind N. Singh. (1998). Culture and Mental Health: Nonverbal Communication. *Journal of Child and Family Studies*: Kluwer Academic Publishing. Vol. 7, No. 4. pp. 403-409.

Muñiz, E. (2012). Comunicación y Salud Mental Crecimiento Saludable a través del vínculo. *Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. ISSN: 2253-749X. [https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Comunicacion_y_SM_\(Eva_M\).pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Comunicacion_y_SM_(Eva_M).pdf)[https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Comunicacion_y_SM_\(Eva_M\).pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Comunicacion_y_SM_(Eva_M).pdf)

Rizo, M. (2005). El Interaccionismo Simbólico y la Escuela de Palo Alto. Hacia un nuevo concepto de Comunicación. En Aula Abierta, Lecciones Básicas. *Portal de Comunicación del Instituto de la Comunicación (InCom) de la Universidad Autónoma de Barcelona: España*. <https://www.um.es/tic/LECTURAS%20FCI-I/FCI-I%20Tema%205%20texto%20c%201.pdf>

Valero, N., Vélez, M., Durán, Á., Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>. doi:10.31164/enf.inv.v5i3.913.2020

Vergara, C. (2018). Vygotsky y la teoría sociocultural del desarrollo cognitivo. *Actualidad en Psicología*. <https://www.actualidadenpsicologia.com/vygotsky-teoria-sociocultural/>

Vygotsky, L. S. (1962). Pensamiento y Lenguaje. *Paidós*.

Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1981). Teoría de la comunicación humana. *Interacciones, patologías y paradojas*. Edit. Herder. Barcelona