

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Festival “¿Dónde está mi cabeza?”

Aída Angélica Chito Espinoza

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la obtención del
título de Licenciatura de Psicología.

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**

Festival “¿Dónde está mi cabeza?”

Aída Angélica Chito Espinoza

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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Aída Angelica Chito Espinoza.

Código:00216679

Cédula de identidad: 0605388842

Lugar y fecha: Quito, 15 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UNPUBLISHED DOCUMENT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 festival comunitario "¿Dónde está mi cabeza?", organizado por la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y el Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá (GAD), promueve la salud mental desde un enfoque integral y participativo. Este evento tuvo como objetivo principal sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del bienestar emocional, físico y social, a través de talleres gratuitos de danza, cerámica, huertos, juegos de mesa y Tai Chi, entre otras actividades. El festival fomentó redes de apoyo comunitarias y fortaleció la inclusión, generando un espacio de aprendizaje y recreación.

Los resultados reflejaron una amplia aceptación y retroalimentación positiva de los participantes y talleristas, destacando el impacto emocional, la promoción de habilidades sociales y la conexión entre los asistentes. Además, el evento fue un ejemplo de colaboración efectiva entre instituciones para integrar enfoques culturales y recreativos en la promoción de la salud mental comunitaria. Este modelo demuestra que la salud mental puede fortalecerse no solo en espacios clínicos, sino también a través de experiencias cotidianas que generan bienestar y cohesión social.

Palabras Clave: Salud mental comunitaria, Talleres, Bienestar integral, Inclusión social, Estigma, Festival.

ABSTRACT

The community festival “¿Dónde está mi cabeza?”, organized by the Universidad San Francisco de Quito (USFQ), the Organización Panamericana de la Salud (OPS), and the Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá (GAD), promotes mental health from a comprehensive and participatory approach. The main objective of this event was to raise community awareness of the importance of emotional, physical and social wellbeing through free workshops on dance, pottery, vegetable gardens, board games and Tai Chi, among other activities. The festival fostered community support networks and strengthened inclusion, generating a space for learning and recreation.

The results reflected a wide acceptance and positive feedback from participants and workshop participants, highlighting the emotional impact, the promotion of social skills and the connection between attendees. In addition, the event was an example of effective collaboration between institutions to integrate cultural and recreational approaches to community mental health promotion. This model demonstrates that mental health can be strengthened not only in clinical spaces, but also through everyday experiences that generate wellbeing and social cohesion.

Key words: Community mental health, Workshops, Comprehensive wellness, Social inclusion, Stigma, Festival.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido

RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
ORGANIZACIÓN	10
Descripción de la organización	10
GAD Parroquial de Cumbayá	13
1.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.1 Naturaleza del Problema	17
Salud mental comunitaria	21
Salud mental comunitaria en Ecuador	22
1.2.- Afectados por el problema	23
1.3.- Factores que contribuyen al problema:	25
Factores positivos	27
1.4.- Estrategias aplicadas previamente	29
2.- PROPUESTA.....	31
2.1 Objetivo General:	32
Objetivos Específicos:	32
2.1.- Productos o Actividades	33
2.3.- Plan de Implementación	35
3.- RESULTADOS.....	40

3. 1.- Organización Previa:	40
3.2.- Resultados día del festival:	44
3.3- Posterior al evento:	48
CONCLUSIÓN	50
LIMITACIONES	52
REFLEXION PERSONAL.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	56
ANEXOS	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cronograma del festival.....	33
Figura 2. Talleres destacados.	37
Figura 3. QR para retroalimentación del festival y hojas de encuestas.....	39
Figura 4. Termos canjeables y pines de cada taller.....	39
Figura 5. Chaleco distintivo del festival.	40
Figura 6. Tabla con el número de participantes.	47
Figura 7. Estadística de barras con el número de participantes.	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de talleres y capacitadores.	35
Tabla 2 Ejemplo de tabla de registro de los talleristas	35
Tabla 3 Cotizaciones y donaciones de materiales para el evento.	43

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 sus 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 pre coloniales, 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).

1.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

1.1 Naturaleza del Problema

En la actualidad, la salud mental ha adquirido una importancia crucial como parte esencial del bienestar integral. En un mundo caracterizado por el estrés, las demandas laborales, el uso constante de la tecnología y las rápidas transformaciones sociales, se hace necesario generar espacios que fomenten la conciencia sobre el bienestar mental, emocional y físico. Los festivales comunitarios que integran disciplinas artísticas, físicas y culturales se presentan como alternativas innovadoras para promover la salud mental de manera accesible y significativa (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Desde una perspectiva integral, la salud mental abarca múltiples dimensiones. En el ámbito emocional, se refiere a la capacidad de gestionar sentimientos de forma equilibrada y en el plano psicológico, incluye el desarrollo de una autoestima positiva, un sentido de propósito y el autocontrol personal, finalmente en el ámbito social, que implica construir relaciones positivas, fomentar un sentido de pertenencia y mantener una interacción efectiva con los demás (American Psychiatric Association, 2021). Diversos factores influyen en la salud mental, entre ellos, los biológicos como la genética y la química cerebral; las experiencias de vida, incluidas situaciones negativas como el abuso o traumas; y los aspectos ambientales, como el estrés laboral o las dinámicas sociales. Cuidar este ámbito de la salud implica adoptar prácticas sostenibles,

como expresar emociones, buscar apoyo, mantener una buena alimentación, realizar ejercicio físico, y garantizar un descanso adecuado. Estas acciones fortalecen el bienestar integral y contribuyen a una vida más satisfactoria (OMS, 2022).

En este contexto, actividades basadas en el cuerpo, el movimiento y la creatividad, demuestran un impacto positivo en la salud mental de los participantes. Estas actividades no solo promueven el bienestar físico, sino que también actúan como impulsores de la expresión emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la conciencia corporal (American Psychological Association [APA], 2021). Esto subraya la idea de que la salud mental se manifiesta en diversas facetas de la vida cotidiana, y que su cuidado puede integrarse en experiencias culturales y recreativas.

Investigaciones recientes destacan el papel de los juegos de mesa, el movimiento y las actividades creativas como herramientas eficaces para mejorar la salud mental. Estos enfoques no solo contribuyen a reducir el estrés, sino que también favorecen el desarrollo de habilidades sociales y fortalecen la conexión entre los participantes (Som360, 2023).

La relación entre la salud mental y las actividades físicas, artísticas y culturales han sido ampliamente estudiadas en diversos campos de la psicología, la educación y la salud. A continuación, se presenta un análisis de estudios relacionados con los Juegos de mesa como un medio para fomentar la salud mental en la comunidad. Estos estudios respaldan la efectividad de dicha actividad como herramienta de intervención psicológica, puesto que además de ser recreativa, sirven como vehículos para la expresión personal y la autorregulación emocional, lo que las convierte en herramientas fundamentales para el cuidado de la salud mental dentro de una sociedad.

A lo largo de la historia, la percepción de los problemas de salud mental ha evolucionado significativamente, reflejando el contexto cultural y los avances

científicos de cada época. En la Antigüedad, civilizaciones como Egipto, Grecia y Roma atribuían estos trastornos a desequilibrios corporales o intervenciones divinas. Hipócrates introdujo el modelo de los "humores", argumentando que la salud mental dependía del equilibrio de cuatro fluidos corporales: sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema (Porter, 2002). Durante la edad media, la salud mental fue interpretada principalmente desde una perspectiva religiosa, asociándose a posesiones demoníacas o castigos divinos. Esto llevó a prácticas como el confinamiento de las personas afectadas en monasterios o prisiones, donde muchas veces eran maltratadas, en condiciones inhumanas, perpetuando el estigma hacia estas enfermedades (Foucault, 2006).

En el siglo XX, la psicoterapia transformó el tratamiento de los trastornos mentales, el psicoanálisis de Sigmund Freud popularizó la psicoterapia como una herramienta fundamental, mientras que los medicamentos revolucionaron el manejo de trastornos graves. Además, el movimiento de desinstitucionalización buscó cerrar hospitales psiquiátricos y fomentar la integración comunitaria, estableciendo un precedente para modelos más inclusivos y sostenibles en salud mental (APA, 2021).

En este contexto, el crear conexiones es un pilar fundamental para la salud mental, ya que fomenta un sentido de pertenencia, reduce la soledad y proporciona apoyo emocional, los mismos que son factores clave para prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad (OMS, 2022). Las relaciones interpersonales positivas actúan como amortiguadores frente al estrés, fortaleciendo la resiliencia y el bienestar general, la relación entre la salud mental y las actividades físicas, artísticas y culturales ha sido ampliamente estudiada en los campos de la psicología, la educación y la salud, en respuesta a ello los juegos de mesa han emergido como una herramienta efectiva no solo para el entretenimiento, sino también como un medio para promover el bienestar emocional y psicológico ya que al combinar aspectos lúdicos con elementos de

interacción social, estos juegos se convierten en vehículos valiosos para la expresión personal y la autorregulación emocional (González et al., 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), las conexiones sociales desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades emocionales y en la promoción de un estado mental equilibrado, destacando la importancia de cultivar redes de apoyo en comunidades, familias y entornos laborales, por ello los juegos de mesa no solo son una fuente de entretenimiento, sino también herramientas significativas para promover la salud mental, ofreciendo beneficios que abarcan desde el fortalecimiento de habilidades sociales hasta el manejo del estrés y la estimulación cognitiva. Al fomentar la interacción social, los juegos permiten establecer y consolidar lazos emocionales, promoviendo el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo además, estos espacios facilitan la comunicación y el entendimiento mutuo, especialmente en personas con ansiedad social (González et al., 2021).

Desde un enfoque cognitivo, los juegos de mesa requieren habilidades como la planificación, la memoria y la resolución de problemas. Según (López et al., 2023), estas actividades benefician tanto a niños como a adultos mayores, contribuyendo a la prevención del deterioro cognitivo y al fortalecimiento de la agilidad mental. Asimismo, el aspecto lúdico de los juegos actúa como un escape del estrés diario, estudios como el de demuestran que estas actividades reducen los niveles de cortisol, promoviendo la relajación y el bienestar general (Raviv et al, 2022)

Los juegos también fomentan la empatía al permitir que los participantes asuman roles y enfrenten decisiones complejas, facilitando una mayor comprensión de las perspectivas de las demás personas. Además, su estructura y repetición establecen rutinas saludables que brindan estabilidad emocional, especialmente beneficiosas para el manejo de la ansiedad, también ofrecen lecciones valiosas sobre resiliencia, enseñando

a manejar tanto la frustración como la victoria, siendo estas las habilidades esenciales para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana (Jansz et al., 2021).

En conclusión, los juegos de mesa representan un recurso accesible y versátil para fortalecer la salud mental en contextos terapéuticos, educativos y recreativos (Fernández et al., 2024). Su capacidad para enriquecer la vida social, emocional y cognitiva destaca la importancia de integrarlos en prácticas cotidianas y familiares.

Salud mental comunitaria

La salud mental comunitaria surgió como una respuesta a las limitaciones del modelo hospitalario tradicional, donde se prioriza una atención integral, accesible y adaptada al entorno social y cultural de las personas. A diferencia del modelo centrado exclusivamente en hospitales psiquiátricos, la salud mental comunitaria combina intervenciones clínicas con estrategias preventivas y comunitarias, con el objetivo principal de proporcionar prevención, tratamiento y rehabilitación dentro de las comunidades (OMS, 2022). La salud mental comunitaria está profundamente influenciada por el entorno social del individuo, este modelo abarca relaciones familiares, laborales, e interacciones sociales (Federación Mundial de Salud Mental [WFMH], 2023).

El enfoque preventivo de la salud mental comunitaria se centra en evitar la aparición de trastornos mentales a través de campañas educativas, programas de sensibilización y la promoción de estilos de vida saludables (WFMH, 2023). Estas iniciativas no solo reducen la incidencia de problemas psicológicos, sino que también fomentan una cultura de cuidado proactivo, incentivando prácticas que favorecen el bienestar emocional en las comunidades (OMS, 2022).

La accesibilidad y la equidad son pilares fundamentales de la salud mental comunitaria. Este enfoque busca eliminar barreras geográficas, económicas y sociales

que suelen limitar el acceso a servicios de salud mental, especialmente para poblaciones vulnerables garantizando que sean inclusivos y efectivos en satisfacer las necesidades de la comunidad (OMS, 2022). Es decir, involucrar a la comunidad en el diseño, implementación y evaluación de programas refuerza el sentido de corresponsabilidad y fomenta el compromiso colectivo con el bienestar emocional. Esta colaboración fortalece las redes de apoyo locales y contribuye al sentido de pertenencia entre los miembros de la comunidad (APA, 2021).

La desestigmatización es el enfoque esencial de la salud mental comunitaria, ya que busca combatir los prejuicios y la discriminación asociados a los trastornos mentales mediante la educación y la promoción de la inclusión social (WFMH, 2023). La estigmatización de los problemas de salud mental, las emergencias globales como pandemias, desastres naturales, crisis económicas intensifican las dificultades y la falta de acceso a recursos adecuados, agravan la situación de estos grupos vulnerables (OMS, 2021) Para abordar estos desafíos, es crucial implementar políticas públicas inclusivas que prioricen la salud mental. Esto incluye aumentar el acceso a servicios comunitarios, invertir en educación y prevención desde edades tempranas, y promover redes de apoyo específicas para cada grupo afectado (OMS, 2021). Asimismo, combatir el estigma asociado a los trastornos mentales es fundamental para fomentar la inclusión y el respeto hacia quienes los padecen (OMS, 2021). Estas acciones no solo promueven el respeto hacia las personas afectadas, sino que también facilitan su integración plena en la sociedad, fomentando una visión más empática y comprensiva de la salud mental.

Salud mental comunitaria en Ecuador

En Ecuador, diversos factores han afectado la salud mental comunitaria en los últimos años, ya que los niños y adolescentes han experimentado un aumento significativo en problemas de ansiedad y depresión, incluyendo a situaciones como los

cortes de electricidad, que alteran sus rutinas y generan estrés adicional, las mujeres víctimas de violencia de género enfrentan barreras para acceder a servicios psicológicos, lo que agrava el impacto emocional y psicológico de sus experiencias (OMS, 2001). Por otro lado, las personas con problemas psiquiátricos preexistentes encuentran limitaciones en el sistema de salud pública, como citas irregulares y falta de personal especializado, lo que dificulta un tratamiento adecuado a largo plazo (OMS, 2001). Además, las comunidades rurales y de bajos ingresos tienen un acceso reducido a servicios de salud mental, lo que aumenta el riesgo de problemas relacionados con el estrés (Thornicroft & Tansella, 2010). Aunque se han promovido iniciativas para fortalecer el modelo de salud mental comunitario y reducir la dependencia de los hospitales psiquiátricos, aún se necesita una mayor inversión y un enfoque más accesible basado en derechos humanos. (OPS, 2022)

Este enfoque tiene múltiples beneficios, entre ellos, la capacidad de fomentar el bienestar colectivo y prevenir trastornos mentales mediante el fortalecimiento de las redes de apoyo. Además, facilitar la reintegración social de personas con problemas de salud mental, garantizando equidad en el acceso a los recursos y servicios necesarios (OMS, 2022). Su enfoque integral promueve una perspectiva holística que abarca tanto el cuidado individual como el fortalecimiento de las estructuras sociales y comunitarias ya que es una responsabilidad compartida entre individuos, comunidades y sistemas de salud. La promoción de la salud mental desde esta perspectiva resalta la importancia de considerar el entorno como un factor clave en el bienestar psicológico general (OPS, 2022).

1.2.- Afectados por el problema

A nivel global, los trastornos mentales afectan a casi mil millones de personas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). De este total, el 14% corresponde a

adolescentes, un grupo particularmente vulnerable. Los problemas de salud mental representan una de cada seis problemas de salud en todo el mundo. La pandemia de COVID-19 exacerbó esta situación en los niveles de depresión y ansiedad que aumentaron en un 25% en el primer año, y varios de ellos fueron impulsados por factores como el aislamiento social, la incertidumbre económica y las restricciones sanitarias (World Health Organization, 2022). Investigaciones han demostrado que los jóvenes de entre 18 y 24 años son vulnerables, con un 43% reportando haber experimentado algún problema de salud mental (Deutsche Welle, 2022). Además, los problemas de salud mental se han visto más afectados en las mujeres que los hombres, lo que refleja las desigualdades de género en la exposición al estrés y el acceso al apoyo (World Health Organization, 2022)

En Ecuador, se estima que aproximadamente 1 de cada 10 personas padece algún trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes, sin embargo, este número podría ser mayor debido al estigma social que dificulta el acceso a servicios especializados. En los últimos años ha sido preocupante como el suicidio, es una de las principales causas de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años en el país, lo que pone en evidencia la gravedad de esta problemática (Revista Gestión, 2023).

Un análisis reciente destaca que los trastornos mentales son la segunda causa de discapacidad en Ecuador, con mayor incremento entre niños, adolescentes y jóvenes. En 2023, se registraron 1.109 suicidios en el país, con Quito y Guayaquil siendo las principales ciudades con estadísticas altas: 223 y 155 casos (Primicias, R. 2024). En cuanto a los trastornos mentales, se estima que alrededor del 30% de la población ecuatoriana padece algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes (Médica, E. 2023). Investigaciones también muestran que, la pandemia de COVID-19 ha aumentado estos problemas, donde el 20% de los niños y adolescentes

presentan síntomas de depresión o ansiedad, y el 10% ha considerado o intentado suicidarse siendo las consultas por depresión y ansiedad más demandadas en el país (World Vision Ecuador, 2023).

1.3.- Factores que contribuyen al problema:

La salud mental está profundamente influenciada por factores sociales, económicos y culturales que afectan directamente la calidad de vida de las personas. Uno de los grupos más afectados lo constituyen las comunidades en situación de pobreza puesto que las personas con bajos ingresos enfrentan barreras significativas para acceder a servicios de salud mental, educación e incluso oportunidades laborales (Porter, 2002). Además, la inseguridad alimentaria, la falta de vivienda y la incertidumbre económica hace que aumenten la prevalencia de trastornos como la ansiedad, la depresión y otros problemas relacionados con el estrés, lo que refleja la necesidad de enfoques comunitarios más inclusivos y equitativos (OIM, 2022)

Factores como el estrés académico, el acoso escolar y la falta de atención adecuada agravan esta crisis, incluso a pesar de que la normativa que establece un psicólogo por cada 450 estudiantes en cada institución educativa, en la práctica hay una sobrecarga de trabajo, con un profesional para hasta 1.300 estudiantes (Primicias, 2023). Los expertos creen en un enfoque integral en salud mental que incluye prevención, intervención temprana y la formación de más especialistas para abordar esta problemática.

Las minorías étnicas y las comunidades LGBTQ+ también enfrentan altos niveles de vulnerabilidad psicológica debido a la discriminación, la estigmatización y la exclusión social. Las micro agresiones diarias y la falta de aceptación pueden causar problemas como la depresión, el estrés postraumático y la ansiedad severa (Foucault, 2006). Además, estas poblaciones presentan tasas elevadas de suicidio, lo que subraya

la necesidad de intervenciones específicas para abordar estas problemáticas y en el caso de las mujeres, especialmente aquellas que han sufrido violencia, la salud mental se ve gravemente afectada, ya que la violencia de género, el abuso físico, emocional y sexual, junto con las presiones sociales relacionadas con el trabajo y el cuidado del hogar, generan altos niveles de ansiedad, depresión (OMS, 2001). Estas experiencias resaltan la importancia de ejecutar programas que vean a la salud mental de las mujeres, desde una perspectiva de género.

Los niños y adolescentes están expuestos a violencia, acoso escolar, abuso en el hogar o crisis familiares, por ello también forman parte de un grupo vulnerable, especialmente cuando la pandemia de COVID-19 agravó estas condiciones, incrementando el aislamiento social y limitando las interacciones saludables (OMS, 2021). Esto ha resultado en problemas de autoestima, trastornos de conducta, depresión y ansiedad en esta población, lo que resalta la urgencia de implementar medidas preventivas y de apoyo específicas para este grupo, por otro lado, las personas mayores enfrentan desafíos únicos relacionados con el aislamiento social, la pérdida de seres queridos y problemas de salud crónicos. Estas condiciones, junto con las dificultades para acceder a servicios de salud mental, contribuyen a altos índices de depresión, ansiedad y sentimientos de soledad, lo que exige estrategias comunitarias inclusivas para estos sectores (Thornicroft & Tansella, 2010).

Finalmente, los refugiados, migrantes y las comunidades en zonas de conflicto presentan una mayor incidencia de problemas de salud mental puesto que las experiencias traumáticas asociadas con la separación familiar, la violencia y la inseguridad los exponen a problemas mentales como el estrés, la ansiedad y la depresión severa. (OMS, 2001). Estas circunstancias enfatizan la necesidad de crear sistemas de apoyo especializados y culturalmente sensibles para este grupo poblacional,

estos factores y condiciones evidencian la importancia de la salud mental comunitaria como un enfoque que no solo reconoce estas desigualdades, sino que también busca intervenir para promover el bienestar psicológico de manera inclusiva.

Factores positivos

Por otro lado, existen factores que promueven la salud mental, entre ellos los juegos de mesa han sido una forma de entretenimiento durante siglos, pero su impacto en la salud mental ha generado mayor atención en la investigación actual. Diversos estudios han mostrado que participar en juegos de mesa puede ofrecer beneficios significativos para el bienestar mental tales como: interacción social, estimulación cognitiva, estructura y rutina, fomento de la empatía y la comunicación, fomento de la resiliencia, y manejo del estrés.

Interacción Social

La interacción social es un pilar fundamental para la salud mental, ya que fomenta un sentido de pertenencia, reduce la soledad y proporciona apoyo emocional, los mismos que son factores clave para prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad. Las relaciones interpersonales positivas actúan como amortiguadores frente al estrés, fortaleciendo la resiliencia y el bienestar general (OMS, 2022). La relación entre la salud mental y las actividades físicas, artísticas y culturales ha sido ampliamente estudiada en los campos de la psicología, la educación y la salud, en este contexto, los juegos de mesa han emergido como una herramienta efectiva no solo para el entretenimiento, sino también como un medio para promover el bienestar emocional y psicológico ya que al combinar aspectos lúdicos con elementos de interacción social, estos juegos se convierten en vehículos valiosos para la expresión personal y la autorregulación emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), las conexiones sociales desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades

emocionales y en la promoción de un estado mental equilibrado, destacando la importancia de cultivar redes de apoyo en comunidades, familias y entornos laborales, por ello los juegos de mesa no solo son una fuente de entretenimiento, sino también herramientas significativas para promover la salud mental, ofreciendo beneficios que abarcan desde el fortalecimiento de habilidades sociales hasta el manejo del estrés y la estimulación cognitiva. Al fomentar la interacción social, los juegos permiten establecer y consolidar lazos emocionales, promoviendo el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo, además, estos espacios facilitan la comunicación y el entendimiento mutuo, especialmente en personas con ansiedad social (González et al., 2021)

Estimulación Cognitiva

Para estos juegos, se requieren de habilidades cognitivas como la planificación estratégica, la toma de decisiones y la resolución de problemas por tanto los participantes que juegan regularmente muestran mejoras en la memoria y la atención, ayudándolos a mantener la agilidad mental y prevenir el deterioro cognitivo, especialmente en niños y adultos mayores (López et al., 2023). Asimismo, los juegos que incorporan componentes matemáticos o de lógica son beneficiosos para desarrollar estas habilidades, estimulando funciones cerebrales esenciales como la concentración y la memoria (López et al., 2023).

Manejo del Estrés

La característica lúdica de los juegos de mesa actúa como un escape del estrés diario, ya que jugar puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, gracias a la inmersión total en el juego, que desvía la atención de las preocupaciones cotidianas (Raviv et al. 2022). Además, los juegos generan momentos de risa y liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y promueve la relajación, por

ello esta dinámica puede fortalecer la autoestima y el bienestar emocional, al combinar interacción social y diversión (Pérez y Torres, 2023).

Fomento de la Empatía y la Comunicación

A través de los juegos de mesa las personas pueden aprender a comunicarse, negociar y colaborar, habilidades que son esenciales en la vida cotidiana, siendo particularmente útiles para personas con ansiedad social, puesto que proporciona un ambiente estructurado y menos amenazante incluyendo que al asumir roles o enfrentar decisiones complejas, los participantes desarrollan empatía comprendiendo las perspectivas de los demás (González et al. (2021).

Estructura y Rutina

La estructura que crean los juegos de mesa, incluye reglas claras y objetivos específicos, por tanto ayuda a que se fomenten rutinas saludables en las personas de cualquier edad, puesto que al establecer una rutina de juego constante, puede ayudar a regular el estado de ánimo y proporcionar estabilidad emocional (Jansz et al, 2021), además estas actividades también fortalecen la unión familiar, promoviendo la comunicación dentro del hogar.

Fomento de Resiliencia

Un espacio inclusivo y adaptable, fomenta la resiliencia y la habilidad para manejar tanto el éxito como la derrota, los juegos de mesa permiten a las personas con diferentes habilidades participar en actividades significativas, este proceso ayuda a los jugadores a desarrollar estrategias para enfrentar desafíos en la vida real (Fernández et al, 2024).

1.4.- Estrategias aplicadas previamente

En el contexto de la salud mental, los juegos de mesa han demostrado ser herramientas efectivas para promover el bienestar psicológico. A nivel internacional, los

juegos de mesa han sido integrados en programas de salud mental con resultados alentadores, por ejemplo en España, se han utilizado con adolescentes enfocados en desarrollar habilidades sociales, mejorar estrategias de afrontamiento y fomentar el trabajo en equipo (Rodríguez et al., 2018). Estos programas han demostrado que el uso estructurado de juegos de mesa puede generar un entorno seguro y controlado para trabajar habilidades emocionales y de interacción social, especialmente en poblaciones vulnerables (Martínez & López, 2019).

En Ecuador, los juegos de mesa se han convertido en herramientas valiosas tanto para el entretenimiento como para el desarrollo educativo y cultural, y aunque aún no existe un programa nacional específico que los vincule directamente con la salud mental. Existen iniciativas como la *Posada del Juego* que son plataformas que ofrecen un espacio recreativo que fomenta la socialización y el fortalecimiento de relaciones familiares y de amistad mediante una variedad de juegos modernos y cooperativos. Por su parte, el juego *Ecuatoriano que se Respeta*, desarrollado por la Corporación Mucho Mejor Ecuador, utiliza preguntas orientadas a resaltar la identidad cultural del país y promover valores de orgullo y compromiso por el desarrollo nacional (Mme, & Mme, 2021). Estas actividades fortalecen habilidades sociales y contribuyen a la relajación, aspectos fundamentales para el bienestar emocional (García & Fernández, 2021). Inclusive algunas instituciones educativas han incorporado los juegos de mesa como herramientas pedagógicas para desarrollar habilidades de resolución de problemas, trabajo en equipo y pensamiento estratégico, aunque su implementación no está especificada dentro del currículum nacional a nivel nacional, todos estos esfuerzos muestran cómo los juegos de mesa están siendo utilizados tanto para el entretenimiento como para objetivos educativos y culturales en Ecuador (Quito Informa.2022).

La implementación de modelos similares en nuestro contexto, podría tener un impacto significativo, especialmente si se integran en contextos educativos y comunitarios, por ejemplo, las instituciones educativas podrían utilizar juegos de mesa como herramientas para abordar problemas de ansiedad o bullying, mientras que las comunidades locales podrían emplearlos para fortalecer la cohesión social y ofrecer alternativas recreativas saludables (UNICEF, 2020). Iniciativas como las que ya se han venido implementando podrían consolidarse aún más con el apoyo de instituciones públicas y privadas, incluyendo universidades, quienes podrían liderar investigaciones sobre los beneficios psicológicos y sociales de los juegos de mesa. Además, la colaboración con organizaciones internacionales permitiría adaptar buenas prácticas a las necesidades específicas del contexto ecuatoriano (UNICEF, 2020).

En resumen, los juegos de mesa representan una herramienta prometedora para el bienestar psicológico. Su integración en programas nacionales no solo sería innovadora, sino también una inversión en la salud mental de la población, especialmente en adolescentes y jóvenes, donde los desafíos emocionales y sociales son aún más visibles. Este enfoque podría ser un puente entre el entretenimiento y la terapia, promoviendo espacios de aprendizaje y conexión en un ambiente lúdico

2.- 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.

2.1 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.

2.1.- Productos o Actividades

	ESCENARIO CARPA 1 (3 mesas y 24 sillas)	CARPA 2 (parlante y micro, 6 sillas)	CARPA 3 (2 mesas y 22 sillas)
10:00-11:00	SIENTE EL RITMO (BAILOTERAPIA)		
11:00-12:00	Speed friending (Se realizó al aire libre)	Tai Chi: arte milenario del bienestar	Cuidando nos cuidamos
12:00-13:00	Danza, vive y disfruta	Biodanza	Arcilla emocional
13:00-14:00	Speed friending (Se realizó al aire libre)	Tai Chi: arte milenario del bienestar	Trabajando la Tierra
14:00-15:00	SIENTE EL RITMO (BAILOTERAPIA)	Biodanza	Arcilla emocional
15:00-15:30	Integradora de conceptos		
15:30-17:00	Concierto y juegos interactivos Diego y los Gatos dle Callejón		

Figura 1. Cronograma del festival.

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	<p>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.</p>	Mariana Ciuffardi.
Cuidando nos cuidamos y Trabajando la Tierra	<p>Buscaba generar un espacio reflexivo sobre diferentes habilidades para la vida que son pilares básicos para tener una buena salud mental</p>	Huerto manías
Danza, vive y disfruta	<p>Un taller de danza con ritmos ecuatorianos y una experiencia coreográfica colaborativa</p>	Centro Cultural Cumbayá
Biodanza	<p>Espacio dinámico y lúdico donde las personas pudieron conectar consigo mismos y con otras personas, promoviendo la salud, bienestar.</p>	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

Tabla 1. Descripción de talleres y capacitadores.

2.3.- 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 colectivas 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

Tabla 2 Ejemplo de tabla de registro de los talleristas

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	Brama 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	

Figura 2. Talleres destacados.

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 lavacaros,

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.

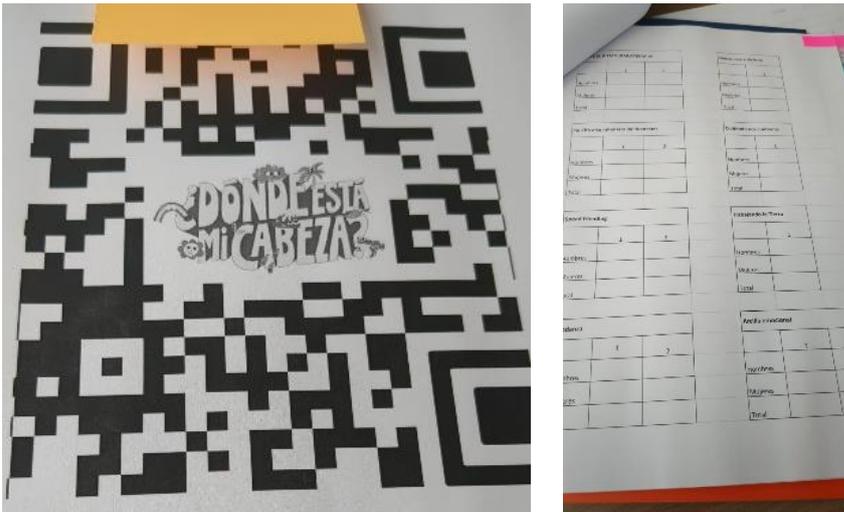


Figura 3. QR para retroalimentación del festival y hojas de encuestas.



Figura 4. Termos canjeables y pines de cada taller.



Figura 5. Chaleco distintivo del festival.

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 proyectos futuros, el bienestar comunitario y la salud mental.

3.- RESULTADOS

3. 1.- 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.

REQUERIMIENTO	DETALLE	COTIZACIÓN	PROVEEDORES
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	300 ~ \$250- 300 ~ \$250-	Sra Ladi Cuichán - Cumbayá Sra Martha Sotalin
Tarima	5m x 3,80m x 40cm de alto 5m x 4m x 40-60 de alto	A \$160+IV ?	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 8 marcadores permanentes negro y azul	~ \$50	donaciones
Refrigerio	aprox. 40 personas (sánguche, 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
----------	---	--	--

Tabla 3 Cotizaciones y donaciones de materiales para el evento.

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 detallan 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.

3.2.- 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.

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

Figura 6. Tabla con el número de participantes.

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.

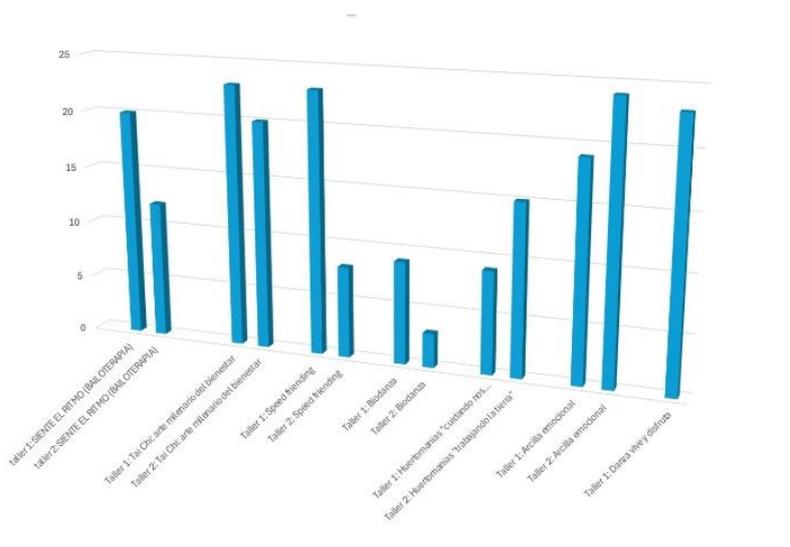


Figura 7. Estadística de barras con el número de participantes.

3.3- 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).

CONCLUSIÓN

El enfoque de este trabajo, refleja una visión holística de la salud mental en la comunidad, destacando que no se limita a intervenciones clínicas, sino que pueden fortalecerse mediante prácticas de nuestro día a día, las mismas que promuevan la conexión emocional, el bienestar físico y la creación de redes de apoyo, iniciando desde el hogar.

Este festival denominado “*¿Dónde está mi cabeza?*” aborda un tema relevante dentro de la psicología moderna: la promoción de la salud mental comunitaria, que se realiza mediante actividades participativas y culturales. Este evento tuvo un aporte significativo a la promoción de la salud mental en contextos comunitarios, destacándose por su enfoque innovador, al integrar elementos creativos para concientizar a las personas sobre el bienestar emocional y social.

Las actividades recreativas como la danza, el Tai Chi, huertos, la cerámica y los juegos de mesa, son herramientas efectivas para reducir el estrés, fortalecer habilidades sociales y fomentar el trabajo en equipo, por ello con este evento se proporcionaron nuevas alternativas accesibles y atractivas para todas las edades. Además, el evento

contribuyó a la des estigmatización de los problemas de salud mental, puesto que al ofrecer talleres gratuitos y accesibles a toda la comunidad se reforzó la importancia de la inclusión social. Este enfoque se alinea con las metas internacionales de la OMS y la OPS, quienes buscan eliminar barreras sociales y culturales en el acceso a una atención psicológica, promoviendo un entorno más empático y comprensivo.

Por último, la colaboración entre el GAD de Cumbayá, la Universidad y organismos internacionales, como la OPS, demuestra un modelo de intervención comunitaria efectiva. ya que este trabajo en conjunto no solo fortaleció el sentido de pertenencia en la población, sino que también generó un compromiso colectivo que debe ir creciendo y mejorando para el cuidado integral de la salud mental en futuras generaciones.

A nivel nacional, este tipo de iniciativas responde a todas las limitaciones existentes en cuanto al acceso de servicios de salud mental, especialmente en comunidades rurales y sectores vulnerables. Se destaca la necesidad de seguir creando estrategias comunitarias en el país y en el ámbito internacional, el enfoque del festival se alinea con las directrices de la OMS para promover la salud mental a través de actividades basadas en la comunidad, destacando su potencial para abordar desigualdades globales en acceso a servicios de salud mental.

Sugerencias para Estudios Futuros

1. Explorar cómo las actividades comunitarias favorecen la interacción entre personas de distintas generaciones, las mismas que puedan promover pertenencia a un grupo, ya que, en el festival, los participantes fueron de todas las edades.
2. Realizar estudios que midan el impacto que causó a largo plazo, los festivales similares en la percepción de la salud mental y la reducción del estigma.

3. Evaluar cómo este piloto, puede ajustarse a otros entornos, maximizando su impacto en poblaciones diversas.
4. Diseñar programas escolares que incorporen este tipo de actividades para abordar temas como el acoso escolar y la gestión emocional.

LIMITACIONES

En la realización del trabajo nos encontramos con varios desafíos logísticos significativos, como la coordinación y la selección de talleristas. Por ejemplo, la sustitución de talleristas a última hora en el caso del taller de cerámica y Juegos de Mesa, que evidenció la importancia de contar con planes de contingencia para asegurar la continuidad de las actividades. Dentro de la categoría de artes manuales, se ofrecía el taller de arcilla emocional, cuyo propósito era usar la cerámica como medio para conectarse con las emociones, aprender a procesarlas y gestionarlas, canalizándolas en la creación artística. Al buscar talleres en la comunidad, muchos aplicantes provenían de organizaciones locales de Cumbayá como la Asociación de Mujeres, de donde fue seleccionada una colaboradora de la asociación, para llevar a cabo el taller de cerámica, la asociación cumplió con todos los requisitos previos, incluyendo el envío de propuestas, videos, materiales necesarios y formularios de la OPS. Además, estaba al tanto de los detalles logísticos de cada etapa del festival, se planificó preparar 30 macetas de cerámica pequeñas para que los participantes las pintaran, además de comenzar la actividad con ejercicios de modelado. Sin embargo, dos semanas antes del festival, la tallerista tuvo problemas personales que le impidieron responder a los mensajes y asistir a reuniones, tras contactar a la Asociación de Mujeres, se confirmó que la colaboradora también había dejado de asistir al trabajo, ante esta situación, y a una semana del festival se inició un nuevo proceso para encontrar a otra persona que pudiera dirigir el taller, ya que este ya había sido anunciado en el programa y su

cancelación no era una opción, nos contactamos con varios candidatos, incluyendo profesores de la USFQ y personas externas a la comunidad, finalmente, se seleccionó a una nueva tallerista con experiencia en cerámica, dado el tiempo limitado, el proceso de selección, aprobación de propuestas y coordinación logística se completó en dos días, logrando confirmar el taller de cerámica emocional.

De igual forma dentro del área de introspección, el taller de juegos de mesa, se incluyó en el programa a pocos días del festival, ya que el taller antes previsto no pasó por los filtros de la OPS, lo que requirió agilizar procesos como, formularios, videos y reuniones para la logística en solo dos días, esto trajo como consecuencia retos relacionados con la promoción y difusión del evento, ya que al no tener la seguridad de qué talleristas iban a participar, tampoco se podía difundir el evento con anticipación, afectando a la participación inicial de asistentes en algunos talleres.

Otro de los desafíos enfrentados, también fue que el GAD parroquial de cumbayá no cumplió con los requerimientos ofrecidos, como la instalación de puntos de hidratación dentro del parque, y paramédicos en caso de emergencia, notificó esta noticia un día antes del evento por lo que se tomó medidas alternativas y rápidas, nuestra profesora de titulación, fue quien nos proporcionó botellones de agua para la comunidad en general, y un botiquín de primeros auxilios, a medida que avanzaba el evento nos dimos cuenta que estos recursos fueron indispensables ya que después de cada taller y por el clima las personas se acercaban a hidratarse, y un niño tuvo una herida en sus manos, por un accidente ajeno al evento.

En conclusión, este trabajo no solo resalta la importancia de la salud mental comunitaria en Ecuador, sino que también ofrece un modelo que se puede replicar en futuros estudios y programas a nivel nacional como internacional, ofreciendo un enfoque innovador para promover la salud mental comunitaria, ya que puede ser un

complemento eficaz para las prácticas clínicas tradicionales con actividades que fortalecen el bienestar emocional y social.

REFLEXION PERSONAL

Ser parte del equipo organizador del festival "*¿Dónde Está Mi Cabeza?*" ha sido una experiencia inolvidable, y transformadora ya que este evento reunió a personas apasionadas por la salud mental y a las familias de Cumbayá, con el objetivo de demostrar que la salud mental está en todas partes, incluso en nuestro diario vivir, fue una plataforma de aprendizaje, creatividad y colaboración, ya que no solo me permitió aplicar los conocimientos adquiridos en mi formación académica, sino también reflexionar profundamente sobre el impacto de la salud mental comunitaria y el poder de las actividades recreativas como herramientas de intervención. Aunque fue un desafío asumir este reto, también fue una oportunidad para desarrollar mis habilidades organizativas, tomar decisiones rápidas y trabajar en equipo en un entorno dinámico y lleno de energía.

Estar en la parte de planificación y logística del festival me ayudó a comprender la importancia de contextualizar los enfoques psicológicos en actividades que deben ser accesibles y significativas para las comunidades, al observar talleres como los de biodanza, huertos y juegos de mesa, confirmé que la salud mental no depende únicamente de la atención clínica, sino también de espacios que fomentan la expresión emocional tal como lo menciona la OMS en su enfoque comunitario para la promoción del bienestar mental (OMS, 2022).

El hecho de colaborar y conocer a talleristas, voluntarios y organizaciones como la OPS y el GAD de Cumbayá, reforzó en mí, el valor del trabajo en equipo, aprendí que la comunicación clara y la flexibilidad son esenciales para superar desafíos logísticos y lograr objetivos comunes, por ejemplo, la coordinación para solucionar

contratiempos, como la sustitución de talleristas a última hora, me demostró que el compromiso colectivo puede transformar un posible obstáculo en una oportunidad de aprendizaje.

En lo personal esta experiencia me ha llevado a considerar una futura especialización en el campo de la psicología social, ya que me gustó la interacción directa con los participantes del festival quienes me demostraron, el cómo un enfoque integral e inclusivo, que tiene actividades artísticas, físicas y educativas, puede promover el bienestar a largo plazo, ya que son prácticas que se realizan a diario y muchas veces no somos conscientes del mismo, lo que despertó mi interés en diseñar intervenciones accesibles y culturalmente sensibles sobre salud mental.

En fin, me gustaría compartir la idea de que la salud mental es una construcción colectiva que como alguna vez lo mencionó *Huertomanías*, “va más allá de las paredes de un consultorio”, estas se pueden dar a través de iniciativas comunitarias como este festival, donde se promueve la empatía y la conexión humana, pilares fundamentales y necesarias en una sociedad como la nuestra, donde día a día los niños y jóvenes están propensos a tener estrés, depresión que después se convierten en trastornos severos, las cifras de suicidios en la actualidad son alarmantes, debemos tomar conciencia sobre ello y romper estigmas. Esto resalta la importancia de adoptar enfoques innovadores e inclusivos en la promoción de la salud mental, como lo destacan estudios recientes sobre la resiliencia comunitaria y las intervenciones basadas en el arte y el movimiento (American Psychological Association, 2021). Este evento me dejó la convicción de que pequeñas acciones bien organizadas, pueden generar un impacto profundo en la sociedad, recordando que, como futura psicóloga, mi rol también será facilitar espacios donde las personas puedan encontrar bienestar y pertenencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Asociación Estadounidense de Psicología (APA). (2021). Modelos de salud mental basados en la comunidad: una perspectiva holística. <https://www.apa.org/>
- Asociación Estadounidense de Psicología (APA). (2021). Promoción de la salud mental y resiliencia comunitaria. <https://www.apa.org/>
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA). (2021). ¿Qué es la salud mental? <https://www.psychiatry.org/>
- Decreto Legislativo. (2011, julio). CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008. epn.edu.ec. <https://www.cec-epn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>
- Deutsche Welle. (2022). Crisis de salud mental: pandemia y más allá. <https://www.dw.com/>
- El Heraldo. (2024, 20 noviembre). Salud Mental, Sequía y Apagones: Una Crisis Silenciosa en Ecuador. <https://www.elheraldo.com.ec/>
- Enrique del Pozo Barrezueta Hugo. (2020, abril). CODIGO ORGANICO DE ORGANIZACION TERRITORIAL, COOTAD. <https://site.inpc.gob.ec/pdfs/lotaip2020/COOTAD.pdf>
- Federación Mundial de Salud Mental (WFMH). (2023). Salud mental en las comunidades: enfoques y prácticas globales. <https://www.wfmh.org/>
- Fernández, A., et al. (2024). "The Role of Board Games in Promoting Inclusion and Diversity in Social Settings." *Journal of Community Psychology*, 52(2), 145-160. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/15598644>

- Foucault, M. (2006). Historia de la locura en la época clásica. <https://www.ubu.com/>
Fundación Salud Mental Ecuador (PYME). Salud MentalEcuador.
<https://www.saludmentalecuador.org/>
- Galarza Castro Christian Xavier. (2023). Organización Territorial del Ecuador.
Recuperado 10 de diciembre de 2024, de
https://sga.unemi.edu.ec/media/archivocompendio/2023/05/03/archivocompendio_202353165747.pdf
- Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá. (2024). Página oficial del Gobierno Parroquial de Cumbayá. <https://www.gadcumbaya.gob.ec/>
- Gobierno Parroquial de Cumbayá. (2023). Territorio y asentamientos humanos de la parroquia. <https://www.gadcumbaya.gob.ec/noticia-3/>
- González, R., et al. (2021). "Social Benefits of Board Games: Enhancing Communication Skills Through Play." *International Journal of Play*, 10(3), 220-235. <https://www.tandfonline.com/toc/ript20/current>
- Jansz, J., Jansen, M., & Kooistra, M. (2021). "Games as Therapeutic Tools: The Psychological Impact of Structured Play." *International Journal of Play*, 10(3), 313-326. <https://www.tandfonline.com/toc/ript20/current>
- Juegos de Mesa Ecu. Eventos y talleres. <https://juegosdemesaecu.com/>
- López, J., et al. (2023). "Board Games as a Tool for Cognitive Stimulation in Older Adults: A Randomized Control Trial." *Journal of Aging and Health*, 35(4), 500-515. <https://journals.sagepub.com/home/jah>
- Médica, E. (2023, 6 junio). ¿Qué trastornos mentales afectan a los ecuatorianos? Edición. <https://www.edicionmedica.ec/>

- Ministerio de Educación de Ecuador. (2021). Se inaugura cancha deportiva en la escuela Carlos Aguilar, ubicada en la parroquia de Cumbayá de Quito. Ministerio de Educación de Ecuador. <https://educacion.gob.ec/se-inaugura-cancha-deportiva-en-la-escuela-carlos-aguilar-ubicada-en-la-parroquia-de-cumbaya-de-quito/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2001). Informe sobre la salud en el mundo: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. <https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Salud mental y COVID-19: evidencia temprana del impacto de la pandemia. <https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Atlas de salud mental. <https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Promoción de la salud mental: estrategias y recursos. <https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Ecuador, ¿Dónde está mi cabeza?: un encuentro entre la comunidad para tomar conciencia sobre lo vital de la salud mental. <https://www.paho.org/es/noticias/5-6-2023-ecuador-donde-esta-mi-cabeza-encuentro-entre-comunidad-para-tomar-conciencia>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). OPS/OMS impulsa el diálogo sobre la salud mental a través de cine foro. <https://www.paho.org/es/noticias/27-10-2023-opsoms-impulsa-dialogo-sobre-salud-mental-traves-cine-foro>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Historia de la OMS. <https://www.who.int/es/about/history>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022, 5 septiembre). Ecuador Trabaja Por Lograr un Modelo de Salud Mental de Base Comunitaria, Centrado En las

Personas y Basado En los Derechos, Que Promueva la Desinstitucionalización.

<https://www.paho.org/>

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

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

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Historia de la Organización

Panamericana de la Salud (OPS). <https://www.paho.org/>

Pérez, M., & Torres, L. (2023). Achieving Well-Being Through Play: The

Psychological Benefits of Board Games. *Psychology of Leisure*, 12(1), 87-99.

Porter, R. (2002). La locura: una breve historia. Oxford University Press.

Posada del Juego. (s. f.). Posada del juego | Juegos de mesa Ecuador | Juegos de mesa.

Recuperado de <https://www.posadadeljuego.com/>

Prensaec. (2024, 21 noviembre). La crisis de la salud mental en Ecuador: entre apagones

y ansiedad colectiva. Recuperado de <https://prensa.ec/la-crisis-de-la-salud-mental-en-ecuador-entre-apagones-y-ansiedad-colectiva>

Primicias. (2023). Análisis sobre el suicidio y los trastornos mentales en jóvenes

ecuatorianos.

UNEMI. (2023, julio). GOBIERNOS AUTÓNOMOS DESCENTRALIZADOS TEMA

2: COOTAD UNIDAD 4 MARCO LEGAL DE LA ORGANIZACIÓN

TERRITORIAL. https://sga.unemi.edu.ec/media/archivodiapositivasilabo/2023/07/27/archivodiapositiva_2023727124925.pdf

Unidad Especial Patronato San José. (2024). 60 y Piquito: Desarrollo del adulto mayor.

Zonales Quito. <https://zonales.quito.gob.ec>

ANEXOS



ANEXO A: Voluntarios y Organizadores



ANEXO B: Arcilla Emocional



ANEXO C: Entrega de Certificados



ANEXO D: Emoción de los niños



ANEXO E: Taller Juegos de Mesa



ANEXO F: Voluntarios



ANEXO G: Bailo terapia



ANEXO H: Arcilla Emocional



ANEXO I: Conversatorio



ANEXO J: Taller Biodanza



ANEXO L: Huerto manías



ANEXO M: Trabajando la tierra