

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Campaña de comunicación Mana Flow para, La Nutrición, el deporte y su
relación con la salud mental**

Joaquín Sevilla Espinosa

Comunicación

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

Quito, mayo 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

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

**Campaña de comunicación Mana Flow para, La Nutrición, el deporte y su
relación con la salud mental**

Joaquín Sevilla Espinosa

Nombre del profesor, Título académico María José Enríquez Cruz, Doctora en
Comunicación

Quito, 12 de mayo de 2025

© 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: Joaquin Sevilla Espinosa

Código: 00211046

Cédula de identidad: 1718682733

Lugar y fecha: Quito, mayo 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

En los últimos años, la salud mental, física, y emocional se ha convertido en un tema de interés colectivo dada su importante existencia para el bienestar. Con el tiempo, la falta de salud mental y física ha permitido el surgimiento de enfermedades catastróficas relacionadas al estrés, depresión, ansiedad, entre otros trastornos. Los seres humanos necesitan comprender la gravedad del asunto para lograr un correcto desarrollo y rendimiento en el trabajo, las relaciones sociales, y todos los factores que involucran la cotidianidad. El siguiente texto espera informar, desde la **comunicación para el desarrollo**, cómo las personas pueden mejorar y sanar su estilo de vida con los 3 pilares fundamentales de la salud: nutrición, deporte y salud mental.

Este enfoque, fundamentado en el modelo biopsicosocial de Engel, la psicología positiva de Seligman y el marco de la UNESCO sobre comunicación estratégica, busca trascender la simple información y convertirse en una herramienta de transformación social. A lo largo del trabajo se analiza cómo cada uno de estos tres pilares influye de forma directa en el bienestar integral del ser humano. La nutrición no solo alimenta el cuerpo, sino que afecta la química cerebral, las emociones y la energía. El deporte mejora no solo la salud física, sino también la autoestima, el enfoque y la regulación emocional. Y la salud mental, lejos de ser un tema tabú, se muestra como el eje que sostiene nuestra capacidad para enfrentar la vida, tomar decisiones y construir relaciones sanas.

Para llevar esta teoría a la práctica, se desarrolló la campaña de comunicación **ManaFlow**, una propuesta estratégica y humanista que integró estos tres ejes desde una mirada cercana, empática y aplicable. ManaFlow surgió como respuesta a una investigación cualitativa que evidenció desinformación, presión estética y desconexión emocional, especialmente entre jóvenes. La campaña propuso una solución

comunicacional con tono accesible y sin imposiciones, utilizando redes sociales como canal principal, y sumando testimonios, entrevistas y contenidos visuales claros.

El logotipo de **ManaFlow** —un triángulo con una sonrisa integrada y líneas de energía— representa el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Cada color usado en la campaña identificó un pilar: celeste para salud mental, azul para ejercicio y verde jade para nutrición. La estrategia digital se ejecutó principalmente en Instagram, donde alcanzamos **2.570 visualizaciones** y **620 interacciones** en un período de 90 días. El 86,9% de las interacciones provinieron de personas que no seguían la cuenta, lo que evidencia un alcance orgánico real más allá de la audiencia propia. El contenido que más destacó fueron los **reels**, con el 82,1% de las visualizaciones totales. Además de la estrategia en redes, realizamos **cinco activaciones temáticas**, y un **evento híbrido (presencial y virtual)** con invitados, ejercicios guiados y charlas de bienestar. A nivel de difusión, la campaña tuvo presencia en **cuatro medios de comunicación: Telesucesos, La Mega, RCN y Radio Hot 106 uno**, logrando amplificar el mensaje a nuevas audiencias. También se generaron alianzas clave con actores del bienestar como **Dragon Gym, Finca Organica Palugo, TSX Sportswear, VUMI** entre otros.

ManaFlow no fue solo una campaña, sino la aplicación directa de este marco teórico en el mundo real. Sus resultados —interacciones, testimonios y participación— demostraron que es posible comunicar salud de forma efectiva cuando se parte desde la empatía, la escucha y el compromiso. Este trabajo confirma que comunicar bienestar no es solo hablar de salud, sino generar entornos donde las personas puedan redescubrir el equilibrio y transformar su día a día desde adentro.

Palabras clave: salud mental, deporte, salud emocional, salud física, rendimiento, bienestar.

ABSTRACT

In the past few years, mind, body, and emotional health has also been a topic of interest to the group and outreach, as integral to wholeness. Too, the absence of mental or physical well-being has predictably resulted in the rise of the catastrophic stress depression anxiety kill-me-now conditions we see in our own time. Humans need to take this matter seriously to develop and function well at work, in relationships or in society in general. This document is an attempt to show, according to a Communication for Development approach, that it is possible for people to change and cure their lifestyle through the combination of three basic factors: nutritional, sports practice, and mental.

This approach, inspired in Engel's biopsychosocial model, Seligman's positive psychology and the model of strategic communication of UNESCO, aims to overcome information transmission and be a vehicle to social change. In this thesis, these three pillars are, in the course of the discussion, examined with respect to how each of them is directly affecting human well-being. Food gives the body what it needs and then it has to take constant care to digest and use what it has consumed. And then what is not used must leave the system in some form. Food not only feeds the body but the chemistry and the energy in the brain and resulting emotions. Exercise doesn't just help physical health but also self-esteem, focus and emotional regulation. And mental health — rather than being brushed under the rug — is framed as the backbone that supports our capacity to meet life with presence, make choices, and build health-respecting relationships.

To put into practice this theory, the ManaFlow communication campaign was generated--a comprehensive and human proposal that addressed these three pillars through an empathetic, tangible, and approachable view. ManaFlow was born out of a qualitative study that uncovered misinformation, beauty burden, and emotional isolation mostly around young people. The communication was an inclusive tone of voice, no

impositions; with social media as the main channel and testimonies, interviews and clear visuals as extras.

The triangular insignia of the ManaFlow logo—smile included—just seems to embody the balance and health of body, mind, and spirit. Every color associated with the campaign symbolized one pillar: light blue for mental health, blue for exercise, and jade green for nutrition. The digital technique was primarily disseminated via Instagram with the campaign receiving 2,570 views and 620 interactions over a 90-day duration. Among them, 86.9% came from non-followers, showing real organic reach beyond the established audience. The most successful content type was reels, which made up 82.1% of all views. In addition, to the online plan, the campaign used five themed activations and a hybrid event (part face-to-face and part virtual) with speakers, exercises and well-being talks. Outreach What is more, the campaign was (in) four media (Telesucesos, La Mega, RCN, Radio Hot 106 uno) bringing its message across to new audiences. ManaFlow also formed strategic partnerships with several wellness-conscious partners such as Dragon Gym, Finca Orgánica Palugo, TSX Sportswear, and VUMI, to name a few.

ManaFlow was not simply a campaign; it was the practical realization of this theory in the messiness of reality. Its results—dialogues, stories and engagement—showed that communicating and sharing health can work, as long as the message is based on empathy, inquiry and authentic dedication. This job proves that health communication isn't just about talking about health, but about building environments where people are able to connect with their sense of balance and change their daily lives themselves.

Behavior, health, and performance Behavior is defined as anything we do—sporting and performance activities included. Mental health and arousal are part of behavior—so are

skill and flexibility. These all influence our emotional and physical health, but not necessarily our performance and well-being at any single moment of time.

JUSTIFICACIÓN	11
CAPITULO I: LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL	14
1.1 Antecedentes	14
1.2 Depresión, ansiedad, y vicios.....	18
1.3 ¿Cómo estas condiciones mentales afectan al ser humano a corto y largo plazo?	19
CAPITULO 2: ¿CÓMO LOGRAR UN ESTILO DE VIDA SANO?	23
2.1 Nutrición y deporte	23
2.2 ¿Cómo influye la salud mental en las personas?	24
2.3 La importancia de la nutrición para tener salud mental.	27
2.4 La importancia y el rol del deporte para tener salud mental.....	29
CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y SALUD	32
3.1 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN.....	32
3.2 LA COMUNICACIÓN EN LA NUTRICIÓN, EL DEPORTE, Y LA SALUD MENTAL	34
3.2.1 LA NUTRICIÓN	34
3.2.2 EL DEPORTE.....	35
3.2.3 LA SALUD MENTAL.....	37
3.3 COMUNICACIÓN PARA EL BIENESTAR	39
CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “MANAFLOW”	41
Presentación de la campaña	41
4.1. Metodología de investigación cualitativa	43
4.1.1. Revisión teórica.....	43
4.1.2. Investigación aplicada	43
4.1.3. Resultados De la investigación	44
4.2. Diseño, planificación y ejecución de ManaFlow	45
4.2.1. Nombre de la campaña.....	45
4.2.2. Concepto	45
4.2.3. Logotipo y justificación del mismo	45
4.2.4. Mapa de públicos y aliados estratégicos.....	46
4.2.5. Planificación de la campaña.....	47
4.2.7. Ejecución, resultados e impacto	51
CONCLUSIONES.....	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

JUSTIFICACIÓN

El bienestar físico y mental del ser humano se compone de 3 pilares fundamentales: el deporte, la buena alimentación, y el equilibrio mental. Según Rodríguez y Solano (2008), el cerebro es el órgano más importante del cuerpo humano, y su exigencia energética es más grande que los demás órganos; por ende merece mucha vitamina, buena alimentación, y “potenciales recursos terapéuticos”, como el deporte o la atención psicológica. (p. 1). Muchas personas, a lo largo de su vida, sufren de depresión, ansiedad, desórdenes alimenticios, estrés, agotamiento por los itinerarios acelerados, hábitos no saludables, o inseguridades propias del ser humano.

Según Ontiveros (2016), existe una fuerte relación entre la depresión y los malos hábitos alimenticios y cotidianos (p. 1). El estilo de vida de las personas puede llegar a ser muy inestable y con graves enfermedades a futuro en caso ignorar y dejar como segundo plano a la sana nutrición y buenos hábitos de salud. El impacto de la campaña comunicacional que se quiere hacer, es de carácter social y de salud. Primero, porque las personas deben conocer las posibles consecuencias mentales y físicas de no llevar una vida sana, activa con deporte y buena alimentación; y segundo, porque según el Ministerio de Salud Pública (2022), en el Ecuador las tasas de depresión y ansiedad más elevadas se encuentran en adolescentes, mujeres o personas de bajos ingresos. La depresión ocupa el primer lugar en los trastornos más comunes de las personas en el país. En esta ocasión, la información pertinente sobre una buena nutrición y deporte podría evitar los futuros casos de depresión, o ayudar a aquellos que ya tienen y desean mejorar su estilo de vida.

Además, la campaña tiene un tinte educativo con el objetivo de enseñar a las personas la importancia de un buen estilo de vida para evitar futuras inestabilidades en su salud mental.

Personalmente, este es un tema que atrae mi interés como comunicador porque en mi vida diaria he visto cambios y mejoras en mi motivación, creatividad, estabilidad y alegría al alinear los 3 pilares en mi cotidianidad. Me interesa mucho conocer gente que conozca de estos 3 rubros por separado, para poder conocer sus beneficios y factores dentro del equilibrio humano y alinearlos con relación a la campaña.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) que se considera es Salud y Bienestar: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Este ODS engloba de manera general el tema principal que es “La Nutrición, el deporte y su relación con la salud mental”, al usar este ODS se compromete a la campaña a ser de conscientización para promover el bienestar justamente.

La razón principal por la que se englobará este tema, es porque tras la pandemia por el COVID-19, los hábitos y estilo de vida de las personas cambiaron por completo al hacerse más sedentarias y con altas tasas de ansiedad y depresión por temas sociales, de salud, familiares y económicos. “La pandemia aumentó el estrés, la ansiedad y la depresión de los trabajadores de la salud y dejó al descubierto que los países no han desarrollado políticas específicas para proteger su salud mental” (Organización Panamericana de la Salud, 2022, párr. 7). La Organización Mundial de la Salud ha trabajado estos últimos dos años en promover el autocuidado y el estilo de vida saludable para bajar las tasas de depresión y ansiedad que sucedieron en la pandemia.

Finalmente, en base a esta información se espera hacer una campaña de comunicación disruptiva que fomente, promueva y eduque las herramientas nutricionales, de deporte y de salud mental para mejorar el estilo de vida de las

personas. Desde un punto de vista comunicacional, se espera concientizar acerca de la importancia de los hábitos saludables y sentirse bien con uno mismo para tener tranquilidad física y mental. A futuro, la campaña buscará formas creativas de comunicar como las personas pueden mejorar y sanar su estilo de vida con los 3 pilares fundamentales antes mencionados: nutrición, deporte y salud mental.

CAPITULO I: LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

1.1 Antecedentes

Al hablar de salud mental, Murrell et al. (1998) explica que se lo podría definir como el bienestar psicológico y social de una persona en su entorno sociocultural. Esta se determina por el balance que existe entre las emociones positivas (alegría, placer, comodidad, etc), y las negativas (estrés, insatisfacción, tristeza, etc) (p. 2). A lo largo de la historia, se ha puesto más atención a este término como uno de los factores principales que deberían acompañar a la cotidianidad sana de los individuos.

Existen muchas opiniones y componentes que podrían definir lo que es la salud mental, considerando muchos procesos del comportamiento para “conseguir independencia y autonomía; dándonos como resultado un proceso” (Pambabay, 2006, p. 2). La salud mental hoy por hoy es una prioridad para mantener equilibrio en otros factores relacionados como la economía, la salud física, los estudios, las metas personales, etc. Es por esto que, a través de ciertos estudios sobre los factores que componen la salud mental, salen a flote términos como la depresión, la ansiedad, los vicios, y sus consecuencias en el ser humano.

Para empezar, Periago (2005), reconoce que “con frecuencia, la depresión, la ansiedad, y otros trastornos mentales se presentan asociados con la dependencia del alcohol o de otras sustancias” (p. 223). Los estudios de las autoridades de salud han demostrado que se ha subestimado la magnitud de los problemas de salud mental a lo largo de los años, según el Informe sobre la Salud del Mundo (2002) citado por Periago (2005), el abuso de alcohol es uno de los factores principales e influyentes de las enfermedades en América, considerando muertes, enfermedades físicas, VIH, suicidios, o trastornos diagnosticados; y en la actualidad continúa siéndolo.

Gracias a la innovación de la tecnología y las nuevas investigaciones, las causas de los abusos de sustancias y los trastornos mentales son mejor comprendidos para prevenirlos hoy. Se ha comprobado que, a lo largo de los años, parte de las adicciones que causan los trastornos depresivos o ansiosos son causados por factores de riesgo ambientales. En este caso, Murrell et al. (1998), sostiene que al hablar de ambiente se relaciona directamente con la familia y el empleo. Los autores explican que una de las razones principales por las que anualmente existe ausencia a las jornadas laborales son los problemas de salud mental, enfermedades físicas o consumo de alcohol.

Entender esto es vital para reconocer la importancia que requiere la salud mental en la cotidianidad de las personas. Pambabay (2006), sustenta esta premisa al aclarar que “se deduce que la salud mental nace del carácter psicosocial de la persona y guarda una relación directa con sus condiciones de empleo así como de sus relaciones formales e informales en el trabajo profundamente ligadas con las oportunidades de control (...), seguridad física, [y] recursos económicos” (p. 2). Considerando esto, se comprende también que la salud mental y emocional no solo se rige por el ambiente, sino por la actitud, recursos y características de las personas ante la misma.

A pesar de tener información de algunas de las causas por las que los trastornos mentales existen, no todas las personas tienen acceso a esta información. Un estudio hecho por Periago (2005) en varios países de Latino América, demostró que el 80% de personas que tienen problemas de salud mental, no tienen acceso a servicios de salud (p. 223). Esta estadística podría ser una de las razones del porque las tasas de personas con trastornos de salud mental sigue aumentando con el paso del tiempo. Como antecedente principal, se recuerda que las personas subestiman la magnitud de los problemas de salud mental.

1.1 Depresión

En la historia de la depresión y sus antecedentes, a nivel teórico y cultural, existe una larga trayectoria y evolución. Para Cobo (2005), la depresión como tal es mucho más profundo que cambios de humor o sentimientos melancólicos, siendo “un síndrome, en el que lo nuclear, la base, es la tristeza, pero que se enlaza con otros síntomas” (p. 1). La depresión es uno de los trastornos de salud mental más comunes, afectando a más de 120 millones de personas en el mundo según La Organización Mundial de La Salud.

Este trastorno provoca niveles de angustia que afectan a las actividades cotidianas de las personas, las relaciones de familia, relaciones personales, y estabilidad económica. Muchas veces la presión social de conseguir éxito en los diferentes planos anteriormente mencionados, permite que el trastorno avance o perdure, sobre todo cuando no hay integración social o existe una barrera al éxito.

La discusión acerca de este trastorno recae en el apoyo que los sistemas de salud deberían implementar, pues según Morales (2017), se debería hacer seguimiento o apoyo a personas con depresión para “ofrecer tratamientos psicológicos, como la activación conductual, terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal, o medicamentos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la receptación de la serotonina y los antidepresivos tricíclicos” (párr. 4).

Álvaro et al. (2010), comenta que existen diferentes formas de entender la depresión:

“Desde un enfoque clínico, puede ser definida como un trastorno de la personalidad de carácter afectivo, cognitivo y comportamental. desde un punto de vista conductual, se entiende la depresión como la consecuencia de la falta de refuerzo o de la no contingencia entre conducta y refuerzo, mientras que la teoría cognitiva

concibe la depresión como resultado de pensamientos inadecuados, distorsionando el individuo la realidad de forma negativa” (Álvaro et al. 2010, p. 334).

Existen varias causas por las que una persona podría llegar a tener un trastorno depresivo, para esto la persona debe estar en un grado de vulnerabilidad con ciertas situaciones disfuncionales o pensamientos automáticos que “desemboquen una percepción distorcionada de la realidad” (Álvaro et al. 2010, p. 335).

Se ponen en conversación muchas teorías de lo que realmente es la depresión, y las posibles causas por las que podría existir. Se tiende a atribuir dichas causas a ciertos elementos internos, de estabilidad y globales para medir la aparición de trastornos depresivos. Más tarde, dichas teorías se reformularon para expresar, desde la psicología cognitiva, que la depresión sucede por elementos o situaciones de un ambiente negativo en la forma en como se desarrollan las personas; siendo la desesperanza como una causa importante en los síntomas del trastorno.

Muchas experiencias del ser humano, y sus posibles distorsiones cognitivas, son factores importantes al momento de determinar el tipo de creencias que lleva a una persona a percibirse a sí misma y finalmente tener un trastorno depresivo. Sin embargo, Restrepo et al. (2017) sustenta que a pesar de que existan factores ambientales o situaciones distorcionadas, la causa principal según el campo de la neurociencia es la genética; pues es lo que mejor podría explicar su desarrollo y progresión (p. 279).

Los factores principales asociados con la depresión son:

“Rasgos de personalidad como la inestabilidad emocional, baja autoestima, desorden de ansiedad de aparición temprana, historia previa de depresión y factores externos de la esfera psico-social como traumas de la infancia, eventos vitales estresantes, pérdida parental, problemas maritales, pobre soporte social y bajo nivel educativo” (Restrepo et al. 2017, p. 280).

Está comprobado que hasta el 70% de personas con depresión, han vivido una situación estresante o traumática antes de la aparición de los primeros síntomas.

Claramente, las causas de los trastornos depresivos dependen netamente de las experiencias de cada persona; sin embargo, existen varias teorías para sustentar de manera diferenciada cada situación.

1.2 Depresión, ansiedad, y vicios

Al hablar de depresión como un trastorno de salud mental, muchos autores corroboran y están de acuerdo en que el abuso de alcohol o drogas forma parte de las actitudes que lo componen. Cobo (2005), dice que en la mayoría de casos, la depresión se caracteriza no solo por componentes emocionales y de comportamiento, sino también con antecedentes de alcoholismo y psicopatía familiar con situaciones de vulnerabilidad.

Lo mismo sucede con la ansiedad, la cual está directamente relacionada no solo con el uso de alcohol, sino que está más conectado con el uso de tabacos o drogas. Valarezo et al. (2021), comentan que, por definición, el consumo de sustancias psicoactivas se reconocen como abuso cuando no existen fines médicos.

Las estadísticas dicen que el 40% de adolescentes que usan estas sustancias en América, sufren trastornos de ansiedad como primera causa para usarlo, seguido de otros tipos de trastornos de comportamiento, de impulsos y de ánimos. Actualmente existen varias investigaciones que se centran en poblaciones jóvenes para comprender las causas de dependencia a los vicios, y su vinculación con los trastornos de salud mental. “Se debe tener en cuenta que la relación de los estados de ánimo, la ansiedad y el consumo de sustancias son bidireccionales, varían simultáneamente, por lo que interviene en el inicio del consumo o incrementan los síntomas de ansiedad y depresión” (Valarezo et al. 2021, p. 281). Incluso, el consumo y abuso de drogas o

alcohol podría verse vinculado con factores económicos, baja escolaridad, y problemas familiares; lo que también desembocaría problemas de salud mentales. Es así como se sustenta la relación estrecha entre los trastornos de salud mental, y el uso de vicios para “sobrellevarlo”.

El estudio hecho por Valarezo et al. (2021), demuestra que los niveles de sintomatología de ansiedad y depresión están asociados directamente con el consumo de alcohol y tabacos en los adolescentes y jóvenes de Loja – Ecuador. El grupo de personas que no presentó ningún síntoma de ansiedad, tienen una relación nula con el alcohol; mientras que las personas que tienen sintomatologías frecuentes de ansiedad, tienen una relación frecuente con el consumo de alcohol (p. 288). Estos estudios demuestran que los vicios y el alcohol en los últimos años se relacionan directamente con variaciones e inestabilidad en la salud mental y emocional de las personas.

Además, se toma a la edad como un factor de riesgo importante considerando los resultados en adolescentes y jóvenes. Pues se encontró, que las personas menores de 16 años tienen menos síntomas de ansiedad, y por ende menos relación con el alcohol u otras sustancias. “Existe una fuerte relación entre los niveles de ansiedad leve con un nivel de consumo de alcohol de moderado-alto riesgo (...) Existe una estrecha relación entre los distintos niveles de riesgo asociados al consumo de alcohol y tabaco con los niveles de sintomatología de ansiedad y depresión” (Valarezo et al. 2021, pp. 289-290). Asimismo, en el estudio se determinó que las mujeres son más vulnerables dado sus escalas de sintomatología de ansiedad y depresión, en comparación a los hombres.

1.3 ¿Cómo estas condiciones mentales afectan al ser humano a corto y largo plazo?

La relación entre la salud mental y el desarrollo es muy importante, pero pocamente reconocida. Según Rüsch et al. (2006), los síntomas de los trastornos de salud mental, dificultan que las personas tengan una vida sana, independiente, con resultados

positivos en el trabajo o estudios, y lograr una calidad de vida satisfactoria (p. 165). En general, las personas con trastornos de salud mental, como depresión o ansiedad, llevan su enfermedad lo suficientemente estable como para no tener consecuencias graves a largo plazo en sus actividades cotidianas simples. Sin embargo, tienen grandes dificultades para encontrar empleo, o tener relaciones sociales sanas; esto sucede mayormente por la cantidad de estigmas sociales que representa tener un trastorno de salud mental. Por lo general, los prejuicios comunes de cultura y sociedad impiden que la persona tenga facilidades para lograr su independencia y sana convivencia con otros.

El término de “estigmatización” ha sido bastante común en los últimos años, al hablar de salud mental; pues afecta la esperanza de vida y permite que estas personas enfrenten numerosas barreras para acceder a factores básicos de la vida como la educación, el trabajo, y las relaciones humanas. “No puede haber desarrollo sin salud mental” (Sarmiento, 2017, p. 247). Es importante identificar que, sin una salud mental y emocional estable, las personas no pueden mantener un equilibrio sano con sus actividades cotidianas ni su desarrollo humano.

Una persona con trastornos de salud mental, al no poder lograr un bienestar individual, tendrá muchas limitaciones a corto y largo plazo para desarrollar habilidades y capacidades como individuo. Así como también, no podrá conectar con las situaciones que le suceden a diario para entender desde una cognición sana como actuar y referirse.

Según Sarmiento (2017), en estas personas a largo plazo se les complicará tomar decisiones, actuar hacia una meta, atender sus propias necesidades y deseos, regular sus emociones, tolerar la frustración, entre otros aspectos. Esto es importante mencionar, ya que estos puntos son vitales y necesarios para que una persona mantenga una relación sana con el entorno y logre su total individualidad.

Mientras que, a corto plazo, existirán muchas dificultades para entablar relaciones sanas y duraderas con otras personas puesto que no se controla lo que la gente piensa acerca de los trastornos de salud mental. Esto conlleva no tener buen rendimiento o relaciones en la escuela, colegio, universidad o instituto, tener grandes limitaciones para mantener una estabilidad económica y buena relación en el trabajo, o en cualquier labor que sustente el hogar, mala relación con la alimentación o salud física en juego, y baja motivación para lograr metas sea a corto o largo plazo.

Sarmiento (2017), explica que, gracias a la estigmatización de personas con salud mental, las actividades cotidianas de estas son muy limitadas para desarrollarse. Esto sucede porque se las considera como personas incapaces de tener metas y tomar decisiones, o incluso, se les podría considerar como personas violentas y aisladas generando un problema en su vida social con la familia, las instituciones, la comunidad, los amigos, y ciertas organizaciones (p. 249).

Recordemos la pandemia por el COVID-19, años que determinaron la importancia de la salud mental y la sana convivencia para poder llevar a cabo las actividades cotidianas. Sarabia (2020), en su texto determina que el distanciamiento social permitió que surjan dudas e incertidumbres en las personas y en su futuro. En los meses de encierro, el tema de la salud mental se convirtió en prioridad, antes que el trabajo o los estudios.

Un estudio reveló que durante el encierro incremento la tasa de depresión y ansiedad en las personas, disminuyendo su felicidad y satisfacción. En este caso, se incrementó la posibilidad de tener problemas psicológicos y emocionales, principalmente por la falta de contacto entre las personas (Huarcaya, 2020, párr. 9).

Tomando como ejemplo el riesgo en el que estuvo la salud mental mundial por la pandemia por el COVID-19, es importante comprender que la falta de apoyo emocional

y social, para las personas que tienen trastornos de salud mental, es un factor negativo que limita su sano desarrollo y actitud positiva frente a las actividades cotidianas y habilidades por desarrollar. A esto, se le suma el hecho de que muchas personas que tienen trastornos de salud mental no conocen los tratamientos a los que deben someterse, y por ende se le niega su derecho a la atención efectiva. A largo plazo, su nivel de independencia y desarrollo de habilidades puede disminuir, pues para que exista salud mental “se requiere de un bienestar psicológico y social” (Sarmiento, 2017, p. 250).

CAPITULO 2: ¿CÓMO LOGRAR UN ESTILO DE VIDA SANO?

2.1 Nutrición y deporte

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2001 determinó la importancia del deporte y la buena alimentación como factores que permiten que las personas vivan más años, y tengan mejor calidad de vida. Con el paso del tiempo, a pesar de que parece que la vida es más cómoda, los seres humanos encontramos menos tiempo para dedicarle a la actividad física y nutrición sana.

Tanto el deporte y la nutrición tienen beneficios fundamentales para la salud del ser humano; y cuando se habla de ambos factores por separado, casi siempre se les termina vinculando puesto que van muy de la mano para tener beneficios físicos y psicológicos.

Para cada ser humano, la serie de ejercicios a realizar y la dieta nutricional es diferente; pues no todos los cuerpos funcionan igual y merecen una atención personalizada. Para Gonzáles y Cañada (2019), existen algunos tipos de deporte y cada uno depende de la contextura, edad, sexo, características y condición física de cada persona. Además, está comprobado que el deporte y la buena nutrición permite que las personas tengan más energía y mejor ánimo en el día a día, además de aportarles en la salud y bienestar físico.

Por consiguiente, los autores dan algunas recomendaciones actuales para ejercitar el cuerpo y comer bien. Una de ellas es, para adultos, dedicar mínimo 30 minutos al día al menos 5 días de la semana; y para niños y adolescentes al menos 60 minutos al día (p. 241). Los beneficios que trae la actividad física se “correlacionan con menor riesgo metabólico y está directamente relacionada con poder realizar mejor las tareas de la vida diaria, algo fundamental de cara a un mejor envejecimiento” (Gonzáles y Cañada, 2019, pp. 241-242).

Con la nutrición pasa lo mismo, cada plan de alimentación depende de cada persona, sus preferencias, alergias, gustos, etc. La nutrición es considerada como “el entrenamiento invisible del deportista” porque la propia alimentación es la responsable de los cambios y beneficios que posteriormente se obtienen del deporte (p. 243). Los macronutrientes que se obtienen de la comida pueden ayudar a la correcta oxigenación del cerebro y el buen funcionamiento del sistema digestivo para que el cuerpo se mantenga sano. Entre las recomendaciones más comunes, es que al comer se consuma al menos una porción de fruta diaria y que las calorías consumidas sean balanceadas según el peso y gasto energético de cada persona.

Tanto la nutrición como el deporte, son factores que van de la mano al momento de hablar de cuidado físico. Pero, ¿tiene algo que ver con la salud mental? ¿De qué manera influye? Para descubrirlo, hay que analizarlo por separado.

2.2 ¿Cómo influye la salud mental en las personas?

El estado de bienestar que brinda la salud mental, permite que los seres humanos vivan una vida plena y sana en su día a día para afrontar el estrés, trabajar o estudiar de manera productiva, y disfrutar las actividades que se realizan. Pero, ¿qué sucede si no existe salud mental? La OMS determinó, en el 2003, que aproximadamente el 14% de enfermedades globales se atribuyen a trastornos psiquiátricos, siendo la depresión el trastorno que más afecta en las capacidades de las personas en el día a día.

Si bien la mayoría de las personas tienen el objetivo de vivir plenamente y tener salud mental, existen muchos factores que determinan sus capacidades de lograrlo. Por ejemplo, un estudio hecho por Bones et al. (2010) determinó que las condiciones socioeconómicas tienen una influencia determinante al momento de tener salud mental, pues las personas con condiciones socioeconómicas bajas mantienen mayor prevalencia de trastornos mentales. Además, existe mayor prevalencia de problemas de salud mental

en las mujeres que en los hombres; y en ambos sexos hay más prevalencia en personas separadas o divorciadas. En cuanto a la zona residencial, las personas que viven en zonas rurales tienen menos prevalencia de tener problemas de salud mental. En estos casos, la zona urbana produce más estrés pero dentro de la comunidad, sea urbana o rural, el apoyo social es importante pues las personas que no tienen un círculo de apoyo seguro son más propensos a tener enfermedades psicológicas a futuro (p. 391).

Otro factor que influye mucho en la salud mental es la vida laboral, pues la mayor prevalencia de enfermedades mentales se encuentran en personas con bajas oportunidades laborales, desempleadas, o jubiladas (p. 392). Además, en este apartado se toman en cuenta a las personas que cargan con mucho estrés laboral o que se encuentran limitadas por alguna condición física o mental a hacer su trabajo. A partir de este análisis en el estudio hecho por Bones et al. (2010), se encuentran algunas causas y factores que determinan las razones y poblaciones que sufren de enfermedades mentales y esto les impide tener una vida plena. ¿Cómo esto determina la importancia de la salud mental?

Dumet et al. (2006), habla de la importante relación que tiene la salud mental en el trabajo, y comenta que existen varios trastornos de salud mental relacionados con la vida laboral y que no todos son evaluados clínicamente (párr. 10). Además, la salud mental se relaciona con la salud física al estar comprobado que si no hay una mente sana, el cuerpo podría responder con enfermedades físicas lo que impediría un sano desenvolvimiento y productividad en el trabajo.

Si una persona no tiene un tratamiento adecuado al saber que surgen problemas de salud mental, entonces podría entrar en un estado de agotamiento. En ese caso, existiría una pérdida total de la capacidad física y mental de desarrollar actividades potenciales referentes al trabajo, y su vida cotidiana se vería seriamente afectada.

Incluso, este tipo de agotamiento podría influir en la identidad de las personas, sus valores, creencias, y herir su esperanza y dignidad (párr. 13).

Parecería que esto solo es una cuestión de preocupación para los adultos porque trabajan y tienen altos niveles de estrés. Pero, ¿qué pasa con los adolescentes y jóvenes que estudian? ¿Cómo afecta la falta salud mental en su vida cotidiana? Acorde a Palacio y Martínez (2007), en las regiones de América Latina y el Caribe, el bajo rendimiento académico es una problemática que se ha visto reflejada a lo largo de los años; las hipótesis más comunes para explicarlo son las infraestructuras educativas y la salud mental (p. 114).

Al hablar de salud mental en adolescentes y universitarios, es importante determinar que si no existe un seguimiento o un tratamiento adecuado en las poblaciones con mayor prevalencia, esto podría ser un factor de riesgo en la realización y cumplimiento de metas personales, intereses profesionales y desarrollo de habilidades y competencias. Por consiguiente, es importante entender que no todas las personas reaccionan igual a los acontecimientos de la vida, y que la etapa de la adolescencia y juventud está ligada a muchos cambios que determinan el afianzamiento de identidad y construcción de pensamientos. Por lo que, un adolescente en su etapa de estudios podría aislarse de las personas muy aparte de tener un rendimiento académico bajo.

Con esta premisa, se determina que la falta de salud mental podría afectar notablemente en la construcción de relaciones sociales y de esta manera las personas podrían tener menor apoyo social, un factor anteriormente mencionado que es importante para tener baja prevalencia en enfermedades mentales.

Por último, Bones et al. (2010) considera notablemente que la falta de salud mental en adultos, adolescentes y las poblaciones con mayor prevalencia, puede afectar

negativamente al “estado de ánimo, motivación y conducta, cognición, aspecto físico y relaciones interpersonales” en su vida cotidiana (p. 116).

2.3 La importancia de la nutrición para tener salud mental.

Una vez comprendida la influencia negativa que tiene la falta de salud mental en las personas, es momento de presentar opciones a las que las personas pueden recurrir para mejorar su estilo de vida y ánimo. Correlacionamos la importancia de la nutrición y el deporte para la salud mental; y en este apartado la nutrición será el tema principal.

¿Por qué es importante mantener una buena nutrición? Este es un factor vital que influye directamente con la salud mental. Baldó (2020), dice que la relación entre la salud mental y la nutrición se rige por cuatro factores: gasto energético, química cerebral, neuro-inflamación y eje intestino-cerebro.

Al hablar de gasto energético, el autor lo atribuye a la actividad cerebral y la energía que se necesita para que sucedan los procesos cerebrales. Así también, los nutrientes alimenticios son importantes al momento que hablar de química cerebral puesto que el cerebro necesita energía, principalmente glucosa, para funcionar correctamente. Esta energía proviene de alimentos ricos en carbohidratos, cereales, vegetales, legumbres, lácteos y frutas.

A su vez, la neuro-inflamación es un factor importante en las enfermedades psiquiátricas o neurodegenerativas; esta es una respuesta del cerebro hacia una lesión o enfermedad. El cerebro tiende a inflamarse para eliminar agentes o tejidos que estén dañados, esto les sucede a las personas que tienen depresión o Alzheimer, por ejemplo. La neuro-inflamación puede dar lugar a cambios importantes en la estructura del cerebro y su plasticidad. Y finalmente, se menciona al eje intestino-cerebro, un factor relacionado por ejemplo con el estrés y el TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad). Las explicaciones médicas determinan que el intestino tiene su “propio

sistema nervioso”, y que millones de células nerviosas de este se comunican directamente con el cerebro teniendo una comunicación bidireccional con varias rutas y vías: la humoral, neural, metabolitos, neurotransmisores y hormonas. Para entenderlo mejor, cuando una persona se estresa puede existir un “desajuste” en la comunicación endocrina y neuronal, causando un desbalance en el bienestar emocional, capacidad de concentración, memoria, atención, etc.

“A nivel intestinal, **las situaciones de estrés y los estados emocionales inducen alteraciones en la permeabilidad de la barrera epitelial**, lo que permite la translocación de microorganismos y sus productos” (Douglas Laboratories, 2017, párr. 4).

Entonces, una vez comprendidos los cuatro ejes se evalúa de forma clara la relación directa entre la nutrición y la salud mental. Para profundizar, se debe conocer el papel que tienen los macronutrientes de los alimentos en el funcionamiento cerebral.

Acorde a Baldó (2020), el cerebro representa el 2% del peso corporal y usa hasta un 30% de energía de lo que comemos diariamente, siendo un órgano muy demandante. Cuando la nutrición de la persona no es suficientemente saludable y completa hay una gran posibilidad de que existan problemas emocionales y cognitivos; sobre todo si no hay hidratos de carbono, un macronutriente vital como combustible del cerebro (párr. 9). Lo mismo pasa con los aminoácidos, que por ejemplo están en las almendras o espinaca, y permiten que la información entre neuronas se lleve a cabo con un buen proceso de sinapsis.

Se comprende que a nivel cerebral una buena alimentación tiene grandes beneficios, sin dejar de lado que físicamente permit que el cuerpo tenga energía y se encuentre más despierto para cumplir con las actividades del día a día, basándose en el eje intestino-cerebro. La alimentación de la persona debe ser personalizada según sus

características para que, posteriormente, exista un gasto energético sano y los procesos cerebrales funcionen correctamente. De esta manera disminuye la posibilidad de una neuro-inflamación en un trastorno o enfermedad degenerativa.

2.4 La importancia y el rol del deporte para tener salud mental

Antes de hablar de salud mental en este apartado, es importante comprender que el deporte es visto como un factor que ayuda directamente al desarrollo físico y anatómico del ser humano. Barbosa y Urrea (2018), explican que la actividad física mejora el sistema cardiovascular, reduce los riesgos de contraer enfermedades, fortalece los músculos y huesos, permite la posibilidad de que la persona sea longeva, etc. Pero sin duda, los beneficios que existen a nivel mental y emocional podrían ser inclusive más imponentes que los físicos. ¿Por qué? Hacer ejercicio permite que el cerebro libere endorfinas y hormonas de la felicidad, por lo tanto la persona tenga mayor tolerancia al estrés, mejore su autoconcepto y autoestima, y genere efectos tranquilizantes que eviten la ansiedad y la depresión (p. 144).

Al hablar de deporte, se comprende que la influencia que ejerce en la existencia de la salud mental es determinante. Muchos psicólogos y psiquiatras recomiendan hacer ejercicio para evitar trastornos depresivos o ansiosos, como los que se explicaron en el capítulo anterior. Sin embargo, algunos hallazgos en el estudio hecho por Barbosa y Urrea (2018), determinan que “la motivación de los sujetos hacia la actividad física y el deporte cambian con el tiempo” (p. 152). Es decir, el ejercicio impulsa la salud mental y psicosocial, además de la autonomía, buen desempeño e independencia en las actividades cotidianas; pero depende mucho de cómo las personas lo realicen y las motivaciones externas que tengan en sus vidas para que se convierta en un hábito de por vida.

Las motivaciones para hacer actividad física en las personas puede cambiar con el tiempo, todo depende del entorno de la persona también. Incluso, se recomienda terapia justamente para manejar los factores que producen estrés, ansiedad o depresión y se guía para que a las personas se les facilite hacer actividades que les beneficien en su estado de ánimo, como el ejercicio. Los efectos que produce hacer ejercicio, podrían evitar en un futuro que la persona no pueda controlar su estrés y desarrolle trastornos clínicos de salud mental.

Vinculando estas premisas con lo que se argumentó anteriormente, es importante reconocer que el cerebro humano y sus funciones se benefician a través de la buena nutrición, acompañado de la actividad física para lograr una buena salud mental.

2.5. ¿Por qué es importante encontrar equilibrio?

Ahora, para disfrutar de una vida plena y sana hay que equilibrar a ambos factores dentro de la cotidianidad del ser humano para lograr una salud mental estable. Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar en donde el individuo conoce sus capacidades, afronta el estrés cotidiano y puede trabajar productiva y equilibradamente.

Es decir, una persona que encuentra un equilibrio sano entre el estrés del día a día y las actividades como el deporte o hobbies, entonces tiene una buena salud mental. Si esto no sucede, Ramírez y Riaño (2022), argumentan que “puede generar un desequilibrio entre su vida (...) y a su vez conllevar a un incremento de los niveles de estrés, afectando su salud mental y generando trastornos relacionados (p. 6).

En todos los aspectos de la vida del ser humano se necesita equilibrar el estrés de las actividades académicas y laborales, con actividades sociales, físicas y de distracción para que exista salud mental. Solo tomando en cuenta los dos factores anteriores, es importante tener una orientación y equilibrio entre el deporte y la

alimentación para obtener mejores resultados en la salud. Para esto, es importante la ayuda profesional en caso de que las personas tengan desconocimiento acerca de cómo llevar una dieta saludable o ejercicios físicos y deseen fortalecer el hábito.

Es importante destacar que la calidad de vida del ser humano puede mejorar notablemente si se mantiene un equilibrio justo en todos los aspectos de su cotidianidad. En esta ocasión se toma en cuenta el deporte y la alimentación pero sin duda alguna, y como se mencionó anteriormente, el trabajo, las relaciones sociales y las actividades personales de desarrollo pueden jugar un papel muy importante en la salud mental.

CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y SALUD

3.1 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

La Comunicación no se trata solamente de transmitir un mensaje o información; sino de expresar y conectar con ideas, emociones, o pensamientos. Con el paso de los años, se ha tomado más importancia a la comunicación como un proceso vital para mantener la paz y mejorar las relaciones dentro de la sociedad. Para Gómez y Fedor (2016), “la comunicación es un proceso inherente a la relación humana” (p.5), es decir que es natural y por ende determina las acciones, comportamientos y respuestas de las personas. Además, partiendo desde los procesos más sencillos, los autores defienden que la comunicación interpersonal es uno de los procesos más vitales para la existencia del ser humano.

Al entender la importancia de la comunicación como un proceso nato y vital del ser humano, entonces se extiende su definición hacia procesos más complejos que, desde hace poco tiempo, permiten lograr objetivos en pro de la sociedad. En este apartado se hablará de la comunicación organizacional como un punto fundamental para lograr objetivos a corto y largo plazo con relación a la salud.

La Comunicación Organizacional, según Ramos et al. (2017), son “acciones, procedimientos y tareas que se llevan a cabo para transmitir o recibir información a través de diversos medios, métodos y técnicas de comunicación interna y externa con la finalidad de alcanzar los objetivos de la empresa u organización” (p. 4). Esta rama de comunicación ha permitido que iniciativas sencillas promuevan una estrategia para el desarrollo, las relaciones internas y externas, la productividad, etc. Muchas de las empresas actuales, utilizan la comunicación no solamente para fines laborales, sino también para fines humanos con iniciativas de responsabilidad social, comunicación para el desarrollo, valor compartido, salud, etc. Los resultados que emite este tipo de

comunicación, se mide a corto y largo plazo con comportamientos, acciones, respuestas, objetivos, metas y políticas dentro de la sociedad. Esto es muy importante, porque las iniciativas que se promueven desde la Comunicación Organizacional pueden alcanzar un desarrollo social importante en muchos aspectos. Parte de la Comunicación Organizacional, es la comunicación humana como un pilar fundamental para la existencia de la cultura, la sociedad, la economía y la política. Desde este pilar, la comunicación se cataloga como una “fuerza vectorial” que “da forma inteligible, conduce y transfiere [información] de una mente a otras mentes” (p. 7). Desde lo humano, la comunicación toma un papel influyente y transformador en lenguajes y comportamientos para lograr grandes cambios con pequeñas causas. Es así que, la comunicación se vincula con conductas individuales y colectivas, en una parte es positivo ser dueño de los propios pensamientos y opiniones, pero a su vez la información que se comunica ya no se puede revertir, por ende, hay que ser muy estratégicos al momento de comunicar. Para esto, los medios a usar pueden variar entre prensa escrita, televisión, radio, y vitalmente las redes sociales como un canal de la época tecnológica en la que las personas se encuentran actualmente.

La comunicación manifiesta lo más humano, generando valor y produciendo hechos concretos. A lo largo de los apartados de los capítulos anteriores, se ha hablado acerca de la importancia de la salud mental, la nutrición, y el deporte en la salud física y emocional del ser humano. Al ser esta temática de importancia social, ¿tiene relación con la comunicación? ¿Cómo se la puede comunicar?

3.2 LA COMUNICACIÓN EN LA NUTRICIÓN, EL DEPORTE, Y LA SALUD MENTAL

3.2.1 LA NUTRICIÓN

La comunicación dentro de la nutrición debe estar guiada por una persona profesional, es decir que conozca plenamente la guía y funcionamiento de los alimentos para no dar pasos cegados con información falsa. Para comunicar, los profesionales de nutrición deben tener habilidades comunicativas, para generar mensajes y que, sobre todo, sea transmitido con ética a la sociedad. Camacho (2020), comprende la importancia de la comunicación en la nutrición argumentando que “actualmente los medios de comunicación brindan oportunidades para que los pacientes, clientes y consumidores generen, compartan, reciban y comenten diversos contenidos entre diferentes usuarios y con los propios nutriólogos” (p. 1). Actualmente, la Organización Mundial de la Salud define que existe una saturación de información, precisa o no, acerca de la nutrición en Internet y redes sociales afectando de una forma negativa en la salud y el comportamiento de las personas (p. 2). De esta manera, las habilidades comunicativas de los nutricionistas toman un papel muy importante para generar contenido e información relevante basado en investigación científica y ética para la sociedad. Los medios impresos, digitales, y audiovisuales han tomado mucha fuerza en los últimos años, por lo que la información que se proporciona debe ser ética y clara, un reto que muchos nutriólogos tienen.

Las habilidades de comunicación de los nutricionistas deben ir guiados hacia las preguntas, respuestas, entrevistas y recopilación de información que permita que las personas mejoren sus conductas de salud y alimentarias. Parte de esto es denominado comunifación efectiva, como una habilidad que permite que el mensaje que se transmita sea claro, veraz y ético. En la nutrición, la comunicación efectiva funciona cuando se

brindan conocimientos de nutrición y alimentación para mejorar una dieta; esto involucra esfuerzo de parte de los nutricionistas para mejorar la salud de la comunidad a la que pertenecen.

Existen varios canales de información a los que se pueden acudir para esto, uno de ellos es la prensa escrita como revistas, portafolios, manuales, etc. Este tipo de medio de comunicación es muy directo y permanece en difusión constantemente, sobre todo en el entorno de la nutrición. Así también, se toma en cuenta a la televisión como un canal vital y principal para recetas, anuncios de alimentos, etc. El medio de comunicación que se vaya a elegir es importante para detectar la influencia de la información en las preferencias alimenticias de las personas, por lo tanto logra resultados. Camacho (2020), también menciona que las redes sociales son una nueva vía que permite que “los usuarios generen, compartan, reciban y comenten diversos contenidos entre diferentes usuarios” (p. 3). Las redes sociales, si son bien utilizadas, puede ayudar con los servicios nutricionales desde la educación y promoción de la salud para resolver dudas y hacer que el diálogo entre pacientes y nutricionistas sea más llevable y fácil.

Es así como, obtener información certera acerca de nutrición es un reto por la gran cantidad de información que se genera, y los muchos canales con los que se puede comunicar. Muchos estudios señalan lo importante que es el papel de los profesionales en nutrición para comunicar desde la responsabilidad, la ética, el respeto, y las necesidades de las personas. El objetivo es lograr autonomía e independencia de las personas con su alimentación, considerando que la opinión de un profesional tiene un gran impacto y peso en la salud de los pacientes.

3.2.2 EL DEPORTE

El deporte, al igual que la comunicación, son dos necesidades vitales para el ser humano, lo que permite una interacción directa entre ambos factores. La comunicación

siempre ha estado presente en el ámbito del deporte, por ejemplo, entre los entrenadores y deportistas, juegos, reglas, normas, etc. Para que un deporte se realice, las personas deben tener una comunicación efectiva que permite que el mensaje se capte correctamente entre compañeros, entrenadores, y normas de juego. En este ámbito, la comunicación puede ser verbal como no verbal, siempre y cuando sea directa para evitar conflictos o interferencias. La comunicación asertiva es muy importante para que el equipo como tal desarrolle sus cometidos, lo que permite que la comunicación sea bidireccional. Esto al hablar de la comunicación entre deportistas y sus equipos.

Ahora, por lo general al hablar de comunicación deportiva desde lo estratégico de la comunicación como un rubro laboral, se encuentran perfiles de periodistas quienes son los encargados de transmitir toda la información en el sector; sabiendo que es importante estudiar para comunicar sobre cualquier deporte. La referencia actual con mayor predominancia en la comunicación deportiva es el fútbol, un deporte mundialmente reconocido y el que más comunidad ha generado los últimos años. Gracias al desarrollo de los nuevos canales de comunicación, tecnológicamente hablando, la comunicación en el deporte ha tenido varios aspectos que lo conforman siendo el emotivo uno de los más importantes. Al igual que en la nutrición, la comunicación en el deporte ha tomado una visión muy humana que ha permitido que los que ejercen esta profesión vinculen sus emociones, pero que a su vez mantengan parcialidad.

Entre los tipos de comunicación que se desarrollan con el deporte, la EAE Business School (2020) expone a la comunicación de opinión como la más importante, pues informa sobre eventos y se centra mucho en el análisis. Los principales medios de opinión que se utilizan son la televisión o la radio, medios en donde se escuche la voz

de quienes comunican para transmitir emotividad. En los últimos años, también se ha usado internet con videos en vivo para cumplir con los objetivos de interacción.

A pesar de que los medios de comunicación tradicionales aún se utilicen dentro de la comunicación deportiva, la era digital ha obligado a buscar nuevas formas de difusión. De Moragas (2007), deja claro que la relación entre la comunicación y el deporte ha surgido con múltiples sinergias y nuevos formatos. Los nuevos comunicadores y deportistas deben ponerse al día con los nuevos escenarios en la industria, pues existe una gran necesidad estratégica de comunicación al momento de adaptar las tácticas según los requerimientos de cada medio.

Es así como, la comunicación deportiva ha tomado una visión más humana siendo muy importante la bidireccionalidad entre deportistas y entrenadores. Además, esto sucede considerando que las nuevas formas de comunicar el deporte están muy ligadas a las experiencias emocionales y nuevas estrategias digitales que se rigen por el uso de tecnología actual.

3.2.3 LA SALUD MENTAL

Las palabras importan, sobre todo si es para entender la importancia de la comunicación humana en el camino hacia la autopercepción, la identidad y el equilibrio del estilo de vida. El cuidado de la salud mental, como lo hemos hablado anteriormente, es un tema al que se le ha puesto cuidado y atención ¿Cómo comunicarlo? Sin duda alguna, la cantidad de información que existe respecto al tema requiere de un buen análisis de contenido, información empática y la escucha activa de personas con experiencias específicas.

Este tipo de comunicación también es humanizada, acorde a Oliveira et al. (2020), pues la empatía es vital al transmitir información acerca de salud mental de parte de los expertos a los pacientes. Este tipo de comunicación es muy parecida a la

nutrición, pues ambos se rigen desde el campo de la salud. Lo primero que se debe hacer para comunicar sobre salud mental, es identificar una situación en específico que hace que una persona sufra, para posteriormente transmitir información a través de algo real. Entre los canales que más se utilizan para comunicar de salud mental son las redes sociales y canales digitales, en donde los usuarios puedan recibir y compartir de manera más inmediata la información que han recibido.

Cuando falta esta conexión empática con las situaciones reales de una persona, la comunicación no es efectiva y por ende no funcionará ninguna estrategia. Por lo general, los psicólogos y psiquiatras deben tener una comunicación bidireccional con los pacientes y, antes de buscar estrategias, entender las razones principales por las que la salud mental de una persona se encuentra afectada. En este ámbito, es muy importante evaluar la situación como un todo en un ambiente cómodo y tranquilo, con un abordaje en donde la comunicación verbal y no verbal importa mucho. Así también, es importante que para promover una comunicación efectiva exista una conexión directa entre el terapeuta y el paciente; lo ideal sería que sea una relación profunda y de diálogo. Eso en cuestión de la comunicación física o de interacción verbal y no verbal.

Ahora, al hablar de estrategias de comunicación para comprender tácticas que promuevan la salud mental, las redes sociales cumplen un papel muy importante para educación inmediata. La prevención y promoción de salud mental en redes sociales es algo que ha llamado la atención de varios perfiles y usuarios en los últimos 3 años. Según Armesto y Vivas (2003), para hablar de salud mental es importante comprender los cambios sociales y culturales del momento para siempre estar en constante actualización de cómo comunicar estos temas de interés con cuidado. En esta nueva década, los terapeutas y psiquiatras buscan comunicar la concientización de salud

mental para mejorar el estilo de vida de las personas con políticas asistidas, prevención y reinserción social.

Las redes sociales son un excelente canal de promoción para este objetivo, sin duda alguna permite que varios usuarios a la vez entiendan la misma información al tiempo y de esa manera se expanda con éxito. Con la era digital actual, promover contenido de salud mental es uno de los objetivos de muchas personas, sean o no ligadas a la psicología, pues es una cuestión de bienestar cotidiano.

3.3 COMUNICACIÓN PARA EL BIENESTAR

Después de comprender la importancia de la comunicación en todos los ámbitos del bienestar humano que han surgido a lo largo del capítulo, sin duda alguna es un reto lograr eficiencia en las estrategias de comunicación para generar bienestar. Pues, cada apartado se vincula con el buen vivir de una persona en tres ámbitos importantes: la salud mental, el deporte, y la nutrición.

La comunicación y sus ramas han cambiado mucho a lo largo de los años, por ende, se necesita una constante actualización de los canales y estrategias que se pueden utilizar para lograr un objetivo comunicacional. En este caso, el objetivo al hablar de salud mental, deporte y nutrición es hacer consciencia de su importancia para que finalmente las personas logren autonomía e independencia para su bienestar diario. Para hacerlo, los comunicadores deben llenarse de empatía y lograr una comunicación bidireccional en todos los casos para recolectar información con validez y veraz. Posteriormente, toda la información que se reciba y se investigue, se podrá comunicar a través de medios de comunicación y canales digitales para lograr los objetivos de autonomía y concientización.

Muy por fuera de las estrategias de comunicación, para lograrlo es importante recurrir a la comunicación positiva y efectiva, pues los temas a tratar son enfocados

puramente en el bienestar físico y mental de las personas. Si la información es transmitida desde la comunicación positiva, es mucho más probable que el mensaje sea claro, conciso y tenga buena apertura; siempre en pro del bienestar humano.

CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “MANAFLOW”

Presentación de la campaña

ManaFlow nació como una campaña de comunicación orientada a promover el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu desde una mirada interdisciplinaria que integra la nutrición, el deporte y la salud mental y como estos tres pilares se interrelacionan. El objetivo fue desarrollar una campaña orgánica, cercana y profundamente humana que conecte con las emociones y experiencias cotidianas de la gente. ManaFlow nace desde una experiencia personal donde se buscó transmitir el mensaje desde un lado humano donde lo que se transmite, se cuenta y se busca es llegar a la gente desde un enfoque sostenible donde se puedan sentir identificadas y encuentren una comunidad que no solo los entienda sino los apoye y motive a tener una vida equilibrada para sacar su mayor potencial.

La relevancia de ManaFlow responde a una necesidad social urgente: el aumento de trastornos de ansiedad, depresión y desequilibrio emocional, especialmente tras la pandemia del COVID-19. Donde estos se dispararon y la gente comenzó a buscar una vida más sostenible, consciente y el movimiento de la salud mental se disparó y se tomó en cuenta en el mundo como un problema real y de suma importancia.

Como profesional en Comunicación, y también como un ser humano que ha vivido personalmente los beneficios de integrar estos tres pilares, vi en esta campaña una oportunidad para crear un espacio de reflexión y acción concreta desde el bienestar. Basándome en vivencias personales y claramente un episodio personal donde lo único que me sacó adelante y me ayudó a tomar conciencia, tomar las riendas de mi vida y llegar hasta el equilibrio que buscaba, fue justamente involucrarme en mi bienestar. De aquí nace mi deseo frenético de aportar con mi granito lo que me ayudo con el afán de crear conciencia, comunidad y promover el bienestar hacia y con la sociedad.

Desde lo académico, ManaFlow se enfoca dentro de la comunicación para el desarrollo y el bienestar. Su impacto radica en la conexión directa entre teoría y práctica, al aplicar fundamentos como el modelo biopsicosocial, la psicología positiva y la comunicación estratégica en un proyecto real que logró y está logrando amplificación en medios, interacción en redes sociales y retroalimentación desde distintos públicos objetivos.

Enfoque sostenible:

En Mana Flow lo que más buscamos fue conectarnos desde un lado sostenible con nuestro publico objetivo. Esta campaña se vincula directamente con el ODS 3: Salud y Bienestar. Ya que promueve estilos de vida saludables, equilibrio en tu día a día, Una guia de tips e información los cuales te ayudan no solo para sentirte mejor sino que tambien hacia la prevención de enfermedades y el equilibrio emocional como base del desarrollo integral de las personas para una vida más sostenible, duradera y con mejor calidad de vida física y emocionalmente.

Enfoque social: ManaFlow nace de la problemática actual del deterioro en la salud mental y física, vinculado a hábitos sedentarios, alimentación deficiente y sobrecarga emocional, por todo lo que es nacer, vivir y crecer en un ambiente con tanto, todo el tiempo. El propósito de ManaFlow es generar conciencia, facilitar herramientas prácticas, e información relevante de los tres pilares del bienestar, combatir contra la infoxicación de hoy en día y activar una red de diálogo colectivo sobre el bienestar en la comunidad digital previsto que sea un punto de dialogo, encuentro, y respeto.

Enfoque comunicacional: La campaña se construyó bajo un enfoque en la comunicación positiva, efectiva, empática, honesta y relevante. Utilizó medios digitales, plataformas de redes sociales enfocandonos en Instagram, entrevistas con expertos de la materia, contenido audiovisual, activaciones presenciales y presencia en radio y

televisión, donde no solo estuvimos al aire si no que tambien plataformas digitales fueron involucrados para aumentar presencia. El nombre de la campaña, los mensajes transmitidos y la línea gráfica se pensaron como un “flujo” que se adapta a cada persona, pero que siempre invita al equilibrio personal.

4.1. Metodología de investigación cualitativa

4.1.1. REVISIÓN TEÓRICA

El sustento teórico de ManaFlow se construyó desde la interrelación entre salud, psicología y comunicación. Se tomaron como base tres principios:

- **Modelo biopsicosocial de Engel**, que integra lo biológico, psicológico y social como factores clave del bienestar.
- **Psicología positiva de Seligman**, que resalta el poder de las emociones positivas y las fortalezas personales.
- **Comunicación para el desarrollo (UNESCO)**, que ve en la comunicación una herramienta de transformación cultural.

Desde el contexto Post – COVID – 19, una lectura crítica de las cifras de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes, se concluyó que el cuerpo, la mente y la alimentación no podían tratarse por separado, o más bien estos al integrarse en un solo flujo de información se podía generar esta conciencia y este enfoque de bienestar integral que es lo que buscamos en ManaFlow, transmitir los beneficios no por separado si no como un “todo”, para llegar y encontrar este equilibrio que es el paso para el bienestar integral y llegar a tu máximo potencial.

4.1.2. INVESTIGACIÓN APLICADA

Para el desarrollo de la campaña ManaFlow se desarrolló una investigación cualitativa basada en los siguientes métodos:

- **Entrevistas a expertos:** Hubo acercamientos con entrenadores personales, profesionales en la nutrición y psicólogos, para obtener perspectivas profesionales sobre el bienestar integral. Esta no solo se enfocó por separado en cada una de las materias pero se busco correlacionar los tres pilares e investigar desde un punto de vista de expertos la relación que habia entre estos y los beneficios de topar los tres pilares buscando el objetivo del bienestar integral en un ser humano.
- **Etnografía digital:** Se analizó contenido en redes sociales, foros y medios de comunicación exhaustivamente, evidenciando claramente el aumento de publicaciones sobre salud mental, deporte, rutinas, y comida saludable. Olas de campañas de comunicación promoviendo y buscando llevar el mensaje de estos pilares por separado con el mensaje de promover la salud y el bienestar, atacando desde diferentes puntos de vista.
- **Focus groups:** Realicé este ejercicios con diferentes públicos para comprender sus hábitos, emociones y percepciones sobre el bienestar. También diferenciar las diferencias en sus puntos de vista de como ellos percibían el bienestar del ser humano, como se percibia a la alimentacion como un pilar fundamental, sus conclusiones acerca de los beneficios del deporte, y su pensamiento o conocimiento de la salud mental y como esto se conecta.

4.1.3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

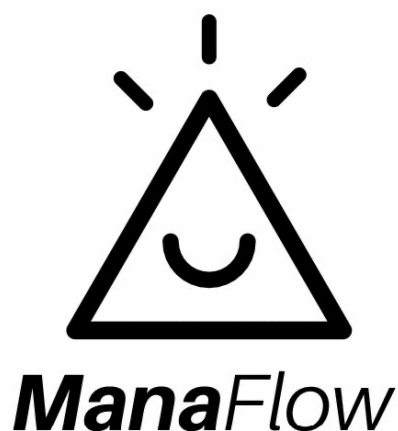
Después de analizar la investigación cualitativa las respuestas eran contundentes, hoy en día el interes es genuino hacia el bienestar, el equilibrio y la salud mental. Tambien fue interesante saber que en el mundo de información que vivimos la infoxicación es la mayor fuente de desinformación que existe, y por un lado tenemos todo el conocimiento que hay tambien tenemos muchisimas contradicciones y un

pesimo juicio de lo que es verdadero y de lo que es falso. Con tantas redes sociales e información en nuestro telefonos y aparatos electrnicos tambien existe una presion enorme con la que vivimo en contante comparación y emocionalmente para un ser humano eso es fatal, ya que en vez de vivionar el deporte, la alimentación como herramientas que benefician a uno, los jovenes lo ven estrictamente como algo superficial. Esto reforzó la necesidad de crear una campaña empática, sin juicios, centrada en la escucha activa y la motivación interna.

4.2. Diseño, planificación y ejecución de ManaFlow

4.2.1. NOMBRE DE LA CAMPAÑA

ManaFlow simboliza el flujo vital que integra mente, cuerpo y espíritu. *Mana* representa energía vital (inspirado en su raíz polinesia), y *Flow* evoca ese estado de equilibrio, motivación y bienestar en el que todo fluye.



4.2.2. CONCEPTO

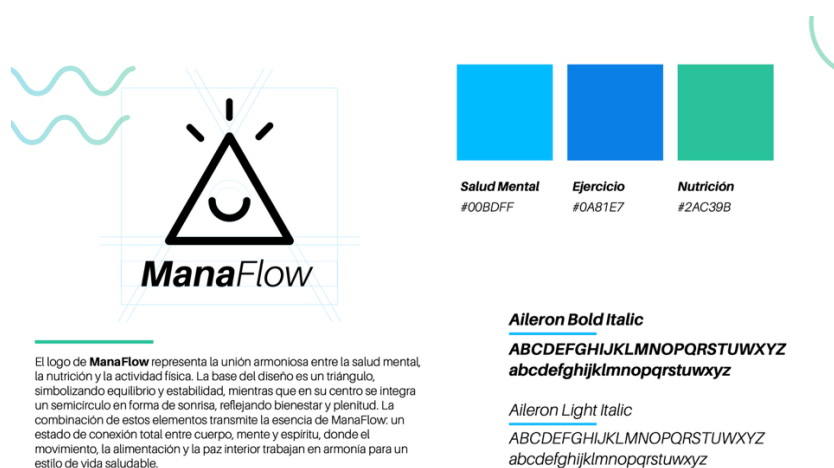
“ManaFlow no es solo una campaña. Es un nuevo flujo de vida.”

La campaña se diseñó como un espacio integrador, flexible, sin imposiciones. El mensaje principal fue: “No necesitas hacer todo perfecto. Solo necesitas empezar.”

4.2.3. LOGOTIPO Y JUSTIFICACIÓN DEL MISMO

El logotipo de ManaFlow representa la unión armoniosa entre la salud mental, la nutrición y la actividad física. La base del diseño es un triángulo, simbolizando equilibrio y estabilidad, mientras que en su centro se integra un semicírculo en forma de sonrisa, reflejando bienestar y plenitud. Las tres líneas que emergen del vértice superior evocan energía, conexión espiritual y apertura.

Esta composición transmite visualmente el concepto esencial de ManaFlow: un estado de conexión total entre cuerpo, mente y espíritu, donde el movimiento, la alimentación y la paz interior trabajan en armonía para un estilo de vida saludable.



4.2.4. MAPA DE PÚBLICOS Y ALIADOS ESTRATÉGICOS

Público objetivo:

ManaFlow está dirigido a todas las personas que buscan un equilibrio integral en sus vidas. No se limita por edad ni condición física: el público abarca desde jóvenes universitarios hasta adultos que desean reconectar con su bienestar. Su tono inclusivo y empático lo hace accesible para cualquiera que quiera transformar su estilo de vida.

Aliados estratégicos:

ManaFlow contó con el respaldo de organizaciones que promueven el bienestar físico, emocional y social. No solo eso si no empresas que apoyan y promueven la salud, la

nutrición sostenible y organica, el trabajo en ecuador y comunidades basadas en el deporte.

Entre ellos:

- **Finca Organica Palugo** – Agricultura regenerativa y alimentación consciente
- **TSX Sportswear** – Ropa deportiva Ecuatoriana.
- **Quito Tennis y Golf Club** – Espacio de recreación y deporte un renombrado club privado de Quito.
- **VUMI Ecuador** – Empresa Multinacional de salud privada y seguros internacionales.
- **Dragon Gym** – Gimnasio de la USFQ, donde existe una comunidad fitness y la promoción de la salud física.

Estas alianzas fortalecieron Mana Flow, la ejecución del evento, la difusión y credibilidad de la campaña.



4.2.5. PLANIFICACIÓN DE LA CAMPAÑA

Fases de ManaFlow:

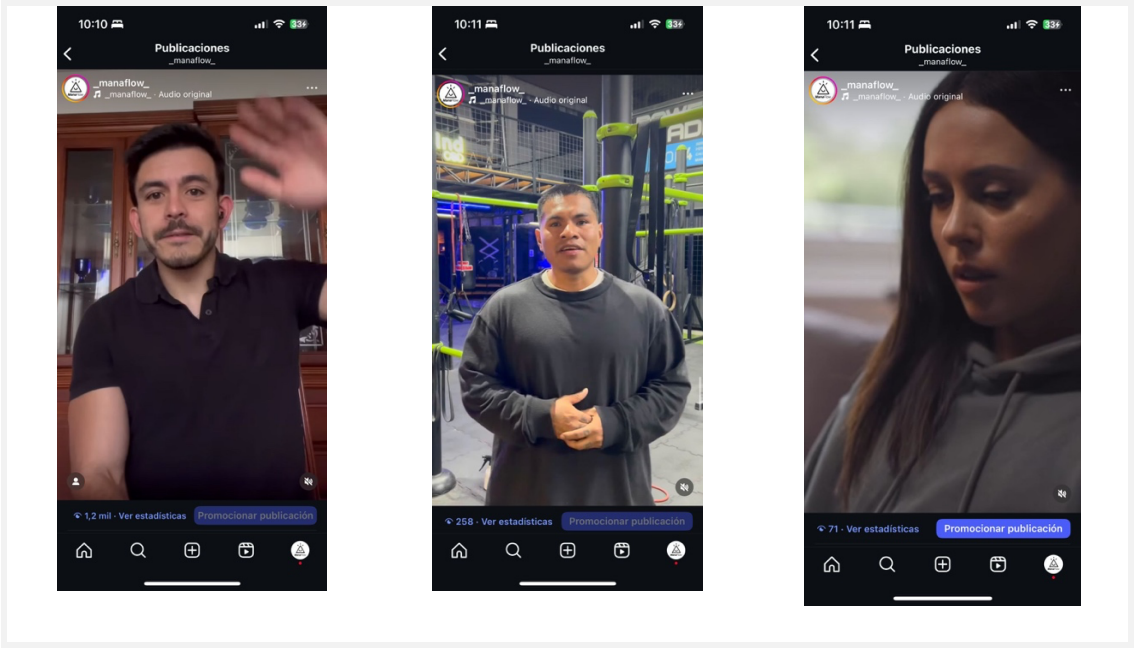
1. **Expectativa:** Lanzamiento en redes: “¿Tu vida fluye o se estanca?”



2. **Activación:** Evento universitario con charla, participación de expertos y activaciones físicas.



3. Ejecución de contenidos: Reels, entrevistas, testimonios y consejos prácticos.



4. **Cierre emocional:** Que cuenta con un video recopilatorio, una publicación de resultados y frases motivadoras, y más que nada que da solo el inicio de algo que se viene, más grande, repotenciado y con más fuerza.

Matriz de objetivos y estrategias:

Objetivo	Estrategia	Táctica
<i>Sensibilizar</i>	Historias reales y testimonios	Videos de Instagram y entrevistas
<i>Informar</i>	Voces profesionales	Charlas en vivo y post educativos
<i>Motivar</i>	Diseño atractivo + mensajes positivos	Contenido visual, Challenges



¿Qué haces por tu
Salud Mental?

 Comer sano

 Meditar

 Hacer ejercicio

 Nada todavía

Cuéntanos qué haces tú para cuidar tu mente.
Tu historia también inspira.



**Sumergirte En Agua Fría
Activa Más Que Tus Sentidos**

Estudios muestran que:

☒ Reduce ansiedad

☒ Mejora el ánimo

☒ Refuerza el sistema inmune

☒ Fortalece la conexión mente-cuerpo

¿Te atreverías a probarla?



**El sauna es
más que relajación.
Es bienestar integral.**

 Reduce el estrés

 Mejora el sueño

 Limpia el cuerpo

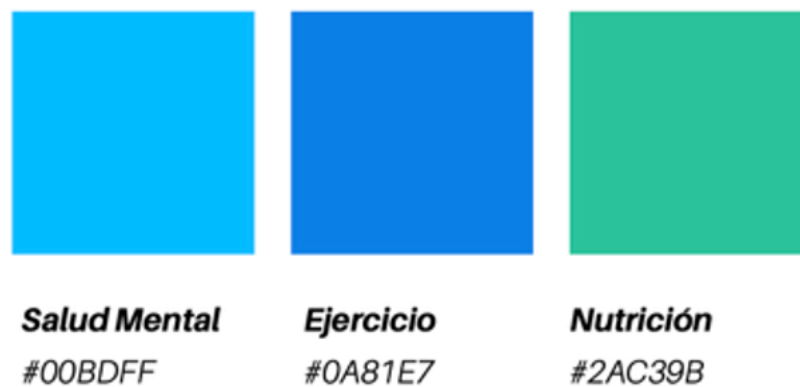
 Aclara la mente

Calor que libera. Tiempo que regenera.

4.2.6. PLANIFICACIÓN DIGITAL

La ejecución digital de la campaña ManaFlow se desplegó principalmente en Instagram, con una línea gráfica limpia, positiva y armónica. Los colores seleccionados representaban los pilares fundamentales del bienestar:

- **Salud Mental:** Celeste (#00BDFF)
- **Ejercicio:** Azul eléctrico (#0A81E7)
- **Nutrición:** Verde jade (#2AC39B)



Esta paleta permitió crear contenidos visualmente diferenciados pero coherentes y sobre todo bien sustentados. Se usaron elementos gráficos como ondas, íconos suaves y tipografía Aileron con enfoque contemporáneo.

Aileron Bold Italic

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Aileron Light Italic

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Los formatos publicados incluyeron:

- Historias de Instagram con encuestas y reflexiones

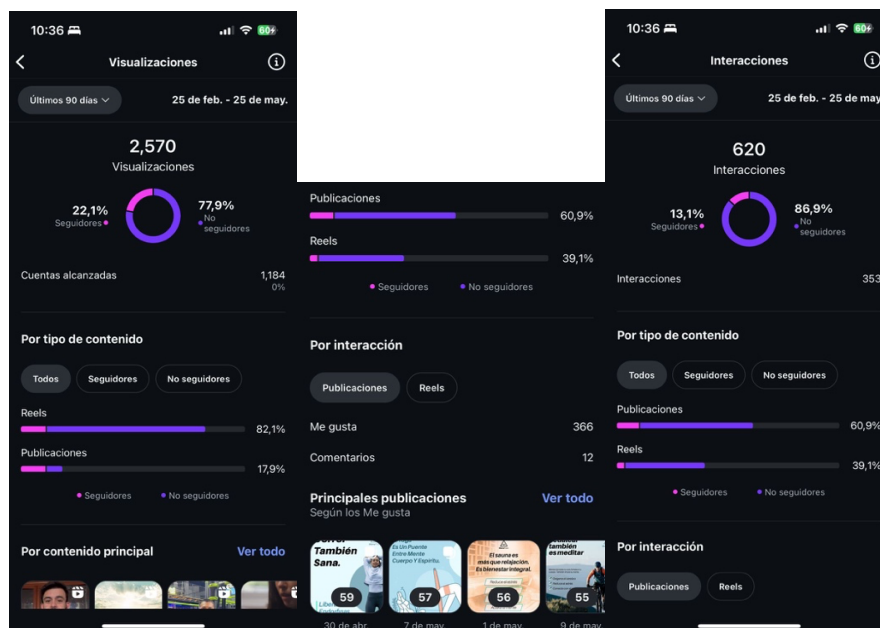
- Reels con testimonios de profesionales, frases clave, posts informativos y challenges invitandote a conectar con la audiencia e interactuar.
- Infografías con tips de nutrición, salud física y hábitos saludables para promover la salud emocional.
- Reels de entrevistas con expertos y gente motivada con el ejercicio.

La comunicación se mantuvo cercana, sin filtros artificiales, priorizando autenticidad y mensajes que inspiran sin presionar, promoviendo, no obligando, inspirando, no comparando, trayendo la paz antes que el ego y la mente antes que el cuerpo.

4.2.7. EJECUCIÓN, RESULTADOS E IMPACTO

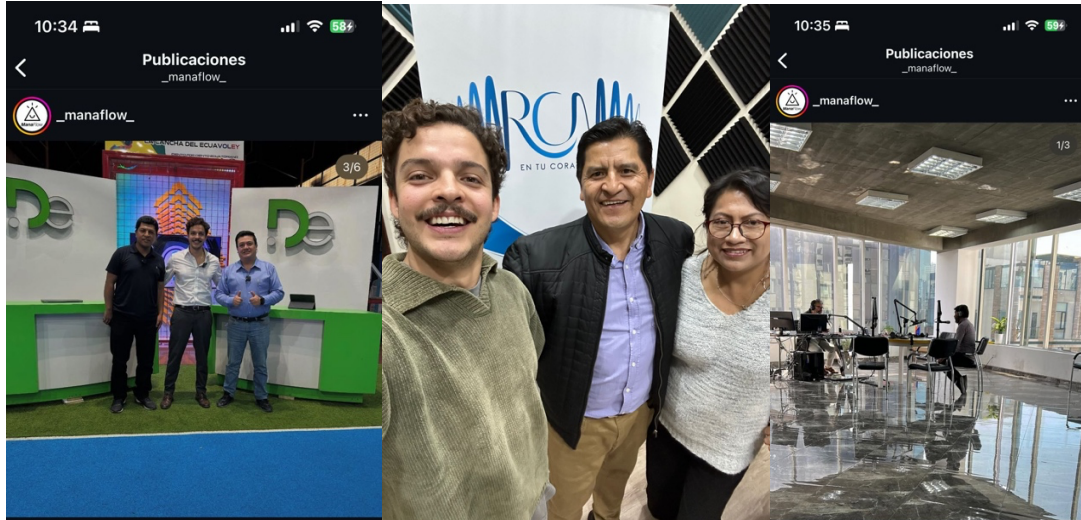
Impacto de la campaña:

- 2,570 visualizaciones a lo largo de la campaña.
- 1,184 Cuentas alcanzadas.
- Cronograma de contenido con 17 publicaciones y contando.
- 620 interacciones en Instagram, de forma completamente orgánica, 366 Me gusta y 12 comentarios.



- Cobertura en medios como RCN, Radio La Bruja, Telesucesos y La Mega.

- Participación activa de profesionales de diferentes pilares como nutricionistas, entrenadores y psicólogos.
- Encuestas y retroalimentación directa con más de 50 respuestas útiles.



Relaciones públicas:

- Invitaciones a medios de comunicación tradicionales y digitales.
- Participación en espacios de conversación sobre salud y estilo de vida.
- Networking con profesionales del deporte, la nutrición y la psicología.

Logros no esperados:

- Interés de instituciones privadas por replicar el enfoque.
- Testimonios espontáneos que valoraron la calidez y honestidad de la campaña.
- Visibilidad como referente joven en bienestar integral.

CONCLUSIONES

Para finalizar, es importante recordar que el bienestar físico y mental del ser humano se compone de 3 pilares fundamentales: el deporte, la buena alimentación, y el equilibrio mental. Al hablar de salud mental, es importante determinar que las emociones positivas como la alegría, comodidad, y placer, permiten que las personas lleguen a un estado de bienestar en su vida cotidiana. Mientras que, las emociones negativas como la tristeza, el estrés, o la insatisfacción permiten que el ser humano desarrolle trastornos como la depresión, el estrés y la ansiedad. Esto conlleva no tener buen rendimiento en lo académico, estabilidad económica, trabajo, mala relación con la alimentación o salud física en juego, y baja motivación para lograr metas sea a corto o largo plazo.

La comunicación asertiva en cuanto a este tema puede evitar y prevenir que en el futuro las personas tengan trastornos severos de salud mental y mantengan una vida con bienestar y equilibrio. Las redes sociales se encuentran repletas del tema, y existen varios. Los medios impresos, digitales, y audiovisuales han tomado mucha fuerza en los últimos años, por lo que la información que se proporciona debe ser ética y clara, un reto que muchos nutriólogos tienen al momento de comunicar.

Uno de los retos más grandes al producir este texto ha sido el saber segmentar la información importante de la abundante. Pues este tema se encuentra en el poder de muchas personas y estudios que, en algunas ocasiones, sesgan la información; por eso, me pareció importante determinar el tipo de información que se debía incluir.

ManaFlow demostró que una campaña de comunicación puede ser al mismo tiempo empática, científica y transformadora. La integración entre deporte, nutrición y salud

mental no solo es posible, sino urgente. Esta campaña permitió conectar teoría y práctica, comunicación y bienestar, cuerpo y mente.

Se comprobó que la gente no necesita más presión, sino más acompañamiento. No más ideales inalcanzables, sino espacios donde cada quien pueda construir su propio bienestar.

Como comunicador, esta experiencia me enseñó que el impacto real surge cuando se comunica desde la verdad, la experiencia y la empatía.

Recomendaciones finales:

- Replicar ManaFlow en otros entornos educativos.
- Medir el impacto con más herramientas cuantitativas.
- Incluir alianzas con entidades públicas de salud.
- Seguir alimentando este “flujo” con contenido, espacios de conversación y escucha activa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cobo, J. (2005). El concepto de depresión. Historia, definicion(es), nosología, clasificación. 9(4): 1-16. Recuperado desde:
https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Cobo/publication/301590159_El_concepto_de_depresion_Historia_definiciones_nosologia_clasificacion/links/5b10ffcca6fdcc4611d9a06a/El-concepto-de-depresion-Historia-definiciones-nosologia-clasificacion.pdf
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia del COVID-19. 37(2). <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Hurrell, J., Murphy, L., Sauter, S. & Levi, L. (1998). Salud Mental. El Cuerpo Humano. (5): 1-24. Recuperado desde:
<https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+5.+Salud+mental>
- Ministerio de Salud Pública. (2022). Este 7 de abril de celebra el Día Mundial de la Salud con el tema: Depresión “Hablemos”. Recuperado desde:
<https://www.salud.gob.ec/este-7-de-abril-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-salud-con-el-tema-depresion-hablemos/>
- Morales, C. (2017). La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. Artículo Revista Cubana de Salud Pública. 43 (2). Recuperado desde:
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n2/136-138/>
- Ontiveros, M. (2016). Depresión y Calidad de la Dieta. 12 (1:6): 1-9. doi: 10.3823/1282

- Organización Panamericana de la Salud. (Enero, 2022). Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia. Recuperado desde:
<https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advier-te-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
- Pambabay, J. (2006). La Salud Mental. 1-6. Recuperado desde:
https://www.researchgate.net/publication/336140943_La_Salud_Mental
- Periago, M. (2005). La salud mental: Una prioridad de salud pública en las Américas. (18): 223-225. Recuperado desde:
[https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/as
sets/rpsp/v18n4-5/28083.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpsp/v18n4-5/28083.pdf)
- Restrepo, M., Sánchez, E., Vélez, M., Marín, J., Martínez, L. & Gallego, D. (2017). Trastorno depresivo mayor: Una mirada genética. 13 (2): 279-294. Recuperado desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n2/1794-9998-dpp-13-02-00279.pdf>
- Rüsch, N. Angermeyer, M. & Corrigan, P. (2006). El stigma de la enfermedad mental: Conceptos, consecuencias e iniciativas para reducirlo. 165-176. Recuperado desde: [https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry-ed-espan-
ola/article/abs/el-estigma-de-la-enfermedad-mental-conceptos-consecuencias-e-
iniciativas-para-reducirlo/B9AC1BCAAC9CB08B9A476E715A94000C](https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry-ed-espanola/article/abs/el-estigma-de-la-enfermedad-mental-conceptos-consecuencias-e-iniciativas-para-reducirlo/B9AC1BCAAC9CB08B9A476E715A94000C)
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. vol. 83.
<http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3680>
- Sarmiento, M. (2017). Salud Mental y Desarrollo. 39 (3): 246-254. Recuperado desde:
<https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/118-7/1488>
- Seligman, M. E. P. (2011). La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar el potencial máximo en la vida. Ediciones B.

Solano, M. & Rodriguez, A. (2008). Nutrición y Salud Mental: Revisión Bibliográfica.

1(3): 1-5. Recuperado desde: <http://www.bvs.hn/RHPP/pdf/2008/pdf/Vol1-3-2008-3.pdf>

UNESCO. (2008). Comunicación para el desarrollo: Fortalecimiento de la eficacia de las Naciones Unidas. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de:

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000153712>

Valarezo, O., Erazo, R. & Muñoz, Z. (2021). Síntomas de ansiedad y depresión

asociados a los niveles de riesgo del consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de la ciudad de Loja – Ecuador. 21(1): 279-293. Recuperado desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7935006>

Álvaro, J., Garrido, A. & Schweiger, I. (2010). Causas de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión. 68 (2): 333-348. Recuperado desde:

<https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/328/334>