

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Campaña de comunicación Cambiemos el Disco

Juan José Balseca Cifuentes

Gabriel Alejandro Guerrero Endara

Comunicación Organizacional

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

Quito, 12 de Mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN

DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Campaña de comunicación Cambiemos el Disco

Juan José Balseca Cifuentes

Gabriel Alejandro Guerrero Endara

María José Enríquez, PHD en Comunicación

Quito, 12 de Mayo de 2025

DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos:	Juan José Balseca Cifuentes
Código:	00209584
Cédula de identidad:	1718549692
Lugar y fecha:	Quito, diciembre de 2024
Nombres y apellidos:	Gabriel Alejandro Guerrero Endara
Código:	00326307
Cédula de identidad:	1723593990
Lugar y fecha:	Quito, 12 de Mayo de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

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

UNPUBLISHED DOCUMENT

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

RESUMEN

Esta investigación se centra en la salud mental, con énfasis en la depresión y el suicidio en el género masculino, tanto a nivel nacional como internacional. Se analizan los estereotipos y las masculinidades como barreras significativas para alcanzar una salud mental efectiva, evidenciando cómo estos factores contribuyen a la invisibilización de la problemática y al aumento de los índices de mortalidad. La urgencia de atender esta realidad radica en la necesidad de generar un cambio real y de alto impacto en la sociedad.

Se destaca a la musicoterapia como una herramienta eficaz para el bienestar emocional, ya que actúa como medio de comunicación no tradicional con características únicas que inciden directamente en el área emocional. Se analizan sus beneficios a nivel cerebral, conductual, en el sueño y la expresión social, aspectos clave en el abordaje de la salud mental. Además, se comparan terapias convencionales para resaltar cómo la música potencia sus beneficios, como en el caso de la meditación o la bailoterapia.

También se explora el uso histórico de la música como recurso terapéutico y se profundiza en estudios que confirman sus efectos positivos en la salud emocional. Se evidencia cómo, mediante la música, las personas logran expresar sus emociones de forma más efectiva que con métodos tradicionales.

Otro eje central de la investigación es la comunicación social como herramienta fundamental para enfrentar la crisis de salud mental. Se subraya la necesidad de transmitir mensajes claros y estratégicos que, más allá de informar, eduquen a la población sobre la depresión, el suicidio y su prevención, especialmente en hombres. Se definen los elementos esenciales de la comunicación y su rol vital para fomentar una cultura de cuidado y prevención.

En cuanto a la metodología, se empleó una revisión bibliográfica que recopiló estudios y autores que abordan la problemática en hombres, así como el papel de la musicoterapia y la comunicación. Adicionalmente, se realizó una investigación cualitativa con entrevistas a profesionales en salud mental y musicoterapia, y dos grupos focales, uno masculino y otro femenino, para analizar las respuestas por género.

La campaña propuesta (Cambiemos El Disco) para abordar la problemática obtuvo los siguientes resultados: Salida en 9 medios de comunicación, 5 talleres de educomunicación, aproximadamente 75 personas en el evento final, 4 auspiciantes directos y 10 auspiciantes por alianzas, 300 seguidores en Instagram y varios logros extra no esperados.

Se recomienda integrar la musicoterapia como herramienta alternativa en el tratamiento de la depresión, combinándola con otras terapias para ampliar sus beneficios.

En conclusión, la depresión y el suicidio representan una crisis creciente, especialmente en hombres, lo que evidencia una falta de estrategias efectivas para su abordaje. La musicoterapia y la comunicación social emergen como elementos clave para generar un cambio real, educar a la población y garantizar una salud mental positiva y sostenible.

Palabras clave: Salud mental, Depresión, Suicidio, Musicoterapia, Masculinidades, Estereotipos, Comunicación, Terapia, Bienestar.

ABSTRACT

This research focuses on mental health, with an emphasis on depression and suicide among men, both nationally and internationally. It analyzes stereotypes and masculinities as significant barriers to achieving effective mental health, highlighting how these factors contribute to the invisibilization of the issue and the increase in mortality rates. The urgency of addressing this reality lies in the need to generate real and high-impact change within society.

Music therapy is highlighted as an effective tool for emotional well-being, as it functions as a non-traditional means of communication with unique characteristics that directly impact the emotional sphere. Its benefits at the neurological, behavioral, sleep, and social expression levels are examined, all of which are key aspects in addressing mental health. In addition, conventional therapies are compared to demonstrate how music enhances their effectiveness, as seen in practices such as meditation or dance therapy.

The historical use of music as a therapeutic resource is also explored, alongside in-depth studies confirming its positive effects on emotional health. It is shown that through music, individuals are able to express their emotions more effectively than with traditional methods.

Another central axis of this research is social communication as a fundamental tool for addressing the mental health crisis. The need to convey clear and strategic messages is emphasized—messages that go beyond informing and instead educate the population about depression, suicide, and their prevention, especially among men. The essential elements of communication and its vital role in fostering a culture of care and prevention are defined.

Regarding methodology, a bibliographic review was conducted, gathering studies and authors addressing the issue in men, as well as the role of music therapy and communication. Additionally, qualitative research was carried out through interviews with mental health and music therapy professionals, along with two focus groups—one male and one female—to analyze gender-based responses.

The proposed campaign (“Let’s Change the Record”) to address the issue achieved the following results: coverage in nine media outlets, five educommunication workshops, approximately 75 participants at the final event, four direct sponsors and ten through partnerships, 300 Instagram followers, and several unexpected additional achievements.

It is recommended to integrate music therapy as an alternative tool in the treatment of depression, combining it with other therapies to amplify its benefits.

In conclusion, depression and suicide represent a growing crisis, particularly among men, revealing a lack of effective strategies for addressing it. Music therapy and social communication emerge as key elements to generate real change, educate the population, and ensure positive and sustainable mental health.

Keywords: Mental Health, Depression, Suicide, Music Therapy, Masculinities, Stereotypes, Communication, Therapy, Well-being.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO 1: SALUD MENTAL, MASCULINIDADES Y ESTEREOTIPOS.....	14
1.1 Introducción a la problemática de la salud mental y el suicidio.....	14
1.2 La realidad del suicidio y la brecha entre el género masculino y femenino.....	18
1.3 Masculinidades y estereotipos como barreras para la salud mental efectiva en el género masculino.....	22
CAPÍTULO 2: LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA PARA TRATAR LA SALUD MENTAL.....	27
2.1. Antecedentes de la música como herramienta para la salud.....	27
2.2 Efectos de la música en la psicología.....	30
2.3. La influencia de la música y la musicoterapia en otros tipos de terapia de salud mental: yoga, bailoterapia y meditación.....	33
2.4. La música como medio de comunicación efectivo.....	38
CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN, CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN.....	41
3.1 Introducción a la comunicación, definiciones de la misma.....	41
3.2 Comunicación para la salud.....	46
CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN.....	51
4.1. Presentación de la campaña.....	51
4.2 Metodología de investigación cualitativa.....	54
4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña.....	59
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIAS.....	74

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un tema de crucial relevancia que en muchas ocasiones pasa por desapercibido o no se le brinda la importancia que realmente debería tener, si bien se han realizado estudios y campañas para combatir temas como la depresión y el suicidio, los datos aún exhiben una realidad alarmante en cuanto a muertes autoinfligidas, especialmente en el género masculino.

Cada año alrededor de mil ecuatorianos mueren a causa del suicidio, “el Ecuador se encuentra entre los 10 países con mayor incidencia de muertes autoinfligidas en jóvenes a nivel mundial” (MSP, 2021). Esta problemática de salud mental es un fenómeno que lamentablemente se encuentra en ascenso, “dado que en los últimos treinta años se registra un constante aumento de los suicidios, especialmente, entre adolescentes y jóvenes de sexo masculino” (Gerstner RM, Lara Lara F. 2019), una realidad palpable que no se ve a simple vista y que es desconocida por gran parte de la sociedad, hecho que le proporciona la gran importancia que tiene el tema, ya que es una problemática de salud pública que nos afecta a todos de diversas maneras.

Aún en la actualidad existe una diversidad de estereotipos y masculinidades que funcionan como un bloqueo en la consecución de la salud mental efectiva en los hombres, “los estereotipos sociales de género mediatizan la prevalencia de los trastornos mentales comunes: depresión, ansiedad y quejas somáticas” (IP Julián, AA Donat, IB Díaz, 2013), por lo que es importante la búsqueda de estrategias comunicacionales que muestren de forma efectiva la realidad que rodea al tema de la salud mental en el hombre y que promuevan un cambio en la percepción de las

personas para dejar de normalizar estas barreras sociales, utilizando herramientas estimulantes de apoyo como por ejemplo la música.

La relevancia que engloba al tema genera que nuestro proyecto busque tener un impacto positivo a nivel socioeducativo, profesional y comunicacional. A nivel social y educativo, se busca que esta investigación y campaña se conviertan en herramientas efectivas para la sensibilización y concientización de la problemática de la salud mental y el suicidio en el género masculino en el Ecuador, también promover la visibilización de la problemática, que las personas se informen, aprendan y entiendan todo lo relacionado a la misma, temas como los estereotipos y las masculinidades por ejemplo, para prevenir más casos de suicidio en hombres y por ende la disminución de este tipo de problemática de salud mental en el Ecuador, buscando un cambio positivo en la percepción de la sociedad y en la manera en que se abordan los problemas de salud mental.

A nivel profesional y comunicacional, es importante recalcar que “la comunicación resulta vital para luchar contra el estigma asociado a la salud mental” (OPS, 2022), es una herramienta muy poderosa que puede influir en la problemática y generar grandes cambios en la realidad que está atravesando la salud mental masculina hoy en día, “la difusión adecuada de información, la provisión de recursos y la sensibilización son elementos esenciales para el éxito de la prevención del suicidio. La información responsable sobre el suicidio también es un componente crítico en la prevención del suicidio” (OPS, 2023).

Desde la comunicación se busca que el proyecto genere estrategias apropiadas y efectivas para la visibilización de la problemática y por ende la promoción de una mejora en la situación actual de la misma, utilizando a la comunicación de manera correcta, honesta, estratégica y con

propósito, siempre basándose en los principios que debe tener la comunicación a nivel profesional.

Nuestro objetivo es utilizar a la comunicación y a la música como herramientas eficaces para sensibilizar acerca de esta realidad palpable del suicidio en el género masculino, promoviendo el cambio en la percepción de la problemática, mostrando la relevancia y urgencia del tema y generando un espacio que permita a las personas buscar ayuda y sentirse apoyados en esos momentos difíciles. Pretendemos que la campaña funcione como un plan piloto, que inspire a la población en general a informarse más del tema y a normalizarlo para poder combatirlo.

Este proyecto de investigación está relacionado directamente con el ODS número 3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que imparte las Naciones Unidas, el cual engloba la idea de “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (ONU, 2024). El problema de salud mental se encuentra cursando una situación alarmante en la actualidad, lo que no permite la consecución de una vida sana y el bienestar en sí, en este caso para el género masculino, se busca generar una investigación y una campaña que promueva la consecución de los objetivos planteados en el ODS 3, a través de herramientas cruciales como la comunicación y la música.

La problemática presentada es un tema de la actualidad, no solo se refiere a la relevancia del impacto de la salud mental en las personas, sino la brecha que existe de suicidios masculinos con femeninos. Los datos del Ministerio de Salud Pública (2021) muestran que la tasa de suicidio de mujeres desde 1990 se han mantenido relativamente estables a comparación con el incremento de la tasa de hombres que aumenta en 91% en 2021. Es un problema que no ha obtenido la visibilidad que merece, por lo que es desconocido por la mayoría de personas. El

tema de salud mental ha ganado mayor protagonismo en la actualidad, llegando incluso a establecer su importancia en las constituciones nacionales. Por ejemplo, la Ley Orgánica de Salud Mental del Ecuador fue inscrita en enero de este año y se encuentra actualmente vigente.

Aún así, se considera que existe una falta de impulso en el tema, debido a que muchas veces sigue siendo tabú y está conectado a estereotipos y fenómenos sociales que solo lo perjudican.

Bajo esta investigación se busca abordar un tema de relevancia actual y alarmante, utilizando a la comunicación profesional como herramienta principal e importante que permita la promoción de la salud mental y prevención de trastornos mentales en el género masculino.

Adicionalmente, se busca aportar no solo en la comunicación sino en diferentes áreas como la música y la psicología; logrando tratar este tema de forma innovadora desde su mismo planteamiento. Se pueden llegar a usar diferentes estrategias de estas áreas en combinación, con el objetivo de crear resultados que beneficien a la causa e investigar cómo se pueden beneficiar la una de la otra. Existen investigaciones como la de Chicago Tribune (2023) que hablan de terapias que incluyen canciones para ayudar a los pacientes a lidiar de mejor manera el estrés, dolor y sentimientos. Otra investigación es la de Katelynn E. (2024). Que utiliza la música en un centro geriátrico para tratar problemas mentales como la demencia. Por otro lado, la investigación de Liu, Y. (2024) Habla sobre musicoterapia y bienestar psicológico. Pero antes de todas se encuentra la investigación de Bowling, D. (2023) sobre los principios biológicos que intervienen en la música y la salud mental. Con la investigación propuesta busca enriquecer la data de las investigaciones pasadas, brindando un enfoque exclusivo en el género masculino.

Se utilizarán los fundamentos teóricos de la “Comunicación para la Salud” para abordar este problema. El objetivo de esta área de comunicación es informar, influenciar y motivar a las personas, instituciones y público en general sobre temas de la salud (Gonzales, 2015). Es pertinente utilizar las estrategias que esta ofrece en el área de la salud mental. Esto con el fin de crear una campaña que aporte a la prevención del suicidio masculino.

El proyecto generado para combatir lo anteriormente expuesto consta de una campaña social llamada **“Cambiemos el Disco”**, cuyo objetivo se centra en la visibilización y concientización de la importancia de la salud mental masculina y de la música como herramienta alternativa eficaz para la autorregulación emocional, a través de la educomunicación, la gestión de medios y la creación de contenido de valor .

CAPÍTULO 1: SALUD MENTAL, MASCULINIDADES Y ESTEREOTIPOS

1.1 Introducción a la problemática de la salud mental y el suicidio.

Uno de los pilares fundamentales del ser humano es la preservación de la salud como tal, este pilar es sumamente importante para la supervivencia misma de la especie y ha sido un tema de discusión muy relevante ya que su consecución se ha tornado cada vez más difícil en una sociedad rodeada de situaciones y elementos que bloquean y agravan los caminos para su logro. La OMS define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” Si bien es común la transmisión de información que apunta al bienestar físico, no existen muchos canales efectivos o fuentes que transmitan la importancia de la salud mental, más aún hoy en día en donde se puede considerar que ha sido uno de los aspectos de la salud más agravados, menos visibilizados y con consecuencias sumamente negativas. “A pesar de que la salud mental cada vez es más

reconocida en las agendas de salud pública y en la sociedad de los países alrededor del mundo, la falta de visibilidad persiste generando estigma y discriminación. (Larrea y Paz, 2022)”

Cuando hablamos de la relevancia que la salud mental tiene en nuestra sociedad, hablamos de que es un tema que va más allá de solo las personas que sufren algún tipo de trastorno mental o psicológico, es una cuestión de todos ya que como seres humanos somos muy susceptibles a sufrir en algún momento de nuestra vida algún problema de este tipo o que alguno de nuestros seres queridos lo sufra, convirtiéndonos en fuentes de ayuda si conocemos cómo hacerlo, pero si no es el caso, podemos llegar a ser una barrera más para aquel que padece de algún tipo de caso relacionado con la salud mental, inclusive de forma inconsciente. Esto convierte a la salud mental en un tema de controversia social generalizada, es necesaria la contribución, educación y participación de todos para combatir las crecientes olas de afectación mental que ha sufrido la sociedad a lo largo de los años. “Los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias constituyen el 10% de la carga mundial de morbilidad y el 30% de las enfermedades no mortales” (Soto, 2020).

Al hablar de salud mental, hablamos de un tema sumamente extenso y es necesario comprender que de este se derivan diversas enfermedades, cada una con datos estadísticos diferentes y muy importantes. “Salud mental, es un término más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y otros estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva” (OMS, 2022). Sin embargo, existen dos enfermedades principales dentro de este grupo que se caracterizan por ser las más comunes a nivel mundial, la ansiedad y la depresión, siendo esta última la más grave de las dos, por su fuerte presencia en todos los grupos humanos, y todo aquello que engloba su difícil diagnóstico y tratamiento.

En cuanto a la ansiedad, se la puede definir como “un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” (Zubeidat, Ortega, Sierra, 2003). Es una enfermedad en la cual se genera “una respuesta de anticipación involuntaria ante circunstancias de la vida diaria, donde se experimentan síntomas característicos de un cuadro ansioso como son taquicardia, preocupación, aceleración de la respiración, temor, rigidez muscular, entre otros” (Caicedo y Pinargote, 2019).

La depresión por otro lado, aunque en muchas ocasiones va de la mano con otras enfermedades como la ansiedad misma, es un trastorno mental único y de mucho cuidado, la Asociación Americana de Psiquiatría la define como “un trastorno del estado de ánimo causante de malestar y perjuicio social o laboral cuyos síntomas se manifiestan en pérdida significativa de interés ante las actividades, estado anímico triste, insomnio, y deterioro cognitivo”. Los datos de esta enfermedad reflejan una urgente necesidad de combatir la desinformación y la mala intervención que existe en torno a la misma, a escala mundial “aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión” (OMS). Un punto clave a considerar es que la depresión como tal es la base para consecuencias sumamente devastadoras como lo son los suicidios a nivel mundial, tienen un nexo directo y gracias a esto es que el suicidio fue considerado “la tercera causa de muerte en las personas de 15 a 29 años en 2021” (OMS). En el mundo una de cada mil personas muere por esta causa, la cantidad estimada de personas que se suicidan anualmente es de 700 000, un dato que plasma la verdadera gravedad de la situación actual.

La realidad de esta situación es sumamente grave dentro de nuestra región, más de 1000 personas mueren por causa de lesiones autoinfligidas cada año y se calcula que por cada uno de los suicidios registrados existen alrededor de veinte intentos previos antes de su consumación.

Los datos colocan a nuestro país dentro del top 10 de países con tasas más altas de suicidio a nivel mundial con relación a los jóvenes según el Ministerio de Salud Pública. Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) aclara que “el indicador de causas externas de fallecimiento para el año 2019, señala el suicidio como la primera causa de muerte para el grupo etario de 10 a 14 años, con el 36,6% y; en la franja de 15 a 19 años como la segunda causa, con el 26,4%”.

Actualmente los datos no son muy prometedores, ya que claramente demuestran que esta situación no ha tenido mejora y que por el contrario se ha identificado un aumento de gran relevancia y urgencia en cuanto a los casos de adolescentes y niños en un rango de tiempo muy limitado, ya que desde el año 2020 hasta el año 2021 se detectaron alrededor de 775 intentos de suicidio y 211 suicidios consumados tanto en niñas, niños y adolescentes, lo que representó “un incremento del 24% de casos de intento de suicidio, mientras que en suicidio consumado se verifica el incremento del 74% de casos” (MINEDUC, 2022), estadísticas que no han tenido grandes avances en los años posteriores hasta este 2024, demostrando que este problema sigue volviéndose cada vez más difícil de tratar y resolver sin estrategias adecuadas que ayuden a solucionar esta situación a nivel regional, situación que afecta gravemente a la estabilidad poblacional ya que “las personas con trastornos mentales graves mueren de 10 a 20 años antes que la población general” (Soto, 2020).

Dentro de todo este contexto, existe una realidad oculta y reflejada en los datos estadísticos a nivel mundial y a nivel local, una realidad que a pesar de estar escrita en análisis no ha tenido la apertura o los medios correctos para que sea conocida por todos, lo que solo ha agravado su situación. Esta realidad engloba el tema del género y aunque parece un tema común de conocer, en la actualidad representa un problema de salud mental sumamente grave e invisible, rodeado de barreras relacionadas con la estigmatización y los estereotipos. Se trata de la magnitud de casos de suicidio y depresión que rodea al género masculino, el hecho de que existe una brecha sumamente grande entre los datos que reflejan estos casos de salud mental en los hombres con relación a las mujeres, en si la realidad de la crisis de salud mental que engloba a los hombres y la dura realidad social que funge como una barrera para conseguir una solución flexible con el fin de contrarrestar los graves datos que existen en la actualidad, en búsqueda de un cambio que represente la existencia de un verdadero apoyo o estrategia que sea capaz de salvar vidas, dar a conocer el verdadero problema y solucionar la estigmatización del género masculino con relación a la depresión y el suicidio.

1.2 La realidad del suicidio y la brecha entre el género masculino y femenino.

Al examinar de cerca los datos sobre el suicidio, se revela una realidad devastadora. Es muy común que los hombres se suicidan más que las mujeres. A nivel mundial, existe una pronunciada brecha de género en los suicidios, la cual no es reciente, sino que se ha evidenciado desde hace décadas atrás. Las personas no suelen estar al tanto de esta brecha, en muchos casos.

Aun así, las cifras de suicidio masculinas sobrepasan a las femeninas hasta 4 veces en todos los países de la Unión Europea, continente que contiene varios de los países con más

índice de suicidio (Vaquero, 2023). Un artículo sobre una investigación presenta los 10 países con mayores tasas de suicidio masculino en relación a sus habitantes, los cuales son: Corea del Sur, Polonia, Francia, Bélgica, Japón, Chile, República Checa, Suecia, Estados Unidos y Canadá (Aguilar, 2022). En todos estos países, la tasa de suicidio masculina sobre pasa a la femenina en más del doble. Trasladándose a otros continentes, las cifras no presentan muchos cambios. Los datos de la OPS en 2021 se alinean a estas conclusiones manifestando que la tasa de suicidios “se reporta un 76,7% de suicidios cometidos por hombres, comparado con el 23,3% cometido por mujeres” (OPS, 2021)

Localmente, en el año 2020, el suicidio fue la primera causa de muerte en el Ecuador en adolescentes. El ahorcamiento, el envenenamiento y disparo con armas de fuego son los métodos más usados (Espinosa, 2022). En 2023, el Ministerio de Salud Pública reveló que el 79% de los suicidios de la región ocurren en hombres.

Los hombres son los que más recurren al suicidio, mientras que las mujeres son las que más intentos tienen. Es por el hecho de que en general los hombres toman la decisión con métodos más letales y con más firmeza, pensando en no fallar. Es importante conocer esta realidad, así como los métodos más usados para poder identificar a tiempo y en casos generales lograr prevenir los suicidios. Es verdad que no en todos los casos, las señales de un próximo suicidio son evidentes, pero las personas deberían tener un conocimiento general de esta información para no subestimar un suicidio por el género de una persona, y tener precaución con veneno, drogas, armas de fuego u objetos de ahorcamiento en personas depresivas.

Según un análisis de Pedrola y Luque (2024). A parte de los métodos más letales escogidos por hombres, también se relaciona su alta tasa de suicidio con intentos previos de

morir. Sin embargo, todos estos factores varían dependiendo el contexto sociocultural, lo cual significa que existe una mayor relación con los roles de género del hombre, que por características biológicas. También suelen estar asociadas a la existencia de trastornos externalizantes como la impulsividad y agresividad, los cuales a su vez se relacionan con problemas de conducta y abuso de sustancias.

En el caso de las mujeres, existe una alta ideación de cometer el suicidio y de justificar el intento suicida, pero mucha menor cantidad de muertes. Al contrario de los hombres, los cuales tienen una ideación menos extendida. Las mujeres presentan ser más propensas a trastornos como la ansiedad, depresión o de estados de ánimo, los cuales se relacionan a los altos niveles de ideación e intentos suicidas.

Pedrola y Luque manifiestan que también es erróneo atribuir a las mujeres, como causas del suicidio, ambivalencia e inestabilidad psicológica, la exacerbada expresión emocional o simplemente la debilidad debido a relaciones interpersonales. Por el mismo hecho, tampoco es correcto atribuir a los hombres un comportamiento sumamente firme al tomar la decisión suicida, que es calculado o que sea un resultado de una respuesta firme a la adversidad generada por algún hecho de sus vidas.

Los autores mencionados anteriormente explican esto con el fin de evitar reproducir estereotipos y roles de género en los resultados de sus investigaciones. Mientras más se investiga sobre el tema, se puede deducir que las diferencias biológicas entre hombres y mujeres juegan un papel que se sobreestima al momento de hablar de la brecha de género en los suicidios.

La diferencia en la cantidad de suicidios entre hombres y mujeres está en gran parte influenciada por las construcciones sociales de género. Estas construcciones mantienen

estándares, pero no son totalmente universales, sino que varían dependiendo del lugar y la cultura de el mismo. En varios contextos socioculturales, ser hombre puede estar asociado con la presión de ser proveedor o no mostrar vulnerabilidad.

La variación en los roles de género entre diferentes culturas permite observar brechas en las tasas de suicidio cuando se compara un país con otro. En sociedades donde los hombres enfrentan una mayor presión para cumplir con ideales de fuerza y autosuficiencia, los índices de suicidio masculinos tienden a ser más altos.

Como se mencionó anteriormente, a pesar de estas diferencias regionales y culturales, ciertos factores que se encuentran dentro de estos roles de género se mantienen presentes en la mayoría de los contextos. Los hombres, por ejemplo, tienden a recurrir a métodos de suicidio más letales, lo que incrementa sus tasas de mortalidad, mientras que las mujeres, aunque pueden intentar el suicidio en mayor proporción, utilizan métodos menos letales, lo que puede llevar a una mayor tasa de supervivencia. Estas dinámicas se enraízan en una estructura social que, desde hace mucho tiempo atrás, ha perpetuado ciertos estereotipos sobre lo que significa ser hombre o mujer, moldeando la manera en que cada género enfrenta los desafíos emocionales y psicológicos.

Estos roles de género no son solo constructos modernos, sino que vienen desde hace muchos años atrás debido a cómo se empezó a organizar la sociedad. Existe una presión por cumplir estos roles que en el caso de los hombres puede llegar a convertirse en un requerimiento mínimo de lo que es ser un hombre normal, causando problemas al buscar ayuda en casos de crisis. Es por esto que, para encontrar una verdadera solución al problema, se debe investigar sus raíces en los roles de género y saber cuál es la verdadera causa de esta brecha de suicidios.

Son tantas las variables, que varios autores proponen la raíz del problema con un término específico. En el artículo titulado “Por qué los hombres se suicidan más que las mujeres y qué tiene que ver con el machismo” de Ana Aguilar (2022) se habla de “la tormenta perfecta”. Este término se refiere a la variedad de causas que provocan los suicidios masculinos, en este caso son varios factores vinculados a la masculinidad tradicional y estereotipos. Cuando estos factores sociales impiden buscar ayuda en una persona que presenta tendencias suicidas, se crea la “tormenta perfecta” trayendo consigo un círculo vicioso que conduce al suicidio.

1.3 Masculinidades y estereotipos como barreras para la salud mental efectiva en el género masculino.

El tema de las masculinidades y estereotipos que existen en la sociedad no es algo nuevo, viene desde los inicios mismos de la creación de la idea de sociedad como tal, en donde la población se organizó para generar un consenso y repartió deberes categorizados entre géneros por temas físicos más que psicológicos, para entender bien esto es necesario hay que tener bien claro a que nos referimos cuando hablamos de género y así poder diferenciarlo del término sexo, al hablar de sexo hacemos referencia en “las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, y que el género, a su vez, alude al significado social construido en torno a dichas diferencias en contextos históricos particulares. Así pues, el género como categoría hace referencia a una construcción simbólica mediante la cual ciertas características son atribuidas como pertenecientes a uno u otro sexo” (Ramos, 2019).

En el artículo de los autores Gonzáles et al. (2024) definen la masculinidad como: “el conjunto de significados, valores, ideales y prácticas sociales instituidas, a partir de las cuales los

hombres construyen su identidad de género”. En su análisis hablan de que este constructo presente en la sociedad actual se relaciona con una masculinidad hegemónica, conservando factores como clases sociales, etnia y orientación sexual. En su base también existe una aspiración a la agresividad, repudio al contagio de lo femenino y predominio masculino en general. Llegar a estos “estándares” es inalcanzable, lo cual crea una gran incongruencia y malestar en los hombres. De aquí la importancia de proponer estudios que sean críticos con respecto a la masculinidad y roles de género.

A partir de aquí ya nace todo aquello que engloba el tema de estereotipos y masculinidades, cuando se les categoriza a ambos géneros dentro de ciertas acciones o decisiones específicas, hablamos desde lo más básico, desde la elección de los colores de vestimenta hasta las tareas diarias que según lo establecido socialmente deben ser realizadas o por un hombre o específicamente por una mujer, lo grave aquí es que parte de estas categorizaciones fomentan el bloqueo emocional en un género en específico, el masculino, con esta idea de que el hombre debe ser la cabeza del hogar y la fuerza ante la adversidad, que el llorar o cualquier acción relacionada a la debilidad no es una imagen adecuada de un hombre como tal, lo que ocasiona que todos aquellos que demuestren su lado emocional se vean más vulnerables ante la crítica de la sociedad que los rodea.

En un estudio (Tonje et al. 2024) realizado a jóvenes adolescentes se busca encontrar si ciertos factores están directamente relacionados con síntomas depresivos. El hecho de indagar sobre si existen factores que tengan una relación directa con la depresión y el suicidio resulta crucial en el proceso de encontrar soluciones. En este estudio los factores principales a investigar son: presión social, bullying, y bajo apoyo social, aunque el autor también encuentra relaciones con la variable de la economía familiar.

Se crearon algunas relaciones con respecto al estatus socioeconómico. En el estudio se encontró que una baja economía familiar percibida tenía una relación con mayor presión social, bullying y síntomas depresivos. Además, especialmente en hombres, se relaciona una menor educación académica de los padres con mayor victimización de bullying.

Existe al igual una relación directa entre una fuerte presión social con síntomas depresivos, entre las variables de la presión social encontramos la imagen corporal, presión por un buen rendimiento académico, presión por un buen rendimiento deportivo y presión por revisiones positivas en redes sociales. Aunque el involucramiento en actividades deportivas individuales y grupales generalmente se asocia con beneficios positivos, también se pueden resaltar aspectos negativos con relación a la depresión y muy altos niveles de involucramiento.

Tanto el bullying como el cyberbullying también están directamente relacionados a síntomas depresivos. Especialmente en hombres, la perpetuación del bullying es la más perjudicial a la salud mental. Adicionalmente, en otro estudio (Labuhm et al. 2021) se menciona que el bullying y cyberbullying son los factores principales que predomina en ideación suicida. En los intentos de suicidio predominan la violencia sexual seguido por el bullying físico, como golpes y agresiones de contacto.

El último factor mencionado por Tonje et al. (2024) se refiere al apoyo social. Este factor consta de variables como el apoyo parental. En casos donde existe cyberbullying, el apoyo parental puede reducir las tendencias suicidas y la depresión. Mientras que el poco apoyo parental, conlleva a la perpetuación del bullying, victimización del bullying y síntomas depresivos. El apoyo de amigos es otra variable, específicamente en hombres, un bajo índice de esta variable se relaciona con conductas autodestructivas. En general, el bajo apoyo social esta

estrictamente relacionado a problemas mentales, depresión y suicidio. En un estudio (Scardera et al. 2020) se propuso que la relación que existe entre un buen apoyo social y menores problemas mentales puede ser crucial para ayudar a evitar problemas de depresión en la transición de adolescentes a jóvenes adultos.

Carissa Etienne, Directora de la Organización Panamericana de Salud, nos comenta a través de su libro titulado “La importancia de abordar la masculinidad y la salud de los hombres para avanzar hacia la salud universal y la igualdad de género”, que la salud masculina ha comenzado a adquirir mayor relevancia por los datos que se están visibilizando en la actualidad relacionados plenamente a “la mortalidad prematura de los hombres por enfermedades no transmisibles (ENT) y su morbilidad vinculada a comportamientos inadecuados en lo que respecta a la búsqueda de atención médica, la salud mental y la violencia, incluidos los homicidios y los traumatismos”.

Los estereotipos han sido una barrera sumamente grande para el equilibrio social en general y así lo demuestra el hecho de que también “conllevan a relaciones de desigualdad debido a la distribución inequitativa, evitable e injusta de poder y recursos” (Ramos, 2019), en el caso del género masculino las consecuencias han sido sumamente graves y han llevado a este género a situarse en una posición muy alertante y a la vez muy desconocida por la sociedad misma, lo que lo convierte en algo mucho más urgente de tratar, en sí “a lo largo del curso de la vida, la mortalidad es mayor en los hombres que en las mujeres y, en general, la esperanza de vida de los hombres es menor en todo el mundo” (Etienne, 2020), los datos universales también reflejan que el consumo de drogas y el manejo de un estilo de vida inadecuado es algo que también se presenta en mayor proporción en el género masculino, lo que afecta directamente en los índices de mortalidad relacionados con los hombres, vicios y comportamientos que se

encuentran ligados con los difíciles estándares que han sido impuestos por la sociedad a través de estos estereotipos, lo que provoca a su vez que la presencia de búsqueda masculina por ayuda en servicios de salud tanto física como mental se vea vulnerada, “se ha determinado que la subutilización de los servicios de atención primaria de salud por los hombres constituye un problema en muchos países” (Etienne, 2020).

Carissa Etienne en sí nos aclara en su libro mencionado anteriormente que los factores de riesgo por los cuales atraviesan los hombres y que los afectan de manera desproporcionada “están relacionadas a menudo con las formas en que la sociedad nos educa para que comprendamos nuestra identidad y nuestras funciones como hombres y mujeres en relación con las responsabilidades familiares, la vida laboral, las actividades recreativas o la necesidad de acudir a los servicios de salud”. Lo que indica que el hecho de no asistir a un centro de salud o buscar ayuda médica esta directamente conectado con la ideología de que es ser hombre dentro de nuestra sociedad, convirtiendo a estos estereotipos en barreras cada vez más preocupante para que el género masculino logre utilizar las herramientas disponibles con el fin de prevenir temas como la depresión y el suicidio que también se encuentran sumamente ligados con el consumo de vicios y un estilo de vida inadecuado.

Este problema social es comparable con el problema de los estereotipos de belleza actuales. Sus estándares son tan irreales que confunden a las personas perjudicando gravemente sus autoestima y percepción de la normalidad. Una revisión al documental “Beyond Men and Masculinity” hecha por Akhavi Zadehan (2024), explora las malas consecuencias mencionadas anteriormente debido a estereotipos hegemónicos masculinos. La propuesta del documental apela a la esperanza de que los hombres puedan poner en crisis estos estereotipos para poder redefinir la masculinidad de una forma que no sea perjudicial. Además, enfatiza la importancia de la

vulnerabilidad, la expresión de las emociones y la comunicación auténtica como medidas para combatir la masculinidad hegemónica.

Hasta la fecha son muy pocas las investigaciones relacionadas con los hombres y la salud mental, por ser visto como algo tabú, y gracias a las normas sociales que han sesgado a la población de reconocer esta dura realidad, algo que demuestra esto es que en la mayoría de las investigaciones relacionadas al género existe una tendencia por “centrarse en las “masculinidades tóxicas”, en las mujeres y su salud, así como en la necesidad de empoderar a las mujeres para garantizar su derecho a la salud” (Etienne, 2020). Sin embargo, no se ha prestado mucho énfasis en investigar con respecto a la situación que atraviesa el género masculino, “se ha prestado mucha menos atención al nexo entre la naturaleza de género de las identidades de los hombres y ciertos aspectos de su mala salud” (Etienne, 2020), física y aún más urgente de su salud mental.

CAPÍTULO 2: LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA PARA TRATAR LA SALUD MENTAL

2.1. Antecedentes de la música como herramienta para la salud

Un artículo titulado “New flutes document the earliest musical tradition in southwestern Germany” de Conard et al. (2009), detalla el descubrimiento de flautas hechas de hueso y marfil encontradas en Alemania. Estas flautas son de gran importancia debido a que los autores concluyen que son de hace alrededor de 35 000 a 45 000 años atrás, sugiriendo que la civilización homínida que conquistó Europa tenía ya establecida una cultura artística musical. Esto evidencia la gran cantidad de tiempo que la música ha acompañado a la civilización

humana, estando presente hasta la actualidad. En la modernidad la música está presente en casi todos los aspectos de la vida humana, logrando entrar en ámbitos y actividades variadas.

La música ha cambiado mucho en su forma, contenido y hasta objetivo con el cual se la usa. Por ejemplo, en varias civilizaciones prehistóricas, la música era usada como parte de rituales místicos, como reacción a tratar de controlar las fuerzas naturales, o entidades divinas y sobrenaturales, y para combatir la muerte y la enfermedad (Thaut, 2015, p.146). Debido a esto, también hay una estrecha relación entre la música y la medicina. Según Horden (2016 p. 8) la música y la medicina casi siempre han estado relacionadas, implica una analogía sobre cómo la regularidad de la música equilibra la irregularidad e inestabilidad de la mente y el cuerpo.

El ejemplo más antiguo registrado de la música como método de sanación es probable que pueda venir de sacerdotes y músicos que tocaban el arpa en frescos de aproximadamente el 4.000 a.C. En esta época, se realizaba algo llamado Codex haburami (puede interpretarse como un aleluya al curandero), el cual era empleado como un reembolso sonoro por los servicios medicinales que se dieron. Luego, las escrituras cuneiformes del 2.000 a.C. de los asirios hablan de cómo se usaba la música con el fin de hacer resistencia al camino de los espíritus malignos (Conrad, 2010). Estas son algunas evidencias de la relación de la música con la medicina en civilizaciones antiguas.

Tiempo después, la antigua Grecia toma mucho protagonismo al hablar de música y su direccionamiento hacia la medicina, ahí se atribuye la primera aplicación específica de la música como terapia, por una recomendación de Esculapio (Conrad, 2010). Uno de los primeros personajes es Tales de Creta, el cual fue importante para la escuela de música de Esparta, se le atribuye influencias pacíficas y calmantes en varios aspectos a la ciudadanía griega (Thaut, 2015,

p.149). Luego, los pitagóricos empezaron a estudiar matemáticamente los tonos y crearon los principios de la teoría de la armonía musical. Conrad (2010) también habla de Platón, el cual creía que el estudio de la música podía resolver a la inherente dicotomía del alma, debido a que el ritmo y la armonía encuentran su camino en el alma y la sostienen. Luego, su alumno Aristóteles tomó una perspectiva diferente con respecto a la música. Él argumentó que la música tiene la capacidad de crear una catarsis emocional en ciertos estados mentales que se consideran tensos y poco saludables, como también en estados de ánimo hiperreactivos y disfuncionales. Asclepiades de Bitinia fue un físico al cual se le atribuye la medicina helénica en Roma. Él utilizaba a la música como terapia debido a que también trató trastornos mentales. Tenía una preferencia por algunos modos griegos de la música para cambiar el estado anímico y emocional en las personas que iba a tratar (Thaut, 2015, p.149). De esta manera la música se relacionaba con la medicina en la antigua Grecia.

Se ha hablado de la sanación en la música puramente, es decir, usando los sonidos, ritmos y armonía como métodos para la sanación. Sin embargo, la música también es terapéutica desde el ámbito performativo y ceremonial. Un artículo del autor Nuñez (2016) expone específicamente la praxis de la percusión y la ceremonia en la sanación y el bienestar psicológico y espiritual. En comunidades indígenas, a través de sus rituales, los ritmos son usados para varios propósitos, como catalizadores, brindar apoyo a un evento de la comunidad, como herramienta medicinal y como el centro de una ceremonia. Precisamente las ceremonias son importantes y tienen beneficios para la salud. Las ceremonias que tienen a la percusión como su centro, la usan debido a su capacidad para alterar la conciencia y aprovechar la energía de las vibraciones (Nuñez, 2016). Las ceremonias que contienen música hecha por percusiones traen sentimientos

positivos y crean cohesión entre el grupo presente. Además, es evidente los cambios que logran en el cuerpo, mente, espíritu y emociones.

En otro estudio sobre la musicoterapia de percusión, como se practicaba en culturas antiguas, se encuentra una relación entre cambios en las variables biológicas neuroendocrinas e inmunológicas al momento de incluir varios sujetos en este tipo de terapia. Es evidente, como las consecuencias de la música y las ceremonias pueden traer beneficios a la salud y salud mental de las personas. Es por esto, que muchas de ellas deciden optar por este tipo de terapia si tienen una gran disposición a la música. Su efectividad no solo se encuentra en el factor musical, sino ceremonial y social. Estos factores crean importantes cambios de actitud en los seres humanos los cuales pueden aprovecharse con un fin medicinal.

2.2 Efectos de la música en la psicología

Una de las inquietudes que surgen al hablar de la música y su efecto en el comportamiento de las personas es saber qué tanto influye el género musical en la conducta. Con esto se busca saber si existen respuestas fisiopsicológicas en la gente. En 2021, un estudio buscaba saber si, al momento de conducir, el género musical afectaba en el desempeño de esta actividad. Se hizo en personas jóvenes de un promedio de 24 años, con géneros como pop, pop de Croacia, música clásica, metal y música balcánica. En el experimento se concluyó que el género de música no afectó en la aceleración, desaceleración ni movimiento lateral. Sin embargo, los géneros con un tempo alto si influyen en la velocidad promedio de conducción y en la concentración al manejar (Babić et al. 2021). Esto afirma la idea de que la música influye de ciertas maneras en la gente. Incluso existe una diferenciación del comportamiento con diferentes

tipos de géneros musicales. En este caso resultan beneficiosos los géneros relajantes, con un tempo lento, con el fin de reducir la velocidad de manejo y no distraer al conductor.

Es relevante saber cómo la música afecta subjetivamente a las personas. Un artículo investiga a médicos en quirófanos los cuales van a realizar una microcirugía. En el experimento se intenta saber cómo la música influye en el rendimiento de los médicos. Se prueba con realizar una microcirugía en un ámbito silencioso normal y luego con música de fondo. En el artículo se concluye que, los médicos tuvieron un menor estrés subjetivo y complejidad de la tarea. Además de que hubo una mejor precisión-velocidad (Chandrasekar, 2024). De esta manera se puede usar a la música para relacionarla en áreas que parecen no tener mucho en común, pero al final el tema importante es la influencia que tiene la música en la psicología.

En un artículo publicado por Mihaela Chraif et al. (2014) Se relaciona específicamente al Rock Progresivo con la motivación. Se concluyó que el grupo expuesto al rock progresivo aumentaron su motivación de competición y motivación para sus metas personales. Se evidencia la capacidad de la música para usarla como beneficio en el ámbito motivacional.

En otros términos, la música es un arte creativo. Por esto, también se relaciona mucho en el mundo de la psicología de la creatividad. Una investigación publicada recientemente en este año, busca analizar la música y los estados de conciencia. Uno de los aspectos que se examinan es el pensamiento creativo. El pensamiento creativo es inestable, se trata de dos extremos del control cognitivo. Uno en el que se reduce el control cognitivo para que surja la espontaneidad y otro en el que se aumenta el control cognitivo para evaluar las ideas y dirigir las hacia la meta propuesta. Esta dinámica hace que la experiencia subjetiva sea igual de dinámica e inestable (Palhares, Sas, Gonçalves, 2024). En sí la música es en esencia creativa, pero existen ciertos

géneros musicales como el jazz, los cuales implementan la improvisación y creación de ideas al mismo tiempo de la interpretación. El estudio resalta que esta improvisación puede llevar a un estado de flow, donde hay total atención en una tarea, sensación de bienestar, y patrones mentales complejos. Al igual, se exalta la divagación de la mente y la creatividad. Este estado es de gran ayuda para trabajar en cualquier tarea, así como objetivos personales.

Entrando en una relación más estrecha de la música con el problema de trastornos de salud mental como la depresión, se busca encontrar cómo la música puede afectar en estos casos. Se realizó una investigación a personas con tendencias depresivas sobre sus hábitos musicales. Esto con el fin de buscar patrones entre estas personas, y ver si la música afecta de alguna manera a un cambio de emociones. Al haber investigado a estas personas, se encontró que varias utilizan la música para tratar de ayudar y cambiar su estado de ánimo a uno más positivo. Sin embargo, se encontró que la mayoría de estas personas se encuentran en un hábito donde usan la música para intensificar el sentimiento en el que se encuentran, sintiéndose más deprimidos. No obstante, ellos son los menos conscientes de que esto está pasando. Las personas pueden darse cuenta de que están cayendo en malos hábitos al escuchar música, aun así, cuando entran en un estado depresivo, pierden la conciencia de este hecho. De esta manera, usan a la música para seguir en ese sentimiento depresivo en el que se encuentran (Stewart et al. 2019). A pesar de que los sujetos de este experimento no usan a la música como regulador emocional positivo, es pertinente tener en cuenta esta conclusión por el hecho de darle una importancia a examinar los hábitos musicales de personas depresivas, ya que la música es capaz de empeorar su estado actual.

Si es verdad que la música puede dar paso a una emoción negativa más profunda, es importante saber si también puede generar un cambio de estado positivo. Esto es lo que buscaba

investigar un artículo tomando como sujetos a niños y adolescentes que tienen trastorno de déficit de atención (ADHD), se eligieron a estas personas por el hecho de que el ADHD está caracterizado por estar acompañado de conductas como hiperactividad, o trastornos como la depresión. Se busca ver si una terapia musical puede reducir el estrés y mejorar el estado psicológico. Primero, se realizó una respiración con frecuencia de resonancias. Luego se empezaron a emplear acordes y contraste de emociones con la música, con el fin de tener estímulos auditivos. Con el cambio en las emociones, se logra un cambio en elementos neurofisiológicos, como el pulso, las hormonas y la respiración. Se logró reducir el estrés y se tuvo resultados positivos a la post terapia musical.

Con estas investigaciones se busca evidenciar las capacidades de la música en relación con la concentración de las personas, sus estados anímicos, el estrés, la intensidad de las emociones, cambios neurofisiológicos y tratamientos para el ADHD y la depresión.

2.3. La influencia de la música y la musicoterapia en otros tipos de terapia de salud mental: yoga, bailoterapia y meditación.

La relevancia que ha revelado tener la salud mental con el paso de los años ha influenciado en la creación de diversas metodologías y tratamientos para contrarrestar los efectos negativos que se dan al momento de sufrir una decadencia en el ámbito psicológico, dentro de la gran variedad de actividades podemos resaltar tres tipos de terapia que han llegado a ser muy utilizadas por su efectividad y por las cualidades que las caracterizan, estas son el yoga, la meditación y la bailoterapia, cada una con una clara intervención de la música o la musicoterapia.

En cuanto a las primeras dos mencionadas es claro que suele existir una creencia errónea de que se tratan de lo mismo, en la realidad no es así, tienen cualidades muy parecidas, similitudes que pueden dar a pensar que lo único diferente entre estas dos son el nombre, sin embargo, estas terapias de relajación y concentración tienen objetivos que, aunque se puedan relacionar bastante, son distintos y por esa razón es que se las considera como dos metodologías diferentes.

El yoga por su parte se lo define como “una disciplina proveniente de la India que cuenta con muchas facetas, hace parte de los seis dárshanas (doctrinas del hinduismo), en donde se enfatiza la meditación y la liberación” (UNICEF, 2022). Esta metodología de relajación suele tener muchas interpretaciones, pero la más conocida es la famosa unión entre la mente, el cuerpo y el alma, todo esto a través de la mezcla entre posiciones corporales o posturas específicas y técnicas de respiración que ayudan a generar esta conexión mencionada para de esta manera lograr obtener una sanación interna y contrarrestar los efectos negativos del estrés y de las enfermedades que engloban la salud mental como tal.

La meditación por otro lado, se la define como “una práctica cuyo fin principal es aprender a reconocernos a nosotros mismos. Induciéndonos a un modo profundo de consciencia” (UNICEF, 2022). De igual forma, en la actualidad esta metodología es utilizada como una herramienta muy eficaz a la hora de subsanar el estrés o las tensiones del día a día que pueden afectar la salud mental de las personas y por ende su estilo de vida, la meditación proviene de ciertas religiones asiáticas y de tradiciones espirituales de aquel continente, la diferencia con el Yoga es que esta se centra en la quietud tanto del cuerpo como de la mente.

En cuanto a las similitudes que se dan entre estas dos metodologías podemos mencionar que ambas “aportan claridad y paz mental, mejoran el sueño y la concentración en el día a día, ayudan a reducir el estrés y con su práctica consiguen mejorar el estado anímico y aportan bienestar” (Living Yoga, 2024). Estas dos metodologías trabajan mucho con los sentidos en general y resaltan el tema de la respiración y la concentración como algo primordial para lograr conseguir los beneficios que se prometen, en este ámbito el sentido auditivo es uno de los más importantes y útiles a la hora de generar estas actividades, el ritmo como tal de la música “es un elemento que se considera favorecedor para lograr un estado meditativo, ya que se involucran simultáneamente los sentimientos y el pensamiento racional” (Prado y Moncada, 2023). Esto le da fuerza a la idea de que la música con todas las variedades de tonalidades que maneja funciona como una herramienta bastante efectiva a la hora de conectar o fungir como un enlace hacia la meditación profunda, favoreciendo el proceso tanto del yoga como la meditación y por ende asegurando beneficios a aquellos practicantes de dichas actividades de sanación.

En cuanto a la bailoterapia, se la puede definir como “una técnica de psicoterapia corporal que permite comprender y trabajar síntomas que no se pueden expresar con palabras” (Paredes y Cevallos, 2022). Evidentemente en este ámbito la música se convierte en parte sumamente esencial, no existe la bailoterapia sin un ritmo musical de por medio ya que de este se basan todos los movimientos corporales que se desencadenan en la terapia como tal. El propósito de la bailoterapia es que “a través de la combinación de música, movimiento, y baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada, la música actúe como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad” (Paredes y Cevallos, 2022).

Es claro que la música actúa como una herramienta fundamental en cada una de estas terapias, lo que indica que la musicoterapia es una excelente vía para el alcance del bienestar mental de las personas, la música como tal es un apoyo esencial para la estabilidad emocional no sólo por sí misma sino también a la hora de influenciar en otros tipos de terapia cuyo objetivo es compartido, la consecución de una salud mental efectiva. En sí la musicoterapia a lo largo de los años ha sido utilizada en toda clase de persona, desde niños hasta personas de tercera edad, desde individuos con alguna afectación en cuanto a salud mental hasta individuos saludables en búsqueda de mayor creatividad, aprendizaje, manejo del estrés y bienestar continuo.

El potencial de la música como terapia es tan grande que se ha demostrado que esta herramienta es sumamente efectiva a la hora de disminuir el impacto en comportamientos disfuncionales en adolescentes, los cuales son personas que se encuentran en una edad esencial para lograr estabilizar sus emociones y conseguir un bienestar mental progresivo hacia el futuro. Los resultados se han visto reflejados en cinco áreas, la primera siendo la afectivo-emocional, en donde se pudo ver que la música “disminuye la tensión, agresividad y ansiedad, aumenta la tolerancia a la frustración, incrementa el sentimiento de seguridad y salud emocional, facilita la expresión de sentimientos, potencia las respuestas emocionales apropiadas, permite la expresión de la personalidad y mejora la autoestima” (SEINAP, 2019). La segunda área es la comunicación, esencial en el ámbito de la salud en general, aquí los resultados indican que la música “incrementa la capacidad de expresarse y la creatividad, facilita la iniciación y mantenimiento de conversaciones sobre temas relacionados con la música” (SEINAP, 2019). La tercera área es la social, aquí se ve reflejado que la musicoterapia “aumenta la conciencia social, la cooperación y las conductas sociales, disminuye las conductas inadecuadas” (SEINAP, 2019), conductas que pueden llegar a ser factores detonantes de la salud mental inefectiva. El cuarto

ámbito es el cognitivo, en donde se ve que “incrementa la atención, aprendizaje y memoria reciente, estimula la imaginación, desarrolla la capacidad de orden y análisis, actúa como refuerzo y motivación en tareas académicas, ayuda a combatir el cansancio y aburrimiento, favoreciendo la concentración y la relajación” (SEINAP, 2019). Finalmente, la quinta área es la fisiológica en donde se establece que la música como tal puede actuar como un estupefaciente en nuestro cerebro, brindando efectos similares al éxtasis y favoreciendo de esta manera mayor estado de felicidad y tranquilidad.

Por otro lado, no es algo nuevo el hecho de que la música como tal, incluyendo las letras que tienen, influyen de forma directa en las emociones de las personas, esto se da ya que “desde cualquier nivel de profundidad en que se aborde la música, ya sea como escucha, ejecución o composición, coexisten el terreno de lo sensorial, lo afectivo y lo mental, y su vinculación es constante con diferentes niveles de correlación” (Martínez Lilia, 2024). Esta herramienta es tan atractiva que se asegura que su inclusión en terapias psicológicas llamaría la atención de los adolescentes y aseguraría mayor prevención de consecuencias fatales a futuro como es el caso de los suicidios que como se menciona anteriormente resalta en el género masculino desde temprana edad, en sí se puede asegurar que “la función de la musicoterapia es prevenir la muerte social a la que se ven abocados los seres que entran en aislamiento a causa de enfermedades mentales” (Valdés María, 2019). Otras investigaciones como la de Centella (2021) también indican que la musicoterapia va más allá que solo una solución para temas como la depresión y la ansiedad, demuestra también que es una metodología que da solución a aspectos de la salud mental en general, por ejemplo “la evidencia permitió a los autores a concluir que este modelo de intervención en la salud mental es eficaz en usuarios con enfermedades de deterioro cognitivo como demencia y Alzheimer” (Barrios Fernando, 2022), resaltando una vez más el alcance tan

importante de la música en la consecución del bienestar mental y su esencial influencia en las demás terapias que comparten este objetivo.

2.4. La música como medio de comunicación efectivo.

Cuando hablamos de medios de comunicación, tendemos a creer que únicamente se trata de aquellos cuyas características técnicas permiten la transmisión de información, en sí al hablar de esta área solemos poner énfasis en lo que son los medios de comunicación masivos, como la televisión, la radio o el internet, los cuales suelen ser conocidos porque “proporcionan información y elementos para que la persona y el público construyan, ponderen y formen sus opiniones” (Carpizo Jorge, 2020). Pero el término va más allá que sólo dichas especificaciones o características técnicas, Jorge cita a Ivo Josipovic y explica que los medios de comunicación son lo que son también por su propósito y su manera de utilizarse.

La música en sí se puede considerar un medio de comunicación ya que a través de sus melodías y sus diversas ramas como la composición, la escritura y la instrumentalización, cumple con el papel fundamental de comunicar y según David Hargreaves, Raymond McDonald y Dorothy Miel la música comunica “mensajes políticos, convenciones sociales y ceremonias, orgullo nacionalista, estados alterados de conciencia, señales interpersonales, mensajes comerciales, así como placer estético, estados emocionales profundos e ideas complejas”. En cuanto a los mensajes políticos por ejemplo podemos ver que la música a lo largo de los años ha funcionado como un canal de expresión de ideologías, esto se ha podido ver de forma clara en casos como “en el hip-hop como expresión de protesta social y política por parte de la juventud afroamericana, en la música relacionada con las protestas por la guerra de Vietnam, así como en

los movimientos de derechos civiles en EE.UU en los 60 y 70, o en el patriotismo expresado en los últimos tiempos por la música country americana” (Heras Victoriano, 2019).

La música también tiene el poder de comunicar una identidad, de fortalecerla o inclusive hasta de crearla, esto lo podemos ver en el caso del himno nacional que representa toda una nacionalidad, identidades culturales sumamente grandes, o también en los coros religiosos, en las canciones de un equipo de fútbol o de algún grupo o movimiento como por ejemplo el caso del movimiento feminista, cuya canción hace que se las identifique rápidamente, estos ejemplos resaltan el poder blando de la música el cual se lo puede definir como “la habilidad para influir en el comportamiento de otros y conseguir los resultados que deseas” (Heras Victoriano, 2019), un poder que se comparte con los demás medios de comunicación que son más conocidos.

Por otro lado, como ya mencionamos anteriormente, la música también es uno de los medios más efectivos a la hora de transmitir o comunicar emociones, es más se puede asegurar que “es en ese terreno en donde se asume que su capacidad comunicativa es superior al de otros medios” (Heras Victoriano, 2019). Las cualidades mismas de la música hacen posible que “tanto adultos como niños sean capaces de discriminar emociones musicales transmitidas simplemente basándose en características proporcionadas por la composición y la interpretación de la obra” (Heras Victoriano, 2019), por esa razón la música es capaz de transmitir tristeza aplicando melodías suaves, lentas y con desviaciones en el tempo y también alegría mediante una melodía con tonos elevados y reducciones en las desviaciones del tempo, lo que nos indica que la música transmite o comunica emociones bajo dos parámetros importantes, la valencia y la intensidad. Victoriano también cita a Trainor y Schmidt y nos indica que sus investigaciones llegan a la conclusión de que “escuchar música activa el sistema autonómico generando cambios fisiológicos que son consistentes con el procesamiento de intensidad emocional”.

En cuanto al lenguaje como tal y la música, varios estudios han establecido que tienen un origen en común y que su conexión es sumamente directa, es así como científicos de gran índole como Darwin o Rousseau han declarado que el objetivo principal de la música en sí es expresar emociones a través de una diversidad de entonaciones en la voz y en el ritmo, algo que no solo puede ser visto en los humanos sino también en otros seres vivos como los animales que solamente se comunican a través de sonidos y cantos. Por otro lado, el lenguaje y la música han estado presentes siempre en las culturas y se encuentran tan relacionados que “de la misma manera que se espera una palabra específica en un contexto lingüístico determinado, también se espera una nota o acorde determinado en un momento determinado dentro de una frase musical” (Heras Victoriano, 2019). También es importante recalcar que la música es nuestro primer acercamiento al lenguaje tal cual lo conocemos, ya que “los recién nacidos sólo tienen respuestas límbicas a la música (perciben tono y ritmo de la voz materna, distinguen diferentes escalas y acordes), y a partir de los 6 meses los bebés pueden percibir cambios específicos en una melodía, al alterar el tempo o transportándola a otro tono, que ya habían escuchado antes” (Campos María, 2019), es más cuando el ser vivo se encuentra en el estado de feto, dentro de la barriga de la madre, lo único que puede asimilar como comunicación o lenguaje viene a ser aquellas vibraciones o timbres que la música o la voz le transmiten.

En cuanto a nivel neuronal, científicos como Aniruddh Patel han asegurado que el lenguaje y la música tienen similitudes tan fuertes como para no considerar a ambas un medio de comunicación, el resalta el hecho de que “existen algunos mecanismos cognitivos que el lenguaje y la música comparten tal como el mecanismo de aprendizaje de patrones prosódicos el cual influye en la creación de patrones melódicos musicales” (Camacho Sandra y Ramos Ricardo, 2019). Este científico también explica que tanto la música como el lenguaje vienen a ser

universales humanos y que ambos tienen “una serie de elementos organizados en secuencias estructuradas jerárquicamente” (Camacho Sandra y Ramos Ricardo, 2019), cualidades que una vez más le dan fuerza al argumento de que la música es un medio de comunicación, así como lo es el propio lenguaje.

Todo lo expuesto anteriormente afirma que la música como tal es un medio de comunicación y que su influencia en el estado emocional es sumamente relevante, “se conoce desde el siglo pasado que la música podría ayudar a la salud mental y el manejo complementario de algunas enfermedades como hipertensión arterial, ansiedad y demencia” (Campos María, 2019), además se han realizado varios estudios en donde se ha implementado un proceso de escucha de música en pacientes con problemas de salud mental durante un tiempo aproximado de dos meses y los resultados “demostraron mejoría significativa en calidad de sueño y síntomas depresivos en el grupo que escuchó música regularmente” (Campos María, 2019), lo que solo reafirma la capacidad de la música en ser una herramienta de comunicación sumamente útil a la hora de combatir los diversos problemas de salud mental que han ganado fuerza en la actualidad.

CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN, CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN.

3.1 Introducción a la comunicación, definiciones de la misma.

La comunicación es de vital importancia en todos sus sentidos para lograr generar un cambio significativo en la realidad de la depresión y en sí del suicidio que esta viviendo el Ecuador y el mundo en general. Comprender de qué se trata la comunicación y conocer acerca de los elementos importantes que la componen es esencial para lograr entender él porque es una vía relevante al cambio y comprender también de esta manera cómo funciona el proceso comunicacional, la mera transmisión de información.

La importancia de la comunicación como tal nace desde el inicio mismo de la vida, el lenguaje oral y de gestos actúan como el primer medio vital de comunicación, de esta manera es posible conocer las inquietudes o reacciones que tienen los recién nacidos y de esta manera poder cuidar a su vez de ellos con mayor efectividad, también el propio lenguaje de los padres es aquel que construye las bases lingüísticas del bebe para que con el tiempo pueda ir desarrollando su lenguaje y pueda de esta manera desenvolverse con normalidad en la sociedad, en sí esto solo es una realidad que demuestra claramente que “todas las sociedades, tanto animales como humanas, funcionan gracias a la comunicación” (De la Caridad et al. 2019).

Sin la comunicación la vida en sí misma sería mucho más compleja de lo que imaginamos y el estilo de vida en general se vería gravemente afectado, a la comunicación se la puede definir como “el proceso mediante el cual transmitimos y recibimos datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción” (Petrone Patricio, 2021), Petrone también destaca que es un elemento básico generador de sociabilidad a través de la cual el hombre y en si todos los seres vivos se nutren y preservan un carácter de convivencia, promoviendo de esta manera un espíritu cooperativo entre grupos y por ende dando como resultado a la sociedad tal cual la conocemos hoy en día, el famoso contrato social nace gracias a la comunicación por su capacidad de permitir el intercambio de ideas, haciendo posible a los seres vivos a llegar a acuerdos entre sí.

Dentro de la Comunicación existen elementos importantes, como son el emisor, el receptor, el mensaje, el canal y el código. En cuanto al emisor, este es “aquel que emite un mensaje cuyo objetivo es transmitir o informar sobre un tema en concreto” (Peiró Rosario, 2024). Luego encontramos al receptor quien es el “encargado de recibir esa comunicación y datos que emite el emisor” (Peiró Rosario, 2024). Por otro lado, tenemos el mensaje, que como

su nombre mismo lo indica es “la información, los datos que transmite el emisor para que lleguen al receptor de forma óptima” (Peiró Rosario, 2024).

El canal por su parte consiste en “el lugar por donde se transmite el mensaje” (Peiró Rosario, 2024), es decir el medio por el cual se envía el mensaje por parte del emisor, aquí podemos encontrar una gran variedad de canales más allá del propio lenguaje verbal que todos conocemos, los más importantes y utilizados en la actualidad son el internet, los medios de comunicación masivo convencionales y los dispositivos móviles, aunque existen otros como la música como se mencionó en capítulos anteriores que resulta ser uno de los canales más efectivos para comunicar información y apelar a los sentimientos de las personas.

Finalmente tenemos al código el cual consiste en “un conjunto de signos y reglas que se utilizan para transmitir y entender un mensaje” (Giani Carla, 2024), este elemento es fundamental para lograr una comunicación eficiente entre el emisor y el receptor, en sí en el habla cotidiana es lo que se conoce como lengua o idioma.

Existen códigos lingüísticos y no lingüísticos, siendo el primer tipo de código aquel “que está conformado por palabras y sus reglas de uso y combinación, es decir, cualquier idioma. Este tipo de código sólo es empleado por los seres humanos” (Giani Carla, 2024). Aquí el código se puede dividir entre lingüísticos orales o naturales que son aquellos que se perciben a través de los sentidos y los códigos lingüísticos escritos que como su nombre mismo lo indica solo se pueden percibir a través de la lectura.

En cuanto a los códigos no lingüísticos, estos “se componen de signos que no son palabras, como imágenes y sonidos. Este tipo de código puede ser empleado por cualquier ser vivo, pero algunos son específicos de los seres humanos, como, por ejemplo, las luces de un

faro” (Giani Carla, 2024). En cuanto a este tipo de códigos, existe más variedad, podemos encontrar códigos no lingüísticos visuales los cuales se transmiten meramente mediante imágenes o movimientos y se perciben únicamente con los ojos, un ejemplo puede ser las señales de humo, por otro lado tenemos a los auditivos que como su nombre lo indica solamente se pueden percibir mediante el escucha y solo se transmite mediante el sonido, y finalmente encontramos a los gestuales que se producen mediante indicadores físicos o gestos y que suelen ser generalmente voluntarios, como por ejemplo las reacciones de las personas, una sonrisa, un levantamiento de ceja, entre otros.

La comunicación también cuenta con seis tipos de funciones esenciales. Al referirnos a estas funciones estamos hablando de “aquellas expresiones del lenguaje que pueden transmitir las actitudes del emisor frente al proceso comunicativo” (De la Caridad et al. 2019).

La primera es la función emotiva, esencial dentro del tema expuesto en esta tesis, básicamente se trata de “aquella en que el mensaje que emite el emisor hace referencia a lo que siente, su yo íntimo, predominando él sobre todos los demás factores que constituyen el proceso de comunicación” (De la Caridad et al. 2019). La segunda es la función apelativa o también conocida como conativa, en esta función “el receptor predomina sobre los otros factores de la comunicación, pues la comunicación está centrada en la persona del tú, de quien se espera la realización de un acto o una respuesta” (De la Caridad et al. 2019). La tercera función que podemos encontrar es la referencial, en esta el acto de comunicación “se centra explícitamente en el contexto, en el tema o asunto del que se está haciendo referencia. Se utilizan oraciones declarativas o enunciativas, pudiendo ser afirmativas o negativas” (De la Caridad et al. 2019). Las autoras citadas también nos hablan acerca de la función metalingüística, la cual se centra meramente en el código por el cual se transmite el mensaje. Por otro lado, tenemos la función

fática que “consiste en iniciar, interrumpir, continuar o finalizar la comunicación” y para la cual tenemos los saludos o despedidas cotidianos como el buenos días, buenas tardes y buenas noches. Finalmente encontramos la función poética, la cual se utiliza únicamente en la literatura, aquí “el acto de comunicación está centrado en el mensaje mismo, en su disposición, en la forma como este se trasmite. Entre los recursos expresivos utilizados están la rima, la aliteración, etcétera” (De la Caridad et al. 2019).

Dentro de la comunicación y el ámbito profesional, también encontramos a la Comunicación Social como un elemento esencial para lograr generar un cambio en las realidades alarmantes que se viven hoy en día en cuanto a salud mental. Este tipo de comunicación maneja la estrategia y la planificación para generar cambios reales, palpables y sobre todo que los proyectos tengan un gran impacto en los objetivos que persiguen y en las áreas en donde se trabaja. Es un área de la comunicación que “busca informar a públicos masivos, con mensajes destinados a una colectividad que le interesa dicha información, cumpliendo un importante papel de integración, difusión y afirmación de valores en la sociedad” (Prieto Edwin, 2023). Esto solo reafirma su importancia a la hora de desenmascarar la realidad del suicidio en el genero masculino y en general de la depresión y el mal manejo comunicacional que se esta teniendo, lo que se ve reflejado en los índices de mortalidad en cuanto a estas causas a nivel tanto nacional como internacional.

Después de conocer más a profundidad acerca de la comunicación en si misma, todo lo expuesto en este subcapítulo, sus características y funciones solo reflejan la idea de que sin comunicación y más aun sin una comunicación ideal, bien trabajada, estratégicamente planeada y con evidente propósito, es imposible lograr el cambio que se necesita para contrarrestar la problemática principal de la tesis, es necesaria la implementación de una comunicación para la

salud que se encuentre eficazmente construida para asegurar el resguardo de las vidas de millones de personas que se encuentran en una situación alarmante a nivel psicológico y también para que la sociedad entienda y se informe acerca de lo grave de la realidad del suicidio en el Ecuador. En fin, es fundamental tener claro que “para el desarrollo integral y armónico de los aspectos intelectuales, afectivos y sociales de la persona, la educación en lenguas y comunicación es un campo de acción fundamental” (De la Caridad et al. 2019).

3.2 Comunicación para la salud

La comunicación se puede relacionar con otras áreas para aportar sus beneficios. En este caso, se busca la conexión de la comunicación con el área de la salud. Esta convergencia es comúnmente llamada “Comunicación para la Salud” o “Comunicación en Salud”, aunque sus fines son los mismos. En el Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP) cuenta con el manual de “Educación y comunicación para la promoción de la salud” la cual la definen como “una herramienta orientada a fortalecer el trabajo del personal de salud en el marco de la promoción de la salud...” (MSP, 2019, p. 7). Esta herramienta tiene como objetivo incentivar la participación y el empoderamiento social, desde individuos y actores sociales hasta comunidades. Este conjunto de métodos y técnicas también buscan incidir en determinantes ambientales, sociales, personales y políticos de la salud (Ministerio de Salud Pública, 2020, p.7). En este caso, se evidencia cómo ciertos objetivos de la comunicación, como lo son incentivar y empoderar, se buscan usarse para la promoción de la salud. Es debido a esto la importancia de crear un manual oficial nacional que exponga y aclare varios términos, así como hablar de estrategias sobre comunicación para la salud.

La comunicación para la salud tiene dentro de ella algunas áreas diferentes que se encargan de diferentes objetivos. Uno de ellos es lograr motivar y llevar a las personas hacia una buena salud y conformidad desde investigaciones sobre ellas. Esta área se conoce como “Promoción de la Salud”. Esta se encarga de trabajar para promover determinantes de la vitalidad mediante un análisis sobre cómo las personas se exponen a riesgos, para saber de qué manera se puede protegerlas y promover su bienestar. Los determinantes se consideran aquellos que mejoren la calidad de vida de la gente y su bienestar funcional (De La Guardia y Ruvalcaba, 2020, p.86). La promoción de la salud es un área que trabaja a su vez con otras como la epidemiología. Es importante recalcar que, desde el área de la salud, existe una necesidad de difundir y educar a las personas para poder tratar los problemas en su totalidad. De esta necesidad surge la promoción de la salud.

La comunicación para la salud informa a la sociedad, por lo que puede prevenir, contribuir a mitigar y educar a las personas sobre riesgos de su bienestar. Un caso interesante para analizar es la pandemia de COVID-19 a nivel global. En esta situación la comunicación para la salud juega un papel fundamental en utilizar todos sus recursos para hacer frente a la pandemia. En un estudio de Nyandoro et al. (2024) se buscaba investigar qué pasó con la comunicación para la salud y cómo se diferencia en 3 países diferentes: Botswana, Sudáfrica y Zimbabwe. Mediante cuestionarios hechos en comunidades, entrevistas orales, observación ocasional y encuestas sobre estudios de casos, se recopilaron datos para esta investigación. Existen varias conclusiones que son puntuales sobre cada uno de los países, pero también hay otras que sirven para tener en cuenta al momento de pensar en una campaña sobre comunicación para la salud. En los 3 países, las redes sociales jugaron un papel fundamental a la hora de comunicar. Fueron usadas principalmente Whatsapp, Facebook, Twitter (ahora “X”) y Google

Meet con otras plataformas más. Si bien estas herramientas fueron efectivas en diferente nivel en cada país, existió un problema con llegar a todas las comunidades que no hablan el idioma predominante en el país, por ejemplo: Shona, Ndebele, Zulu, Xhosa, Sotho, Kalanga o Tswana. Las comunidades que tenían estos como su idioma principal presentaron dificultad a acceder a la información de salud que se intentaba comunicar.

También se concluyó que en los tres países existió mucha menor consulta sobre la pandemia. Esto comparado a países de Europa y a Estados Unidos, a pesar de que habían saltado alarmas de pandemias previas como la ocasionada por “Influenza” o la de “Cólera” en el pasado.

La comunicación digital y la actualización de noticias diaria estaban presentes en estos tres países, sin embargo, existía el problema de que algunos de los ciudadanos no confiaban en la información oficial transmitida por el gobierno. Es por esto que otros medios como CNN o BBC poseían una audiencia más substancial (Nyandoro et al., 2024). A pesar de que puede parecer una buena alternativa utilizar estos medios mencionados, siempre la información oficial de un país debe venir de su gobierno. En este caso, se trata de una crisis de confianza en el gobierno de estos países por lo que es una prioridad primero tratar este caso. Una vez se haga un plan en donde las comunicaciones oficiales vuelvan a tener confianza, se puede seguir invirtiendo recursos en la comunicación digital que están usando.

Esta investigación reveló cuáles fueron los puntos débiles de la comunicación para la salud en Botswana, Sudáfrica y Zimbabwe. Se concluye que hubo una gran falta de comunicación, educación y conciencia en estos países. No hubo una gran concienciación sobre la vacunación y lo imprescindible que era para detener la pandemia. Además, la escasez de vacunas solo logró agravar más la situación. No hubo iniciativa al cambio de comportamiento hasta que

estos gobiernos empezaron a sentir el impacto de la muerte de las personas. En los países mencionados existía un vacío en las categorías sanitarias y sociales, que siguió extendiéndose en la era pospandémica (Nyandoro et al., 2024). En adición a poder tener un contexto de la situación pandémica de estos países de África, se pudo analizar en breves rasgos cómo funcionó su comunicación para la salud, y la gran importancia que esta desempeña globalmente, además de las principales falencias detectadas en sus decisiones.

Se puede estar más familiarizado con la situación de la comunicación en la pandemia en países de América Latina. El texto propuesto por Rojas-Rajs titulado “Repensar en comunicación y salud para América Latina a partir de la pandemia” (2022) realiza una investigación de la comunicación en esta región. Aquí se abordan importantes problemas que se presentaron en la época del confinamiento, como por ejemplo la brecha tecnológica y digital existente en estos países latinoamericanos. “Antes de la pandemia, en América Latina (y el mundo) existía ya un acceso desigual a las tecnologías de comunicación, tanto desde el punto de vista de la infraestructura, como en relación con las capacidades de comunicación” (Rojas-Rajs, 2020, p.96). Adicionalmente, se abordó otro problema como el de la excesiva información digital, al punto de que acceder a toda es imposible. Los problemas planteados son relevantes para entender las falencias de las estrategias de comunicación empleadas. En la pandemia se enfocó mucho en dirigir a la comunicación a redes sociales, en una proporción que no se había hecho antes, y fue efectiva para una gran cantidad de la población, pero sólo para la población digitalizada. La población que no se encontraba en redes sociales y plataformas virtuales, tuvo un gran desfase de información y tiempo de llegada de esa información afectando de manera directa a la salud de estas personas, por el hecho de su exposición a riesgos los cuales no estaban totalmente enterados. Uno de los problemas que busca atacar la Promoción de la Salud. Es importante

recaltar cómo este evento necesita de varias estrategias y diferentes campañas comunicacionales para abarcar acercarse a una solución. En este caso no solo fue pertinente utilizar las herramientas digitales para comunicar, sino también abordar esta brecha digital y pensar en las comunidades que necesitan de otro tipo de comunicación para poder tener la información necesaria.

Una técnica comunicacional importante mencionada en el texto trata de la “gamificación”. Un término que refiere a involucrar a las personas mediante actividades lúdicas para motivarlos a un determinado objetivo. Mediante esta estrategia se puede abordar el problema de la comunicación de noticias falsas que perjudican al proceso de la Promoción de la Salud. Así se puede educar a las personas a tener un comportamiento más crítico sobre la información que interpretan (Rojas-Rajs, 2022, p.109). Esta estrategia funciona debido a que es parte de la “Educomunicación” Esta área se encarga de utilizar a la comunicación para que alguien aprenda algo nuevo. Al involucrar a las personas en un juego, se incentiva a que aprendan de mejor manera y más rápido.

Después de haber estudiado un punto crítico de la comunicación como lo fue la pandemia de 2020, con un enfoque en la salud física. Es necesario adentrarse en el área de la salud mental y empezar a investigar qué herramientas de la comunicación para la salud se usan generalmente en este caso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019, expone una manera para hablar de la salud mental en las comunidades. Primero, se debe entender la importancia de hablar sobre salud mental para poder transmitir esa necesidad a las personas. Las condiciones mentales son muy comunes, aun así las personas aún tienen limitada información sobre ellas. Existen varios mitos sobre condiciones de salud mental los cuales deben exponerse para no incitar a la discriminación. Mientras más información y conciencia sobre la salud mental tenga una

comunidad, es más fácil y probable que las personas que tengan una condición puedan buscar y recibir ayuda efectivamente. Hay varios estigmas que empeoran la discriminación a personas con condiciones de salud mental, lo cual dificulta su proceso de encontrar ayuda.

La OMS (2019, p. 30,31) sugiere los siguientes métodos formales para un plan de comunicación para la salud con énfasis en salud mental.

- Seminarios de 1 a 2 horas en centros, escuelas, trabajos y lugares sociales.
- Foros comunitarios donde es óptimo invitar a personas con condiciones mentales y sus familiares para que hablen desde su experiencia.
- Flyers y afiches informativos los cuales pueden colocarse en lugares estratégicos como escuelas, hospitales, etc.
- Anuncios de prensa y de radio.
- Campañas que se enfoquen en la promoción de la salud mental.

CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

4.1. Presentación de la campaña.

Nuestra campaña de titulación abarca una necesidad muy importante que gira en torno a la salud y bienestar, es decir al ODS 3 si especificamos el objetivo de desarrollo sostenible en el cual nos centramos, estos ODS fueron creados por las Naciones Unidas desde 2015 “como un llamamiento universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad” (PNUD, 2024). Para ser más exactos la campaña que generamos se enfoca en la salud mental y en la visibilización de herramientas alternativas para la autorregulación emocional.

Esta campaña es sumamente importante ya que abarca una problemática que tras analizar los datos y generar un proceso de investigación a profundidad se la puede categorizar como urgente y lo más importante, invisible ante los ojos de la sociedad, los datos que engloban la problemática en cuanto a suicidio y depresión, la brecha de género en las estadísticas resaltan un problema que no ha sido tratado de la mejor manera o inclusive visibilizado, nos encontramos ante una ola de muertes autoinfligidas a las cuales no se les ha dado la pertinencia ni el espacio para mostrar las causalidades y trabajar en un cambio necesario dentro de la problemática tanto a nivel regional, es decir en el Ecuador, como a nivel mundial que es en realidad donde se encuentra en general la situación.

La campaña busca justamente generar conciencia mediante la publicación y explicación de los datos, crear el espacio necesario para que las personas puedan aprender y enterarse de lo que está sucediendo realmente en cuanto al suicidio y específicamente en el caso del sexo masculino, porque la brecha que existe no es una casualidad y eso es justo lo que hace importante a nuestra campaña, que somos los primeros en generar educación al respecto y en alzar la voz, en iniciar la conversación, en si en dar el primer gran paso hacia el cambio, un paso imprescindible y que debió haberse dado mucho tiempo atrás, lo que demuestra que esta campaña era y es necesaria y por eso decidimos tomar al problema desde las riendas y trabajar con todas las herramientas a nuestro alcance para lograr nuestros objetivos.

A nivel académico, la campaña tiene un gran impacto, abarca grandes estudios que demuestran una problemática urgente y al mismo tiempo muy interesante de investigar, los estudios que utilizamos son sumamente diversos, no solo demostramos datos interesantes en cuanto a la situación actual del suicidio y su relación con el género, sino que también abarcamos estadísticas y datos importantes analizados a profundidad acerca de la comunicación, la música,

la musicoterapia, la sociedad y su construcción actual, los roles de género, las masculinidades tradicionales y algo muy importante que son los estereotipos sociales y su impacto en la salud y bienestar. Todos los datos teóricos utilizados a lo largo de la tesis dan inicio a la conversación y demuestran la importancia del tema y sobre todo la urgencia de ser analizado y compartido académicamente hablando.

Si hablamos del enfoque social que tiene la campaña, esta se centra en el estudio de los comportamientos sociales que existen actualmente, los cuales a su vez funcionan como barreras gigantes para la obtención de una salud mental y bienestar efectivos, por ende explicamos a profundidad acerca de estos comportamientos que engloban los roles de género acentuados durante años, las masculinidades y los estereotipos sociales que también se centran en estereotipos acerca de tratamientos de salud mental, es decir que apuntan a desvalorar la asistencia profesional en casos de depresión o similares. Por ende, nuestra campaña tiene como objetivo el visibilizar esta realidad e intentar generar un cambio en los comportamientos a través de la educación.

En cuanto al enfoque comunicacional, nuestra campaña lo que busca es facilitar el aprendizaje de términos complejos que giran alrededor de la problemática, visibilizar los datos y estadísticas para mostrar la realidad del suicidio en nuestro país y lo principal, el educar a los jóvenes acerca de las barreras que impiden la reducción de la problemática para generar agentes de cambio que esparzan el mensaje con el objetivo de normalizar la conversación y evitar que la cantidad de muertes autoinfligidas siga incrementando, dando espacio a una sociedad más empática y responsable con el tema.

4.2 Metodología de investigación cualitativa

Para lograr construir de manera sólida nuestra campaña, realizamos una investigación cualitativa que reforzara y acompañara el análisis teórico previamente generado. Pero antes de hablar acerca de la misma, es necesario mostrar que datos sustentan la campaña a nivel teórico, es decir qué información nos llevó a nosotros a generar el concepto de campaña y a profundizar acerca de la problemática. Si bien tenemos una cantidad extensa de información recopilada a lo largo de la tesis, logramos resaltar una serie de datos que fungieron como motor para la campaña, estos son los siguientes:

1- El Ecuador está entre los 10 países con mayor incidencia de muertes autoinfligidas en jóvenes y niños a nivel mundial (MSP, 2021).

*2- Los datos del **Ministerio de Salud Pública** (2021) muestran que la tasa de suicidio de mujeres desde 1990 se han mantenido relativamente estables a comparación con el incremento de la tasa de hombres que aumentó un 91% en 2021.*

*3- En 2023, el **Ministerio de Salud Pública** reveló que el 79% de los suicidios de la región ocurren en hombres.*

4- A escala mundial aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión (OMS).

5- Las personas con trastornos mentales graves mueren de 10 a 20 años antes que la población general” (Soto, 2020).

6- *La cantidad estimada de personas que se suicidan anualmente es de 700 000 (OPS, 2021).*

7- *Los estereotipos sociales de género mediatizan la prevalencia de los trastornos mentales comunes: depresión, ansiedad y quejas somáticas (IP Julián, AA Donat, IB Díaz, 2013).*

8- *Según Horden (2016 p. 8) la música y la medicina casi siempre han estado relacionadas, implica una analogía sobre cómo la regularidad de la música equilibra la irregularidad e inestabilidad de la mente y el cuerpo.*

9- *La comunicación resulta vital para luchar contra el estigma asociado a la salud mental (OPS, 2022).*

10- *La información responsable sobre el suicidio también es un componente crítico en la prevención del suicidio” (OPS, 2023).*

11- *Mientras más información y conciencia sobre la salud mental tenga una comunidad, es más fácil y probable que las personas que tengan una condición puedan buscar y recibir ayuda efectivamente (OPS, 2023).*

Estos datos funcionan como sustento teórico para nuestra campaña, demuestran el contexto de la situación, revelan datos de alto impacto que resaltan la importancia de nuestro proyecto de tesis al igual que de la campaña generada y también nos brindan datos que refuerzan la importancia de la comunicación para el cambio, específicamente en el tema de la depresión y el suicidio, que son en los cuales nos centramos, demostrando así que la comunicación es una

herramienta sumamente poderosa a la cual debemos enfocarla en situaciones o problemáticas que valgan la pena de tratar.

En cuanto a la investigación mencionada anteriormente, esta fue de índole cualitativo y nuestra estrategia se centró en la realización de entrevistas a expertos en el ámbito de la salud mental y el bienestar. En estas entrevistas utilizamos diversas preguntas que englobaron la problemática y la búsqueda de posibles soluciones desde el punto de vista de los académicos. La investigación se realizó con tres profesionales que fueron pilares fundamentales en este proceso, el primero fue Emilio Salao Sterck, psicólogo clínico y miembro del área de salud de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. La segunda profesional fue Daniela Valdivieso, psicóloga privada y maestra en la Universidad San Francisco de Quito. Finalmente, el tercer profesional fue Fernando Guerrero, Musicoterapeuta y miembro del grupo de sanación “Aurandina”.

Con cada uno de ellos generamos una conversación privada en donde se topó tanto el tema del suicidio como la funcionalidad y eficacia de la música a nivel psicológico y logramos resumir puntos importantes los cuales también nos sirvieron como sustento para nuestro proyecto de campaña, estos son los siguientes:

- 1- El bloqueo en el proyecto de vida y las experiencias de violencia son factores de riesgo muy importantes.
- 2- El género masculino tiende a no buscar ayuda en la misma cantidad que el género femenino por el estigma social de debilidad y los roles de género.

- 3- El Ecuador necesita mayor inversión del Estado en el tema de salud mental y una mejor administración.
- 4- La salud mental en el Ecuador es un **PRIVILEGIO**.
- 5- La música puede fungir como un lenguaje por el cual conectarse con los demás, un medio por el cual transmitir las emociones.
- 6- Las terapias alternativas usualmente funcionan con mente y cuerpo, por lo que son un gran complemento a la terapia tradicional.

Por otro lado, también generamos grupos focales de hombres y de mujeres para conocer acerca de lo que piensan con respecto a la problemática y ver si existe alguna diferencia en cuanto al punto de vista masculino y femenino, también se habló acerca de la campaña, de estos grupos focales logramos recopilar los siguientes datos importantes:

Grupo focal masculino:

- 1- Ser emocional y hablar de las emociones no es común en círculos sociales.
- 2- En los testimonios, el deporte, la música y reuniones de amigos son reguladores emocionales.
- 3- La musicoterapia es un acercamiento interesante al problema, se la ve como un buen complemento a la terapia regular. Pero aún no hay tanta información.

4- Es un tema muy poco hablado, se apoya para sensibilizar sobre la causa y evidenciar su importancia.

Grupo focal femenino:

1- Los hombres reprimen y tienden a normalizar el pedir ayuda como símbolo de vulnerabilidad y menor masculinidad

2- Desde la infancia, es fundamental enseñar que las emociones no tienen género y que expresar sentimientos no es sinónimo de debilidad.

3- La música actúa como un refugio emocional donde podemos sentirnos identificados con lo que expresa.

4- Apoyo absoluto a un contenido educativo y accesible que fomenta el autocuidado, la empatía y la importancia de hablar sobre emociones.

Gracias a estos grupos focales nos dimos cuenta de que la problemática en sí es invisible, mucho más para el género masculino quien es el más afectado de la situación, sorpresivamente las mujeres visibilizaron más rápido el hecho de que los hombres necesitan apoyo emocional y una sociedad más empática, por parte de ambos grupos nos percatamos de que la campaña y su objetivo tiene mucha validez y que carga con una importancia sin precedentes, lo que nos impulsó a darle inicio al proyecto y a generar estrategias con mejor intención y planificación para llegar a nuestros públicos objetivos.

4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña

Una de las fases más importantes a la hora de realizar una campaña es establecer su diseño. Más allá de que este diseño sea visualmente estético y llamativo, que es muchas veces la primera idea recurrente cuando se trata de diseñar, debe cumplir un objetivo comunicacional. Esto quiere decir que aparte de lograr un diseño bonito, este aspecto visual de la campaña debe reflejar la identidad de la misma. Así lo que se comunica es congruente con lo que la campaña es.

En este caso, la campaña llevó como nombre: **“Cambiemos El Disco”**. Por un lado, el nombre refleja la necesidad de cambio que se busca enfrentar en la sociedad actual, en este caso específicamente sobre las ideologías de género, los estereotipos de género, las masculinidades y los estigmas sobre la búsqueda de ayuda psicológica. Por otro lado, también introduce el aspecto musical que incorpora la campaña, por hablar de “Disco” como el clásico elemento de reproducción musical. **Cambiemos El Disco** es el nombre que se eligió para la campaña por el hecho de reflejar estos dos principales aspectos. Al ver el nombre y entender el concepto de la campaña, este toma mucha más fuerza al ser un juego de palabras con los temas de la campaña, convirtiéndose en algo memorable.

La campaña **Cambiemos El Disco** es una campaña comunicacional enfocada en visibilizar la importancia de la salud mental masculina y romper estigmas asociados a las masculinidades que dificultan el bienestar emocional. Se busca conectar emocionalmente con el público joven y adulto, usando a la música como una estrategia comunicacional y promoviendo la musicoterapia como una alternativa innovadora para la prevención del suicidio y el manejo de emociones.

La línea gráfica de la campaña se basó en utilizar una estética atractiva, disruptiva y juvenil. El logo de la campaña es el siguiente:



El logo consta de varias partes unidas. La primera es la silueta con el nombre:



Esta parte representa al género masculino, El interior generado a base de trazos de diverso grosor refleja los problemas, los pensamientos negativos y las cicatrices emocionales ocasionadas debido a la retención de las emociones que un hombre puede experimentar como consecuencia de las masculinidades erróneas y los estereotipos. La segunda parte del logo es el disco:



El disco representa los roles de género, las masculinidades y las estigmatizaciones que se han utilizado a lo largo de los años en nuestra sociedad y que han implantado en los hombres la idea errónea de que sentir es signo de debilidad. Es un vinilo amarillo con una ilustración de una cara triste, representando el sentir masculino con respecto a la situación que puede estar afectando, además se encuentra reprimido en su cabeza “reproduciéndose” sin posibilidad de expresarse. Adicionalmente, es también una referencia al aspecto musical que incorpora la campaña como se mencionó anteriormente. El último elemento es la mano que sostiene la aguja.



La mano representa el deseo de generar un cambio en la realidad que rodea la importancia de la salud mental masculina, esta mano son los agentes de cambio que buscan afrontar esta problemática y fomentar la salud masculina. Está acompañada de una sucesión de caras las cuales van de triste a feliz.

La línea gráfica se diseñó en base a los públicos objetivos de la campaña, que en este caso son los jóvenes y jóvenes adultos, por esto su naturaleza dinámica.

Mapa de públicos

La campaña Cambiemos El Disco buscó esparcir su mensaje entre personas jóvenes y jóvenes adultas de 18 a 30 años. Debido a esto su primer enfoque fue aprovechar el espacio y la comunidad de la Universidad San Francisco de Quito. Se buscó utilizar la educomunicación para lograr dejar una enseñanza en el tema a los públicos internos de la universidad, con la ayuda de varias alianzas estratégicas como clubes universitarios de los cuales se contactó y se pudo realizar reuniones con los siguientes: **Club de Actuación, Club de Manejo de Conflictos, Club de Acción Humanitaria y Club de Liderazgo**. De las reuniones con estos clubes surgieron otras alianzas que aportaron a la campaña, como el contacto con el profesor **Jimmy Baquero**, profesor de tiempo completo de la Universidad San Francisco de Quito. A su vez, él maneja la fundación “**Adelphos**” una fundación que busca ayudar a personas en situaciones difíciles, la cual empezó con el objetivo de promocionar laboralmente a estas personas que suelen ser anónimas para que consigan un trabajo y puedan mejorar. Con respecto a nuestros aliados del lado de la psicología y la musicoterapia, contamos con el apoyo de nuestros tres profesionales entrevistados: Emilio Salao Sterckx, Daniela Valdivieso y Fernando Guerrero. El espacio de sanación “**Aurandina**” nos ayudó con su locación y profesionales como Santiago López, su fundador y psicólogo clínico.

Se crearon tres talleres con la ayuda de estos aliados estratégicos, en donde se buscaba acoplar la campaña a sus actividades para realizar una exposición sobre la problemática que se está tratando con el fin de visibilizar la situación y generar diálogo. Luego con la ayuda de varios profesionales como musicoterapeutas, psicólogos clínicos y sanadores andinos, se creaba un taller personalizado dependiendo de los asistentes de la capacitación. Los primeros dos talleres se realizaron con el Club de Acción Humanitaria, el musicoterapeuta Fernando Guerrero de

Musicoterapia y Frecuencias, la fundación Adelpheos, y varios estudiantes asistentes voluntarios a una salida programada por ellos.

Taller de educomunicación #1: Visibilización de la problemática, exposición de la campaña “Cambiemos El Disco” y dinámica de musicoterapia y movimiento antes de la salida.

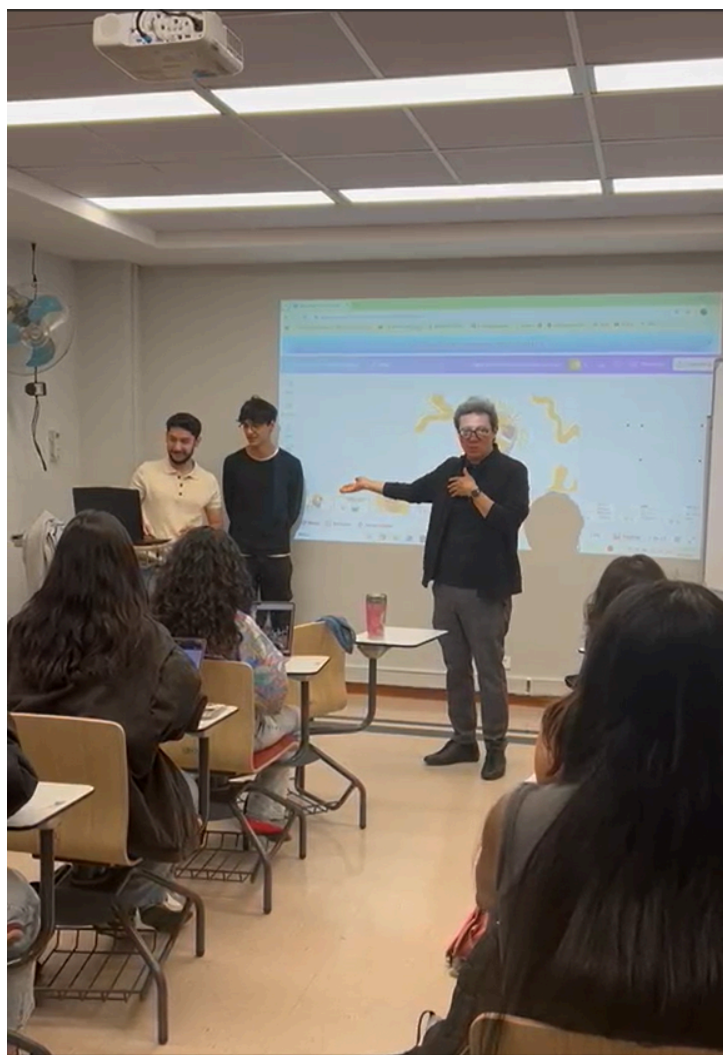


Taller de educomunicación #2: Musicoterapia y Sound Healing, procesamiento emocional para los voluntarios sobre la experiencia vivida durante la salida y reflexiones.



También se contactó con el decano del Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas de la universidad y se gestionó un taller para su clase de “Género y Diversidades Sexuales” donde se realizó una exposición para la clase y una dinámica sobre un papelógrafo para que los estudiantes escriban una frase motivacional y compartan una canción que a ellos les pone de buen humor.

Taller de educomunicación #3: Visibilización de la problemática, exposición de la campaña “Cambiemos El Disco” y dinámica de frase motivacional y creación de playlist de Spotify con canciones que ponen de buen humor.



Otra gestión exitosa fue la del Club de Manejo de Conflictos, donde se creó un evento con ayuda de otro aliado estratégico: “Aurandina” un espacio dedicado a la sanación emocional. Con la ayuda de varios músicos, psicólogos y musicoterapeutas se creó un taller personalizado para el

manejo de la ira. Aun así, se sumaron más personas externas por la convocatoria de redes sociales.

Taller de educomunicación #4: Visibilización de la problemática, exposición de la campaña “Cambiemos El Disco”, dinámica de meditación en movimiento, expresión a través de la música y actividades físicas.



Por último, con la ayuda del grupo musical “Sintergia” y “Musicoterapia y frecuencias” se estableció otra alianza para realizar un último taller con sanación musical.

Taller de educomunicación #5: Visibilización de la problemática, exposición de la campaña “Cambiemos El Disco”, concierto terapia y sound healing con varios instrumentos.



Se lanzó un evento final el Sábado 26 de Abril, el cual buscaba una convocatoria mucho más grande de personas, gestionar auspicios, entablar alianzas estratégicas, atraer más personas a la campaña y sobretodo seguir esparciendo el mensaje de “Cambiemos el Disco”

Evento Final

Para este evento se estableció una alianza con otras dos campañas sociales afines, Escaping Burnout (Campaña sobre prevención del burnout laboral) y HombresEnCambio (campaña sobre nuevas masculinidades). Con estas campañas aliadas se creó el evento “De todo un poco, para tu bienestar emocional” planificado para un aforo de 60 personas, logrando superar este objetivo recibiendo aproximadamente a 75 personas.

Planificación de la Campaña

Los objetivos de la campaña generales se establecieron como los siguientes:

- Informar a las personas sobre la importancia de la salud mental en hombres a través de una comunicación eficaz que promueva la concientización de la problemática.
- Visibilizar y promover a la musicoterapia como una alternativa eficaz para la regulación emocional, mostrándola como una herramienta funcional en la prevención de la depresión y el suicidio.
- Generar espacios seguros a través de los cuales las personas puedan adquirir conocimiento, apoyo emocional o interactuar y relajarse combatiendo la estigmatización de la problemática

De estos objetivos generales, se desglosaron varios objetivos específicos los cuales prometen la creación de una campaña exitosa, atractiva y completa. Los objetivos específicos se establecieron como los siguientes:

- Generar 5 talleres con enfoques variados que concienticen y sensibilicen acerca de la problemática.
- Conseguir un mínimo de 5 medios de comunicación para esparcir el mensaje de la campaña.
- Conseguir mínimo 2 auspiciantes que nos ayuden en la producción de los talleres y evento final.
- Crear un evento final con mínimo de 60 asistentes, que promueva el cambio, la sensibilización y la concientización de la importancia de la salud mental masculina.
- Alcanzar al menos 200 seguidores en la red social de Instagram de manera orgánica.

Estrategias

- Utilizar las redes digitales para visibilizar la importancia de esta problemática
- Esparcir el mensaje a la mayor cantidad de personas por medio de alianzas estratégicas
- Utilizar a la música como medio de comunicación para llegar al target planteado y como valor agregado de la campaña.

Planificación digital de la campaña

La estrategia digital de la campaña se basó en crear 3 líneas de contenido: Informativo, emocional y documentación de mensaje en medios de comunicación. El contenido informativo tiene como función exponer sobre temas de la problemática, por ejemplo el día del hombre y qué significa de verdad ser hombre. El contenido emocional busca apelar a las emociones para darle profundidad al contenido. Por último, se buscó documentar las salidas en medios de comunicación para digitalizarlos y dar mensajes a nuestra audiencia digital y mediática a la vez.

Ejecución y resultados de la campaña

La campaña “Cambiemos El Disco” finalizó el 09 de Mayo con la recopilación total de la campaña y sus resultados ante un jurado. La campaña cumplió con los objetivos generales de la misma.

- Los talleres de la campaña y la salida en medios de comunicación lograron informar a las personas sobre la importancia de la salud mental en hombres y promovieron la concientización de la problemática.
- Las alianzas estratégicas, los expertos en el tema y los talleres lograron visibilizar y promover a la musicoterapia como una alternativa eficaz para la regulación

emocional, mostrándola como una herramienta funcional en la prevención de la depresión y el suicidio.

- Se logró generar espacios seguros a través de los cuales las personas puedan adquirir conocimiento, apoyo emocional o interactuar y relajarse combatiendo la estigmatización de la problemática

Los objetivos específicos de la campaña también se cumplieron en su totalidad

- Se generaron 5 talleres con enfoques variados que concienticen y sensibilicen acerca de la problemática.
- Se consiguieron 9 medios de comunicación para esparcir el mensaje de la campaña.
 - Radio Católica: Zona Informativa 593
 - Radio Católica: 90 minutos
 - Radio La Naranja
 - Radio Ponte Once
 - Radio Mundial
 - Radio Ambato L.B.
 - Radio La Bruja
 - Telesucesos: En Familia
 - Radio Cotacachi: Las Mañanas del Vivir Bien
- Se consiguieron 4 auspiciantes directos y 10 por alianzas con otras campañas que ayudaron en la producción de los talleres y evento final.
 - Auspiciantes directos: Piza, Pieles, Canvol y Cyrano
 - Auspiciantes por alianzas: Cusi, Jardín Alado, Umbrella, San Felipe, Tru, Corre La Voz, Quoka, Cobra, Olé, le Paradis

- Se creó un evento final con aproximadamente 75 personas, que promovió el cambio, la sensibilización y la concientización de la importancia de la salud mental masculina.
- Se alcanzaron 300 seguidores en la red social de Instagram de manera orgánica.

Logros no esperados

- Se logró un mayor aforo del esperado en el evento final, se tuvo que añadir sillas para los asistentes
- Se logró atraer la atención de medios adicionales a los gestionados
- Se alcanzaron 100 seguidores adicionales a los esperados
- Se generó una comunidad de confianza por las redes digitales, recibiendo comentarios y mensajes directos de apoyo
- La campaña llamó la atención de uno de los medios, ofreciendo la posibilidad de trabajar en el mismo.

CONCLUSIONES

En conclusión, la campaña “Cambiemos El Disco” se considera exitosa debido a que cumplió con todos sus objetivos planteados. Al igual, se lograron resultados no esperados que llenan de positivismo la lucha social que se encuentra en proceso. Antes de la ejecución de la campaña, se realizó una investigación extensiva como marco teórico para crear una base académica desde donde dirigir la campaña. El capítulo 1 aborda las cifras alarmantes por las cuales se crea la problemática y aborda la brecha de suicidios por género, además de introducir estudios críticos sobre las masculinidades, roles de género, estereotipos y estigmas sobre la salud mental. El capítulo 2 se adentra en el aporte de la música y la musicoterapia en la salud. Se exploran sus beneficios y cómo se puede usar para promover la salud mental. El capítulo 3

explora la comunicación, su rol en la propuesta para combatir la problemática y sus objetivos en la campaña. Desde el capítulo 4 se habla sobre la ejecución específica de la campaña. En resumen, esta campaña empezó por enfocar la importancia en su diseño e identidad comunicacional para ser congruente con el público objetivo al que se dirigía. Después, el enfoque pasó a la gestión de medios de comunicación donde se logró comunicar la importancia de abordar la problemática, así como responder preguntas de los oyentes sobre la campaña. Luego, se establecieron alianzas con profesionales de psicología y musicoterapia, y también con auspiciantes para los talleres y evento final. Luego de ejecutar esta campaña, se puede inferir que la comunicación es una herramienta con poder de cambio. Los resultados de esta campaña recalcan la importancia de la comunicación

RECOMENDACIONES

Es pertinente siempre tener en cuenta los objetivos de la comunicación propuestos para una campaña social. A pesar de investigar a fondo el tema, la comunicación no toma el rol de otras profesiones, como la psicología o la musicoterapia. Su función radica más en informar, motivar, sensibilizar y exponer la información que estas otras áreas trabajan, para así lograr conexiones entre ellas que aporten a un cambio social. La creación de una campaña implica un nivel de congruencia alto entre la identidad de esta con los mensajes que se comunican, este es uno de los aspectos más importantes a la hora de generar confianza en las audiencias y lograr influir en las personas. La mezcla de las estrategias digitales con la toma de espacios físicos logra una comunicación completa para lograr reconocimiento en públicos de redes sociales y una mayor consideración a los asistentes convocados a los talleres.

REFERENCIAS

Aguilar, A. R. (2022). *Por qué los hombres se suicidan más que las mujeres y qué tiene que ver con el machismo*. elDiario.es.

https://www.eldiario.es/sociedad/hombres-suicidan-mujeres-ver-machismo_129_9806017.html

Aguilera, J. A., Pérez, L. C., & Rodríguez, S. V. (2019). Reflexiones sobre la cultura organizacional y la calidad de la comunicación en las empresas cubanas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(2). Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000200006

AkhaviZadegan, R. (2024). Beyond Men and Masculinity—Exploring the Detrimental Effects of Masculinity and Envisioning a New Paradigm. *Journal of International Women's Studies*, 26(1), 1-5.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/beyond-men-masculinity-exploring-detrimental/docview/2926685767/se-2>

Babić, D., Babić, D., Sucha, M., Stanić, V., & Toman, M. (2021). The influence of music genres on the driving behaviour of young drivers and their visual scanning of the environment. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 81, 396-407.

<https://doi.org/10.1016/j.trf.2021.07.001>

Bittman, B. B., Berk, L. S., Felten, D. L., Westengard, J., & al, E. (2001). Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1), 38-47.

<https://www.proquest.com/docview/204821973>

Borsa, J. C., & Nunes, M. L. T. (2003). Estrategias de afrontamiento en adolescentes: una revisión de la literatura. *Psico-USF*, 8(1), 1-11. Recuperado de

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Chandrasekar, S., Hegde, S., Srinivas, D., & Sathyaprabha, T. (2024). Effect of music listening on neurocognition, stress, and performance in neurosurgeons during microsurgery. *World Neurosurgery*, 189, e993-e998. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2024.07.059>

Conard, N., Malina, M., & Münzel, S. (2009). New flutes document the earliest musical tradition in southwestern Germany. *Nature*, 460, 737–740. <https://doi.org/10.1038/nature08169>

Concepto.de. (n.d.). Código de comunicación. Recuperado de

<https://concepto.de/codigo-comunicacion/#:~:text=de%20un%20sem%C3%A1foro.-%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20c%C3%B3digo%20en%20la%20comunicaci%C3%B3n?>

Conrad, C. (2010). Music for healing: From magic to medicine. *The Lancet*, 376, 1980-1981. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)62251-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)62251-9)

De La Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

De la Sociedad Española de, Ó. de E. (s. f.). Revista Española de Clínica e Investigación. *Seinap.es*. Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de

<https://seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2010/REP%2066-2.pdf#page=56>

De Maestría En Intervención Psicológica, P. A. (s. f.). ESCUELA DE POSGRADO. *Edu.pe*. Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110818/Barrios_CBF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Economipedia. (n.d.). Comunicación. Recuperado de
<https://economipedia.com/definiciones/comunicacion.html>

Edu.ec. (s. f.-d). Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de
<https://www-digitaliapublishing-com.ezbiblio.usfq.edu.ec/viewepub/?id=54714>

Edu.co. (s. f.-f). Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/5825/tesis254.pdf>

Espinosa-Yépez K. (2022) *BURDEN CLÍNICO DEL SUICIDO EN ECUADOR*. Rev Med Vozandes. 2022; 33 (2): 13 – 20

Fernández-Zubieta, A., & Bodas, M. (2020). La salud mental en tiempos de pandemia: desafíos y recomendaciones. *Revista Española de Salud Pública*, 94, e202007067. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>

González-Barrientos, M., Rivera-Aguilera, G., Urbina, C., Aguayo, F., & Beiras, A. (2024). Salud mental masculina y psicoterapia con hombres. *Psicoperspectivas*, 23(2), 1-7.
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol23-issue2-fulltext-3315>

Horden, P. (2016). *Music as medicine*. Routledge.

Labuhn M, LaBore K, Ahmed T, Ahmed R. (2021) Trends and instigators among young adolescent suicide in the United States. *Public Health*. 2021; 199:51–6.

López A., P. (2021). *La influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad San Francisco de Quito. Recuperado de <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/11725/1/200643.pdf>

Márquez, M. J., & López, C. (2014). La importancia de la salud mental en la infancia y la adolescencia. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(4), 257-263. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001

Mihaela Chraif, L., Mitrofan, F., Golu, F., & Gâtej, E. (2014). The influence of progressive rock music on motivation regarding personal goals, competition, and level of aspiration on young students in psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 847-851. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.366>

Ministerio de Educación de Ecuador. (2023). *Situaciones de suicidios*. Recuperado el 27 de octubre de 2024, de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/situaciones-de-suicidios.pdf>

Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2023). *MSP fortalece la salud mental comunitaria e implementa estrategias para prevención del suicidio*. Recuperado el 27 de octubre de 2024, de <https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-la-salud-mental-comunitaria-e-implementa-estrategias-para-prevencion-del-suicidio/>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). Educación y comunicación para la promoción de la salud. Recuperado de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/12/manual_de_educación_y_comunicación_para_promoción_de_la_salud0254090001575057231.pdf

Núñez, S. (2016). Medicinal drumming: An ancient and modern-day healing approach. *NeuroQuantology*, 14(2). <https://doi.org/10.14704/nq.2016.14.2.939>

Nyandoro, M., Mduluza, T., & Nyandoro, L. (2024). Transboundary COVID-19 response on health communication in Botswana, South Africa and Zimbabwe. *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa*, 20(1). <https://doi.org/10.4102/td.v20i1.1394>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. (2024). Programa de Desarrollo de las Naciones Unidas. <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Suicidio en las Américas: una mirada a la salud pública*. Recuperado el 27 de octubre de 2024, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49698/v42e1962018_spa.pdf?sequence=5

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Depresión* (hoja informativa). Recuperado el 27 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Preguntas frecuentes*. Recuperado el 27 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:En%20el%20pre%20C3%A1mbulo%20de%20la%20ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%20C2%BB>

Palhares, P., Sas, M., & Gonçalves, O. (2024). Music and states of consciousness: A narrative review of the broader significance of music to understanding absorption, mind wandering, and creative thought. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 167, 105920. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105920>

Park, J., Lee, I., Seung-Jea, L., Kwon, R., Choo, E., Hyun-Woo, N., & Lee, J. (2023). Effects of music therapy as an alternative treatment on depression in children and adolescents with ADHD by activating serotonin and improving stress coping ability. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03832-6>

Pedrola, A., & Luque, A. (2024). *Diferencias en la conducta suicida Entre Hombres y Mujeres: Una visión con perspectiva de género*. The Conversation.
<https://theconversation.com/diferencias-en-la-conducta-suicida-entre-hombres-y-mujeres-una-vision-con-perspectiva-de-genero-226153>

Quintero, D. G., Gaitán, A. E., & González, L. E. (2021). La influencia de las competencias comunicativas en el desempeño laboral. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2).

Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-75822021000200188

Redalyc.org. (s. f.-a). Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de
<https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571048.pdf>

Recuperado de archivo. (s. f.-c). Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de
file:///C:/Users/user/Downloads/ARTCULOBAILOTERAPIAPDF.pdf

Redalyc.org. (s. f.-e). Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de
<https://www.redalyc.org/pdf/3720/372050405008.pdf>

Revistas del Instituto de Investigaciones Jurídicas. (s. f.). Revistas del Instituto de Investigaciones Jurídicas. *Unam.mx*. Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de
<https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/derecho-comparado/article/view/3609/4361>

Rojas-Rajs, S. (2022). Repensar en comunicación y salud para América Latina a partir de la pandemia. En C. T. Henrion, D. I. Henríquez, & J. Noronha (Eds.), *Pandemias, desigualdades y prácticas sociales en salud: miradas para la transformación de América Latina* (pp. 91–114).

CLACSO. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2v88fnd.6>

SNHU. (n.d.). ¿Qué es la comunicación social? Recuperado de

<https://es.snhu.edu/blog/que-es-la-comunicacion-social#:~:text=La%20comunicaci%C3%B3n%20social%20busca%20informar,fundamental%20para%20construir%20opini%C3%B3n%20p%C3%ABlica>

Stewart, J., Garrido, S., Hense, C., & McFerran, K. (2019). Music use for mood regulation: Self-awareness and conscious listening choices in young people with tendencies to depression.

Frontiers in Psychology, 10, 1199. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01199>

Scardera, S. Perret, L., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R., Boivin, M., Turecki, G.

Tremblay, R., Côté, S., Geoffroy, M., (2020) *Association of Social Support during Adolescence with Depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults*. JAMA Netw Open.

2020;3(12):e2027491.

Thaut, M. (2015). Music as therapy in early history. En E. Altenmüller, S. Finger, & F. Boller (Eds.), *Progress in Brain Research* (Vol. 217, pp. 143-158). Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.025>

Tonje, H. S., Bonsaksen, T., Smith, P., Kleppang, A. L., Anne, M. S., Leonhardt, M., Lien, L., & Mario, V. V. (2024). Are social pressure, bullying and low social support associated with depressive symptoms, self-harm and self-directed violence among adolescents? A cross-sectional

study using a structural equation modeling approach. *BMC Psychiatry*, 24, 1-12.

<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05696-1>

Unam.mx. (s. f.-b). Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de

<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000859500/3/0859500.pdf>

Vaquero, E. (2023). ¿Por qué se suicidan más los hombres?. *Ethic*.

<https://ethic.es/2023/11/por-que-se-suicidan-mas-los-hombres/>

Ventajas de hacer yoga y meditación en tu vida cotidiana. (s. f.). *Org.co*. Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de

<https://legadosolidario.unicef.org.co/actitud-silver/yoga-y-meditacion-conoce-sus-grandes-beneficios>

El impacto de la música como técnica contemplativa para una vida saludable. (s. f.).

Ciencialatina.org. Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5194/7875>

Yoga y meditación: Conoce sus similitudes y diferencias. (s. f.). *Born Living Yoga*. Recuperado el 24 de noviembre de 2024, de <https://bornlivingyoga.com/blogs/blog/yoga-y-meditacion>

Zapata C., M. (2018). *Estrategias de afrontamiento de la ansiedad en estudiantes universitarios*

de la ciudad de Quito (Tesis de licenciatura). Universidad San Francisco de Quito. Recuperado

de <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8904/1/121509.pdf>