

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Festival ¿Dónde está mi cabeza?**

**Melanie Ariana Sánchez Granda**

**Psicología**

**Trabajo de fin de carrera presentado como requisito**

**para la obtención del título de Licenciada en Psicología**

**Quito, 15 de Diciembre de 2024**

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**HOJA DE CALIFICACIÓN**

**DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Nombre del Trabajo: Festival ¿Dónde está mi cabeza?**

**Melanie Ariana Sánchez Granda**

**Nombre del profesor, Título académico    Natalie Izurieta, PhD**

**Quito, 15 de Diciembre de 2024**

**© DERECHOS DE AUTOR**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas. Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

**Nombres y apellidos: Melanie Ariana Sanchez Granda**

**Código: 00322861**

**Cédula de identidad: 0925314403**

**Lugar y fecha: Quito, 15 de Diciembre de 2024**

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

Nota:

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

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

Note:

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

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo es promover la salud mental en la comunidad de Cumbayá mediante la realización del festival "Dónde está mi Cabeza", organizado en colaboración con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el GAD de Cumbayá y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Este evento ofreció una serie de talleres interactivos y vivenciales en diversas disciplinas, como danza, Tai Chi, arteterapia, biodanza, huerto y juegos de mesa, con el fin de fomentar el bienestar emocional y mental de los participantes. Además, se organizó un conversatorio sobre la importancia de la salud mental, con la participación de autoridades locales y académicas, y se cerró con un concierto de la banda "Diego y los Gatos del Callejón".

El festival logró una alta participación de la comunidad en los talleres, los cuales fueron diseñados para promover la interacción social y el aprendizaje colectivo, generando un espacio inclusivo y participativo. El impacto final del evento evidenció la importancia de combinar arte y cultura para mejorar la salud mental de la comunidad, ofreciendo una experiencia enriquecedora para todos los participantes.

**Palabras Clave:** Salud mental, bienestar emocional, comunidad, Cumbayá, talleres interactivos, festivales culturales, participación comunitaria.

## ABSTRACT

This study aims to promote mental health within the Cumbayá community through the festival "Dónde está mi Cabeza," organized in collaboration with the Pan American Health Organization (PAHO), the Autonomous Decentralized Government (GAD) of Cumbayá, and the Universidad San Francisco de Quito (USFQ). The event featured interactive and experiential workshops in disciplines such as dance, Tai Chi, art therapy, biodanza, gardening, and board games, designed to enhance emotional and mental well-being. Additionally, a panel discussion on the importance of mental health was held with the participation of local and academic authorities, culminating in a concert by the band "Diego y los Gatos del Callejón."

The festival achieved significant engagement of the community with workshops fostering social interaction and collective learning in an inclusive and participatory environment. The outcomes highlighted the effectiveness of integrating art and culture as tools to improve community mental health, offering enriching experiences for all participants.

**Keywords:** Mental health, emotional well-being, community, Cumbayá, interactive workshops, cultural festivals, community participation.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS</b>	<b>7</b>
Solicitud de la organización	7
Descripción de la organización	7
Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS)	7
GAD Parroquial de Cumbayá	9
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD</b>	<b>14</b>
1. Naturaleza del problema	14
Salud Mental en la Comunidad	15
2. Afectados por el problema	15
Situación en Ecuador y América Latina	16
3. Factores que contribuyen al problema:	17
Programas comunitarios de salud mental	17
1.2 Influencia de la actividad física sobre la salud mental de la población	18
Desafíos Relacionados con el Uso de Pantallas	21
Envejecimiento y Actividad Física	21
Beneficios del baile en la salud mental	23
4. Estrategias aplicadas previamente	24
Intervenciones de danza en beneficio de la salud mental	24
Festivales que promueven la salud mental comunitaria	27
Festival ¿Dónde Está mi Cabeza?	27
Primera edición del Festival ¿Dónde Está mi Cabeza?	27
<b>PROPUESTA</b>	<b>29</b>
Objetivo General	29
Objetivos Específicos	29
Productos o Actividades	30
Plan de Implementación	32
<b>Resultados:</b>	<b>36</b>
1. Organización Previa	36
2. Resultados día del festival	38
3. Posterior al evento	42
<b>REFLEXIÓN</b>	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS:</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>54</b>

## DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS

### **Solicitud de la organización**

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

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

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

### **Descripción de la organización**

#### **Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud**

#### **(OMS/OPS)**

La Organización Mundial de la Salud fue fundada el 7 de abril de 1948 por las Naciones Unidas. Su creación fue impulsada después de la segunda guerra mundial, con el fin de

responder a necesidades de coordinación entre esfuerzos internacionales para tratar temas de suma importancia, entre ellos problemas de salud global, enfermedades infecciosas, malnutrición y emergencias sanitarias (OMS, s.f.).

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

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

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

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

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

### **GAD Parroquial de Cumbayá**

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

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

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

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

Dentro de los GAD se incluyen los Gobiernos Regionales y Locales, que abarcan niveles provinciales, municipales y parroquiales (Galarza Castro, 2023). Cada uno de estos niveles tiene funciones específicas orientadas a satisfacer las necesidades particulares de sus respectivas comunidades. Por ejemplo, los gobiernos provinciales se centran en la

planificación del desarrollo regional, mientras que los municipios se enfocan en servicios públicos urbanos, y las juntas parroquiales priorizan la gestión comunitaria (Galarza Castro, 2023).

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

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

El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá desempeña un papel fundamental en la gestión y desarrollo de esta parroquia ubicada en el valle de Quito. Su historia se remonta a tiempos pre coloniales, cuando las tierras eran habitadas por culturas indígenas como los quitu-caras. El nombre "Cumbayá", que en quechua significa "lugar de descanso", refleja la tranquilidad y la riqueza natural que caracterizan a esta región. A lo largo de los siglos, Cumbayá tiene una historia enriquecedora que incluye hitos como la construcción de la Ruta Ferroviaria Quito-Ibarra en 1920, la central hidroeléctrica en 1958, y proyectos ecológicos recientes como la Ruta Chaquiñán. Su desarrollo moderno se ha

centrado en la infraestructura, el comercio y la educación, siendo hogar de la Universidad San Francisco de Quito y de varios centros comerciales con servicios urbanos (Gobierno Parroquial de Cumbayá, 2023).

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

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

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

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

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

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

El GAD de Cumbayá también colabora en la organización de festivales y ferias, que celebran la identidad cultural de la parroquia. Estas actividades, incluyen eventos como conciertos, talleres de arte, exposiciones y actividades deportivas. Los festivales buscan no

solo fortalecer el sentido de pertenencia entre los residentes, sino también atraer visitantes, promoviendo el turismo local y generando oportunidades económicas para emprendedores y artesanos (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024).

## **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD**

### **1. Naturaleza del problema**

La salud mental se define como el estado de bienestar que permite a las personas enfrentar el estrés diario, desarrollarse plenamente, aprender, trabajar y contribuir activamente en sus comunidades. Es fundamental para la salud general y apoya nuestras capacidades para tomar decisiones y relacionarnos con los demás (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Como derecho humano básico, la salud mental impulsa el desarrollo personal y social, respaldada por factores protectores como habilidades emocionales y apoyo social. Además, el bienestar mental puede verse afectado por factores de riesgo como la pobreza, la violencia o el estrés social, que incrementan la vulnerabilidad. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

La salud mental ha ganado un reconocimiento creciente como componente fundamental del bienestar integral. En 2023, el Día Mundial de la Salud Mental destacó la importancia de considerar la salud mental como un derecho humano universal, enfatizando la necesidad de aumentar la conciencia y tomar acciones concretas para mejorar la salud mental a nivel global. (RASTOGI,2023).

El enfoque de la salud mental comunitaria se centra en promover la integración social de los individuos, ayudándolos a mejorar sus relaciones interpersonales y a gestionar los conflictos

cotidianos. Este enfoque reconoce que muchos trastornos mentales están vinculados a problemas en las relaciones familiares, laborales o de pareja, los cuales se ven exacerbados por el individualismo y la competitividad característicos de las sociedades actuales, especialmente en contextos neoliberales (Gómez & Sava, 2020).

### **Salud Mental en la Comunidad**

El contexto social tiene un impacto significativo en la salud mental, ya que influye tanto en la probabilidad de desarrollar trastornos como en el acceso a los servicios de atención, lo que a su vez afecta los resultados generales. Un enfoque multinivel ha sido utilizado para explorar este fenómeno, considerando factores que abarcan desde la infancia hasta la vejez, e incluyendo aspectos comunitarios como el ambiente y los sistemas de salud, así como políticas nacionales. Los estudios señalan que las poblaciones más desfavorecidas enfrentan mayores retos en salud mental debido al estrés acumulado y las condiciones físicas adversas (Alegría, NeMoyer, Falgàs Bagué, Wang, & Alvarez, 2018).

La salud mental comunitaria se ve influenciada por la interacción entre determinantes sociales, como las oportunidades económicas y las condiciones de vida. Investigaciones recientes destacan cómo estos factores se afectan mutuamente, impactando indirectamente en la salud. La inseguridad laboral y las condiciones de vida deficientes, como la calidad de la vivienda y la inseguridad alimentaria, siguen vinculándose con un aumento del malestar psicológico, especialmente en personas con menos recursos (Alegría, NeMoyer, Falgàs Bagué, Wang, & Alvarez, 2018).

### **2. Afectados por el problema**

Lejos de ser un lujo, una buena salud mental es crucial para el bienestar general. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revelan que aproximadamente una de cada ocho

personas a nivel global enfrenta algún tipo de trastorno mental, y se observa una preocupante tendencia al alza, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes (Rastogi, 2023). En 2019, se estimó que alrededor de 970 millones de personas padecían un trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes. Estos problemas de salud mental son responsables de una parte importante de la discapacidad, afectando a una de cada seis personas con discapacidades, mientras que quienes tienen condiciones mentales graves viven entre 10 y 20 años menos que el promedio de la población (World Health Organization, 2022; World Health Organization, n.d.).

Las autoridades sanitarias han mostrado gran preocupación por la salud mental de los jóvenes, describiéndola como un problema crítico de salud pública. Las estadísticas muestran un incremento alarmante en las tasas de suicidio y autolesiones entre adolescentes en las últimas décadas (Richtel, 2024). La depresión, un trastorno del estado de ánimo marcado por tristeza persistente y desinterés, afecta negativamente la calidad de vida, y está asociada con comorbilidades y una mayor tasa de mortalidad. La OMS estima que el 3,8% de la población mundial sufre de depresión, con una prevalencia mayor en mujeres y en adultos mayores de 60 años (OMS, 2021).

### **Situación en Ecuador y América Latina**

En Ecuador, las circunstancias relacionadas con la salud mental reflejan las tendencias globales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que América Latina enfrenta grandes desafíos en la provisión de servicios adecuados de salud mental, especialmente en áreas con altos niveles de pobreza y desigualdad. En Ecuador, las principales barreras incluyen la falta de recursos en el sistema de salud pública y el estigma persistente hacia las

enfermedades mentales (World Health Organization, 2022). A pesar de los avances en la cobertura de salud, los trastornos mentales continúan siendo una de las principales causas de morbilidad, afectando principalmente a comunidades rurales y a poblaciones vulnerables.

Desde 1999 hasta 2023, las políticas de salud mental en Ecuador han mostrado ciertos avances, pero siguen existiendo limitaciones, especialmente en lo que respecta a la atención de los determinantes sociales de la salud. Aunque se cumplen con los estándares internacionales, la falta de datos actualizados sobre la población y la escasa interacción entre legisladores y ciudadanos dificultan la creación de políticas efectivas. Además, la implementación de estas políticas se ve obstaculizada por la gestión de recursos y la toma de decisiones políticas. Es crucial aumentar el presupuesto destinado a salud mental, contratar más profesionales especializados y regular la integración de la salud mental en el sistema nacional de salud mediante una adecuada reglamentación (García & Valencia, 2024).

### **3. Factores que contribuyen al problema:**

#### **Programas comunitarios de salud mental**

La OMS resalta la importancia de programas comunitarios de salud mental y una cobertura universal como estrategias efectivas para disminuir la carga de los trastornos mentales. Se aboga por un enfoque que integre los servicios comunitarios, lo cual podría mejorar significativamente los resultados en salud mental (World Health Organization, n.d.).

Las iniciativas comunitarias que promueven la solidaridad y la recuperación de los lazos afectivos han sido fundamentales para restaurar la salud mental colectiva a través del respeto mutuo y el amor, elementos esenciales para alcanzar una vida plena y satisfacer las necesidades emocionales de la humanidad (Gómez & Sava, 2020).

Ejemplos como la Red Argentina de Arte y Salud Mental (RAASM) destacan el papel del arte como herramienta terapéutica en la salud mental. Fundada en 1995, esta red promueve la desmanicomialización y utiliza el arte para generar un cambio social. A través de festivales y eventos, ha desafiado las estructuras históricas de los hospitales psiquiátricos y ha promovido la inclusión social y la visibilización de los pacientes psiquiátricos, contribuyendo a la modificación de la legislación sobre salud mental en Argentina y otros países (Gómez & Sava, 2020).

Diversos especialistas han destacado la importancia de estrategias accesibles para promover el bienestar mental, poniendo énfasis en el autocuidado. Al igual que protegemos nuestra salud física, es esencial dedicar tiempo a actividades que fomenten la alegría y la relajación, ya que son claves para nuestro equilibrio emocional (Rastogi, 2023).

## **1.2 Influencia de la actividad física sobre la salud mental de la población**

El ejercicio físico es un componente clave para el bienestar mental, ya que el movimiento regular estimula la liberación de endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”. Estas mejoran el estado de ánimo, y actividades simples como caminatas cortas o sesiones moderadas de ejercicio pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional (Rastogi, 2023). El ejercicio no solo influye en neurotransmisores clave como la serotonina, dopamina y norepinefrina, sino que también estimula la producción de endorfinas, aliviando el dolor y mejorando el bienestar. (Denche-Zamorano et al., 2024).

También se ha enfatizado la importancia de mantener una conexión con la naturaleza, a través de actividades como caminar en espacios verdes o realizar ejercicios al aire libre, incluyendo el baile. Estas prácticas promueven una mejor coordinación entre cuerpo y mente y favorecen el equilibrio físico y emocional (Rastogi, 2023).

La actividad física ofrece múltiples beneficios que abarcan la salud física y mental. En adultos, contribuye a prevenir y gestionar enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, al tiempo que reduce los síntomas de ansiedad y depresión, mejorando la salud cerebral y el bienestar general. En niños y adolescentes, la actividad física favorece el desarrollo saludable de músculos y huesos, promueve un mejor desarrollo cognitivo y motor, y se asocia con mejores resultados académicos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Además, facilita la interacción social, lo que contribuye a su eficacia en el tratamiento de la depresión. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el National Institute for Health and Care Excellence (NICE) y la American Psychiatric Association (APA) recomiendan la actividad física como parte integral del tratamiento de la depresión (Denche-Zamorano et al., 2024).

Estudios recientes subrayan la relevancia del ejercicio en la prevención de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, y problemas de atención. Mantenerse físicamente activo durante la infancia y la adolescencia puede proteger contra estos problemas, evidenciando que un mejor desempeño en actividades que exigen capacidad cardiovascular, fuerza y resistencia muscular está relacionado con una mayor resiliencia frente a las dificultades de salud mental. La relación es proporcional: cuanto mejor es la condición física, menor es el riesgo de desarrollar trastornos mentales (Richtel, 2024).

Pese a los beneficios conocidos del ejercicio a nivel global, el sedentarismo es una preocupación creciente. Aproximadamente el 31% de los adultos no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS, y si esta tendencia persiste, se prevé un aumento del 35% en la inactividad física para 2030. Este fenómeno dificultará alcanzar la meta mundial de reducir el sedentarismo en un 15%. La falta de actividad física aumenta el

riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y trastornos neurodegenerativos (OMS 2024). Además, el sedentarismo es más prevalente en los países de ingresos altos, y las mujeres y los adultos mayores de 60 años son particularmente vulnerables. Para abordar este problema, la OMS subraya la importancia de implementar políticas públicas que favorezcan entornos más activos, como el uso del transporte a pie o en bicicleta y la promoción del deporte comunitario, lo que podría mejorar la salud y reducir las desigualdades en el acceso a la actividad física (OMS, 2024).

En el Reino Unido, las autoridades médicas recomiendan que los niños y adolescentes de 5 a 18 años realicen al menos una hora diaria de actividad física moderada. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje de los niños británicos cumple con estas recomendaciones, con cifras que oscilan entre el 20% y el 44,6% en el grupo de edad de 5 a 16 años. Esta falta de actividad física es más pronunciada en comunidades socioeconómicamente desfavorecidas (Breslin et al., 2023). En Irlanda del Norte, solo el 20% de los niños de entornos de bajo nivel socioeconómico alcanza los 60 minutos diarios recomendados (Breslin et al., 2023).

Estos datos subrayan la necesidad de diseñar intervenciones y políticas públicas que promuevan tanto la salud mental como la actividad física, especialmente en comunidades vulnerables.

A pesar de las ventajas del deporte, la inactividad física es un problema generalizado. La OMS reporta que el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física. Por ello, se han establecido metas globales para reducir la inactividad: un 10% para 2025 y un 15% para 2030, comparado con los niveles de 2010 (OMS, 2024). La actividad física incluye todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que consume energía, y puede realizarse en diversos contextos, como el tiempo libre, el transporte, el trabajo, o las tareas del hogar (OMS, 2024).

## **Desafíos Relacionados con el Uso de Pantallas**

La creciente dependencia de las nuevas tecnologías ha exacerbado esta tendencia, creando una división entre quienes prefieren interacciones virtuales que fomentan el aislamiento y quienes necesitan conexiones físicas y emocionales para sentirse completos. Además, la pandemia ha empeorado la situación, exacerbando el aislamiento social, aumentando la violencia en las relaciones íntimas y contribuyendo al problema de la soledad, que es un reto significativo para la salud mental (Gómez & Sava, 2020)

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede impactar negativamente la salud mental infantil al reducir actividades esenciales como el ejercicio, el sueño adecuado y las interacciones sociales cara a cara, todas fundamentales para un desarrollo saludable. Esto resalta la importancia de promover la actividad física como un pilar clave del bienestar mental, especialmente en los jóvenes (Richtel, 2024; Eirich et al., 2022).

Es un factor de preocupación, el impacto de las pantallas en la salud infantil. Existen evidencias que vinculan el uso excesivo de dispositivos electrónicos con problemas como la obesidad, debido al aumento de la ingesta calórica, la disminución de la actividad física y la reducción del metabolismo. Además, se asocia con problemas como irritabilidad, bajo estado de ánimo y un desarrollo cognitivo y socioemocional afectado, lo que impacta negativamente en el rendimiento académico (Stiglic & Viner, 2019).

## **Envejecimiento y Actividad Física**

Por otro lado, el aumento de la esperanza de vida, especialmente en los países desarrollados, plantea un reto significativo para el cuidado de la salud de los adultos mayores. Se prevé un incremento considerable en la población de 80 años o más para mediados de este siglo, lo que

subraya la necesidad de promover un envejecimiento saludable con el fin de reducir los costos derivados del deterioro patológico (Piccardi et al., 2023).

El envejecimiento conlleva transformaciones en las capacidades físicas, psicológicas y cognitivas de las personas. Diversos estudios han demostrado que la actividad física no solo es útil para el control de enfermedades crónicas, sino que también mejora el funcionamiento cognitivo, la memoria, la atención y las funciones ejecutivas. (Piccardi et al., 2023).

No obstante, a medida que las personas envejecen, suelen enfrentar limitaciones físicas que dificultan la realización regular de actividad física. El envejecimiento está estrechamente vinculado con la pérdida de movilidad, fuerza y funciones cognitivas, lo que puede disminuir la capacidad de los adultos mayores para hacer ejercicio de manera efectiva. Además, las condiciones crónicas más comunes en esta etapa, como la artritis y las enfermedades cardiovasculares, pueden agravar estos obstáculos, reduciendo aún más la motivación para mantenerse activos (Shi, Hu, Huang, et al., 2024).

A pesar de estas dificultades, es posible fomentar la actividad física en los adultos mayores mediante intervenciones adaptadas. Las estrategias más eficaces incluyen la promoción de actividades físicas de baja intensidad y asegurarse de que los movimientos sean adecuados a las capacidades físicas de cada persona, lo que permite a los adultos mayores mantenerse activos de forma segura y accesible (Shi, Hu, Huang, et al., 2024).

El sedentarismo es un factor de riesgo clave para enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, especialmente en adultos mayores, donde la inactividad puede agravar los síndromes geriátricos. La actividad física regular ayuda a reducir estos riesgos, promoviendo un envejecimiento saludable. Investigaciones recientes destacan que el ejercicio no solo mejora la salud cardiovascular y cognitiva, sino que también influye en mecanismos

metabólicos relacionados con estas enfermedades, favoreciendo la plasticidad neuronal y ralentizando la progresión del Alzheimer, además de mejorar la memoria y el rendimiento cognitivo (Piccardi et al., 2023). Por otro lado, la inactividad incrementa el riesgo de demencia y trastornos cognitivos, lo que refuerza la importancia de promover el ejercicio para mejorar la calidad de vida en la vejez (OMS, 2024).

### **Beneficios del baile en la salud mental**

La investigación también ha puesto en evidencia los numerosos beneficios que la actividad física puede aportar a personas de todas las edades. En particular, el baile se destaca como una forma de ejercicio versátil, capaz de adaptarse a diversas poblaciones, incluidas aquellas con limitaciones físicas. Esta actividad puede practicarse tanto a nivel profesional como recreativo, ofreciendo una amplia gama de beneficios para la salud física y mental (Marquez et al., 2021).

Entre los efectos positivos del baile, se ha observado una mejora en las funciones cognitivas, así como en la calidad del sueño y la calidad de vida en general. Además, contribuye significativamente al bienestar emocional, ayudando a reducir el estrés y los síntomas psicossomáticos. El baile también fomenta la interacción social y el sentido de comunidad (Marquez et al., 2021).

Además, el baile tiene un importante papel cultural, particularmente en la comunidad latina, donde se considera un elemento unificador y una expresión fundamental de la identidad cultural. La combinación de baile y música no solo proporciona beneficios para la salud a lo largo de la vida, sino que también ayuda a combatir el aislamiento social, un factor crucial para el bienestar general (Marquez et al., 2021).

#### **4. Estrategias aplicadas previamente**

##### **Intervenciones de danza en beneficio de la salud mental**

La práctica regular del baile ha demostrado ser especialmente beneficiosa para los adultos mayores. Un estudio comparativo reveló que los ancianos que bailaban con frecuencia mostraban un mejor equilibrio, tiempos de reacción más rápidos y un rendimiento cognitivo superior en comparación con aquellos que no practicaban esta actividad (Marquez et al., 2021).

Tanto la música como la danza han sido empleadas históricamente como medios para la sanación y el bienestar, de manera similar a las terapias y tratamientos farmacológicos utilizados hoy en día (Sheppard & Broughton, 2020). Civilizaciones antiguas emplearon estos elementos como intervenciones terapéuticas, como las sociedades islámicas, que usaban la música como herramienta curativa, o las culturas siberianas y de Europa y América, que recurrían a la danza chamánica para la sanación. Filósofos como Pitágoras también creían que la música podía calmar el cuerpo (Sheppard & Broughton, 2020).

Aunque la relación entre las artes escénicas y el bienestar parece menos presente en las sociedades occidentales actuales, crece el interés por comprender cómo estas actividades contribuyen al bienestar general (Sheppard & Broughton, 2020). Estudios recientes han señalado que el arte y la salud podrían tener mucho más en común de lo que inicialmente se pensaba, tanto para los profesionales de la salud como para los responsables de las políticas públicas. Las artes escénicas y la atención médica comparten características como ser relacionales, estéticas y temporales, lo que afecta de manera notable los resultados de salud y la calidad de vida de quienes participan activamente en estas prácticas (Sheppard & Broughton, 2020).

En este contexto, la terapia de danza/movimiento (DMT), definida por la American Dance Therapy Association (ADTA), utiliza el movimiento de forma psicoterapéutica para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar. Este enfoque holístico se basa en la afirmación empíricamente respaldada de que la mente, el cuerpo y el espíritu son inseparables y están interconectados; los cambios en el cuerpo reflejan cambios en la mente y viceversa. Según Koch et al. (2019), la DMT promueve resultados psicológicos positivos al combinar mecanismos como la expresión no verbal, la regulación emocional, el placer derivado del movimiento y la creación de significado a través de la danza. Estas características hacen de la DMT una herramienta eficaz para el desarrollo integral de los individuos (Koch et al., 2019).

Desde su consolidación en la década de 1940 en los países occidentales, la DMT se ha expandido globalmente y ha demostrado beneficios en diversos contextos. Por ejemplo, fomenta la cohesión grupal y el empoderamiento personal, especialmente en entornos grupales donde se estimula el apoyo mutuo y el aprendizaje interpersonal. Asimismo, intervenciones basadas en la danza, como el baile contemporáneo o folclórico, comparten objetivos similares al mejorar la calidad de vida y generar cambios positivos en la salud psicológica (Koch et al., 2019).

El análisis de Koch et al. (2019) resalta que estas intervenciones tienen efectos duraderos cuando son aplicadas de manera estructurada. Sin embargo, se subraya la importancia de seguir investigando para perfeccionar las metodologías y evaluar la sostenibilidad de los resultados obtenidos, garantizando así su efectividad tanto en ámbitos clínicos como no clínicos.

Hoy en día también la Danza Movimiento Terapia (DMT) se presenta en entornos de realidad extendida (XR) integra principios terapéuticos con tecnologías avanzadas como VR, AR y

MR, ofreciendo sesiones personalizadas, inmersivas y basadas en biorretroalimentación. Esta innovación, respaldada por estudios clínicos, permite tratamientos más efectivos y accesibles para trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, respondiendo a la demanda de terapias modernas y precisas (Radanliev, 2024).

Por ejemplo, se ha demostrado que la danza mejora el bienestar emocional y la calidad de vida en personas con Parkinson al combinar estimulación motora y música, lo que puede aumentar la dopamina. Un meta-análisis confirmó su impacto positivo, incluso con sesiones breves (Cheng, Quan, & Thompson, 2024).

Por otro lado, se ha demostrado que, en el Trastorno del Espectro Autista (TEA), caracterizado por dificultades sociales, falta de contacto visual y conductas repetitivas (CDC, 2020; APA, 2013), la danzaterapia puede ser beneficiosa. Aunque la actividad física representa un desafío para estos niños, la danzaterapia mejora el equilibrio, la flexibilidad y las habilidades sociales, integrando sistemas sensoriales y motores mediante técnicas como el *mirroring* (Morris et al., 2021).

En el caso de niños con discapacidades, Anderson y Mathews (2024) destacan que las intervenciones de danza y movimiento contribuyen al desarrollo de habilidades físicas y motoras, además de mejorar aspectos sociales y emocionales.

Este enfoque también se refleja en el Festival Latinoamericano de Arte y Salud Mental, que desde 1989 se ha convertido en un espacio crucial para la reflexión y la acción política sobre la salud mental, promoviendo la creatividad artística como herramienta de sanación. Este festival se ha vinculado estrechamente con la legislación nacional, como la Ley Nacional de Salud Mental de Argentina, que busca la desinstitucionalización de la salud mental. Además, el festival ha sido un escenario para el debate sobre la inclusión de personas con trastornos

mentales y la transformación de los hospitales psiquiátricos en espacios más inclusivos y comunitarios (Gómez & Sava, 2020)

### **Festivales que promueven la salud mental comunitaria**

El Festival Latinoamericano de Arte y Salud Mental ha tenido una importante expansión, con la participación de países como Uruguay, Paraguay, Chile, Brasil, Cuba, Italia, Costa Rica, Panamá, Holanda y Ecuador. En el caso de Ecuador, la participación subraya la influencia de la red y su impacto en la salud mental comunitaria del país, promoviendo la desmanicomialización y el uso del arte, especialmente la danza, como medio de transformación social y de inclusión (Gómez & Sava, 2020).

### **Festival *¿Dónde Está mi Cabeza?***

Dada la importancia de realizar actividades y festivales que promuevan la salud mental en las comunidades, *¿Dónde Está mi Cabeza?* se ha consolidado como un referente en Ecuador. Este evento busca no solo sensibilizar sobre el bienestar emocional, sino también generar espacios donde las personas puedan interactuar, relajarse y adquirir herramientas prácticas para enfrentar los desafíos cotidianos (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023; Organización Panamericana de la Salud, 2024).

### **Primera edición del Festival *¿Dónde Está mi Cabeza?***

El sábado 3 de junio de 2023, el parque Itchimbia de Quito fue el escenario de la primera edición de este festival, impulsado por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) en Ecuador, en colaboración con el Ministerio de Salud Pública (MSP), la Secretaría de Salud del Municipio de Quito y con el respaldo de USAID (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023).

Enfocado principalmente en adolescentes, jóvenes y familias, el evento incluyó actividades gratuitas como música, danza, técnicas de respiración, movimiento corporal, serigrafía, comedia y talleres creativos. Su propósito principal fue fomentar el bienestar emocional a través de la interacción lúdica y la exploración en un entorno accesible (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023).

Gabriela Aguinaga, viceministra de Gobernanza del MSP, destacó que el festival permitió identificar riesgos de salud mental y promover el equilibrio emocional, resaltando además los esfuerzos del MSP con su red de servicios gratuitos, un manual de prevención del suicidio y la incorporación de 200 profesionales en 2023 para mejorar la atención nacional (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023).

La jornada sirvió para visibilizar la importancia de la comunidad como agente clave en el cuidado de la salud mental, recordando que la línea gratuita 171, opción 6, está disponible para brindar primeros auxilios psicológicos (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023).

En resumen, la salud mental es clave para el desarrollo integral de las personas y comunidades, y enfrenta desafíos globales, especialmente con el aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión (Alegría et al., 2018). En este marco, las iniciativas comunitarias que combinan actividades físicas y artísticas, como festivales de danza y talleres culturales, han mostrado ser herramientas efectivas para promover el bienestar emocional. Estas actividades no solo fortalecen la cohesión social, sino que también abordan determinantes sociales de la salud, como la desigualdad, y fomentan entornos inclusivos (Gómez & Sava, 2020; Denche-Zamorano et al., 2024). Al integrar arte, movimiento y salud comunitaria, se generan espacios que previenen trastornos mentales, promueven la resiliencia y el sentido de pertenencia, contribuyendo al bienestar de las poblaciones más vulnerables (Rastogi, 2023).

## **PROPUESTA**

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

### **Objetivo General**

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

### **Objetivos Específicos**

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

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

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

#### Productos o Actividades

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

Taller	Descripción	Facilitador/Colectivo
Siente el ritmo	Una experiencia de baile donde los participantes pudieron disfrutar del movimiento y liberar tensiones.	Filiph Bravo

Speed friending	La actividad de juegos de mesa fomenta la interacción social y el trabajo en equipo, donde los participantes comparten, colaboran y aprenden mientras disfrutan de una experiencia lúdica.	Juegos de mesa EC.
Tai chi	El taller de Tai Chi promueve la relajación mental, el equilibrio físico y el bienestar a través de movimientos y técnicas de respiración profunda, ofreciendo una experiencia integradora y relajante.	Mariana Ciuffardi.
Cuidando nos cuidamos y Trabajando la Tierra	Buscaba generar un espacio reflexivo sobre diferentes habilidades para la vida que son pilares básicos para tener una buena salud mental	Huerto manías
Danza, vive y disfruta	Un taller de danza con ritmos ecuatorianos y una experiencia coreográfica colaborativa	Centro Cultural Cumbayá
Biodanza	Espacio dinámico y lúdico donde las personas pudieron conectar consigo mismos y con otras personas, promoviendo la salud y bienestar.	Luz Albán.
Arcilla emocional	A través del modelado de la arcilla y la utilización de colores los participantes pudieron expresar y plasmar sus emociones en una pieza única	Laura Oviedo

Concierto de Diego y los gatos del callejón	Ofrecía música para toda la familia con contenido consciente y respetuoso, que incluía juegos interactivos para el disfrute y diversión de todos.	Diego Aguirre
---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

### Plan de Implementación

1. Búsqueda de talleristas y colectivos: Realizar una investigación exhaustiva sobre los distintos talleres y actividades que podrían relacionarse con la salud mental y el bienestar en la comunidad. Identificar artistas, talleristas, organizaciones y colectivas potenciales que podrían estar interesados en participar en el festival. Para organizar esta información, se ingresan los datos en una tabla detallada que incluye a todos los posibles talleristas, junto con sus datos como número de contacto y otra información relevante.

Organización	Proyecto/Grupo/Persona	Contacto	Actividad

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

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

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

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

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

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

Para los talleres, entre otros materiales gestionados se encuentran: 1 carpa de 6x8 metros sin paredes y con alzas; 1 carpa de 6x6 metros con 3 paredes; 2 carpas de 6x4 metros con 3 paredes cada una; 1 carpa de 4x4 metros con 4 paredes; 40 sillas; 4 mesas largas; tarima de 5 metros por 3,80 metros con una altura de 40 cm; 1 micrófono de diadema; 1 micrófono inalámbrico; 1 parlante; extensiones de luz; toma de luz 110V; 2 cajas amplificadas de salida al público; 2 monitores de piso para escenario; 4 micrófonos con pedestal y cable; una consola digital de 8 canales; cables, cajas directas y extensiones. Además, se incluyen 45 piezas de cerámica, 60 plántulas de aromáticas y hortalizas, 5 lavacaras, 2 rollos de papel secante de cocina, 4 pliegos de cartulina A1, 50 hojas tamaño A4, 60 rollos de cartón reciclado (cabe recalcar que este material fue parte de una donación por parte de estudiantes y organizadores), 8 marcadores permanentes en negro y azul, y refrigerios para aproximadamente 40 personas, que consistían en sándwiches, frutas y jugos. Todo esto fue gestionado por la Universidad San Francisco de Quito para garantizar el desarrollo adecuado del festival. Además, se deberá enviar un formulario interno de la USFQ, donde se deberán autorizar el apoyo del evento con los materiales requeridos.

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

en los cuales cada voluntario pueda estar en el festival. Por otro lado, se les va a pedir a los voluntarios que entreguen un pin a cada participante al asistir al taller, cada voluntario se va a hacer cargo de tener los pines respectivos del taller que le toque asistir. Los voluntarios además van a tener que informar a los participantes que al tener 2 pines y al llenar una encuesta, podrán obtener otro pin más, con la suma de estos 3 pines ellos podrán reclamar un termo. Los voluntarios van a tener un código QR para que los participantes puedan escanearlo y llenar la encuesta que es obligatoria para obtener el tercer pin. Además, cada voluntario va a tener una hoja de asistencia en la cual va a tener que registrar cuantas personas asisten a los talleres, deben registrar cuantos hombres y cuantas mujeres van y por último anotar el total de participantes.



Asistencia (Mujeres)		Asistencia (Hombres)	
Asistencia	1 2	Asistencia	1 2
Nombre		Nombre	
Apellido		Apellido	
Total		Total	

Asistencia (Mujeres)		Asistencia (Hombres)	
Asistencia	1 2	Asistencia	1 2
Nombre		Nombre	
Apellido		Apellido	
Total		Total	

Asistencia (Mujeres)		Asistencia (Hombres)	
Asistencia	1 2	Asistencia	1 2
Nombre		Nombre	
Apellido		Apellido	
Total		Total	



7. Charla integradora: Para el conversatorio se va a invitar a un representante de la USFQ, de la OPS, de la OIM y del GAD de Cumbayá para que puedan responder la siguiente pregunta ¿Dónde se construye la salud mental? Además de hablar de temas relacionadas con el bienestar comunitario y la salud mental.

## **Resultados:**

### **1. Organización Previa**

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

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

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

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

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

Cuando empezamos con la investigación de posibles talleres a través de diferentes fuentes como páginas web, redes sociales, preguntando a la comunidad, etc. En total encontramos 12 organizaciones, de las cuales logramos contactarnos con 9 y se les invitó a una reunión informativa del festival a través de la plataforma zoom, en esta reunión se les pidió llenar un formulario de inscripción a los talleristas donde detallen su propuesta, una vez revisada las diferentes propuestas, se hizo una selección de los talleres que cumplían con los requisitos de OPS, se descartaron 3 organizaciones debido a que 2 de ellas su propuesta no cumplía con los objetivos del festival y la otra organización pertenecía a un centro psicológico, y no cumplía con el requisito de OPS de organizaciones no ligadas a espacios de intervención clínica, así seleccionaron en total 6 talleres que estaban bien planteados y alineados a los objetivos del festival, posterior a esto se encontraron dos talleres más que se unieron, teniendo como total a 8 organizaciones que fueron parte del festival “¿Dónde está mi cabeza?”.

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

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

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

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

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

## **2. Resultados día del festival**

El festival se llevó a cabo el sábado 26 de octubre del 2024, desde las 10:00 am hasta las 17:00 pm, en el parque de Cumbayá, donde se combinó talleres interactivos con

actividades comunitarias, promoviendo la participación y la integración social.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

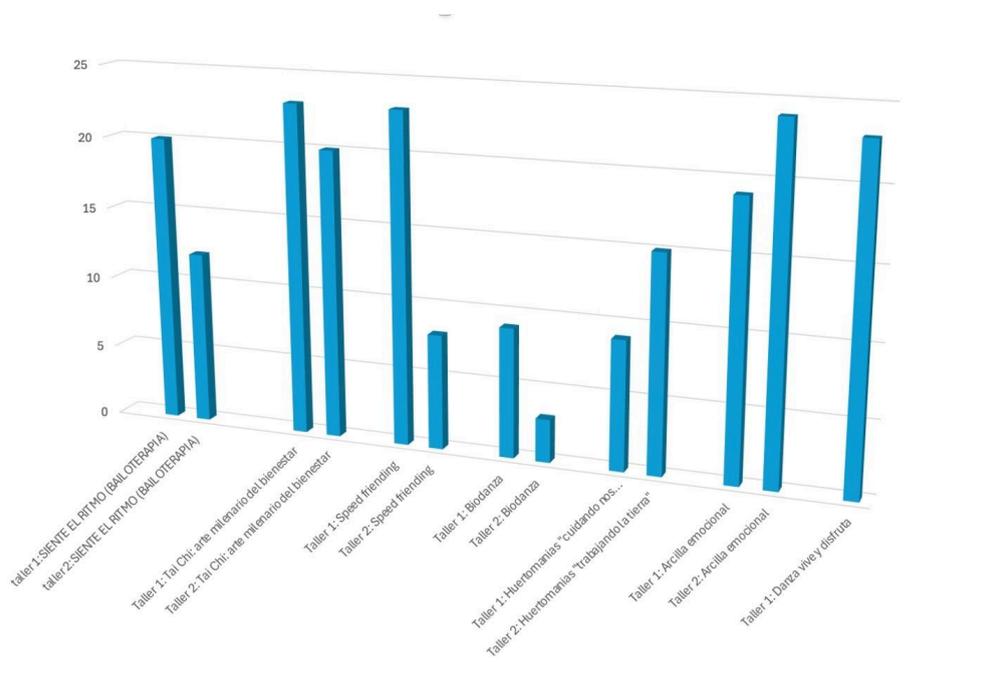
Al terminar el concierto, los responsables de la USFQ asumimos la tarea de recorrer todo el lugar para asegurarnos de que no quedara nada olvidado, que el espacio estuviera limpio y que las sillas y materiales estuvieran correctamente ubicados en sus respectivos lugares. Este esfuerzo final garantizó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

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

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

Como resultado del festival, se observó una participación que estuvo dentro del rango de entre 8 y 24 personas por taller, esto debido a los horarios de los talleres como también al

interés en las actividades que se desarrollaban, ya que muchos asistentes optaron por permanecer en un taller específico para asegurar su lugar en el siguiente.



### 3. Posterior al evento

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

les facilitó el desarrollo de las actividades y mejor desenvolvimiento de los instructores, además, se resaltó la buena organización del evento, con voluntarios atentos a cualquier necesidad.

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

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

Respecto al cierre del festival, el concierto "*Diego y los gatos del callejón*" recibieron elogios por su capacidad para reunir a personas de todas las edades en un ambiente inclusivo

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

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

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

## CONCLUSIONES

Este trabajo resalta la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva integral y comunitaria, tomando como ejemplo el festival “¿Dónde está mi cabeza?” realizado en Cumbayá. Con la colaboración de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), el evento tuvo como objetivo generar un impacto positivo en la promoción del bienestar emocional.

El festival reunió a participantes de diversas edades y contextos, proporcionando un entorno inclusivo con actividades como biodanza, cerámica emocional, huerto, speed friending, juegos de mesa y bailoterapia. Estas actividades no solo promovieron el desarrollo personal y la reflexión, sino que también facilitaron interacciones significativas, reforzando la importancia de la salud mental en la vida cotidiana. Además, el conversatorio con representantes del GAD, la OPS y la USFQ aportó una dimensión educativa, resaltando la necesidad de abordar la salud mental.

Entre los hallazgos más relevantes se destacó la efectividad de los talleres artísticos y las actividades físicas como herramientas clave para mejorar el bienestar emocional, especialmente cuando se implementan en espacios accesibles y participativos. El uso de incentivos como pines y termos contribuyó a generar un ambiente positivo de interacción. Los participantes mostraron un alto grado de entusiasmo en los talleres y expresaron su interés en la continuidad de este tipo de festivales en el futuro.

Sin embargo, se identificaron ciertas limitaciones, como desafíos logísticos relacionados con la organización de horarios, talleristas y la disponibilidad de materiales adecuados. También surgió la necesidad de asegurar que todos los talleres estuvieran alineados con los objetivos

de salud mental comunitaria del festival. Estos desafíos subrayan la importancia de una planificación más detallada y una estrategia preventiva para optimizar la ejecución de iniciativas similares en el futuro.

Este trabajo reafirma la relevancia de la salud mental como un componente fundamental para el bienestar individual y colectivo, tanto a nivel nacional como internacional. En un contexto como el ecuatoriano, donde factores como el estigma, la pobreza y las desigualdades limitan el acceso a servicios de salud mental, iniciativas como este festival representan una alternativa inclusiva y transformadora. Este modelo tiene un gran potencial de ser replicado y adaptado en otras comunidades, contribuyendo a la creación de políticas públicas que integren el arte, la actividad física y la participación comunitaria como pilares clave para el bienestar colectivo.

De cara al futuro, sería valioso realizar estudios que evalúen el impacto a largo plazo de iniciativas similares en la salud mental de las comunidades y explorar su aplicación en grupos vulnerables. Además, analizar la efectividad de actividades específicas, como los talleres de biodanza o cerámica emocional, permitiría fundamentar su inclusión en programas de salud pública basados en evidencia científica.

## REFLEXIÓN

Mi experiencia al participar en la organización y ejecución del festival “¿Dónde está mi cabeza?” reafirmó mi compromiso con la salud mental desde un enfoque comunitario. Esta oportunidad no solo complementó mi formación académica, sino que también me permitió aplicar conocimientos teóricos en un contexto práctico, demostrando que el bienestar emocional está profundamente influido por el entorno social y cultural en el que vivimos. Según Bang (2021), es precisamente este enfoque integral y participativo el que resalta la importancia de fortalecer las redes comunitarias para abordar los problemas de salud mental de manera efectiva."

Uno de los aspectos más enriquecedores fue el trabajo en equipo. Colaborar con profesionales de diversas áreas me hizo valorar la importancia de la comunicación efectiva y la coordinación interdisciplinaria para alcanzar objetivos comunes. Este aprendizaje resalta el papel fundamental de un enfoque integrador en psicología, donde las relaciones humanas y las dinámicas grupales son esenciales para el éxito de cualquier intervención.

Además, descubrí el impacto positivo que tienen el arte y las actividades físicas como herramientas terapéuticas. Facilitar talleres como bailoterapia, tai chi, huerto y cerámica emocional me permitió observar cómo estas prácticas fomentan la expresión emocional, el autoconocimiento y la conexión entre los participantes. Estas experiencias refuerzan mi interés en explorar enfoques no tradicionales que puedan ser utilizados para promover el bienestar psicológico en diferentes contextos.

También comprendí mejor los desafíos que enfrentan las personas para acceder a servicios de salud mental, lo cual me motiva a buscar alternativas innovadoras y accesibles, como este tipo de festivales .

Quiero que esta reflexión transmita la idea de que la psicología, aplicada con empatía, creatividad y colaboración, puede marcar una diferencia significativa. Promover la salud mental no solo implica atender a individuos en consulta, sino también trabajar con comunidades, diseñar intervenciones transformadoras y construir espacios de apoyo donde todos puedan sentirse escuchados y valorados.

## REFERENCIAS:

Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá. (2024). *Página oficial del Gobierno Parroquial de Cumbayá*. <https://www.gadcumbaya.gob.ec>

Decreto Legislativo. (2011, julio). *Constitución de la República del Ecuador 2008*. epn.edu.ec. <https://www.cec-epn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>

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

<https://www.paho.org/es/quienes-somos/historia-organizacion-panamericana-salud-ops>

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

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

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

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

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Ecuador, ¿Dónde está mi cabeza?: Un encuentro entre la comunidad para tomar conciencia sobre lo vital de la salud mental*.

<https://www.paho.org/es/noticias/5-6-2023-ecuador-donde-esta-mi-cabeza-encuentro-entre-comunidad-para-tomar-conciencia>

Gobierno Parroquial de Cumbayá. (2023). *Territorio y asentamientos humanos de la parroquia*. <https://www.gadcumbaya.gob.ec/noticia-3/>

Ministerio de Educación de Ecuador. (2021). *Se inaugura cancha deportiva en la escuela Carlos Aguilar, ubicada en la parroquia de Cumbayá de Quito*. Ministerio de Educación de Ecuador. <https://educacion.gob.ec/se-inaugura-cancha-deportiva-en-la-escuela-carlos-aguilar-ubicada-en-la-parroquia-de-cumbaya-de-quito/>

Unidad Especial Patronato San José. (2024). *60 y Piquito: Desarrollo del adulto mayor*. Zonales Quito. <https://zonales.quito.gob.ec>

Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. G., Marques, I. G., Balbim, G. M., & Michelle, J. (2021). Dancing among older Latinos: Interweaving health and culture. *Latino Studies*, 19(4), 452–469. <https://doi.org/10.1057/s41276-021-00344-1>

Richtel, M. (2024, April 30). Physical activity for youth may protect mental health: [Foreign desk]. *The New York Times*. Available from <https://www.proquest.com/newspapers/physical-activity-youth-may-protect-mental-health/docview/3048274561/se-2>

Rastogi, S. (2023, October 10). World mental health day: 10 expert-approved tips to keep your mental health in check. *Indian Express*.

<https://www.proquest.com/newspapers/world-mental-health-day-10-expert-approved-tips/docview/2875193612/se-2>

Breslin, G., Hillyard, M., Brick, N., Shannon, S., & McKay-Redmond, B. M. (2023). A systematic review of the effect of the daily mile™ on children's physical activity, physical health, mental health, wellbeing, academic performance, and cognitive function. *PLoS One*, *18*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277375>

Piccardi, L., Pecchinenda, A., Palmiero, M., et al. (2023). The contribution of being physically active to successful aging. *Frontiers in Human Neuroscience*.  
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1274151>

Denche-Zamorano, Á., Salas-Gómez, D., Parraca, J. A., Tomas-Carus, P., Adsuar, J. C., & Barrios-Fernandez, S. (2024). Relationship between depression and physical activity frequency in Spanish people with low, medium, and high pain levels. *Journal of Personalized Medicine*, *14*(8), 855. <https://doi.org/10.3390/jpm14080855>

Cheng, W.-H., Quan, Y., & Thompson, W. F. (2024). The effect of dance on mental health and quality of life of people with Parkinson's disease: A systematic review and three-level meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *120*, 105326.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494324000025>

Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: A systematic review. *International Journal of Qualitative*

*Studies on Health and Well-Being*, 15(1), Article 1732526.

<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>

American Dance Therapy Association. (2020). *What is Dance/Movement Therapy?*

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

Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *OMS*.

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

Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). Actividad física. *OMS*.

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

Alegria, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y., & Alvarez, K. (2018). Social determinants of mental health: Where we are and where we need to go. *Current Psychiatry Reports*, 20(11), 95. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6181118/>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization (WHO).

World Health Organization. (n.d.). *Mental health*. World Health Organization. Retrieved November 12, 2024, from [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790338>

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.

<https://bmjopen.bmj.com/content/9/1/e023191.citation-tools>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024, junio 26). Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física. *OPS*.

<https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>

Shi, H., Hu, F. B., Huang, T., et al. (2024). Sedentary behaviors, light-intensity physical activity, and healthy aging. *JAMA Network Open*, 7(6), e2416300.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2819832>

García, C., & Valencia, M. C. (2024). Analysis and evolution of mental health public policies in Ecuador: A state of the art. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 1784–1814.

<https://esiculture.com/index.php/esiculture/article/view/1727>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2020). Autism Spectrum Disorder (ASD). *CDC*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/index.html>

Takahashi, H., Matsushima, K., & Kato, T. (2019). The effectiveness of dance/movement therapy interventions for autism spectrum disorder: A systematic review. *American Journal of Dance Therapy*, 41(1), 55–74. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09296-5>

Morris, P., Hope, E., Foulsham, T., & Mills, J. P. (2021). The effectiveness of mirroring- and rhythm-based interventions for children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Review Journal of Autism*, 8(4), 541–561.

<https://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/20872/1/3.%20The%20Effectiveness%20of%20Mi>

[rroring-%20and%20Rhythm-based%20interventions%20for%20children%20with%20Autism%20Spectrum%20Disorder%20-%20A%20Systematic%20Review.pdf](#)

Anderson, A., & Mathews, R. (2024). Dance/movement interventions and students with disabilities: A critical review [version 2; peer review: 1 approved, 2 approved with reservations]. *Routledge Open Research*, 3, 30.

<https://routledgeopenresearch.org/articles/3-30/v2>

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>

Radanliev, P. (2024). Dance as a mental health therapy in the Metaverse: Exploring the therapeutic potential of Dance Movement Therapy as a non-pharmacological treatment in the Metaverse. *Frontiers in Computer Science*, 6(Human-Media Interaction).

<https://www.frontiersin.org/journals/computer-science/articles/10.3389/fcomp.2024.1334027/>

[full](#)

Gómez, N., & Sava, A. (2020). Red argentina de arte y salud mental: “una puerta a la libertad”. *Directora del Departamento de Salud Comunitaria*, 51.

[https://www.unla.edu.ar/documentos/centros/salud\\_mental\\_comunitaria/revista/saludmentalycomunidad9.pdf#page=51](https://www.unla.edu.ar/documentos/centros/salud_mental_comunitaria/revista/saludmentalycomunidad9.pdf#page=51)

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023, 3 de junio). ¿Dónde está mi cabeza? Un festival creativo para promover la salud mental comunitaria. *Ministerio de Salud Pública del Ecuador*.

<https://www.salud.gob.ec/donde-esta-mi-cabeza-un-festival-creativo-para-promover-la-salud-mental-comunitaria/>

Organización Panamericana de la Salud. (2024, 26 de noviembre). Salud mental: El festival más importante del país “¿Dónde está mi cabeza?” captó el interés de autoridades locales de Ecuador. *Organización Panamericana de la Salud*.

<https://www.paho.org/es/noticias/26-11-2024-salud-mental-festival-mas-importante-pais-don-de-esta-mi-cabeza-capto-interes>

Bang, C. (2021). Bordajes comunitarios en salud mental en el primer nivel de atención: conceptos y prácticas desde una perspectiva integral. *Revista de Salud Pública*, 21(1).

<https://www.redalyc.org/journal/4978/497870463015/>

## ANEXOS

REQUERIMIENTO	DETALLE	COTIZACIÓN	PROVEDORES
Carpas	1 carpa 6x8 + 1 de 6x3 unidas sin paredes con alzas 1 carpa 6x6 con 3 paredes 2 carpas de 6x4 con 3 paredes cada carpa 1 carpa de 4x4 con 4 paredes 40 sillas 4 mesas largas	~ \$250-300 ~ \$250-300	Sra Ladi Cuichán - Cumbayá Sra Martha Sotalin
Tarima	5m x 3,80m x 40cm de alto 5m x 4m x 40-60 de alto	\$160+IVA ?	Pedro Pablo Anami Pablo Kayna
Sonido para talleres	1 micrófono diadema		Pablo Kayna

	<p>1 micrófono inalámbrico</p> <p>1 parlante</p> <p>extensiones de luz</p> <p>Toma de luz 110 con tierra,</p>		
Sonido para concierto	<p>2 cajas amplificadas PA parlantes de salida al público \$50</p> <p>2 monitores de piso para escenario \$50</p> <p>4 micrófonos con pedestal y cable \$50</p> <p>consola 8 canales digital \$30</p> <p>cables, caja directa, extensiones \$20</p>	\$150-200	Diego Aguirre (banda)
Cerámica	45 piezas de cerámica x \$2 c/u	\$90	Melanie
Plántulas	60 plántulas de aromáticas, hortalizas	\$10	El Avicultor Tumbaco
Materiales varios	<p>5 Lavacaros</p> <p>2 Rollos de papel secante cocina</p> <p>4 Pliegos de cartulina A1</p> <p>50 hojas A4</p> <p>60 rollos de cartón de los de papel higiénico</p> <p>8 marcadores permanentes negro y azul</p>	~ \$50	donaciones
Refrigerio	aprox. 40 personas (sánduche, fruta, jugo)	~\$160	
Personal	<p>Limpieza de 8 baños del parqueadero de la iglesia</p> <p>Seguridad en la carpa de talleristas/músicos</p>		<p>coordinar con GAD</p> <p>voluntario USFQ</p>