

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

“Festival: ¿Dónde está mi cabeza?”

Sofia Carolina Ordoñez Gavilanez

Psicología General

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

Quito, 15 de diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

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

Sofia Carolina Ordoñez Gavilanez

Natalie Izurieta, PhD

Quito, 15 de diciembre de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Sofia Carolina Ordoñez Gavilanez

Código: 00320887

Cédula de identidad: 0107882714

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible in <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UNPUBLISHED DOCUMENT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 siguiente trabajo tiene como objetivo exponer el desarrollo y resultados del festival “¿Dónde está mi cabeza?”, iniciativa organizada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS), en conjunto con el GAD de Cumbayá y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Realizado el 26 de octubre en Cumbayá a través de talleres lúdicos y vivenciales para la comunidad el festival permitió observar alternativas diferentes para tratar el tema de la salud mental, y desde ahí promocionar el bienestar integral y prevenir problemas de salud mental en la comunidad. Este trabajo analiza cómo cuidar nuestro bienestar mental desde una perspectiva fuera del contexto de intervención clínica que se conoce como los centros especializados en salud mental o los consultorios. Entre todas las actividades que se ofrecieron al público, dentro del presente ensayo se profundizará las actividades que involucran a la música como el concierto de cierre que se llevó a cabo en el festival.

El éxito de este programa se lo comprobó en base a la retroalimentación positiva que se obtuvo tanto por parte de los talleristas como de las personas que participaron, donde existieron muchos comentarios ligados al deseo de que el festival se convierta en un programa con más repeticiones y que se lo realice en más partes del Ecuador, ya que se reconoció la importancia de ofrecer estos espacios abiertos al público donde se fomenta consciencia en cuanto a la salud mental, mismo que sirve para todos los miembros de la comunidad y permite crear redes de apoyo, resiliencia, convivencia social y responde a las necesidades de la población.

Palabras clave: Música, Musicoterapia, Prevención, Promoción, Salud Mental, Salud Mental Comunitaria, OPS.

ABSTRACT

The following work aims to present the development and outcomes of the festival “Where’s My Head?” an initiative organized by the Pan American Health Organization (PAHO), the World Health Organization (WHO), in collaboration with the GAD of Cumbayá and the University San Francisco de Quito (USFQ). Held on October 26 in Cumbayá, the festival worked with interactive and experiential workshops for the community, showcasing alternative approaches to addressing mental health. These activities promoted holistic well-being and the prevention of mental health issues within the community.

This work analyzes how to care for mental well-being from a perspective outside the clinical intervention context, such as specialized mental health centers or private practices. Among the various activities that was offered to the public, this essay focuses on those involving music, including the closing concert held during the festival.

The program’s success was evidenced by the positive feedback from workshop facilitators and participants. Many expressed a desire for the festival to become a recurring event and to expand to other parts of Ecuador. Participants highlighted the importance of providing open spaces that raise awareness about mental health, benefiting all community members. These spaces foster support networks, resilience, social interaction, and address the population's needs.

Key words: Music, Music Therapy, Prevention, Promotion, Mental Health, Community Mental Health

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
TABLA DE CONTENIDO	8
DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS.....	9
Solicitud de la Organización	9
Descripción de la Organización	9
Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS)	9
GAD Parroquial de Cumbayá	12
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD	17
La Naturaleza del Problema	17
Afectados por el Problema	20
Factores que Contribuyen al Problema.....	20
Estrategias Aplicadas previamente.....	30
PROPUESTA	37
Objetivo General	37
Objetivos Específicos	37
Productos o Actividades	38
Plan de Implementación	40
Resultados:	43
Organización Previa:	43
Resultados día del festival:	46
Posterior al evento:	50
CONCLUSIONES.....	53
REFLEXIÓN FINAL.....	55
REFERENCIAS	57
ANEXOS	63
Anexo A:	63

DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS

Solicitud de la Organización

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

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

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

Descripción de la Organización

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

La Organización Mundial de la Salud fue fundada el 7 de abril de 1948 por las Naciones Unidas. Su creación fue impulsada después de la segunda guerra mundial, con el fin de responder a necesidades de coordinación entre esfuerzos internacionales para tratar temas de suma importancia, entre ellos problemas de salud global, enfermedades infecciosas, malnutrición y emergencias sanitarias (OMS, s.f.).

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

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

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

La Organización Panamericana de la Salud fue fundada el 2 de diciembre de 1902. En el año de 1949, se unió al sistema de las Naciones Unidas como la oficina regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Dentro de esta también se encontraba la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP), la cual actuaba como la Secretaría

encargada en ofrecer apoyo técnico y liderazgo a los Estados miembros de la OPS, con el objetivo común de garantizar y alcanzar la meta de salud para todos (Organización Panamericana de la Salud, s. f.).

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

En Ecuador, la representación de la OPS y la OMS fue creada en el año de 1951, desde ese año se coopera en conjunto con el Ministerio de Salud y otras organizaciones del sector de la salud ya sea público o privado. La representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Ecuador es la Dra. Sonia Quezada Bolaños, quien ha liderado varios proyectos técnicos ligados al liderazgo y gestión, sistemas y servicios de salud, vigilancia de la salud y prevención, control de enfermedades, promoción de la salud, entre otros (Organización Panamericana de la Salud, s.f). Aimeé Dubois, consultora de OPS/OMS en salud mental, también ha dirigido diversos proyectos de promoción de salud mental en Ecuador, como la 1era edición del festival “¿Dónde está mi cabeza?” (Organización Panamericana de la Salud, 2023). En 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 precoloniales, cuando las tierras eran habitadas por culturas indígenas como los quitu-caras. El nombre "Cumbayá", que en quechua significa "lugar de descanso", refleja la tranquilidad y la riqueza natural que caracterizan a esta región. A lo largo de los siglos, Cumbayá tiene una historia enriquecedora que incluye hitos como la construcción de la Ruta Ferroviaria Quito-Ibarra en 1920, la central hidroeléctrica en 1958, y proyectos ecológicos recientes como la Ruta Chaquiñán. Su desarrollo moderno se ha centrado en la infraestructura, el comercio y la educación, siendo hogar de la Universidad San Francisco de Quito y de

varios centros comerciales con servicios urbanos (Gobierno Parroquial de Cumbayá, 2023).

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

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

inclusivos que promuevan el bienestar personal y social, integrando a todos los sectores de la comunidad (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024).

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

En particular, el GAD trabaja activamente con grupos como “60 y Piquito”, que ofrecen actividades recreativas y formativas para adultos mayores, promoviendo su inclusión y bienestar. Estas acciones reflejan el compromiso de la institución con la salud emocional y mental de la población, reconociendo su importancia para una comunidad equilibrada y saludable (Unidad Especial Patronato San José, 2024).

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

El GAD de Cumbayá también colabora en la organización de festivales y ferias, que celebran la identidad cultural de la parroquia. Estas actividades, incluyen eventos como conciertos, talleres de arte, exposiciones y actividades deportivas. Los festivales buscan no solo fortalecer el sentido de pertenencia entre los residentes, sino

también atraer visitantes, promoviendo el turismo local y generando oportunidades económicas para emprendedores y artesanos (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024).

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD

La Naturaleza del Problema

La salud mental, tal como la describe la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar en el cual cada individuo es consciente de sus propias capacidades, alcanzando su potencial puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (OMS, 2018). Este concepto no indica la ausencia de posibles trastornos mentales, sino se enfoca en entender al bienestar general desde una perspectiva de equilibrio entre factores emocionales, psicológicos y sociales (García & Marín, 2020).

La importancia de la promoción de la salud mental y prevención de problemas psicológicos en ámbito comunitario, en un mundo donde cada vez podemos encontrarnos con más prevalencia de problemas mentales como la ansiedad y depresión, entre otros, se ha convertido en un tema de relevancia desde la salud pública. Existen diferentes alternativas que funcionan como programas comunitarios para la prevención de trastornos mentales y promocionar la salud mental desde una perspectiva de fuera de espacios psicológicos especializados como lo son los consultorios. Ya sea mediante talleres ligados al arte, música, danza, ejercicio, entre otras alternativas, se ha logrado crear espacios de apertura al cuidado de la salud mental de la comunidad.

La salud mental comunitaria nace como una alternativa para romper los modelos tradicionales que tuvieron lugar entre los siglos XIX y principios del siglo XX, en donde se segregaba y aislaba a personas con trastornos mentales en centros psiquiátricos sin oportunidad de convivir en comunidad (Ardilla & Galende, 2008). Después de la segunda Guerra Mundial, a principios del siglo XX, surge la idea de

eliminar ciertos estigmas e incluir nuevamente a la sociedad a personas con trastornos mentales para que puedan participar activamente (Caplan, 1985). A partir de estos sucesos, la salud mental comunitaria se ha convertido en un movimiento de carácter global que busca respetar la dignidad y derechos de las personas, creando redes de apoyo más fuertes, uniendo un trabajado interdisciplinario y sobre todo intersectorial para lograr un impacto social positivo influyente en la comunidad (Ardilla & Galende, 2008).

Las disciplinas científicas de la salud y profesionales de la salud buscan crear y tratar desde hipótesis diagnósticas, analizando diferentes factores de riesgo, y generando direcciones de intervención. Desde el ámbito científico y comercializado esta ha sido la secuencia con la que más se ha venido tratando en los últimos años, sobre todo en el área urbana. “Transitamos una línea de conflicto que nos involucra en la cotidianeidad de nuestras intervenciones: el paradigma asistencialista y mercantilizado versus el paradigma colectivo y promocional” (Pellizzari, 2010, p.3).

Sin embargo, está la existencia de actos comunitarios, que, al ser impulsados en contextos específicos, generan un antes y después en un determinado grupo de personas, estas iniciativas alternas a los paradigmas asistencialistas o mercantilizados tienen el poder de transformar realidades logrando cambios a nivel individual o colectivo, promoviendo una transformación que surge desde y hacia la comunidad.

Desde el año 2007 los países miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se unieron al acuerdo Alma-Ata, mismo que establece la atención primaria de la salud (APS) como clave para el objetivo de salud para todos, centrándose en la promoción, cuidado y la recuperación de la salud individual, familiar y comunitaria como un derecho humano. Al igual que este avance han existido otros con objetivos

similares, Ecuador siendo miembro de la Organización de las Naciones Unidas se ha unido también a estos procesos, incluyendo el Plan Estratégico Nacional y el Modelo de Atención en Salud Mental 2015-2017, mismo que plantea sustituir el modelo de atención en hospitales por el modelo de atención comunitaria, uniéndose al concepto de encontrar salud mental fuera de los consultorios (Baena, 2018).

La música puede tener un rol importante en la prevención de trastornos mentales, particularmente en comunidades de gran vulnerabilidad, al proporcionar un canal de expresión y vínculo social. Varios estudios y programas como los que se analizan posteriormente indican que la música facilita a las personas el manejo del estrés y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, al proporcionarles un medio para manifestar emociones complicadas y promover la resiliencia, entre otros grandes beneficios para nuestra salud. De acuerdo con Leubner y Hundert (2017), las intervenciones musicales han probado ser eficaces para disminuir los grados de ansiedad y depresión, ofreciendo un entorno seguro donde los participantes pueden indagar en sus sentimientos y potenciar su salud mental. Además de que permite dentro de la comunidad generar un ambiente de conexión social, construyendo redes de apoyo.

Los programas de musicoterapia funcionan muy bien en el bienestar comunitario, ya que se han demostrado múltiples resultados positivos colectivos en la promoción de la salud mental. El impartir música en ambientes sociales permite que las personas puedan expresar sus emociones, se construyen relaciones interpersonales y fortalece el tejido social (Leubner & Hundert, 2017). En un estudio de la PAHO (2018), se ha demostrado que, para la implementación eficaz de la salud mental comunitaria en la atención primaria del territorio ecuatoriano, es fundamental la participación de las universidades, en particular el rol de los proyectos de vinculación con la comunidad y las prácticas preprofesionales de las carreras ligadas a las ciencias sociales y de la salud.

Ya que estas permiten incorporar prácticas de promoción de la salud mental comunitaria basándose en el principio de que la comunidad es el principal sujeto activo de transformación social.

Afectados por el Problema

La problemática, relacionada con el aumento significativo de trastornos de salud mental a nivel local y global, se explica al conocer las estadísticas que lo respaldan, de esta forma actualmente se estima según la Organización Mundial de la Salud (OPS), que 264 millones de personas padecen depresión, y alrededor de 275 millones de personas padecen ansiedad, evidenciando una necesidad urgente de intervención accesible y sostenible para las comunidades (World Health Organization, 2021). Así mismo, dentro del Ecuador, un estudio del año 2020 indica que un 19% de la población adulta ecuatoriana experimenta algún tipo de trastorno mental en su vida (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2020).

En el año 2022 se brindaron más de un millón de atenciones en la salud mental en todo el territorio ecuatoriano, donde Pichincha se encontró entre las provincias con la mayor cantidad de casos, seguido con la provincia del Guayas y Azuay. Los trastornos más atendidos son referidos al consumo de sustancias, depresión y ansiedad (MSP,2023). Así mismo un estudio llevado a cabo por la OPS destacó a la ciudad de Quito por el incremento de problemas de salud mental en los últimos años, impulsados por factores ligados a la pobreza, estrés social y el acceso limitado a servicios de apoyo mental (OPS, 2020).

Factores que Contribuyen al Problema

Existen varios factores que comprometen a la salud mental de las comunidades en Ecuador y se presentan como grandes limitantes, por ejemplo, las

desigualdades socioeconómicas juegan un papel central en el deterioro de la salud mental de los ecuatorianos. Según la OPS (2020), la pobreza es un factor que influye e incrementa el estrés crónico en las comunidades. Además, la falta de acceso a servicios básicos como alimentación adecuada, servicios de salud, educación o vivienda digna empeoran la situación de muchos de los ecuatorianos, a esto sumado los estigmas culturales que existen en torno a la salud mental, no solo en Ecuador, sino en muchas partes del mundo (Salgado, 2024).

A pesar de muchos cambios que ha vivido el concepto de salud mental en el paso del tiempo, este sigue siendo un tema rodeado de muchos estigmas sociales, donde hasta la actualidad, las personas con trastornos mentales o problemas de salud mental en varias comunidades locales enfrentan problemas relacionados a la discriminación y exclusión, lo que agrava más la situación no solo a nivel local sino también a nivel global (Salgado, 2024). Esta problemática se encuentra estrechamente relacionada a la falta de educación en las comunidades que sensibilicen el concepto de la importancia de la salud mental, y también es a causa de los diversos factores anteriormente mencionados (Baena, 2018).

Los factores culturales y los esquemas familiares también han tenido un impacto negativo en la visión sobre la salud mental. En numerosas familias de Ecuador, sigue la inclinación a minimizar o pasar por alto los síntomas vinculados a desórdenes mentales, lo que complica la búsqueda de asistencia psicológica profesional y empeora la situación de aquellos que requieren ayuda (Caplan, 1985).

Las últimas estadísticas del Ministerio de Salud Pública (2023), indican que dentro del Ecuador existen varias provincias que carecen de servicios primarios especializados, creando un desequilibrio entre las zonas urbanas y rurales del área,

este acceso limitado a servicios de salud mental dificulta la prevención, promoción y tratamiento oportunos a las poblaciones más vulnerables.

Pese a ciertos logros que ha tenido el Ecuador en torno a los planes de implementación propuestos por la ONU y la OMS explicados anteriormente, el sistema de salud ecuatoriano ha presentado varias limitaciones como la falta de presupuestos, servicios de atención primaria, el uso del modelo biomédico, mismo que no interviene en el componente familiar y comunitario, entre otras. Es por eso por lo que debido a estas circunstancias no se ha podido impartir una salud mental comunitaria adecuada, y se sigue teniendo más en cuenta el sistema de intervención clínica. El creciente aumento de diferentes psicopatologías y problemas psicosociales en el entorno es el motivador para establecer un enfoque integrador, buscando trascender la intervención individual para abarcar niveles familiares y comunitarios, enfocándose en la atención, evaluación, y prevención de estos problemas. a nivel familiar y comunitario, además, valora la implicación social activa como medio para promover el bienestar comunitario y crear transformaciones duraderas en la dinámica social (Baena,2018).

Otro factor contribuyente a esta problemática en los últimos tiempos han sido los sucesos vividos en el año 2020 por el confinamiento causado por la pandemia de COVID-19, esta crisis sanitaria ha exacerbado los problemas de salud mental en el país (Ministerio de Salud Pública, 2023). Como también la catástrofe natural del 2016, que ha causa de un terremoto de 7.8 grados de magnitud en la escala Richter, dejó varias secuelas no solo a nivel territorial sino también a nivel psicológico y físico, donde varios afectados presentaron cuadros de estrés postraumático, ansiedad, depresión, estrés crónico, entre otros problemas de índole psicológico, donde debido a la falta de servicios de atención sanitaria, muchas comunidades que fueron

afectadas continúan teniendo estragos de lo experimento sin una oportunidad a tratamiento (Sánchez & Simbaña, 2014).

A pesar de que existen todos estos factores negativos contribuyentes al problema, también están presentes los factores positivos que pueden promover el bienestar psicológico en comunidad. Por ejemplo, el ejercicio no solo ayuda a tener un balance o salud física adecuada, sino también actúa como promotor en la salud mental ya que tiene múltiples beneficios a nivel neuronal como la estimulación de la liberación de endorfinas y serotonina, mismos que son neurotransmisores ligados a la regulación del estado emocional o la reducción del estrés, también ayuda a reducir los niveles de ansiedad y síntomas de depresión (Schuch et al., 2016).

Otro enfoque positivo ligado a los factores contribuyentes del problema analizado es el ocio como herramienta fundamental para el equilibrio emocional. Existen muchas alternativas ligadas al ocio, actividades realizadas por placer más no por obligación, ya sea el voluntariado, talleres, o actividades recreativas, las artes, ejercicio, son una forma de prevención de problemas mentales y promoción de la salud mental fuera del área clínica o común ligada a un centro especializado/consultorio psicológico. En el territorio ecuatoriano existen un sinnúmero de actividades de ocio que intervienen en el bienestar integral de una persona al mismo tiempo que lo conecta con la cultura y la comunidad. Estas por ejemplo son actividades como senderismo, talleres de artesanías tradicionales, danzas grupales, talleres locales, etc. (Méndez et al., 2024).

La música por otro lado no solo es un medio de entretenimiento, esta lleva consigo un uso terapéutico que beneficia mucho a nuestra salud mental. Tiene efectos a nivel cerebral, sobre todo en las áreas que están relacionadas con el funcionamiento

de las emociones y regulación del estrés, es por eso por lo que esta práctica, desde años pasados es utilizada como herramienta calmante. Según Palacios (2001) “el sonido es capaz de producir impactos en la conducta humana, individual o colectivamente, y convertirse en expresión de estados anímico” (p. 20). Esta información se conecta con la evidencia en cuanto a la música y su conexión con los modelos basados en teorías de la Neuroplasticidad, donde se reconoce a esta herramienta como agente transformador que influye dentro de nuestro cerebro, activando áreas cerebrales como ya se ha mencionado anteriormente, las cuales están relacionadas con nuestro sistema de recompensa. Por ejemplo, la música puede influir en la liberación del neurotransmisor encargado de la red de recompensa, placer, y motivación, la dopamina (Martínez, 2024). Adicionalmente incide en diversos parámetros fisiológicos tales como el ritmo respiratorio, la tensión arterial, los niveles de hormonas, el ritmo cardiaco, los ritmos eléctricos del cerebro, etc. (Erkkilä et al., 2011).

Más allá de los beneficios dentro del ámbito clínico, la aplicación de la música en contextos sociales fomenta la creación de redes de apoyo, cohesión, bienestar emocional, al tiempo que reduce riesgos asociados a patologías psicológicas. En Ecuador, las alternativas comunitarias que conectan con el ejercicio físico como caminatas grupales, programas deportivos, danzaterapia, entre otras prácticas, ayudan en la promoción del bienestar y prevención de problemas de la salud mental comunitaria al mismo tiempo que se promueven hábitos saludables de cuidado personal. Evidencia demuestra que la conexión del ejercicio con la música ayuda a desbloquear los impulsos creativos y conectar con áreas del inconsciente (Sánchez, 2006).

La salud comunitaria es un ambiente de estudio con un grado de complejidad ya que las comunidades demuestran abundante pluralidad, es por eso por lo que la

musicoterapia actúa entendiendo estas sensibilidades culturales de cada grupo social, es decir, se parte desde el entendimiento de dos factores, el primero que aborda que la salud de las poblaciones está vinculada a las condiciones de vida y de trabajo; y lo segundo, que lo comunitario es un territorio en donde suceden diferentes contextos que confluyen e influyen en la salud colectiva (Pellizzari, 2010).

Durante varios años se ha utilizado a la música como herramienta beneficiosa en la prevención de diferentes problemas de salud mental. Estudios han demostrado como su uso tiene beneficios en la reducción de estrés, ansiedad, la baja autoestima, entre otros aportes positivos ya revisados que contribuyen significativamente al bienestar psicológico, con lo cual puesto en un contexto comunitario la música puede tener muchos beneficios de manera colectiva, creando promoción de lo que es salud mental comunitaria.

En comunidades, la música actúa como unificador de identidades colectivas, genera espacios de autoexpresión seguros y permite fomentar un sentido de empatía y compañía entre miembros de una comunidad; ya sean en contextos urbanos o rurales, su beneficio e impacto es el mismo, utilizarla como un recurso valioso contribuyente al bienestar de la salud mental en las comunidades es clave para poder generar muchos más cambios a nivel social e individual, como para eliminar muchos de los desafíos que enfrenta la salud mental en los ecuatorianos (Sánchez, 2006). El uso de la música como tratamiento terapéutico ha ayudado a mejorar la resiliencia y la salud mental en general (Baena, 2018).

Los conciertos en espacios públicos son grandes dinámicas para que los miembros de las comunidades puedan compartir experiencias, o que a manera individual las personas puedan dispersar su mente del movimiento cotidiano, entrando en un estado de catarsis donde muchas personas pueden experimentar alivio emocional

al cantar, escuchar, bailar o conectar con la música, lo que produce una liberación de ciertas tensiones; los conciertos como tal son actividades que pueden generar un sinnúmero de emociones y reacciones en una persona, como la felicidad, euforia, sentimentalismo, tristeza, etc. (Olguín & Martínez, 2022). Esto pasa porque la música nos permite tener una conexión emocional, lo cual con la investigación sustentada anteriormente se evidencia como esta desde tiempos pasados ha sido utilizada como herramienta sanadora. Como se conoce, las emociones están íntimamente relacionadas con la forma en la que manejamos nuestra salud mental y muchos de nuestros comportamientos, y el estrés es un factor de riesgo que puede desencadenar o empeorar diferentes diagnósticos de patologías psicológicas como físicas (Guardiola & Baños, 2020). Con la música se ha analizado como estos factores pueden reducirse y mejorar la calidad de vida de una persona.

Como explica el artículo de Guardiola & Baños (2020), las actividades ligadas al arte como la música en espacios comunitarios producen una interacción social que ayuda a reducir la soledad y favorece a la creación de apoyo social. El riesgo que produzcan resultados negativos es muy bajo.

La música, en sus múltiples formas de uso comunitario, trasciende ser simplemente un medio de diversión, estas dinámicas tienen un fuerte impacto en la salud mental colectiva, por ello la inclusión de medios musicales dentro de programas o talleres comunitarios es fundamental para abordar diferentes necesidades de índole psicológico en comunidades, y sobre todo en las más vulnerables. Como explica Olguín y Martínez (2022) “genera una sensación de comunidad, elimina tensiones, calma desde un punto de vista social y también las emociones contradictorias, e incluso genera dopamina y serotonina en el cerebro” (p.2).

La musicoterapia tiene diferentes modelos teóricos científicos detrás de su aplicación terapéutica que hacen evidentes sus beneficios, según Bruscia (1998), esta funciona desde dos enfoques, el activo y el receptivo, mismo que funcionan para la prevención de problemas de salud mental y la promoción del bienestar. Dentro del enfoque activo se pretende que los participantes creen música a través de diferentes instrumentos o con el uso de la voz mediante el canto, o la composición, de esta forma se plasma la autoexpresión y la creatividad. Este método resulta beneficioso en comunidades donde las barreras verbales o culturales restringen la comunicación, ya que facilita la expresión de emociones y conflictos internos de forma no verbal. Por ejemplo, se ha comprobado que los talleres de improvisación musical son eficaces para disminuir el estrés y promover la cohesión social en grupos vulnerables (Gold et al., 2009).

Por otro lado, el enfoque receptivo se basa en escuchar música que ya sea el terapeuta o los diferentes participantes seleccionan para poder interactuar con la misma a medida que se producen procesos de relajación, introspección o recuperación de memorias, este enfoque es útil para reducir niveles de ansiedad y estrés como al mismo tiempo permite evocar estados emocionales positivos, lo cual es bastante funcional en espacios sociales abiertos. Ambos enfoques son eficaces y pueden integrarse en programas de salud mental comunitaria (Gold et al., 2009).

Los modelos psicosociales, son los que trabajan desde el análisis de cómo influyen los factores psicológicos como las emociones, pensamientos, comportamientos y los componentes sociales como las relaciones interpersonales, contextos sociales, o vida comunitaria en el bienestar integral de una persona (García, Villagómez & Reyes, 2016). Desde este sentido en la salud mental comunitaria las teorías psicosociales reconocen la importancia de la conexión e influencia entre los factores sociales y

culturales en el bienestar integral. Los métodos psicosociales utilizan diferentes herramientas como la música y ayudan a generar y fortalecer redes de apoyo, promoción de resiliencia y mejorar el bienestar de las comunidades (Baena,2018).

Como detalla el artículo de Rosentreter (1996), el enfoque psicosocial en la salud mental ayuda a generar cambios no solo a nivel individual sino colectivo, de esta forma se trabaja también las áreas estructurales y dinámicas sociales que influyen dentro de la salud mental de los miembros de una comunidad. La música permite que los participantes generen una amplia gama de habilidades que luego influirán dentro de la estructura social de la comunidad, como lo es la empatía, la autoexpresión, la resiliencia, la comunicación efectiva, cooperación, etc.

Según Rickson y McFerran (2014), la música es una herramienta que ayuda a fomentar la participación y a la expresión colectiva, además de que permiten abordar los problemas ligados a la exclusión social, y la estigmatización de la salud mental, desde esta forma se genera un estilo de empoderamiento de la comunidad desde la promoción de la solidaridad a través de la musicoterapia, conectando con los objetivos de teorías psicosociales.

Así, la música puede intervenir en el ser humano desde antes de su nacimiento y actuar a nivel fisiológico y psicológico influyendo en el desarrollo humano (Arenillas-Alcón et al., 2022). Estudios han demostrado como el uso de esta herramienta ayuda a reducir la ansiedad y la sensación de dolor, incluso se ha demostrado sus beneficios en enfermedades como el Alzheimer, su implementación favorece a la memoria y comunicación emocional (Livingston et al., 2020). En el ámbito psicológico la música puede evocar diferentes estados de ánimo ya sean positivos o negativos, dependiendo de las composiciones musicales, los sonidos consonantes se alinean a efectos sedantes,

pasivos, mientras que los intervalos disonantes se asocian más a la inquietud, desorden o tormento (Correa, 2010).

La música puede elevar los beneficios antes mencionados si es utilizada de manera interdisciplinaria, al combinarla con prácticas relacionadas al arte, la danza, teatro u otras disciplinas artísticas pueden multiplicar las formas de autoexpresión, resiliencia, apoyo social, reconstrucción de identidad y ayudar a procesar emociones difíciles. Esta conexión no solo tiene beneficios a nivel individual, sino también se los perciben de manera colectiva. Otra unión bastante poderosa es con la educación comunitaria, impartir talleres de cómo la música puede funcionar como herramienta sanadora para diferentes problemas de salud mental pueden de igual forma favorecer a nivel individual como colectivo; creando esta conciencia hacia la música, se puede impartir más espacios inclusivos donde los participantes puedan compartir y experimentar en conjunto con esta herramienta.

Varios de los programas y talleres que están conectados a la promoción del bienestar y prevención de problemas mentales desde las artes, se trabajan en conjunto de muchos organismos como instituciones de arte, gobiernos, ministerios de cultura, sectores de salud, organismos internacionales de la salud pública como la Organización Mundial de la Salud (OMS), o la Organización Panamericana de la Salud (OPS), etc. De esta forma se resalta la importancia de trabajar también desde el ámbito interinstitucional, que permita tener más apoyo de diferentes instituciones para lograr un impacto más fuerte cuando se trabaja por las comunidades.

Es así como la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2019, plantea la importancia del apoyo a desarrollar políticas o estrategias a largo plazo que ayuden a proporcionar una colaboración más fuerte y sinérgica entre sectores de la salud y las artes, con el fin de potencializar los beneficios de los artes vistos anteriormente en

la salud global. De la misma forma el estudio pone de ejemplo a países de Europa donde han avanzado en el desarrollo de políticas sanitarias en donde exponen a las actividades artísticas como factor fundamental en el apoyo de la promoción de una buena salud y bienestar. Por otro lado, también se resalta la importancia de que para que se desarrollen este tipo de programas que conectan las artes como la música y la salud, es importante apoyar la inclusión en la educación las artes y humanidades dentro de la formación de los profesionales de la salud en distintas áreas. Con esto se puede ver cómo se conecta este concepto del trabajo interdisciplinario en interinstitucional para abordar los programas comunitarios que utilizan las artes como la herramienta de la música para la promoción de la salud mental y prevención de trastornos mentales (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Estrategias Aplicadas previamente

Con lo revisado, diversos programas abiertos a la comunidad responden a esta problemática desde la prevención de problemas mentales y promoción la salud mental comunitaria, donde como objetivo se tiene el actuar desde otras perspectivas más allá del sector de la salud para poder reducir riesgos y los factores que contribuyen a la problemática y generar resiliencia y entornos propicios para la salud mental (World Health Organization, 2018).

A pesar de las limitantes en la salud mental comunitaria que fueron demostrados en un apartado anterior, existen varios proyectos, programas, talleres que pretenden implementar los objetivos del acuerdo Alma-Ata, tal es el caso que se evidenció con la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí tras ofrecer ayuda a la comunidad de Manabí tras el terremoto del 16 de abril de 2016, con el concepto de salud mental comunitaria los estudiantes actuaron ofreciendo apoyo y ayuda a varias zonas afectadas, donde como resultados se obtuvo que los afectados logren expresarse abiertamente sus emociones

tras lo vivido, obtener escucha activa, apoyo social, y primeros auxilios psicológicos, de esta forma se promovió prácticas resilientes, formas saludables de afrontamiento, organización y psicoeducación, las cuales dieron frutos positivos dentro de la comunidad ya que se entendió que la participación activa en la comunidad no solo se interviene en casos de emergencia sino desde enfoques, metodologías de promoción de la salud mental y prevención de trastornos mentales (Baena, 2018).

En las últimas décadas se ha incrementado el estudio del efecto que tienen las artes en la salud y el bienestar integral de las personas. En el año 2019, la Organización Mundial del Salud (OMS) publicó su primer informe basado en más de 3.000 estudios donde se analizaba y ponía en evidencia el efecto de las actividades artísticas en la promoción de la salud, este informe da una revisión profunda de los beneficios que tienen para nuestra salud el participar de manera activa o pasiva en actividades como las artes escénicas, la música, danza, teatro, canto, cine, artesanía, literatura, etc. (OMS,2019). En el presente siglo, esta práctica de conexión de las artes con el sentido de buena salud mental y física se ha seguido involucrando en diferentes entornos como espacios públicos, hospitales y comunidades.

Los resultados del estudio explicado en el párrafo anterior, proporcionado por la Organización Mundial de la Salud (2019), resalta cómo el arte puede tener un impacto dentro de los determinantes sociales de la salud, también interviene en alentar comportamientos que promuevan el bienestar, impactar y apoyar al desarrollo infantil y por último se demostró cómo con la participación en actividades artísticas, ya sea de manera individual o colectiva, puede ayudar a prevenir la mala salud y apoyar el cuidado y autocuidado (OMS, 2019). Por otro lado, el estudio también comprobó cómo puede impactar las artes dentro del manejo y tratamiento de diversas enfermedades como en personas que padecen enfermedades mentales, afecciones agudas, trastornos

neurológicos, como también contribuye en el cuidado al final de la vida (Guardiola & Baños, 2010).

De esta forma la Organización Mundial de la Salud (2019), reconoce con la evidencia vista anteriormente que, el impacto beneficioso que tienen las artes puede promoverse reconociendo y actuando sobre esta evidencia para así promover la participación artística a nivel ya sea individual, local y nacional; y apoyar a la colaboración intersectorial.

Desde el año 2021, la Organización Mundial de la Salud, en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud y el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador construyeron e implementaron el programa “Salud + Arte” dentro del Festival Internacional de Artes Vivas que se celebra cada año en la ciudad de Loja, este con el fin de aportar a la sanación, bienestar integral y salud mental de grupos de atención prioritaria, artistas y el público en general (OPS, 2021).

Dentro del festival se integran diferentes actividades ligadas al arte donde el público puede participar sin importar la edad que tengan, actividades como la pintura, teatro, dibujo, música, conciertos al aire libre, etc. Son actividades que promueven la salud de las personas desde un enfoque diferente al tradicional y más dinámico que contribuye positivamente a las comunidades. Con el plan de “Salud + Arte”, se plantea una transformación en el abordaje de la salud pública, intervención con grupos vulnerables, creación de entornos saludables, abordar la salud mental comunitaria, determinantes sociales de salud y atención primaria de la salud (OPS,2021).

La música ha sido una herramienta utilizada para la intervención psicológica, desde la antigüedad esta estrategia se utilizaba como un método de expresión y conexión humana que con el tiempo fue evolucionando mediante diversos estudios hasta tener un enfoque terapéutico. Antiguamente, las culturas griegas, romanas,

egipcias, entre otras, ya percibían los beneficios de la música como herramienta sanadora y calmante que servía en las intervenciones clínicas en personas con alguna afectación, ayudaba a diversos problemas como el insomnio, depresión, curar enfermedades, traumas, etc. (Palacios, 2001).

En el siglo XX, nace el concepto de musicoterapia como disciplina formal, esta ha sido considerada como una forma terapéutica de comunicación no verbal, la cual se la aplica en la prevención, diagnóstico y tratamiento de posibles dificultades o trastornos que pueda presentar una persona (Palacios, 2001). Durante y después de la Segunda Guerra Mundial, se les hacía escuchar música a los soldados enfermos que se encontraban en hospitales, mismos que tenían heridas físicas y traumas emocionales. En 1944 en la Universidad del Estado de Michigan se creó uno de los primeros programas académicos ligados a la musicoterapia y para el año 1950 se fundó el National Association for Music Therapy (NAMT) (Horden,2020).

Dentro del estudio de Sánchez y Fernández de Juan (2006), realizado en Cuba, se demostró cómo las técnicas de musicoterapia en la población de tercera edad ayudan a aliviar los síntomas depresivos, este enfoque demuestra no solo ser complementario a tratamientos farmacológicos, sino que reduce otros factores ligados al aislamiento social, baja autoestima y estrés. Como resultados del estudio se obtuvo que el 38% de los asistentes al programa mencionó haber establecido amistades significativas durante las prácticas con el uso musical, haciéndose evidente la eficacia en generar redes de apoyo cuando su uso es con un enfoque colectivo o comunitario ya que el uso de actividades musicales grupales genera entornos seguros que facilitan la interacción social.

Así también se ha comprobado como el uso de la música puede ayudar en pacientes con demencia a participar en actividades de la vida cotidiana, tiene un gran

impacto en reducir los niveles de ansiedad, frecuencia cardíaca y la presión arterial que puede presentar una persona antes de una intervención quirúrgica, post- intervención se ha demostrado que puede reducir el dolor y el uso de analgésicos (Guardiola & baños, 2020). Por lo que su uso en espacios de casas para adultos mayores u hospitales puede ser muy útil a reducir respuestas negativas que afectan la salud psíquica, fisiológica y social de una persona.

Por otro lado, está la existencia de las intervenciones comunitarias con la música, enfocadas en la prevención de problemas mentales. “*Playing for change*” es un programa que durante ya varios años ha utilizado la música para inspirar, conectar, educar y crear cambios positivos en diferentes comunidades jóvenes marginalizadas alrededor del mundo, basándose en un lema que entiende a la música como un método para unir y superar retos en el mundo. Al igual que esta existen múltiples organizaciones que mediante prácticas musicales buscan generar un cambio comunitario (Playing For Change, S.f). De igual manera “Street Symphony Project Inc”, promueve conciertos dentro de prisiones, instituciones de salud mental o personas sin hogar. A través de la música buscan crear espacios de autoexpresión que ayuden a procesos de sanación ya sea de manera individual o colectiva (Street Symphony, s.f).

En Colombia, surgió la idea de musicoterapia comunitaria para ayudar a comunidades víctimas del conflicto, excombatientes, infantes y adolescentes en condiciones de vulnerabilidad por contextos relacionados a violencia y desplazamientos forzados. Con la música se ha fortalecido y reconstruido el tejido social de las comunidades y la recuperación psicosocial de las víctimas (Salgado & Torres, 2018).

Así mismo el programa “La Red de escuelas de música de Medellín”, creado por la Alcaldía de Medellín-Colombia, utilizó la música como método para generar y fortalecer procesos de convivencia, fomentar actitudes de inclusión, participación e integración social. Otro de sus objetivos se basó en formar a la ciudadanía para la vida a través del arte y la cultura mediante la proyección de un programa público, social y musical de la ciudad de Medellín (Red de Escuelas de Medellín, 1998).

Existen otras alternativas que han sido utilizadas en diferentes partes del mundo como herramientas de prevención y promoción de la salud comunitaria desde la música, por ejemplo, el programa “Music for Mental Health”, realizado en Reino Unido, utilizó la música para fomentar resiliencia en jóvenes en riesgo. Según McFerran y Rickson (2014), este proyecto se basó en talleres de creaciones musicales, canto y eventos comunitarios en vivo, que ayudó en la autoexpresión de los participantes, reducción del estrés y la cohesión social. En Latinoamérica, el proyecto “El Sistema” fue un evento realizado en Venezuela donde también se utilizó la música como un modelo de intervención y promoción de la salud mental y social en comunidades con niveles elevados de pobreza y violencia.

El 3 de junio del 2023 en la ciudad de Quito, sobre el parque Itchimbia se llevó a cabo el festival desarrollado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS), en conjunto con el Ministerio de Salud Pública (MSP), la Secretaria de Salud del Municipio de Quito y con el apoyo de USAID, el festival gratuito abierto a la comunidad “¿Dónde está mi cabeza?”, iniciativa que tiene como fin brindar a la población herramientas para que puedan trabajar su vida emocional (Organización Panamericana de la Salud,2023). Con actividades lúdicas ligadas al arte como sesiones de música impartidas por expertos en el campo musical, se pretende fomentar la prevención de problemas de salud mental y la promoción de la

buena salud tanto mental como física (Ministerio de Salud Pública, 2023). Dentro del festival, la viceministra Gabriela Aguinaga (2023), reconoció como el festival permite la identificación de los riesgos para la salud mental. Es así como las diferentes actividades que se realizaron en el festival, en conexión con las artes como la música, son herramientas necesarias que provocan descargas emocionales y que la comunidad socialice (Organización Panamericana de la Salud, 2023). Según Adrián Díaz (2023), representante de la OPS/OMS durante la 1era edición del festival “¿Dónde está mi cabeza?” expresó que la salud mental se construye desde la comunidad, en espacios públicos, con la participación activa de los miembros de la comunidad en diferentes actividades artísticas, recreativas, deportivas, para de esta manera fortalecer el tejido social y las relaciones interpersonales (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Con base a los presentes ejemplos revisados, es evidente como diferentes programas, talleres, fundaciones se han acercado a diferentes comunidades para afrontar adversidades de poblaciones vulnerables a través del arte, más específico desde la música. Creando esta consciencia de cómo ayudar e intervenir de manera colectiva en comunidades que requieren atención psicológica, más allá de un enfoque de atención primaria, es ver a la salud mental desde fuera de un enfoque clínico y con la intervención de métodos accesibles como la música, ya sea en conciertos al aire libre, conciertos benéficos, talleres de música, serenatas comunitarias, clases de música comunitarias, etc.

PROPUESTA

El arte y las actividades creativas ofrecen una forma integral de abordar la salud mental. No solo se trata de abordar los problemas desde un punto de vista clínico, sino también de nutrir la mente y el espíritu a través de la expresión personal, el bienestar físico y la conexión social mediante las actividades realizadas en comunidad. Las actividades como la danza, la cerámica y la música proporcionan vías para la autoexploración, la catarsis emocional y el alivio del estrés.

Objetivo General

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

Objetivos Específicos

1. **Facilitar diferentes talleres vivenciales a la comunidad:**
 - Encontrar diferentes talleres accesibles y vivenciales para la comunidad enfocándonos en diferentes áreas como: Cuerpo y movimiento, Introspección, Artes Manuales, Conciertos, charla, entre otros.
2. **Promover la integración de la comunidad:**
 - Facilitar espacios de interacción donde las personas puedan sentirse vinculadas en la comunidad
3. **Concientizar a la comunidad sobre la importancia del cuidado y de la salud mental:**

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

Productos o Actividades

	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		

Taller	Descripción	Facilitador/Colectivo
Siente el ritmo	Una experiencia de baile donde los participantes pudieron disfrutar del movimiento y liberar tensiones.	Filiph Bravo
Speed friending	La actividad de juegos de mesa fomenta la interacción social y el trabajo en equipo, donde los participantes comparten, colaboran y aprenden mientras disfrutan de una experiencia lúdica.	Juegos de mesa EC.
Tai chi	El taller de Tai Chi promueve la relajación mental, el equilibrio físico y el	Mariana Ciuffardi.

	<p>bienestar a través de movimientos y técnicas de respiración profunda, ofreciendo una experiencia integradora y relajante.</p>	
<p>Cuidando nos cuidamos y Trabajando la Tierra</p>	<p>Buscaba generar un espacio reflexivo sobre diferentes habilidades para la vida que son pilares básicos para tener una buena salud mental</p>	<p>Huerto manías</p>
<p>Danza, vive y disfruta</p>	<p>Un taller de danza con ritmos ecuatorianos y una experiencia coreográfica colaborativa</p>	<p>Centro Cultural Cumbayá</p>
<p>Biodanza</p>	<p>Espacio dinámico y lúdico donde las personas pudieron conectar consigo mismos y con otras personas, promoviendo la salud, bienestar.</p>	<p>Luz Albán.</p>
<p>Arcilla emocional</p>	<p>A través del modelado de la arcilla y la utilización de colores los participantes pudieron expresar y plasmar sus emociones en una pieza única</p>	<p>Laura Oviedo</p>
<p>Concierto de Diego y los gatos del callejón</p>	<p>Ofrecía música para toda la familia con contenido consciente y respetuoso, que incluía juegos interactivos para el disfrute y diversión de todos.</p>	<p>Diego Aguirre</p>

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

2. Charla informativa: Organizar una reunión por Zoom con representantes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y los talleristas interesados, para explicarles el objetivo del festival y las condiciones de participación, enviarles el formulario donde deberán detallar su propuesta y cumplir con los requisitos de la OPS. Que son: talleres que cumplan con el uso de un lenguaje inclusivo, que fomentaran la participación activa de los asistentes, y sobre todo que no se realice promociones sobre productos específicos o servicios de salud mental clínica privada.
3. Proceso de aplicación para facilitadores individuales y colectivos: Para la selección de los talleres se realizará un proceso riguroso, mediante un formulario (google forms) dónde se les pedirá llenar, la propuesta de su respectivo taller, detallando las especificaciones de materiales requeridos, duración del taller, y un video dinámico explicando el concepto del taller. Establecer una fecha para el llenado del formulario y solventar dudas de los talleristas.

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

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

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

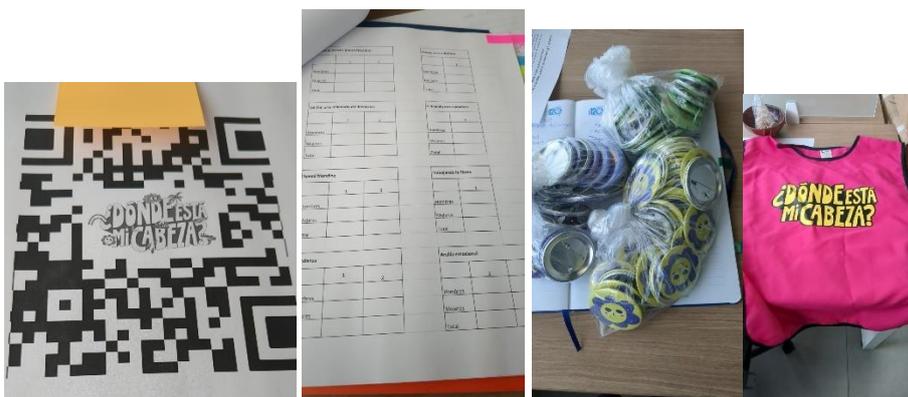
5. Gestión de recursos y materiales: Gestionar los recursos y materiales necesarios a través del presupuesto del proyecto de vinculación “Vecinos Cumbayá” encabezado por Mariana Coba y el departamento de Comunicación y Relaciones públicas de la USFQ.

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

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

6. Voluntarios: Al ser un festival grande, necesitaremos ayuda extra, por lo que se creará un formulario para voluntarios, el cuál enviaremos al grupo de WhatsApp de estudiantes de psicología de la Universidad San Francisco de Quito, en este formulario se les pedirá llenar sus nombres completos, número de contacto y horario en los cuales nos puedan colaborar. Una vez ya seleccionados los determinados voluntarios se realizará una reunión junto con la OPS y los talleristas que participarán en el festival, donde se les indicará a los voluntarios sus funciones para el día del festival, como otras instrucciones pertinentes. Por ejemplo, se les dará un chaleco de “staff” a cada voluntario para que sean reconocidos por los participantes del festival, posterior a esto se le indicara a cada voluntario la respectiva carpa en donde va a estar ayudando durante el festival. Esto se va a escoger al azar y dependiendo de los horarios en los cuales cada voluntario pueda estar en el festival. Por otro lado, se les va a pedir a los voluntarios que entreguen un pin a cada participante al asistir al taller, cada voluntario se va a hacer cargo de tener los pines respectivos del taller que le toque asistir. Los voluntarios además van a tener que informar a los participantes que al tener 2 pines y al llenar una

encuesta, podrán obtener otro pin más, con la suma de estos 3 pines ellos podrán reclamar un termo. Los voluntarios van a tener un código QR para que los participantes puedan escanearlo y llenar la encuesta que es obligatoria para obtener el tercer pin. Además, cada voluntario va a tener una hoja de asistencia en la cual va a tener que registrar cuantas personas asisten a los talleres, deben registrar cuantos hombres y cuantas mujeres van y por último anotar el total de participantes.



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

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

Resultados:

Organización Previa:

La cotización de los materiales y recursos necesarios para el desarrollo del festival "¿Dónde está mi Cabeza?" Fue gestionada y auspiciada por la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) con un presupuesto de 1.200 \$ donde entre los elementos principales se incluyen varias carpas para los diferentes talleres y actividades: una carpa de 6x8 metros unida a otra de 6x3 metros sin paredes con alzas, con un costo

aproximado de \$300; una carpa de 6x6 metros con tres paredes, también con un valor estimado de \$300; dos carpas de 6x4 metros con tres paredes cada una; y una carpa de 4x4 metros con cuatro paredes. Estas carpas sirvieron como espacios para las actividades y talleres ofrecidos en el festival.

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

En el área de materiales didácticos y prácticos, se gestionaron 45 piezas de cerámica a \$2 cada una, con un costo total de \$90, y 60 plántulas de aromáticas y hortalizas por \$10. También se incluyen 5 lavacaros con un valor aproximado de \$50, dos rollos de papel secante de cocina, cuatro pliegos de cartulina tamaño A1, 50 hojas tamaño A4, 60 rollos de cartón reciclado (donados por los estudiantes y organizadores) y ocho marcadores permanentes en colores negro y azul.

Por último, para asegurar el bienestar de todos los participantes, talleres y voluntarios, se proporcionarán refrigeradores para aproximadamente 40 personas, que incluirán sándwiches, frutas y jugos, con un costo aproximado de \$160. Todos estos elementos y recursos fueron gestionados por la USFQ, asegurando el éxito y el

desarrollo adecuado de este evento que buscó promover la salud mental comunitaria a través de actividades artísticas y culturales.

Cuando empezamos con la investigación de posibles talleres a través de diferentes fuentes como páginas web, redes sociales, preguntando a la comunidad, etc. En total encontramos 12 organizaciones, de las cuales logramos contactarnos con 9 y se les invitó a una reunión informativa del festival a través de la plataforma zoom, en esta reunión se les pidió llenar un formulario de inscripción a los talleristas donde 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 que paso todos los filtros mencionados anteriormente, eso quiere decir que envió sus propuestas y videos, entre otros criterios. Sin embargo, dos semanas antes del festival, la colaboradora tuvo problemas personales y por ello dejó de responder a mensajes y no asistía a reuniones de temas del festival.

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

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

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

Resultados día del festival:

El festival se llevó a cabo el sábado 26 de octubre del 2024, desde las 10:00 am hasta las 17:00 pm, en el parque de Cumbayá, donde se combinó talleres interactivos con actividades comunitarias, promoviendo la participación y la integración social. Representantes de la USFQ llegaron al lugar con una hora de anticipación para coordinar la logística del evento, asignar a los voluntarios en las carpas correspondientes y organizar la carpa principal donde se guardó los refrigerios, materiales y las pertenencias de los talleristas. Los voluntarios y organizadores recibieron chalecos de color rosa, con el logo del festival para ser identificados con facilidad.

En la carpa del staff, cada voluntario recibió instrucciones detalladas sobre la carpa asignada y su rol específico. Se designaron pins específicos para cada taller y se

explicó a los voluntarios que por cada taller que los participantes asistan se ganarían un pin. En primera instancia, para poder ganar un termo, se debía llenar una encuesta mediante un QR, sin embargo, debido a los cortes de luz, eso no fue posible, ya que fallaba la conexión a internet. Es por esta limitación, que se cambió la modalidad a que por cada tres pins recolectados, el participante podría reclamar un premio, en este caso un termo de agua. Durante el evento también se colocó una hoja informativa con los horarios de las actividades y temas de cada taller para guiar a los participantes, los voluntarios y organizadores estuvieron presentes todo el tiempo, con el fin de invitar a las personas, entregar los pins, registrar la asistencia en las hojas correspondientes y resolver cualquier duda. Para garantizar el bienestar de todos los involucrados, se proporcionó un refrigerio disponible para talleristas, voluntarios y organizadores.

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

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

Todo el equipo mostró una actitud muy abierta y dispuesta para colaborar no solo en su área asignada, sino también con los talleristas de las distintas carpas. Además, se

proporcionó un refrigerio a los talleristas, voluntarios y organizadores, el cual estuvo disponible en todo momento para que pudieran consumirlo cuando lo necesitaran.

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

Antes del último evento del festival, se realizó también un conversatorio con invitados, entre ellos se encontraban Diego Quiroga, rector de la USFQ, Pedro Tapia presidente de GAD Cumbayá, Camila Celi representante de la OIM (Organización internacional de las Migraciones) y representante de la OPS.

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

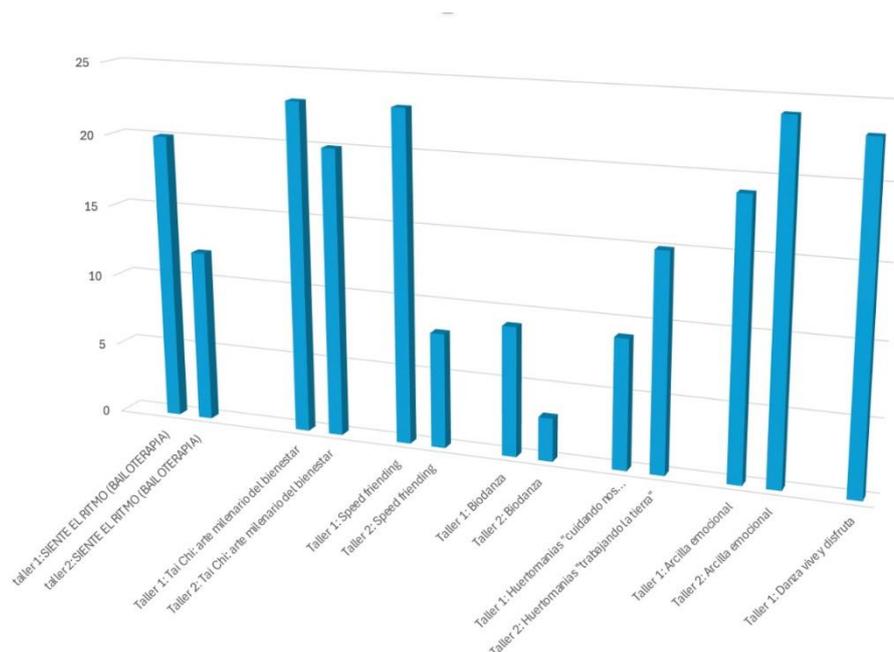
Al concluir el evento, el concierto y show de “Diego y los gatos del Callejón” marcó el cierre de las actividades, siendo la última presentación realizada en el escenario. Tanto los talleristas como los voluntarios y organizadores estuvieron presentes para disfrutar de este momento final.

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

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

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

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



Posterior al evento:

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

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

"*Speed Friending*", enfocado en juegos de mesa, esperan se vuelva a repetir los años siguientes, y reconocieron que este espacio no solo ayuda a que las personas conozcan del auto cuidado, sino también de que existen varios programas que no tienen visibilidad y muchas veces esta desinformación, hace que las iniciativas no puedan desarrollarse a largo plazo, resaltó que esta oportunidad ayudó a crear espacios colaborativos y saludables que fomentaron el trabajo en equipo, la atención, escucha activa y socialización entre los participantes comentaron que fue una experiencia emocionante el compartir y ver cómo las dinámicas alegraban a los participantes. El "*Taller de Tai Chi*", también comentó aspectos positivos del festival, destacando el ambiente familiar y armonioso que le permitió la participación de personas de todas las edades, a ello añadió agradecimiento a la logística del evento ya que hubo flexibilidad en cuanto al uso de las carpas, de igual forma destacamos la puntualidad por parte de todos los talleristas, puesto que esto ayudó a consolidar el éxito general del festival.

Respecto al cierre del festival, el concierto "*Diego y los gatos del callejón*" recibieron elogios por su capacidad para reunir a personas de todas las edades en un ambiente inclusivo y dinámico, logrando una conexión positiva entre músicos y participantes, el mismo que se vio reflejado en la empatía del público cuando se enteraron de que uno de los integrantes de la banda estaba de cumpleaños, todas las

personas presentes le cantaron el Feliz cumpleaños, acompañados de su propia banda. Agradecieron el espacio y la invitación, no obstante, se sugirió mejorar la organización de los horarios para facilitar el montaje y la preparación de los talleristas antes del evento final, puesto que, debido a los cortes de luz, tuvieron que salir al escenario sin una previa prueba de sonido, arriesgándose a que el concierto no sea lo esperado.

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

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

CONCLUSIONES

El cierre del festival con la participación del concierto y show que brindó la banda denominada “Diego y los Gatos del callejón”, se resaltaron varias evidencias de lo que la teoría dicta en cuanto al manejo de la salud mental desde otras áreas más allá de los contextos de tratamiento clínico, es así como con lo expuesto durante el concierto se ha evidenciado la importancia de la herramienta de la música en la intervención dentro de la promoción de la salud mental, como un camino no hacia la suplantación del sistema científico tradicional de tratamiento e intervención, sino como una herramienta extra de atención y apoyo a diferentes comunidades, sobre todo a las más vulnerables que están limitadas a sistemas de salud, y que se ven afectadas por diversos factores analizados, como las diferencias socioeconómicas, factores culturales, geográficos, etc.

Es así, que durante y después del festival se puede responder a la pregunta ¿Dónde se construye salud mental?, esta se construye desde la comunidad, y los aportes que se tienen al alcance para fomentar la consciencia de prevención de problemas de salud mental y promoción del bienestar integral en comunidad, desde los enfoques vivenciales que se proporcionaron al público, como la música, el arte, la danza, juegos, técnicas como el Tai Chi, o el trabajo con la tierra y las plantas.

Se resalta también la importancia de generar nuevas políticas y conexiones tanto interdisciplinarias como interinstitucionales que incluyan estas alternativas artísticas en programas abiertos a la comunidad con el fin de generar cambios en las sociedades y potenciar la salud a nivel local, nacional e internacional. Se necesita el involucramiento activo de distintas instituciones para abordar la salud mental desde esta perspectiva que une a las artes como la música en la prevención de diferentes problemas mentales y promoción de la buena salud tanto física como psicológica.

Con la unión de diferentes sectores como fue el caso del festival y el trabajo en conjunto de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS), el GAD de Cumbayá y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) se puede hacer que el impacto de los distintos talleres que trabajan para promocionar el buen vivir y la buena salud sea más fuerte para las distintas áreas donde se los aplica y generen cambios percibirles en las sociedades.

El resultado durante y post evento fue exitoso, la retroalimentación por parte de los talleristas y personas que se encontraron participando del festival fue bastante gratificadora, y muchas expresaron buenas vivencias experimentadas en el festival y el deseo de que el festival “¿Dónde está mi cabeza?” se los realice con más regularidad.

De esta manera se recomienda el seguir aportando a la comunidad con diferentes iniciativas que promuevan y prevengan la buena salud tanto mental y física, y que en conjunto generen cambios para la buena convivencia en comunidad. Dando la oportunidad de promocionar las distintas alternativas que se tiene a nivel local para poder cuidar nuestra salud mental.

REFLEXIÓN FINAL

Desde que soy pequeña me he caracterizado por ser bastante curiosa en cómo actúan las personas, qué los lleva a sentir de determinada manera, o cómo influyen los pensamientos en nosotros; esa curiosidad me llevó a estudiar esta carrera, que cada día me fue interesando aún más. Con mis estudios no solo aprendí a profundizar en estos conceptos, sino que también me llevó a un proceso de autoconocimiento. La amplitud de estudios que ofrece la psicología es sumamente interesante e importante. Para mí el campo de la psicología me parece un área fundamental en el estudio de las ciencias sociales y humanidades, somos los pilares para crear una sociedad consciente que nos permita una mejor evolución.

Con el reto profesional aprendí a identificar a la salud mental desde otras áreas que no sean solo un “consultorio”, a conectar y empatizar con otras comunidades que cuidan su salud mental desde diferentes enfoques, ya sea por decisión propia o por las diferentes limitaciones que ocurren en muchos contextos sociales, no solo de nuestro país, sino a nivel global. Como futuros profesionales, esta área de ofrecer un cuidado de la salud mental más allá de lo tradicional nos permite conectar con ser más humanos y solidarios, uniéndonos de igual forma con uno de los objetivos principales de la psicología, ayudar a entender diferentes problemas personales y sociales (Morris,2005).

Elegí este reto profesional porque me interesó el ver a la psicología desde un punto de vista más dinámico, y trabajar en un proyecto de titulación así hizo que el proceso lo disfrute aún más, sin sentirlo tanto como un trabajo pesado y conectando con la cultura y comunidad de mi país. El equipo que me tocó fue de gran ayuda y sin duda un apoyo que juntas al final logramos culminar con éxito con todas las metas planteadas al principio del semestre.

Fue una experiencia bastante gratificadora trabajar de la mano de la Organización Panamericana de la Salud, una oportunidad que nos sirvió bastante a nivel personal y sobre todo profesional. Entender a la población con la que estábamos tratando me hizo reflexionar cómo en el Ecuador existen muchas poblaciones que son vulnerables y aún cuentan con muchas limitaciones en cuanto a los servicios de salud mental. Desde la posición de privilegio en la que me encuentro a diferencia de muchas otras personas, con el simple hecho de tener acceso a educación, servicios de salud o vivienda digna, me hizo tomar aún más en cuenta la importancia de cual es nuestro papel como futuros psicólogos en la sociedad. Ser profesionales y seres humanos que generen cambios positivos y contribuyan de la mejor manera a la humanidad.

Me siento profundamente agradecida de haber tenido la oportunidad de profesionalizarme en una universidad de alto prestigio como lo es la USFQ, agradecida con las experiencias que viví y las personas que conocí, pero sobre todo agradecida con el apoyo de mi familia, mi madre y mi padre como pilares fundamentales que me guiaron en todas mis etapas de desarrollo, convirtiéndome en la persona que soy hoy. Estoy consciente de todas las habilidades y aprendizajes que he obtenido en este camino, mismas que me servirán para poder rendir con gran capacidad esta magnífica profesión que es la psicología.

REFERENCIAS

- Ardila, S., & Galende, E. (2008). El concepto de comunidad en la salud mental comunitaria. *Revista Salud Mental y Comunidad*. Recuperado de [CONICET Digital](#).
- Baena, V. C. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e162.
- Barrio Aranda, L. D., & Arús Leita, E. (2020). La rítmica-música en movimiento- como estrategia de reeducación corporal y rehabilitación psicosocial en personas con problemas de salud mental. *Artseduca*, 2020, num. 27, p. 186-198.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy*. Barcelona Publishers.
- Caplan, G. (1985). *Principios de psiquiatría preventiva*. Barcelona: Paidós.
- Correa, E. (2010). Los beneficios de La música. *Revista Digital: innovación y experiencias*, 26, 1-10.
- Decreto Legislativo. (2011, julio). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL 3 ECUADOR 2008*. epn.edu.ec. <https://www.cec-epn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>
- Enrique del Pozo Barrezueta Hugo. (2020, abril). CODIGO ORGANICO DE ORGANIZACION TERRITORIAL, COOTAD. <https://site.inpc.gob.ec/pdfs/lotaip2020/COOTAD.pdf>
- Erkkilä, et al., (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(2), 132-139. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>

- 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
- García, A., & Marín, L. (2020). *Salud mental y bienestar emocional en entornos comunitarios*. Redalyc.
- García, J., Villagómez, J., & Reyes, G. (2016). Modelo de intervención para fortalecer las habilidades psicosociales: Mejora el rendimiento académico y la Calidad de Vida Personal y Profeseional. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/publicaciones/libros/Modelo-Intervencion-Fortalecer-Habilidades-Psicosociales.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/>
- Gold, C., Solli, H. P., Krüger, V., & Lie, S. A. (2009). Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(3), 193-207. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.001>
- Guardiola, E., & Baños, J. E. (2020). ¿ Y si prescribimos arte? El papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar. *Revista de Medicina y cine*, 16(3), 149-153.
- Horden, P. (Ed.). (2000). *Music as Medicine: The History of Music Therapy Since Antiquity*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315090894>
- Leubner, D., & Hundert, J. (2017). The impact of music on mental health: A meta-analysis. *Psychology of Music*, 45(6), 1057-1074. <https://doi.org/10.1177/0305735617700475>

- Martínez, A. L. (2024). La música como activador de la Neuroplasticidad y Gimnasia Cerebral en alumnos de nivel primaria. *MAGOTZI Boletín Científico de Artes del IA*, 12(23), 28-34.
- McFerran, K. S., & Rickson, D. (2014). *Community music therapy in schools and hospitals: Working with children and young people*. Jessica Kingsley Publishers.
- Méndez, et al., (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos: Physical activity and free time in Ecuadorian university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 701-715.
- 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/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Encuesta nacional de salud mental: Datos y hallazgos principales*. Quito, Ecuador: Ministerio de Salud Pública.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023). *¿Dónde está mi cabeza? Un festival creativo para promover la salud mental comunitaria*.
<https://www.salud.gob.ec/donde-esta-mi-cabeza-un-festival-creativo-para-promover-la-salud-mental-comunitaria/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023). *Informe de salud mental y consumo de sustancias en Ecuador*.
- Morris, C. G., Maisto, A. A., & Salinas, M. E. O. (2005). *Introducción a la Psicología*. Pearson Educación.

- Olgúin, F., & Martínez, M. (2022). *Conciertos masivos: razones neuropsicológicas de su impacto*. UNAM Global. <https://unamglobal.unam.mx/conciertos-masivos-razones-neuropsicologicas-de-su-impacto>
- Organización Mundial de la Salud (s.f) Historia de la OMS. <https://www.who.int/es/about/history>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Definición de salud mental y bienestar*.
- 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 Panamericana de la Salud. (2020). *Perfil del país - Salud mental en Ecuador*.
- 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/es/quienes-somos/historia-organizacion-panamericana-salud-ops>
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *SaludArte: Proteger la salud y el bienestar mediante el arte*. <https://www.paho.org/es/saludarte-protector-salud-bienestar-mediante-arte>
- Palacios, J. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 19-31.
- Pellizzar, P. (2010). Musicoterapia comunitária, contextos e investigación. *Brazilian Journal of Music Therapy*.

Playing For Change. (s.f.). *École de musique de Kirina*. Playing For Change.

<https://playingforchange.org/ecole-de-musique-de-kirina/>

Red de escuelas de música de medellín. (1998). redmusicamedellin.org:

http://www.redmusicamedellin.org/?page_id=11, 1998. Recuperado el 27 de maio de 2015.

Rosentreter, J. (1996). Habilidades sociales y salud mental. Un enfoque comunitario. *Última década*, (4), 1-21.

Salgado, A. (2024). *Negligencia y olvido en la salud mental ecuatoriana: falencias generalizadas en las prácticas psiquiátrica y psicológica como evidencias de discriminación sistemática en la ciudad de Quito*. Tesis de maestría, Flacso Ecuador.

Salgado, A., & Torres, D. (2018). Musicoterapia comunitaria en Colombia. *Revista InCantare*, 9(2).

Sánchez, P. C. (2006). Musicoterapia: culto al cuerpo y la mente. In *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 155-188). Universidad de La Rioja.

Sánchez, R. O., & de Juan, T. F. (2006). Salud mental y envejecimiento: una experiencia comunitaria de musicoterapia con ancianos deprimidos. *Psicología y salud*, 16(1), 93-101.

Sánchez-Cortez, J. L., & Simbaña-Tasiguano, M. (2024). Terremoto del 16 de abril de 2016 en Ecuador: Una visión general de los acontecimientos y lecciones aprendidas. *Revista de Estudios Latinoamericanos sobre Reducción del Riesgo de Desastres REDER*, 8(2), 83-98.

Street Symphony. (s.f.). *Home*. Street Symphony. <https://www.streetsymphony.org/>

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>

World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization. (2021). *Depression and other common mental disorders:*

Global health estimates. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>

ANEXOS

Anexo A:

Tabla de materiales y presupuesto para cada taller

REQUERIMIENTO	DETALLE	COTIZACION	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	~ \$250-300 ~ \$250-300	Sra Ladi Cuichán - Cumbayá Sra Martha Sotalin
Tarima	5m x 3,80m x 40cm de alto 5m x 4m x 40-60 de alto	\$160+IVA ?	Pedro Pablo Anami Pablo Kayna
Sonido para talleres	1 micrófono diadema 1 micrófono inalámbrico 1 parlante extensiones de luz Toma de luz 110 con tierra,		Pablo Kayna
Sonido para concierto	2 cajas amplificadas PA parlantes de salida al público \$50 2 monitores de piso para escenario \$50 4 micrófonos con pedestal y cable \$50 consola 8 canales digital \$30 cables, caja directa, extensiones \$20	\$150-200	Diego Aguirre (banda)
Cerámica	45 piezas de cerámica x \$2 c/u	\$90	Melanie
Plántulas	60 plántulas de aromáticas, hortalizas	\$10	El Avicultor Tumbaco
Materiales varios	5 Lavacaras 2 Rollos de papel secante cocina 4 Pliegos de cartulina A1 50 hojas A4 60 rollos de cartón de los de papel higiénico 8 marcadores permanentes negro y azul	~ \$50	donaciones
Refrigerio	aprox. 40 personas (sánduche, fruta, jugo)	~\$160	
Personal	Limpieza de 8 baños del parqueadero de la iglesia Seguridad en la carpa de talleristas/músicos		coordinar con GAD voluntario USFQ

