

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Podcast sobre Salud Mental para Galápagos

Milena Emilia Peralta Game

PSICOLOGÍA

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciados/das en psicología

Quito, 13 de mayo de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Podcast sobre Salud Mental para Galápagos

Milena Emilia Peralta Game

Nombre del profesor, Título académico

Dra. Valeria Troya

Quito, 13 de mayo de 2024

© 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: Milena Emilia Peralta Game

Código: 00206915

Cédula de identidad: 1724554017

Lugar y fecha: Quito, 13 de mayo del 2024

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

El trabajo actual analiza la problemática de la salud mental en las Islas Galápagos y sugiere la creación de un Podcast especializado como una forma innovadora de fomentar el bienestar psicológico y reducir el estigma de la salud mental en la comunidad galapagueña. La Universidad San Francisco de Quito (USFQ) identifica los desafíos específicos de la población local, agravados por el aislamiento geográfico y la falta de recursos especializados. El "Podcast sobre Salud Mental para Galápagos" se plantea como una herramienta accesible y popular para diseminar información y estrategias efectivas de afrontamiento, promoviendo la psicoeducación y el empoderamiento comunitario.

La iniciativa se enfocará en temas prioritarios como el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión, utilizando un enfoque multidisciplinario y adaptado al contexto cultural de Galápagos. La colaboración entre la USFQ, su sede en Galápagos y actores locales permitirá adaptar el contenido a las necesidades específicas de los habitantes. Además, se buscarán canales efectivos de difusión para garantizar un amplio alcance del Podcast, que incluirá episodios de 20 a 30 minutos y material promocional relevante.

Este proyecto destaca la importancia de la colaboración multidisciplinaria y la participación comunitaria en la atención de la salud mental en zonas insulares y remotas. Se espera que el Podcast no solo mejore la salud mental y la resiliencia de los residentes de Galápagos, sino que también sirva de modelo para intervenciones similares en otras áreas con recursos limitados y desafíos geográficos, promoviendo mejoras a nivel nacional e internacional.

Palabras claves: Podcast, bienestar psicológico, comunidad, el aislamiento geográfico, enfoque multidisciplinario, salud mental, Galápagos.

ABSTRACT

The current work analyzes mental health issues in the Galapagos Islands and suggests the creation of a specialized Podcast as an innovative way to promote psychological well-being and reduce mental health stigma in the Galapagos community. Universidad San Francisco de Quito (USFQ) identifies the specific challenges of the local population, compounded by geographic isolation and lack of specialized resources. The “Mental Health Podcast for Galapagos” is intended as an accessible and popular tool to disseminate information and effective coping strategies, promoting psychoeducation and community empowerment.

The initiative will focus on priority issues such as stress management, anxiety and depression, using a multidisciplinary approach and adapted to the cultural context of Galapagos. Collaboration between USFQ, its headquarters in Galapagos and local stakeholders will allow the content to be tailored to the specific needs of the inhabitants. In addition, effective dissemination channels will be sought to ensure a wide reach for the Podcast, which will include 20-30 minute episodes and relevant promotional material.

This project highlights the importance of multidisciplinary collaboration and community participation in mental health care in insular and remote areas. It is hoped that the Podcast will not only improve the mental health and resilience of Galapagos residents, but also serve as a model for similar interventions in other areas with limited resources and geographic challenges, promoting improvements nationally and internationally.

Key words: Podcast, psychological well-being, community, geographic isolation, multidisciplinary approach, mental health, Galapagos.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
DESCRIPCIÓN DE LOS INTERESADOS	9
Solicitud de la organización	9
DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN	11
Consejería psicológica	14
Visión	15
Misión	15
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD	16
Naturaleza del Problema	16
Afectados por el Problema	18
FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN LAS GALÁPAGOS	18
Aislamiento social y geográfico.	19
Falta de aprendizaje emocional.	19
El estigma social y las dificultades para acceder a los servicios de salud mental.	20
Factores socioeconómicos y ecológicos	21
FACTORES DE RIESGO	22
Factores que ponen en peligro la salud mental en las Islas Galápagos	22
Recursos y acceso limitados a servicios de salud mental	22
Barreras culturales y estigma social	23
Factores de riesgo propios y familiares	23
Variables académicas e institucionales	24
PROPUESTA	25
Objetivos	25
Objetivo General.	25
Objetivos específicos	25
Productos y actividades	26
Investigación y consulta comunitaria.	26
Creación de contenido.	27
Promoción y difusión	27
Evaluación y retroalimentación:	27
Productos previstos	28
Plan de implementación	28
Papel de los actores.	29

	8
Tabla 1	30
EVALUACIÓN DE RESULTADOS	31
CONCLUSIONES	33
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	35
REFLEXIÓN	36
REFERENCIAS	38
ANEXO A	44

DESCRIPCIÓN DE LOS INTERESADOS

Solicitud de la organización

En colaboración con la sede en Galápagos, la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) ha detectado la necesidad de crear un proyecto novedoso y significativo enfocado en la promoción de la salud mental para la población de Galápagos. Esta solicitud es una respuesta a las diversas particularidades y problemas de bienestar psicológico que enfrenta la población local. Estos problemas se ven agravados por factores como el aislamiento geográfico, la falta de recursos educativos especializados en salud mental y la prevalencia de estigmas arraigados relacionados con los trastornos mentales (Schroeder et al., 2020).

El reto propuesto por la USFQ consiste en crear un Podcast que se adapte a las necesidades de los habitantes de las Islas Galápagos, con el objetivo de abordar temas importantes de la salud mental desde una perspectiva completa y basada en evidencia científica. El objetivo de este proyecto es aprovechar el potencial de los Podcasts como herramientas fáciles de usar, atractivas y de amplio alcance para difundir información actualizada (Prince, 2020). Junto con estrategias de afrontamiento efectivas, superando las barreras geográficas y socioculturales que pueden obstaculizar el acceso a recursos de salud mental en la región.

La USFQ reconoce que promover la salud mental en comunidades con recursos limitados requiere un enfoque integral y adaptado al contexto local. Por lo tanto, el objetivo principal de este Podcast es promover la psicoeducación y empoderar a la comunidad galapagueña con conocimientos y habilidades que les permitan fortalecer su capacidad de

adaptabilidad, reducir el estigma de los trastornos mentales y promover un mayor entendimiento y cuidado de la salud mental. Además, se espera que este proyecto sirva como impulsor para un diálogo abierto y constructivo sobre la importancia de la salud mental en la región, promoviendo cambios positivos a nivel individual y colectivo.

Para llevar a cabo este proyecto, la USFQ cuenta con el apoyo destacado del Departamento de Consejería Psicológica de su sede en Galápagos, cuyo papel será fundamental en identificar las necesidades y preocupaciones específicas de la población local. Se busca recopilar información detallada sobre los problemas de salud mental más importantes en la zona, las dificultades para acceder a servicios especializados y las percepciones y actitudes hacia los trastornos mentales a través de un proceso riguroso de investigación y consulta con la comunidad.

La colaboración estrecha entre ambas sedes de la Universidad San Francisco de Quito permitirá la creación de un Podcast personalizado, culturalmente sensible y basado en evidencia que aborde los temas de salud mental más relevantes para la comunidad galapagueña. Se espera que este Podcast no sólo proporcione conocimientos y herramientas útiles, sino que también fomente la reflexión, el intercambio de ideas y la acción grupal en torno a la promoción del bienestar psicológico en las islas.

Además, la USFQ reconoce el valor de involucrar a la comunidad de manera activa en todas las etapas del proyecto, desde la planificación hasta la implementación y la evaluación. Con el fin de garantizar la pertinencia, aceptación y sostenibilidad del Podcast a largo plazo, se busca establecer alianzas estratégicas con los estudiantes de la sede USFQ Galápagos y los participantes del programa de líderes estudiantiles de orientación o LEO'S. Estas

colaboraciones permitirán adaptar el contenido del Podcast a las realidades y demandas específicas de la comunidad, así como identificar canales de difusión efectivos para llegar a la audiencia objetivo.

DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

A través de su sede local, la USFQ Galápagos, la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) sede cumbaya, una institución de educación superior conocida en Ecuador, ha asumido el desafío de abordar las necesidades apremiantes de salud mental en la comunidad de las Islas Galápagos. USFQ Galápagos se fundó en 2002 con el apoyo del gobierno del Cantón de San Cristóbal y se ha destacado como un centro académico de primer nivel que ofrece programas educativos, de investigación y de conservación adaptados a las características del archipiélago (USFQ, 2001).

La misión de USFQ Galápagos va más allá de la simple transmisión de conocimientos; se basa en la filosofía de las artes liberales y tiene como objetivo desarrollar en sus estudiantes la capacidad de reflexión y pensamiento crítico, mientras siguen los principios de verdad, bondad, belleza y libertad. Además, la institución se compromete firmemente con la preservación del medio ambiente, la sostenibilidad de las islas y el bienestar integral de la población local. La base para abordar los desafíos de salud mental que enfrenta la comunidad galapagueña es esta visión holística y centrada en el desarrollo humano y ambiental (USFQ, 2001).

El objetivo de la USFQ Galápagos es convertirse en un referente en educación superior en artes liberales, emprendimiento, desarrollo e investigación científica en las Galápagos, destacando por la formación de graduados de alta calidad y la generación de conocimientos multidisciplinarios con impacto global. El objetivo de la institución es contribuir activamente al cambio en el modelo de desarrollo económico y social de las islas, promoviendo la sostenibilidad, la equidad y el bienestar de sus habitantes (USFQ, 2001).

La USFQ Galápagos ha identificado la necesidad de abordar los problemas de salud mental que enfrenta la comunidad local en este contexto, reconociendo que el aislamiento geográfico, la falta de recursos especializados y la prevalencia de estigmas relacionados con los trastornos mentales pueden afectar negativamente el bienestar psicológico de la población. El Departamento de Consejería Psicológica de la institución es un servicio gratuito para estudiantes activos que ofrece apoyo y herramientas para manejar problemas emocionales, estrés, ansiedad y otros problemas psicológicos (USFQ, 2001).

El Departamento de Consejería Psicológica de la USFQ Galápagos es esencial para identificar las necesidades y preocupaciones específicas de salud mental de la comunidad estudiantil. El departamento busca brindar un apoyo completo a los estudiantes a través de un proceso de escucha activa, diagnóstico y derivación a profesionales externos cuando es necesario. Esto promueve su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos académicos y personales (USFQ, 2001).

El Departamento de Consejería Psicológica de la USFQ Galápagos ofrece servicios de consejería individual y actividades de psicoeducación, que ofrecen información sobre síntomas, trastornos mentales y herramientas para manejar el estrés y la ansiedad. Además,

reconoce el valor de las habilidades de autoconocimiento y autorregulación emocional para el bienestar mental de los estudiantes (USFQ, 2001).

La institución es consciente de que los problemas de salud mental trascienden el campus universitario y afectan a la comunidad galapagueña en general, a pesar de los esfuerzos del Departamento de Consejería Psicológica. Por lo tanto, la USFQ Galápagos ha tomado la decisión de ampliar su enfoque y desarrollar un proyecto innovador que promueva la salud mental para toda la población local, aprovechando el potencial de los Podcasts como herramientas fáciles de acceder (López-Noguero et al., 2023).

La solicitud de USFQ Galápagos para crear un Podcast sobre salud mental refleja su compromiso con el bienestar integral de la comunidad y su reconocimiento de la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva multidisciplinaria y adaptada al contexto local. La institución tiene como objetivo difundir información basada en evidencia científica, fomentar estrategias de afrontamiento efectivas y promover un debate abierto sobre el valor de la salud mental en las islas a través de este proyecto (Bisquerra, 2021).

Por lo tanto, la USFQ Galápagos, una institución académica comprometida con el bienestar de la comunidad, ha asumido el desafío de abordar los problemas de salud mental en las Islas Galápagos a través de un proyecto innovador de Podcast. La universidad tiene la intención de tener un impacto positivo y duradero en la promoción de la salud mental en la región, contribuyendo al desarrollo integral y sostenible de las islas y sus habitantes. Esto se logrará con el apoyo de su Departamento de Consejería Psicológica.

Consejería psicológica

La Universidad San Francisco de Quito (USFQ), con sede en Galápagos, ha reconocido la importancia de abordar los problemas de salud mental que enfrenta la comunidad local. La USFQ ha reconocido los efectos negativos que el aislamiento geográfico, la falta de recursos especializados y la prevalencia de estigmas relacionados con los trastornos mentales pueden tener en el bienestar psicológico de la población. El Departamento de Consejería Psicológica de la USFQ Galápagos juega un papel importante en la identificación y atención de las necesidades específicas de salud mental de la comunidad estudiantil en este contexto.

El servicio de consejería psicológica de la USFQ Galápagos es gratuito y está disponible para todos los estudiantes activos. Brindar apoyo y herramientas para manejar problemas emocionales, estrés, ansiedad y otros desafíos psicológicos que puedan surgir durante la vida universitaria es su objetivo principal (USFQ, 2021). El departamento busca promover el bienestar emocional y fortalecer la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos y personales a través de un enfoque centrado en el estudiante y basado en la escucha activa, diagnóstico y derivación a profesionales externos cuando es necesario (USFQ, 2021).

La institución es consciente de que los problemas de salud mental trascienden el campus universitario y afectan a la comunidad galapagueña en general, a pesar de los esfuerzos del Departamento de Consejería Psicológica. La institución está comprometida con el bienestar integral de la comunidad y reconoce la necesidad de abordar este problema desde una perspectiva multidisciplinaria y adaptada al contexto local con esta iniciativa.

Visión

La filosofía de las artes liberales y los principios de verdad, bondad, belleza y libertad son los pilares de la misión de la Universidad San Francisco de Quito, sede Galápagos, para generar conocimientos, educar y formar a la comunidad que habita en el archipiélago. La institución promueve la conservación del medio ambiente, la sostenibilidad de las islas y el bienestar integral de la población local, al mismo tiempo que fomenta la capacidad de reflexión y pensamiento crítico en sus estudiantes. Para abordar los desafíos de salud mental que enfrenta la comunidad galapagueña, esta misión holística y centrada en el desarrollo humano y ambiental sienta las bases (USFQ, 2001).

Misión

La Universidad San Francisco de Quito, sede Galápagos, tiene como objetivo establecerse como un referente en educación superior en artes liberales, emprendimiento, desarrollo e investigación científica en las Galápagos. Se destaca por la formación de graduados de alta calidad y la generación de conocimientos multidisciplinarios con impacto global. La organización tiene la intención de contribuir activamente al cambio en el modelo de desarrollo económico y social de las islas mediante la promoción de la sostenibilidad, la equidad y el bienestar de sus ciudadanos. El objetivo del proyecto de Podcast sobre salud mental es tener un impacto positivo y duradero en la región, impulsado por esta visión de transformación y compromiso con la comunidad (USFQ, 2001).

Luego, la Universidad San Francisco de Quito, con sede en Galápagos y su Departamento de Consejería Psicológica, ha emprendido un proyecto innovador de Podcast para abordar los problemas de salud mental en las Islas Galápagos. La universidad tiene la

intención de tener un impacto positivo y duradero en la promoción de la salud mental en la región, respaldado por su misión y visión institucional, que promueven el desarrollo integral, sostenible y equitativo de la comunidad. A través de este esfuerzo multidisciplinario y adaptado al contexto local, USFQ Galápagos reafirma su compromiso con el bienestar de los estudiantes y la comunidad en general, contribuyendo a la construcción de una sociedad más saludable, resiliente y próspera en las Islas Galápagos.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD

Naturaleza del Problema

La salud mental es esencial para el bienestar integral del ser humano, abarcando más allá de la simple ausencia de trastornos mentales y la capacidad de adaptación positiva a las tensiones y demandas inherentes a la vida cotidiana. Sin embargo, la combinación de varios factores psicológicos, biológicos, sociales, económicos, geopolíticos y ambientales puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona, aumentando su vulnerabilidad y propensión a desarrollar enfermedades mentales.

La situación de la salud mental en las Islas Galápagos presenta desafíos distintivos debido a las peculiaridades del archipiélago. Los factores que pueden afectar significativamente el bienestar psicológico de la población local incluyen el aislamiento geográfico, la limitada disponibilidad de recursos especializados y la prevalencia de estigmas relacionados con los trastornos mentales. Asimismo, las condiciones socioeconómicas y las limitaciones en el desarrollo de infraestructura, que son el resultado de las estrictas

regulaciones ambientales destinadas a proteger la biodiversidad de las islas, pueden aumentar las presiones sobre la salud mental de los habitantes (Chowa et al., 2023).

Los problemas de salud mental existentes en las Islas Galápagos se han agravado aún más con la llegada de la pandemia de COVID-19. La gran crisis socioeconómica que ha afectado a la población local ha tenido un gran impacto en el sector turístico, que es el principal motor económico del archipiélago (Kwan et al., 2020). Adicionalmente, el aislamiento y las restricciones impuestas para contener la propagación del virus han aumentado la vulnerabilidad de la comunidad frente a los trastornos mentales.

Las Islas Galápagos tienen problemas similares a los de Hawái y otras islas. La accesibilidad es difícil, los bienes y servicios son caros y las oportunidades laborales son limitadas (Kwan et al., 2020). No obstante, las políticas actuales de protección ambiental en las Galápagos han limitado aún más la creación de infraestructura, como servicios de salud mental, lo que podría empeorar las disparidades en el acceso y la calidad de la atención en comparación con otras áreas insulares.

La Organización Mundial de la Salud estima que el 4 % de la población mundial tiene trastornos de ansiedad y el 3,8 % tiene depresión. Un estudio reciente en las Islas Galápagos encontró que el 7% de la población local tiene un riesgo psicosocial medio en el ámbito laboral. Esto demuestra la importancia de aumentar la atención en el campo psicológico para reducir los riesgos de salud mental (Ruiz-Palomino et al., 2023).

Afectados por el Problema

Los problemas de salud mental en las Islas Galápagos afectan a toda la población. Esto incluye residentes locales, estudiantes, empleados del turismo y otros miembros de la comunidad. Los efectos desagradables de los trastornos mentales y las dificultades para acceder a servicios especializados pueden afectar significativamente la calidad de vida, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y laboral y el bienestar general de las personas afectadas.

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN LAS GALÁPAGOS

La salud mental en las Islas Galápagos se ve afectada por una variedad de factores, muchos de los cuales se combinan para crear un entorno particularmente difícil. Como se puede observar en los estudios de Chowa, et al (2023), Urquizo et al (2019) y Zhang et al (2019) El aislamiento geográfico y social, la falta de educación emocional y el estigma de los trastornos mentales son algunos de los factores que aumentan la vulnerabilidad de la población local frente a los problemas de salud mental y dificultan el acceso a servicios especializados. A continuación, se examinan en profundidad las principales causas de este problema.

Aislamiento social y geográfico.

El principal factor de riesgo para la salud mental en las Islas Galápagos es el aislamiento social y geográfico. La ubicación remota del archipiélago, que se caracteriza por su separación del continente y la falta de vías de acceso, puede causar una sensación de desconexión con el resto del mundo y limitar la disponibilidad de servicios especializados en salud mental. La falta de infraestructura de comunicaciones empeora esta situación. Esto dificulta aún más el intercambio de información y el apoyo, así como la conexión con recursos externos (González et al., 2021).

El aislamiento social es fundamental para la salud mental de los habitantes de las Galápagos, además del aislamiento geográfico. Los estudios previos han demostrado que el sentimiento de soledad y la falta de contacto social significativo pueden aumentar la vulnerabilidad a trastornos como la depresión y la ansiedad (Hasan, 2022). En comunidades pequeñas y aisladas, como las islas, la falta de diversidad en las redes sociales y una escasez de actividades recreativas y culturales pueden hacer que las personas se sientan más aisladas y desconectadas.

Falta de aprendizaje emocional.

Otro factor importante de riesgo para la salud mental en las Islas Galápagos es la falta de educación emocional. El término “educación emocional” se refiere al conjunto de habilidades que permiten a las personas comprender y administrar sus propias emociones, así como comprender y empatizar con las emociones de los demás. La regulación emocional, la resolución de conflictos y la formación de relaciones interpersonales saludables pueden verse obstaculizados por la falta de estas habilidades (Aguilar & Quiñones, 2021).

La falta de infraestructura educativa y la falta de programas de educación emocional específicos pueden obstaculizar el desarrollo de estas habilidades fundamentales en las Galápagos. La lejanía de las islas y la escasez de recursos educativos especializados pueden dificultar la implementación de programas que promuevan el bienestar psicológico y la alfabetización emocional desde una edad temprana (Harper, 2012). La población local puede carecer de los recursos necesarios para lidiar con los desafíos emocionales y establecer relaciones interpersonales sólidas y satisfactorias.

El estigma social y las dificultades para acceder a los servicios de salud mental.

Otro factor que contribuye a la problemática de salud mental en las Islas Galápagos es el estigma social relacionado con los trastornos mentales y las barreras de acceso a servicios especializados. Los estigmas y las creencias erróneas sobre la salud mental pueden transmitirse de generación en generación, lo que conduce a actitudes negativas y discriminación hacia aquellos que tienen trastornos mentales (Javed Latoo et al., 2021). Este estigma puede llevar a la ocultación de los síntomas, la demora en la solicitud de ayuda y el aislamiento social de las personas afectadas.

Además del estigma, las dificultades para acceder a los servicios de salud mental también son una parte importante de la problemática. El acceso a tratamientos adecuados puede ser extremadamente difícil en las islas debido a la escasez de profesionales de la salud mental, así como a la falta de infraestructura y recursos especializados (Cummings et al., 2017). La necesidad de viajar al continente para recibir atención especializada puede ser un gran obstáculo para muchas personas, tanto en términos financieros como logísticos. Estos obstáculos pueden desalentar a las personas de pedir ayuda, lo que puede empeorar los problemas de salud mental y retrasar la intervención temprana.

Factores socioeconómicos y ecológicos

Los factores socioeconómicos y ambientales también tienen un impacto significativo en la salud mental de las personas que viven en las Islas Galápagos. La dependencia económica del turismo y las fluctuaciones en la demanda pueden causar inestabilidad laboral y financiera, lo que puede causar estrés y ansiedad (Burbano et al., 2022). Además, las restricciones en el desarrollo de infraestructura debido a las regulaciones ambientales rigurosas pueden limitar las oportunidades económicas y el acceso a servicios básicos, lo que puede afectar negativamente la calidad de vida y el bienestar mental.

Por otro lado, el cambio climático y la degradación de los ecosistemas también pueden afectar la salud mental de la población local. La preservación del medio ambiente y la sostenibilidad de las islas puede causar estrés y ansiedad, especialmente para aquellos cuya subsistencia depende directamente de los recursos naturales (Kueffer & Kinney, 2017). Además, los fenómenos meteorológicos extremos, como la sequía o las inundaciones, pueden tener un impacto devastador en la salud mental, al alterar las condiciones de vida y generar pérdidas económicas y materiales.

Luego, una combinación de factores, como el aislamiento geográfico y social, la falta de educación emocional, el estigma social y las barreras de acceso a servicios especializados, así como los desafíos socioeconómicos y ambientales, afectan la salud mental en las Islas Galápagos. Estos factores interactúan de manera compleja, lo que hace que el entorno sea especialmente difícil para el bienestar mental de la población local. Para abordar efectivamente este problema, es necesario adoptar un enfoque multidisciplinario y adaptado

al contexto local, que tenga en cuenta la relación entre estos factores y busque soluciones integrales y sostenibles.

FACTORES DE RIESGO

Factores que ponen en peligro la salud mental en las Islas Galápagos

Las Islas Galápagos, conocidas por su biodiversidad única y belleza natural, tienen problemas específicos con la salud mental de su población. El bienestar mental de los habitantes de este archipiélago puede verse afectado negativamente por una variedad de factores de riesgo, tanto ambientales como psicosociales. Los principales factores de riesgo para la salud mental en las Islas Galápagos se examinarán a continuación.

Recursos y acceso limitados a servicios de salud mental

La limitación de recursos y las dificultades para acceder a servicios especializados son otros factores importantes de riesgo para la salud mental en las Islas Galápagos. Aunque hay programas de salud mental en varias islas, a menudo tienen problemas debido a la falta de recursos debido a su ubicación geográfica (Walker et al., 2022). El acceso a servicios psicológicos puede verse obstaculizado por una variedad de razones, incluido el aislamiento geográfico, los costos elevados de los servicios o la falta de comunicación adecuada.

La falta de recursos tiene un impacto no solo en la disponibilidad de servicios de salud mental, sino también en la implementación de programas de prevención y promoción del bienestar psicológico. La implementación de programas que aborden las necesidades específicas de la población local en salud mental puede verse obstaculizada por la falta de

recursos financieros, infraestructura adecuada y profesionales calificados (Torres Sanchez et al., 2021).

Barreras culturales y estigma social

Las barreras culturales y el estigma social relacionados con los trastornos mentales también pueden actuar como factores de riesgo para la salud mental en las Islas Galápagos. Los estigmas y las creencias erróneas sobre la salud mental pueden transmitirse de generación en generación (Uppartnerships, 2022), lo que hace que las personas que padecen trastornos mentales sean vistas negativamente y discriminadas. Este estigma puede conducir a la ocultación de síntomas, la demora en la solicitud de ayuda y el aislamiento social de las personas afectadas.

Además, debido al gran número de turistas que visitan las Islas Galápagos, su población cambia constantemente. El turismo puede ayudar a la economía local, pero también puede causar inestabilidad sociocultural y dificultar la creación y consolidación de redes de apoyo social (Cheer, 2017). Dado que las personas carecen de un entorno seguro donde buscar refugio y apoyo ante situaciones desafiantes, la falta de redes de apoyo sólidas y estables puede tener un impacto negativo en la salud mental.

Factores de riesgo propios y familiares

Los factores ambientales y socioculturales no son los únicos factores de riesgo que pueden afectar la salud mental de los habitantes de las Islas Galápagos. La sensibilidad a la información y el aprendizaje emocional adquirido en la familia y la escuela pueden tener un impacto significativo en el desarrollo psicológico durante la infancia (Smith et al., 2019). Los

niños pueden estar expuestos a patrones emocionales desadaptativos si no reciben educación emocional formal en las escuelas y dependen del aprendizaje por observación en el hogar.

Además, eventos estresantes como el divorcio o la muerte de un miembro de la familia, así como la presencia de enfermedades mentales persistentes o hereditarias en la familia, pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental en las personas (Stroud, 2010). La capacidad de regulación emocional y las interacciones sociales a lo largo de la vida también pueden verse afectadas por factores propios, como necesidades específicas del niño, agresividad, personalidad y dependencias

Variables académicas e institucionales

El desarrollo emocional y el manejo de la salud mental también dependen del entorno escolar y del nivel académico. La perpetuación de comportamientos desadaptativos y dificultades emocionales puede ser causada por la falta de programas de educación emocional y la escasa atención a las necesidades psicológicas de los estudiantes (Oostdam et al., 2018). Además, los trastornos de aprendizaje sin tratamiento pueden tener un impacto en la forma en que las personas interactúan con su entorno y con las personas cercanas a ellas.

Es crucial enfatizar que los factores de riesgo académicos, familiares y propios pueden interactuar y potenciarse mutuamente, sin atención psicológica adecuada. Una salud mental deficiente puede conducir a comportamientos negativos y autodestructivos, como el abuso de sustancias. Por lo tanto, es fundamental abordar estos aspectos de manera integral y brindar apoyo tanto en el ámbito familiar como educativo para promover un desarrollo emocional saludable.

PROPUESTA

Objetivos

Objetivo General.

Crear un Podcast en colaboración con la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y su sede en las Galápagos para fomentar la salud mental y el bienestar integral de la población de las Islas Galápagos.

Objetivos específicos

Mediante un proceso de investigación y consulta con la comunidad, identificar los principales problemas y necesidades de salud mental que afectan a la población de las Islas Galápagos.

Adaptar el contenido educativo a las características socioculturales de la población galapagueña y basarlo en evidencia científica sobre temas relevantes de salud mental.

Reducir el estigma de los trastornos mentales y fomentar una mayor comprensión y aceptación de la importancia del cuidado de la salud mental en la comunidad.

Fortalecer la resiliencia de los oyentes ofreciendo técnicas prácticas y accesibles para manejar el estrés, la ansiedad y otros problemas psicológicos comunes.

Para aumentar el alcance e impacto del Podcast, establezca alianzas estratégicas con organizaciones locales, líderes comunitarios y profesionales de la salud mental en las Galápagos.

Productos y actividades

Se proponen las siguientes actividades y productos para lograr los objetivos propuestos:

Investigación y consulta comunitaria.

Realizar una revisión completa de la literatura existente sobre salud mental en comunidades insulares y en las Islas Galápagos.

Para identificar las principales preocupaciones y necesidades de salud mental, realizar entrevistas y grupos focales con residentes locales, estudiantes, profesionales de la salud y otros actores importantes para la comunidad de las Galápagos.

Analizar los datos recopilados y crear un informe detallado que sirva como base para el contenido del Podcast.

Creación de contenido.

Crear un esquema general de los episodios piloto del Podcast que aborde temas importantes como el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión y el estigma.

Los guiones de cada episodio deben escribirse con un lenguaje claro, fácil de entender y culturalmente apropiado.

Los episodios del Podcast deben grabarse y editarse con música, efectos de sonido y testimonios de expertos y de preferencia miembros de la comunidad.

Promoción y difusión

Diseñar una estrategia para promocionar el Podcast que incluya perfiles en redes sociales, contenido visual atractivo y cuentas en plataformas de streaming para el podcast.

Para aumentar la difusión del podcast es de gran interés establecer alianzas con medios de comunicación locales, organizaciones comunitarias y centros educativos.

Para despertar el interés y la participación de la comunidad se recomienda: organizar eventos de lanzamiento y escucha colectiva en lugares públicos de las islas.

Evaluación y retroalimentación:

Para poder mantener un buen contenido y nivel de calidad en los temas tratados en futuros episodios del podcast es recomendable:

Crear encuestas y formularios de comentarios para que los oyentes den sus opiniones y sugerencias.

Analizar los datos de audiencia y el impacto del Podcast en los conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la salud mental.

Realizar informes regulares sobre los resultados y modificar la estrategia según sea necesario para aumentar la efectividad del Podcast.

Productos previstos

Una serie de dos episodios piloto del podcast sobre salud mental que tienen una duración de 20 a 30 minutos cada uno y están disponibles para escuchar gratuitamente en varias plataformas.

Redes sociales dedicadas al podcast que ofrecen recursos adicionales, información de contacto y enlaces a servicios de apoyo en salud mental.

Publicidad atractiva, incluidos posters, folletos y publicaciones en redes sociales.

Plan de implementación

El plan de implementación del Podcast sobre salud mental para Galápagos se llevará a cabo en etapas y deberá ser realizado en conjunto con el área de consejería psicológica y los líderes estudiantiles de orientación o LEO'S. Para el desarrollo del podcast sobre salud mental en las Galápagos, este plan de implementación trata de garantizar un proceso riguroso, participativo y adaptable. Se espera que esta iniciativa tenga un impacto positivo y duradero en la región al promover el bienestar psicológico y reducir el estigma en la comunidad.

Papel de los actores.

Organización. Dentro del proyecto llevado a cabo con la comunidad Galapagueña se puede observar los papeles que cada individuo tiene en este intercambio de ideologías e información adquirida. Tenemos como actor principal a los LEO'S de la USFQ Galápagos los cuales serán los principales encargados de dar seguimiento y producción del podcast por lo que se necesitará que estén involucrados en las siguientes fases del plan de implementación:

Planificación y preparación:

Investigación y consulta comunitaria

Desarrollo de contenido

Lanzamiento y promoción

Evaluación y mejora continua

Comunidad. Dentro de la comunidad tenemos a las personas oyentes del podcast los cuales dejan una retroalimentación la cual brindará una idea del camino y temas a tomar por el podcast además de poder extraer resultados que permitan analizar la mejora en el entendimiento y aceptación de temas relacionados con la salud mental

Tabla 1 Plan de implementación

Fase	Actividades	Duración
1. Planificación y preparación	<ul style="list-style-type: none"> - Conformar equipo multidisciplinario - Finalizar diseño de investigación e instrumentos - Identificar y contactar participantes clave - Desarrollar cronograma y asignar responsabilidades 	1 mes
2. Investigación y consulta comunitaria	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar revisión de literatura y análisis de datos secundarios - Llevar a cabo entrevistas y grupos focales - Analizar datos recopilados y elaborar informe - Presentar resultados y recoger retroalimentación 	1 mes
3. Desarrollo de contenido	<ul style="list-style-type: none"> - Crear esquema general de episodios basado en investigación de la comunidad. - Redactar guiones incorporando el levantamiento de información. - Grabar y editar episodios del podcast 	1 mes
4. Lanzamiento y promoción	<ul style="list-style-type: none"> - Publicar episodios en plataformas de streaming - Ejecutar estrategia de promoción en redes sociales, medios locales y espacios comunitarios - Monitorear indicadores de audiencia y participación 	1 mes
5. Evaluación y mejora continua	<ul style="list-style-type: none"> - Recopilar retroalimentación de oyentes mediante encuestas o cuestionarios. - Analizar datos de impacto 	2 meses

	y elaborar informes. - Realizar ajustes en contenido y estrategia según resultados de evaluación - Planificar futuras temporadas basadas en necesidades emergentes de la comunidad	
--	--	--

Esta Tabla No.1 resume el plan de implementación del podcast sobre salud mental para Galápagos, detallando las fases, actividades principales. La fase de evaluación y mejora continua se considera un proceso en curso, ya que se realizará de manera permanente para garantizar la calidad y relevancia del podcast a lo largo del tiempo.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Se sugiere la aplicación del cuestionario Implicit Attitudes of Stigma Scale para evaluar la influencia del proyecto “Salud Mental para Galápagos” en la disminución del estigma asociado a los trastornos mentales en la comunidad galapagueña. La propuesta enfatiza la utilización del test de asociación implícita (IAT), conocido por su capacidad para medir actitudes implícitas hacia diversos conceptos, incluido el estigma relacionado con la salud mental (King et al., 2007). Este enfoque se basa en la premisa de que las asociaciones profundamente arraigadas entre conceptos se clasifican más fácilmente que aquellas que son más débiles, permitiendo así evaluar la fortaleza de las asociaciones automáticas respecto a los trastornos mentales y los atributos positivos o negativos.

Se propone aplicar el IAT a los participantes oyentes antes y después de la implementación del Podcast. Durante el IAT, se pedirá a los participantes que clasifiquen

rápidamente estímulos relacionados con trastornos mentales y características positivas o negativas. Si el Podcast alcanza su objetivo de reducir el estigma, se anticipa una mejora en los tiempos de reacción para asociar trastornos mentales con características positivas en la evaluación posterior al proyecto.

Los resultados del IAT se procesarán siguiendo las metodologías estándar, incluyendo el análisis de los puntajes D para reflejar la fuerza de las asociaciones implícitas. La evaluación incluirá pruebas t para comparar los puntajes promedio antes y después, además del cálculo de los tamaños del efecto para cuantificar el cambio en las actitudes implícitas.

También, se alienta a recoger y examinar reflexiones escritas de los participantes para complementar los datos cuantitativos con perspectivas cualitativas sobre el estigma hacia la salud mental. La combinación de datos cuantitativos del IAT con reflexiones cualitativas ofrecerá una visión más detallada del impacto del Podcast en las actitudes de la comunidad. Esta metodología será invaluable para determinar la efectividad del proyecto en la reducción del estigma de los trastornos mentales y proporcionará información crucial para futuras iniciativas de sensibilización y formación en el ámbito de la salud mental.

CONCLUSIONES

La colaboración entre la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y su sede en Galápagos ha llevado a cabo el proyecto “Podcast sobre Salud Mental para Galápagos”, que ha demostrado ser una iniciativa innovadora y efectiva para abordar las necesidades de salud mental de la comunidad galapagueña. Este proyecto tiene como objetivo promover la psicoeducación, reducir el estigma de los trastornos mentales y proporcionar estrategias prácticas para el cuidado del bienestar emocional a través de un enfoque multidisciplinario y adaptado al contexto local.

El enfoque innovador y adaptado a las necesidades específicas de una comunidad insular hace que este proyecto sea relevante para la profesión de la Psicología a nivel nacional e internacional. Los podcasts han demostrado ser una estrategia efectiva para superar las barreras geográficas y socioculturales que pueden obstaculizar el acceso a recursos especializados. Este método podría funcionar como un modelo para iniciativas similares en otras áreas o comunidades con recursos limitados.

El “Podcast sobre Salud Mental para Galápagos” se destaca por su enfoque participativo, ya que sin ayuda de María Fernanda Almeida, encargada del Departamento de Consejería Psicológica, no se hubiera logrado levantar la información necesaria para este proyecto de promoción de la salud mental. La creación de contenido relevante y culturalmente sensible ha sido posible gracias a la colaboración estrecha entre la USFQ, su sede en Galápagos y la comunidad, lo que ha contribuido a su aceptación.

A través de este trabajo, se ha aprendido la importancia de involucrar activamente a la comunidad en todas las etapas del proyecto y de adaptar las intervenciones de salud mental al contexto local. Además, se ha comprendido el potencial de las tecnologías de la información y la comunicación, como los podcasts, para llegar a audiencias diversas y superar los obstáculos de acceso.

Sería beneficioso realizar un estudio a largo plazo que evalúe el impacto del Podcast en la salud mental de la comunidad galapagueña para futuras investigaciones. Además, sería interesante considerar la posibilidad de adaptar este modelo a otras comunidades insulares o remotas, teniendo en cuenta sus requisitos y características particulares, para fortalecer aún más la red de recursos de salud mental en la región, se podrían investigar otras estrategias complementarias, como la creación de grupos de apoyo o la integración del podcast con servicios de atención psicológica presencial.

Por último, pero no menos importante, el “Podcast sobre Salud Mental para Galápagos” es un gran paso hacia promover el bienestar emocional y reducir el estigma de los trastornos mentales en la comunidad galapagueña. Este proyecto sienta las bases para proyectos futuros que busquen abordar las necesidades de salud mental en comunidades insulares y remotas, y destaca la importancia de la colaboración multidisciplinaria y la participación comunitaria en la promoción de la salud mental.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Milena Peralta, en calidad de co-autor de este trabajo junto a Freddy Rodríguez y Andrés Castillo certifico lo siguiente:

- a. He realizado esta tesis y producto final de forma independiente, sin recurrir a fuentes no autorizadas ni haber plagiado ningún contenido incluido en este trabajo.
- b. Todas las fuentes utilizadas tanto en la tesis como en el producto final han sido debidamente declaradas en la sección bibliográfica.
- c. He tomado todas las precauciones razonables para garantizar que esta obra es original y que, según mi leal saber y entender, no infringe ninguna ley del Ecuador ni los derechos de autor u otros derechos de propiedad intelectual de terceros.
- d. He seguido y respetado el código de honor de la Universidad San Francisco de Quito al realizar este trabajo.
- e. Este trabajo no ha sido presentado previamente en ninguna otra institución académica.
- f. Declaro que no he utilizado el apoyo de ninguna plataforma de Inteligencia Artificial (IA) para la realización de este trabajo ()
- g. En el caso de haber utilizado el apoyo de alguna plataforma de Inteligencia Artificial (IA), específico a continuación de qué manera se ha empleado: Se utilizó la herramienta chat gpt 4.0 para mejorar la tabulación.

REFLEXIÓN

Milena Peralta

Al iniciar este proyecto integrador en el marco de mi carrera en Psicología fue, inicialmente una fuente de gran ilusión. Me embargaba la emoción de contribuir significativamente al bienestar de la comunidad de Galápagos, proporcionando un espacio para discutir y desestigmatizar los problemas de la salud mental. Sin embargo, no tardé en enfrentarme a desafíos que transformaron mi entusiasmo inicial a una mezcla de tristeza, ira y desesperanza.

Uno de los obstáculos más significativos fue la dificultad para encontrar participantes para los grupos focales. La falta de interés y la reticencia de las personas a discutir abiertamente sus estigmas con respecto a la salud mental me sumieron en gran desesperanza, ya que estos eran elementos cruciales para el éxito del proyecto. Esta situación me generó momentos de enojo, al sentir que, a pesar de mis esfuerzos, factores externos amenazaban con obstaculizar el objetivo principal.

La desesperanza se hizo más presente al considerar la posibilidad de no poder llevar a cabo el proyecto como lo había planeado. Sin embargo, en esos momentos de incertidumbre, la colaboración de mis compañeros Freddy y Andrés se tornó vital. Juntos, enfrentamos estas adversidades con resiliencia y determinación. A través de numerosas reuniones de planificación y ajustes, logramos superar esa falta de participación fomentando un ambiente de confianza y seguridad que finalmente incentivó a buscar soluciones.

Este viaje a través de emociones contradictorias no solo ha sido un reto, sino también una invaluable lección sobre la importancia del trabajo en equipo y la adaptabilidad en el campo de la psicología. A pesar de los momentos difíciles, este proyecto ha reforzado mi compromiso con la salud mental y me ha proporcionado herramientas prácticas y emocionales para enfrentar futuros desafíos profesionales.

REFERENCIAS

- Aguilar, Y., & Quiñones, C. (2021). Educación emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 39(1), 49-68.
<https://doi.org/10.6018/rie.424841>
- Bisquerra, R., Buxarrais, M. R., Martínez, M., & Tey, A. (2021). Fundamentos emocionales de la educación moral: aplicaciones para la práctica. *Ibero.mx*.
<http://ri.iberomx.com/handle/iberomx/5957>
- Burbano, D. V., Valdivieso, J.C., Izurieta, J.C., Meredith, T. C., & Quiroga, D. (2022). “Rethink and reset” tourism in the Galapagos Islands: Stakeholders’ views on the sustainability of tourism development. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 3(2), 100057–100057. <https://doi.org/10.1016/j.annale.2022.100057>
- Cheer, J. M. (2017). Resilience in the visitor economy. Routledge EBooks, 61–84.
<https://doi.org/10.4324/9781315464053-4>
- Chowa, G., Rizzo, C., Thompson, A., Bentley, M., & Chapman, M. (2023). Social Issues in the Galapagos Islands: A Participatory and Exploratory Study. *Social and Ecological Interactions in the Galapagos Islands*, 119–135.
https://doi.org/10.1007/978-3-031-28089-4_9
- Cummings, J. R., Allen, L., Clennon, J., Ji, X., & Druss, B. G. (2017). Geographic Access to Specialty Mental Health Care Across High- and Low-Income US

Communities. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 476–476.

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0303>

Extensión USFQ Galápagos | Universidad San Francisco de Quito. Extensión USFQ

Galápagos. (2001). <https://www.usfq.edu.ec/es/galapagos#:~:text=Historia-,Historia,desarrollo%20en%20las%20Islas%20Gal%C3%A1pagos>.

González, M., Jiménez, A., & Torres, L. (2021). Aislamiento geográfico y salud mental en comunidades insulares: Una revisión sistemática. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14(3), 145-157. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.01.003>

Harper, H. A. (2012). Teachers' emotional responses to new pedagogical tools in high challenge settings: illustrations from the Northern Territory. *Australian Educational Researcher*, 39(4), 447–461. <https://doi.org/10.1007/s13384-012-0075-7>

Hasan, H. (2022). Association Between Societal Isolation and the Subject of Mental Health. *Social Science Journal for Advanced Research*, 2(6), 9–14. <https://doi.org/10.54741/ssjar.2.6.3>

- King, M., Dinos, S., Shaw, J., Watson, R., Stevens, S., Passetti, F., Weich, S., & Serfaty, M. (2007). The Stigma Scale: development of a standardised measure of the stigma of mental illness. *British Journal of Psychiatry*, *190*(3), 248–254.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.024638>
- Kueffer, C., & Kinney, K. (2017). What is the importance of islands to environmental conservation? *Environmental Conservation*, *44*(4), 311–322.
<https://doi.org/10.1017/s0376892917000479>
- Kwan, C., Lee, H., & Chen, Y. (2020). The impact of COVID-19 on mental health in island communities: A comparative study between Hawaii and Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 6710. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186710>
- Lattoo, J., Mistry, M., Alabdulla, M., Wadoo, O. Jan, F., Munshi, T., & Haddad, P. (2021). Mental health stigma: the role of dualism, uncertainty, causation and treatability. *General Psychiatry*, *34*(4), e100498–e100498.
<https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100498>
- Oostdam, R., Koerhuis, M. J. C., & Fukkink, R. G. (2018). Maladaptive behavior in relation to the basic psychological needs of students in secondary education. *European Journal of Psychology of Education*, *34*(3), 601–619.
<https://doi.org/10.1007/s10212-018-0397-6>

Prince, B. F. (2020). *Podcasts: The potential and possibilities*. *Teaching sociology*, 48(4), 269-271. <https://doi.org/10.1177/0092055x20959837>

Ruiz-Palomino, P., Manrique de Lara, P., & Silva, M. (2023). How Temporary/Permanent Employment Status and Mindfulness Redraw Employee Organizational Citizenship Responses to Person-Organization Fit. *Revista de Psicología Del Trabajo Y de Las Organizaciones/Revista de Psicología Del Trabajo Y de Las Organizaciones*, 39(1), 23–36. <https://doi.org/10.5093/jwop2023a3>

Schroeder, S., Tan, C. M., Urlacher, B., & Heitkamp, T. (2020). The Role of Rural and Urban Geography and Gender in Community Stigma Around Mental Illness. *Health Education & Behavior*, 48(1), 63–73. <https://doi.org/10.1177/1090198120974963>

Smith, T., Sheridan, S., Kim, E., Park, S., & Beretvas, N. (2019). The Effects of Family-School Partnership Interventions on Academic and Social-Emotional Functioning: a Meta-Analysis Exploring What Works for Whom. *Educational Psychology Review*, 32(2), 511–544. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09509-w>

Stroud, K. (2010). *Clinical Science Insights Knowledge Families Count On Volume 14*.

https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://www.family-institute.org/sites/default/files/pdfs/csi_stroud_stress_depression.pdf&hl=es&sa=T&oi=gsb-ggp&ct=res&cd=0&d=6398418959860104001&ei=rhovZvDJGJSCy9YP29Cc0AY&scisig=AFWwaeaxP0tdNhn2wPFDU3cr0zrY

Torres Sanchez, A., Park, A. L., Chu, W., Letamendi, A., Stanick, C., Regan, J., Perez, G., & Chorpita, B. F. (2021). Supporting the mental health needs of underserved communities: A qualitative study of barriers to accessing community resources. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 541–552.

<https://doi.org/10.1002/jcop.22633>

Urquizo, J., Martin, C., Lansdale, D., Singh, P., Chen, S., Henderson, L., Pierre, K., Sowe, G., Cooper, K., & Cordova, J. (2019). *Improving the Quality of Education on the Galapagos Islands through a Community Intranet*.

<https://doi.org/10.1109/ghc46095.2019.9033093>

USFQ. (2021). Consejería Psicológica USFQ.

<https://www.usfq.edu.ec/estudiantes/consejerias/consejeria-psicologica>

Uppartnerships. (2022, May 31). *Breaking down intergenerational and cultural stigmas on mental health*. UP Partnership.

<https://uppartnership.org/intergenerational-mental-wellness/>

Walker, I. F., Asher, L., Pari, A., Attride-Stirling, J., Oyinloye, A. O., Simmons, C., ... & Gibson, R. C. (2022). Mental health systems in six Caribbean small island developing states: a comparative situational analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00552-9>

Zhang, Y., Augusto, O., Ásbjörnsdóttir, K., Akullian, A., Cumbe, V., Rao, D., Gimbel, S., Sherr, K., & Wagenaar, B. H. (2019). Geographic distribution and determinants of mental health stigma in central Mozambique. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(11), 1391–1410. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01708-8>

ANEXO A: MANUAL: MAREA MENTAL Y LINKS DE PODCAST

Manual:

https://www.canva.com/design/DAGDWs4KKa8/CSVwPAk2M-ej1i0tXC6FqQ/edit?utm_content=DAGDWs4KKa8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Links Spotify:

Episodio 1: Más allá del estigma

<https://open.spotify.com/episode/75JGbDXQ1iE6oPiAwTu2u8?si=be3fa7b2c7134bfd>

Episodio 2: Susurros Mentales

<https://open.spotify.com/episode/0vOQ6tuATpgutuyy0sDWmi?si=ba3f1ac706d142f7>