

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Campaña de comunicación para demostrar la importancia de la
actividad física como mecanismo de apoyo en la salud mental de los
jóvenes - Romper el Molde**

Christhian Mijail Crespo Pullas

Comunicación

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

Quito, 16 de diciembre de 2024

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ**

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

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

**Campaña de comunicación para demostrar la importancia del
deporte como mecanismo de apoyo en la salud mental de los jóvenes
- Romper el Molde**

Christhian Mijail Crespo Pullas

Nombre del profesor, Título académico María José Enríquez, PhD

Quito, 16 de diciembre de 2024

DERECHOS DE AUTOR

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

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Christhian Mijail Crespo

Código: 00321979

Cédula de identidad: 1753886108

Lugar y fecha: Quito, 16 de diciembre de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

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

UNPUBLISHED DOCUMENT

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

RESUMEN

Este trabajo investiga el papel del deporte como mecanismo de apoyo en el bienestar mental de los jóvenes, con un enfoque en la comunicación como herramienta clave para promover esta relación. Se aborda la creciente preocupación por la salud mental juvenil, destacando el deporte como una vía efectiva para mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y fomentar la resiliencia emocional. A través de un enfoque interdisciplinario que integra la comunicación estratégica, deporte y bienestar mental, se analizan diversas estrategias de comunicación existentes y se proponen recomendaciones para maximizar el impacto del deporte en la prevención de problemas de salud mental, alineándose con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3. El estudio contribuye tanto al conocimiento teórico y práctico del campo de la comunicación y comunicación de la salud, proporcionando información relevante para estudiantes, profesionales y responsables de organizaciones que estén interesados en promover el bienestar psicológico juvenil por medio del deporte. Romper el Molde fue un proyecto de titulación que buscó y logró inspirar a las personas a descubrir su propio proceso y adoptar pequeños cambios en su día a día permitiéndoles alcanzar su mejor versión, todo por medio de conversatorios y talleres que hablen acerca de la importancia de llevar un equilibrio tanto en lo físico como en lo mental. Utilizando metodologías de investigación cualitativas y bibliográficas, se recopilaron datos clave que respaldan su desarrollo y ejecución. La campaña Romper el Molde entre los hallazgos más importantes resalta que el 83% de colaboradores de un taller junto a Pronaca tomaron acción inmediata tras el taller, adquiriendo una membresía de prueba de gimnasio para que salgan de su zona de confort. En el ámbito educativo, la campaña impactó a 678 estudiantes del Colegio Saint Dominic School, quienes reflexionaron sobre la conexión

entre bienestar físico y salud mental. Además, en la Fundación Caminitos de Luz - Escuela María Troncatti, los estudiantes participaron en dinámicas que fomentaron hábitos saludables desde temprana edad. Estos resultados demuestran la efectividad de una comunicación clara y emocional para generar cambios tangibles en diferentes públicos y contextos.

Palabras clave: Deporte, salud mental, comunicación, comunicación estratégica, juventud, bienestar, intervención, prevención, promoción, Romper el Molde, Bienestar Integral.

ABSTRACT

This study investigates the role of sports as a support mechanism for the mental well-being of young people, with a focus on communication as a key tool to promote this relationship. It addresses the growing concern about youth mental health, highlighting sports as an effective way to improve mood, reduce stress, and foster emotional resilience. Through an interdisciplinary approach that integrates strategic communication, sports, and mental well-being, various existing communication strategies are analyzed, and recommendations are proposed to maximize the impact of sports in preventing mental health issues, aligning with Sustainable Development Goal number 3. The study contributes to both the theoretical and practical knowledge in the fields of communication and health communication, providing relevant information for students, professionals, and organizational leaders interested in promoting youth psychological well-being through sports. Breaking the Mold was a graduation project that sought and succeeded in inspiring people to discover their own process and adopt small changes in their daily lives, allowing them to reach their best version, all through conversations and workshops that talk about the importance of maintaining a balance both physically and mentally. Using qualitative and bibliographical research methodologies, key data was collected to support its development and execution. The Breaking the Mold campaign highlights, among the most important findings, that 83% of collaborators of a workshop with Pronaca took immediate action after the workshop, acquiring a trial gym membership to get out of their comfort zone. In the educational field, the campaign impacted 678

students from Saint Dominic School, who reflected on the connection between physical well-being and mental health. In addition, at the Caminitos de Luz Foundation - María Troncatti School, students participated in dynamics that encouraged healthy habits from an early age. These results demonstrate the effectiveness of clear and emotional communication to generate tangible changes in different audiences and contexts.

Keywords: Sports, mental health, communication, strategic communication, youth, well-being, intervention, prevention, promotion, Breaking the Mold, Comprehensive Wellness.

Tabla de contenido

RESUMEN	5
ABSTRACT	7
Tabla de contenido	9
INTRODUCCIÓN.....	11
1. CAPÍTULO I: Deporte en la juventud.....	13
1.1 Importancia del deporte.....	13
1.2 Tendencias.....	15
1.3 Factores positivos del deporte	17
1.4 El deporte como mecanismo para enfrentar problemas de salud mental.....	18
1.5 Psicología del deporte	19
2. CAPÍTULO II: Bienestar en la juventud.....	24
2.1 Salud y bienestar mental en jóvenes.....	24
2.2 Bienestar y juventud: Tendencias.....	26
2.3 ¿Qué es el bienestar?	27
2.3.1 Tipos de bienestar:.....	27
2.4 La juventud y su bienestar.....	28
2.5 Mecanismos y/o terapias para el bienestar en la juventud	29
2.5.1 Educación para la salud:.....	30
2.5.2 Apoyo psicológico y asesoramiento:.....	31
2.5.3 Programas de prevención y promoción del bienestar mental:	31
2.5.4 Terapias alternativas y complementarias:	31
2.5.5 Promoción del ejercicio físico y el deporte:	31
2.6 El papel del deporte en el bienestar de la juventud	32
2.6.1 Salud física y mental:	33
2.6.2 Desarrollo de habilidades sociales y formación de comunidad:.....	34
3. CAPÍTULO III: Comunicación y deporte	35
3.1 Comunicación en Relaciones Institucionales	35
3.2 Comunicación para el Desarrollo	37
3.3 La Relación de la Comunicación y el Deporte.....	39
3.4 Comunicación y Conciencia.....	41
3.5 Casos de Éxito.....	42
4. CAPÍTULO IV: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN #ROMPERELMOLDE	46
4.1 Presentación de la Campaña.....	46
4.2 Metodología de investigación cualitativa.....	47
4.3 Diseño, Planificación y Ejecución de la Campaña.....	48
4.3.1 Logotipo	49
4.3.2 Paleta de colores.....	49
4.4 Mapa de públicos y aliados estratégicos:	49
4.5 Planificación. La campaña se estructuró en tres fases importantes:.....	50
4.6 Estrategia digital	51
4.7 Ejecución.....	51
4.8 Medios de comunicación y relaciones públicas	52

4.9 Logros no esperados.....	52
4.10 Conclusiones	53
4.11 Recomendaciones.....	54
5. REFERENCIAS	56

INTRODUCCIÓN

En la sociedad contemporánea, la salud mental de los jóvenes se ha convertido en una preocupación creciente debido al aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión. Según Gonzáles et al. (2018), la mitad de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años y el 70% antes de los 24, con una frecuencia que ha aumentado significativamente en las últimas décadas. Ante este panorama, el deporte se presenta como una herramienta prometedora para mejorar el bienestar psicológico, proporcionando beneficios como la mejora del estado de ánimo, la reducción del estrés y el fomento de la resiliencia emocional.

A pesar de la evidencia que respalda los beneficios del deporte para la salud mental, su potencial no se ha aprovechado plenamente debido a barreras como la falta de conciencia y la limitada accesibilidad a oportunidades deportivas. Aquí es donde la comunicación juega un papel crucial, sirviendo como puente entre la información y la acción, y promoviendo mensajes que motiven a los jóvenes a involucrarse en actividades deportivas como parte de su autocuidado y bienestar general.

El objetivo de esta tesis es explorar el rol de la comunicación en la promoción del deporte como mecanismo de apoyo para el bienestar mental de los jóvenes. A través de un enfoque interdisciplinario que integra la comunicación estratégica, la psicología del deporte y la promoción de la salud, se analizarán las estrategias de campañas de comunicación existentes y se propondrán recomendaciones para maximizar el impacto del deporte en la salud mental de los jóvenes. Este estudio busca contribuir tanto al conocimiento teórico en el campo de la comunicación de la salud como a proporcionar información práctica para profesionales y responsables de políticas interesados en

promover el bienestar psicológico juvenil mediante el deporte.

Granados y Cuéllar (2018) destacan que el deporte y el ejercicio físico benefician tanto al cuerpo como a la mente, y son esenciales para la terapia y prevención de trastornos mentales.

La OMS (2018) también resalta que la actividad física ayuda a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles y reduce síntomas de depresión y ansiedad. Estas afirmaciones respaldan la tesis de Wenzel (1983), que considera el ejercicio físico uno de los pilares del estilo de vida saludable.

Esta investigación tendrá impactos en diversas áreas: socialmente, al promover una mayor inclusión y participación juvenil en actividades deportivas; educativamente, al mejorar el rendimiento académico y la concentración; y profesionalmente, al desarrollar intervenciones de comunicación efectivas para fomentar el deporte como recurso de salud mental. Además, desde el ámbito comunicacional, el proyecto puede cambiar percepciones y actitudes hacia el deporte, motivando a los jóvenes a participar activamente en actividades físicas.

Soto (2018) subraya que el deporte ha pasado de reflejar la sociedad a influir significativamente en ella. La investigación se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3, que promueve una vida saludable y el bienestar para todas las edades. Fomentar el deporte no solo beneficia la salud mental individual, sino que también contribuye a una sociedad más activa y saludable, reduciendo la carga de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Esta tesis aborda una perspectiva novedosa al combinar la comunicación estratégica con la psicología del deporte y la salud mental, aportando una contribución

original al campo. La investigación se enfocará en cómo las campañas de comunicación pueden influir en los comportamientos deportivos y el bienestar mental de los jóvenes, proporcionando una comprensión más completa y detallada de este fenómeno.

1. CAPÍTULO I: Deporte en la juventud

1.1 Importancia del deporte

En este apartado se abordará al deporte como una herramienta que juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los jóvenes, ya que no solo contribuye a su salud física, sino que también tiene un impacto significativo en su bienestar psicológico, social y emocional. Desde edades tempranas, la participación en actividades físicas o deportivas proporciona a los jóvenes una forma divertida y efectiva para mantener un estilo de vida activo y saludable. Barrero et al. (2021) expone en su investigación lo siguiente: "Al trabajar programas de intervención en infantes es más probable generar hábitos en la práctica de la actividad física". Esto debido a que durante esta etapa en el desarrollo de los niños se pueden llegar a hábitos que asumirán en su vida adulta.

A nivel físico, el ejercicio físico regular ayuda a prevenir enfermedades crónicas como lo son la obesidad y la diabetes. Y de igual forma, promueve el desarrollo de huesos fuertes y una buena salud cardiovascular. Perea et al. (2020) señalan que "se destaca la reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular una vez ocurrido un evento de este tipo."

A nivel psicológico, la práctica deportiva fomenta habilidades como la perseverancia, disciplina y trabajo en equipo, contribuyendo así a una autoestima positiva y a la capacidad de enfrentar desafíos con confianza. A nivel social, el

deporte ayuda a la integración y construcción de relaciones positivas entre los jóvenes. Al participar en equipos deportivos o clubes, los jóvenes tienen la oportunidad de conocer personas con intereses similares, ayudando de esa forma a los jóvenes a promover el compañerismo y solidaridad; valores básicos del trabajo en equipo.

Sin embargo, debido a la evolución constante de tecnologías informáticas y comunicacionales, la actividad física ha perdido relevancia entre los jóvenes. Esto debido a que los dispositivos que hoy en día gran parte de la comunidad joven tiene a su disposición sean un distractor que diariamente consumen y con gran facilidad. Causando así varios problemas relacionados al bienestar mental y a enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2020) reporta que desde el año 1975 la obesidad se ha incrementado casi tres veces alrededor de todo el mundo. En el año 2016, más de 1900 millones de adultos mayores de 18 años tenían sobrepeso, con más de 650 millones considerados obesos. Este dato equivale al 39% de la población adulta con sobrepeso y un 13% con obesidad. Además, en 2016, 41 millones de niños menores de cinco años y 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años estaban afectados por el sobrepeso u obesidad. Sin embargo, hay esperanza en la prevención de este tipo de enfermedades, mediante la promoción de estilos de vida saludables.

Los directores médicos del Reino Unido (UK Chief Medical Officers, 2019) establecieron una serie de pautas de actividad física en donde mencionan "La actividad física está vinculada con una salud física, mental y social óptima en niños y adolescentes y que existe una disminución de la actividad física desde la infancia hasta la adolescencia." De igual forma, se expone que en

varios casos el nivel de actividad física puede llegar a mantenerse desde la infancia hasta la adultez, mostrando de esa forma la importancia de promover una vida activa físicamente durante la infancia. El mismo texto menciona ciertas pautas para la actividad física para niños y jóvenes, en la cual resaltan la importancia de realizar actividad física durante un tiempo promedio de 60 minutos al día durante toda la semana. El estudio PASOS (2023) resalta "El tiempo promedio que los niños y jóvenes dedican a realizar actividad física, se redujo 23 minutos diarios durante toda la semana durante el año 2019 a 2022". Relacionando dicho estudio con las pautas realizadas por los directores médicos del Reino Unido se puede notar un evidente incumplimiento sobre los 60 minutos diarios que los niños y jóvenes deben dedicar a la práctica del ejercicio físico.

1.2 Tendencias

A diferencia de años pasados, hoy en día los jóvenes tienen una gran variedad de actividades que pueden realizar para cumplir con el objetivo de realizar actividad física. En relación con lo mencionado, existen nuevos enfoques en sectores como fitness, deportes extremos, deportes de aventura, etc. Todos estos nuevos enfoques van de la mano con los cambios que la sociedad experimenta, Lina, C, Fernando, A y Juan, M (2021) mencionan que "A pesar del esfuerzo de los medios de comunicación al momento de influenciar y promover deportes o actividades tradicionales. Es claro que existe un nuevo enfoque por el cual los jóvenes están optando." Este punto nos lleva a reflexionar que existe una ventana de oportunidades en la cual las instituciones de educación para profesionales relacionados al área de la actividad física y el deporte deben tomar cartas en el asunto y comenzar a darle

un giro a su forma de interpretar los patrones de participaciones que existen en la sociedad hoy en día. Con ello, se debería tomar como enfoque los que menciona Garganta (2009) "Debemos de evitar formar profesionales en actividad física y deporte que su enfoque de trabajo sea bajo el slogan olímpico enfocado a el más fuerte, más alto, más rápido." De esta forma se propone que dentro de las nuevas tendencias del deporte y actividades físicas hay que buscar trabajar bajo una planificación más inclusiva.

En un estudio realizado por Lina, C, Fernando, A y Juan, M (2021) se logró comprobar que durante el año en que se realizó el estudio, emergieron nuevas tendencias en el ámbito del deporte y las actividades físicas, que han ganado popularidad entre jóvenes y adultos por igual. Entre estas tendencias destacan el Crossfit, un programa de entrenamiento de alta intensidad que combina ejercicios de levantamiento de pesas, gimnasia y entrenamiento cardiovascular, el cual tiene como objetivo mejorar la fuerza, resistencia y condición física general.

Otra tendencia es el entrenamiento funcional, el cual se enfoca en mejorar la capacidad funcional del cuerpo para realizar actividades cotidianas, mediante el uso de ejercicios que involucran movimientos naturales y funcionales en múltiples planos de movimiento. Además, el street workout ha ganado popularidad en los últimos años como una forma de entrenamiento al aire libre utilizando el peso corporal como resistencia. Se destaca que este deporte hace uso de elementos del entorno urbano como barras, bancos y escaleras para realizar una gran variedad de ejercicios de fuerza y calistenia. Estas nuevas tendencias en el deporte y actividades físicas no solo ofrecen una alternativa emocionante y dinámica a los

métodos de entrenamiento tradicionales, sino que también promueven de cierta forma la diversión, comunidad y creatividad en este proceso de ponerse en forma y mantener un estilo de vida activo.

Fraile-García et al. (2019) realizaron un estudio para ver si existía relación entre cuánta actividad física realizan los jóvenes y el disfrute con la actividad. En el estudio se determinó que “la autoeficacia motriz presenta una correlación positiva y significativa con el disfrute con la actividad física y el nivel de actividad física realizada, así como con el rendimiento académico”. Con la creciente importancia que el deporte y la actividad física están tomando para contribuir a la salud y el bienestar físico y psicológico, estas tendencias mencionadas continúan en crecimiento y ofreciendo nuevas oportunidades para que los jóvenes y adultos opten por un estilo de vida saludable y activo.

1.3 Factores positivos del deporte

El deporte no solo beneficia el cuerpo físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes. La actividad física libera endorfinas (neurotransmisores responsables de la sensación de bienestar y felicidad), lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Participar en deportes ofrece a los jóvenes una forma saludable de canalizar emociones negativas y liberar tensiones acumuladas, promoviendo así un equilibrio emocional y una mejor salud mental en general. Además, el deporte proporciona un escape del estrés diario y de las presiones sociales.

“Diversas investigaciones se han empeñado en identificar el tipo de relación que se presenta entre la actividad física y la autoeficacia, buscaron

precisar la autoeficacia para la práctica de la actividad física en escolares colombianos, en una muestra de 4156 niños con edades entre 10 y 14 años, estudiantes de escuelas públicas; advirtiéndose que 64,33% de los niños se categorizaron como inactivos físicamente, y separando por sexos, el 66,9% de las niñas resultaron inactivas y 38,4% de los niños activos.” (García-Puello, F., Herazo, Y., Sánchez, L., Barbosa, E., Coronado, A., Corro, E., Villareal, A., & Redondo, C., 2020)

Al participar en actividades deportivas o actividades físicas, los jóvenes pueden desconectar de las preocupaciones y problemas de la vida cotidiana, centrándose en el momento presente y en el disfrute de la actividad que se realice. Esta desconexión temporal puede ser extremadamente beneficiosa para la salud mental, permitiendo a los jóvenes recargar energías y enfrentar los desafíos de la vida con una mente más clara y tranquila.

1.4 El deporte como mecanismo para enfrentar problemas de salud mental

El deporte desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los jóvenes. No se trata solo de una actividad física o solo de deporte, sino de un vehículo que impulsa su bienestar en múltiples aspectos: físico, psicológico y social. Desde temprana edad, participar en actividades deportivas ofrece a los jóvenes una vía efectiva para mantener un estilo de vida activo y saludable. La práctica deportiva regular, como se ha mencionado a lo largo del texto, no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, sino que también promueve el desarrollo de huesos fuertes y una salud cardiovascular óptima. Además, el deporte fomenta la adquisición de habilidades fundamentales para la vida,

como la perseverancia, la disciplina y el trabajo en equipo. Estas habilidades no solo son útiles en el ámbito deportivo, sino que también se trasladan a otras áreas de la vida, contribuyendo así a una autoestima positiva y la capacidad de enfrentar desafíos con confianza.

Por otro lado, el deporte también desempeña un papel importante en la integración social de los jóvenes. Al participar en equipos deportivos o clubes, tienen la oportunidad de establecer relaciones positivas con sus compañeros y desarrollar un sentido de pertenencia a una comunidad. El compañerismo y la solidaridad que se fomentan en el contexto deportivo son valores fundamentales que contribuyen al desarrollo de relaciones interpersonales saludables y duraderas. Además, el deporte ofrece un espacio para la diversión y el entretenimiento, lo que ayuda a los jóvenes a liberar el estrés y la tensión acumulada en su vida diaria.

En cuanto al impacto del deporte en la salud mental de los jóvenes, es importante destacar que la actividad física regular tiene efectos positivos en el bienestar emocional y psicológico. La práctica deportiva libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generan sensaciones de bienestar y felicidad. Esto puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, problemas que son cada vez más comunes entre los jóvenes en la actualidad. Además, el deporte proporciona un escape saludable del estrés y las preocupaciones cotidianas, permitiendo a los jóvenes desconectar y recargar energías físicas y mentales. En este contexto, la psicología del deporte emerge como una herramienta base en el desarrollo integral de los jóvenes.

1.5 Psicología del deporte

La psicología del deporte aborda aspectos mentales y emocionales que influyen en su rendimiento deportivo y bienestar general. En este sentido, es importante comprender cómo los factores psicológicos pueden afectar tanto positiva como negativamente en el desempeño de los jóvenes dentro y fuera del campo deportivo. Uno de los aspectos fundamentales de la psicología del deporte es la motivación, que impulsa a los jóvenes a participar en actividades deportivas y a esforzarse por alcanzar sus metas. La motivación intrínseca, basada en el interés y la satisfacción personal, es fundamental para mantener un compromiso a largo plazo con el deporte, mientras que la motivación extrínseca, impulsada por recompensas externas como el reconocimiento o los premios, pueden ser menos sostenibles a largo plazo.

Además de la motivación, la concentración y el control emocional son habilidades psicológicas clave que los jóvenes deportistas deben desarrollar para optimizar su desempeño a la hora de realizar la actividad. La capacidad de concentrarse en la tarea en cuestión y bloquear distracciones externas es esencial para mantener el enfoque durante la competencia. Del mismo modo, el control emocional les permite a los jóvenes manejar la presión, la ansiedad y otros estados emocionales que pueden surgir durante la competencia, lo que les permite rendir al máximo de su capacidad.

Otro aspecto importante de la psicología del deporte es la construcción de la autoconfianza y la resiliencia en los jóvenes. La confianza en sí mismos les permite a los jóvenes enfrentar desafíos deportivos con determinación y optimismo, mientras que la resiliencia les

ayuda a superar adversidades y fracasos con una actitud positiva y constructiva. Al fortalecer la autoconfianza y la resiliencia, la psicología del deporte ayuda a los jóvenes a desarrollar una mentalidad fuerte y resistente que los prepara para enfrentar altibajos dentro del campo deportivo y de igual forma en la vida en general.

Además de trabajar con los jóvenes atletas directamente, los psicólogos deportivos también desempeñan un papel importante en el entrenamiento de los entrenadores y el personal deportivo, proporcionándoles estrategias y herramientas para apoyar el bienestar psicológico de los jóvenes atletas y maximizar su potencial atlético.

Ursino, D, Cirami, L y Barrios, R. (2018) señalan que dentro de la importancia que tiene la psicología del deporte una de las más importantes es “el rendimiento deportivo se interpreta desde la multidisciplinariedad de factores físicos, técnicos, hereditarios, táctico-cognitivas y sociales. A partir del desarrollo simultáneo e interaccional de estos factores se deben plantear acciones interdisciplinarias hacia un mismo objetivo permitiendo conseguir un rendimiento máximo.” (p. 334)

La psicología del deporte no se limita únicamente a los atletas de alto rendimiento; también desempeña un papel importante en la vida de las personas que realizan actividad física por razones de salud y bienestar mental. Para aquellos que participan en ejercicio físico con objetivo de mantener el equilibrio en su bienestar mental, la psicología del deporte ofrece herramientas y estrategias para mejorar su experiencia y motivación en el ejercicio regular. Una de las áreas clave en la psicología del deporte

para este grupo es la motivación intrínseca, que impulsa a las personas a mantener una rutina de ejercicio a largo plazo basada en su propio interés y satisfacción personal.

Además, la gestión del estrés y la ansiedad relacionados con el ejercicio pueden mejorar significativamente la experiencia de las personas durante la actividad física, haciéndola más placentera y sostenible. La construcción de la autoconfianza y la resiliencia también juega un papel crucial en este contexto, ya que ayuda a las personas a superar los desafíos y obstáculos que puedan surgir en el proceso de volver su vida más activa y saludable, especialmente en el ámbito de la salud mental.

Fortalecer la confianza en uno mismo y la capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y psicológico de las personas.

Por último, la psicología del deporte ofrece un marco integral para apoyar y mejorar la experiencia de las personas que participan en actividades por razones de mejorar su bienestar mental y salud general, ayudándoles a mantenerse comprometidos, motivados y resilientes en su proceso hacia una vida más activa y saludable, tanto físicamente como mentalmente.

Nuevamente, la psicología del deporte no solo ofrece beneficios para los atletas de élite, sino que también ofrece beneficios significativos para aquellos que participan en actividad física por razones de salud mental y bienestar. Al proporcionar herramientas para mejorar la motivación, gestionar el estrés y fortalecer confianza en uno mismo, la psicología del deporte puede contribuir en gran medida a mejorar la experiencia y los resultados del ejercicio regular, promoviendo un estado óptimo en la salud mental.

En este análisis sobre el papel del deporte y la psicología del deporte en el desarrollo integral de los jóvenes, se ha destacado la importancia de la actividad física en la salud física, mental y emocional de esta población. Desde una perspectiva holística, se ha demostrado cómo la participación en actividades deportivas no solo contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, sino que también promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales, como la perseverancia, la disciplina y el trabajo en equipo. Además, se resalta el papel crucial del deporte en la integración social y la construcción de relaciones positivas entre los jóvenes, fomentando el compañerismo y la solidaridad.

Sin embargo, se evidencia un preocupante declive en los niveles de actividad física entre los jóvenes, atribuido en gran medida al impacto de la tecnología y los dispositivos electrónicos en la sociedad moderna. Este declive ha resultado en un aumento alarmante de problemas relacionados con la salud, como el sobrepeso y la obesidad, lo que subraya la urgencia de promover estilos de vida activos y saludables desde una edad temprana. La psicología del deporte emerge como un campo fundamental para comprender y abordar los aspectos mentales y emocionales que influyen en el rendimiento deportivo y el bienestar general de los jóvenes. Se ha discutido cómo la motivación intrínseca y extrínseca, la concentración, el control emocional, la autoconfianza y la resiliencia son elementos clave que contribuyen al éxito deportivo y al desarrollo personal de los jóvenes atletas. Además, se destaca el papel crucial de los psicólogos deportivos en el apoyo tanto de los jóvenes atletas como del personal deportivo en la

optimización del potencial atlético y el bienestar psicológico.

Es importante señalar que la psicología del deporte no se limita únicamente a los atletas de élite, sino que también ofrece beneficios significativos para aquellos que participan en actividad física por razones de salud mental y bienestar general.

Mediante el fortalecimiento de la motivación intrínseca, la gestión del estrés y la ansiedad, y la construcción de la autoconfianza y la resiliencia, la psicología del deporte puede mejorar la experiencia y los resultados del ejercicio regular, promoviendo un estado óptimo en la salud mental y contribuyendo así a una vida más activa y saludable, tanto física como mentalmente. En resumen, el deporte y la psicología del deporte desempeñan un papel vital en el desarrollo integral de los jóvenes, ofreciendo oportunidades para el crecimiento físico, mental y emocional a lo largo de sus vidas.

2. CAPÍTULO II: Bienestar en la juventud

2.1 Salud y bienestar mental en jóvenes

La salud y el bienestar mental en jóvenes son aspectos fundamentales que influyen significativamente en el bienestar general de esta población. Diversos estudios han identificado es fundamental entender las dificultades y ventajas que experimentan los jóvenes en relación con su bienestar físico y mental durante la adolescencia que se considera como un período entre los 11 y 25 años y podemos diferenciarlos con la adolescencia temprana (de 12 a 14 años), media (de 15 a 17 años) y tardía (de 18 a 25 años), según lo señalado por Sawyer y colaboradores en 2018. Este conocimiento es esencial para abordar de manera efectiva sus requerimientos y fomentar un crecimiento saludable durante este período de sus

vidas.

En primer lugar, es importante reconocer que la juventud es un período de cambios rápidos y significativos tanto a nivel físico como emocional. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan transformaciones físicas, hormonales y psicológicas que pueden afectar su salud de manera considerable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) muchos de las dificultades psicológicas que surgen durante la adolescencia pasan desapercibidos y no reciben tratamiento, provocando su prolongación hasta la edad adulta. Por ello, la Organización Mundial de la Salud considera al bienestar mental como una de las principales preocupaciones de salud que afectan a los jóvenes actualmente. Además, factores como el entorno familiar, el entorno social, la educación y el acceso a servicios de atención médica pueden influir en su bienestar general.

En cuanto al bienestar mental, los jóvenes enfrentan una serie de desafíos que pueden impactar negativamente en su bienestar. La presión académica, expectativas sociales, problemas familiares, violencia y el estrés son solo algunos de los elementos que pueden influir en el desarrollo de problemas de bienestar mental en los jóvenes. La ansiedad, depresión, trastornos alimenticios y el abuso de sustancias son algunas de las condiciones más comunes que afectan a los jóvenes en la actualidad.

Es importante destacar que el bienestar físico y mental están estrechamente vinculados y se influyen mutuamente. Por ejemplo, el estrés es uno de los principales causantes de posibles impactos negativos en el sistema inmunológico y aumentar la vulnerabilidad a enfermedades físicas, mientras que las enfermedades crónicas pueden tener consecuencias significativas en el bienestar mental y emocional de los jóvenes. El bienestar físico y mental en la

juventud son aspectos interdependientes que requieren una atención integral y multifacética. Es fundamental adoptar un enfoque holístico que se define como un estado completo de bienestar, implicando la armonización del cuerpo, mente, espíritu y el entorno de la persona. Por lo cual, el enfoque holístico deberá abordar de tanto los aspectos físicos como emocionales del bienestar de los jóvenes para promover un desarrollo saludable y prevenir problemas a largo plazo.

2.2 Bienestar y juventud: Tendencias

En los últimos años, ha surgido un mayor interés en el bienestar de la juventud y las tendencias asociadas con esta área. La comprensión del bienestar en el contexto de la juventud va más allá de la ausencia de enfermedad, abarcando aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales que influyen en la calidad de vida de los jóvenes.

Una de las tendencias más destacadas en el estudio del bienestar juvenil es el enfoque en el bienestar holístico. Esto implica reconocer la interconexión entre diferentes aspectos del bienestar, como la salud física, el bienestar mental y las relaciones sociales. En lugar de centrarse únicamente en la ausencia de enfermedad, este enfoque promueve un equilibrio saludable en todas las áreas de la vida de los jóvenes.

Otra tendencia significativa es la apreciación de la relevancia de los aspectos sociales y ambientales para el bienestar de los jóvenes. Se ha comprobado que el contexto familiar, comunitario, cultural y las condiciones socioeconómicas influyen de manera notable en la salud y el bienestar de los jóvenes. Por ende, es crucial abordar las disparidades sociales y fomentar entornos saludables y de apoyo para mejorar el bienestar general de la juventud.

Además, el uso de la tecnología y las redes sociales ha emergido como un tema relevante en la discusión sobre el bienestar juvenil. Si bien la tecnología puede brindar oportunidades como la conexión, el aprendizaje y la expresión creativa, también puede tener efectos negativos en el bienestar mental de los jóvenes, Pérez y Garza (2019) exponen desde una visión enfocada en el ámbito intrapersonal que el uso de tecnología y redes sociales como un medio de recreación continuo tiene relación a emociones negativas como la tristeza. Por lo que, concluye que las personas que hacen uso continuo de tecnología o redes sociales tienen una mayor probabilidad de terminar con sentimientos de soledad e insatisfacción. Además, otros efectos negativos del uso continuo pueden verse reflejados en el aumento de la ansiedad, la adicción a las pantallas y la disminución de la calidad del sueño.

2.3 ¿Qué es el bienestar?

Para hablar de bienestar se debe considerar que es un concepto amplio que abarca diferentes aspectos de la vida de una persona y su percepción de satisfacción y felicidad. En el contexto específico enfocado en los jóvenes, el bienestar se refiere a un estado de equilibrio y armonía en varios aspectos de la vida, incluyendo la salud física, mental, emocional y social.

2.3.1 Tipos de bienestar:

- El bienestar físico implica mantener un estilo de vida saludable que incluya una nutrición adecuada, ejercicio y descanso suficiente. Esto no solo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino que se enfoca en que la persona pueda sentirse bien físicamente y con la capacidad de realizar actividades diarias de forma normal y sin limitaciones.
- El bienestar mental se relaciona con la salud de la mente y la capacidad de

manejar el estrés y las emociones. Implicando tener una actitud positiva, desarrollando habilidades de afrontamiento y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario para mantener un equilibrio emocional.

- El bienestar emocional por otro lado se enfoca en la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones. Esto implica crear relaciones saludables, expresar emociones de forma correcta y desarrollar la resiliencia emocional.
- El bienestar social habla más sobre las relaciones interpersonales, conexión y pertenecer a una comunidad. En este punto se desarrollan las habilidades comunicativas para establecer vínculos significativos con otros.

Todos los diferentes tipos de bienestar forman una sola combinación en la cual todas influyen en la calidad de vida y satisfacción personal de los jóvenes. En donde se identifican varios factores físicos, mentales, emocionales y sociales que son fundamentales para desarrollar el bienestar de esta población.

2.4 La juventud y su bienestar

Como se mencionó anteriormente, la juventud es una etapa caracterizada por una serie de cambios y desafíos que pueden influir en el bienestar de los jóvenes. Durante este período, los jóvenes experimentan una rápida transición física, emocional y social que puede afectar su salud y su percepción de bienestar. Comúnmente los principales desafíos que enfrentan los jóvenes en términos de bienestar son relacionados más hacia el ámbito académico y social. El rendimiento académico, las actividades extracurriculares y la presión constante de pensar en el futuro pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad entre los jóvenes, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y mental.

Además, los jóvenes pueden enfrentar diversos problemas dentro de su entorno familiar, incluyendo conflictos, problemas de comunicación y cambios

en la estructura familiar, que pueden impactar y desequilibrar su bienestar emocional y social. La falta de apoyo emocional y la ausencia de relaciones familiares estables pueden aumentar el riesgo y probabilidad que la persona sufra de problemas de bienestar mental.

En cuanto al entorno social y cultural en el que crecen los jóvenes también influye en su bienestar. Problemas relacionados a la discriminación, la exclusión social y la falta de acceso a recursos pueden tener un impacto negativo en el bienestar mental y el bienestar de los jóvenes, especialmente aquellos que pertenecen a grupos vulnerables. A pesar de estos desafíos, es importante destacar que la juventud también es una etapa de oportunidad y crecimiento. En la cual, los jóvenes tienen la capacidad de desarrollar habilidades de afrontamiento, buscar apoyo y adoptar comportamientos saludables que promuevan su bienestar en todas las áreas de la vida. No obstante, al destacar este punto también se debe resaltar que no todos los jóvenes tienen las mismas oportunidades para acceder a este tipo de ayuda para afrontar desafíos que afecten a su bienestar. Por lo que, la promoción de entornos inclusivos que fomenten un desarrollo saludable enfocado en el bienestar de los jóvenes es fundamental para abordar estos desafíos que enfrentan los jóvenes.

2.5 Mecanismos y/o terapias para el bienestar en la juventud

Para abordar la búsqueda del bienestar de la juventud, es fundamental explorar diferentes mecanismos y terapias que pueden ayudar a promover un desarrollo saludable y una vida satisfactoria para los jóvenes. Estos enfoques pueden abordar una variedad de aspectos, incluidos tanto la salud física, mental, emocional y social, adaptando cada una a las necesidades individuales de los jóvenes.

Antes de señalar estrategias para promover el bienestar en la juventud, hay que considerar que hay varias formas para intervenir y prevenir que este aspecto influya en el bienestar mental de los jóvenes. Casañas y Lalucat (2018) mencionan que existen al menos 3 tipos de intervención dependiendo de la población a la cual va dirigida. Estos tres tipos de intervención son: Prevención universal, Prevención selectiva y Prevención indicada (p. 122). En el caso de los jóvenes las intervenciones más eficaces dependiendo del caso se basarán en la Prevención selectiva y Prevención indicada.

De acuerdo con Casañas y Lalucat (2018), la prevención selectiva abarca intervenciones dirigidas a individuos o grupos específicos de la población que tienen un riesgo sustancialmente mayor que el promedio de desarrollar un trastorno mental. Este riesgo se sustenta en la existencia confirmada de factores de riesgo psicológico o social. Además, se define la prevención indicada como aquella dirigida a individuos que presentan indicios incipientes que sugieren el inicio de un trastorno mental, o que muestran señales biológicas que indican una predisposición a trastornos mentales, pero que aún no cumplen con los criterios clínicos para un diagnóstico específico (p. 122).

2.5.1 Educación para la salud:

Para promover el bienestar de los jóvenes en el ámbito de la salud es indispensable brindar información y recursos sobre temas referentes a la educación para la salud como pueden ser: nutrición, ejercicio físico, bienestar mental, relaciones saludables, entre otros. La educación para la salud puede ayudar a los jóvenes a apoyarse en el momento de tomar decisiones sobre su salud y a adoptar comportamientos saludables que promuevan su bienestar a largo

plazo.

2.5.2 Apoyo psicológico y asesoramiento:

Para aquellos jóvenes que enfrentan desafíos emocionales o mentales, el acceso a apoyo psicológico es fundamental. Los servicios de asesoramiento escolar, terapia, y líneas directas de apoyo pueden proporcionar un espacio seguro para que los jóvenes exploren sus sentimientos, sepan cómo manejar sus emociones, aprendan estrategias de afrontamiento y reciban el apoyo necesario para superar dificultades emocionales.

2.5.3 Programas de prevención y promoción del bienestar mental:

La prevención de problemas de bienestar mental y la promoción del bienestar emocional son aspectos cruciales en el cuidado de la juventud. Los programas diseñados para aumentar la conciencia sobre el bienestar mental, reducir el estigma y enseñar habilidades de afrontamiento pueden ayudar a prevenir la aparición de problemas de bienestar mental y promover un entorno de apoyo para los jóvenes que enfrentan dificultades emocionales.

2.5.4 Terapias alternativas y complementarias:

En lo que respecta a terapias alternativas y complementarias, se centra en el empleo de la espiritualidad entre los jóvenes. Estas prácticas pueden abarcar actividades como la meditación, el yoga, la terapia artística, entre otras. De acuerdo con Macías y colaboradores (2019), la incorporación de estas técnicas dentro del ámbito de la educación física puede tener un impacto positivo en el bienestar físico y mental de los niños desde una edad temprana. Esto les proporciona herramientas para enfrentar los desafíos de manera más efectiva y establecer hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida (p. 65).

2.5.5 Promoción del ejercicio físico y el deporte:

El ejercicio físico y la participación en actividades deportivas no solo son beneficiosos para la salud física de los jóvenes, sino que también tienen un impacto positivo en su bienestar emocional y mental. La actividad física regular puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima y promover relaciones sociales positivas entre los jóvenes. “La actividad física desencadena la producción de varios neurotransmisores, tales como serotonina, noradrenalina y dopamina, los cuales tienen un efecto positivo en el estado de concentración y estímulo, son elementos esenciales para el proceso de aprendizaje.” (Piñeros Suárez, 2022, p. 192). Por ello, la promoción para la participación en deportes y actividades físicas recreativas puede ser una estrategia efectiva para promover el bienestar general de la juventud.

Existen una variedad de mecanismos y terapias para promover el bienestar de la juventud en diferentes aspectos de sus vidas. Desde la educación para la salud hasta el apoyo psicológico. Los programas de prevención del bienestar mental y las terapias alternativas desempeñan un papel importante en la creación de entornos que fomenten un desarrollo saludable y el bienestar general de los jóvenes. Por lo cual, al momento de intervenir se debe adoptar un enfoque integral y adaptado a las necesidades individuales de los jóvenes para promover su bienestar en los diferentes aspectos anteriormente mencionados.

2.6 El papel del deporte en el bienestar de la juventud

El deporte emerge como un componente vital para el bienestar de la juventud, abordando tanto la salud física como la mental, promoviendo una cohesión social y fomentando hábitos saludables para una vida activa. “Es fundamental promover una mentalidad de independencia en la realización de actividades físicas., donde se respete el entorno natural y se reconozcan sus beneficios, entre estas figuran la promoción de la salud,

el fortalecimiento de vínculos sociales y la inculcación de valores y principios. Todo esto con el objetivo de alcanzar el bienestar general.” (Posso Pacheco, 2022, pp. 243-244)

El deporte, según la Secretaría General Iberoamericana y el Consejo Iberoamericano del Deporte (2019), no sólo promueve el bienestar individual, sino que también desempeña un papel crucial en el avance del desarrollo sostenible de las comunidades. Además, diversas instituciones resaltan que el deporte puede ser una herramienta efectiva para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente aquellos relacionados con el crecimiento económico igualitario y la integración social. Al fomentar la participación en actividades deportivas y garantizar la inclusión de todos los individuos, se fortalecen los lazos sociales, se fomenta la igualdad de oportunidades y se empodera a las comunidades, contribuyendo así a la construcción de sociedades más justas y equitativas en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos (p.7).

2.6.1 Salud física y mental:

La participación en actividades deportivas no solo implica ejercicio físico regular, sino que también está vinculada a beneficios significativos para el bienestar mental. La liberación de neurotransmisores durante la actividad deportiva actúa como una cura contra el estrés, la ansiedad y la depresión en los jóvenes. Además, el deporte promueve la autoconfianza, la autoestima y el sentido de logro, contribuyendo a un mejor bienestar mental y emocional.

Los jóvenes que participan de forma regular en actividades deportivas disminuyen las probabilidades de desarrollar problemas de salud física, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Esto resalta el valor adicional del deporte al promover un estado saludable tanto en la dimensión física como mental de los individuos. (Posso, 2018). El deporte fomenta hábitos de vida activos y saludables que pueden

perdurar a lo largo del tiempo, reduciendo así el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta y contribuyendo a una mejor calidad de vida a largo plazo.

2.6.2 Desarrollo de habilidades sociales y formación de comunidad:

El deporte proporciona un entorno propicio para el desarrollo de habilidades sociales esenciales. A través del trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación efectiva, los jóvenes aprenden a relacionarse con otros de manera constructiva, a resolver conflictos y a establecer relaciones positivas con compañeros y entrenadores. Vega et al., (2022) señala que “La participación en la práctica deportiva no solo conlleva la mejora y el perfeccionamiento de habilidades y destrezas específicas asociadas a esa disciplina” sino que ayuda fomentado la camaradería y el compañerismo que contribuyen significativamente a su bienestar emocional y dirige la promoción de valores positivos frente a la sociedad.

El deporte no solo promueve la actividad física, sino que también fomenta la adopción de hábitos saludables a largo plazo. A través de la participación en deportes, los jóvenes aprenden la importancia de comer saludable, el descanso adecuado y la gestión del tiempo, destrezas básicas necesarias para mantener un modo de vida saludable en la etapa adulta se ven fortalecidas mediante la práctica deportiva. Además, el deporte emerge como una alternativa positiva frente a comportamientos arriesgados como el consumo de drogas o la falta de actividad física, al promover un estilo de vida activo y saludable.

Por ende, el deporte desempeña un papel multifacético en el bienestar de la juventud, actuando como un elemento vital para la salud física y mental, el desarrollo de habilidades sociales, la formación de comunidad y el fomento de hábitos saludables. Además, la inclusión de todos los jóvenes en el deporte es crucial para garantizar igualdad de oportunidades y reducir la probabilidad de que jóvenes caigan en problemáticas sociales como delincuencia o consumo de drogas. Promoviendo así un entorno en donde todos los

jóvenes participen en actividades deportivas, basándonos en la igualdad de oportunidades independientemente de su origen socioeconómico, género o habilidades físicas. Finalmente, se subraya la importancia del deporte en la promoción del bienestar de los jóvenes y se destaca su capacidad para influir positivamente en múltiples aspectos de sus vidas.

3. CAPÍTULO III: Comunicación y deporte

La comunicación es un elemento vital en la vida de las personas. Desde interacciones cotidianas hasta relaciones institucionales, el estudio de la comunicación desempeña un papel crucial en cómo construimos sociedades más inclusivas y resilientes. En base a este contexto, la comunicación tiene diversos propósitos, desde transmitir información hasta promover el cambio y desarrollo social. Este capítulo explorará el enfoque multifacético de la comunicación desde su aplicación en desarrollo social hasta su intersección con el deporte y promoción del bienestar mental en los jóvenes, demostrando cómo la comunicación es una herramienta esencial para abordar problemáticas sociales y fomentar un bienestar colectivo e individual.

3.1 Comunicación en Relaciones Institucionales

La comunicación en relaciones institucionales funciona como la red que conecta y sostiene las interacciones entre una entidad y el entorno en donde se desenvuelve.

Como se mencionó anteriormente, no se limita únicamente a transmitir información, sino que es la causante de construir un proceso dinámico y bidireccional que influye en la percepción pública, reputación y relación con los stakeholders. En este proceso desde las organizaciones no gubernamentales hasta las grandes corporaciones, la comunicación estratégica se emplea como una herramienta esencial para gestionar y fortalecer estas relaciones de manera efectiva.

Hoy en día las organizaciones reconocen la importancia de establecer una

comunicación sólida y coherente. Por ello, la gestión de reputación para las organizaciones se ha convertido en un aspecto insustituible para mantener la confianza y credibilidad en los diferentes públicos. Y con base a esta necesidad de mantener un perfil positivo de reputación, la comunicación interna es igual de importante, debido a que, si tenemos a los colaboradores bien informados y comprometidos con la organización, estos son voceros que promoverán la misión y visión de la organización.

Las relaciones con los medios o RRPP son un pilar importante de la comunicación en el manejo de relaciones institucionales, son aquellas que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso de un proyecto o de una institución con su interacción hacia el público. Esparcia, Moreno y Capriotti (2020) resaltan lo señalado por la OMS con relación a la pandemia de COVID-19, reconociendo a la comunicación como una de las herramientas más importantes para luchar contra la pandemia la cual fue uno de los mayores retos para afrontar por las autoridades sanitarias. Es esencial un manejo de habilidades para cubrir eficazmente un conflicto mediático y responder de forma acertada ante una posible crisis, logrando de esa forma mantener y proteger la reputación de la organización. Además, las redes sociales han ampliado el alcance y velocidad de comunicación, por lo que la agilidad y transparencia de la organización siempre estará en juego por la rapidez en la que sus stakeholders pueden interactuar con la información.

Por último, la comunicación en relaciones institucionales abarca la construcción de relaciones sólidas y mutuamente beneficiosas con los diferentes grupos de interés con los que la organización puede estar interactuando. Esta gestión puede verse reflejada en eventos, participación en actividades comunitarias o al momento de establecer alianzas estratégicas, estas relaciones son fundamentales para el éxito a largo plazo de una organización, volviéndola una organización con propósito y enfocada en un desarrollo

social. Por ello, la comunicación en relaciones institucionales es una herramienta estratégica esencial para todo tipo de organizaciones, debido a que se opta por una comunicación con enfoque integral y proactivo buscando el objetivo de construir relaciones sólidas de manera efectiva.

3.2 Comunicación para el Desarrollo

La comunicación para el desarrollo nace con la idea transformadora de usar el potencial de la comunicación como un gestor del cambio social y del desarrollo sostenible. A diferencia de otros enfoques más tradicionales de la comunicación basados en transmitir únicamente mensajes, la comunicación para el desarrollo busca ir más allá y mediante sus capacidades para lograr fomentar la participación, inclusión y sobre todo el empoderamiento de las comunidades para lograr un cambio social en búsqueda siempre del desarrollo sostenible de nuestra sociedad.

Al señalar que la comunicación debe tener un enfoque participativo, Simancas y García (2019) destacan que la comunicación participativa es de carácter holístico, queriendo decir que no únicamente se aplica en la organización, sino que incluye a las comunidades que integran la misma. Además, mencionan que los actores sociales forman parte del proceso comunicativo, diseño de estrategias y la planificación de comunicación (pp. 6-7). Otros autores como Rocha y Pico (2024) describen a este tipo de comunicación por sus diferentes características entre las cuales resaltan las siguientes: Facilita la interacción en procesos comunicativos, donde se destaca la interlocución entre los participantes y que estos procesos son caracterizados por su horizontalidad, promoviendo relaciones de poder colectivo en lugar de dominación. (p.11)

La comunicación para el desarrollo integra lo señalado por la teoría de la comunicación participativa evitando modelos top-down de desarrollo en los que las

soluciones son directamente planteadas desde arriba y busca plantear enfoques bottom- up los cuales involucran a las comunidades para poder identificar de forma más eficiente sus necesidades y con ello la búsqueda de soluciones eficaces y sostenibles. Este simple cambio de enfoque es el que permite hacer de las comunidades agentes activos del cambio y no únicamente receptores de información.

Resaltando la idea anterior, existen razones por la cual no es adecuado trabajar con un modelo top-down las cuales pueden ser las siguientes:

- Falta de participación comunitaria.
- Falta de flexibilidad.
- Poco empoderamiento comunitario.
- Dificultades para ser mantenidas a largo plazo.

Estos cuatro puntos mencionados pueden limitar la efectividad del programa a implementar y de esa forma se verá afectado el impacto que tendrá a largo plazo, debido a que no se toma en cuenta las necesidades reales y perspectivas de las comunidades.

Por otro lado, con un modelo bottom-up se puede fortalecer a las comunidades desde adentro, adaptando el proyecto a sus realidades y de esa forma buscar el método más eficiente para promover la participación y empoderamiento de la comunidad, logrando de esa forma resultados efectivos y a largo plazo.

Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) con base a la definición de Harding, Fajardo y Berenguer (2021) definen a estas herramientas como recursos tecnológicos que pueden ser utilizados para comunicar, difundir, almacenar y gestionar información. (p. 178) Por lo que son relevantes en este proceso de ampliar el alcance que puede tener un proyecto enfocado en comunicación para el desarrollo, con la apertura de medios de comunicación como radios, televisión, digital, etc.

Giráldez et al. (2020) reflejan la importancia y alcance de las TIC al señalar que “están presentes en la vida de millones de personas y en múltiples contextos, desde educativos, a familiares empresariales o sanitarios.” (p. 185). Con estas herramientas se puede lograr dar voz a estas comunidades o sectores marginados. Las tecnologías de la información y comunicación a pesar de ser una gran ayuda el éxito de la comunicación no radica únicamente en esto, sino en la capacidad de cómo podemos adaptar estas herramientas para facilitar una mayor participación de las comunidades Demostrando de esa forma que las TIC proponen espacios y procesos de enseñanza o aprendizaje mucho más eficaces y flexibles (Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Gutiérrez-Vela, & González-Valero, 2018). Incluyendo de esa forma una estrategia holística que combine tanto la alfabetización mediática y digital.

3.3 La Relación de la Comunicación y el Deporte

La comunicación tiene una amplia gama de impactos en el deporte, abarcando desde la creación y promoción de eventos deportivos hasta ser quienes pueden construir y moldear la identidad o el perfil de los atletas y sobre todo la difusión de valores sociales reflejados en el deporte. Partiendo de este planteamiento, la comunicación desempeña un papel principal en cómo se narra y se transmite el deporte a todo el mundo, siendo el puente para transmitir las emociones, historias y debatiendo sobre ciertas problemáticas que son relevantes en la sociedad. Actualmente, podemos considerar al deporte como un pilar necesario para combatir desigualdades como el racismo, la pobreza, entre otros.

Para entrar en contexto, los eventos deportivos de gran magnitud como los Juegos Olímpicos o la Copa Mundial de Fútbol, son más que un torneo deportivo, sino su atractivo también se basa en que son espectáculos mediáticos, los cuales logran atraer la atención de millones de personas por todo el mundo. En este sentido, estamos hablando que la comunicación es el puente que une todos estos grandes eventos y

logran atraer a millones de personas para que se entretengan viendo un festival deportivo que une culturas y países que tienen una misma pasión.

Pasando hacia el lado de la relación entre la comunicación y el deporte para un bien social, la comunicación es una herramienta primordial para promover conciencia en las personas sobre cuestiones sociales relevantes. Como anteriormente mencione, desde campañas contra el racismo y discriminación hasta iniciativas para abordar problemáticas relacionadas el bienestar mental de las personas, el deporte de esa forma se convierte en un espacio para dialogar y reflexionar sobre esta clase de problemáticas importantes en nuestra sociedad. Deportistas, entrenadores y organizaciones deportivas pueden ser los embajadores que mediante sus plataformas o redes sociales pueden generar un mayor impacto por medio de mensajes positivos, buscando un impacto social.

La comunicación estratégica es clave al momento de diseñar campañas efectivas que promuevan la actividad física como una herramienta para mejorar el bienestar mental. De la misma forma, los atletas, organizaciones o entidades deportivas por medio de esta planificación estratégica pueden demostrar su compromiso con el bienestar de la comunidad, enfatizando en la importancia del ejercicio físico y el bienestar mental. La eficacia de una planificación estratégica de comunicación se ve reflejada al momento de enfocar de forma correcta los mensajes que tendrán como objetivo motivar a las personas en actividades deportivas, con el objetivo de lograr que este público mejore su estado de ánimo y se fortalezcan.

Además, la comunicación para el desarrollo puede jugar un papel fundamental en la promoción de programas y políticas que fomenten el deporte como una herramienta para el cambio social y el desarrollo de la comunidad. Involucrando a las comunidades en la planificación y ejecución de iniciativas deportivas, se puede

fortalecer el sentido de pertenencia y empoderamiento, al mismo tiempo que se abordan problemas de bienestar mental y se promueve un estilo de vida activo y saludable.

Al trabajar de la mano con el deporte, la comunicación en todas sus formas puede ser una poderosa aliada en la promoción del bienestar individual y colectivo. Aprovechando su alcance e influencia del deporte, se pueden crear oportunidades significativas para generar conciencia, fomentar la participación y promover el cambio social que beneficie a las personas y comunidades para combatir problemáticas sociales.

3.4 Comunicación y Conciencia

La comunicación y la conciencia pueden entrelazarse de manera profunda cuando se topan temas relacionados con promover el deporte como una herramienta para combatir problemas asociados al bienestar mental. La conciencia pública sobre la importancia del bienestar mental y emocional se ha incrementado en los últimos años, y la comunicación ha sido un pilar clave para lograr que la sociedad cambie su forma de pensar para que comiencen a sensibilizarse y educarse sobre esta temática tan relevante en todas las edades.

Al mencionar la comunicación como un pilar clave para el cambio, nos referimos a sus campañas de comunicación diseñadas específicamente para promover estilos de vida saludables para usarlos como una herramienta de cuidado al bienestar mental. Gebera y Miñan (2019) señalan que la comunicación presenta amplias oportunidades para empoderar a las personas, permitiéndoles no solo consumir lo que los medios de comunicación ofrecen, sino también convertirse en comunicadores activos y agentes de cambio. (p. 142) Logrando que las campañas tengan el poder de tener un alcance impresionante de diferentes audiencias, gracias al uso de anuncios en medios de comunicación y una estrategia eficaz para el manejo de redes sociales, estas iniciativas

suelen utilizar mensajes impactantes, historias inspiradoras y datos que destaquen los beneficios de implementar estos estilos de vida saludables para cuidar el bienestar mental y emocional.

Además, la comunicación puede desempeñar un papel importante en la reducción del estigma asociado a los problemas de bienestar mental y en promover un entorno de apoyo y comprensión ante esta problemática social. Mediante una campaña que junte atletas y figuras públicas para compartir historias personales de superación que puedan inspirar a otros a buscar ayuda y apoyo cuando lo necesiten. Del mismo modo, las organizaciones pueden implementar políticas y programas que promuevan el bienestar y cuidado entre sus miembros o comunidades tomando como punto de partida al deporte como una red que pueda unir a todos.

La comunicación es una herramienta poderosa para promover inclusión y participación en actividades deportivas entre grupos marginados o vulnerables. Al destacar los beneficios del deporte para la salud mental y emocional, estas iniciativas pueden motivar a personas de todas las edades, géneros y condiciones socioeconómicas a incorporar el ejercicio físico en sus vidas diarias. Por ello, las campañas de comunicación pueden contribuir a mejorar el bienestar mental y emocional de las personas y de esa forma construir comunidades empoderadas, saludables y resilientes.

3.5 Casos de Éxito

En cuanto a campañas enfocadas en la promoción del deporte como un mecanismo para abordar problemas relacionados al bienestar mental existen varios ejemplos inspiradores de cómo la comunicación fue utilizada de manera efectiva para generar conciencia, inspirar acción y que se logre promover el cambio social. Por ello, la comunicación de cambio social o CCS según Aldás (2019) se define como un espacio para mediar pacíficamente injusticias y propuestas de mejora. Trabajando con

un enfoque colectivo que permita actuar y tomar decisiones democráticamente. (p. 10)

Estas iniciativas no destacan únicamente los beneficios del deporte para combatir problemas de salud mental, sino que pueden demostrar cómo la comunicación estratégica es una herramienta que puede movilizar a las comunidades y ser el medio por el cual logramos generar un impacto positivo en la sociedad.

Un ejemplo de un caso de éxito es el programa “Sport for Life”, el cual es una iniciativa global que busca promover el deporte vinculando el desarrollo personal y de la comunidad. Lo que destaca de esta campaña y hace notable el proceso de estrategia es que la implementación de este programa se adapta y varía según el contexto y las necesidades específicas de cada comunidad. Este programa logra enseñar habilidades de vida importantes como trabajo en equipo, autoestima y resiliencia; gracias a sus diversas actividades que varían desde actividades deportivas, entrenamientos en liderazgo y el desarrollo de habilidades antes mencionadas. La comunicación desempeña el papel importante que hace posible la difusión y promoción del programa entre los miembros de las comunidades, con el objetivo de conseguir voluntarios y recursos para apoyarse en la implementación.

Mind Your Head es otro caso de éxito que destina su campaña a promover la conciencia sobre el bienestar mental y promoviendo estrategias de autocuidado entre la comunidad. La campaña incluye varias actividades, como eventos de sensibilización, talleres, recursos en línea y campañas en redes sociales. El objetivo principal de esta campaña es crear un espacio seguro para educar al público sobre los problemas relacionados al bienestar mental, buscando reducir el estigma social asociado al tema y facilitando el acceso a herramientas y recursos para el autocuidado. Esta campaña hace uso de redes sociales, eventos comunitarios y testimonios que apoyan el propósito de la campaña. De igual forma, la campaña al involucrar figuras públicas y líderes de opinión

logra ampliar su alcance generando charlas o talleres significativos sobre bienestar mental y deporte.

Las empresas privadas también tienen un impacto significativo en la promoción de hábitos saludables como lo es la actividad física y la nutrición como un mecanismo para mejorar el bienestar de sus colaboradores. Por ejemplo, en el Ecuador la empresa Pronaca desde el área de Nutrición y Salud Física sacó adelante una campaña con el nombre “Vive bien, Vive Saludable en tu Comunidad”. Esta campaña partió de la problemática social sobre alimentación y nutrición que señala que alrededor de 22,5% de los habitantes de América Latina, no tienen acceso a una dieta balanceada. Este dato refleja la ausencia de estilos de vida saludables los cuales podrían causar enfermedades relacionadas con la obesidad, sobrepeso y desnutrición. Solo en el Ecuador tenemos datos proporcionados por la Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil (ENDI) 2022-2023 que mencionan lo siguiente: Solo en niños la destrucción alcanza un porcentaje del 20,1% y el 5,5% refleja sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años.

Esta campaña se basó principalmente en cómo la inactividad física y la malnutrición son uno de los principales factores de riesgo por el cual las personas desarrollan problemas de sobrepeso y obesidad. La magnitud de esta problemática no se limita únicamente al tema nutricional, sino que también afecta a otros ámbitos como lo social y lo económico en sus hogares. En base a esta problemática el área mencionada vio la necesidad de implementar un programa para prevenir dichos factores de riesgo, logrando aplicar el programa y compartiendo con la comunidad información importante sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo, como se compone un plato ideal y porciones de alimentos.

Según la revista Factor Verde (2023) citando lo que Morayma Fierro, jefe de nutrición de Pronaca resalta, las razones por las cuales la empresa decidió realizar esta

campana en la zona de Santo Domingo de los Tsáchilas fue debido a que existe un desconocimiento a nivel mundial y nacional sobre cómo tener un estilo de vida saludable, por lo cual, los habitantes de la comunidad no conocían cómo nutrirse bien y tampoco la importancia de realizar actividad física frecuentemente. Con este planteamiento, el equipo de Nutrición y salud física logró generar un cambio en 60 comunidades con la ayuda de la realización de 115 talleres a nivel nacional según señala Andrés Pérez, director de Relaciones Institucionales de Pronaca.

Bajo el principio de la cultura Pronaca de “Trabajar humanamente”; este proyecto apalanca el bienestar y el desarrollo de los colaboradores desde varios aspectos:

1. Se fomenta el aprendizaje y práctica de hábitos saludables con relación a una buena alimentación y salud física, con el objetivo de promover estas prácticas en la comunidad.
2. Promover una comunidad sostenible y saludable dando espacios para interactuar fortalecer las relaciones interpersonales de la comunidad mientras aprenden sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.
3. Finalmente, un punto importante en este programa es la posibilidad de adaptar las necesidades de las diferentes comunidades para que los talleres con apoyo de nutricionistas y entrenadores tengan más impacto.

Para concluir, estos casos de éxito demuestran el poder de la comunicación para generar conciencia, inspirar acción y promover el cambio social por medio de programas de nutrición, deportivas, bienestar mental, etc. Implementando tanto como campañas mediáticas, programas a la comunidad o iniciativas corporativas, la comunicación

estratégica siempre desempeña un papel crucial en la promoción del bienestar mental y emocional de las personas u otras iniciativas que abarquen problemáticas sociales, logrando construir comunidades más saludables.

4. CAPÍTULO IV: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

#ROMPERELMOLDE

4.1 Presentación de la Campaña

La campaña “Romper el Molde” surge como una iniciativa que busca abordar un problema social clave: la desconexión entre la actividad física, salud mental y la alimentación, especialmente en jóvenes y adultos que, por diversos estereotipos, falta de conocimiento o de motivación, no priorizan su bienestar integral. Esta campaña nace desde una visión y experiencias personales, las cuales reflejan un proceso de transformación propio, que demostró el impacto positivo de realizar cambios pequeños pero enfocados a un estilo de vida saludable.

La relevancia de esta iniciativa radica en su capacidad de inspirar a las personas a romper barreras internas y sociales que limitan su progreso personal. La campaña aborda una necesidad actual en un mundo donde el estrés, los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física se han convertido en problemas cotidianos. Además, conecta con un impacto académico al utilizar herramientas comunicativas para generar conciencia y promover cambios en los hábitos del público objetivo de la campaña.

Esta campaña se alinea con Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente con el ODS 3: Salud y Bienestar, al promover hábitos saludables que impactan positivamente en la calidad de vida de las personas. Además, fomenta la educación y la reflexión como herramientas sostenibles para generar cambios reales en las comunidades.

La comunicación es la herramienta clave de esta campaña, actuando como un

puente que transforma las ideas en acciones. Por medio de estrategias claras y mensajes emocionales, Romper el Molde logra conectar con su público objetivo, educando sobre los beneficios del bienestar integral y motivando a las personas a tener pequeños pasos que al final del día marquen una diferencia, logrando que cada día sean una mejor versión de ellos mismos.

4.2 Metodología de investigación cualitativa

El sustento teórico de la campaña se basa en estudios interdisciplinarios que vinculen la comunicación, psicología y el deporte. Enfocado sobre todo en el apartado comunicacional, analizando cómo los mensajes claros y emocionales pueden inspirar cambios sostenibles en los hábitos de las personas. Además, investigaciones sobre el impacto de la actividad física en la salud mental y la importancia de una alimentación balanceada respaldan y fortalecen los mensajes de la campaña.

La investigación para esta campaña fue de tipo cualitativo, utilizando herramientas como:

- **Entrevistas a expertos:** Para validar la importancia y el impacto de la actividad física en la salud mental y obtener perspectivas profesionales que fortalecieran el enfoque de la campaña.
- **Etnografía:** Observaciones en la participación durante los eventos y conversatorios identificando las necesidades y percepciones del público.
- **Grupos focales:** Aplicadas a jóvenes de 18 años a 24 años, buscando comprobar cuales son los principales obstáculos al momento de realizar actividad física.

Los hallazgos más importantes se basaron en 5 puntos clave de los cuales se construyó el discurso de la campaña Romper el Molde:

- Cada cuerpo es un universo diferente.
- Tenemos una perfección propia a la que cada uno puede llegar.
- Debemos inicialmente enfocarnos en mentalizarnos a alcanzar objetivos antes de hacerlo sin metas claras.
- Ver a la actividad física como una forma de sentirnos bien nosotros mismos.
- El bienestar no es únicamente una meta física.
- Pequeños pasos pueden lograr cambios significativos y construir una mejor versión de nosotros mismos.

En base a los puntos anteriormente señalados tuvimos impacto en diversas áreas logrando los siguientes resultados en el Colegio Saint Dominic, Pronaca y Fundación Caminitos de Luz – Escuela María Troncatti:

- El 83% de los colaboradores de Pronaca que asistieron al taller tomaron acción inmediata, adquiriendo una membresía de prueba en un gimnasio.
- En el Colegio Saint Dominic School, 678 estudiantes reflexionaron sobre la importancia del bienestar integral y su relación con la salud mental.
- En Fundación Caminitos de Luz – Escuela María Troncatti, estudiantes de séptimo de básica participaron activamente en actividades que fomentaron la actividad física enfocado a un propósito de divertirse.

4.3 Diseño, Planificación y Ejecución de la Campaña

El nombre “Romper el Molde” Refleja la esencia de la campaña: desafiar barreras, romper esquemas y priorizar el bienestar integral desde un enfoque inclusivo y

persona. Este nombre busca conectar con el público al invitarlos a descubrir su propio camino hacia una mejor versión de ellos mismos priorizando la salud física, mental y emocional.

4.3.1 Logotipo



El logotipo representa fluidez y equilibrio, utilizando colores como azul, verde y rojo, que simbolizan salud mental, nutrición y actividad física. El logo por medio de su diseño sencillo y limpio busca transmitir paz y confianza.

4.3.2 Paleta de colores



4.4 Mapa de públicos y aliados estratégicos:

Los públicos alcanzados para la campaña "Romper el Molde" fueron definidos estratégicamente para maximizar el impacto del mensaje y alcanzar los objetivos planteados. Cada grupo fue elegido en función de su necesidad específica de conectar con los pilares del bienestar integral: actividad física, salud mental y alimentación. La inclusión de estos públicos permite una adaptación del mensaje a diferentes contextos,

asegurando tanto la relevancia como la efectividad de las acciones implementadas.

Públicos:

- Estudiantes de secundaria y bachillerato.
- Colaboradores de empresas privadas.
- Público general interesado en bienestar integral.

Aliados estratégicos:

- Fundación Caminitos de Luz - Escuela María Troncatti.
- Pronaca.
- Phisque Wellness Club
- Campañas aliadas como El Sentir de la Piel, Dulce Vida y Me.

4.5 Planificación. La campaña se estructuró en tres fases importantes:

- Fase Expectativa: Generar interés sobre la importancia del bienestar integral.
- Fase Educativa: Educar a los públicos sobre los pilares de la campaña: actividad física, alimentación y salud mental.
- Fase de Impacto: Ejecución de charlas, conversatorios y talleres para promover un cambio en las personas.

La campaña utilizó una línea gráfica unificada con los colores representativos de cada pilar y estrategias en redes sociales como Instagram. Creando reel, carruseles y posts motivacionales para amplificar el alcance del mensaje de la campaña.



4.6 Estrategia digital

La estrategia digital de Romper el Molde logró resultados destacados al conectar con un público diverso e incentivando la interacción en plataformas digitales. Entre los principales hallazgos, la campaña alcanzó un número de 256 seguidores, 14.351 visualizaciones, 359 interacciones entre likes, reposts y comentarios. La publicación más destacada fue sobre el conversatorio en el colegio Saint Dominic School donde recopilamos momentos clave de la campaña y sirvió como post de presentación del speaker Pablo Saavedra que nos apoyó durante este conversatorio en el colegio.

De igual forma, contamos con la participación y apoyo de la influencer Kelly Bustamante que cuenta con alrededor de 543 mil seguidores en Instagram, dando un mensaje con el propósito de invitar a las personas a cuidar su cuerpo y mente mientras están en busca del equilibrio. Destacando que necesitamos salir de nuestra zona de confort y aprender a cuidar tanto mente como cuerpo y emociones.

4.7 Ejecución

Conversatorios y talleres:

- Colegio Saint Dominic School: 678 estudiantes.
- Pronaca: 30 colaboradores.
- Fundación Caminitos de Luz: Estudiantes de séptimo de básica.

- Evento Bienestar 360: Realizado con aliados estratégicos, promoviendo un enfoque holístico del bienestar. Con un alcance de 60 personas.

4.8 Medios de comunicación y relaciones públicas

La campaña presentó una estrategia sólida de relaciones públicas para maximizar su alcance y visibilidad en los diferentes públicos. Incluyendo acciones como las siguientes:

- Presencia en medios de comunicación: 4 radios (Radio Contigo, Ponte Once, Fuego Hot 106 y Área Deportiva), 1 medio digital (El Vanguardista Online) y una presencia en televisión nacional en el segmento “En familia” (Telesucesos).



4.9 Logros no esperados

Romper el Molde fue una campaña que como objetivo principal buscaba inspirar a las personas a dar esos pequeños pasos que pueden transformar sus vidas y que con cada uno de ellos busquen una mejor versión de si mismos, cuidando cuerpo, mente y emociones.

Gracias a nuestro mensaje, en el taller junto a Pronaca el 83% de personas optaron por una membresía de prueba en Phisique. Destacando que el taller fue dirigido

a un público de personas con un estilo de vida sedentario debido a su modalidad de trabajo.

En cuanto al impacto en instituciones educativas, Romper el Molde logro un alcance significativo que logro destacar su mensaje y realizar como propuesta más conversatorios en diferentes Unidades Educativas, con el propósito de promover el mensaje de la importancia de la actividad física para la salud mental de los estudiantes y docentes.

4.10 Conclusiones

Queda claro que la comunicación desempeña un papel fundamental en la forma en que percibimos, promovemos y participamos en campañas o programas que buscan combatir problemas sociales. Al utilizar de manera estratégica los medios de comunicación y redes sociales, podemos amplificar y tener un mayor alcance de los mensajes que la campaña busca dar, en este caso sobre los beneficios del deporte para el bienestar mental y emocional.

Además, en los casos de éxito antes mencionados, se evidencia el potencial del deporte como una herramienta poderosa para promover el cambio social y mejorar la calidad de vida de las personas siempre y cuando la comunidad logre empoderarse con la campaña. Pujalte, Valcarcel y Espacia (2018) resaltan la importancia que en este tipo de procesos exista una comunicación bidireccional que permita a las comunidades participar activamente en el proceso de cambio. (p. 22).

La campaña “Romper el Molde” logró resaltar cómo el deporte puede ser una herramienta clave para enfrentar los desafíos relacionados con la salud mental en la juventud. Demostrando que la combinación de estrategias de comunicación y el enfoque en la actividad física permite generar conciencia y fomentar la participación activa en actividades deportivas como parte de un estilo de vida saludable.

A través de mensajes inclusivos y motivadores, se logró conectar con los jóvenes, promoviendo un entorno de apoyo que potencia tanto el bienestar individual como el colectivo. Además, la campaña demostró que el deporte no solo mejora la salud física y mental, sino también actúa como un catalizador para la integración social y el desarrollo de valores fundamentales como el trabajo en equipo, la resiliencia y la solidaridad.

El éxito de "Romper el Molde" radicó en su capacidad para abordar barreras comunes como la falta de conciencia, el acceso limitado a oportunidades deportivas y el estigma en torno a la salud mental. Esto no solo reafirma la importancia del deporte como un mecanismo efectivo de prevención e intervención, sino también la necesidad de un enfoque interdisciplinario que integre comunicación, psicología del deporte y estrategias comunitarias.

Finalmente, la intersección entre la actividad física y comunicación ofrece grandes oportunidades para abordar problemas relacionados al bienestar mental por lo que, dicho potencial puede servir para construir comunidades más saludables y seguras que mejoran la vida de las personas en muchas partes del mundo.

4.11 Recomendaciones

Fortalecer las estrategias de comunicación inclusiva y accesible diseñando mensajes que lleguen a diversos públicos y contextos socioeconómicos, utilizando plataformas digitales y tradicionales para maximizar el alcance. Integrar historias personales de superación es un punto clave para motivar a los jóvenes y fomentar la actividad física como herramienta para el bienestar.

Promover alianzas estratégicas y colaborar con instituciones educativas, organizaciones deportivas y entidades gubernamentales para garantizar el acceso equitativo a instalaciones deportivas y programas de actividad física, con énfasis en

comunidades vulnerables.

Incorporar la actividad física en programas de salud mental donde sea parte integral de las intervenciones de salud mental. Incluyendo sesiones grupales deportivas lideradas por entrenadores capacitados en aspectos psicológicos y emocionales.

Por último, al involucrar a los jóvenes como embajadores de las iniciativas deportivas, capacitándolos en comunicación y liderazgo para que sean promotores activos del cambio en la comunidad, se puede lograr un mayor alcance con públicos de todas las edades, aumentando el impacto de la campaña y sobre todo fomentando la salud.

5. REFERENCIAS

- Admgasol. (2023). Estudio Pasos 2022: Los hábitos saludables se deterioran de forma relevante entre los niños y niñas en tan solo 3 años. Gasol Foundation.
<https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos-2022-habitos-deterioro/>
- Arufe-Giráldez, V., Cachón Zagalaz, J., Zagalaz Sánchez, M., Sanmiguel-Rodríguez, A., & González Valero, G. (2020). Equipamiento y uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los hogares españoles durante el periodo de confinamiento. Asociación con los hábitos sociales, estilo de vida y actividad física de los niños menores de 12 años. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 183-204.
- Avanza en Santo Domingo ‘Vive bien, vive saludable en tu comunidad’ de Pronaca. (2023). Factor Verde.
<https://revistafactorverde.net/avanza-en-santo-domingo-vive-bien-vive-saludable-en-tu-comunidad-de-pronaca/>
- Barrero, J., Varela, J., & Fajardo, E. (2021). Efectos de un programa de actividad física con música sobre variables antropométricas, VO₂max y capacidades físicas en un grupo de escolares de Bogotá. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8(1), 1073-1082. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i1.130>
- Cardona, L. M., Avendaño, F., & Marín, J. P. (2021). Prácticas emergentes en actividad física y deporte. *Información Tecnológica*, 32(3), 149-158.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000300149>
- Casañas, R., & Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. *Revista de estudios de Juventud*, 121(1), 117-132.

Davies, D. C., Atherton, F., McBride, M., & Calderwood, C. (2019). UK chief medical officers' physical activity guidelines.

<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d839543ed915d52428dc134/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf>

Esparcia, A. C., Moreno, Á., & Capriotti, P. (2020). Relaciones públicas y comunicación

institucional ante la crisis del COVID-19. *Revista Internacional de Relaciones Públicas*, 10(19), 1-6.

Fraile-García, J., Tejero-González, C., Esteban-Cornejo, I., & Veiga, O. (2019).

Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Revista Retos*, 36, 58-63.

<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.63035>

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89.

García-Puello, F., Herazo, Y., Sánchez, L., Barbosa, E., Coronado, A., Corro, E., Villareal, A., & Redondo, C. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos.

Revista Retos, 38, 390-395. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73878>

Gebera, O. W. T., & Miñan, M. D. C. G. (2019). Comunicación para el desarrollo en tesis universitarias de Perú: Hacia una cartografía disciplinar. *Revista de ciencias sociales*, 25(2), 141-162.

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.

Harding, A. I. S., Fajardo, P. E., & Berenguer, S. A. (2021). Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación Física: un análisis bibliométrico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 89-99.

Macías, A., García-García, J., Rossignoli, I., Valero-Valenzuela, A., & Belando, N. (2019). Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas. *Actividad física y*

deporte: ciencia y profesión, (32), 54-68.

Nos-Aldás, E. (2019). Comunicación transgresora de cambio social.

Núñez, J., Gaibor, A., Peña, G., & Garcés, C. (2023). Diseño Muestral de la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil-ENDI 2022-2023.

Organización Mundial de la Salud (2018) Actividad Física. Ginebra, Suiza.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2016). Obesidad y sobrepeso. World Health

Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental del adolescente.

Ginebra. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Perea-Caballero, A., L., G., Perea-Mart, A., Reyes-G, U., Santiago-Lagunes, L., R., P.,

Lara-Campos, A., Gonz, A., Garc, V., Hern, M., Sol, D., & Paz-Morales, C. de la.

(2020). Importancia de la Actividad Física. Salud Jalisco.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

Pérez, M., & Garza, A. Q. (2019). Uso compulsivo de sitios de networking, sensación de

soledad y comparación social en jóvenes. Revista Hispana para el análisis de redes sociales, 68-78.

Piñeros Suárez, J. C. (2022). Educación holística en básica, secundaria y media:

retos y oportunidades. Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa, 3(1), 181-206.

Posso Pacheco, R. J. (2022). Transformación social del bienestar humano: una

reflexión de la práctica deportiva. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 1(3), 238-246.

<https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.4755>

Posso, R. (2018b). Propuesta de Estrategias Metodológicas aplicadas a la Educación

Física (Tesis de maestría). Universidad Internacional de la Rioja.

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>

Pujalte, L. Q., Valcarcel, A. S., & Esparcia, A. C. (2018). Acciones y estrategias de

comunicación en plataformas digitales. El caso Cifuentes. Prisma Social: revista de investigación social, (22), 247-270.

Quiñones, J. C. G., Gacría, K. E. A., Pisco, M. L. A., Quintero, N. A. A., Lizcano, D. A., Beltrán,

H. J., ... & Pinzón, J. (2018). Identificación de la salud mental en adolescentes y su relación con la familia. Carta Comunitaria, 26(149), 50-61.

Rocha, C. A., & Pico, M. T. M. (2024). Las redes de comunicación para el cambio social, para la construcción de la paz y la gestión de los conflictos en el territorio: El caso de Yondó,

- Antioquia. Mediaciones, 20(32), 10-26.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). "The age of adolescence". The Lancet Child & Adolescent Health, 2(3), 223-228.
- Secretaría General Iberoamericana y el Consejo Iberoamericano del Deporte. (2019). El deporte como herramienta para el desarrollo sostenible. Secretaría General Iberoamericana y el Consejo Iberoamericano del Deporte.
- Simancas González, E., & García López, M. (2019). Reformulando la comunicación institucional de la universidad pública española desde el enfoque de la comunicación participativa.
- Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. The Journal of the Latin American Sociocultural Studies of Sport (ALESDE), 9(1), 29-44
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. Anuario de Investigaciones, 25, 331-339.
- Vega, O., Vega, M. J., Parada, M., & Umanzor, A. (2022). El deporte como habitus, poder e influencia para una sociedad multicultural y compleja. Revista Observatorio del Deporte, 7(3), 07-17.
<https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/262>
- World Health Organization. (2016). Obesidad y sobrepeso. World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2018). Salud mental del adolescente. Ginebra.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>