

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Visuales

La alimentación saludable y su efecto en la salud mental y autoestima

Doménica Toscano Salcedo

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Comunicación

Quito, 14 de mayo de 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Visuales

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

La alimentación saludable y su efecto en la salud mental y autoestima

Doménica Toscano Salcedo

María José Enriquez, PhD en Comunicación

Quito, 19 de diciembre de 2023

© 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: Doménica Toscano Salcedo

Código: 00213565

Cédula de identidad: 1719219378

Lugar y fecha: Quito, 15 de mayo de 2023

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UNPUBLISHED DOCUMENT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>.

RESUMEN

Este artículo explora el papel que puede jugar la comunicación en la comprensión y abordaje de temas como la autoestima, la alimentación saludable, la imagen corporal, la salud mental y los TCA. Al analizar la influencia de la comunicación en estos factores interrelacionados, se pueden obtener conocimientos valiosos para el desarrollo de intervenciones efectivas y la promoción de comportamientos positivos.

Este estudio aborda el cómo la comunicación interpersonal, las influencias mediáticas y las normas sociales pueden moldear la autoestima, la percepción de la imagen corporal de las personas y la idea de lo que es saludable y que no. Examina cómo la comunicación puede promover hábitos alimentarios saludables, prácticas de autocuidado y el cómo cultivar una imagen corporal positiva. Además, aborda las estrategias comunicacionales empleadas en la promoción de la salud mental. Los hallazgos demuestran la importancia de la comunicación en fomentar entornos de apoyo, promover una imagen corporal positiva y alentar hábitos alimentarios saludables.

Esta investigación contribuye a nuestra comprensión del papel de la comunicación en la formación de la autoestima, la imagen corporal, los hábitos alimentarios saludables y la salud mental. Los hallazgos tienen implicaciones para estrategias de comunicación en salud, campañas mediáticas y los enfoques terapéuticos que pueden empoderar a las personas para desarrollar una autopercepción saludable, tomar decisiones dietéticas informadas y cultivar una salud mental positiva.

Este artículo resalta la importancia de la perspectiva comunicacional en el abordaje de la salud emocional y la alimentación saludable. Hace hincapié en la importancia de la comunicación para fomentar percepciones positivas, promover comportamientos saludables y facilitar intervenciones efectivas en estos ámbitos para poder de esta manera prevenir problemas de salud

pública. Al reconocer el poder de la comunicación, podemos mejorar nuestra comprensión de estos problemas complejos y desarrollar estrategias para mejorar el bienestar general de la sociedad.

Palabras clave: Salud emocional, TCA, Ortorexia, Salud mental, Alimentación saludable, Autoestima

ABSTRACT

This article explores the role that communication can play in understanding and addressing issues such as self-esteem, healthy eating, body image, mental health, and eating disorders. By analyzing the influence of communication on these interconnected factors, valuable insights can be gained for the development of effective interventions and the promotion of positive behaviors.

This study examines how interpersonal communication, media channels, and social norms can shape individuals' self-esteem, perception of body image, and ideas of what is considered healthy. It explores how communication can promote healthy eating habits, self-care practices, and the cultivation of a positive body image. Additionally, it addresses communication strategies used in the promotion of mental health. Findings highlight the importance of communication in fostering supportive environments, promoting positive body image, and encouraging healthy eating habits.

This research contributes to our understanding of the role of communication in shaping self-esteem, body image, healthy eating habits, and mental health. The findings have implications for health communication strategies, media campaigns, and therapeutic approaches that can empower individuals to develop a healthy self-perception, make informed dietary decisions, and cultivate positive mental health.

The article emphasizes the importance of a communicational perspective in addressing emotional well-being and healthy eating. It underscores the role of communication in promoting positive perceptions, encouraging healthy behaviors, and facilitating effective interventions in these areas to prevent public health problems. By recognizing the power of

communication, we can enhance our understanding of these complex issues and develop strategies to improve the overall well-being of society.

Key words: Emotional Health, Eating Disorders, Orthorexia, Mental Health, Healthy eating, Self-esteem

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos	9
Índice de figuras	11
INTRODUCCIÓN	12
Pertinencia del tema	12
Sostenibilidad	13
Novedad y Actualidad	14
Aporte teórico	15
LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS	16
Contexto	16
¿Qué es la alimentación saludable?	16
Problemas alimenticios en Ecuador	18
Importancia de los hábitos alimenticios	19
Conclusión	22
TCA, SOCIEDAD Y AUTOESTIMA	23
Alimentación y hábitos saludables	23
TCAs: Anorexia y Ortorexia	23
Sociedad, Autoestima y Amor Propio	26
Conclusión	30
LA COMUNICACIÓN Y LA SALUD EMOCIONAL	30
La comunicación	30
Objetivos de la Comunicación para el desarrollo	32
Comunicación y salud	33
Comunicación en salud, comunicación de riesgo & la promoción de la salud:	34
Campañas existentes	36
Conclusión	37
CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN: ÀMATE BIEN	38
Amarte no basta, Ámate Bien	38
Las redes sociales, la nutrición y el bienestar mental	40
LA CAMPAÑA	42
Nombre y Concepto	42
Logo y línea gráfica	42
Mapa de públicos	44
Aliados estratégicos	44
Influencers	45
Planificación de campaña	47

	10
Planificación digital	49
Ejecución de la campaña	51
CONCLUSIONES	61
REFERENCIAS	64

Índice de figuras

Figura 1: Estadísticas de población afectada por TCA en Ecuador (Ministerio de Salud Pública del Ecuador)	25
Figura 2: Categorización de las características de cada trastorno mencionado (Ayllón, 2021, p. 5)	26

INTRODUCCIÓN

Pertinencia del tema

La salud mental y el amor propio son dos cosas que lamentablemente, siempre han estado muy ligados a la imagen física. Así, consecuentemente, la idea de la imagen física “ideal”, el amor propio y la salud mental suelen verse afectados por una idea de lo que es una buena alimentación que suele estar muy equivocada. Esto es más importante que nunca en pleno Siglo XXI, una época en la que el amor propio y la salud mental son más importantes y tomados en cuenta que nunca. Sin embargo, a pesar de que se les presta mucha más atención a estos temas, no ha logrado ser suficiente y problemas los problemas de salud mental en los jóvenes que luego afectan su alimentación y por ende su salud física, no dejan de existir. A partir de estos problemas, se generan los trastornos de conducta alimentaria (TCA). “La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha ubicado a los TCA entre las enfermedades mentales de prioridad para los niños y adolescentes dado el riesgo para la salud que implican” (Lopez & Treasure, 2011). Esto importa ya que estos trastornos pueden tener un gran impacto en la vida diaria de las personas y empiezan desde una temprana edad. Por ende, esto quiere decir que con información correcta y una campaña de concientización y educación, es muy probable que se pueda disminuir en una cierta cantidad, el número de casos que existen a nivel mundial, empezando desde un nivel más local y centralizado. Este es un tema sobre el que se debe seguir creando conciencia para así, poder evitar un TCA por una mala alimentación o una mala alimentación debida a algún trastorno mental. La salud mental es un tema de gran interés e importancia social, por eso es importante hablar del tema, especialmente en un país en desarrollo como lo es el Ecuador, un lugar en el que hablar sobre ello es todavía un tabú. Por esto, es importante educar a las personas desde la niñez a hablar sobre temas importantes como este, pero también se debe enseñar a la sociedad a cómo apoyar a una persona que atraviesa todos estos obstáculos y dificultades. Es decir, es importante tratar la problemática desde la raíz,

pero al ser trastornos de un origen multifactorial (no se generan por un factor único), es más complicado poder evitarlas desde un principio, “Son muchos los factores que intervienen en su aparición. Son trastornos de origen multifactorial (un factor por sí solo nunca es la causa). Existen factores de tipo genético, psicológico, sociocultural, familiar y personal” (Asociación contra la Anorexia y la Bulimia, s.f., para. 3) por lo que es importante como sociedad poder saber brindar el apoyo necesario a cualquiera que lo necesite. Se espera que este proyecto sea tan solo el comienzo de un gran impacto en la sociedad sobre un tema que es de extrema importancia pero que no se suele mencionar. A través de la comunicación se puede lograr generar un impacto lo suficientemente grande como para empezar a ver un cambio y concientizar a las niñas, adolescentes y personas mayores acerca de la existencia de esta problemática que muchos pasan por desapercibida. Utilizar la comunicación como una herramienta para que de esta manera se visibilice la importancia de la salud mental, el amor propio y los TCAs. Adicionalmente, es importante hablar sobre este tema ya que es un tema del cual se habla más a menudo en canales como las redes sociales, sin embargo no con tanta pertinencia de otras maneras tal vez un poco más tradicionales. También, las redes sociales son uno de los medios que más influencia tienen sobre la imagen idealizada y la apariencia de las personas. Lo que los jóvenes ven a diario en redes sociales puede llegar a tener un impacto enorme sobre su concepto de una imagen física idealizada. Comunicacionalmente, es importante enseñar y educar sobre este impacto que puede ser generado y efecto negativo que pueden tener las redes sociales en torno a la salud emocional y el autoestima. La exposición y el acceso que los jóvenes tienen a las redes sociales, a los “likes” y a los comentarios son grandes factores dentro de la problemática de la salud emocional y los TCAs (Padín, et. al., 2021, p. 3). Son temas de los cuales hasta el día de hoy se evita hablar pero se deben topar más a menudo para poder tener un entendimiento de la seriedad de la problemática.

Sostenibilidad

El ODS #3: Salud y Bienestar es el ODS que mas se apega a la causa de este proyecto. Esto es porque, al ser un proyecto enfocado en la salud emocional, directamente se conecta al bienestar y salud de una persona. La salud y el bienestar no solo engloban la salud física de una persona, pero también es importante tomar en cuenta la salud mental y la emocional ya que si una no está bien es muy probable que afecte a las demás. Es decir, la salud emocional de una persona puede empezar a afectar su salud física. Así como el estado de su salud física puede empezar a afectar el estado de su salud emocional. Es importante conocer la importancia sobre ambas para de esta manera contribuir al ODS #3. Por otro lado, este proyecto también podría tener conexión con el ODS #2: Hambre Cero. Este ODS se enfoca en acabar con la mala alimentación y desnutrición en el mundo. Hay casos de TCAs que comienzan por temas socioculturales por los cuales el ODS #2 existe por lo cual si es relevante al proyecto.

Novedad y Actualidad

Este es un tema de interés ya que a pesar de que con lo años ha tenido un poco más de atención, los TCAs siguen siendo un problema del que se habla mucho menos de lo que se debería. Muchas personas siguen sin saber que es un TCA ya que hasta hoy en día, hablar sobre la salud mental y emocional sigue siendo un tabú en el país. Es importante romper estas barreras y hablar de temas importantes para que de esta manera pueda existir un desarrollo y un avance. Abordar este tema desde una perspectiva comunicacional es algo que actualmente no se hace en el país pero es mucho mas necesario de lo que se cree. Es importante hablar sobre la realidad cruda de los TCAs y la salud emocional,

Una de las particularidades de los TCA que probablemente está a la base de estos pobres resultados es que, a diferencia de otros trastornos de salud mental, la motivación para recuperarse es muy baja y el trastorno es en sí mismo altamente valorado. La motivación es el principal motor para

la recuperación de cualquier trastorno y se ha demostrado que las terapias convencionales fallan cuando la motivación es baja (Lopez & Treasure, 2011)

Es fuerte pero a la misma vez relevante el saber esta realidad. Por esta razón, es pertinente comunicar, educar, impulsar y motivar a las víctimas y a la sociedad a hablar sobre el tema y mostrar su apoyo de la manera que puedan.

Aporte teórico

Al trabajar sobre este tema, se podrá comunicar la importancia de la salud mental y emocional y los efectos que el no cuidar de ambas pueden tener. De igual manera, se podrá comunicar acerca del amor propio y tocar temas un poco más sensibles como los TCAs el lado un poco más negativo sobre la idea y concepto que muchas personas tienen sobre una alimentación saludable. Al investigar sobre este tema, se podrá desde lo comunicacional, brindar apoyo y visibilidad a un tema que es desconocido por muchos pero que es de suma importancia para la sociedad actual. Se podrá comunicar sobre el tema para de esta manera romper las barreras que existen. De la misma manera al investigar este tema desde una nueva perspectiva, se podrá aportar a la comunidad y a la sociedad que necesita ser informada sobre el tema. Más específicamente se podrá usar la investigación como una herramienta para poder entender bajo qué idea se tiene a los TCAs, a la salud emocional y a la alimentación saludable en el país. Tras la investigación se podrán crear campañas y se podrá mostrar apoyo de diferentes maneras a las personas que más lo necesiten. Se investigará sobre las causas y los efectos de estos problemas para poder tener un entendimiento del tema y crear concientización al menos a nivel local. Se busca poder aprovechar el fácil acceso a las redes sociales y poder darle una vuelta al concepto de la belleza y el “cuerpo perfecto”.

LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Contexto

Para poder entender el efecto y la importancia de una buena alimentación y la salud emocional, es importante entender el contexto bajo el que todos estos temas se encuentran. Localmente, Ecuador es un país en desarrollo que todavía está atravesando un crecimiento cultural. A partir de los cambios culturales que se van llevando a cabo, es que empieza a haber un cambio en el día a día de los ciudadanos hacia una vida más sana en todos los aspectos. En este capítulo se abordarán temas como las problemáticas sociales y de salud que se derivan de una mala alimentación, la desnutrición en el Ecuador y por último, los TCAs y la salud emocional y mental.

¿Qué es la alimentación saludable?

Para empezar, ¿qué conlleva una alimentación saludable? Berrospi (2020, p. 12-13), afirma que una alimentación saludable debe contener tres factores indispensables. Debe ser variada ya que cada alimento en la pirámide tiene nutrientes diferentes y esenciales para el cuerpo humano que funcionan como fuente de energía. Es importante incluir todos los grupos alimenticios dentro de la alimentación diaria para poder obtener la energía adecuada. Segundo, la dieta debe ser equilibrada y en cantidades moderadas para de esta manera asegurar una variedad alimentaria. Las raciones y cantidades se ajustan dependiendo del cuerpo y sus necesidades pero esto no debe afectar la variedad de alimentos consumidos. Por último, se afirma que una dieta “saludable” se refiera a una dieta que no debe tener consecuencias negativas en el cuerpo humano y el individuo que la consume. Una dieta saludable puede ser mejor definida como una dieta que asegure el buen estado

de salud del individuo y que disminuya el riesgo de desarrollar enfermedades o problemas en un futuro.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), “Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer” (para. 1). Lo más importante, es que los hábitos de una buena alimentación empiecen durante la niñez de las personas ya que al formar hábitos, si estos son dañinos, es mucho más difícil cambiarlos una vez que están incorporados en la vida cotidiana de las personas. Por eso, es importante combatir el problema desde la raíz. Es decir, educar a la sociedad desde una edad temprana y de esta manera igualmente evitar problemas futuros de salud. Por ejemplo, es de suma importancia que las mujeres sean conscientes de los efectos que una mala alimentación puede tener en sus ciclos menstruales. Angélica Quintero, estudiante de la Universidad de Guayaquil hizo un estudio en un colegio de la ciudad con el objetivo de determinar el conocimiento de las alumnas de entre quince y dieciocho años sobre la mala alimentación y su efecto en su salud menstrual. En la investigación se pudo determinar que las alumnas son conscientes de que su alimentación tiene un efecto sobre su salud menstrual:

(...) las alumnas encuestadas consideran que su alimentación y la actividad física influyen en su ciclo menstrual. El 27% de las alumnas encuestadas refieren que sus hábitos alimenticios la primera elección son los snacks, el 28% refiere consumir cenas abundantes. El 29% come entre comidas, y el 16% hidratos de carbono. Es necesario concientizar sobre hábitos alimenticios y entregar información sobre la importancia de la pirámide alimenticia (2018).

Se puede evidenciar que existe la consciencia sobre la relación que ambas tienen, sin embargo, no tienen conocimiento sobre lo que es una alimentación saludable y correcta para evitar tener efectos

negativos. Es de suma importancia que no solo se genere importancia, pero que también se eduque sobre el tema a profundidad. Igualmente, es conocido que la salud física tienen un impacto sobre la salud mental y viceversa. Una mala alimentación no afecta únicamente al cuerpo físico de una persona, pero también puede tener efecto en otros aspectos. Por ejemplo, en su investigación, Ruth Berrospi en el 2020, menciona que los estudiantes universitarios tienden a tener malos hábitos alimenticios provocados posiblemente por el estrés y el poco tiempo que tienen (p.19). Como consecuencia, esto tiene un efecto en la facilidad que tienen al concentrarse y hacer trabajos académicos. Desde la perspectiva comunicacional esto importa ya que, como se ha mencionado anteriormente, a partir de la educación y una comunicación asertiva, se puede enseñar a niños y jóvenes a como lidiar con dichos casos de estrés o situaciones en las que parezca que no tienen opción de comer bien, lo pueden hacer a través de los pilares de una dieta saludable y siendo conscientes de lo que su cuerpo necesita. Es verdad que existen varios factores que pueden llegar a afectar los hábitos alimenticios de una persona y también existen muchas consecuencias de ello. Desde problemas con la concentración hasta la desnutrición crónica, la mala alimentación y la falta de educación sobre el tema son un problema que debe afrontarse y del que se debe hablar mucho más de lo que se hace actualmente. En específico, Ecuador es un país en el que la desnutrición y la mala alimentación son un problema grave que se debe combatir desde las raíces.

Problemas alimenticios en Ecuador

En el Ecuador, la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) es una de las problemáticas que más prevalece dentro de la región. De hecho, Ecuador es el segundo país en la región con mayor prevalencia de DCI, “Según los datos oficiales, un 23,1% de niños y niñas menores de cinco años del territorio ecuatoriano tienen desnutrición crónica infantil o retraso en su crecimiento” (ONU, 2021, par. 2). Estas son cifras realmente preocupantes ya que como se ha mencionado, la mala

alimentación puede llevar a problemas de desarrollo que luego pueden transformarse en una problemática de salud pública mucho más seria para el país y requiere de atención inmediatamente. La desnutrición en la infancia puede provocar varios problemas como “(...) problemas de aprendizaje en la edad escolar, así como también sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, como diabetes o hipertensión en la adultez” (ONU, 2021, para. 4). El Ecuador tiene problemas de salud pública ligados a la alimentación que datan décadas atrás, sin embargo, a pesar de los años y los diferentes programas que han existido, son problemas que siguen prevaleciendo y contra los que se sigue combatiendo a diario:

En Ecuador, los problemas del consumo alimentario y del perfil epidemiológico de la malnutrición no han cambiado significativamente, pese a la existencia de varios programas y proyectos públicos y privados destinados a modificar esta realidad. Por el contrario, hoy conviven una malnutrición por exceso y otra por déficit, pues las políticas de salud centradas en el individuo no han logrado cambiar la realidad alimentaria y nutricional (Paez, 2018, para. 76).

Como lo menciona Paez en su ensayo, la problemática hoy en día no trata únicamente sobre el déficit de alimento pero también por el exceso del mismo. No se trata únicamente acerca de lo que las personas consumen, pero también la manera en la que lo hacen. Aquí, es donde entra en juego la importancia de los hábitos alimenticios, la educación y eventualmente la salud mental y emocional que puede verse afectada por esta problemática y todo lo que ella conlleva.

Importancia de los hábitos alimenticios

Ya se han mencionado en varias ocasiones los problemas de salud que pueden existir que son ligados a una mala alimentación. Es imposible ignorar el hecho de que la alimentación es una de las bases más importantes de la vida cotidiana de una persona. Brevemente se explicó que la

alimentación depende de algunos factores y varía de persona en persona. Sin embargo, para que sea sana, debe cumplir con ciertas características. Es cierto que estas características son las que varían entre cada individuo y su estilo de vida, pero, también es cierto que si no se cumple con una dieta saludable, cualquiera podrá empezar a tener problemas de salud como consecuencia. Se debe tener en cuenta que, una de las principales razones por las que una persona empieza a tener problemas de salud relacionadas a la alimentación es por los hábitos alimenticios que tiene. Maza, et. al., (2022) definen los hábitos alimenticios como una “serie de conductas (...), que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias” (p.4). A pesar de que una persona puede tener una dieta balanceada, puede tener malos hábitos y su dieta automáticamente se convierte en algo que le hace daño y no es bueno para ella. Recordemos que una alimentación sana es cualquiera que no tenga efectos negativos sobre la salud, sea física o mental de una persona. En este caso específicamente se discutirá sobre los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios. Según los hallazgos de Maza, et. al., (2022):

(...) los jóvenes universitarios no practican hábitos alimentarios saludables (87,72 %). De hecho, su alimentación se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, con un alto consumo de dulces (57,89 %), grasas (45,61 %) y comidas rápidas y ultraprocesadas (45,61 %), frente a una baja ingesta de frutas y verduras (71,93 %) (p. 1).

Estas cifras demuestran que dentro de la comunidad de estudiantes universitarios es mucho más común el no tener buenos hábitos alimenticios que luego pueden repercutir en la salud de los mismos. Es importante tener en cuenta que estos malos hábitos prevalecen en estudiantes universitarios y personas que tienen un ritmo elevado de trabajo diariamente. Si, es verdad que estos hábitos son fáciles de ignorar y se suelen tomar por desapercibidos, pero eso no quita el gran impacto que pueden llegar a tener dentro de la vida cotidiana y los efectos a largo plazo que pueden llegar a tener. Adela Vaca afirma que aunque al ser difícil de adaptar el tiempo limitado a buenos

hábitos alimenticios, hay maneras de crear un balance. Por ejemplo, equilibrar las comidas con alimentos sanos y no procesados y con actividad física diaria. Es importante generar una conciencia (empezando por lo local) sobre estos hábitos alimenticios para de esta manera evitar que se convierta en un problema mucho más grave en el futuro. Los problemas de salud que se pueden provocar por los malos hábitos alimenticios no son solo problemas de salud física, pero también de salud mental y eventualmente de salud emocional. Además de que la forma en la que una persona se alimenta tiene un efecto directo en su cerebro, la alimentación y la salud mental tienen una conexión de la que hoy por hoy todavía no se habla lo suficiente.

Según la Clínica Mayo, los Trastornos de Conducta Alimentaria son definidos como, “(...) afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarte en áreas importantes de la vida” (2018, para. 1). Estos trastornos pueden tener un gran impacto en la manera que una persona se alimenta, puede influenciar sus hábitos alimenticios y consecuentemente, tener efectos graves en la salud física de una persona. Los TCAs más comunes son anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, y el trastorno alimentario compulsivo y la mayoría de ellos se caracterizan por “(...) fijar excesivamente la atención en el peso, la figura corporal y la comida, lo que causa conductas alimentarias peligrosas” (Mayo Clinic, 2018, para. 2). Estos trastornos tienen repercusiones en la salud física de quien los padezca afectando la habilidad del cuerpo de obtener los nutrientes necesarios para el día a día, la fuerza de los huesos, daños al corazón, sistema digestivo y puede provocar problemas en los huesos. Todos estos problemas pueden luego transformarse y derivarse a otras enfermedades mucho más graves. Por ejemplo, una persona que padece de trastorno alimentario compulsivo, puede generar hábitos alimentarios que pueden derivar a la obesidad, la cual luego puede tener repercusiones en su salud cardíaca y en casos, la posible muerte. Esta es la razón por la que se debe hablar y comunicar con gran urgencia acerca de los TCAs y los efectos que pueden tener en las personas y su salud. Por mucho tiempo, trastornos como la anorexia y la bulimia han sido un tabú y continúan siéndolo,

especialmente en el caso de los hombres. Al ser temas de los que la sociedad no se siente cómoda hablando, hay muchas personas que padecen de TCAs pero que su diagnóstico se dificulta, Los hombres también padecen trastornos de la conducta alimenticia, pero el tabú social dificulta su diagnóstico. Según Robin Rica:

Un 15 por ciento de los hombres en edad universitaria está en riesgo de padecer trastornos de la conducta alimenticia (TCA), pese a ser un conjunto de enfermedades asociadas a las mujeres, cuyo porcentaje de riesgo se sitúa en un 21 por ciento (...) (Europa Press, 2019, para. 1).

Estas son cifras a las que se debe prestar atención para poder a poder impulsar al cambio y a la educación respecto al tema. Los tabúes que rodean los TCAs, específicamente en torno a los hombres, son temas de los cuales en un entorno local en Ecuador hacer falta resaltar y empezar a hablar y educar a la sociedad.

Conclusión

En resumen, la alimentación es uno de los pilares mas importantes para mantener una buena salud física y también mental. Una mala alimentación puede tener serias consecuencias en torno a la salud del individuo. La creación de los hábitos alimenticios es fundamental para mantener una buena salud y una alimentación sana ya que a partir de estos hábitos se puede mantener el balance en una dieta. Es bastante común que estudiantes universitarios y personas con altas cargas de trabajo tengan más dificultad de mantener bueno hábitos gracias a factores como el tiempo y el hecho de que comen por fuera de casa la mayoría del tiempo. Sin embargo, estos malos hábitos pueden ser complementados al llegar a casa, con horarios de alimentación establecidos y una dieta balanceada. Una dieta saludable consiste en una dieta que no trae problemas a la salud de la persona que la consume. Es importante prestar atención no solo a lo que se consume pero también la manera

en la que se consume (la frecuencia, la cantidad, etc.). Aquí es donde entran en juego los TCAs que generan nuevos hábitos alimenticios que son, de hecho, dañinos para la salud física y emocional de las personas. Estos trastornos pueden provocar daños de salud extremos que pueden llevar hasta la muerte. Es importante crear consciencia sobre la alimentación saludable, los hábitos alimenticios y los TCAs para de esta manera poder promover buenas practicas y evitar problemas que se pueden convertir en un tema de salud pública bastante grave. Igualmente es importante poder generar conversación sobre el tema para poder ofrecer espacios seguros para las personas que lo necesiten. En el próximo capítulo se discutirá más a profundidad acerca de los TCAs, el enlace que tienen con la salud mental y emocional de las personas y la importancia del papel que juegan en la sociedad actual.

TCA, SOCIEDAD Y AUTOESTIMA

Alimentación y hábitos saludables

Como se ha mencionado en el anterior capítulo, una alimentación no adecuada puede tener grandes impactos en la vida de las personas y pueden llegar a cambiar por completo el funcionamiento de sus cuerpos y mentes. Para poder empezar entender los grandes impactos de la alimentación puede tener en la vida del individuo y en la sociedad, es importante igualmente conocer sobre la importancia de los limites para evitar trastornos obsesivo compulsivos que luego pueden llevar a trastornos alimenticios mucho mas graves. Igualmente, como se ha mencionado, es importante conocer el como todo parte desde los hábitos que se generan con el tiempo y la importancia de desde una edad temprana generar hábitos saludables.

TCAs: Anorexia y Ortorexia

Es común que durante la adolescencia, las personas empiecen a preocuparse por los alimentos que consumen gracias a la preocupación que tienen sobre su aspecto físico. De esta manera empieza una preocupación sobre su dieta. Sin embargo, esta preocupación no es siempre una preocupación saludable. A partir de esta fija atención a los alimentos que consumen, empiezan a crearse hábitos que no son necesariamente saludables y de estos hábitos se generan diferentes TCA afectando la salud mental y la salud física de la persona. Los TCA más frecuentes y conocidos son la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón y se presentan mayormente en mujeres jóvenes, “Los trastornos de la conducta alimentaria son más frecuentes en las mujeres y, generalmente, se inician durante la adolescencia o la juventud temprana, aunque existen reportes de casos donde aparecen en la infancia o en la vida adulta” (Méndez, et al., 2008, para. 5). Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, la Anorexia Nerviosa “consiste en dejar de comer por miedo patológico a engordar y se caracteriza por la adopción de dietas rigurosas y actividad física excesiva que provocan alteraciones emocionales como depresión, irritabilidad y baja autoestima” (2016, p. 7). La Anorexia Nerviosa es uno de los trastornos alimenticios que mas se conoce y del que mas se habla a nivel mundial. Sin embargo, todavía es mucho lo que se debe terminar de conocer y educar sobre este trastorno a todo tipo de grupos de personas. En Ecuador específicamente existe el tabú de los trastornos alimenticios. Por eso si no se conoce mucho sobre la Anorexia, ni se hable sobre la Bulimia, el trastorno por atracón u otros trastornos como la Ortorexia. La bulimia, por otro lado, “consiste en ingerir grandes cantidades de alimento en un tiempo corto (atracones), seguido de la provocación de vómito y/o uso de laxantes, lo cual ocasiona disminución ed los nutrientes como el potasio y el hierro, situación que podría derivar en anemia severa” (MSP, 2016, p.7). El Ministerio de Salud Pública del Ecuador igualmente presenta datos interesantes sobre la cantidad de personas que se habían registrado padecer de Anorexia o Bulimia en el 2016:

En Ecuador, la población de 10-24 años: 4.461.867⁷.
AN, según datos de OMS (1%): 44.619 personas
BN, según datos OMS (4.1%): 182.937 personas

Figura 1: Estadísticas de población afectada por TCA en Ecuador (Ministerio de Salud Pública del Ecuador)

Estas cifras son importantes ya que, a pesar de ser de hace algunos años ya, muestran la prevalencia de estos trastornos en un ámbito local. Es importante considerar que hoy en día existen factores (de los cuales se hablarán más a futuro en este capítulo) en la cotidianidad que seguramente han hecho que estas cifras se mantengan o crezcan. Los TCA, son trastornos que llegan a tener un severo impacto en la vida diaria de las personas que los padecen. Sus comportamientos al comer pueden tener un efecto sobre la vida social, la vida profesional y la vida personal del individuo y pueden llegar a tener un grave efecto sobre su salud física y mental. Ahora, los trastornos que se han mencionado y descrito no son los únicos que existen y afectan hoy en día a la sociedad. El TERIA o trastorno evitativo/restrictivo de la ingestión alimentaria es un trastorno relativamente nuevo que se incluye en el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición). Este trastorno se trata sobre el momento en el que una persona restringe la cantidad y variedad de alimentos que consume, debido a aversiones alimentarias, preocupaciones sobre las consecuencias de comer o dificultades para comer ciertos alimentos. Esto puede tener como consecuencias: la pérdida de peso significativa, problemas nutricionales y otros problemas de salud. A pesar de ser un trastorno individualmente, el TERIA abarca varios otros trastornos con características evitativas/restrictivas como lo son la anorexia nerviosa y la ortorexia.

La ortorexia, a diferencia de la anorexia, es un trastorno obsesivo-compulsivo que se enfoca en la obsesión con el comer saludablemente. Es un trastorno que abarca la obsesión con las dietas saludables a tal punto que dejan de serlo y empieza a hacer un mal, más que un bien para el cuerpo humano. Según Steve Bratman (2000), el médico que primero definió la ortorexia, describe los síntomas de la misma como los siguientes:

- a) Dedicar más de 3 horas al día a pensar en su dieta sana.

- b) Preocuparse más por la calidad de los alimentos que del placer de consumirlos.
- c) Disminución de su calidad de vida conforme aumenta la “calidad” de su alimentación.
- d) Sentimientos de culpabilidad cuando no cumple con sus convicciones dietéticas.
- e) Planificación excesiva de lo que comerá al día siguiente.
- f) Aislamiento social provocado por su tipo de alimentación.

A pesar de que estos pueden ser similares a los síntomas de una persona que padece de anorexia, es importante notar que estos son mucho más enfocados en lo que es supuestamente saludable y es mucho más fácil confundirlos con los buenos hábitos que una persona puede tener. Igualmente al ser un trastorno ligado a lo obsesivo-compulsivo, es posible que los síntomas puedan ser confundidos con dicho trastorno. Es importante tener estas diferencias en consideración para poder crear consciencia sobre cada uno de los trastornos. En el siguiente cuadro (Ayllón, 2021, p. 5), se puede encontrar una categorización de las características de cada trastorno que se ha mencionado.

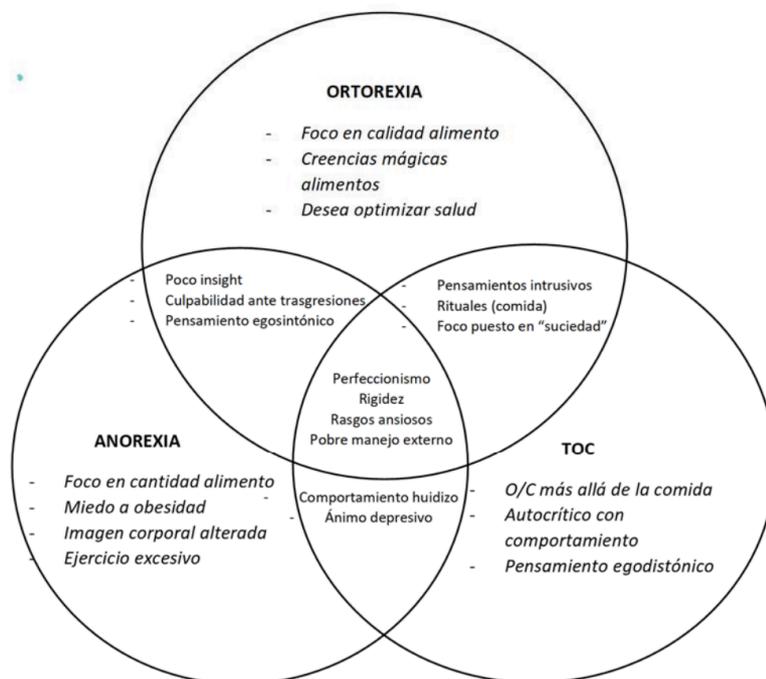


Figura 2: Categorización de las características de cada trastorno mencionado (Ayllón, 2021, p. 5)

Ahora, es importante el entender el porque estos trastornos pueden ser provocados y también sobre los efectos que tienen en un entorno social. Con el desarrollo de las redes sociales y la tecnología, hoy en día, el acceso que las personas y especialmente los jóvenes tienen a imágenes e información que hablan sobre estilos de vida soñados, tiene un efecto gigante sobre las decisiones que toman y el estilo de vida que empiezan a adoptar. Se ha hablado ya sobre la adopción de malos hábitos. Sin embargo, es importante el hablar sobre como estos hábitos se adoptan muchas veces por querer pertenecer a un estilo de vida que tal vez no es sano. A partir de querer adoptar esta vida idealizada, pueden empezar las obsesiones con la alimentación, por ejemplo. En su artículo, Aparicio-Martinez, et al., 2017, mencionan que la publicidad y contenido en redes sociales como Instagram (y TikTok en la actualidad) utilizan estereotipos de cuerpos ideales para promover estándares físicos y el consumo de alimentos o productos que en realidad pueden ser dañinos para la salud física y mental. Al consumir tanto contenido en línea, puede llegar a ser extremadamente fácil para el consumidor hacer una comparación entre su vida, su salud y su apariencia con la de las personas en las redes sociales. Socialmente, se coloca mucha más presión en el hecho de tener una vida “perfecta” y las personas comienzan a obsesionarse con hacer todo lo posible por hacer todo lo que ven en redes. De esta manera, el autoestima de las personas, especialmente de los jóvenes se ve afectada y empiezan a tomar acciones y a implementar hábitos que, al ver que funcionan para otras personas, creen que también pueden funcionar para ellos. La autoestima es la percepción o valoración que una persona tiene sobre sí misma. Es decir, la opinión que tiene sobre su propio valor, sus habilidades, capacidades, su apariencia y características personales. La autoestima es uno de los componentes más importantes de la salud mental y emocional de una persona y puede tener una gran influencia en el comportamiento de la misma. Esta percepción puede ser influenciada por diferentes experiencias y relaciones sociales que la persona tenga. Por ejemplo, el tipo de contenido que consume en redes sociales, las personas con las que interactúa en las mismas, etc. Es importante tener en cuenta que, a partir de la autoestima, se generan varios hábitos, sean buenos o malos que

tienen un efecto directo sobre la salud de la persona. Uno de los puntos más afectados en el bienestar de una persona, es la salud mental y emocional de la misma y la mayoría de personas que padecen de una baja autoestima son mujeres:

Uno de los datos relevantes menciona que las niñas con baja autoestima están teniendo conductas dañinas y destructivas como los desórdenes alimenticios, intento de suicidio, consumo de drogas y bebidas alcohólicas, y una conducta agresiva que pueden dejar una huella permanente en sus vidas (López-Villaseñor, et al., 2014, p. 1).

Según este y varios estudios más, una de las principales consecuencias de una baja autoestima se ve reflejada con el deseo del cambio del aspecto físico relacionado al peso. A partir de esto, se generan hábitos alimenticios y obsesiones que pueden derivar en trastornos como la Anorexia y la Ortorexia al mismo tiempo que la estabilidad emocional se ve afectada. El empezar a adoptar estos hábitos es algo que una vez que se desarrolla puede ser extremadamente difícil de tratar. Entre más tiempo pasa, es mucho más difícil hacer algo al respecto y seguir un proceso de “sanación”.

La salud emocional es un aspecto del bienestar que muchas personas suelen obviar e ignorar al no ser conscientes de la importancia y el impacto que el estado de esta tiene sobre la salud física. Es importante tener siempre en cuenta este aspecto de la salud, ya que de este pueden depender muchas cosas relacionadas a la salud física y mental de una persona. Esta se define como, “(...) el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores” (Velázquez Cortés, s.f., p. 4). Generalmente, una baja autoestima se convierte en un TCA el momento en el que la persona no sabe como manejar los sentimientos y pensamientos negativos el malestar les traen y empiezan a adoptar hábitos alimenticios que son dañinos para su salud y el desarrollo de su día a día. Por eso, es importante crear conciencia y generar una educación sobre la salud emocional.

Hay varias maneras en las que una persona puede combatir contra un TCA o con problemas de autoestima. Una de ellas, es la práctica del amor propio. El amor propio se define como el amor, cuidado, respeto y aceptación que una persona tiene hacia si misma. Este se relaciona directamente con la autoestima y es una parte muy grande de la salud emocional de una persona. El amor propio conlleva el cuidar de uno mismo física y emocionalmente para de esta manera establecer una relación sana y equilibrada con uno mismo:

La autoestima es el sentimiento de amor propio y valor que damos a nuestro ser, de nuestra forma de ser, de lo que somos, de todo lo que conforma nuestro cuerpo, mente y espíritu que conforman nuestra identidad; y se expresa con una actitud de aprobación (Santos, 2017, p. 22).

El practicar amor propio es simplemente una de las maneras en las que una persona puede mejorar su autoestima y de esta manera evitar el desarrollar un TCA o TERIA. Algunas de las maneras en las que se puede poner en practica el amor propio son:

1. Cuidar del cuerpo: hacer ejercicio regularmente, comer alimentos saludables, dormir lo suficiente, tomar agua, etc.
2. Auto-reflexión: el tomarse el tiempo de reflexionar sobre los pensamientos propios, sentimientos y comportamientos. Esto puede ayudar a identificar áreas que pueden necesitar una mejora.
3. Practicar la gratitud: el tomarse el tiempo para agradecer y valorar lo que se tiene en la vida, en lugar de enfocarse en lo negativo.
4. Establecer límites saludables: aprender a decir "no" cuando es necesario y establecer límites saludables en las relaciones interpersonales.
5. Cultivar pasatiempos y actividades que sean agradables y satisfactorias para cada persona y ayuden a distraerse de una manera sana cuando sea necesario.

6. Aprender a perdonarse a uno mismo: reconocer que todos cometemos errores y aprender a perdonarse a uno mismo por ellos.
7. Aceptar y amar las propias imperfecciones: aprender a aceptar y amar las propias imperfecciones en lugar de enfocarse en ellas de manera negativa.

Todas estas son diferentes prácticas de amor propio que pueden ser útiles al momento de combatir con la autoestima y eventualmente el impulso por generar malos hábitos que pueden resultar en la degradación de la salud y el bienestar.

Conclusión

En conclusión, existen varios TCA o TERIA que tienen un efecto directo en la salud mental y física de una persona. Estos trastornos son causados muchas de las veces por problemas de baja autoestima y autoaceptación que son provocados por los estándares que son creados por la sociedad y se suelen encontrar en las redes sociales como Instagram o TikTok hoy en día. Por esta razón, es importante el promover las practicas de amor propio para de esta manera mejorar los problemas de autoestima y posiblemente evitar los trastornos provocados por la falta de la misma. Es importante comunicar y educar sobre estos trastornos, sus consecuencias y sus causas desde una perspectiva comunicacional para poder fomentar el amor propio y concientizar sobre los peligros de los malos hábitos que pueden ser generados por una baja autoestima.

LA COMUNICACIÓN Y LA SALUD EMOCIONAL

La comunicación

La comunicación es una parte esencial e indispensable de la vida cotidiana de un individuo y de una sociedad. Desde el instante en el que una persona nace, empieza a comunicar sus sentimientos y sus deseos de alguna manera. La Real Academia Española (s.f.) define la comunicación como “El proceso mediante el

cual se transmite información y se produce un intercambio de ideas, emociones o actitudes entre dos o más seres humanos”. Ahora, es importante el poder crear una comunicación efectiva para poder transmitir correctamente el mensaje que se quiera entregar. Por ejemplo, el crear una campaña comunicacional con un objetivo concreto y específico puede llegar a comunicar mucho más efectivamente que una campaña que sea desorganizada y no tenga un objetivo en concreto. La comunicación es una herramienta que se debe poder utilizar para generar un cambio y sobre todo un impacto en la sociedad. Se debe aprovechar el poder que tiene el comunicar algo correctamente para generar un impacto positivo en la sociedad al educar, informar y concientizar sobre diferentes temas de importancia.

Comunicación para el desarrollo

Es de conocimiento público que el cuidado de la salud es uno de los temas de más importancia dentro de la sociedad mundialmente. Sin embargo, todavía no se le presta mucha atención al cuidado de la salud mental y emocional. La salud emocional es un tema que en muchos países sigue siendo un tema tabú y al que no se le pone mucha atención, a pesar de que se debería ya que, como se ha visto, puede llegar a tener un gran impacto en la vida cotidiana y hasta en la salud física de las personas. Aquí es donde entra en acción la comunicación como herramienta para crear consciencia y educar a la sociedad.

La Comunicación para el Desarrollo (CpD) es un enfoque de la comunicación que se enfoca en promover el desarrollo social y económico en las comunidades y en los países en desarrollo. Es un enfoque que utiliza diferentes ramas y formas de comunicación como lo son los medios de comunicación tradicionales y hoy en día también medios digitales como lo son las redes sociales. De esta manera, se promueve un cambio social acerca de temas y problemática sociales de importancia global. Según la UNESCO, la CpD,:

(...) es un proceso social que fomenta el diálogo entre las comunidades y los responsables de la adopción de decisiones locales, nacionales y regionales. Su objetivo es el fomento, desarrollo e implementación de políticas y programas que mejoren la calidad de vida de

todas las personas (2008, p. 7). Es importante tener en cuenta que para que exista un cambio, es indispensable que la comunidad y la sociedad sean participes de las estrategias que se proponen.

De esta manera, se puede promover la importancia del cuidado de la salud física y emocional y como estas tienen una conexión importante con la alimentación y este puede ser el comienzo de una educación local sobre el tema. La Comunicación para el Desarrollo busca facilitar el acceso a la información y la educación para promover la participación ciudadana y fomentar el diálogo entre los diferentes actores y públicos involucrados en el proceso de desarrollo. Estos incluyen a los gobiernos, la sociedad civil, el sector privado y las comunidades locales (Gumucio-Dagron, 2001). Por esto, es tan importante el considerar una estrategia integral que logre llegar a la mayoría de gente posible. Incluyendo, mujeres, hombres, personas de todo estrato social, etc.

De igual manera, es importante recalcar que la comunicación es una de las herramientas más utilizadas en el ámbito de la salud para generar impacto en la sociedad sobre temas que son de gran interés en la sociedad. Existen podcasts, artículos, páginas web y perfiles en redes sociales que se dedican exclusivamente a generar contenido sobre la salud y el bienestar humano. Con el tiempo, el número de estos recursos que hablan sobre la salud mental y emocional han crecido y han empezado a tener un impacto mucho más grande en la sociedad. Poco a poco las personas han empezado a interesarse sobre temas de los que antes ni se conversaba.

Objetivos de la Comunicación para el desarrollo

La comunicación para el desarrollo, en general, busca promover el desarrollo social lo cual implica mejorar las condiciones de vida de las personas y comunidades en diferentes aspectos, tales como el económico, social, cultural y ambiental. Algunos de los objetivos específicos de la comunicación para el desarrollo son: el facilitar el acceso y disponibilidad a información que sean útiles para el desarrollo de la comunidad, el promover y apoyar el cambio positivo del

comportamiento de las personas, grupos y comunidades hacia la toma de decisiones relevantes y responsables acerca de su desarrollo, el reforzar las capacidades de personas para tener una participación activa dentro de su comunidad y en diferentes procesos de desarrollo, el impulsar la creación de grupos y alianzas que trabajen en conjunto en dirección al desarrollo. Por último, el sumar al empoderamiento de personas y diferentes comunidades para que de esta manera puedan ser agentes de cambio dentro de su comunidad y dentro de la sociedad. Es importante tener en cuenta que estos objetivos buscan el avance de la sociedad en torno a un tema o varios temas en específico para, de esta manera hacer la vida cotidiana de las personas mucho más llevadera y tranquila.

Comunicación y salud

Dentro de las áreas que se trabajan para mejorar con la comunicación para el desarrollo, está la salud y todos sus derivados. La salud y el bienestar de una comunidad son esenciales para que esta logre desarrollarse y seguir adelante. Existen diferentes estrategias comunicacionales y diferentes ámbitos que se han desarrollado con el tiempo para promover las buenas prácticas de salud socialmente. Mendizabal (2021) menciona las siguientes:

- El ámbito sanitario: para establecer estrategias integrales que contemplen a las poblaciones en riesgo y de esta manera puedan promover hábitos saludables en las personas.
- El ámbito educativo: para educar y crear conocimiento mientras se fomenta la práctica de una vida saludable en un entorno educativo.
- El ámbito laboral y empresarial: para promover hábitos saludables en el ambiente de trabajo, a la vez que se proveen productos y servicios que fomenten la salud integral de la comunidad.
- El ámbito asociativo: la idea es involucrar a la sociedad organizada en diferentes grupos comunitarios, como clubes deportivos, organizaciones de mayores, colegios, agrupaciones de

pacientes y cualquier otro grupo interesado en promover la salud en sus actividades y programas habituales, para que actúen como agentes de salud dentro de la comunidad.

- El ámbito político: para tener una influencia sobre y generar un impacto en los responsables de tomar decisiones para garantizar que se disponga de las infraestructuras, recursos y servicios públicos necesarios que fomenten conductas saludables y aseguren el derecho a la salud de toda la población.
- Los medios de comunicación: para que a través de la comunicación masiva, se promueva y eduque sobre la salud en diferentes espacios informativos, de publicidad y entretenimiento.

Estos ámbitos son los mas indispensables al momento de crear una campaña comunicacional que trata sobre la salud, ya sea física o emocional y es fundamental el aprovechar de cada uno de ellos para generar una comunicación y difusión de información asertiva e impactante. Aprovechar de estos diferentes espacios de la manera correcta y con una buena estrategia y planificación puede hacer que una campaña llegue a tener éxito y cree un impacto en la comunidad y el público o públicos a los que se quiere llegar.

Comunicación en salud, comunicación de riesgo & la promoción de la salud:

La comunicación preventiva y la de riesgo son dos elementos fundamentales al momento de educar y concientizar a las personas acerca de temas sobre su salud. La comunicación preventiva puede ser definida como una estrategia de comunicación que busca prevenir riesgos que puedan afectar a un individuo, una comunidad, así como a la sociedad como un entero. Esta es una estrategia de comunicación constante que se enfoca en informar, educar y sensibilizar a la población de interés sobre posibles situaciones de riesgo y cómo prevenirlas, con el objetivo de reducir la probabilidad de que ocurran. Dentro del ámbito de la salud pública, se promueven hábitos saludables y se ofrece información de valor para de esta manera prevenir que exista una

problemática desde el comienzo, “Se ocupa de la prevención de enfermedades, las políticas de salud y el mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades y los individuos” (Busse & Godoy, 2016, p. 1). Por otro lado, esta la comunicación de riesgo. Esta, según la Sánchez, “(...) se refiere al intercambio en tiempo real, de información, recomendaciones y opiniones, entre expertos y/o funcionarios y personas que se enfrentan a una amenaza (riesgo) para su sobrevivencia, su salud o su bienestar económico o social” (2015). Es decir, la comunicación de riesgo ingresa al panorama una vez que el individuo o la comunidad ya están en peligro, mas no antes. Es importante el diferenciar ambas, ya que ambas se utilizan con frecuencia dentro del ámbito de la salud. De igual manera, la atención al detalle al enfocarse en la comunicación preventiva o la comunicación de riesgo es algo que se debe tomar en cuenta ya que si la estrategia en estas falla, no habrá una comunicación efectiva. De esta manera, la comunicación preventiva y la de riesgos, promueve el desarrollo de la sociedad, “(...) no sólo salva vidas y reduce la propagación de enfermedades, sino también permite a los países y las comunidades, el preservar su estabilidad social, económica y política de cara a emergencia” (OMS, 2015). Es importante entender que la sociedad y cada individuo tiene derecho a estar bien informado sobre los riesgos que puede correr. Por ello, es de suma importancia, al momento de tratar sobre temas de salud emocional y mental ya que el ser humano está en constante riesgo de enfermarse si no cuida de si mismo y no toma medidas preventiva de cuidado personal. De igual forma, existe la comunicación participativa en la salud. Esta se basa en, “(...) posibilitar la participación de la comunidad de una manera igualitaria en la toma de decisiones que afectan sus vidas. Este proceso se basa en el diálogo, aunque se empleen distintos medios de comunicación, ya sean tradicionales o modernos” (Mosquera, 2018). Si existe una comunicación horizontal y constante, entonces es mucho más fácil llegar al público y lograr que haya un cambio de comportamiento. En temas de salud es importante tener una comunicación contante y participativa para obtener resultados.

La salud emocional es un tema que no se suele abordar en muchas campañas de comunicación preventiva. La sociedad sigue aprendiendo sobre lo que es un trastorno de salud mental. Sin embargo, son temas de los que se debería hablar con más frecuencia, especialmente en países que siguen en desarrollo, como lo es el Ecuador. La comunicación preventiva juega un papel crucial en la promoción y concientización de la salud emocional y el cuidado de la misma. Así mismo, juega un papel dentro de la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. La comunicación efectiva puede ayudar a identificar factores de riesgo para los TCA, como los malos hábitos alimenticios, la insatisfacción con la imagen corporal, la presión social y los estereotipos de belleza que se generan a través de redes sociales. Es importante recalcar que a través de una comunicación clara, se puede proporcionar herramientas para manejar las emociones y promover habilidades sociales positivas así como prácticas de amor propio.

Campañas existentes

A pesar de que los hábitos saludables y los TCA siguen siendo un tabú en muchos lugares, en los últimos años se han creado varias campañas de comunicación que tratan sobre estos temas y fomentan la práctica de hábitos saludables para la salud emocional y física. Muchas de estas campañas son creadas por la OMS, UNICEF y organizaciones conocidas mundialmente, sin embargo, en Ecuador, al ser este todavía un tema relativamente desconocido, no se logra encontrar mucha información sobre el tema. En el 2022 la Organización Panamericana de la Salud lanzó una campaña para apoyar a las personas que sufren con problemas de salud mental. En esta campaña se buscaba “(...) frenar el estigma y la discriminación que experimentan las personas con problemas de salud mental, y promover interacciones positivas que mejoren la búsqueda de ayuda” (OPS, 2022). Así, las personas podían brindar y demostrar su apoyo a través de palabras de motivación en redes sociales. Como se ha mencionado anteriormente, es importante utilizar la comunicación como

herramienta de prevención e información, pero también se debería utilizar como una herramienta de apoyo a la sociedad y a las comunidades o individuos que puedan estar atravesando por un momento difícil en torno a alguna problemática. Como esta campaña, existen varias que buscan el apoyar y combatir los problemas de salud emocional, TCA y hábitos alimenticios de la sociedad al rededor del mundo.

Conclusión

La comunicación y sus diferentes ramas como lo son la comunicación preventiva y la comunicación de riesgo son herramientas esenciales para combatir problemáticas de salud publica como lo es la salud emocional y los problemas alimenticios de las personas. La comunicación dentro del ámbito de la salud es un pilar indispensable para la difusión de información relevante que puede ayudar al publico a saber y poder tomar decisiones acertadas sobre su salud y su estilo de vida. Muchas veces gracias a la desinformación y la falta de comunicación, un individuo puede llegar a tomar desiciones que lo terminarán perjudicando. A través del acceso a información relevante, problemas de salud como lo son los TCA o los problemas de autoestima y salud emocional pueden ser prevenidos, así como también a través de ella puede existir una red de apoyo para las personas que padecen de estos problemas y necesitan un circulo de confianza. El promover las buenas practicas de salud dentro de diferentes ámbitos puede llegar a ser una gran estrategia para seguir avanzando con el desarrollo de la sociedad.

CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN: ÀMATE BIEN

Amarte no basta, Ámate Bien

Después de haber investigado acerca de la relación directa que tienen la alimentación y la salud mental, se determinó que la creación de buenos hábitos, es fundamental para mantener un bienestar general. A partir de la investigación cualitativa que se realizó a través de entrevistas a psicólogas y nutricionistas expertas y un grupo focal formado por diez jóvenes, se pudo determinar que existe un factor en común en las personas que tienen problemas de autoestima y que por ende deben trabajar en su amor propio y que a pesar de no significar lo mismo, ambos tienen una relación directa. Se descubrió que muchos de los problemas relacionados al bienestar mental, son cuestión de mejorar hábitos que no pueden ser tan beneficiosos. Por esta razón, es importante el poder brindar herramientas para mejorar estos hábitos a partir de información real, concisa e impactante.

Aquí es donde nace la campaña Ámate Bien. Una de las frases que constantemente se repitió dentro del grupo focal era que el decir que “tener amor propio es importante, no basta”. Actualmente, existe mucha información que puede llegar a ser confusa para las personas que están en proceso de encontrar la aceptación propia. Por esto, es necesario enseñar a las personas el cómo hacerlo de una manera sana, realista e inspiradora. Es de suma importancia motivar a las personas a conocerse para que de esta manera puedan llegar a realmente amarse, “La motivación es el principal motor para la recuperación de cualquier trastorno y se ha demostrado que las terapias convencionales fallan cuando la motivación es baja” (Lopez & Treasure, 2011).

De esta manera, se trabaja el ODS #3: Salud y Bienestar. Este ODS trata sobre el derecho a la salud y al bienestar que tienen las personas. Todo ser humano merece ser saludable no solo físicamente pero también mentalmente y tener las herramientas para serlo sin importar la cantidad de recursos que tenga. Sin embargo, el tener las herramientas a veces no es suficiente, pero es

fundamental saber como utilizarlas. Por esto, una comunicación eficiente y amigable es indispensable en los procesos de las personas. Es importante que en todo momento las personas puedan tener una guía en cualquier momento que la necesiten porque cuidar de uno mismo y aprender a hacerlo no es trabajo fácil.

Ámate Bien tiene como causa social el promover la concientización sobre la importancia que tienen la salud mental y física y que ayuda a las personas a conocerse de una manera más profunda y no como se lo acostumbra a hacer por medios como las redes sociales. Además de esto, promueve la autoconcientización para que de esta manera las personas puedan realmente entender su cuerpo, su mente y sus necesidades. Esta campaña invita a todas las personas a reflexionar acerca de sus hábitos, para después poder mejorar su estilo de vida de una manera consciente.

A través de una comunicación asertiva, Ámate Bien busca llegar a cualquier persona que necesite apoyo o ayuda para poder conocerse a más profundidad para que de esta manera pueda trabajar en ella misma de una manera sana. No basta con palabras de motivación, hay muchas veces que es necesario motivar a las personas a llevar un proceso de autoreflexión para que a partir de esto puedan mejorar su estilo de vida con acciones que muchas veces pasan por desapercibidas. Esta campaña comunica lo difícil que puede llegar a ser el camino hacia el amor propio, sin embargo busca ofrecer el apoyo necesario para cualquiera que lo necesite si esta atravesando dicho proceso.

Las redes sociales, la nutrición y el bienestar mental

En la era digital, las redes sociales han tejido una red omnipresente que influye en diversos aspectos de la vida de las personas. Algunas de las áreas en las que más efecto tiene esto es en la percepción de su cuerpo, su alimentación y su salud mental, particularmente entre la juventud.

Todas ellas siendo factores clave para el desarrollo del amor propio en las personas. Tras algunas entrevistas con expertas nutricionistas y psicólogas, María Belén Álvarez, psicóloga clínica, llegó a destacar la vulnerabilidad que tienen los jóvenes hacia todo el tipo de contenido que consumen ya que “(...) entre los 12 y 24 años, sus cerebros moldeables buscan encajar en estándares irreales propuestos por las redes sociales”. Repetidas veces se mencionó el cómo la constante comparación y la falta de comprensión de la diversidad de cuerpos generan insatisfacción y problemas de salud mental. Esto es gracias a la falta de concientización que existe. Las personas llegan a consumir tanta información a través de las redes sociales que se genera una gran confusión acerca de los temas de importancia. Se resalta que esta confusión lleva a estrés y eventualmente a problemas de salud tanto mental, como física. Por eso, en varias de las entrevistas, las expertas destacaron la importancia de ser consciente sobre a quién se sigue y qué tipo de contenido se consume tanto en Instagram, TikTok o hasta Pinterest.

Actualmente existe una necesidad de educar sobre la diversidad de opiniones en nutrición y salud, promoviendo una comprensión realista y evitando la estandarización de alimentos ya que como lo mencionó Francisca del Pino, nutricionista, “(...) muchos nutricionistas o personas satanizan productos y alimentos. Puede ser para dar opciones, pero falta reforzar el ‘igual está bien si quieres comer una oreo’”. Tras algunas entrevistas, se llegó a la conclusión de que existe un estigma hacia la alimentación que se considera saludable pero que realmente no lo es ya que provoca ansiedad y puede llegar a repercutir en problemas de salud que con el tiempo pueden llegar

a ser más peligrosos para la salud de las personas que siguen una dieta restrictiva o no se permiten el comer libremente.

De igual manera, no solo las expertas tuvieron esta opinión. El grupo de diez jóvenes por los que fue conformado el grupo focal que se dio a cabo, destacaron la importancia de entender que una dieta saludable trata de encontrar un equilibrio, escuchar las señales del cuerpo y liberarse de las restricciones impuestas por las redes sociales y la sociedad. Es importante reconocer que lo que le puede funcionar a una persona no necesariamente le va a funcionar a la otra, de esta manera se convierte en un proceso individual y único. Mantener un equilibrio entre comer bien y cuidar el bienestar emocional es un desafío del que se conversó extensamente dentro del tiempo que duró el grupo focal. La conciencia, la conexión con el cuerpo y la comprensión de la alimentación como un pilar de la vida se presentan como estrategias clave para lograr crear una relación saludable con el cuerpo, la alimentación y la información encontrada hoy en día en redes sociales.

Tras esta investigación, se confirmó la importancia indiscutible de comunicar sobre estos temas y crea una conciencia unificada en la sociedad. Ambos expertos como los jóvenes entrevistados hablaron acerca de las redes sociales, por lo que se escogieron con la fuente principal para comunicar la pertinencia del tema a través de la campaña *Ámate Bien*.

LA CAMPAÑA

Nombre y Concepto

El nombre *Ámate Bien* nace desde la idea de que no basta con el amarse como todo el mundo pretende que cada individuo lo haga. Si, es verdad que el amor propio es fundamental para el desarrollo de una persona. Sin embargo, no es fácil de lograr y se habla muy poco sobre ello.

La campaña busca ofrecer herramientas para que las personas cuiden de su bienestar mental y físico a través de la educomunicación y al brindar diferentes herramientas y servicios que permiten a todo aquello que los necesite para encontrar un balance y puedan llegar a conocerse a ellos mismos. A partir de esto, lo harán de una manera consciente y correcta.

Se busca comunicar toda la información a través de una línea gráfica juvenil y divertida para generar un mensaje de esperanza y vida. Se buscó representar amor y vida durante toda la campaña y con cada detalle.

Logo y línea gráfica



Se creó un logotipo a partir de una paleta de colores que transmite vida. Se utilizó una tipografía hecha a mano para generar una cercanía al público haciendo que la marca se vea mucho más amigable y cercana. Como fuente principal se utilizó *Barrio* y como fuente secundaria se utilizó *Marykate*. Ambas fuentes representan lo amigable y juvenil que es la campaña.

ABCDEFGHIJKLMNO**PQRSTUVWXYZ**
XYZ
ABCDEFGHIJKLMNO**PQRSTUVWXYZ**
XYZ
12345**67890**

ABCDEFGHIJKLMNO**PQRSTUVWXYZ**
abcdefghijklmnopqrs**tuvwxyz**
1234567890

Para los colores, usaron colores vivos que llaman la atención instantáneamente y reflejan igualmente la juventud y la esperanza.



Mapa de públicos

Vinculación	Actores	Interés en relación
Público Externo	Jóvenes de 16-24 años Nutricionistas Psicólogos	Conocer sobre el amor propio, el autocuidado, la salud mental y la alimentación. Ser parte de una comunidad segura.
Aliados	Mind & Soul (psic) Rapheatness (nut) SanaMente	Apoyar a la causa y la difusión de información importante sobre la campaña. Ser parte de talleres y eventos.

Aliados estratégicos

Mind & Soul: Psicóloga clínica, con un máster en psicología jurídica y un diplomado en terapias de tercera generación. María Belén Álvarez tiene su propio centro de psicología con varias especialidades. Se dedica a dar terapia a poblaciones jóvenes, comunidad LGBT y sobrevivientes de violencia de género. Además tiene una página de salud mental en Instagram en donde habla de la importancia de la misma. Participó en la creación de las capacitaciones Vive Bien by Ámate Bien y dio los talleres.

Rapheatness: Nutricionista y personal trainer. Estudió nutrición en FIU y se dedica a tratar pacientes y a dar clases de ejercicio. Tiene una página de Instagram donde comparte sobre nutrición, recetas saludables y rutinas de ejercicio. Participó en la creación de las capacitaciones Vive Bien by Ámate Bien y dio los talleres.

GAIA Yoga, Masaje y Terapia: Centro terapéutico en Cumbayá. María José Soria e Ivonne Hurtado son las dueñas de este espacio donde se hicieron los eventos Fluyendo con Amor y fueron

las personas que dirigieron las actividades.



Twist O'Clock: Cafetería en el Paseo San Francisco. Formaron parte del lanzamiento de Ámate Bien a través de la activación de marca que se hizo en conjunto.

Tappe: Cafetería en Puembo enfocada en la alimentación consciente y sostenible. Fueron auspiciantes de los eventos Fluyendo con Amor.

Kumpana: Centro de psicología donde se brindan terapias accesibles a personas que las necesitan. Fueron parte de una de las ediciones de Vive Bien by Ámate Bien.

Terraphi Skincare: Emprendimiento de autocuidado. Fueron parte de una de las ediciones de Vive Bien by Ámate Bien.

USFQ Decanato de Estudiantes: Fueron parte de una de las ediciones de Vive Bien by Ámate Bien.

Eleva: Agencia de marketing de influencers y eventos experienciales. Fueron fundamentales para la convocatoria a talleres y eventos a través de su comunidad de Instagram.

Influencers

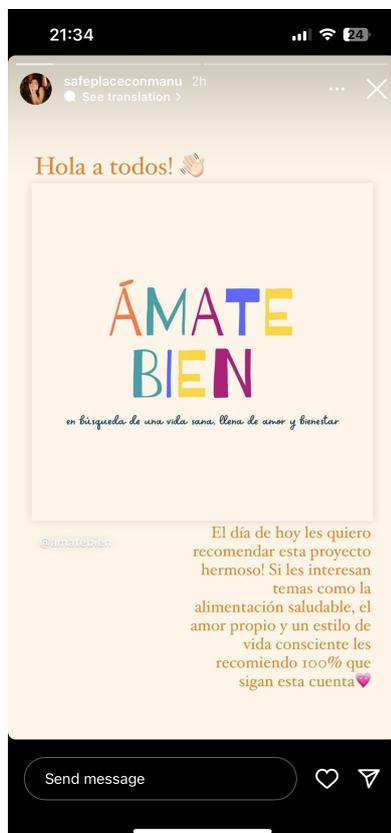
Laura Vela: Estudiante de Medicina en la USFQ con 187K seguidores en Instagram en su página *Ser Salud*. Creadora de contenido sobre el bienestar y la salud. Invitada a nuestros eventos.

Isabella Cueva: Creadora de contenido con 5,052 seguidores en Instagram. Habla constantemente sobre temas como la salud mental. Apoyó en la visibilización de la campaña.

María Esther Hernández: Reina de Quito 2022-2023. Cuenta con 13,9K seguidores en su página de Instagram. Apoyó en la visibilización de la campaña.

Andrea Aguirre: Dueña de la agencia Eleva, creadora de contenido con 4,256 seguidores en su página de Instagram. Apoyó en la visibilización de la campaña y eventos.

Manuela Peñaherrera: Creadora de contenido con 2,193 seguidores en Instagram. Apoyó en la visibilización de la campaña y eventos.



Planificación de campaña



La campaña se dividió en cuatro fases diferentes las cuales se enfocaron en diferentes áreas de la comunicación.

1º ETAPA: EXPECTATIVA
Un Nuevo Comienzo
oct 18-oct 25

- Expectativa en redes
- Contexto sobre lo que va a pasar
- Antecedentes
- Contacto con posibles aliados/auspicios

2º ETAPA: EDUCATIVA
Para aprender a quererte
oct 26-nov 20

- Talleres en colegios
- Posts en redes sociales
- Difusión de campaña en redes/medio
- Campaña con influencers

3º ETAPA: INFORMATIVA
Nutriendo el Amor Propio
nov 21-dic 6

- Evento principal: bootcamp/workshop
- Difusión de información en redes
- Contenido con influencers
- Resto de medios

4º ETAPA: RECORDACIÓN
Enserio. Ámate Bien
dic 7-dic 11

- UGC
- Campaña con influencers
- Contenido en redes
- Reforzar información

Objetivo general

CONCIENTIZAR. Crear una campaña de comunicación que impulse la concientización de la salud mental y la alimentación sin romantizarla para que se cree un espacio seguro en lo que queda del 2023.

Objetivos específicos

1. Informar a la comunidad acerca de las diferentes formas de amor propio y todo lo que esto conlleva a través de varios medios digitales y tradicionales durante un mes y medio.
2. Generar un comunidad de al menos 100 personas en la página de Instagram donde cualquiera que necesite apoyo y ayuda pueda acudir a este espacio en cualquier momento en el periodo de 1 mes y medio.
3. Promover una cultura de amor propio sano durante los meses que dure la campaña y en diferentes formatos a al menos 50 estudiantes en diferentes colegios de la ciudad.

Estrategias

1. Compartir información a través de redes sociales acerca del amor propio, la salud mental y el bienestar general.
2. Crear espacios físicos donde las personas puedan informarse sobre los temas de importancia de la campaña e interactuar entre ellos.
3. Generar relaciones estrechas con influencers que apoyen la causa para de esta manera igual fomentar y divulgar información sobre la campaña.

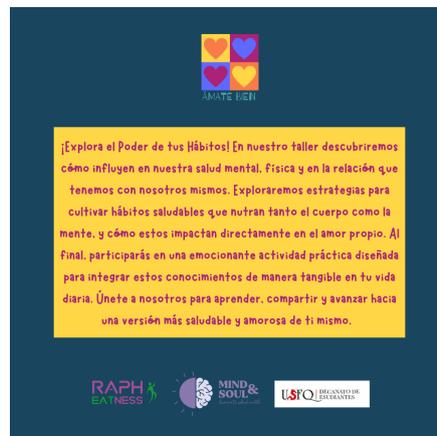
Tácticas

1. Crear una página de Instagram a través de la cual se informará a los públicos sobre temas importantes y posibles eventos e interacciones.

2. Organizar un/algunos eventos donde se puedan topar temas sobre la salud mental, dar charlas y hacer actividades que fomenten el amor propio.
3. Crear campañas en redes con microinfluencers e influencers donde se cree contenido orgánico y de valor fuera de la página de Instagram de la campaña.

Planificación digital

Para todo el contenido digital generado, se mantuvo la línea gráfica y se incluyeron diferentes figuras decorativas. Se generó contenido de expectativa, educativo e informativo acerca de los eventos y talleres. Se buscó crear una comunidad cercana y amigable dentro de las redes sociales. Se compartieron consejos e información valiosa acerca de la campaña y los temas que trata.



Además de subir posts fijos, se hicieron una serie de historias llamativas e interactivas para generar un sentimiento de comunidad con los seguidores.

FLUYENDO CON AMOR

Disfruta de una clase de yoga y un círculo de reflexión enfocados en el amor propio. "snack incluido"

Dónde
GAIA yoga - La Primavera

Cuándo
25 de noviembre 2023
9am-12pm

Cómo

para ti, ¿qué es el amor propio

NUEVA ALIANZA

&

NO se trata de hacer dietas restrictivas, pero de ser conscientes de como nos hace sentir la comida...

Hazte las siguientes preguntas:

- Me da energía?
- Me hace sentir saludable y fuerte?
- Me satisface de manera equilibrada?
- Me hace feliz?

Y tu, estás practicando la alimentación consciente como una expresión de amor propio?

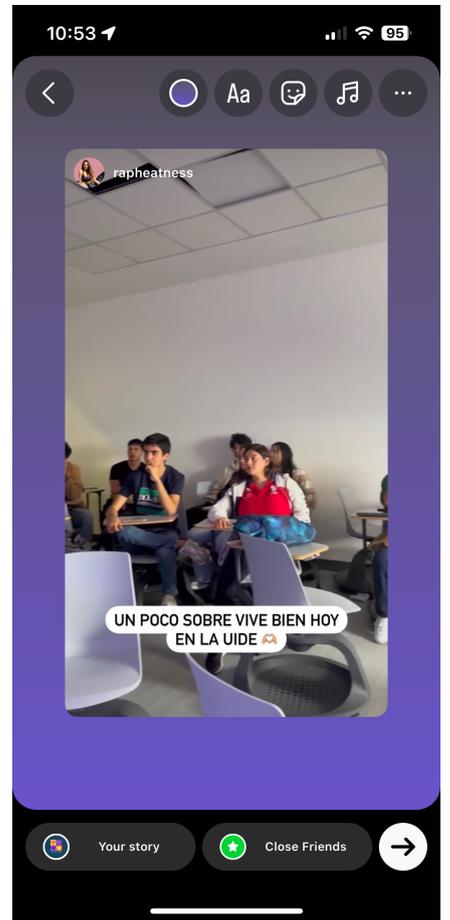
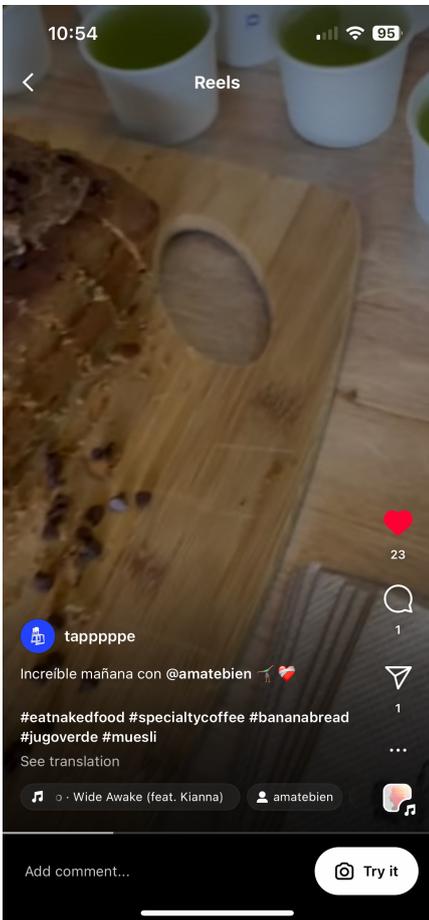
Ejecución de la campaña

Resultados e impactos

La campaña Ámate Bien buscaba crear una conciencia individual acerca del bienestar general en las personas. A través de Instagram, se alcanzaron 195 seguidores y se creó una comunidad que comparte interés en el tema. Los seguidores interactuaron con el contenido y recibieron información de valor acerca de la campaña.



Aparte del alcance que hubo a través de las redes sociales, se alcanzó a tener un impacto en más de veinticinco personas a través de los talleres Vive Bien y los evento Fluyendo con Amor. En ambos eventos, los asistentes pudieron aprender acerca de las diferentes maneras de cuidar de su bienestar ya sea de una manera física, mental o espiritual. Se crearon espacios seguros donde se tuvieron conversaciones vulnerables, se hicieron y respondieron preguntas acerca del tema y se generó un impacto en la comunidad el cuál se demostró a través de Instagram.



Adicionalmente, se generó una estrategia de medio tradicionales. Para esta parte de la campaña se realizó un boletín de prensa que se enviaba diferentes medios de comunicación como radios, televisión y periódicos. La estrategia se centró en visibilizar la campaña y la importancia de la conexión entre la salud mental y la salud física.

Comunicado de Prensa

Lunes, 13 de noviembre

Ámate Bien: en búsqueda de una vida llena de amor y felicidad

Espero que este mensaje te encuentre bien. Les saluda Doménica Toscano, fundadora de la campaña social Ámate Bien. Esta campaña tiene como objetivo promover la concientización sobre la salud mental, el amor propio sano y la importancia de una alimentación equilibrada en la vida de las personas.

La salud mental es un tema de vital importancia en la sociedad actual. Cada vez más personas luchan con desafíos relacionados con la ansiedad, la depresión y la autoestima. A través de nuestra campaña, buscamos brindar recursos, educación y apoyo a individuos que enfrentan estos desafíos y promover un enfoque positivo hacia la salud mental y el bienestar emocional y el amor propio sin necesariamente romantizarlos como se suele hacer.

Nuestra campaña también se enfoca en la relación directa entre la alimentación y la salud mental. Creemos que una alimentación saludable desempeña un papel fundamental en el bienestar de las personas, y estamos comprometidos a proporcionar información y recursos que ayuden a las personas a tomar decisiones alimenticias conscientes para que de esta manera puedan igualmente cuidar de su salud mental.

La motivación es el principal motor para la recuperación de cualquier trastorno y se ha demostrado que las terapias convencionales fallan cuando la motivación es baja (Lopez & Treasure, 2011). Por esta razón es importante ofrecer alternativas. Dentro de nuestras actividades programadas se ofrecerán:

Actividades Destacadas:

- Talleres Interactivos: Se llevarán a cabo talleres prácticos en colegios, universidades. Dentro de los talleres, colaboraremos con expertos en salud mental, nutrición y bienestar para ofrecer charlas informativas y motivacionales.
- Eventos locales: para proporcionar a los jóvenes herramientas prácticas para mejorar su bienestar emocional y físico.
- Recursos en Línea: A través de nuestra página de Instagram, se creará una comunidad de apoyo entre expertos e individuos que necesiten ayuda y/o quieran brindarla.

Contacto para Prensa:

Doménica Toscano
Fundadora
Ámate Bien
dtoscanosalcedo@gmail.com
0983999070

Atentamente,



Doménica Toscano
Fundadora
Ámate Bien

@amatebien

Aparte del boletín se creó un documento con información clave sobre la campaña.

ÁMATE BIEN

POR QUÉ

No existe conciencia sobre como están relacionados la alimentación y la salud mental. Existe demasiada información en redes que puede ser confusa y tener efecto en nuestros hábitos y por ende en nuestro amor propio y salud emocional. Estos temas se han romantizado demasiado y todavía existe un tabú sobre ellos.

A través de esta campaña, se concientizará a los públicos acerca de todo lo que conlleva el estar realmente saludables de una forma holística y como no es tan fácil como a veces se muestra. Sin embargo, no es imposible. Se toparán temas de importancia que no suelen toparse al rededor del amor propio y la salud.

OBJETIVO

Concientizar

Crear una campaña de comunicación que impulse la concientización de la salud mental y la alimentación sin romantizarla para que se cree un espacio seguro.

PÚBLICOS

- Jóvenes de 16-24 años
- Nutricionistas
- Psicólogos

CONTACTO

Doménica Toscano
dtoscanosalcedo@gmail.com
0983999070

*ásame
el lado*

- Radio Ponte Once



- Radio Bravo Estéreo



A promotional graphic for a podcast. The background is dark blue with a subtle pattern. At the top left, the word 'PODCAST' is written in large, bold, red letters. Below it are small icons for Facebook, YouTube, LinkedIn, and X. To the right, the text 'MIÉRCOLES 14H30' is displayed. Below that, it says 'CONDUCE ELI BENSON' with Instagram and Facebook icons, and the website 'WWW.BRAVOSTEREO.COM'. In the center, there is a portrait of a smiling woman with long brown hair, wearing a pink jacket over a white top. To the left of the portrait, the word 'INVITADA' is written in white. Below the portrait, the text 'DOMÉNICA TOSCANO' is written in white, followed by 'CREADORA DE CAMPANA' and 'AMATE BIEN'. At the bottom right, the 'BRAVO STEREO CITY' logo is visible.

- Diario Metro

La salud mental, un tema de vital importancia en la sociedad actual

Cada vez más personas luchan con desafíos relacionados con la ansiedad, la depresión y la autoestima. “A través de nuestra campaña, buscamos brindar recursos, educación y apoyo a individuos que enfrentan estos desafíos y promover un enfoque positivo hacia la salud mental y el bienestar emocional y el amor propio sin necesariamente romantizarlos como se suele hacer”, señaló Toscano.

- Programa: En Familia de Telesucesos



En familia **TELESUCESOS**

Viernes 24 de noviembre, 2023 · 09h00 a 10h00

**DESCUBRIENDO SONRISAS
SEGMENTO ODONTOLÓGICO**
Dra. Selene Sánchez

**X ENCUENTRO INTERNACIONAL DE
DANZA CONTEMPORÁNEA "A CIELO
ABIERTO".**
Vocera Sara Pico

**ÁMATE BIEN: EN BÚSQUEDA DE UNA VIDA
LLENA DE AMOR Y FELICIDAD**
Vocera Doménica Toscano

ANDRÉS NARVÁEZ
Presentador

LIVE STREAM

CANAL 29 · XTRIM 73 · CLARO TV43 · CABLE UNIÓN 6

Talleres Vive Bien

En colaboración con Raphaela Garcés (Rapheatness) y María Belén Álvarez, se crearon los talleres Vive Bien by Ámate Bien. Dentro de estos talleres se toparon temas enfocados en la importancia de los hábitos y como ellos tienen un impacto en el día a día de las personas. Los talleres se dieron en la Universidad San Francisco de Quito, la Universidad Internacional del Ecuador y en el Casa Kumpana. Estos talleres tuvieron la duración de una hora y media y en ellos se generó un espacio de autorreflexión donde los asistentes pudieron reflexionar acerca de sus hábitos y como quisieran mejorarlos para llevar un mejor estilo de vida.



¡Explora el Poder de tus Hábitos! En nuestro taller descubriremos cómo influyen en nuestra salud mental, física y en la relación que tenemos con nosotros mismos. Exploraremos estrategias para cultivar hábitos saludables que nutran tanto el cuerpo como la mente, y cómo estos impactan directamente en el amor propio. Al final, participarás en una actividad diseñada para integrar estos conocimientos de manera tangible en tu vida diaria. Únete a nosotros para aprender, compartir y avanzar hacia una versión más saludable y amorosa de ti mismo.

Taller
VIVE BIEN

by



@rapheatness
Raphaela Garcés,
nutricionista y personal
trainer.

@mindandsoulec
María Belén Álvarez,
Psicóloga clínica.



**RAPH
EATNESS**



**MIND &
SOUL**
desarrolla tu salud mental

KUMPARANA
Te acompaña

**RAPH
EATNESS**



**MIND &
SOUL**
desarrolla tu salud mental

KUMPARANA
Te acompaña

Fluyendo con Amor

Además de los talleres de educomunicación que se brindaron, se abrieron dos fechas para el evento de autoridad *Fluyendo con Amor*. En estos eventos junto a GAIA Yoga, Masajes y Terapias, se ofreció una clase de Kundalini Yoga enfocada en el autoperdón y la autoaceptación. De igual manera, después de la clase de yoga se creó un círculo de reflexión sobre el amor propio donde se habló sobre el tema de una manera vulnerable y cruda y se hizo una lectura del oráculo a todos los asistentes.



FLUYENDO CON AMOR



Disfruta de una clase de yoga y un círculo de reflexión enfocados en el amor propio.
snack incluido

Dónde
GAIA yoga – La Primavera

Cuándo
23 de noviembre 2023
9am-12pm

Cómo

SOLD OUT



FLUYENDO CON AMOR



Únete a nosotros para una experiencia única de bienestar donde exploraremos los fundamentos del amor propio y la atención consciente hacia nuestro cuerpo y mente. Comenzaremos con una revitalizante clase de yoga diseñada para fomentar la conexión con tu ser interior. Después, nos reuniremos en un círculo de reflexión para compartir pensamientos sobre el amor propio y explorar prácticas que nutran nuestra esencia. Únete a esta jornada de autocuidado y crecimiento personal. ¡Tu bienestar es una prioridad!



Para este evento se abrieron veinte cupos, los cuales se llenaron en dos días, por lo cuál hubo la necesidad de abrir una segunda fecha del evento.

Logros no esperados

A lo largo de la campaña ocurrieron algunos acontecimientos que no se esperaban.

1. Se recibió la invitación y la apertura para colaborar en el futuro con el proyecto de María Esther Hernández: SanaMente. Este proyecto es enfocado en la salud mental. María Esther está interesada en colaborar en el futuro junto a Ámate Bien para generar un impacto en la comunidad.
2. Algunos colegios se mostraron interesados en el taller Vive Bien para ofrecerlo durante el 2024 a jóvenes de quinto y sexto curso. Mostraron interés en crear una versión del taller interactiva que sirva de herramienta a los niños.
3. Raphaela Garcés y María Belén Álvarez muestran interés en seguir colaborando con Ámate Bien para seguir difundiendo información acerca de la importancia de los hábitos saludables y la conexión mente-cuerpo.
4. Fue necesario abrir una segunda fecha del evento Fluyendo con Amor ya que tuvo una gran acogida y se llenaron los cupos.

CONCLUSIONES

Después de revisar lo investigado acerca de la salud mental, la alimentación y el amor propio, fue clara la importancia que tienen estos temas en el bienestar de las personas. Tras revisar varios documentos, se pudo concluir que realmente existe una conexión directa entre la mente y el cuerpo humanos. Es innegable que todo lo que una persona hace o deja de hacer tiene un efecto en todos los aspectos de su vida. Muchas veces las personas crean un enfoque específico cuando en realidad deberían tener un enfoque holístico de su bienestar. El problema se debe tratar desde la raíz. En este caso se debe tratar de poca conciencia que existe sobre el tema para que desde la educación y la autoconsciencia se pueda crear una vida sana y equilibrada.

Es indispensable que se hable acerca del tema de una manera en la que no se lo hace convencionalmente. Es decir, no decirles a las personas que hacer, pero, brindar las herramientas necesarias para que atraviesen un proceso de reflexión y autocuidado necesarios para llevar un estilo de vida saludable. Resaltar la importancia de llevar a cabo procesos de nutrición y psicología guiados es también parte fundamental de lo que idealmente se debe fomentar en hogares, colegios e instituciones educativas y laborales. De esta manera se disminuye la confusión y desinformación provocadas por el exceso de información que se encuentra en redes sociales y medios hoy en día.

De esta manera, la comunicación es indispensable para generar un impacto en la sociedad. A través de la comunicación es posible llegar a diferentes públicos que necesitan informarse acerca del bienestar mental y físico. Es importante tener en cuenta que a pesar de que sí, es un tema de importancia para todo el mundo, es importante mantener un enfoque en la raíz. Es decir, promover prácticas de amor propio a niños y jóvenes para evitar que tengan problemas de autoaceptación en un futuro. Un amor propio bien forjado y buenos hábitos podrán evitar algunos problemas en la adultez (problemas de salud física y mental). Es importante que a través de la comunicación se puedan ofrecer las herramientas necesarias para poder llevar a cabo una vida tranquila y lo más saludable posible.

El reto está en comunicar todo esto de una manera diferente a la que se suele hacer comúnmente. Esto se podrá lograr a través de un lenguaje asertivo pero realista. Es importante mantener a las personas atadas a la realidad pero de igual manera invitarlas a soñar con una mejor versión de ellos mismos. De esta manera, motivar a las personas se podrá dejar de romantizar temas que suelen ser idealizados en redes sociales y hablarlos de una manera más conectada a la realidad de cada persona.

Ámate Bien nace del querer romper con la idea de lo “correcto o incorrecto”. Esto es porque cada persona es diferente y debe atravesar por un proceso diferente. Esta campaña busca mostrar las partes más duras de lo que significa realmente el amor propio ya que este es un proceso que requiere tiempo y dedicación. Es importante recalcar la importancia del amor propio en la vida de las personas para que ellas puedan dedicarse el tiempo que se merecen a ellas mismas. A pesar de que es un tema difícil de tratar, el impacto va creciendo con el tiempo y cada vez se podrá llegar a más gente con el mensaje que se espera seguir predicando.

Se recomienda a instituciones educativas y laborales a promover el tema del amor propio ya que este tiene un efecto en todo el entorno de una persona. Se puede obtener un mejor ambiente institucional a partir de cultivar el amor propio en cada una de las personas que forman parte de la comunidad. De igual manera, es indispensable que los miembros de las instituciones sean colegios, universidades o empresas puedan contar con el apoyo y las herramientas necesarias para mantener una vida equilibrada. Estos recursos se pueden dar en forma de talleres, capacitaciones, apoyo psicológico o hasta en boletines institucionales. Lo que importa es que el bienestar es un tema del que nunca se debe dejar de hablar en un entorno académico o profesional.

Por último, es importante recalcar que la el bienestar mental es un derecho para todo el mundo y es más importante de lo que se lo ha mostrado durante las últimas décadas. Es verdad que cada vez es un tema del que se habla más, pero, sin embargo, es importante hablarlo de una manera objetiva y sin idealizaciones. La salud es un tema que suele obviarse en muchas ocasiones o que se

espera a tratar el momento en el que una persona se enferma y ya es muy tarde. A partir de un buen cuidado y la adopción de hábitos que suman a las personas, es posible evitar miles de problemas de salud. Es importante crear conciencia para poder crear una sociedad sana y con menos problemas de salud (mental y física). Ámate Bien es un proyecto que con el tiempo seguirá trabajando para concientizar a las personas acerca de la importancia de cada pequeña acción que toman. Generemos conciencia y hagamos el cambio.

REFERENCIAS

- Asociación contra la Anorexia y la Bulimia. s.f. ¿Qué son los TCA? Recuperado el 22 de febrero de 2023 de <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
- Ayllón, B. (2021). La ortorexia nerviosa ¿otro nuevo trastorno? Revista Digital De Medicina Psicosomática y Psicoterapia. Retrieved May 20, 2023, from https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/La_ortorexia_nerviosa._Otro_nuevo_trastorno_B.Ayllon.pdf.
- Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón
- Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. FACSALUD-UNEMI, 1(1), 34-39. <https://doi.org/10.29076issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- BBC Mundo. (2016). Ortorexia nerviosa: el trastorno que demuestra que hasta lo sano en exceso es malo. Recuperado el 20 de mayo de 2023.
- Behar Astudillo, Rosa. (2020). El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios). Revista chilena de neuro-psiquiatría, 58(2), 171-185. <https://dx.doi.org/10.406S0717-92272020000200171>
- Berrosipi, R. K. (2020). Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera Psicología de una universidad particular en Lima (thesis). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Busse, P., & Godoy, S. (2016). Comunicación y salud. Cuadernos.Info, (38), 10–13. Recuperado a partir de <http://cuadernos.info/index.php/cdi/article/view/24237>
- EuropaPress. (2019). *Los hombres también padecen trastornos de la conducta alimenticia, pero el tabú social dificulta su diagnóstico*. StackPath. Retrieved March 27, 2023, from <https://www.notimerica.com/vida/noticia-hombres-tambien-padecen-trastornos-conducta-alimenticia-tabu-social-dificulta-diagnostico-20191129105641.html>
- Gumucio-Dagron, A., (2011). Comunicación para el cambio social: clave del desarrollo participativo. Signo y Pensamiento, XXX(58), 26-39.
- Javier, A. B. (2007). Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. Archivos Latinoamericanos De Nutrición, 57(4) <https://www.proquest.com/scholarly-journals/ortorexia-o-la-obsesión-por-dieta-saludable/docview/2082184560/se-2>
- López G. Carolina, Treasure Janet. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. Revista Médica Clínica Las Condes. Volume 22, Issue 1, 2011. Páginas 85-97, ISSN 0716-8640. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0).

- López Villaseñor, A., Ramos Vidal, I., Saldívar Garduño, A., Alonso Hernández, G., & Gálvez Orea, A. L., Autoestima y Redes Sociales en Mujeres Adolescentes. Retrieved May 28, 2023, from https://www.researchgate.net/profile/Ignacio-Ramos-Vidal/publication/271075177_AUTOESTIMA_Y_REDES_SOCIALES_EN_MUJERES_ADOLESCENTES/links/54bd259e0cf218d4a16a097d/AUTOESTIMA-Y-REDES-SOCIALES-EN-MUJERES-ADOLESCENTES.pdf.
- Martínez Beleño, Carlos Andrés; Sosa Gómez, María Silvina. (2016). Aportaciones y diferencias entre comunicación en salud, comunicación para el desarrollo y para el cambio social. *Revista de Comunicación y Salud*. Vol. 6 pp. 69-80.
- Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2018, June 13). Trastornos de la Alimentación. Mayo Clinic. Retrieved March 27, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
- Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mendizabal, V. (2021). Comunicación y Salud en Gestión de la comunicación para organizaciones. (p.189-211). Rocamora, Buenos Aires.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2016). Lineamientos Operativos para la intervención a personas con trastornos de la ingestión de Alimentos: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, en los establecimientos del Ministerio de Salud Pública. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Lineamientos-Anorexia-y-Bulimia-nerviosa.pdf>
- Mosquera, M. (2017, November 13). Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías Y Experiencias. *Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias*. <https://www.comminit.com/content/comunicaci%C3%B3n-en-salud-conceptos-teor%C3%ADas-y-experiencias#:~:text=Las%20investigaciones%20han%20demostrado%20que,a%20estilos%20de%20vida%20saludables>.
- OMS. (2018). Comunicación de riesgos en emergencias de salud pública: directrices de la OMS sobre políticas y prácticas para la comunicación de riesgos en emergencias (CRE) [Communicating risk in public health emergencies: a WHO guideline for emergency risk communication (ERC) policy and practice]. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2018. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- ONU. (2011). Comunicación Para el Desarrollo. Inkognitogata . Retrieved 9AD, from <https://unsdg.un.org/sites/default/files/c4d-effectiveness-of-UN-SP.pdf>.
- ONU. (2023). *Juntos llegamos Más Lejos: La Onu en Ecuador, trabajando contra la desnutrición crónica infantil. | naciones unidas en Ecuador*. United Nations. <https://ecuador.un.org/es/>

213134-juntos-llegamos-m%C3%A1s-lejos-la-onu-en-ecuador-trabajando-contra-la-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica

- OPS. (2022). La Ops Lanza Nueva Campaña Para Frenar El estigma hacia las personas con problemas de salud mental. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/7-10-2022-ops-lanza-nueva-campana-para-frenar-estigma-hacia-personas-con-problemas-salud>
- OPS. (n.d.). Promoción de la Salud. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>
- Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jimenez, M. P., Suarez-Varela Varo, I., & Vaquero-Abellán, M. (2017). Social Networks' unnoticed influence on body image in Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 34(8), 1685–1692. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.08.001>
- Páez, David Acurio. Pensando una epidemiología para la alimentación: Una genealogía de los estudios nutricionales en Ecuador. *Salud Colectiva* [online]. 2018, v. 14, n. 3 [Accedido 26 Marzo 2023], pp. 607-622. Disponible en: . ISSN1851-8265. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1538>.
- Quintero Nazareno, A. P. (2018). Tesis. Recuperado a partir de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/31749>
- Sanchez, J. D. (2015, October 27). Paho/who: La comunicación de riesgo: Preguntas Frecuentes. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11400%3A1a-comunicacion-de-riesgo-preguntas-frecuentes&Itemid=41610&lang=en#gsc.tab=0
- Santos Quishpe, L. (2017). La autoestima (thesis). Retrieved April 28, 2023, from <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17435>.
- Sheldon-Dean, H. (2023). ¿Qué es el TERIA? Recuperado el 20 de mayo de 2023 de <https://childmind.org/es/articulo/que-es-el-trastorno-de-evitacion-restriccion-de-la-ingesta-de-alimentos/>
- Sánchez, R. M., & Moreno, A. M. (2007). Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria? 26.
- Veliz , S. (2015). C (thesis). RELACIÓN DE LA AUTOESTIMA CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL. Retrieved May 28, 2023, from https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9486/Tesis_relaci%C3%B3n_autoestima_h%C3%A1bitos%20alimentarios_estado%20nutricional.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Velázquez, S. (S.f.). Salud física y emocional. Recuperado el 28 de mayo de 2023 de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

World Health Organization. (n.d.). Alimentación Sana. World Health Organization. Retrieved March 24, 2023, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>