

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO – USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**“Festival: ¿Dónde está mi cabeza?”**

**Anette Renata Garcés Rivadeneira**  
**Psicología General**

**Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de Lic. En Psicología General.**

**Quito, 15 de diciembre de 2024**

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO – USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

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

**Nombre del trabajo: “Festival: ¿Dónde está mi cabeza?”**

**Anette Renata Garcés Rivadeneira**

**Natalie Izurieta, PhD**

**Quito, 15 de diciembre 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: Anette Renata Garcés Rivadeneira

Código: 00212625

Cédula de identidad: 1727427328

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 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## UNPUBLISHED DOCUMENT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 cuidado y mantenimiento de la salud mental se relaciona con el bienestar de las personas a lo largo de la vida. Los modelos de salud mental comunitaria se enfocan en promover espacios más allá de un consultorio clínico, ya que este servicio de cuidado y/o atención psicológica, no siempre es accesible.

En el 2024 es el segundo año consecutivo en el que la OPS (Organización Panamericana de la Salud) ha organizado el festival “¿Dónde está mi cabeza?”, en el cual se ofrecen talleres lúdicos y recreativos gratuitos para la comunidad con el fin de promover salud mental. Este año 2024, el festival fue co-organizado con la USFQ y con el apoyo del GAD de Cumbayá. Este trabajo profundiza sobre las propuestas de arte, específicamente de el modelado con arcilla, como medio de cuidado del bienestar mental, que tuvo lugar en el festival.

Durante la ejecución de este proyecto, se pudo observar, cómo los participantes se involucraron con entusiasmo en las actividades y expresaron su deseo de que este tipo de actividades se desarrollen de manera regular en su comunidad, ya que reconocieron la importancia de tener espacios para trabajar y procesar sus emociones y relacionarse con otros.

**Palabras clave:** Salud Mental, Salud Mental Comunitaria, festival, cerámica, arteterapia.

## ABSTRACT

The care and maintenance of mental health is related to people's well-being well-being throughout life. Community mental health models aim to promote spaces beyond clinical settings, as psychological care services are not always accessible.

In 2024, the Pan American Health Organization (PAHO) held the second consecutive "Where Is My Head?" festival, offering free recreational and educational workshops to promote mental health in the community. This year, the festival was co-organized with USFQ and supported by the Cumbayá Municipal Government (GAD).

This study explores the art proposals at the festival, specifically activities with clay, as a tool for mental well-being. During the festival, it was evident the engagement of the participants and their desire for regular access to such activities in their community, recognizing the importance of spaces for emotional processing and social connection.

**Keywords:** Mental Health, Community Mental Health, Festival, Ceramics, Art Therapy

## TABLA DE CONTENIDO

### Tabla de contenido

<b>RESUMEN</b> .....	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>6</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL RETO Y LOS INTERESADOS</b> .....	<b>8</b>
<b>Solicitud de la organización</b> .....	<b>8</b>
<b>Descripción de la organización</b> .....	<b>8</b>
Organización .....	8
GAD Parroquial de Cumbayá.....	11
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD</b> .....	<b>16</b>
<b>Naturaleza del problema:</b> .....	<b>16</b>
Salud mental: .....	16
Salud mental comunitaria:.....	16
<b>Afectados:</b> .....	<b>18</b>
<b>Factores que contribuyen al problema:</b> .....	<b>21</b>
Arte terapia como herramienta para la promoción de salud mental: .....	23
Cerámica como forma de arte terapia:.....	25
<b>Estrategias aplicadas previamente:</b> .....	<b>27</b>
Festivales y Salud Mental Comunitaria:.....	28
<b>PROPUESTA</b> .....	<b>29</b>
<b>Objetivo General:</b> .....	<b>30</b>
<b>Objetivos Específicos:</b> .....	<b>30</b>
<b>Productos o Actividades</b> .....	<b>31</b>
<b>Plan de Implementación</b> .....	<b>31</b>
<b>Resultados:</b> .....	<b>36</b>
Organización Previa:.....	36
Resultados día del festival: .....	39
Posterior al evento: .....	43
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>45</b>
<b>REFLEXIÓN PERSONAL</b> .....	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>50</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>54</b>
<b>Anexo A:</b> .....	<b>54</b>

## **DESCRIPCIÓN DEL RETO Y LOS INTERESADOS**

### **Solicitud de la organización**

La OPS invitó a la Universidad San Francisco de Quito a co-organizar el festival “¿Dónde está mi cabeza?”, que es una iniciativa para ofrecer experiencias de bienestar y promoción de la salud mental y demostrar que esta puede ser alcanzada no solo mediante intervención psicológica, o en un consultorio clínico, sino también, en actividades colectivas artísticas, de introspección, cuerpo y movimiento, entre otras, destacando la importancia de la conexión social.

La organización nos solicitó buscar a los facilitadores, talleristas y colectivos para ofrecer los talleres, siendo requisito que estos sean de la misma comunidad local, que la propuesta sea accesible para todas las edades y que sea gratuita.

La organización del festival por parte de la Universidad San Francisco de Quito se dio en el contexto de este proyecto de titulación, además de contar con la colaboración y financiamiento del proyecto de vinculación “Vecinos Cumbayá” y de los departamentos de Comunicación y Relaciones Públicas. Adicionalmente, tuvimos el apoyo del GAD parroquial de Cumbayá para los permisos y organización del evento.

### **Descripción de la organización**

#### **Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS)**

La Organización Mundial de la Salud fue fundada el 7 de abril de 1948 por las Naciones Unidas. Su creación fue impulsada después de la segunda guerra mundial, con el fin de responder a necesidades de coordinación entre esfuerzos internacionales para tratar temas

de suma importancia, entre ellos problemas de salud global, enfermedades infecciosas, malnutrición y emergencias sanitarias (OMS, s.f.).

La OMS está conformada por alrededor de 194 países de todo el mundo, quienes trabajan juntos para poder luchar contra los problemas mencionados anteriormente. Una de las características principales de la OMS, es que trabajan mano a mano con organizaciones no gubernamentales, el sector privado e instituciones académicas, estas contribuyen económicamente mediante donaciones a cumplir el mayor objetivo de la OMS que es alcanzar el más alto nivel de salud para todas las personas (OMS, s.f.).

La OMS tiene metas específicas para poder combatir los problemas de salud a nivel mundial, entre ellas se encuentra promover la salud global, prevención de enfermedades, el fortalecimiento de los sistemas de salud y fomentar la equidad sanitaria (OMS, s.f.). Cabe recalcar que dentro de estas metas también se habla sobre la importancia de la salud mental, la OMS trabaja para luchar contra los estigmas de esta y mejorar el acceso de tratamientos psicológicos (OMS, s.f.).

Actualmente, la OMS tiene su sede en Ginebra, Suiza, su Director General es el Dr. Tedros Adhanom quien asume el cargo en 2017 y después de cumplir su periodo de 5 años, fue reelecto en el 2022. Fue él quien estuvo a cargo de la OMS durante el período de COVID-19 y logró encontrar resoluciones a esa emergencia sanitaria. El director general de la OMS es reconocido por su enfocarse en el área social y económico de la salud y alinear los trabajos de la OMS con los ODS (Objetivos de desarrollo sostenible) y su objetivo como director general es hacer de la OMS una entidad transparente, eficiente, preparada y responsable para poder enfrentar los desafíos actuales (OMS, s.f.).

La Organización Panamericana de la Salud fue fundada el 2 de diciembre de 1902. En el año de 1949, se unió al sistema de las Naciones Unidas como la oficina regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Dentro de esta también se encontraba la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP), la cual actuaba como la Secretaría encargada en ofrecer apoyo técnico y liderazgo a los Estados miembros de la OPS, con el objetivo común de garantizar y alcanzar la meta de salud para todos (Organización Panamericana de la Salud, s. f.).

La presente organización fue liderada en un principio por representantes gubernamentales de varios países americanos, actualmente la OPS está conformada por 35 países de las Américas, siendo algunos de ellos, Ecuador, Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Cuba, El Salvador, etc; teniendo a Puerto Rico como miembro asociado. El actual líder de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), es el doctor Jarbas Barbosa, su gobernanza está a cargo de la Conferencia Sanitaria Panamericana, el Consejo Directivo y por el Comité Ejecutivo. La OPS trabaja en colaboración con los gobiernos, agencias internacionales y organizaciones no gubernamentales en las Américas (Organización Panamericana de la Salud, s.f.).

En Ecuador, la representación de la OPS y la OMS fue creada en el año de 1951, desde ese año se coopera en conjunto con el Ministerio de Salud y otras organizaciones del sector de la salud ya sea público o privado. La representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Ecuador es la Dra. Sonia Quezada Bolaños, quien ha liderado varios proyectos técnicos ligados al liderazgo y gestión, sistemas y servicios de salud, vigilancia de la salud y prevención, control de enfermedades, promoción de la salud, entre otros (Organización Panamericana de la Salud, s.f). Aimeé Dubois, consultora de OPS/OMS en

salud mental, también ha dirigido diversos proyectos de promoción de salud mental en Ecuador, como la 1era edición del festival “¿Dónde está mi cabeza?” (Organización Panamericana de la Salud, 2023). En su planes de mejora de la salud en las Américas, la OPS, tiene iniciativas de promoción del bienestar y prevención de problemas de salud, control de enfermedades, el fortalecimiento de los sistemas de salud pública, programas preventivos y de investigación, entre otros programas de prevención y promoción de la Salud mental (Organización Panamericana de la Salud, s.f).

### **GAD Parroquial de Cumbayá**

La estructura política de Ecuador está organizada de manera descentralizada, tal y como lo establece la Constitución del 2008, mediante un sistema de Gobiernos Autónomos Descentralizados (GAD), donde cada organismo tiene competencias específicas según su nivel territorial: regional, provincial, municipal y parroquial. (Decreto Legislativo, 2011), este modelo busca fomentar una administración más cercana y eficiente, orientada al desarrollo local y regional.

El Gobierno Nacional de Ecuador es el ente responsable de diseñar e implementar políticas públicas a nivel nacional (Barrezueta Hugo, 2020). Sin embargo, la administración pública también se lleva a cabo a través de los Gobiernos Autónomos Descentralizados (GAD), que desempeñan un papel fundamental en la gestión gubernamental. A nivel local los GAD están encargados de administrar competencias específicas dentro de sus territorios, promoviendo el desarrollo local y gestionando los recursos de manera autónoma (UNEMI, 2023). Esto permite que las decisiones se adapten mejor a las particularidades y necesidades de cada región, fortaleciendo la participación ciudadana y el desarrollo local.

Dentro de los GAD se incluyen los Gobiernos Regionales y Locales, que abarcan niveles provinciales, municipales y parroquiales (Galarza Castro, 2023). Cada uno de estos niveles tiene funciones específicas orientadas a satisfacer las necesidades particulares de sus respectivas comunidades. Por ejemplo, los gobiernos provinciales se centran en la planificación del desarrollo regional, mientras que los municipios se enfocan en servicios públicos urbanos, y las juntas parroquiales priorizan la gestión comunitaria (Galarza Castro, 2023).

Los GAD Regionales representan la unión de varias provincias para coordinar políticas y proyectos de desarrollo a nivel regional. Por su parte, los GAD Provinciales, liderados por un Prefecto y un Consejo Provincial, son responsables de actividades como el mantenimiento de vías rurales, la gestión ambiental y la promoción del desarrollo productivo dentro de la provincia (Decreto Legislativo, 2011).

Cumbayá, como parroquia rural del Distrito Metropolitano de Quito, tiene un GAD parroquial propio que trabaja de manera complementaria con el Municipio de Quito, este GAD se dedica a la promoción de proyectos culturales, deportivos y recreativos, al desarrollo de infraestructura local (como caminos vecinales y espacios públicos) y actividades que fortalecen la unión comunitaria en colaboración con organizaciones locales (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá. 2024). Además, al estar integrada al área metropolitana de Quito, Cumbayá se beneficia de servicios municipales como transporte público integrado y planificación urbana más amplia.

El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá desempeña un papel fundamental en la gestión y desarrollo de esta parroquia ubicada en el valle de Quito. Su

historia se remonta a tiempos precoloniales, cuando las tierras eran habitadas por culturas indígenas como los quitu-caras. El nombre "Cumbayá", que en quechua significa "lugar de descanso", refleja la tranquilidad y la riqueza natural que caracterizan a esta región. A lo largo de los siglos, Cumbayá tiene una historia enriquecedora que incluye hitos como la construcción de la Ruta Ferroviaria Quito-Ibarra en 1920, la central hidroeléctrica en 1958, y proyectos ecológicos recientes como la Ruta Chaquiñán. Su desarrollo moderno se ha centrado en la infraestructura, el comercio y la educación, siendo hogar de la Universidad San Francisco de Quito y de varios centros comerciales con servicios urbanos (Gobierno Parroquial de Cumbayá, 2023).

El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá para el período 2023-2027, ubicado en el valle de Tumbaco, Quito, Ecuador, es una institución clave para el desarrollo local. Su propósito es liderar la transformación de la parroquia mediante la gestión eficiente de recursos, la promoción del desarrollo sostenible y la inclusión social (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024). El GAD de Cumbayá es responsable de la administración local, con funciones que abarcan desde la planificación y ejecución de proyectos de infraestructura, hasta la promoción del bienestar social y económico de sus habitantes. Está liderado por un presidente parroquial, acompañado por un equipo de vocales. Actualmente, el presidente es Pedro José Tapia Cortés, cuyo mandato, como el de sus predecesores, tiene una duración de cuatro años desde el año 2023 hasta el 2027. Su equipo de vocales está conformado por René Edwin Naranjo Tituaña, José Luis Palacios Carrera, Jaime Javier Salazar Álvarez y Amilcar José Usiña Zulca. Este organismo se organiza en diferentes áreas para atender necesidades específicas de la comunidad, como

infraestructura, desarrollo social, cultura y deporte (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024).

El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá prioriza el desarrollo de infraestructura mediante la construcción de carreteras, servicios básicos y espacios públicos que se ajusten al crecimiento urbano. A su vez, fomenta la protección del medio ambiente mediante la adopción de prácticas sostenibles que salvaguarden los recursos naturales de la región. Además, trabaja en la promoción del turismo, destacando el valor de su patrimonio cultural y natural con el objetivo de atraer visitantes. Por último, busca fortalecer la cohesión social a través de programas inclusivos que promuevan el bienestar personal y social, integrando a todos los sectores de la comunidad (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024).

Uno de los enfoques del GAD es la promoción del bienestar integral y la salud mental de sus habitantes. Para ello, ha implementado diversas iniciativas, como la organización de talleres deportivos, artísticos y recreativos que fomentan la cohesión social y el desarrollo personal. Además, se han llevado a cabo ferias inclusivas que combinan actividades culturales, artísticas y de salud, brindando espacios de interacción para diferentes grupos sociales, incluyendo personas mayores y jóvenes (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024). |

En particular, el GAD trabaja activamente con grupos como “60 y Piquito”, que ofrecen actividades recreativas y formativas para adultos mayores, promoviendo su inclusión y bienestar. Estas acciones reflejan el compromiso de la institución con la salud emocional y

mental de la población, reconociendo su importancia para una comunidad equilibrada y saludable (Unidad Especial Patronato San José, 2024).

Además, implementa otros programas como las escuelas deportivas, que brindan espacios de desarrollo físico y social para niños y jóvenes, fomentando la actividad física y el trabajo en equipo. Un ejemplo es la cancha deportiva de la Escuela Fiscal de Educación General Básica “Carlos Aguilar”, donde los estudiantes pueden disfrutar de actividades deportivas, culturales y sociales en un espacio mejorado gracias a la inversión del GAD Parroquial de Cumbayá (Ministerio de Educación de Ecuador, 2021).

El GAD de Cumbayá también colabora en la organización de festivales y ferias, que celebran la identidad cultural de la parroquia. Estas actividades, incluyen eventos como conciertos, talleres de arte, exposiciones y actividades deportivas. Los festivales buscan no solo fortalecer el sentido de pertenencia entre los residentes, sino también atraer visitantes, promoviendo el turismo local y generando oportunidades económicas para emprendedores y artesanos (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024).

## **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD**

### **Naturaleza del problema:**

#### **Salud mental:**

La salud mental es el estado en cual una persona puede encontrar equilibrio en el ámbito emocional, psicológico y social de su vida (Garner, 2023), lo que le ayuda y permite al individuo afrontarse ante situaciones de la vida diaria, mantener relaciones sanas interpersonales, tomar decisiones racionales y tener un buen manejo del estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental tiene un valor esencial que es fundamental en nuestra vida, ya que forma parte de nuestro bienestar general. Debido a que esta tiene un impacto en la manera en la que reaccionamos y manejamos diferentes vivencias de nuestra vida personal y nos ayuda a desarrollar habilidades como la autonomía, aprender a trabajar para integrarnos en nuestro entorno y nos ayuda a reconocer nuestras propias capacidades para lograr alcanzar nuestro potencial individual (OMS, 2024).

Es importante recalcar que la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino que es aprender a vivir con ellos y trabajar para lograr mantener el equilibrio y bienestar general de la vida diaria y sus complicaciones.

#### **Salud mental comunitaria:**

La salud mental Comunitaria, se basa en un enfoque integral para promover el bienestar psicológico en la comunidad. Su objetivo es la prevención y promoción de la salud mental con una atención descentralizada (Ardila & Galende, 2011).

El modelo de salud mental comunitaria tiene como propósito acercar a la comunidad a servicios de salud mental, de una manera participativa, colectiva y accesible, priorizando

así la intervención temprana y la disminución de los estigmas que existen entorno a los problemas psicológicos (Ardila & Galende, 2011). Es importante entender que los trastornos mentales, no solo afecta al individuo que los padece, sino que también afecta al entorno, familiar, social y cultural del que el individuo forma parte.

Como se mencionó anteriormente, la salud mental comunitaria tiene como base principalmente la prevención y promoción del bienestar psicológico, por lo que su enfoque va más allá de tratar trastornos mentales, sino que también lo que se quiere lograr es la identificación de factores de protección como: habilidades de afrontamiento y resiliencia, relaciones interpersonales saludables, ambientes familiares seguros y estables, participación en actividades comunitarias y o recreativas, y la reducción de riesgos psicosociales, algunos ejemplos son: violencia y/o abuso, aislamiento social, inestabilidad económica, experiencias traumáticas, discriminación, consumo de sustancias, entre otras (López, 2005).

Para poder lograr este objetivo, se recomiendan actividades como: talleres educativos, talleres o programas de habilidades para la vida y las redes de apoyo comunitarias. Este tipo de actividades ayudan a la comunidad a desarrollar diferentes herramientas para poder desenvolverse en diferentes situaciones de la vida y saber cómo enfrentar escenarios de estrés o ansiedad, prevenir trastornos de depresión y fomentar relaciones saludables dentro de su entorno social (López, 2005).

Es necesario reconocer la importancia de la salud mental comunitaria, dado a que esta quiere reducir las barreras al acceso a la ayuda y servicios de salud mental, sobre todo en comunidades vulnerables o marginadas. Si la atención psicología se descentraliza de los hospitales grandes y se trasladaran a centros de salud, escuelas y espacios públicos, el acceso para la comunidad se facilitaría, dando así intervención temprana a quienes la necesiten (Ferro, 2010).

Del mismo modo, se fomentaría un cambio positivo de perspectiva sobre la salud mental, al integrarla como un elemento del día a día, habrá más educación y concientización del tema, normalizando así el hablar de nuestro bienestar psicológico y los problemas que pueden surgir, dejando de lado al estigma cultural que rodea en si a este tema (Ferro, 2010).

Del punto de vista económico, el conocer sobre la salud mental comunitaria tiene un gran impacto, debido a que, al abordar problemas de salud mental de una manera efectiva y temprana, el impacto en la productividad laboral, el ausentismo o faltas y los costos asociados al tratamiento psicológico a largo plazo serán reducidos (López, 2005).

El beneficio dentro de la comunidad será el fortalecimiento de solidaridad social ya que esta promoverá una comunicación abierta y ayudará a la construcción de redes de apoyo, lo que traerá como resultado comunidades más saludables y resilientes a crisis sociales y económicas (Ferro, 2010).

**Afectados:**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), en el mundo alrededor de 10000 millones de personas en el mundo viven con algún tipo de trastorno mental (2022), los trastornos con más prevalencia en la población son: la depresión la que afecta alrededor de 280 millones de personas y el trastorno de ansiedad que afecta a 300 millones de personas (OMS,2022).

A nivel mundial la salud mental se ha vuelto una prioridad de la salud, y no fue hasta la pandemia por el COVID-19, en la que medidas más serias se empezaron a tomar. En esta emergencia sanitaria, existió un incremento de 25% de casos en los trastornos de depresión y ansiedad (OMS,2022).

Es por ello por lo que la OMS publicó un informe mundial sobre la salud mental, en el cual se incluyen estrategias para poder cuidar de nuestra salud mental, hablan sobre los servicios de ayuda y como estos podrían ser más accesibles, entre otros temas importantes para el bienestar integral de las personas.

Otro problema grave de salud mental sucede en el grupo etario de 15 a 29 años, este es el suicidio, que según la OMS (2022), es la cuarta causa principal de muerte. Alrededor de 700.000 personas mueren por suicidio al año, eso se traduce a que cada 40 segundos, un acto de suicidio es cometido (OMS, 2022). Algunos factores de riesgos que influyen en que las personas cometan este acto son: el desempleo, la discriminación, violencia y/o abuso escolar, violencia intrafamiliar, trastornos mentales, falta de accesos a servicios de ayuda, entre otros (Ramos, 2014).

La salud mental de las mujeres también es un tema importante a mencionar, debido a que este es un grupo vulnerable. Los trastornos mentales que experimentan las mujeres más que los hombres son el trastorno de ansiedad y depresión. El por qué las mujeres son más propensas a sufrir de estos trastornos que los hombres, se debe a factores como el género (desigualdad), social, violencia y la parte hormonal y las diferencias que existen en ellas (Ramos, 2014).

En Ecuador, el tema de salud mental sigue siendo un tabú, a pesar de que se ha normalizado hablar de nuestro bienestar mental, aun existen ciertos prejuicios que recaen en la libertad que se puede tener para hablar de ellos, aceptarlos y buscar la ayuda necesaria.

Más del 25% de ecuatorianos habría experimentado algún tipo de problema o trastornos mentales a lo largo de su vida, este es un tema de suma importancia, debido a que después

de la pandemia, hubo un alarmante crecimiento en los reportes de casos de trastornos mentales (MPS, 2022).

Los trastornos mentales con más índices de padecimiento de la población fue depresión con 9% y ansiedad con 7%, es con esto que podemos entender que en Ecuador hace falta la creación de políticas públicas de salud en cuanto al bienestar mental de la población y la necesidad de priorizarlas. Es importante recalcar que, a pesar de que existen estas estadísticas, también hay un subregistro de las personas que sufren de estos trastornos, esto se debe a que existe una falta de accesibilidad a los servicios especializados y como se menciona anteriormente, existe aun un gran estigma social de lo que es la salud mental, por lo que podemos comprender que en realidad estos índices en los trastornos de ansiedad y depresión son mucho más altos (MPS, 2022).

Enfocándonos en el grupo etario de 12 a 17 años (adolescentes) en Ecuador, es un grupo que se enfrenta a varios factores de riesgos, entre ellos se encuentra: violencia intrafamiliar, acoso escolar, presión académica, abuso de sustancia, entre otros factores que aumentan su vulnerabilidad (OPS, 2019). Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), alrededor de 15% de los adolescentes en ecuatorianos presentan síntomas con relación al trastorno de depresión, igualmente se han reportado un aumento en la tasa de suicidio en los últimos años, por lo que ahora es conocido como la segunda causa principal de muerte en este grupo etario (adolescentes) (2019).

Con ello, se puede ver que aun existe una gran deficiencia en la implementación de medidas preventivas y estrategias como recursos apropiados para atender las necesidades de este grupo.

Otro grupo vulnerable, afectado por el difícil acceso a intervención terapéutica son las mujeres. En Ecuador, la situación con relación al bienestar de las mujeres es preocupante,

dado a que es un grupo más propenso a sufrir de desigualdades sociales y de género (Cuenca & Sandoval-Carrión, 2022).

En el 2021, un estudio proporcionado por la Universidad Central del Ecuador demostró que una de cada tres mujeres ha experimentado episodios de depresión grave, sobre todo mujeres que ha vivido algún tipo de violencia de género, desempleo, responsabilidades excesivas en el hogar, problemas económicos, entre otras dificultades (Cuenca & Sandoval-Carrión, 2022). Además, las mujeres que viven en zonas rurales y comunidades urbanas marginales tienen aún más dificultades para poder acceder a ayuda psicológica, debido a las limitantes de la ubicación de vivienda o por falta de personal en centros de salud, entre otros (Cuenca & Sandoval-Carrión, 2022).

**Factores que contribuyen al problema:**

La salud mental está influenciada por tres principales factores, el primer factor es el biológico, que se relaciona con los aspectos genéticos, el funcionamiento neuroquímico y la salud física. El siguiente es el factor psicológico, que se refiere a las experiencias tempranas de los individuos como puede ser su crianza, el manejo del estrés y sus habilidades de afrontamiento. Por último, está el factor social, que se relaciona con el entorno en que el individuo se desarrolla, su condición socioeconómica, relaciones interpersonales, entre otros (Garner, 2023).

Estos tres factores trabajan entre sí y son los que pueden ayudar o perjudicar la salud mental de los individuos dependiendo de sus circunstancias y experiencias.

La promoción de la salud mental, como se menciona anteriormente es importante para prevenir trastornos mentales, ya que, al existir una educación de esta, se puede trabajar en desarrollar habilidades y herramientas en regulación emocional, resiliencia, manejo del

estrés, autoestima, identificación de una red de apoyo saludable, entre otras habilidades, lo que es fundamental para fomentar un estado mental fuerte y positivo (Sartorius, 2007).

Es importante también, romper el estigma sobre la salud mental, ya que muchas personas son discriminadas o juzgadas, por hablar sobre sus problemas emocionales y dificultades para mantener una buena y positiva salud mental, lo que puede llevar a que estas personas no busquen la ayuda necesaria por vergüenza o miedo (Sartorius, 2007).

Para poder luchar contra estas concepciones negativas sobre la salud mental, es importante y necesario educar sobre la naturaleza de los trastornos mentales y concientizar sobre la búsqueda de ayuda profesional como herramienta de cuidado integral de los individuos (Melgosa, 2017).

Esta normalizado saber que hacer para cuidar de nuestra salud física, pero al momento de hablar sobre salud mental, como cuidarla y mantenerla, se puede volver más complicado.

Existen actividades o factores que promueven o ayudan positivamente a mantener una buena salud mental y bienestar general, como, por ejemplo:

1. Crear y mantener una rutina saludable y tener espacios de ocio: Desarrollar una rutina estable con horarios relativamente fijos para, por ejemplo, dormir, trabajar o estudiar, alimentarse y hacer ejercicio, lo que sumado a espacios de ocio, puede disminuir el desarrollo o mantenimiento de trastornos mentales y ayuda a mantener una vida más organizada (Melgosa, 2017).
2. Cultivo de pensamientos positivos: Nuestro auto conocimiento, es decir qué tanto nos conocemos en términos de límites, habilidades, destrezas, fortalezas y debilidades, ayuda a desarrollar una relación positiva con uno mismo, establecer metas realistas y celebrar nuestros logros. Así el fomentar pensamientos positivos

nos ayudan a cambiar la perspectiva sobre lo negativo en nuestra vida (Garner, 2023).

3. Buscar ayuda profesional cuando sea necesario: Reconocer cuando estamos atravesando por un momento difícil, es un paso importante para el cuidado de la salud mental. La terapia psicológica tanto individual como grupal sirve como un entorno confiable y seguro donde podemos reflexionar sobre nuestras emociones y pensamientos para adquirir nuevas herramientas de afrontamiento y desarrollar un equilibrio emocional y mental (Melgosa, 2017).

### **Arte terapia como herramienta para la promoción de salud mental:**

El arte terapia, se la define como una alternativa a la terapia tradicional. Este tipo de terapia toma como ventaja el poder plasmar pensamientos, emociones, problemas, malestar o bienestar en diferentes maneras como en artes manuales, fotografía, música y danza, pintura, poesía, teatro, entre otras, para así trabajar y procesar todas las situaciones anteriormente mencionadas (Tobin, 2015).

Dentro del arte terapia, la capacidad de hablar, no es un requisito para poder trabajar la salud mental de las personas, si no, que se busca poder encontrar un tipo de arte que sea afín con la persona que requiere ayuda, para poder ir a su manera y a su tiempo desarrollando, procesando y trabajando el malestar que lleva dentro (Rodríguez, 2016).

Cabe recalcar, que, al ser estas actividades de arte, estas no buscan complacer al mundo exterior (al público), el arte terapia se centra en la comunicación interior, con uno mismo y como eso se puede traducir con el mundo exterior (Rodríguez, 2016).

La historia del arte terapia empieza aproximadamente a finales del siglo XIX y a principio del siglo XX, cuando Sigmund Freud y Carl Jung, empezaron con su corriente de

psicoanálisis en la cual exploraban como los sueños, imágenes, entre otros se expresaban de manera inconsciente lo que los individuos pensaban y sentía, básicamente, lo que había en la psique humana (Tobin, 2015).

En 1940, la psicóloga y educadora Margaret Namburg, conocida también como “La madre del arte terapia”, formalizó el término de “Arte terapia”, ya que ella creía que este funcionaba como representación de los pensamientos de una manera simbólica que revelaba lo que las personas tenían en su inconsciente, asemejándola a cómo funcionaba el psicoanálisis (Tobin, 2015).

Otra importante representante del arte terapia fue Edith Kramer, quien orientaba su enfoque con más importancia en el proceso creativo, ya que ella era el “proceso curativo”, al contrario de Namburg, Kramer creía que había más beneficios en el proceso de crear una obra (producto), ya que había un valor intrínseco entre la sanación y la auto exploración, más allá de una interpretación psicológica (Tobin, 2015).

El objetivo del arte terapia es ayudar a las personas a poder comunicar sus sentimientos, pensamientos y experiencias de vida que pueden resultar difíciles de articular en palabras, sobre todo si estas personas experimentaron, traumas, ansiedad, depresión e incluso bloqueos mentales (López, 2021). El arte terapia procura poder ayudar a las personas a volver lo inconsciente en consciente, para así poder trabajar de una mejor manera la aceptación y comunicación de su salud mental (Rodríguez, 2016).

Uno de los fines del arte terapia es lograr la conexión entre la expresión artística y un autoconocimiento más profundo de los individuos, en donde puedan explorar y expandir su identidad, creencias y el entendimiento de sus emociones, sirviendo, así como una alternativa para las personas que sienten limitaciones con los métodos de terapia

tradicional, en donde la comunicación verbal es fundamental para poder trabajar en un proceso psicológico (Rodríguez, 2016).

Es importante mencionar que el arte terapia, no tiene como fin en sí, la estética del producto que se esté creando, si no, en el proceso de creación y el significado que tiene para la persona, ya que esto también ayudara al terapeuta a identificar situaciones, patrones o necesidades emocionales de los pacientes, ya que este producto se vuelve en un reflejo de lo que la persona piensa, siente y vive (López, 2021).

### ***Cerámica como forma de arte terapia:***

Como se mencionó anteriormente, el arte terapia tiene como objetivo unir el proceso creativo con la intervención psicológica, para así poder trabajar de la mano el bienestar mental y emocional (López, 2021).

La cerámica es un arte o una forma de expresión artística que usa materiales como la arcilla con el fin de crear objetos decorativos o funcionales con técnicas de moldeado y modelado (López, 2021).

La creación de la cerámica se remonta a las primeras civilizaciones de la humanidad, sus utilidades variaban dependiendo de la cultura, creencias, religión e incluso su funcionalidad, como por ejemplo podían ser usadas como recipientes para almacenar alimentos o como urnas (Fantozzi, 2017).

Una rama de la cerámica llamada cerámica contemporánea, no solo se basa en objetos funcionales como jarras, jarrones o platos, sino, que también hace creaciones abstractas, como esculturas y formas experimentales, llevando así, la creatividad y los límites de los materiales a ser desafiados, lo que lleva a que esta arte este en constante evolución (Fantozzi, 2017).

La cerámica a más que una expresión artística, esta se basa en la conexión entre lo que el artista quiere representar y la naturaleza, en específico con los 4 elementos, primero con la tierra, que es de donde viene la arcilla y su mezcla con el agua, aire para que este se seque y se asiente en su forma y finalmente el fuego, que es el último paso para que la figura se finalice y quede lista para pintar. Esta característica es lo que resalta al arte de la cerámica dentro del mundo del arte (Fantozzi, 2017).

En relación con el arte terapia, le cerámica une el proceso creativo con la intervención psicología promoviendo así el bienestar psicológico y emocional. Debido a que este proceso actúa como un medio para canalizar emociones reprimidas, esta crea una relación entre el cuerpo y la mente (pensamientos, sentimientos), a través de la actividad manual, lo que da como resultado una experiencia holística terapéutica (Dumas & Aranguren, 2013).

Uno de los beneficios que brinda el practicar el arte de la cerámica, es que ayuda a desarrollar la habilidad de estar presente debido a que demanda atención plena (mindfulness), para moldear el barro, lo que fomenta la concentración. También tiene beneficios en cuanto a la reducción del estrés y la ansiedad, debido a sus movimientos de moldeado, repetitivos y este enfoque sensorial brinda un sentimiento de calma para la mente y ayuda a reducir los pensamientos intrusivos y/o negativos, para fomentar la relajación (Funes, 2009).

Uno de los objetivos de la arteterapia, es llegar al autoconocimiento, al realizar cerámica, el individuo va desarrollando una seguridad dentro de él y esto se relaciona con la autoestima, debido a que a medida que el individuo va trabajado en su pieza, puede ser testigo de sus avances y logros al ver el resultado tangible de su esfuerzo, creando así satisfacción dentro de él que se alinea con el sentimiento de orgullo y logro personal (Funes, 2009).

En contextos grupales o comunitarios, la cerámica tiene beneficios para desarrollar habilidades sociales, es por ello que realizar actividades como talleres o clases grupales de cerámica promueven la comunicación, la cooperación, el apoyo mutuo y la colaboración, lo que lleva a crear un espacio y entorno seguro para compartir experiencias, establecer conexiones y sentirse parte de una comunidad. Este tipo de escenarios donde existe interacción social puede disminuir el sentimiento de soledad y aislamiento, creando así un nuevo sentimiento de pertenencia que es fundamental para la salud mental comunitaria (López, 2005).

**Estrategias aplicadas previamente:**

La arteterapia ha cumplido un papel fundamental en la manera que se puede usar el arte como forma de canalizar, identificar y trabajar a través de las emociones.

Es por ello que existen estudios donde prueban que el uso de arte terapia, como herramienta dan resultados positivos, como, por ejemplo, un estudio realizado en 2007 por Crawford y Paterson afirma que el realizar actividades de arte terapia, tuvo evidencias que respaldan la mejor del estado mental de personas con esquizofrenia debido a las terapias artísticas, estas logran reducir los síntomas generales y negativos característicos de esta condición.

Otro estudio menciona como el hacer estas actividades artísticas (Arteterapia) de manera grupal también tiene un buen resultado, no solo en el ámbito económico, si también en efectos positivos en el tratamiento de la esquizofrenia, ya que alivia los síntomas y ayuda a lo largo del tratamiento, incluso tiene un impacto grande positivo en la recuperación (NICE, 2009).

En conclusión, la arteterapia tiene un papel muy importante en el tratamiento de trastornos mentales graves, ya que, en el contexto terapéutico, esta disciplina es

considerada una intervención que fortalece temas como la autoestima, mejoramiento de habilidades adaptativas del individuo, resiliencia, entre otras herramientas que ayudaran a las personas. Poder trabajar las situaciones y/o los trastornos mentales con los que viven o están atravesando (Menéndez & Del Olmo, 2010).

En el ámbito de rehabilitación psicosocial tiene beneficios en cuanto a la reintegración de las personas en la comunidad, después de haber salido de un tratamiento clínico, debido a que en el arte terapia se desarrolla una mejor capacidad de concentración, existe un incremento en la confianza de uno mismo y se fomenta una interacción social, haciendo la reinscripción social más fácil para el individuo (Menéndez & Del Olmo, 2010).

#### ***Festivales y Salud Mental Comunitaria:***

Los festivales de salud mental han sido creados con el objetivo de promover más conocimiento sobre cómo cuidar de ella, más allá de un consultorio clínico o de una intervención psicológica tradicional.

Uno de estos es el festival “Vive la vida” en Barcelona, España, creado por el Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona (CCCB), en este festival, se ofrecen diferentes actividades, entre ellos video y podcast con creadores de contenidos, talleres, como, por ejemplo: taller de movimiento consciente, taller de música-DJ y taller de grafiti. Además, se ofrecen charlas con expertos sobre salud mental y para finalizar se realizará un concierto.

Una de las motivaciones para realizar este evento es poder guiar a los participantes a diversas actividades donde ellos puedan prender las bases para desarrollar una capacidad de resiliencia y control emocional, de la mano con su crecimiento personal (Henka, s.f).

Otro festival donde la salud mental es propuesta de una manera distinta a la tradicional es el Festival “¿Dónde está mi cabeza?”, este festival tuvo su primera edición en Quito

Ecuador el año 2023, esta idea viene de la OPS con la finalidad de brindar a la comunidad un espacio donde ellos puedan experimentar diferentes talleres de distintas áreas y que las personas puedan entender la importancia de la salud mental y salud mental comunitaria.

Esta iniciativa nace después de la pandemia, donde se registraron una elevación en los índices de depresión y ansiedad de la población, haciendo que la OMS se cuestionara cuan accesible realmente es acudir a una terapia tradicional (en un consultorio) y si fuera posible cuidar de la salud mental con actividades del día a día o encontrar talleres con actividades lúdicas. En este festival se ofrecieron talleres como: serigrafía, música y baile, respiración y movimiento, entre otras (Ministerio de Salud Pública, 2023).

En conclusión, la salud mental es un componente esencial del bienestar integral y la conexión que esta tiene con el arte es intrínseca. Debido a que el arte puede ser usada como una herramienta en la intervención psicológica, este ofrece un espacio para hablar de salud mental tanto a nivel individual, como a nivel grupal o colectivo, ya que facilita la exploración de sentimientos y emociones junto con el desarrollo del autoconocimiento y ofrece una vía para canalizar distintas experiencias mediante la expresión artística. En el contexto grupal o colectivo, el arte se convierte en un medio que favorece a la conexión social y colaboración, creando un entorno seguro donde los integrantes de este colectivo puedan trabajar de una manera conjunta en fortalecer su bienestar emocional.

## **PROPUESTA**

El arte y las actividades creativas ofrecen una forma integral de abordar la salud mental. No solo se trata de abordar los problemas desde un punto de vista clínico, sino también de nutrir la mente y el espíritu a través de la expresión personal, el bienestar físico

y la conexión social mediante las actividades realizadas en comunidad. Las actividades como la danza, la cerámica y la música proporcionan vías para la autoexploración, la catarsis emocional y el alivio del estrés.

**Objetivo General:**

Contribuir a la promoción y prevención de la salud mental en la comunidad de Cumbayá mediante la organización de un festival denominado “Dónde está mi Cabeza” en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el GAD de Cumbayá y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), con talleres vivenciales, que aborden diversas prácticas artísticas, culturales y físicas para fomentar el bienestar emocional y mental de la comunidad.

**Objetivos Específicos:**

**1. Facilitar diferentes talleres vivenciales a la comunidad:**

- Encontrar diferentes talleres accesibles y vivenciales para la comunidad enfocándonos en diferentes áreas como: Cuerpo y movimiento, Introspección, Artes Manuales, Conciertos, charla, entre otros.

**2. Promover la integración de la comunidad:**

- Facilitar espacios de interacción donde las personas puedan sentirse vinculadas en la comunidad

**3. Concientizar a la comunidad sobre la importancia del cuidado y de la salud mental:**

- Fomentar el cuidado de la salud mental desde las experiencias colectivas de música, arte, danza, etc. Demostrar a la población cómo estas técnicas funcionan como parte del cuidado del bienestar emocional y mental, en base a la experiencia vivida.

**Productos o Actividades**

Taller	Descripción	Facilitador/Colectivo
Siente el ritmo	Una experiencia de baile donde los participantes pudieron disfrutar del movimiento y liberar tensiones.	Filiph Bravo
Speed friending	La actividad de juegos de mesa fomenta la interacción social y el trabajo en equipo, donde los participantes comparten, colaboran y aprenden mientras disfrutan de una experiencia lúdica.	Juegos de mesa EC.
Tai chi	El taller de Tai Chi promueve la relajación mental, el equilibrio físico y el bienestar a través de movimientos y técnicas de respiración profunda, ofreciendo una experiencia integradora y relajante.	Mariana Ciuffardi.
Cuidando nos cuidamos y Trabajando la Tierra	Buscaba generar un espacio reflexivo sobre diferentes habilidades para la vida que son pilares básicos para tener una buena salud mental	Huerto manías
Danza, vive y disfruta	Un taller de danza con ritmos ecuatorianos y una experiencia coreográfica colaborativa	Centro Cultural Cumbayá
Biodanza	Espacio dinámico y lúdico donde las personas pudieron conectar consigo mismos y con otras personas, promoviendo la salud, bienestar.	Luz Albán.
Arcilla emocional	A través del modelado de la arcilla y la utilización de colores los participantes pudieron expresar y plasmar sus emociones en una pieza única	Laura Oviedo
Concierto de Diego y los gatos del callejón	Ofrecía música para toda la familia con contenido consciente y respetuoso, que incluía juegos interactivos para el disfrute y diversión de todos.	Diego Aguirre

**Plan de Implementación**

1. Búsqueda de talleristas y colectivos: Realizar una investigación exhaustiva sobre los distintos talleres y actividades que podrían relacionarse con la salud mental y el bienestar en la comunidad. Identificar artistas, talleristas, organizaciones y colectivos potenciales que podrían estar interesados en participar en el festival. Para organizar esta información, se ingresan los

datos una tabla detallada que incluye a todos los posibles talleristas, junto con sus datos como número de contacto y otra información relevante.

Organización	Proyecto/Grupo/Persona	Contacto	Actividad

2. Charla informativa: Organizar una reunión por Zoom con representantes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y los talleristas interesados, para explicarles el objetivo del festival y las condiciones de participación, enviarles el formulario donde deberán detallar su propuesta y cumplir con los requisitos de la OPS. Que son: talleres que cumplan con el uso de un lenguaje inclusivo, que fomentaran la participación activa de los asistentes, y sobre todo que no se realice promociones sobre productos específicos o servicios de salud mental clínica privada.

3. Proceso de aplicación para facilitadores individuales y colectivos: Para la selección de los talleres se realizará un proceso riguroso, mediante un formulario (google forms) dónde se les pedirá llenar, la propuesta de su respectivo taller, detallando las especificaciones de materiales requeridos, duración del taller, y un video dinámico explicando el concepto del taller. Establecer una fecha para el llenado del formulario y solventar dudas de los talleristas.

4. Proceso de selección de talleristas: Una vez que se han recibido todos los formularios los organizadores deberán evaluar las propuestas para garantizar que se promueva la salud mental comunitaria y tenga coherencia con los objetivos del festival, bajo las directrices de la OPS, evitando que se transmita un mensaje erróneo a la comunidad.

Temática	Taller	Organización
Cuerpo y movimiento	SIENTE EL RITMO (BAILOTERAPIA)	
	DANZA, VIVE Y DISFRUTA (TALLER DE DANZA)	Centro Cultural Cumbayá
	Taller de Biodanza	Brana Fundación Audiovisual/ Kasa de Colores
	Taller de Tai Chi	Club de Tai Chi
Introspección	Speed friending	Juegos de mesa Ecu
	Cuidando nos cuidamos	Huertomanía Taller 2
	Trabajando la Tierra	Huertomanías Taller 1
Artes Manuales	Cerámica	
Conciertos	Concierto y juegos interactivos	Diego y los gatos del callejón
	Charla	Integradora de conceptos

Después de la selección, los talleres aptos para el festival, y se los dividirá en distintas categorías dependiendo de la actividad descrita. Los talleres serán divididos en cuatro categorías: Cuerpo y Movimiento, Introspección, Artes Manuales, y Concierto.

5. Gestión de recursos y materiales: Gestionar los recursos y materiales necesarios a través del presupuesto del proyecto de vinculación “Vecinos Cumbayá” encabezado por Mariana Coba y el departamento de Comunicación y Relaciones públicas de la USFQ.

Para los talleres, entre otros materiales gestionados se encuentran: 1 carpa de 6x8 metros sin paredes y con alzas; 1 carpa de 6x6 metros con 3 paredes; 2 carpas de 6x4 metros con 3 paredes cada una; 1 carpa de 4x4 metros con 4 paredes; 40 sillas; 4 mesas largas; tarima de 5 metros por 3,80 metros con una altura de 40 cm; 1 micrófono de diadema; 1 micrófono inalámbrico; 1 parlante; extensiones de luz; toma de luz 110V; 2 cajas amplificadas de salida al público; 2 monitores de piso para escenario; 4 micrófonos con pedestal y cable; una consola digital de 8 canales; cables, cajas directas

y extensiones. Además, se incluyen 45 piezas de cerámica, 60 plántulas de aromáticas y hortalizas, 5 lavacaras, 2 rollos de papel secante de cocina, 4 pliegos de cartulina A1, 50 hojas tamaño A4, 60 rollos de cartón reciclado (cabe recalcar que este material fue parte de una donación por parte de estudiantes y organizadores), 8 marcadores permanentes en negro y azul, y refrigerios para aproximadamente 40 personas, que consistían en sándwiches, frutas y jugos. Todo esto fue gestionado por la Universidad San Francisco de Quito para garantizar el desarrollo adecuado del festival. Además, se deberá enviar un formulario interno de la USFQ, donde se deberán autorizar el apoyo del evento con los materiales requeridos.

6. Voluntarios: Al ser un festival grande, necesitaremos ayuda extra, por lo que se creará un formulario para voluntarios, el cuál enviaremos al grupo de whatsapp de estudiantes de psicología de la Universidad San Francisco de Quito, en este formulario se les pedirá llenar sus nombres completos, número de contacto y horario en los cuales nos puedan colaborar.

Una vez ya seleccionados los determinados voluntarios se realizará una reunión junto con la OPS y los talleristas que participarán en el festival, donde se les indicará a los voluntarios sus funciones para el día del festival, como otras instrucciones pertinentes.

Por ejemplo, se les dará un chaleco de “staff” a cada voluntario para que sean reconocidos por los participantes del festival, posterior a esto se le indicara a cada voluntario la respectiva carpa en donde va a estar ayudando durante el festival. Esto se va a escoger al azar y dependiendo de los horarios en los cuales cada voluntario pueda estar en el festival. Por otro lado, se les va a pedir a los voluntarios que entreguen un pin a cada participante al asistir al taller, cada voluntario se va a hacer cargo de tener los pines respectivos del taller que le toque asistir. Los voluntarios además van a tener que informar a

los participantes que al tener 2 pines y al llenar una encuesta, podrán obtener otro pin más, con la suma de estos 3 pines ellos podrán reclamar un termo. Los voluntarios van a tener un código QR para que los participantes puedan escanearlo y llenar la encuesta que es obligatoria para obtener el tercer pin.

Además, cada voluntario va a tener una hoja de asistencia en la cual va a tener que registrar cuantas personas asisten a los talleres, deben registrar cuantos hombres y cuantas mujeres van y por último anotar el total de participantes.



EL RITMO (BALOTERAPIA)		
Hombres	1	2
Mujeres		
Total		

Cursos, vides y talleres	
Hombres	1
Mujeres	
Total	

Tai Chi: arte milenario del bienestar		
	1	2
Hombres		
Mujeres		
Total		

Confirmando nos cuidamos	
Hombres	1
Mujeres	
Total	

Speed friending		
	1	2
Hombres		
Mujeres		
Total		

Trabajando la Tierra	
Hombres	1
Mujeres	
Total	

Danza		
	1	2
Hombres		
Mujeres		
Total		

Arcilla emocional	
Hombres	1
Mujeres	
Total	



7. Charla integradora: Para el conversatorio se va a invitar a un representante de la USFQ, de la OPS, de la OIM y del GAD de Cumbayá para que puedan responder la siguiente pregunta

¿Dónde se construye la salud mental? Además de hablar de temas relacionadas con el bienestar comunitario y la salud mental.



### **Resultados:**

#### **Organización Previa:**

La cotización de los materiales y recursos necesarios para el desarrollo del festival "¿Dónde está mi Cabeza?" Fue gestionada y auspiciada por la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) con un presupuesto de 1.200 \$ donde entre los elementos principales se incluyen varias carpas para los diferentes talleres y actividades: una carpa de 6x8 metros unida a otra de 6x3 metros sin paredes con alzas, con un costo aproximado de \$300; una carpa de 6x6 metros con tres paredes, también con un valor estimado de \$300; dos carpas de 6x4 metros con tres paredes cada una; y una carpa de 4x4 metros con cuatro paredes. Estas carpas sirvieron como espacios para las actividades y talleres ofrecidos en el festival.

En cuanto al mobiliario, se incluyen 40 sillas y cuatro mesas largas para asegurar la comodidad de los participantes y talleristas. Además, se contó con dos tarimas: una de 5 metros por 3,80 metros con una altura de 40 cm, cuyo costo fue de \$160 más IVA. Para el sonido de los talleres, se gestionaron un micrófono de diadema, un micrófono inalámbrico, un parlante y extensiones de luz, además de una toma de corriente de 110V con conexión a tierra. Asimismo, para el sonido del concierto de cierre, se utilizaron dos cajas amplificadas PA como parlantes de salida al público, dos monitores de piso para el escenario, cuatro micrófonos con pedestal y cable, una consola digital de ocho canales y cables, cajas directas y extensiones, todo con un costo total de aproximadamente \$200.

En el área de materiales didácticos y prácticos, se gestionaron 45 piezas de cerámica a \$2 cada una, con un costo total de \$90, y 60 plántulas de aromáticas y hortalizas por \$10.

También se incluyen 5 lavacaras con un valor aproximado de \$50, dos rollos de papel secante de cocina, cuatro pliegos de cartulina tamaño A1, 50 hojas tamaño A4, 60 rollos de cartón reciclado (donados por los estudiantes y organizadores) y ocho marcadores permanentes en colores negro y azul.

Por último, para asegurar el bienestar de todos los participantes, talleres y voluntarios, se proporcionarán refrigeradores para aproximadamente 40 personas, que incluirán sándwiches, frutas y jugos, con un costo aproximado de \$160. Todos estos elementos y recursos fueron gestionados por la USFQ, asegurando el éxito y el desarrollo adecuado de este evento que buscó promover la salud mental comunitaria a través de actividades artísticas y culturales.

Cuando empezamos con la investigación de posibles talleres a través de diferentes fuentes como páginas web, redes sociales, preguntando a la comunidad, etc. En total encontramos 12 organizaciones, de las cuales logramos contactarnos con 9 y se les invitó a una reunión

informativa del festival a través de la plataforma zoom, en esta reunión se les pidió llenar un formulario de inscripción a los talleristas donde detallen su propuesta, una vez revisada las diferentes propuestas, se hizo una selección de los talleres que cumplían con los requisitos de OPS, se descartaron 3 organizaciones debido a que 2 de ellas su propuesta no cumplía con los objetivos del festival y la otra organización pertenecía a un centro psicológico, y no cumplía con el requisito de OPS de organizaciones no ligadas a espacios de intervención clínica, así seleccionaron en total 6 talleres que estaban bien planteados y alineados a los objetivos del festival, posterior a esto se encontraron dos talleres más que se unieron, teniendo como total a 8 organizaciones que fueron parte del festival “¿Dónde está mi cabeza?”.

**Taller- Cerámica emocional:** Para la temática de artes manuales, se acordó ofrecer el taller de cerámica emocional, en el cual a través de la cerámica se proponía que los participantes conectaran con sus emociones, para poder procesarlas y gestionarlas, aprendiendo como canalizar estas emociones en arte (cerámica).

La Asociación de mujeres fue la organización paso todos los filtros mencionados anteriormente, eso quiere decir que envió sus propuestas y videos, entre otros criterios. Sin embargo, dos semanas antes del festival, la colaboradora tuvo problemas personales y por ello dejó de responder a mensajes y no asistía a reuniones de temas del festival.

El lunes de la semana en la que el festival se realizaría, empezamos desde cero el proceso para encontrar a una persona que pudiera seguir con el taller de cerámica. Nos contactamos con diferentes personas, tanto con profesores de la USFQ, como personas fuera de la comunidad, para poder encontrar una nueva tallerista, fue así que una nueva tallerista con experiencia en arte con cerámica llegó a formar parte del festival.

Debido al corto tiempo que nos quedaba, todo el proceso de aceptación de los filtros, propuestas, videos, etc, se entregó en dos días y así ya tuvimos confirmado el taller de cerámica emocional.

**Taller juegos de mesa:** Este taller también fue agregado al festival casi a días de este, por lo que la situación fue similar al taller de cerámica, en donde los filtros, videos, formularios y las reuniones para conocer la logística del festival se realizó en dos días.

### **Resultados día del festival:**

El festival se llevó a cabo el sábado 26 de octubre del 2024, desde las 10:00 am hasta las 17:00 pm, en el parque de Cumbayá, donde se combinó talleres interactivos con actividades comunitarias, promoviendo la participación y la integración social.

Representantes de la USFQ llegaron al lugar con una hora de anticipación para coordinar la logística del evento, asignar a los voluntarios en las carpas correspondientes y organizar la carpa principal donde se guardó los refrigerios, materiales y las pertenencias de los talleristas. Los voluntarios y organizadores recibieron chalecos de color rosa, con el logo del festival para ser identificados con facilidad.

En la carpa del staff, cada voluntario recibió instrucciones detalladas sobre la carpa asignada y su rol específico. Se designaron pins específicos para cada taller y se explicó a los voluntarios que por cada taller que los participantes asistan se ganarían un pin. En primera instancia, para poder ganar un termo, se debía llenar una encuesta mediante un QR, sin embargo, debido a los cortes de luz, eso no fue posible, ya que fallaba la conexión a internet. Es por esta limitación, que se cambió la modalidad a que por cada tres pins recolectados, el participante podría reclamar un premio, en este caso un termo de agua. Durante el evento también se colocó una hoja informativa con los horarios de las

actividades y temas de cada taller para guiar a los participantes, los voluntarios y organizadores estuvieron presentes todo el tiempo, con el fin de invitar a las personas, entregar los pins, registrar la asistencia en las hojas correspondientes y resolver cualquier duda. Para garantizar el bienestar de todos los involucrados, se proporcionó un refrigerio disponible para talleristas, voluntarios y organizadores.

La mayoría de los tallerista repetía su taller dos veces, a excepción del taller de “Danza, vive y disfruta”, el que se repitió una sola vez, por lo que el siguiente de huerto manías fue el taller de “trabajando la tierra”, este contaba como la segunda repetición de esta organización, lo curioso fue que más gente asistió a este taller, con la esperanza de quedarse y formar parte del segundo taller de cerámica, esto se debe a que la gente se involucró mucho con lo novedoso de las actividades de este taller.

El taller de “Juegos de mesa” se suponía se establecería en la carpa grande, sin embargo, los talleristas decidieron otro lugar más al aire libre dentro del parque. Este taller se presentó en dos horarios, donde en ambos existió mucha acogida por parte de los participantes.

Todo el equipo mostró una actitud muy abierta y dispuesta para colaborar no solo en su área asignada, sino también con los talleristas de las distintas carpas. Además, se proporcionó un refrigerio a los talleristas, voluntarios y organizadores, el cual estuvo disponible en todo momento para que pudieran consumirlo cuando lo necesitaran.

Aunque los voluntarios fueron rotando, con algunos terminando su turno y otros incorporándose, los responsables del proyecto de la USFQ permanecieron presentes hasta la finalización del festival, asegurando el correcto desarrollo de todas las actividades.

Antes del último evento del festival, se realizó también un conversatorio con invitados, entre ellos se encontraban Diego Quiroga, rector de la USFQ, Pedro Tapia presidente de

GAD Cumbayá, Camila Celi representante de la OIM (Organización internacional de las Migraciones) y representante de la OPS.

El objetivo de este conversatorio era comparar las diferentes perspectivas de lo que la comunidad piensa qué es Salud Mental y responder a la pregunta ¿Dónde se construye la salud mental? Para concientizar cómo la podemos cuidar más allá de un consultorio clínico o siguiendo el proceso de terapia tradicional, y dar a conocer los diferentes proyectos que realizan con la comunidad, por ejemplo, los proyectos que tiene el GAD en beneficio a la comunidad o los diferentes proyectos de vinculación de la USFQ. Finalmente se realizó la entrega de los respectivos certificados de participación a los talleristas y organizaciones.

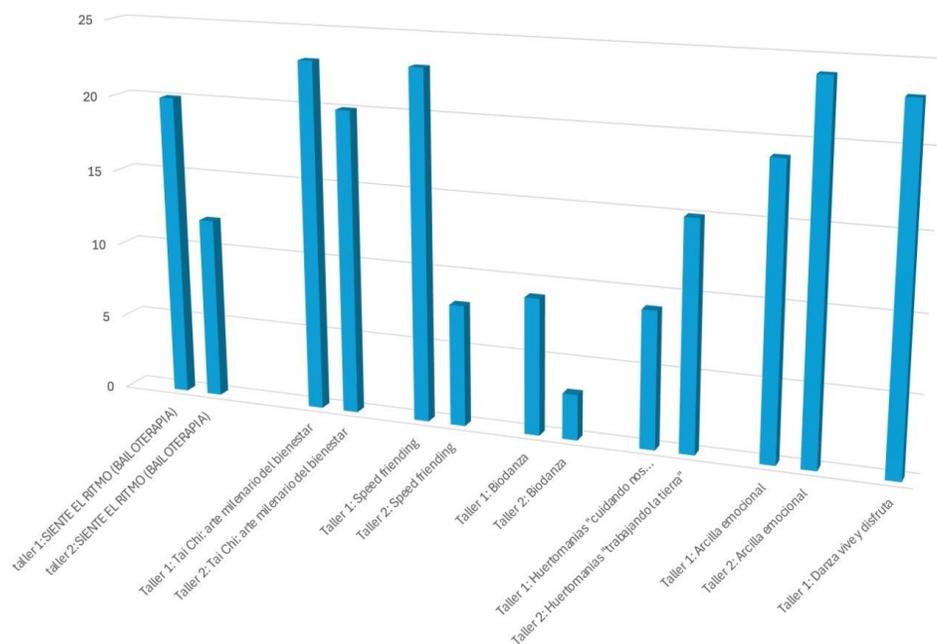
Al concluir el evento, el concierto y show de “Diego y los gatos del Callejón” marcó el cierre de las actividades, siendo la última presentación realizada en el escenario. Tanto los talleristas como los voluntarios y organizadores estuvieron presentes para disfrutar de este momento final.

Al terminar el concierto, los responsables de la USFQ asumimos la tarea de recorrer todo el lugar para asegurarnos de que no quedara nada olvidado, que el espacio estuviera limpio y que las sillas y materiales estuvieran correctamente ubicados en sus respectivos lugares. Este esfuerzo final garantizó que el espacio quedara en óptimas condiciones tras el festival.

Como resultado del festival, pudimos ver que el flujo de gente varió entre 12 a 24 personas por taller.

Nombre del taller	Facilitador o colectivo	Hombres	Mujeres	Total
taller 1:SIENTE EL RITMO (BAILOTERAPIA)	Filiph Bravo	5	15	20
taller 2:SIENTE EL RITMO (BAILOTERAPIA)	Filiph Bravo	2	10	12
Taller 1: Tai Chi: arte milenario del bienestar	Mariana Ciuffardi	10	13	23
Taller 2: Tai Chi: arte milenario del bienestar	Mariana Ciuffardi	3	17	20
Taller 1: Speed friending	Miembros locales de Cumbaya	10	13	23
Taller 2: Speed friending	Miembros locales de Cumbaya	3	5	8
Taller 1: Biodanza	Luz Albán	2	7	9
Taller 2: Biodanza	Luz Albán	0	3	3
Taller 1: Huertomanías "cuidando nos cuidamos"	Huertomanías	1	8	9
Taller 2: Huertomanías "trabajando la tierra"	Huertomanías	3	12	15
Taller 1: Arcilla emocional	Laura Oviedo	1	18	19
Taller 2: Arcilla emocional	Laura Oviedo	10	14	24
Taller 1: Danza vive y disfruta	Centro Cultural Cumbayá	5	18	23

Como resultado del festival, se observó una participación que estuvo dentro del rango de entre 8 y 24 personas por taller, esto debido a los horarios de los talleres como también al interés en las actividades que se desarrollaban, ya que muchos asistentes optaron por permanecer en un taller específico para asegurar su lugar en el siguiente.



**Posterior al evento:**

A través de los informes presentados por cada tallerista posterior al evento, se obtuvo una retroalimentación positiva, tanto de los participantes como de los talleristas. Los titulares de las noticias en revistas y periódicos digitales, demuestra el impacto positivo del festival, ya que medios de comunicación tomaban este como el festival más grande del país, llamando la atención de personas interesadas en mejorar su salud mental, además los informes presentados por los talleristas al finalizar el evento y mensajes de agradecimiento en los grupos de WhatsApp, se evidenció una retroalimentación positiva tanto a los participantes como a los organizadores. En los talleres de danza, como "*Danza, Vive y Disfruta*" y "*Siente el Ritmo*", destacaron la conexión entre los asistentes, la música y el ambiente festivo, lo que les facilitó el desarrollo de las actividades y mejor desenvolvimiento de los instructores, además, se resaltó la buena organización del evento, con voluntarios atentos a cualquier necesidad.

El taller "*Huertomanías*" contiene comentarios sobre cómo se logró fomentar un ambiente de aprendizaje inclusivo, enseñando habilidades prácticas y creando conciencia sobre la biodiversidad de plantas. Por su parte, el taller de "*Arcilla Emocional*" valoró el hecho de ofrecer espacios de autoconocimiento y autorreflexión que se ofreció a los participantes, generando una experiencia vivencial y enriquecedora, de la misma manera agradeció a los organizadores por la invitación a formar parte de este festival.

"*Speed Friending*", enfocado en juegos de mesa, esperan se vuelva a repetir los años siguientes, y reconocieron que este espacio no solo ayuda a que las personas conozcan del auto cuidado, sino también de que existen varios programas que no tienen visibilidad y muchas veces esta desinformación, hace que las iniciativas no puedan desarrollarse a largo

plazo, resaltó que esta oportunidad ayudó a crear espacios colaborativos y saludables que fomentaron el trabajo en equipo, la atención, escucha activa y socialización entre los participantes comentaron que fue una experiencia emocionante el compartir y ver cómo las dinámicas alegraban a los participantes. El *“Taller de Tai Chi”*, también comentó aspectos positivos del festival, destacando el ambiente familiar y armonioso que le permitió la participación de personas de todas las edades, a ello añadió agradecimiento a la logística del evento ya que hubo flexibilidad en cuanto al uso de las carpas, de igual forma destacamos la puntualidad por parte de todos los talleristas, puesto que esto ayudó a consolidar el éxito general del festival.

Respecto al cierre del festival, el concierto *“Diego y los gatos del callejón”* recibieron elogios por su capacidad para reunir a personas de todas las edades en un ambiente inclusivo y dinámico, logrando una conexión positiva entre músicos y participantes, el mismo que se vio reflejado en la empatía del público cuando se enteraron de que uno de los integrantes de la banda estaba de cumpleaños, todas las personas presentes le cantaron el Feliz cumpleaños, acompañados de su propia banda. Agradecieron el espacio y la invitación, no obstante, se sugirió mejorar la organización de los horarios para facilitar el montaje y la preparación de los talleristas antes del evento final, puesto que, debido a los cortes de luz, tuvieron que salir al escenario sin una previa prueba de sonido, arriesgándose a que el concierto no sea lo esperado.

En conjunto, el evento se destacó por su impacto positivo y la diversidad de actividades, dejando una impresión muy favorable en los asistentes, tanto, que una madre de familia preguntó si el evento se repetiría los siguientes fines de semana, también se logró ver la emoción en los niños, quienes al momento de canjear sus pins y recibir su premio, lo agradecían con un abrazo.

Gracias a la colaboración de los diferentes colectivos, talleristas y la gestión de recursos por parte de la Universidad San Francisco de Quito, se logró cumplir con el objetivo principal de promover la salud mental en la comunidad de Cumbayá, mediante actividades artísticas, culturales y recreativas que fomentaron el bienestar emocional y la integración social. En conclusión, el festival fue reconocido como un evento positivo en la comunidad y es por ello por lo que se recomendaría seguir realizándolo y expandirse a más ciudades del país, para poder concientizar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y las conexiones sociales que esta ayuda a desarrollar (salud mental comunitaria).

## **CONCLUSIONES**

La presente investigación, abordó la importancia de cuidar la salud mental, más allá de contextos de intervención clínica, demostrando que las propuestas de salud mental comunitaria, como por ejemplo los festivales, pueden llevar a la población a reconocer que las actividades del diario vivir, así como también actividades artísticas como por ejemplo la cerámica, aportan al cuidado y mantenimiento de la salud mental, son fundamentales, para el bienestar general de las personas.

El modelo de la salud mental comunitaria ofrece un espacio de inclusión y de participación para las personas, ayudando así a reducir estigmas y promover su integración en el día a día. Descentralizar el servicio “exclusivo” para intervención psicológica reduce las limitantes del acceso a esta en especial en comunidades vulnerables y se fomenta la construcción de redes de apoyo y conexiones sociales positivas mediante la psicoeducación de la importancia de la salud mental, creando así un espacio seguro para hablar de ella abiertamente.

Se puede evidenciar que el arte terapia, particularmente la cerámica, funciona como una alternativa eficaz de intervención psicológica, debido a que se crea una conexión entre la expresión artística y el bienestar emocional. Esto se logra netamente con proceso creativo, reforzando el sentimiento de logro personal lo que impacta positivamente en la autoestima, promoviendo así la exploración de sentimientos, el autoconocimiento y la aceptación. Es por ello por lo que la cerámica es considerada una herramienta invaluable dentro del campo de psicología ya es capaz de transformar la manera en la que se abordan las necesidades emocionales de los individuos, sin articular sus pensamientos, sentimientos y emociones.

Al combinar el trabajo manual con la introspección, se fomenta la atención plena, reduciendo el estrés y ansiedad. Lo que diferencia a la cerámica de otro tipo de arte es la interacción del individuo, con los elementos naturales que se utilizan, transformado esta experiencia en un tipo de terapia holística, donde se integran la mente, el cuerpo y las emociones.

Esta investigación destaca la importancia de la salud comunitaria y de fomentar espacios participativos gratuitos como son los festivales, ya que estos con sus talleres, charlas y actividades creativas, promueven el autocuidado, la conexión social, desarrollo de habilidades como la resiliencia y la regulación emocional en un espacio no clínico, si no en un contexto comunitario.

## REFLEXIÓN PERSONAL

Para mí, lo que realizar este festival significó, fue un cambio de perspectiva en cómo se puede tratar trastornos mentales y cuidar del bienestar psicológico y emocional de los individuos.

Durante estos 4 años de carrea en Psicología, se habló mucho de como la terapia tradicional o en consultorios clínicos funciona y las herramientas que puedes aprender, para poder enfrentar situaciones del día a día. Por lo que yo esperaba en este festival, hablar más en si de conceptos técnicos o teoría de lo que es la salud mental y como esta se cuida.

Sin embargo, el organizar el festival, me dio a entender que, si bien es importante saber cuándo pedir ayuda y reconocer cuándo se debe asistir a intervenciones psicológicas, también es importante poder identificar actividades de nuestro diario vivir que se puedan realizar de una manera individual o en comunidad.

Realizar actividades en colectivos, ayuda a que desarrollemos el sentimiento de pertenencia y que podamos realizar conexiones sociales, creando así un espacio para poder integrarnos más como comunidad y también a empezar a entender la importancia de la salud mental comunitaria (Ardila & Galende, 2011).

En el ámbito profesional, me inspiro a buscar formas nuevas de cómo se puede dar terapia clínica usando en beneficio actividades del diario vivir como, por ejemplo, realizar algún tipo de ejercicio físico, realizar arte, en el que no es necesario hablar para poder entender tus emociones o algo tan sencillo como juegos de mesa, que te ayudan a tener espacios de ocio en los que puedes relajarte y tener tiempo para ti, mientras formas parte de un grupo.

Es por ello que me gustaría ampliar mis conocimientos en el área de psicología clínica y tal vez en terapias ocupacionales, en grupo, específicamente en arteterapia, ya que también al investigar sobre esta, me llamó mucha la atención como a través de artes manuales, inconscientemente podemos canalizar y expresar nuestras emociones y pensamientos, si necesidad de verbalizarlos (López, 2021).

Realizar este trabajo en equipo, fue una experiencia positiva en mi punto de vista personal, todas las personas con las que trabajé fueron proactivas y siempre buscaban la forma de ayudar ya sea con ideas, soluciones rápidas o solo apoyo emocional, ya que la organización de este tipo de festivales, son muy demandantes y puede generar estrés y las personas pueden sentirse abrumadas por todo lo que se debe hacer y lo que falta por hacer.

Personalmente, me hubiera gustado tener un poco más de tiempo para poder realizar la búsqueda de talleres y en si la organización del evento, dado

a que, por situaciones de fuerza mayor, tuvimos cerca de 1 mes para lograr coordinar talleristas, materiales, voluntarios, etc, que, si dado la oportunidad hubiera existido más tiempo, pudimos a ver tenido más diversidad de talleres y actividades para el festival.

Finalmente, siento que las personas de la comunidad de Cumbayá estaban emocionadas por la variedad de talleres que habían y sobre todo fue una nueva experiencia de como ellos pueden hablar de salud mental de una manera indirecta, me llamo la atención que muchos de ellos si bien sabían el concepto de salud mental, no tenían claro cómo se cuida y mantiene, por lo que creo que realizar más seguido este tipo de eventos, tiene un impacto positivo grande en las personas y en la concientización de la promoción y prevención de la salud mental.

## REFERENCIAS

- Ardila, S., & Galende, E. (2011). El concepto de Comunidad en la Salud Mental Comunitaria. *Salud Mental y Comunidad*, 1, 39-50. <https://doi.org/10.18294/smyc.2011.4957>
- Baena, V. C. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e162
- Crawford M, Paterson S. Arts therapies for people with schizophrenia: an emerging evidence base. *Evidence Base in Mental Health* 2007;10:69-70.
- Cuenca M, Sandoval-Carrión I. (2022). Impacto de la pandemia COVID-19 sobre la atención en salud mental: una revisión sistemática. *Rev Fac Cien Med (Quito)*. 2022; 47(1): 35-51
- Decreto Legislativo. (2011, julio). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL 3 ECUADOR 2008*. epn.edu.ec. <https://www.cec-epn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>
- Dumas, Mercedes y Aranguren, María (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*
- Fantozzi, G. (2017). Welcome to Ceramics: A New Open Access Scientific Journal on Ceramics Science and Engineering. *Ceramics*, 1(1), 1-2. <https://doi.org/10.3390/ceramics1010001>
- Ferro, R. O. (2010). SALUD MENTAL y PODER Un abordaje estratégico de las acciones en salud mental en la comunidad. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 47-62. <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v14.n2.7082>

- Funes, M. (2009). Arte-terapia. Una herramienta complementaria para la atención de la salud en el área metropolitana de Buenos Aires. *CAEA (Centro Argentino de Etnología Americana)*, 4(4), 177-193. [https://doi.org/10.5209/rev\\_arte.2009.v4.9640](https://doi.org/10.5209/rev_arte.2009.v4.9640)
- Garner, S.. La salud mental y el bienestar. Narcea Ediciones, 2023. Digitalia, <https://www-digitaliapublishing-com.ezibiblio.usfq.edu.ec/a/128139>
- Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá. (2024). *Página oficial del Gobierno Parroquial de Cumbayá*. <https://www.gadcumbaya.gob.ec>
- Henka. (s.f). <https://www.behenka.org/es/agenda/viva-vida-festival-henka>
- López, M. (2021). “Arteterapia y resiliencia: Técnicas y talleres para todas las edades”. Editorial Maipue. <https://www-digitaliapublishing-com.ezibiblio.usfq.edu.ec/a/80803>
- López, R. G. (2005). Salud mental comunitaria ¿Una tarea interdisciplinar? *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. <https://doi.org/10.5209/cuts.8463>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios*, 7(2). <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Menéndez, C., & Del Olmo Romero-Nieva, F. (2010). Arteterapia o intervención terapéutica desde el arte en rehabilitación psicosocial. *Informaciones psiquiátricas*, 201(3), 367-380.
- Ministerio de Salud Pública. (2023). ¿Dónde está mi cabeza? un festival creativo para promover la salud mental comunitaria. <https://www.salud.gob.ec/donde-esta-mi-cabeza-un-festival-creativo-para-promover-la-salud-mental-comunitaria/>
- Ministerio de Salud Pública. (2022). Proyecto de creación e Implementación de Servicios de la Red de Salud Mental Comunitaria y Centros Estatales de Recuperación de

Adicciones. [https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental\\_2014-2017\\_24\\_08\\_2022\\_Final1-signed.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental_2014-2017_24_08_2022_Final1-signed.pdf)

NICE. Core Interventions in the treatment and management of schizophrenia in primary and secondary care. London, NICE; 2009 (<http://guidance.nice.org.uk/CG82/Guidance/pdf/English>).

Organización Mundial de la Salud. (2019). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas: PERFIL DEL PAÍS. <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-09/MentalHealth-profile-2020%20Ecuador%20esp.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030. OMS, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Salud Mental: El festival más importante del país ¿Dónde está mi cabeza? captó el interés de autoridades locales del Ecuador. <https://www.paho.org/es/noticias/26-11-2024-salud-mental-festival-mas-importante-pais-donde-esta-mi-cabeza-capto-interes#:~:text=En%20ese%20sentido%2C%20Sonia%20Quezada,en%20el%20cuidado%20de%20la>

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Historia de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)*. <https://www.paho.org/es/quienes-somos/historia-organizacion-panamericana-salud-ops>

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Campaña de salud mental comunitaria*.

<https://www.paho.org/es/campana-salud-mental-comunitaria>

Organización Mundial de la Salud (s.f) Historia de la OMS.

<https://www.who.int/es/about/history>

Ramos-Lira, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental?. *Salud mental*, 37(4), 275-281. Recuperado en 01 de diciembre de 2024, de

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252014000400001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001&lng=es&tlng=es).

Rodríguez, E. T. (2016). *Arte y terapia. historia, interrelaciones, praxis y situación*

*actual*. <https://doi.org/10.14201/gredos.129198>

Sartorius, N. (2007). Stigma and mental health. *The Lancet*, 370(9590), 810-

811. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)61245-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)61245-8)

Tobin, M. (2015). A Brief History of Art Therapy: From Freud to Naumburg and Kramer .

[https://www.researchgate.net/publication/276207648\\_A\\_Brief\\_History\\_of\\_Art\\_Therapy\\_From\\_Freud\\_to\\_Naumburg\\_and\\_Kramer](https://www.researchgate.net/publication/276207648_A_Brief_History_of_Art_Therapy_From_Freud_to_Naumburg_and_Kramer)

## ANEXOS

### Anexo A: Tabla de materiales y presupuesto para cada taller

REQUERIMIENTO	DETALLE	COTIZACIÓN	PROVEDORES
Carpas	1 carpa 6x8 + 1 de 6x3 unidas sin paredes con alzas 1 carpa 6x6 con 3 paredes 2 carpas de 6x4 con 3 paredes cada carpa 1 carpa de 4x4 con 4 paredes 40 sillas 4 mesas largas	~ \$250-300 ~ \$250-300	Sra Ladi Cuichán - Cumbayá Sra Martha Sotalin
Tarima	5m x 3,80m x 40cm de alto 5m x 4m x 40-60 de alto	\$160+IVA ?	Pedro Pablo Anami Pablo Kayna
Sonido para talleres	1 micrófono diadema 1 micrófono inalámbrico 1 parlante extensiones de luz Toma de luz 110 con tierra,		Pablo Kayna
Sonido para concierto	2 cajas amplificadas PA parlantes de salida al público \$50 2 monitores de piso para escenario \$50 4 micrófonos con pedestal y cable \$50 consola 8 canales digital \$30 cables, caja directa, extensiones \$20	\$150-200	Diego Aguirre (banda)
Cerámica	45 piezas de cerámica x \$2 c/u	\$90	Melanie
Plántulas	60 plántulas de aromáticas, hortalizas	\$10	El Avicultor Tumbaco
Materiales varios	5 Lavacaras 2 Rollos de papel secante cocina 4 Pliegos de cartulina A1 50 hojas A4 60 rollos de cartón de los de papel higiénico	~ \$50	donaciones

	8 marcadores permanentes negro y azul		
Refrigerio	aprox. 40 personas (sánduche, fruta, jugo)	~\$160	
Personal	Limpieza de 8 baños del parqueadero de la iglesia Seguridad en la carpa de talleristas/músicos		coordinar con GAD voluntario USFQ