

Salud Mental, Comunicación y Telepsicología

Rosa Salamea Nieto
Laddy Quezada-Tello
Sebastián Longhi-Heredia
Karla Belduma Cabrera

Salud Mental, Comunicación y Telepsicología

Rosa Salamea Nieto
Laddy Quezada-Tello
Sebastián Longhi-Heredia
Karla Belduma Cabrera

ISBN: 978-9942-53-077-6

DOI: <http://doi.org/10.48190/9789942530776>



© **Rosa Marianela Salamea Nieto**

Univesidad Técnica de Machala

<https://orcid.org/0000-0002-8348-1852>

rsalamea@utmachala.edu.ec

Sebastián A. Longhi Heredia

Univesidad Técnica de Machala

<https://orcid.org/0000-0001-8438-562X>

slonghi7@yahoo.com.ar

Laddy Liset Quezada Tello

Univesidad Técnica de Machala

<https://orcid.org/0000-0001-5717-1968>

lquezada@nebrija.es ; laddy.quezada@gmail.com

Karla Yaritza Belduma Cabrera

Univesidad Técnica de Machala

<https://orcid.org/0000-0002-3289-5836>

kbelduma4043@upse.edu.ec

Primera edición, 2025-11-10

ISBN: 978-9942-53-077-6

DOI: <http://doi.org/10.48190/9789942530776>

Distribución online

 Acceso abierto

Cita

Salamea, R., Longhi, S., Quezada, L., Belmuda, k. (2025) Teorías de la comunicación: un enfoque introductorio. Editorial Grupo Compás

Este libro es parte de la colección de la Univesidad Técnica de Machala y ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad de la publicación. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Índice

Índice	4
Introducción	6
CAPÍTULO I.....	8
Salud Mental: Contexto y Retos Actuales.....	8
Panorama de la salud mental en Ecuador y la zona 7	9
Factores sociales, económicos y culturales que influyen en la salud mental.	10
Estadísticas y desafíos en salud mental.....	11
Barreras para el acceso a servicios de salud mental	14
Necesidades legislativas y reformas pendientes en salud mental en Ecuador	17
Programas actuales y su efectividad	19
Comunicación y sensibilización	20
Conclusiones Capítulo I.....	22
Referencias	24
CAPÍTULO II.....	28
Comunicación y su Rol en la Promoción del Bienestar Mental.....	28
Definición y relevancia de la comunicación en la salud mental	29
Tipos de comunicación	34
La comunicación interpersonal.....	35
La comunicación grupal	36
La comunicación comunitaria	37
La cultura en el marco de la comunicación y el bienestar mental.....	37
Elementos de una comunicación efectiva en contextos psicológicos	38
La empatía	40
La claridad	41
El lenguaje corporal	41
La retroalimentación	42
La confidencialidad	43
El entramado cultural en la comunicación efectiva	44
Estrategias de comunicación para promover el bienestar	45
Uso del lenguaje inclusivo y no estigmatizante.....	47
Narrativas de resiliencia y empoderamiento	49
Las narrativas culturales y patrimoniales	51
Impacto de la comunicación en diferentes entornos: Familia, educación y trabajo	53
Intervenciones comunitarias exitosas en Ecuador.....	57
La Estrategia de ocio en la Municipalidad de Ambato (EOA).....	58
La exposición "Entretejidos"	60
A modo de reflexión final	63
Referencias	65

CAPÍTULO III.....	70
Telepsicología y la Construcción de Narrativas Digitales	70
Introducción a la telepsicología	70
Avances en el siglo XXI e impacto de la pandemia COVID 19.....	71
Beneficios y limitaciones en el contexto ecuatoriano.	72
Plataformas digitales en la atención psicológica.....	73
Tecnologías utilizadas en Ecuador.	74
Tecnologías en salud: La telesalud y la telepsicología	75
Accesibilidad y brechas digitales	76
Desigualdades en la conectividad y acceso a tecnologías.	77
Barreras económicas y educativas.....	78
Soluciones y estrategias para la inclusión digital.	80
Alfabetización digital y formación en competencias tecnológicas.	82
Políticas públicas y regulación de la telesalud	82
Narrativas digitales de bienestar mental.....	83
Creación y diseminación de contenidos positivos	84
Ejemplos de intervenciones digitales exitosas.	85
Programas basados en aplicaciones móviles y plataformas digitales	86
Estrategias educativas y psicoeducación en plataformas digitales.....	88
Intervenciones en redes sociales para el bienestar mental.....	89
Ética y responsabilidad en la telepsicología	90
Privacidad y confidencialidad en plataformas digitales.	91
Límites del apoyo virtual	93
Conclusión.....	95
Referencias	96
CAPÍTULO IV.....	100
Propuestas Futuras: Innovación y Accesibilidad en Salud Mental.....	100
Integración de tecnología en la salud mental	100
Inteligencia Artificial y aplicaciones móviles: Potencial, límites y desafíos éticos.....	102
Realidad Virtual y Realidad Aumentada: Nuevas herramientas terapéuticas	105
Modelos de atención híbridos: Innovación para la accesibilidad	106
Desafíos transversales: Brecha digital, formación profesional y normativa	108
Buenas prácticas internacionales adaptables a Ecuador.....	109
Visión a largo plazo y propuestas de política pública	110
Conclusiones	112
Referencias	113

Introducción

La presente obra, titulada *Salud mental, comunicación y telepsicología*, es el resultado de un esfuerzo académico y de investigación llevado a cabo por integrantes del grupo de investigación en psicología y educación, con el propósito de aportar conocimiento actualizado y pertinente sobre problemáticas de creciente interés en la región. Enmarcado en el proyecto de investigación “Trastornos mentales en la provincia de El Oro”, este libro representa el esfuerzo colaborativo de académicos e investigadores que, desde una mirada interdisciplinaria, abordan temáticas prioritarias para el bienestar psicológico de la población. La salud mental, la comunicación y el uso de herramientas digitales en la intervención terapéutica son aspectos fundamentales que requieren ser comprendidos, estudiados y promovidos con responsabilidad ética y rigor académico.

En un mundo cada vez más interconectado, la salud mental ha adquirido una relevancia sin precedentes, impulsada por los avances tecnológicos y la transformación de los modelos tradicionales de atención psicológica. La comunicación, como pilar fundamental en la relación entre terapeutas y pacientes, ha evolucionado con el desarrollo de nuevas plataformas digitales, facilitando el acceso a la psicoterapia a través de entornos virtuales. En este contexto, la telepsicología se ha consolidado como una herramienta innovadora que permite brindar atención psicológica a distancia, rompiendo barreras geográficas y ofreciendo nuevas posibilidades de intervención.

El presente libro, *Salud Mental, Comunicación y Telepsicología*, explora la intersección entre estos tres elementos esenciales para la práctica psicológica contemporánea. A lo largo de sus capítulos, se analizarán los principios de la comunicación en el ámbito terapéutico, las implicaciones del uso de tecnologías en la psicoterapia y los desafíos éticos y metodológicos de la atención psicológica virtual. Asimismo, se abordarán estudios de caso y estrategias para la implementación efectiva de la telepsicología, considerando tanto sus beneficios como sus limitaciones.

En un escenario donde la digitalización redefine la manera en que interactuamos y accedemos a los servicios de salud, es crucial comprender cómo la

comunicación mediada por tecnología influye en la relación terapéutica y en el bienestar de los pacientes. Este libro no solo proporciona herramientas teóricas y prácticas para los profesionales de la psicología, sino que también promueve una reflexión crítica sobre el futuro de la salud mental en la era digital. A través de este análisis, buscamos contribuir al desarrollo de estrategias innovadoras que fortalezcan la práctica psicológica y mejoren la calidad de vida de las personas en un mundo en constante cambio.

CAPÍTULO I

Salud Mental: Contexto y Retos Actuales

La salud mental es un componente esencial del bienestar general y constituye un pilar fundamental en el desarrollo integral de las personas y las comunidades. En la actualidad, el incremento sostenido de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión representa un desafío de gran magnitud para los sistemas de salud pública en el mundo y, particularmente, en América Latina. Diversos estudios revelan que estos problemas están estrechamente vinculados a factores socioeconómicos, culturales y ambientales, los cuales profundizan las brechas de acceso y atención (Gamboa & Soto, 2022; Ramírez et al., 2021).

En el contexto ecuatoriano, la salud mental ha cobrado especial relevancia debido a la confluencia de variables como la inestabilidad social y laboral, la violencia intrafamiliar, el desempleo, y la inseguridad, factores que contribuyen a un aumento preocupante de los casos de ansiedad, depresión y conductas suicidas (Anchundia-López et al., 2022). La pandemia de COVID-19 profundizó esta crisis, generando consecuencias emocionales y psicológicas que aún persisten y demandan atención urgente (Nuevo Informe de la OPS, 2023).

Sin embargo, el abordaje de la salud mental en Ecuador enfrenta retos estructurales. La limitada disponibilidad de profesionales especializados, la concentración de los servicios en zonas urbanas y la persistencia del estigma social asociado a los trastornos mentales son obstáculos que requieren ser superados mediante políticas públicas integrales y estrategias intersectoriales (Ministerio de Salud Pública, 2023). La necesidad de fortalecer los sistemas de atención y promover una cultura de prevención y cuidado emocional es imperativa.

La Zona 7, conformada por las provincias de El Oro, Loja y Zamora Chinchipe, constituye un territorio estratégico para el análisis y la intervención en salud mental. Los datos más recientes evidencian un incremento en la demanda de atenciones psicológicas y psiquiátricas, particularmente en contextos de vulnerabilidad. Esta realidad demanda un esfuerzo coordinado entre el sector salud, la academia y la sociedad civil para responder a las necesidades emergentes.

El presente capítulo tiene como objetivo ofrecer una visión actualizada y contextualizada sobre la situación de la salud mental en Ecuador y, específicamente, en la Zona 7. Se analizan las principales estadísticas

disponibles, los factores socioeconómicos que inciden en la salud mental, los retos en la provisión de servicios, y las estrategias que se requieren para fortalecer la atención integral. Este análisis se sustenta en datos oficiales, investigaciones recientes y marcos de referencia internacionales, buscando contribuir a la reflexión académica y a la toma de decisiones informadas.

A través de este trabajo, se busca sensibilizar a los profesionales de la salud, autoridades, docentes y estudiantes sobre la importancia de abordar la salud mental desde un enfoque multidimensional y preventivo, reconociendo su impacto en el desarrollo social y humano del país.

Panorama de la salud mental en Ecuador y la zona 7

La salud mental en Ecuador representa un desafío creciente que impacta directamente en la calidad de vida de la población y en el desarrollo social y económico del país. La situación se ha visto influenciada por múltiples factores, entre ellos la desigualdad social, el desempleo, la violencia, y más recientemente, la pandemia de COVID-19, que generó un impacto significativo en la estabilidad emocional y psicológica de las personas.

Según datos del Ministerio de Salud Pública (2023), en el primer semestre del año se registraron 608.913 atenciones por diagnósticos relacionados con la salud mental en el país. Los trastornos más frecuentes son los trastornos neuróticos, aquellos relacionados con el estrés y trastornos afectivos. Este incremento sostenido revela la creciente demanda de atención y la insuficiencia de recursos disponibles, especialmente en zonas rurales y comunidades vulnerables.

En la Zona 7, conformada por las provincias de El Oro, Loja y Zamora Chinchipe, la situación no es diferente. Durante 2023, se reportaron 93.318 atenciones en salud mental, siendo El Oro la provincia con mayor concentración (54.355), seguida de Loja (23.545) y Zamora Chinchipe (15.418). La mayoría de estas atenciones se realizaron en servicios ambulatorios, unidades hospitalarias de salud mental y centros ambulatorios intensivos.

El impacto de la pandemia de COVID-19 ha sido particularmente relevante en este panorama. La Organización Panamericana de la Salud (2023) reporta que, a nivel global, los trastornos depresivos graves aumentaron en un 35% y los trastornos de ansiedad en un 32%. En Ecuador, estos efectos se tradujeron en un incremento considerable de consultas por ansiedad, depresión, duelo patológico y violencia intrafamiliar, evidenciando la vulnerabilidad de la población frente a eventos de crisis.

Este escenario ha motivado la implementación de estrategias por parte del Ministerio de Salud Pública, que incluyeron la contratación de 179 nuevos profesionales en salud mental, la expansión de servicios en territorios con menor cobertura y el fortalecimiento de campañas de prevención y sensibilización.

No obstante, persisten desafíos estructurales, entre los que destacan la baja proporción de especialistas —apenas 3 psiquiatras por cada 100.000 habitantes (IESM-OMS, 2007)— y la concentración de servicios en centros urbanos. A ello se suman las limitaciones presupuestarias, dado que el gasto en salud mental representa solo un 2,8% del presupuesto total en salud (OPS, s. f.), y las barreras socioculturales asociadas al estigma, que aún dificultan la búsqueda de ayuda profesional.

Por lo tanto, el panorama de la salud mental en Ecuador y en la Zona 7 exige la adopción de medidas integrales que incluyan la formación de talento humano, la distribución equitativa de recursos, el diseño de programas comunitarios y la articulación entre los sectores de salud, educación y protección social.

Factores sociales, económicos y culturales que influyen en la salud mental.

La salud mental es el resultado de una compleja interacción entre diversos determinantes sociales, económicos y culturales. A nivel global, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que las condiciones de vida, el acceso a servicios básicos, la educación, el empleo y las redes de apoyo social inciden directamente en la aparición y evolución de los trastornos mentales (World Health Organization, 2022).

Factores sociales: Entre los factores sociales más relevantes se encuentran la pobreza, la violencia, la inseguridad y las condiciones de vivienda. La pobreza genera estrés crónico y vulnerabilidad, dificultando el acceso a servicios de salud mental. En Ecuador, la desigualdad social y la violencia intrafamiliar agravan la situación, afectando especialmente a mujeres, niños y adolescentes (Vázquez, 2023). Estos contextos contribuyen al aumento de la ansiedad, depresión y otras psicopatologías.

Factores económicos: La posición socioeconómica influye directamente en la calidad de vida y, por tanto, en la salud mental. La falta de empleo estable, la precariedad laboral y la inseguridad económica limitan el acceso a atención psicológica y psiquiátrica. En Ecuador, estas condiciones afectan a poblaciones vulnerables, especialmente en zonas rurales (Macías-Intriago et al., 2024). A nivel mundial, las diferencias de financiamiento y cobertura entre países de ingresos

altos y bajos representan un desafío para la equidad en salud mental (Leiva-Peña et al., 2021).

Factores culturales: Las creencias culturales y religiosas también juegan un papel importante. En algunas comunidades ecuatorianas, los trastornos mentales pueden interpretarse como castigos divinos o fenómenos sobrenaturales, lo que retrasa el acceso a tratamiento profesional y fomenta prácticas tradicionales que no siempre son efectivas (Barreto, 2017). Además, el estigma social asociado a los problemas de salud mental refuerza el aislamiento y dificulta la recuperación. La interacción de estos factores crea entornos complejos que requieren políticas públicas integrales. La OMS destaca la importancia de estrategias que reduzcan la pobreza, mejoren la educación y promuevan la inclusión social (World Health Organization, 2022). En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha reconocido estos desafíos y ha iniciado acciones para integrarlos en su Estrategia Nacional de Salud Mental; sin embargo, persisten limitaciones en cobertura y recursos (MSP, 2023).

La comprensión profunda de estos factores es esencial para el diseño de intervenciones efectivas y sostenibles, capaces de promover el bienestar psicológico en todas las etapas de la vida y en todos los sectores de la población.

Estadísticas y desafíos en salud mental

A nivel mundial, los trastornos mentales representan un problema de salud pública de creciente magnitud. La Organización Mundial de la Salud (2022) informó que, en 2019, aproximadamente 970 millones de personas —una de cada ocho— vivían con un trastorno mental, siendo los de ansiedad y depresión los más comunes. La pandemia de COVID-19 intensificó esta problemática, provocando un aumento estimado del 26% en casos de ansiedad y del 28% en depresión mayor. Además, se prevé que para 2030 los trastornos mentales se conviertan en la principal causa de discapacidad global (OMS, 2022; La Salud Mental en Cifras, 2023).

En Ecuador, esta tendencia mundial también se refleja de manera preocupante. El Ministerio de Salud Pública (2023) reportó 608.913 atenciones en salud mental durante el primer semestre del año, con un predominio de trastornos neuróticos y aquellos relacionados con el estrés, lo que evidencia la necesidad urgente de fortalecer la respuesta institucional y ampliar el acceso a servicios especializados. La comprensión del estado de la salud mental en Ecuador y en la Zona 7 requiere el análisis de estadísticas confiables que permitan visualizar el alcance del

problema y orientar la toma de decisiones. Las cifras más recientes confirman un aumento sostenido de la demanda de servicios en salud mental, tanto a nivel nacional como regional.

En la Zona 7, el año 2023 cerró con 93.318 atenciones, distribuidas (Tabla 1) de la siguiente manera:

Tabla 1. Atenciones en salud mental por tipo de servicio (Zona 7, 2023)

Servicio	El Oro	Loja	Zamora Chinchipe	Total
Ambulatorios	28,692	9,018	8,186	45,896
Ambulatorios intensivos	3,827	2,770	1,511	8,108
Hospitalización en salud mental	20,580	11,757	5,721	38,058
CETAD Santa Rosa (El Oro)	1,256	—	—	1,256
Total	54,355	23,545	15,418	93,318

Nota. Elaboración propia a partir de datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2023).

Además, se registraron 1.570 casos de violencia de género (Tabla 2), un factor que incide directamente en la salud mental de las víctimas:

Tabla 2. Casos de violencia de género reportados (Zona 7, 2023)

Provincia	Casos Totales
El Oro	948
Loja	457
Zamora Chinchipe	165
Total	1,570

Nota. Elaboración propia a partir de datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2023).

La población privada de la libertad (Tabla 3) también presenta necesidades de atención mental, como lo demuestran las siguientes cifras:

Tabla 3. Atenciones a personas privadas de la libertad (Zona 7, 2023)

Servicio	CPL Machala	CPL Loja	CPL Zaruma	Total
Medicina	2,904	2,870	568	6,342
Psicología	234	314	247	795
Odontología	1,743	553	207	2,503
Obstetricia	—	—	179	179
Total	4,881	3,737	1,201	9,819

Nota. Elaboración propia a partir de datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2023).

El análisis comparativo entre las cifras internacionales y nacionales revela que Ecuador enfrenta una carga significativa en salud mental, en línea con las tendencias globales. Sin embargo, los desafíos locales son aún más complejos debido a limitaciones estructurales, como la insuficiente infraestructura, la baja disponibilidad de profesionales —con apenas 3 psiquiatras por cada 100.000 habitantes (IESM-OMS, 2007)— y la concentración de servicios en centros urbanos.

Entre los principales retos que enfrenta el país destacan:

- La necesidad de ampliar la cobertura de atención en zonas rurales y comunidades vulnerables.
- La formación continua y retención de talento humano especializado.
- El incremento del presupuesto destinado a salud mental, actualmente insuficiente.
- La implementación de campañas permanentes para reducir el estigma social.
- La articulación intersectorial entre salud, educación y protección social.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el déficit de tratamiento para los trastornos mentales alcanza hasta el 90% en algunos países (ONU, 2023). Ecuador no es ajeno a esta realidad; aunque en 2023 se incorporaron 179 nuevos profesionales de salud mental —incluyendo psicólogos y psiquiatras— para reforzar la red de atención (MSP, 2023), estos esfuerzos aún resultan insuficientes para cubrir la demanda creciente.

La elevada prevalencia de los trastornos mentales en Ecuador subraya la urgencia de fortalecer los sistemas de salud mental mediante políticas públicas integrales. Estas deben abordar los determinantes sociales, reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y garantizar un acceso equitativo a servicios de calidad (Valarezo-Bravo et al., 2023; Aldaz et al., 2021). Para ello, es esencial

una acción coordinada entre autoridades gubernamentales, instituciones académicas y la sociedad civil, enfocada en la inversión sostenida en recursos humanos y en la promoción activa de la salud mental, especialmente en las poblaciones más vulnerables.

En el siguiente apartado se exponen los principales barreras para el acceso a servicios de salud mental.

Barreras para el acceso a servicios de salud mental

El acceso a servicios de salud mental en Ecuador enfrenta múltiples desafíos que reflejan una problemática global, pero que se intensifican por particularidades sociales, económicas y culturales propias del país. Estas barreras se presentan en varias dimensiones: estigma social y cultural, limitaciones económicas, insuficiencia de recursos humanos, desigualdades geográficas y deficiencias institucionales. La superación de estas limitaciones requiere de un abordaje integral, intersectorial y basado en evidencia.

En primer lugar, el estigma social y cultural asociado a los trastornos mentales es una de las principales barreras que impide el acceso oportuno y adecuado a los servicios de salud mental. Este fenómeno se manifiesta a través de actitudes discriminatorias, exclusión social y desinformación, perpetuando prejuicios que desincentivan la búsqueda de ayuda profesional (Corrigan & Watson, 2002). A nivel regional, estudios demuestran que en América Latina el estigma cultural puede ser más marcado, afectando significativamente la disposición de las personas a buscar atención psicológica (Medical News Today, 2023). En Ecuador, un estudio realizado por la Universidad Internacional SEK reveló que adolescentes entre 15 y 18 años mantienen percepciones negativas y estereotipadas hacia personas con trastornos mentales, lo que resalta la necesidad urgente de programas educativos que promuevan una cultura de empatía y comprensión (Universidad Internacional SEK, 2023). De igual forma, la Fundación Salud Mental Ecuador ha documentado que el estigma lleva a la minimización o negación de los síntomas, incrementando la resistencia a acudir a servicios especializados (Fundación Salud Mental Ecuador, 2023).

Iniciativas como la campaña "Deconstructing Stigma", impulsada por la Universidad San Francisco de Quito en colaboración con el McLean Hospital, representan un esfuerzo valioso para visibilizar historias de resiliencia y

recuperación, y ofrecer formación a estudiantes y profesionales sobre mejores prácticas para combatir el estigma (McLean Hospital & Universidad San Francisco de Quito, 2023). Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) ha implementado campañas regionales con el objetivo de sensibilizar a la población y promover ambientes inclusivos.

En segundo lugar, las barreras económicas limitan gravemente el acceso a los servicios de salud mental. A nivel mundial, muchas personas carecen de cobertura médica adecuada o enfrentan costos prohibitivos para recibir atención psicológica (Radia Health, 2022). En Ecuador, aunque la Constitución garantiza el derecho a la salud, los desafíos persisten en la asignación de recursos y financiamiento específico para salud mental (Anchundia-López, 2022). Esta insuficiencia presupuestaria afecta tanto la disponibilidad de servicios como su calidad y sostenibilidad, con una marcada disparidad entre zonas urbanas y rurales.

La insuficiencia de recursos humanos especializados es otra barrera crítica. La OMS (2022) reporta que, en países de ingresos bajos, solo el 12% de las personas con psicosis reciben atención profesional, debido en gran medida a la falta de especialistas. En Ecuador, a pesar de esfuerzos recientes que incluyen la contratación de 179 nuevos profesionales de la salud mental (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023), la cobertura sigue siendo limitada, especialmente en áreas rurales y comunidades vulnerables.

La desigualdad geográfica constituye un desafío estructural importante. La concentración de servicios especializados en zonas urbanas deja a poblaciones rurales con acceso limitado o nulo a servicios de salud mental (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023). Si bien se han desarrollado planes operativos para mejorar esta situación, como la construcción de centros comunitarios de salud mental en ciudades como Guayaquil, aún existen importantes brechas de cobertura.

Las barreras institucionales y políticas también dificultan el acceso a servicios de salud mental. La escasa integración de la salud mental en los sistemas de atención primaria y la limitada asignación presupuestaria representan obstáculos que deben ser abordados con urgencia (OPS, 2023). En la región, el gasto público en salud mental representa apenas el 3% del presupuesto total de salud,

y la mayor parte se destina a hospitales psiquiátricos, en lugar de fortalecer la atención comunitaria.

Para superar estas barreras, la formación continua de profesionales y comunicadores es esencial. Es necesario preparar a los profesionales de la salud en el uso de un lenguaje inclusivo y en prácticas respetuosas, mientras que los periodistas deben ser capacitados para abordar la salud mental con ética y sensibilidad, evitando representaciones estigmatizantes (Thornicroft et al., 2007).

Las campañas de comunicación deben diseñarse con un enfoque estratégico que incluya testimonios reales y narrativas de resiliencia y recuperación, ajustadas a los contextos culturales y lingüísticos locales para maximizar su impacto (Corrigan & Watson, 2002). La participación comunitaria es igualmente fundamental; la implicación de líderes locales y figuras públicas en la difusión de mensajes positivos puede fortalecer los esfuerzos de desestigmatización (OPS, 2023).

La efectividad de estas estrategias debe ser evaluada de manera continua, a través de la definición de indicadores de impacto y estudios longitudinales que permitan realizar ajustes en función de los resultados (McLean Hospital & Universidad San Francisco de Quito, 2023). Además, es necesario fortalecer el marco legal, garantizando la plena aplicación de la Ley Orgánica de Salud Mental (2023), con sanciones claras frente a prácticas discriminatorias y con políticas intersectoriales que integren salud, educación y comunicación social.

Autores como Pescosolido et al. (2010) señalan que el estigma es un fenómeno multidimensional que requiere intervenciones sostenidas y coordinadas, mientras que Thornicroft (2006) enfatiza que el éxito en la reducción del estigma depende de la combinación de políticas públicas efectivas, campañas de comunicación y participación social. Por su parte, Henderson et al. (2013) recomiendan la implementación de programas comunitarios continuos que permitan el cambio cultural y la sostenibilidad a largo plazo.

En conclusión, la eliminación de las barreras estructurales y la reducción del estigma en el acceso a los servicios de salud mental en Ecuador exigen un esfuerzo articulado y sostenido. La integración de estrategias educativas, campañas mediáticas, participación comunitaria y fortalecimiento normativo es

imprescindible para garantizar el derecho a la salud mental y promover sociedades más justas e inclusivas.

Necesidades legislativas y reformas pendientes en salud mental en Ecuador

La promulgación de la Ley Orgánica de Salud Mental en 2023 (Asamblea Nacional del Ecuador, 2023), representa un avance importante en el reconocimiento de la salud mental como un derecho fundamental en Ecuador. Esta legislación establece lineamientos para garantizar el acceso equitativo a servicios de calidad, promover la prevención y asegurar el respeto de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales.

Entre los puntos clave que contempla la Ley Orgánica de Salud Mental 2023 (Tabla 4) se encuentran:

Tabla 4. Aspectos fundamentales de la Ley Orgánica de Salud Mental (2023)

Eje	Contenido principal
Acceso universal	Garantiza atención gratuita y oportuna en todos los niveles del sistema de salud.
Enfoque comunitario	Fomenta la integración de la salud mental en la atención primaria, priorizando intervenciones preventivas.
Derechos humanos	Asegura la no discriminación y el respeto a la autonomía y dignidad de las personas.
Participación intersectorial	Obliga la articulación entre sectores de salud, educación, trabajo, justicia y protección social.
Talento humano	Establece la formación continua y la capacitación especializada para los profesionales.
Monitoreo y evaluación	Dispone la creación de indicadores para medir la calidad y efectividad de los servicios.

Fuente: Ley Orgánica de Salud Mental, 2023

A pesar de la promulgación de la Ley Orgánica de Salud Mental, es fundamental desarrollar reglamentos específicos que detallen los procedimientos y mecanismos para su aplicación efectiva. La ausencia de normativas claras puede dificultar la operatividad de la ley y limitar su impacto en la población. Además, es necesario armonizar esta ley con otros cuerpos legales, como el Código

Orgánico Integral Penal (COIP, 2014).) y el Código Orgánico de la Salud (COS, 2024), para garantizar coherencia y evitar contradicciones en la aplicación de las normativas relacionadas con la salud mental.

Si bien estos avances legislativos representan un paso significativo, aún persisten desafíos importantes en su implementación y sostenibilidad. Entre las principales necesidades pendientes se identifican:

- La asignación de recursos presupuestarios suficientes para la ejecución de los programas previstos.
- La descentralización efectiva de los servicios hacia zonas rurales y poblaciones vulnerables.
- La actualización y difusión permanente de protocolos de atención.
- La creación de instancias de control ciudadano y veeduría para el cumplimiento de la ley.
- La necesidad de reformas complementarias en áreas de protección social, educación y justicia que permitan una aplicación integral del enfoque de salud mental.

La consolidación de una política pública robusta en salud mental requiere no solo marcos legales sólidos, sino también voluntad política, inversión sostenida y la participación activa de la sociedad civil y la academia.

Las políticas públicas en salud mental representan un componente esencial para garantizar el acceso equitativo y de calidad a los servicios de atención en esta área. Estas políticas buscan abordar de manera integral los desafíos asociados a la salud mental, considerando factores como el estigma social, las desigualdades económicas y la insuficiencia de recursos en los sistemas de salud. A nivel mundial, organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han enfatizado la importancia de incluir la salud mental dentro de los marcos normativos de salud pública, promoviendo estrategias comunitarias y centradas en los derechos humanos. En el contexto ecuatoriano, la Constitución (2008) y el Código Orgánico de Salud (Asamblea del Ecuador, 2022) establecen lineamientos que garantizan la atención en salud mental como un derecho fundamental, aunque persisten retos relacionados con su implementación. Esta sección explorará el panorama actual de las políticas públicas en salud mental, analizando sus avances, limitaciones y oportunidades de mejora.

Programas actuales y su efectividad

El fortalecimiento de la salud mental en Ecuador ha sido impulsado en los últimos años mediante la implementación de programas nacionales que buscan ampliar la cobertura, mejorar la calidad de la atención y promover la prevención desde una perspectiva comunitaria y culturalmente adaptada.

Uno de los principales programas en curso es la Estrategia Nacional de Salud Mental, impulsada por el Ministerio de Salud Pública (MSP), que prioriza la atención ambulatoria, la intervención en crisis, y la integración de la salud mental en la atención primaria. En el marco de esta estrategia, se han establecido servicios de atención psicológica y psiquiátrica en los centros de salud tipo C y hospitales de segundo nivel, beneficiando a las poblaciones más vulnerables.

Un ejemplo concreto de intervención exitosa es el Programa Nacional de Prevención del Suicidio, que ha desarrollado líneas telefónicas gratuitas y confidenciales, como el servicio “Línea de Vida”, el cual brinda apoyo psicológico inmediato y derivación a servicios especializados. Según reportes del MSP (2023), más de 120.000 personas han accedido a este servicio desde su implementación.

Asimismo, el programa de “Escuelas Promotoras de Salud” ha sido clave para la prevención y promoción de la salud mental desde la infancia y adolescencia. Este programa involucra a docentes, estudiantes y familias, y ha sido implementado en más de 500 instituciones educativas a nivel nacional.

En la Zona 7, destacan los esfuerzos interinstitucionales entre el MSP, la Secretaría de Derechos Humanos y los Gobiernos Autónomos Descentralizados (GADs) para la creación de mesas técnicas de trabajo que abordan problemáticas locales como la violencia de género, el consumo problemático de sustancias y el suicidio juvenil. La articulación de estos actores ha permitido intervenciones comunitarias en sectores rurales de El Oro y Loja, donde se han realizado más de 200 talleres de sensibilización en salud mental en el último año. A nivel hospitalario, los Centros Especializados en el Tratamiento de Alcohol y Drogas (CETAD), como el de Santa Rosa en El Oro, han fortalecido la atención residencial y ambulatoria de personas con consumo problemático, mejorando la tasa de adherencia a los tratamientos a través de programas de acompañamiento familiar.

Si bien estos programas demuestran avances, los reportes de evaluación interna del MSP indican la necesidad de mejorar la sostenibilidad financiera, incrementar la formación continua de los profesionales y fortalecer el seguimiento a largo plazo de los usuarios. La efectividad de los programas

depende, en gran medida, de la articulación entre niveles de atención y la participación activa de la comunidad.

Por tanto, es indispensable continuar fortaleciendo estos programas con base en evidencia, asegurando recursos suficientes y desarrollando indicadores de evaluación que permitan medir el impacto real en la población.

Comunicación y sensibilización

La comunicación y la sensibilización desempeñan un papel esencial en la promoción de la salud mental, especialmente en un contexto global donde los trastornos relacionados con el bienestar emocional están en constante aumento. Según el Modelo de Difusión de Innovaciones (Rogers, 2003) y el Modelo Transteórico de Cambio (Prochaska & DiClemente, 1983), las estrategias de comunicación pueden guiar la adopción de comportamientos saludables y fomentar cambios sostenibles en la sociedad.

Veletanga (2019) advierte que esta es una necesidad insatisfecha, destacando el rol clave de la comunicación para el desarrollo comunitario. Por ello, se recomienda incorporar narrativas testimoniales, utilizar lenguaje inclusivo, evaluar el impacto de las campañas y articular esfuerzos entre el MSP, el Ministerio de Educación y medios de comunicación.

En Ecuador, las campañas de sensibilización han centrado sus esfuerzos en promover valores como la inclusión, el respeto y la empatía, con énfasis en la prevención del suicidio y el fortalecimiento de redes comunitarias de apoyo. Estas iniciativas, articuladas entre entidades gubernamentales, organizaciones civiles y la academia, contribuyen no solo a mejorar la percepción pública de la salud mental, sino también a fortalecer la cohesión social y la resiliencia colectiva.

La Dirección de Comunicación, Imagen y Prensa del Ministerio de Salud Pública (MSP) coordina las estrategias comunicacionales orientadas a informar y educar a la ciudadanía (Ministerio de Salud Pública, s.f.). Entre sus funciones destacan la actualización constante de contenidos, la evaluación del impacto de las campañas y la gestión de plataformas digitales accesibles.

Ejemplos concretos incluyen la campaña "Habla, te escuchamos", que alcanzó a más de 500.000 personas en su primer año, y la promoción de la "Línea de Vida", un servicio gratuito de apoyo emocional (MSP, 2023). Además, programas como las Escuelas Promotoras de Salud han demostrado ser efectivos para sensibilizar a niños, adolescentes y familias.

Un estudio de Mabel (2024) sobre campañas de prevención de la leptospirosis resalta la importancia de un enfoque multicanal y culturalmente adaptado para lograr cambios significativos en las conductas de salud. Asimismo, la gestión de la comunicación 2.0 a través de redes sociales ha sido analizada por la Revista de Comunicación (s.f.), que señala avances, pero también áreas de mejora en la personalización de mensajes y en la interacción con la población.

La colaboración entre medios de comunicación y entidades gubernamentales ha potenciado el alcance de campañas de salud pública, como la de prevención del consumo de drogas (Secretaría General de Comunicación de la Presidencia, s.f.). Esta alianza ha permitido difundir mensajes preventivos y promover estilos de vida saludables.

La Ley Orgánica de Salud Mental (2023) en Ecuador establece obligaciones claras para las instituciones públicas y privadas en materia de comunicación, reconociendo este componente como un pilar estratégico en las políticas públicas de salud mental. La experiencia internacional demuestra que una política de comunicación sólida puede potenciar significativamente la efectividad de los programas de salud mental y reducir el estigma asociado.

Un ejemplo destacado es el caso de Colombia, donde la Ley 1616 de 2013 obliga a las instituciones del sector público y privado a desarrollar campañas de sensibilización permanentes, accesibles y culturalmente pertinentes. A partir de esta ley, el Ministerio de Salud y Protección Social ha implementado el programa “Hablemos de Salud Mental”, que utiliza medios de comunicación, redes sociales y actividades comunitarias para promover la búsqueda de ayuda y fortalecer la prevención. Según reportes oficiales, esta estrategia ha incrementado la búsqueda de atención profesional en un 18% en poblaciones vulnerables (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022).

Asimismo, en Perú, la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental, establece que las instituciones del Estado deben implementar estrategias comunicativas con lenguaje inclusivo y no estigmatizante. Este enfoque ha dado lugar a campañas nacionales como “La Salud Mental es Tarea de Todos”, que articulan acciones interinstitucionales y colaboraciones con medios de comunicación. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) ha reconocido esta iniciativa como una práctica regional ejemplar, destacando su enfoque en la participación comunitaria y la promoción del bienestar psicológico a través de mensajes claros, accesibles y culturalmente adecuados.

La comparación de estas experiencias con la realidad ecuatoriana resalta la importancia de fortalecer el diseño y la implementación de campañas de

comunicación pública adaptadas a las características demográficas y culturales locales. La articulación entre políticas públicas, participación comunitaria y colaboración con medios de comunicación es clave para lograr un cambio social sostenible, reducir el estigma y promover una cultura de cuidado y prevención en salud mental.

Conclusiones Capítulo I

El análisis integral sobre el contexto y los retos actuales de la salud mental en Ecuador, con énfasis en la Zona 7, permite identificar varios hallazgos y reflexiones clave que deben orientar las políticas públicas, la gestión institucional y las intervenciones comunitarias.

Primero, se constata que la salud mental en Ecuador enfrenta una carga creciente, evidenciada en el incremento sostenido de atenciones por trastornos mentales, especialmente ansiedad, depresión y trastornos relacionados con el estrés. La pandemia de COVID-19 exacerbó esta situación, intensificando la demanda de servicios y revelando la fragilidad de la infraestructura existente.

Segundo, el análisis estadístico confirma que la Zona 7 (El Oro, Loja y Zamora Chinchipe) presenta un comportamiento similar al contexto nacional, con altos índices de consultas y una marcada concentración de servicios en las áreas urbanas. La población rural, las personas privadas de libertad y las víctimas de violencia de género son grupos que requieren atención prioritaria y políticas específicas.

Tercero, los factores sociales, económicos y culturales influyen de manera determinante en la salud mental. La pobreza, la inseguridad, la violencia intrafamiliar y las creencias culturales limitan el acceso a la atención y agravan el sufrimiento psicosocial, particularmente en comunidades vulnerables.

Cuarto, las barreras para el acceso a servicios de salud mental, como el estigma, la insuficiencia de recursos humanos, la desigualdad geográfica y las limitaciones presupuestarias, persisten a pesar de los esfuerzos institucionales. Si bien la contratación de nuevos profesionales y la expansión de servicios son avances destacables, resultan aún insuficientes frente a la magnitud del desafío.

Quinto, las políticas públicas y los programas actuales —como la Estrategia Nacional de Salud Mental, la Línea de Vida, y las Escuelas Promotoras de Salud— demuestran avances importantes, pero requieren sostenibilidad, evaluación constante y fortalecimiento financiero para garantizar su impacto a largo plazo.

Sexto, la promulgación de la Ley Orgánica de Salud Mental (2023) es un hito relevante, pero su efectividad dependerá de la pronta emisión de reglamentos específicos, la asignación adecuada de recursos y la creación de mecanismos de control ciudadano para el monitoreo y evaluación.

Séptimo, la comunicación y sensibilización son pilares esenciales para combatir el estigma y promover la búsqueda de ayuda profesional. Las campañas deben fortalecerse a través de narrativas inclusivas, testimoniales y adaptadas culturalmente, con participación activa de medios, líderes comunitarios y la academia.

Finalmente, la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales requiere un enfoque multidimensional que combine educación desde edades tempranas, capacitación continua para profesionales y periodistas, campañas mediáticas basadas en evidencia y la participación comunitaria.

En conclusión, la salud mental en Ecuador y en la Zona 7 enfrenta retos significativos que solo podrán superarse mediante políticas públicas integrales, sostenibles y participativas. La articulación entre el Estado, la academia, los gobiernos locales y la sociedad civil es indispensable para garantizar el acceso equitativo, la calidad en la atención y la promoción de un entorno social libre de estigma, favoreciendo así el bienestar psicológico y el desarrollo humano del país.

Referencias

- Aldaz, V. E. S., Albán, P. D. C. L., Almache, J. P. P., Ortiz, L. F. A., & Figueroa, W. A. L. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1-15.
- Anchundia-López, E. A., Montes-Pérez, A. J., & Rodríguez-Zambrano, A. D. (2022). Salud mental comunitaria en el contexto ecuatoriano: Un estudio de revisión. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*. ISSN: 2697-3626, 5(10), 100-115.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2022). Ley Orgánico de Salud. Suplemento del Registro Oficial 423. Ley No. 2006-67.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2023). *Ley Orgánica de Salud Mental al Registro Oficial*. Recuperado 5 de febrero de 2025, de <https://acortar.link/m2wkY1>
- Barreto, D. (2017). Salud mental en el Ecuador. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas (Quito)*, 8(1-2), 17–37. Recuperado a partir de https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/516
- COIP (2014). Código Orgánico Integral Penal. Quito: *Corporación de Estudios y Publicaciones, Legislación Conexa. Versión Profesional*.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Quito-Ecuador: *Registro Oficial*, 449, 20-10.
- Dirección de Comunicación, Imagen y Prensa – Ministerio de Salud Pública. (s. f.). https://www.salud.gob.ec/direccion-de-comunicacion-imagen-y-prensa/?utm_source
- Fundación Salud Mental Ecuador. (2023). *Los estigmas de la salud mental*. Recuperado de <https://www.saludmentalecuador.org/post/los-estigmas-de-la-salud-mental>
- Gamboa, D. C. R., & Soto, J. A. R. (2022). Autolesiones no suicidas, factores de riesgo, salud mental y adolescencia. *Tempus psicológico*, 5(2).
- IESM-OMS. (2007). *INFORME SOBRE EL SISTEMA DE SALUD MENTAL EN EL ECUADOR* (N.º 2008). Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Recuperado 4 de febrero de 2025, de <https://acortar.link/nV364n>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2009). *Informe de Salud mental en el Ecuador*. Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento, SABE – 2009
- Intermediaecuador. (2024, 10 octubre). *Inestabilidad social y laboral impactan en la salud mental de los ecuatorianos*. <https://acortar.link/6UIFrh>

- La salud mental en cifras. (2023). Comunica la Salud Mental. <https://acortar.link/Z73fU6>
- Leiva-Peña V, Rubí-González P, Vicente-Parada B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos [Social Determinants of Mental Health: Public Policies Based on the Biopsychosocial Model in Latin American]. *Rev Panam Salud Publica*. 2021 Dec 16;45:e158. Spanish. doi: 10.26633/RPSP.2021.158. PMID: 34934419; PMCID: PMC8678097.
- Mabel, S. R. E. (2024). *Efectividad de las campañas de prevención del Ministerio de Salud del Ecuador sobre la Leptospirosis en Santo Domingo de los Tsáchilas en el recinto rural de Nuevo Israel: Análisis comparativo entre medios digitales y tradicionales*. https://repositorio.puce.edu.ec/items/b4c69846-9179-463c-95d6-ef90d8441605?utm_source
- Macías-Intriago, Mariela Gissela, Haro-Alvarado, Javier Iván, Piguave-Figueroa, Tatiana Jazmín, & Carrillo-Zambrano, Geidy Yomaira. (2024). Determinantes sociales de la salud y su influencia en la calidad de vida en Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 8(16), 155-165. Epub 05 de diciembre de 2024. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i16.4213>
- Manual operativo del mhGAP: Programa de acción para superar las brechas en salud mental (mhGAP)*. (2020). <https://doi.org/10.37774/9789275322543>
- McLean Hospital & Universidad San Francisco de Quito. (2023). *Deconstructing Stigma*. Recuperado de <https://deconstructingstigma.org/universidad-san-francisco-de-quito>
- Medical News Today. (2023). *La salud mental y el estigma en Latinoamérica*. Recuperado de <https://acortar.link/BV9jSA>
- Ministerio de Salud Pública. (2012). *Modelo de Atención Integral de Salud Familiar, Comunitaria e Intercultural*. Recuperado 2 de febrero de 2025, de https://www.hgdc.gob.ec/images/DocumentosInstitucionales/Manual_MAIS-MSP12.12.12.pdf
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022). *Informe técnico de evaluación del Plan Nacional Estratégico de Salud Mental 2014-2017*. Recuperado de <https://acortar.link/39wBuW>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2024). *MSP brindó en 2023 más de 113 mil atenciones para trastornos depresivos desde un enfoque integral*. <https://acortar.link/5Nf5IW>

- MSP. (2023). *MSP realizó más de 600 mil atenciones en salud mental en el primer semestre de 2023 – Ministerio de Salud Pública*. <https://acortar.link/0r7zXL>
- Municipio del Distrito Metropolitano de Quito. (2020). *Plan de salud mental con atención en el riesgo de suicidio*. Recuperado 22 de enero de 2025, de <https://acortar.link/oU0BpB>
- Nuevo informe de la OPS. (2023). *La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19* (2023, 9 junio). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://acortar.link/wVrKzh>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Salud Mental en Atención Primaria*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-atencion-primaria>
- Ortega, E. J. C., & Parada, B. V. (2021). Epidemiología de la morbilidad psiquiátrica en el Ecuador. *Gaceta Médica Esprituana*, 23(2), 53-65.
- Radias Health. (2022). *Acceso de las minorías a los servicios de salud mental y adicciones*. <https://acortar.link/xHeOI3>
- Preciado, A. M. S., Carrión, F. E., Sotomayor, J. D. R. R., & Ponce, M. D. R. C. (2021). Impacto en la salud mental de los adultos mayores post pandemia Covid-19, El Oro Ecuador. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(1), 362-380.
- Ramírez, F. B., Misol, R. C., Alonso, M. D. C. F., & García, J. L. T. (2021). Repercusiones de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. *Atención primaria*, 53(7), 102143.
- Risk Map — International SOS. (s. f.). <https://acortar.link/eUpfo5>
- Salud mental. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://acortar.link/Ns9T8l>
- Secretaría General de Comunicación de la Presidencia. (s. f.). *Medios de comunicación se unen a la campaña de prevención y consumo de drogas*. <https://acortar.link/pVmM5E>
- Universidad Internacional SEK. (2023). *Estigma social en adolescentes hacia personas con trastornos mentales*. Recuperado de <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4800>
- Valarezo-Bravo, O. F., Elizalde-Socola, J. G., & Jiménez, M. (2023). Principales trastornos de ansiedad en dos ciudades de Ecuador. *Revista Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(2), 66-78.
- Vázquez, J. (2023). *Salud mental en Ecuador, un desafío complejo con multitud de aristas*. <https://acortar.link/9ferkj>

- Veletanga, J. (2019). Comunicación para la salud, una necesidad insatisfecha en Ecuador. *Práctica Familiar Rural*. 2019 julio; 4(2)
- World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://acortar.link/p631PC>

CAPÍTULO II

Comunicación y su rol en la promoción del bienestar mental

La comunicación es parte esencial del proceso de socialización en las relaciones humanas. A través de ella se da la transmisión de información emociones y significados que forman parte de imaginarios cotidianos, la cual parte desde un “emisor” hacia un “receptor”, o viceversa. Recuérdese en este sentido que el proceso comunicacional no es una relación unidireccional como sentenciaba la teoría matemática de la comunicación de Shannon, (1948). Este relacionar favorece la conexión interhumana como afirma Baird et al., (2011) admitiendo la generación de vivencias emocionales que permiten la construcción de una red empática en el ámbito de la salud. De allí la importancia de las diferentes teorías existentes en el campo de la comunicación (teoría funcionalista, estructuralista, crítica, estudios culturales, entre otras) que vienen a enriquecer y nutrir la manera de entender el proceso comunicacional.

En el contexto de la salud mental, destaca como hecho significativo la comunicación efectiva como parte del diagnóstico y del tratamiento de trastornos psicológicos. Este tipo de comunicación juega un papel crucial en la promoción del bienestar emocional y en la prevención de problemas de salud mental. Según Dolinsek et al., (2024) la exposición a mensajes persuasivos sobre salud puede tener efectos no intencionados en el bienestar mental de los receptores, especialmente cuando se emplean apelaciones emocionales negativas, que pueden incrementar los niveles de ansiedad y estrés (p. 4). Por lo tanto, es importante diseñar estrategias comunicativas que consideren los posibles impactos psicológicos de los mensajes, promoviendo enfoques que utilicen apelaciones positivas y humor para mejorar el bienestar mental. La comunicación efectiva entra en juego entonces como un elemento clave para entender la relación profesional-paciente a fin de poder lograr una comunicación fluida y apropiada entre médico y paciente (Estévez Abad & Estévez Vélez, 2021) que toma en consideración factores externos como la relación jerárquica, los ruidos externos y el lenguaje no verbal.

Teniendo en cuenta que la manera en que las personas se comunican con su entorno influye en su percepción de apoyo social, resiliencia y capacidad para

manejar el estrés, el presente capítulo abordará la relevancia de la comunicación en la promoción del bienestar mental, explorando sus tipos, elementos claves, estrategias efectivas y su impacto en distintos entornos, incluyendo un análisis de experiencias exitosas en Ecuador y la integración de la gestión cultural y el turismo como elementos facilitadores de dicho bienestar mental.

Definición y relevancia de la comunicación en la salud mental

Para entender a qué se hace referencia cuando se hace habla de bienestar mental, se parte como punto de partida de la definición brindada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien la define como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS, 2022).

La comunicación efectiva en salud mental ayuda consecuentemente a la construcción de vínculos de confianza y al fortalecimiento del bienestar emocional de los individuos. Desde una perspectiva sociocultural, las formas en que las personas se comunican determinan no solo cómo expresamos nuestras emociones, sino también cómo somos comprendidos y aceptados por los demás durante el proceso de sociabilización. La comunicación efectiva en salud mental por ende no solo implica la transmisión de información, sino también la creación de un espacio seguro donde las personas puedan expresar sus emociones y recibir apoyo. Según Dolinsek et al., (2024) el bienestar mental es un concepto multidimensional que no se ha tenido en cuenta sistemáticamente en los estudios de comunicación sanitaria, y tiende a centrarse únicamente en los efectos específicos de los mensajes, como los resultados hedónicos (por ejemplo, respuestas emocionales positivas o negativas) (p. 2).

Debe considerarse así que los medios sociales se ha extendido y avanzado en los últimos años, siendo considerados una herramienta esencial para la comunicación en materia de salud pública (McClellan et al., 2017; Schein et al., 2010). Como lo indican varios estudios en el campo de la comunicación, el paso de los medios tradicionales de comunicación a los virtuales implica un abandono de los canales clásicos en favor de las nuevas tecnologías de la información, que vienen a jugar un papel esencial en este nuevo contexto (Longhi Heredia, 2024). Ejemplo de ello se pudo advertir en el ámbito de la comunicación sanitaria acontecida durante la crisis sanitaria mundial del Covid-19, cuando las personas dependían específicamente de los mensajes difundidos por los medios de

comunicación para informarse y mitigar el miedo y los sentimientos de incertidumbre producidos por la calamidad (Glik, 2007; Schein et al., 2010).

Al papel de los medios de comunicación se debe sumar el uso de las plataformas digitales que han venido a transformar la manera en que se comunica sobre salud mental. La proliferación de las aplicaciones móviles y de las redes sociales (Tabla 5) ha facilitado la difusión de información y el acceso a apoyo en tiempo real según el estudio de Donker et al., (2013). Sin embargo, la efectividad de estos recursos depende de su capacidad para ofrecer información precisa y basada en evidencia científica. Marciano et al., (2024) pudieron advertir como el uso de las redes sociales tiene una relación dual con el bienestar mental, ofreciendo tanto beneficios como riesgos, y dependiendo del tipo de interacciones y del propio uso que los individuos hacen de estas plataformas. Otras investigaciones han señalado que, si bien existen numerosas aplicaciones de salud mental disponibles, solo un pequeño porcentaje de ellas ha sido evaluado rigurosamente en términos de impacto y calidad (Mani et al., 2015).

Tabla 5. Redes sociales 2.0

Nombre de la Red Social	Enlace o URL	País de Origen	Cantidad de Usuarios (millones)	Tipo de Contenido que Difunden
Facebook	facebook.com	Estados Unidos	3.070	Texto, imágenes, videos
YouTube	youtube.com	Estados Unidos	2.530	Videos
Instagram	instagram.com	Estados Unidos	2.000	Imágenes, videos, historias
WhatsApp	whatsapp.com	Estados Unidos	2.000	Mensajes de texto, voz, imágenes, videos
TikTok	tiktok.com	China	1.590	Videos cortos
WeChat	wechat.com	China	1.380	Mensajes de texto, voz,

				imágenes, pagos
Snapchat	snapchat.com	Estados Unidos	850	Imágenes y videos efímeros
Douyin	douyin.com	China	766	Videos cortos
Kuaishou	kuaishou.com	China	714	Videos cortos
Reddit	reddit.com	Estados Unidos	606	Foros de discusión, enlaces, imágenes
Weibo	weibo.com	China	599	Microblogging, imágenes, videos
Telegram	telegram.org	Rusia	900	Mensajes de texto, voz, imágenes, videos
Messenger	messenger.com	Estados Unidos	1.010	Mensajes de texto, voz, imágenes, videos
X (anteriormente Twitter)	twitter.com	Estados Unidos	556	Microblogging, imágenes, videos
Threads	threads.net	Estados Unidos	300	Microblogging, imágenes, videos
Bluesky	blueskyweb.xyz	Estados Unidos	26	Microblogging

Nota: Las cifras de usuarios corresponden a datos disponibles hasta marzo de 2025 y pueden variar según la fuente.

Los medios de comunicación en línea y las redes sociales ofrecen es esta medida la posibilidad de obtener nuevas perspectivas y oportunidades para abordar los problemas de salud pública, prevención y tratamiento, pudiendo intervenir en

el bienestar mental. Como informó Dolinsek et al., (2024) este último es un recurso importante que favorece la resiliencia ante circunstancias difíciles de los receptores (p. 2), pudiendo influir en el procesamiento del mensaje. Según Chin, (2018) el uso de las nuevas plataformas digitales permite ampliar el acceso a los recursos de salud mental, facilitando la interacción entre los profesionales y sus pacientes. Sin embargo, es fundamental que estos canales sean culturalmente apropiados y accesibles para los diferentes grupos sociales, debido a que la calidad del intercambio comunicativo puede influir directamente en la percepción del apoyo social y la capacidad de afrontamiento de los individuos (Stephens-Reicher et al., 2010): “los jóvenes se enfrentan a importantes desafíos para su salud mental (...) y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) puede mejorarla” (p.5).

Asimismo, el monitoreo de conversaciones en redes sociales ha permitido identificar patrones en la comunicación sobre salud mental, brindando información valiosa para la intervención temprana, según informa McClellan et al., (2017). Por su parte Watson et al., (2021) destacan que las personas con necesidades comunicativas complejas enfrentan barreras significativas en el acceso a servicios de salud mental adecuados, lo que subraya la necesidad de enfoques más inclusivos y personalizados en la comunicación en salud mental. Aquí es cuando entra en juego el contexto: el bienestar emocional se ve reforzado cuando las personas pueden compartir sus experiencias y ser comprendidas dentro de sus comunidades. Desde esta perspectiva, Dolinsek et al., (2024) argumentan que la exposición a mensajes persuasivos sobre salud puede tener efectos no intencionados en el bienestar mental, especialmente cuando se emplean apelaciones emocionales negativas que pueden aumentar los niveles de ansiedad y estrés. Considerando esto, la comunicación desempeña un rol clave en la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales y en la promoción de estrategias de afrontamiento eficaces (McClellan et al., 2017). Es a través de la educación y de la sensibilización que es posible fomentar una mayor aceptación social de las problemáticas de salud mental, permitiendo que las personas busquen ayuda sin temor a ser juzgadas.

A través del análisis de datos generados en plataformas digitales, los profesionales pueden comprender mejor las necesidades de la población y diseñar estrategias de intervención más efectivas, las cuales pueden incluir propuestas que integren la cultura, el patrimonio y actividades turísticas en relación con la historia y la naturaleza.

En el ámbito de la gestión cultural y el turismo, por ejemplo, la comunicación desempeña un papel esencial para conectar a las personas con su patrimonio cultural o natural, proporcionando experiencias significativas que pueden promover dicho bienestar mental. Gracias a su disfrute, estudios han demostrado que la inmersión en espacios culturales y la participación en actividades artísticas pueden reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo el bienestar emocional (Robinson et al., 2014). En particular, los entornos patrimoniales bien gestionados pueden servir como espacios de sanación, donde las personas encuentran consuelo en la historia y la memoria colectiva.

De la misma manera, Farid Hiekal & Mohamed Mohamed Abouelnaga, (2022) subrayan que el uso de las tecnologías innovadoras, como la realidad aumentada en las visitas museísticas enriquece la experiencia cultural y, al mismo tiempo, ofrecer beneficios emocionales significativos a los visitantes. Asistir a sitios culturales y patrimoniales, participar en festivales o recorrer espacios turísticos bien gestionados puede ofrecer un alivio emocional y fomentar la resiliencia, así lo ha demostrado el estudio de Papinczak et al., (2015) al postular que el consumo de música promueve la resiliencia.

La interacción con el patrimonio cultural circundante no solo genera beneficios individuales, también fortalece los lazos comunitarios. Ziv & Kiasi, (2016) encontraron que las redes sociales como *Facebook* pueden contribuir al bienestar psicológico de los adolescentes y de los jóvenes adultos, especialmente aquellos con baja resiliencia mental, al proporcionarles un espacio para construir relaciones significativas y recibir apoyo emocional. De la misma manera, las narrativas compartidas en torno a la historia y la identidad permiten la creación de redes de apoyo y la construcción de una resiliencia colectiva ante situaciones adversas.

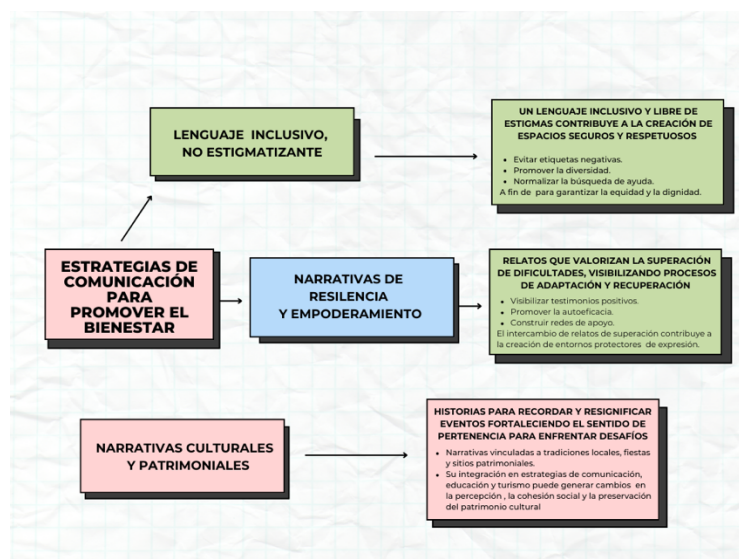
A modo de síntesis puede decirse que la comunicación en el ámbito de la salud mental es esencial para promover el bienestar emocional y reducir el estigma que rodea a los trastornos mentales. Desde una perspectiva sociocultural, el acceso a experiencias culturales y turísticas puede tener un impacto positivo en la resiliencia psicológica y en la identidad colectiva de las personas. Además, las nuevas tecnologías han ampliado las oportunidades para intervenir en este campo, facilitando un acceso más amplio a recursos de apoyo. Sin embargo, es fundamental que estos canales de comunicación sean inclusivos, culturalmente apropiados y respaldados por evidencia científica. Esto asegurará que sean realmente efectivos en la mejora de la salud mental de las personas.

Tipos de comunicación

Como se ha abogado, la comunicación como elemento esencial en la interacción humana desempeña un papel fundamental para los individuos. A través de diferentes modalidades, como la comunicación interpersonal, la grupal y la comunitaria, las personas pueden establecer conexiones significativas que fomentan la comprensión, el apoyo y la resiliencia. Cada tipo de comunicación ofrece en este sentido un enfoque único para abordar las necesidades emocionales y sociales, permitiendo a los individuos y a las comunidades enfrentar(se) a desafíos y construir entornos más saludables en armonía con la sociedad.

En el contexto de la salud mental, la comunicación no solo facilita la expresión de sentimientos y experiencias, sino que también contribuye a la normalización de las conversaciones sobre el bienestar emocional. Desde el diálogo terapéutico entre profesionales y pacientes hasta las iniciativas comunitarias que buscan reducir el estigma, cada forma de comunicación desempeña un papel importante en la promoción de la salud mental y el desarrollo del sentido de pertenencia. A ello se suma la comunicación propicia a los contextos culturales y turísticos, en donde a través de la inmersión se revela un vehículo poderoso para el aprendizaje colectivo y la conexión social. Estas experiencias no solo enriquecen el conocimiento histórico, sino que también fomentan la introspección y el bienestar emocional, contribuyendo a la resiliencia individual y comunitaria (Ver Figura 1).

Figura 1. Estrategias de comunicación para promover el bienestar emocional



Fuente. Elaboración propia.

A continuación, se explorarán los diferentes tipos de comunicación y su impacto en la salud mental y el bienestar social.

La comunicación interpersonal

La comunicación interpersonal es un pilar fundamental para el bienestar emocional, tanto en contextos terapéuticos como en las relaciones personales. Implica por lo tanto la interacción entre dos personas y es fundamental en el ámbito de la salud mental ya que en una relación terapéutica, el diálogo entre el profesional de la salud y el paciente permite la construcción de un espacio seguro donde este último puede expresar sus sentimientos sin temor a ser juzgado (Chin, 2018). Estudios han demostrado que una comunicación empática y efectiva en entornos clínicos puede mejorar significativamente los resultados terapéuticos y fortalecer la adherencia a los tratamientos (Robinson et al., 2014). Esta interacción directa entre dos individuos es fundamental ya que permite que las personas expresen sus pensamientos y emociones en un entorno positivo y de seguro. En otras palabras, la relación entre el profesional de la salud y el paciente se basa en la comunicación efectiva e incluye la escucha activa y la empatía. Según Chin (2018), la calidad de esta interacción influye significativamente en los resultados terapéuticos, ya que la posibilidad de entablar diálogo abierto permite a los pacientes sentirse comprendidos y apoyados, lo que a su vez facilita su proceso de sanación.

Además, la comunicación interpersonal no solo se limita al ámbito clínico; también es decisiva en las relaciones familiares y sociales. La capacidad de expresar sentimientos y necesidades de manera clara y asertiva puede prevenir conflictos y fortalecer los lazos interpersonales. Por lo tanto, cultivar habilidades de comunicación interpersonal es esencial para el bienestar individual y colectivo. Finalmente, la comunicación interpersonal puede ser un medio para abordar problemas emocionales y psicológicos. A través de conversaciones significativas, las personas pueden explorar sus experiencias, identificar patrones de comportamiento y desarrollar estrategias de afrontamiento. La investigación ha demostrado en este ángulo que la comunicación empática en entornos clínicos no solo mejora la adherencia a los tratamientos, sino que también contribuye a una mayor satisfacción del paciente (McClellan et al., 2017).

La comunicación grupal

La comunicación grupal ocurre en contextos donde varias personas interactúan, ejemplo de ello son las terapias grupales o los espacios de apoyo comunitario. Este tipo de comunicación fomenta el intercambio de experiencias y la creación de narrativas colectivas que fortalecen la resiliencia emocional (Robinson et al., 2014). Las dinámicas de grupo permiten entonces que las personas asistentes se sientan comprendidos y apoyados, promoviendo un sentido de pertenencia y solidaridad (McClellan et al., 2017).

La comunicación grupal consecuentemente entraña una interacción en contextos sociales y culturales determinados, permitiendo terapias y prácticas efectivas en entornos de apoyo. La mediación a su interior implica el intercambio de experiencias y la creación de narrativas colectivas, lo que puede fortalecer la resiliencia emocional de los participantes, promoviendo un sentido de pertenencia y respaldo, que resulta crucial para aquellos que enfrentan desafíos similares. En otras palabras, la interacción en grupos ofrece un espacio donde los individuos pueden compartir sus historias, lo que, no solo valida sus experiencias, sino que también les ayuda a aprender unos de otros.

Además, las terapias grupales han demostrado ser efectivas para abordar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. El estudio de Papinczak et al., (2015) explica como la comunicación grupal puede reducir el aislamiento social vía la música y aumentar la autoestima de los participantes, facilitando así su proceso de recuperación. Las dinámicas de grupo permiten así que los individuos se sientan comprendidos y apoyados, generando en consonancia un ambiente seguro para la expresión emocional. La interacción con otras personas que comparten experiencias similares se posiciona entonces como un poderoso catalizador para el cambio personal y el crecimiento emocional.

Por último, la comunicación grupal también puede ser utilizada como una herramienta para la educación y la sensibilización en temas de salud mental. Las iniciativas comunitarias que fomentan la participación activa de los ciudadanos han demostrado ser efectivas para mejorar la percepción pública sobre los problemas de salud mental y facilitar el acceso a servicios de apoyo (McClellan et al., 2017). Al impulsar el diálogo y la colaboración en grupo, se llegan a transformar las narrativas sociales y a normalizar la conversación sobre el bienestar emocional, favoreciendo así a la creación de comunidades más resilientes y solidarias.

La comunicación comunitaria

La comunicación comunitaria se enfoca en la transmisión de mensajes a nivel social para promover la salud mental y reducir el estigma asociado a los trastornos psicológicos. Campañas de sensibilización, programas educativos y estrategias de intervención participativa han demostrado ser efectivas para mejorar la percepción pública sobre la salud mental y fomentar un acceso equitativo a los servicios de apoyo (Stephens-Reicher et al., 2010). Estas iniciativas buscan transformar las narrativas sociales y normalizar la conversación sobre bienestar emocional en distintas comunidades.

La comunicación comunitaria se centra consiguientemente en la transmisión de mensajes a nivel social, con el objetivo de promover la salud mental y reducir el estigma asociado a los trastornos psicológicos. Este tipo de comunicación puede incluir la gestión o implementación de campañas de sensibilización, programas educativos y estrategias de intervención participativa que busque transformar las narrativas sociales sobre la salud mental de un entorno compartido concreto. Según Stephens-Reicher et al., (2010) estas iniciativas han demostrado ser efectivas para mejorar la percepción pública de los problemas de salud mental y fomentar un acceso equitativo a los servicios de apoyo al abordar el estigma y promover la educación sobre la salud mental.

Además, la comunicación comunitaria permite la participación de los ciudadanos en la promoción de su propio bienestar. Las campañas de sensibilización y los programas educativos que involucran a la sociedad pueden ayudar a construir un sentido de pertenencia y de apoyo mutuo, permitiendo empoderar a las comunidades para que tomen un papel activo en su propio cuidado. De la misma manera, la comunicación comunitaria puede ser un vehículo para el cambio social: al promover el diálogo y la colaboración entre diferentes grupos se pueden abordar problemas sistémicos relacionados con la salud mental, permitiendo crear políticas más inclusivas.

En este sentido, la comunicación comunitaria no solo es fundamental para la promoción de la salud mental, sino que también es un componente clave en la construcción de comunidades más resilientes y solidarias.

La cultura en el marco de la comunicación y el bienestar mental

Los museos, sitios patrimoniales y eventos culturales pueden ser espacios clave para la comunicación emocional, el aprendizaje colectivo y la conexión social. La visita a estos espacios generan beneficios significativos en la salud mental al proporcionar experiencias que fomentan la introspección y el sentido de

pertenencia (Papinczak et al., 2015). Investigaciones de todas partes del mundo han demostrado que el turismo cultural no solo enriquece el conocimiento histórico, sino que también asume un impacto positivo en la estabilidad emocional y el desarrollo de la resiliencia (Dolinsek et al., 2024; Farid Hiekal & Mohamed Mohamed Abouelnaga, 2022; Robinson et al., 2014; Wang, 2024).

Al introducir los tres tipos de comunicación en contextos culturales y/o turísticos se generan interacciones precisas al contexto, lo cual permite la creación de ecosistemas que ofrecen oportunidades únicas para la implementación de la comunicación emocional, el aprendizaje colectivo y la conexión social fuera del ámbito sanitario. La visita a estos lugares, como indicaba Papinczak et al., (2015) llega a recrear condiciones significativas para la salud mental, suscitando la introversión y el sentido de pertenencia. De la misma manera, el entorno (ya sea externo e interno) como el aire libre o el interior de un museo son aspectos esenciales que considerar, ya que influyen en las experiencias de los visitantes. A ambos tipos de ecosistemas los visitantes y el personal responden cognitiva, emocional y fisiológicamente (Kang & Song, 2021), es decir la sumersión en contextos culturales no solo enriquece la percepción histórico-cultural, también impulsa la reflexión personal/grupal y el bienestar emocional, facilitando al mismo tiempo la creación de redes sociales y el fortalecimiento de la comunidad: las experiencias compartidas en estos eventos culturales y actividades grupales permiten a las personas conectarse a un nivel más profundo, lo que puede resultar en un aumento de la cohesión social y el apoyo mutuo.

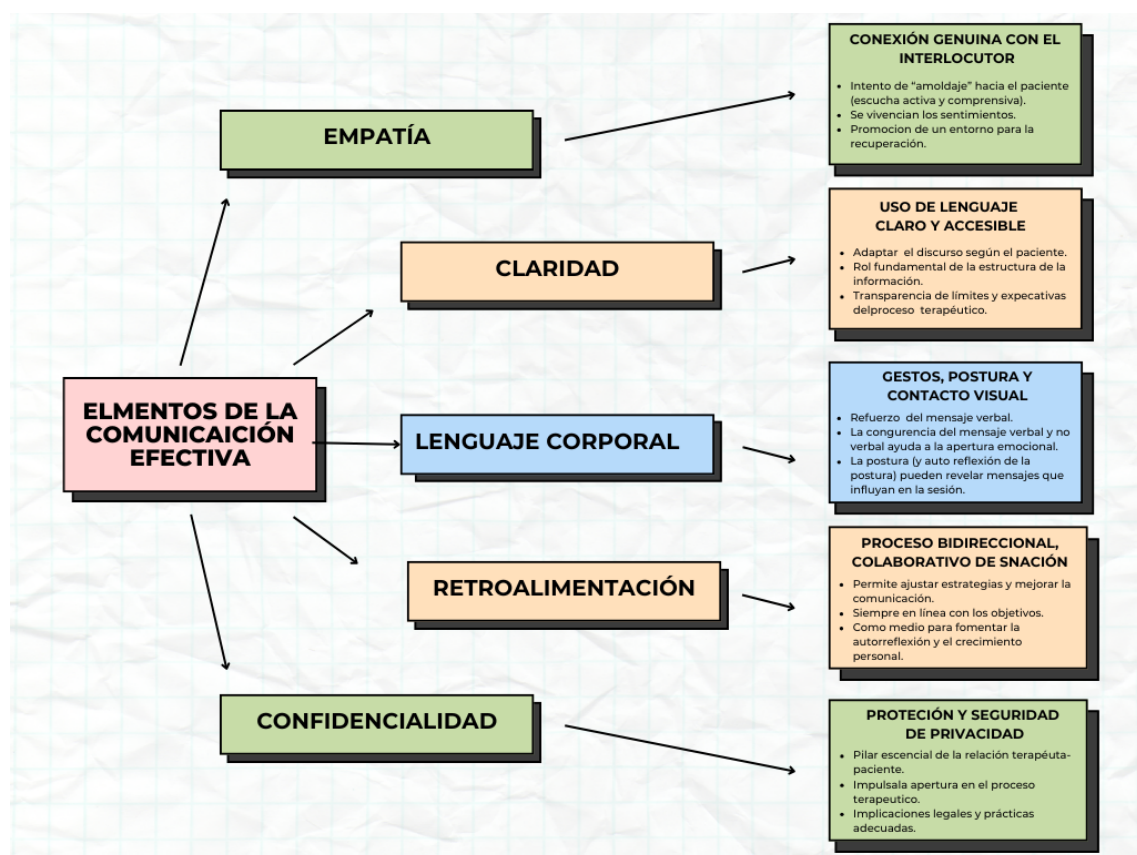
De la misma manera, el turismo patrimonial influye en el desarrollo sostenible de las comunidades anfitrionas y en su salud y bienestar (Brooks et al., 2023). El turismo patrimonial puede fomentar la participación de las comunidades locales, fortaleciendo su capacidad para prosperar y apoyando su salud y bienestar a largo plazo, aunque también puede ser una herramienta poderosa para la educación y la sensibilización. Al integrar estos tópicos en las narrativas culturales y turísticas, se anima a la conversación y a la reflexión, lo cual no solo ayuda a desestigmatizar los problemas de salud mental, sino también a promover un enfoque más holístico del bienestar.

Elementos de una comunicación efectiva en contextos psicológicos

La comunicación efectiva es un componente fundamental del ámbito de la salud mental ya que influye significativamente en la calidad de las interacciones entre los profesionales y los pacientes. En este contexto, no solo se trata de transmitir

la información de un emisor a un receptor (o viceversa), sino más bien de crear un espacio seguro donde las emociones y experiencias puedan ser compartidas y exploradas de forma dialéctica. La forma en que se comunica puede determinar la disposición del paciente para abrirse y participar activamente en su proceso de recuperación. Elementos como la empatía, la claridad, el lenguaje corporal, la retroalimentación y la confidencialidad juegan un papel crucial en la construcción de una relación terapéutica sólida y efectiva (Ver Figura 2).

Figura 2. Elementos de la Comunicación efectiva



Fuente. Elaboración propia.

Además, la comunicación en salud mental no se limita a la interacción verbal, sino que abarca también aspectos no verbales que pueden reforzar o socavar el mensaje transmitido. La capacidad de los profesionales para leer y responder a las señales no verbales de sus pacientes puede mejorar la comprensión mutua y facilitar un diálogo más abierto. A medida que se avanza en la investigación sobre la comunicación en el contexto terapéutico, se hace evidente que estos elementos no solo son esenciales para el bienestar del paciente, sino que

también son determinantes en la eficacia de las intervenciones terapéuticas. Por lo tanto, es vital explorar y comprender cómo cada uno de estos aspectos contribuye a una comunicación efectiva en salud mental.

La empatía

Se trata de un componente esencial en la comunicación terapéutica que permite establecer una conexión genuina con el interlocutor. Escuchar de manera activa y comprensiva, validando las emociones del paciente, contribuye a la construcción de un espacio seguro y de confianza según Chin, (2018).

La empatía es una forma de conocimiento y aproximación hacia alguien más, un intento de moldear el profesional hacia el paciente (Maza-de la Torre et al., 2023). Esta práctica ayuda al profesional a reconocer y comprender lo que el paciente siente. Pero esta característica no solo implica deducir y comprender las emociones del otro, sino también reflejarlas de manera que el paciente se sienta percibido y aceptado. La empatía hace posible vivenciar sentimientos positivos y negativos: podemos sentirnos felices cuando compartimos indirectamente la alegría de los demás y podemos compartir la experiencia del sufrimiento cuando empatizamos con alguien con dolor (Singer & Klimecki, 2014), aunque en el ámbito de la salud, la empatía está más asociada con la satisfacción del paciente, la precisión diagnóstica, el cumplimiento de las recomendaciones del tratamiento, los resultados clínicos, la competencia clínica y la retención del médico (Blasi et al., 2001; Nembhard et al., 2023; Vieten et al., 2024).

Se considera a esta característica un factor determinante en la motivación del paciente ya que le permite participar vivamente en su proceso de recuperación. Según un estudio de Gerdes & Segal, (2011), los profesionales que manifiestan empatía logran que los pacientes se sientan más cómodos al compartir sus experiencias, lo que facilita la identificación de problemas subyacentes y la implementación de estrategias de intervención efectivas. En este sentido, la empatía se convierte en una herramienta poderosa que no solo mejora la relación terapeuta-paciente, sino que también promueve un entorno propicio para la curación emocional.

Por último, la empatía puede ser desarrollada y fortalecida a través de la formación y la práctica. Programas de capacitación en habilidades de comunicación que enfatizan la importancia de la empatía han demostrado ser efectivos para mejorar la calidad de la atención en salud mental.

La claridad

El uso de un lenguaje sencillo y accesible es fundamental para garantizar la comprensión de los mensajes en el ámbito de la salud mental. La claridad en la comunicación evita malentendidos y permite que la información transmitida sea realmente útil para el receptor (McClellan et al., 2017). Por lo tanto, es esencial que los profesionales adapten su discurso según el nivel de comprensión y las características individuales del paciente a fin de ser claros y precisos. El estudio de Estey et al., (1994) señala la importancia de simplificar para que la mayoría de los pacientes puedan entender a qué se hace referencia. Para ello puede emplearse las metáforas o ejemplos concretos que ayuden a la comprensión de conceptos complejos, haciendo que la información sea más accesible para los pacientes.

La claridad no solo se refiere al lenguaje verbal, sino también a la estructura de la información presentada: organizar las ideas de manera lógica y progresiva ayuda a los pacientes a seguir el hilo de la conversación y a retener la información importante (Robinson et al., 2014). Por ejemplo, en la explicación de un diagnóstico o un tratamiento por parte de un profesional, es útil desglosar la información en partes manejables y utilizar resúmenes para reforzar los puntos clave. Esto no solo mejora la comprensión, sino que también empodera al paciente al hacerlo sentir más informado y capaz de participar en su propio cuidado. Finalmente, esta claridad en la comunicación también involucra la transparencia sobre los límites y las expectativas del proceso terapéutico.

El lenguaje corporal

Se trata del tercer aspecto decisivo en la comunicación en salud mental: Los gestos, la postura y el contacto visual pueden reforzar el mensaje verbal, siendo posibles. A través de ellos demostrar interés y/o comprensión. Muchos estudios han demostrado que una postura abierta y una expresión facial adecuada facilitan la confianza y el bienestar del paciente (Papinczak et al., 2015). La congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal es esencial; en este ámbito cuando ambos se alinean, el mensaje se vuelve más poderoso y creíble. En línea con este pensamiento el estudio de Burgoon et al., (2016) prueba que los terapeutas que mantienen un contacto visual adecuado y utilizan gestos afirmativos logran crear un ambiente más acogedor y propicio para la apertura emocional de sus pacientes,

Además, el lenguaje corporal también puede ser un indicador de la disposición del paciente para comunicarse. Los terapeutas deben estar atentos a las señales

no verbales de sus pacientes, como la postura, la expresión facial, sus gestos y los movimientos, que pueden revelar emociones ocultas o resistencia (Keltner et al., 2019). Por ejemplo, un paciente que se cruza de brazos o evita el contacto visual puede estar mostrando defensividad o incomodidad. El hecho de poder reconocer estas señales permite a los profesionales ajustar su enfoque y fomentar un diálogo más efectivo.

Por último, la auto-reflexión sobre el propio lenguaje corporal es crucial para los profesionales de la salud mental, deben ser conscientes de su propio lenguaje corporal e interactuar con sus pacientes con el fin de mejorar la calidad de la interacción terapéutica. Esto incluye ser consecuente de cómo su propia postura y expresiones median en la dinámica de la sesión.

La retroalimentación

La retroalimentación o 'feedback' implica la introducción de comentarios constructivos y oportunos con el fin de fomentar la comprensión mutua y corregir posibles malentendidos. En el contexto terapéutico, la retroalimentación permite ajustar estrategias de intervención y mejorar el proceso comunicativo entre el profesional y el paciente (Stephens-Reicher et al., 2010).

La retroalimentación efectiva debe ser sobre todo específica, orientada a soluciones y presentada de manera que el paciente pueda recibirla sin sentirse atacado o desalentado. EL estudio de Hattie & Timperley, (2007) matiza de igual forma que la retroalimentación que se centra en el esfuerzo y el proceso, en lugar de en el resultado, puede motivar a los pacientes a seguir trabajando en sus objetivos. Así pues, la retroalimentación vista como una influencia en el aprendizaje puede tener un impacto positivo o negativo. Cuando la retroalimentación se combina con una revisión correctiva, la misma se aproxima hacia una suerte de instrucción. Para asumir este propósito instructivo, la retroalimentación debe proporcionar información específicamente relacionada con la tarea o el proceso de aprendizaje que cubra la brecha entre lo que se comprende y lo que se pretende comprender (Sadler, 1989).

Además, la retroalimentación también puede ser un medio para fomentar la auto-reflexión y el crecimiento personal. Al proporcionar comentarios sobre el progreso del paciente y las áreas que necesitan atención, los terapeutas pueden ayudar a los pacientes a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y a identificar patrones de comportamiento que pueden estar afectando su bienestar. Esto no solo mejora la relación terapéutica, sino que también

empodera al paciente al hacerlo sentir más involucrado en su propio proceso de recuperación.

Por último, la retroalimentación debe ser entendido como un proceso bidireccional. Los terapeutas también deben estar abiertos a recibir comentarios de sus pacientes sobre el proceso terapéutico y su estilo de comunicación. Este enfoque colaborativo no solo fortalece la relación terapéutica, sino que también fomenta un sentido de responsabilidad compartida en el proceso de sanación.

La confidencialidad

El poder garantizar un entorno seguro para la expresión de emociones es fundamental en la comunicación en salud mental. La confidencialidad protege la privacidad del paciente e impulsa la apertura en el proceso terapéutico. Según Chin, (2018) la seguridad en la comunicación influye directamente en la disposición del paciente para compartir experiencias y emociones sin temor a ser juzgado o expuesto.

La confianza en que la información compartida no será divulgada sin consentimiento es un pilar esencial en la relación terapeuta-paciente. Además, esta confianza no solo hace referencia a la protección de la información personal, sino también a la creación de un ambiente en el que el paciente se sienta libre para explorar temas sensibles. Según McClelland & Thomas, (2002) la necesidad de salvaguardar la confidencialidad de la información que los pacientes comparten con los médicos es tan fundamental como el principio de consentimiento. Esta cuestión ha llegado a la mente en el contexto de los rápidos desarrollos y aplicaciones de las tecnologías de la información y la comunicación en la sociedad en general y en el sector de la salud en particular. En muchas ocasiones la falta de confianza en la confidencialidad puede llevar a los pacientes a ocultar información crucial, lo que puede afectar negativamente el diagnóstico y el tratamiento. Por lo tanto, es vital que los profesionales de la salud mental sean claros sobre los límites de la confidencialidad y las circunstancias en las que puede ser violada, como en casos de riesgo inminente para el paciente o terceros.

Para finalizar debe tenerse en cuenta que la confidencialidad y la privacidad también son conceptos legales y la relación entre los profesionales de la salud y sus pacientes conlleva obligaciones legales de confianza, así como morales según McClelland & Thomas, (2002). Al extenderse a los registros y datos del paciente, la implementación de prácticas adecuadas de manejo de información,

como el uso de sistemas seguros y la capacitación en ética profesional, resulta esencial para proteger la privacidad del paciente.

El entramado cultural en la comunicación efectiva

El contexto cultural y patrimonial libra un papel crucial en la comunicación efectiva en salud mental, especialmente en entornos donde el turismo cultural y la naturaleza se entrelazan con la experiencia terapéutica. Las tradiciones, creencias y prácticas culturales no solo influyen en cómo las personas perciben y abordan su salud mental, sino que también afectan su disposición a buscar ayuda. Por lo tanto, es esencial que la comunicación se adapte a los matices culturales de cada persona, reconociendo la diversidad de experiencias y valores que cada individuo aporta a la relación terapéutica. En comunidades donde el bienestar mental está profundamente arraigado en prácticas culturales y espirituales, los profesionales de la salud mental deben ser sensibles y respetuosos con estas tradiciones, integrando elementos que resuenen con dicho contexto cultural.

Además, el turismo cultural y el vínculo con la naturaleza pueden servir como valiosas herramientas para promover la salud mental y el bienestar emocional. La inmersión en entornos naturales y experiencias culturales puede facilitar la comunicación y la conexión emocional, proporcionando un espacio propicio para la reflexión y el crecimiento personal. Actividades como el ecoturismo, el turismo comunitario y la participación en festivales culturales no solo enriquecen la experiencia del visitante, sino que también ofrecen oportunidades para la sanación emocional y la cohesión social. La integración de estos elementos fomenta en consecuencia un enfoque más holístico, donde la efectividad de la comunicación se ve potenciada por el entorno en el que se desarrolla la terapia. La evidencia respalda la notable influencia del contexto cultural y patrimonial en la salud mental y la comunicación terapéutica. En este sentido, el ecoturismo y las experiencias en la naturaleza se asocian con diversos beneficios psicológicos. Chalquist, (2009) explora cómo la conexión con el entorno natural, a través de la ecoterapia, puede promover la sanación emocional. De forma análoga, el trabajo de Namu & Ja, (2024) revela como durante los viajes de interés patrimonio cultural, el bienestar de los individuos puede crecer gracias a la experiencia holística que abarca aspectos sensoriales, emocionales, cognitivos, conductuales y relacionales, en comparación de una experiencia aislada, más centrada en el escapismo. Este hallazgo proporciona importantes implicaciones para el diseño y la planificación de programas y productos de viaje.

Cabe la pena mencionar que en el ámbito del turismo cultural la mayoría de los estudios se han realizado tomando en cuenta la perspectiva de los destinos turísticos o de los proveedores: los mismos se caracterizan por poseer una discusión insuficiente centrada en el disfrute y la verdadera felicidad desde la perspectiva de los viajeros, hecho por el cual la relación con el bienestar mental sugiere que las experiencias culturales pueden ser terapéuticas y fomentar la cohesión social. Estos estudios refuerzan la idea de que una comunicación efectiva en salud mental debe tener en cuenta el contexto cultural y patrimonial del individuo, promoviendo así un enfoque más holístico y enriquecedor en la práctica terapéutica.

Al considerar el contexto cultural y patrimonial en la comunicación en salud mental, se abre un abanico de posibilidades que enriquecen tanto la experiencia del paciente como la eficacia de las intervenciones terapéuticas.

Estrategias de comunicación para promover el bienestar

La promoción del bienestar implica en su interior la creación o consideración de estrategias comunicacionales para la salud mental, la inclusión social y la cohesión comunitaria. Este proceso no solo abarca la transmisión de información, sino también la construcción de significados compartidos que pueden fortalecer el tejido social y mejorar la calidad de vida de las comunidades. La comunicación por lo tanto se convierte en un vehículo para la transformación social, al permitir la circulación de narrativas que visibilizan experiencias diversas y favorecen la empatía y la comprensión mutua. Diversos estudios evidencian que la comunicación, cuando es inclusiva, empática y culturalmente contextualizada, puede incidir de forma positiva en la percepción pública, la reducción del estigma y la construcción de redes de apoyo (Baird et al., 2011; Schein et al., 2010; Watson et al., 2021). Por ejemplo, Watson et al. (2021) realizaron un estudio cualitativo con personas con necesidades comunicativas complejas, revelando que la falta de estrategias comunicacionales adecuadas puede exacerbar la exclusión social y afectar negativamente la salud mental de estas personas. El estudio identificó que la implementación de herramientas de comunicación permitió a los participantes expresar sus emociones y necesidades de manera más efectiva, fortaleciendo su sentido de pertenencia y bienestar emocional. Por su parte, Baird et al. (2011) concluyeron que la comunicación empática puede activarse a través de mecanismos neurobiológicos que facilitan la comprensión emocional entre individuos, subrayando de esta manera la importancia de utilizar un lenguaje

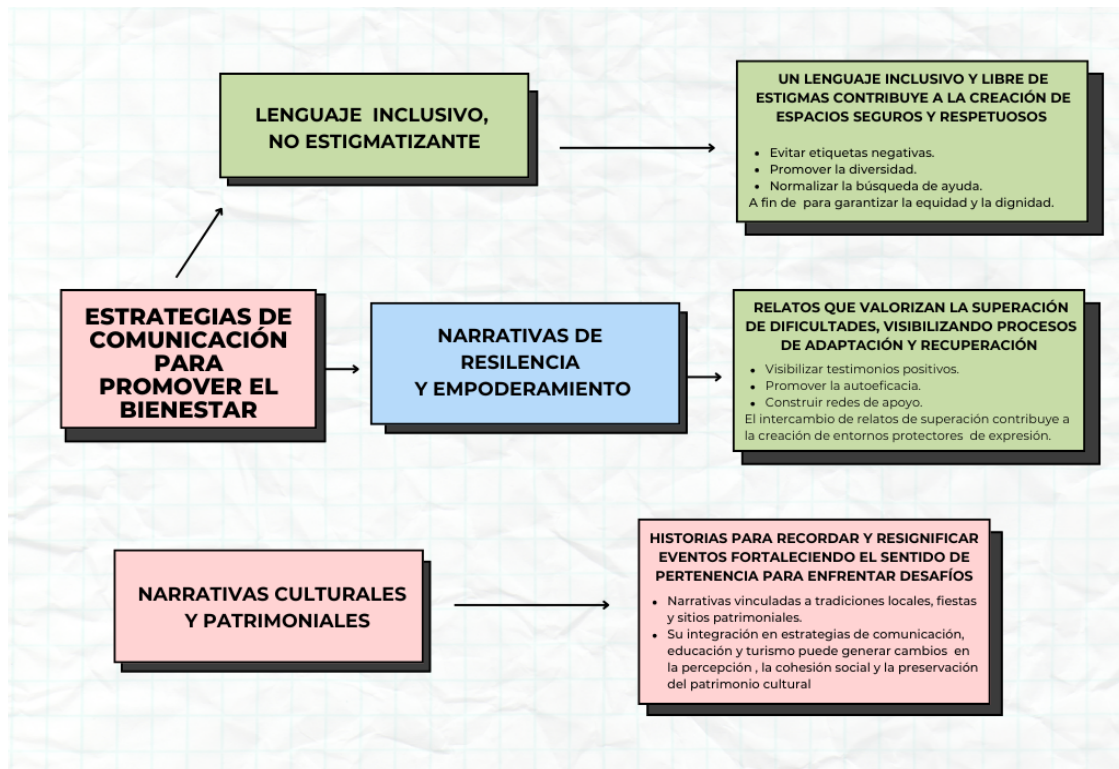
que no solo sea inclusivo en términos lingüísticos, sino que también promueva la conexión emocional entre las personas.

Por otro lado, gracias al uso consciente del lenguaje y la implementación de narrativas orientadas a la resiliencia, las estrategias comunicativas pueden transformar las actitudes sociales, fomentando entornos que validen la diversidad y promuevan el acceso equitativo a servicios de salud mental. El uso de las tecnologías de la información, las plataformas digitales y las redes sociales ha revolucionado la manera en que se (re)construyen y difunden mensajes orientados al bienestar. La literatura revisada destaca la necesidad de integrar enfoques participativos y culturalmente relevantes para que las comunidades no solo sean receptoras de mensajes, sino también (co)creadoras de narrativas que reflejen sus experiencias y aspiraciones (Watson et al., 2021; Schein et al., 2010). Esta interacción bidireccional refuerza la confianza en las instituciones y potencia la autoeficacia comunitaria. Watson et al. (2021) comprueban en este sentido que la (co)creación de materiales visuales y audiovisuales relacionados con la salud mental por parte de los participantes mejora la comprensión del contenido y fortalece el vínculo entre los profesionales de la salud y las comunidades involucradas.

En el ámbito digital, Schein et al. (2010) observaron que las iniciativas que permiten a los usuarios generar y compartir contenido, como blogs, foros o videos testimoniales, facilitan la creación de comunidades de apoyo donde las personas pueden intercambiar experiencias y estrategias de afrontamiento. Estas plataformas, cuando son gestionadas de forma responsable y ética, pueden convertirse en espacios de empoderamiento y resiliencia colectiva. En esta misma línea, Baird et al. (2011) sugieren que las estrategias comunicativas deben considerar la diversidad cultural y lingüística de las audiencias para evitar la reproducción de desigualdades: la traducción de materiales a diferentes idiomas, la adaptación cultural de los mensajes y la utilización de formatos accesibles son prácticas que pueden mejorar la recepción y la efectividad de las campañas de promoción del bienestar.

Por lo tanto, la promoción del bienestar a través de la comunicación requiere un enfoque integral que contemple la inclusión, la empatía y la participación de las comunidades (Ver Figura 3). Incorporar narrativas de resiliencia, utilizar un lenguaje no estigmatizante y aprovechar las potencialidades de las plataformas digitales son estrategias fundamentales para construir sociedades más justas y solidarias. Se detallan a continuación los puntos más relevantes de dichas estrategias para promover el bienestar.

Figura 3. Estrategias de comunicación para promover el bienestar



Fuente. Elaboración propia.

Uso del lenguaje inclusivo y no estigmatizante

El lenguaje como herramienta de sociabilización permite moldear percepciones y actitudes. En el contexto de la salud mental, un lenguaje inclusivo y libre de estigmas contribuye a la creación de espacios seguros y respetuosos (Watson et al., 2021). En este sentido, la forma en que se utilizan las palabras puede impactar profundamente en cómo se perciben y abordan las cuestiones de salud mental, inclusión social y diversidad cultural. Un lenguaje que respete las diferencias individuales y colectivas no solo promueve la empatía, sino que también facilita la accesibilidad a los servicios de salud, la participación comunitaria y la mejora de la autoestima de las personas afectadas por trastornos de salud mental (McClellan et al., 2017). A ello Watson et al. (2021) agrega que las personas con necesidades comunicativas complejas experimentan altos niveles de exclusión social cuando el lenguaje utilizado por profesionales y la sociedad es estigmatizante o excluyente. Al aplicar estrategias de comunicación inclusiva, como el uso de apoyos visuales y tecnologías adaptativas, se observó una mejora significativa en el bienestar emocional y la interacción social de los participantes. En consonancia con estos hechos, Chin

(2018) resaltó que las palabras elegidas para hacer referencia a las personas con diagnósticos de salud mental pueden reforzar estereotipos dañinos o, por el contrario, empoderarlas: usar expresiones que pongan a la persona en primer lugar (por ejemplo, "persona que vive con esquizofrenia" en lugar de "esquizofrénico") ayuda a reconocer la humanidad más allá del diagnóstico.

A continuación, se detallan estrategias claves para tener en cuenta en este contexto:

Evitar etiquetas negativas: Sustituir términos peyorativos como "loco", "trastornado" o "enfermo mental" por expresiones neutrales como "persona con un diagnóstico de salud mental" promueve la dignidad y la empatía (McClellan et al., 2017). Chin (2018) subraya en este mismo escenario que eliminar frases como "esa persona es un problema" y reemplazarlas por "esa persona enfrenta ciertos desafíos" ayuda a reducir prejuicios y a fomentar el respeto. Según la teoría del etiquetado de Becker, (1973) las etiquetas negativas pueden provocar efectos autorrealizables que refuerzan el aislamiento y dificultan la recuperación.

Promover la diversidad: Validar distintas experiencias, contextos culturales y formas de comunicación ayuda a disminuir el estigma y mejorar la percepción social de la salud mental (Stephens-Reicher et al., 2010; Watson et al., 2021). La teoría del reconocimiento de Honneth, (1995) enfatiza que la aceptación de la diversidad es fundamental para la autorrealización y la integración social. Incorporar términos culturalmente sensibles y reconocer la pluralidad de identidades fortalece la inclusión. Por ejemplo, al hablar de grupos étnicos, se debe preguntar y utilizar la terminología preferida por la comunidad.

Normalizar la búsqueda de ayuda: Utilizar frases como "cuidar la salud mental es parte del autocuidado" o "consultar a un profesional es un acto de valentía" contribuye a desestigmatizar la atención psicológica y facilita el acceso a los servicios (Rodrigues et al., 2014). Esta estrategia se respalda en la teoría de la acción razonada de Ajzen & Fishbein, (1980) que sugiere que las actitudes positivas hacia un comportamiento aumentan la intención de realizarlo. En su revisión, Schein et al. (2010) evidenciaron que las campañas que usaron mensajes positivos y accesibles sobre la salud mental incrementaron la predisposición de las personas a buscar ayuda profesional. Estas campañas, al utilizar narrativas cercanas y comprensibles, lograron transformar creencias

limitantes, especialmente en poblaciones reticentes a abordar temas de salud mental.

Estas prácticas no solo mejoran la calidad de las interacciones cotidianas, sino que también pueden contribuir a reducir la discriminación estructural en ámbitos como la educación, la salud y el empleo. La promoción de un lenguaje inclusivo debe ser por lo tanto un esfuerzo continuo que considere las realidades cambiantes de las sociedades y las preferencias individuales de las comunidades afectadas. Desde la perspectiva de la justicia social, fomentar un lenguaje respetuoso es esencial para garantizar la equidad y la dignidad de todas las personas.

Narrativas de resiliencia y empoderamiento

Las narrativas de resiliencia refuerzan la capacidad de las personas para enfrentar y superar adversidades, convirtiéndose en herramientas clave para la salud mental, la cohesión social y el empoderamiento comunitario. Estas narrativas se configuran como relatos que ponen en valor la superación de dificultades, visibilizando procesos de adaptación y recuperación frente a situaciones adversas (Bonanno, 2004; Neff & Germer, 2013).

En la comunicación orientada al bienestar, estas historias no solo benefician a quienes las comparten, sino que también inspiran y motivan a las audiencias que las reciben, contribuyendo a la reducción del estigma y al fortalecimiento de la autoeficacia (Papinczak et al., 2015; Watson et al., 2021).

La resiliencia, abordada desde la psicología positiva, se entiende como un proceso dinámico influido por factores personales, sociales y contextuales (Bonanno, 2004). En este sentido, las narrativas de resiliencia cumplen un papel central en el acompañamiento terapéutico y en la generación de redes de apoyo. Neff y Germer (2013) destacan que la autocompasión presente en estas historias favorece la autorregulación emocional y promueve la aceptación de experiencias difíciles. Asimismo, Schreiber et al. (2018) subrayan que la difusión de estos relatos en plataformas digitales permite construir comunidades virtuales de apoyo, donde la vulnerabilidad se convierte en una fuente de fortaleza colectiva.

En el contexto de la salud mental, las mismas pueden ser poderosas herramientas terapéuticas que ayuden al paciente. Por ejemplo, al compartir historias de superación, los individuos no solo validan sus propias experiencias, sino que también pueden inspirar a otros que atraviesan circunstancias similares.

La resiliencia se convierte en este sentido en un tema central de la psicología positiva, donde se enfatiza la importancia de la autoeficacia y el optimismo en la recuperación mental. Según el estudio de Bonanno (2004), la resiliencia no es un rasgo fijo, sino un proceso dinámico que puede ser influenciado por factores contextuales y sociales. En los espacios terapéuticos, estas narrativas se utilizan para acompañar procesos de sanación, ayudando a los individuos a resignificar sus experiencias y fortalecer la autoeficacia (Papinczak et al., 2015). Desde una perspectiva comunitaria, el intercambio de relatos de superación contribuye a la creación de entornos protectores donde las personas pueden expresar sus emociones sin temor a ser juzgadas (McClellan et al., 2017). Esto resulta fundamental en contextos vulnerables, donde las redes de apoyo juegan un rol decisivo en la recuperación y el empoderamiento.

En el ámbito de la comunicación, las narrativas de resiliencia juegan un papel crucial en la forma en que se comparten y perciben las experiencias de salud mental. A través de la comunicación efectiva, las historias de resiliencia pueden ayudar a des-estigmatizar los problemas de salud mental y fomentar un ambiente de apoyo. Por ejemplo, las plataformas digitales han permitido que las personas compartan sus historias de manera más amplia, creando comunidades de apoyo donde la vulnerabilidad se convierte en una fortaleza. Un estudio de Schreiber et al. (2018) destaca que las narrativas compartidas en línea pueden facilitar la empatía y la comprensión, lo que contribuye a la creación de redes de apoyo social.

Desde el ámbito comunicacional, las narrativas de resiliencia también permiten visibilizar trayectorias de lucha y recuperación que inspiran cambios en la percepción pública de la salud mental. Watson et al. (2021), en su estudio con personas con necesidades comunicativas complejas, evidenciaron que compartir experiencias personales a través de herramientas de comunicación aumentativa favorece el bienestar emocional y refuerza la pertenencia comunitaria. Además, Schein et al. (2010) señalan que las campañas que incorporan testimonios auténticos generan mayor empatía y compromiso social. Finalmente, las narrativas de resiliencia no solo benefician a quienes las cuentan, sino que también tienen un impacto significativo en la audiencia. Escuchar o leer sobre las luchas y triunfos de otros puede ofrecer esperanza y motivación a aquellos que se sienten atrapados en sus propias dificultades. La investigación de Neff y Germer (2013) sugiere que la práctica de la autocompasión, a menudo presente en estas narrativas, puede promover una mayor resiliencia emocional. En resumen, las narrativas de resiliencia en el contexto de la salud mental y la

comunicación no solo son testimonios de superación personal, sino que también son herramientas valiosas para fomentar la conexión y el entendimiento entre las personas. Las principales características que destacar en este contexto son:

Visibilizar testimonios positivos: Difundir relatos de superación muestra que la recuperación es posible y que la salud mental es un proceso transformador (Robinson et al., 2014). Campañas como "Time to Change" y "Heads Up" han utilizado testimonios públicos para reducir el estigma, logrando cambios perceptivos medibles en la población (Schein et al., 2010). En estudios recientes, Watson et al. (2021) observaron que las personas que comparten sus historias en entornos digitales experimentan una mejora en su autoestima y en su percepción de autoeficacia.

Promover la autoeficacia: Resaltar la capacidad de las personas para gestionar desafíos fortalece la autonomía y la confianza en sí mismas (Papinczak et al., 2015). Según la teoría de la acción razonada de Ajzen y Fishbein (1980), la exposición a narrativas inspiradoras incrementa la intención de adoptar conductas positivas orientadas al bienestar. Por ejemplo, testimonios de individuos que lograron superar cuadros de ansiedad mediante estrategias de afrontamiento son utilizados en programas educativos y terapéuticos para motivar a otros a buscar ayuda.

Construcción de redes de apoyo: Compartir experiencias en comunidades físicas o virtuales promueve la cohesión social, generando espacios donde las personas pueden intercambiar vivencias y estrategias de afrontamiento (McClellan et al., 2017; Watson et al., 2021). Las plataformas digitales, como foros y redes sociales, se han convertido en herramientas eficaces para la creación de estas redes, facilitando la empatía y el acompañamiento mutuo (Schreiber et al., 2018).

Las narrativas culturales y patrimoniales

Las narrativas vinculadas a tradiciones locales, festivales y sitios patrimoniales cumplen un rol fundamental en la construcción de la identidad y la resiliencia comunitaria (Chin, 2018; Rodrigues et al., 2014). Estas historias permiten a las comunidades recordar y resignificar eventos pasados, fortaleciendo su sentido de pertenencia y su capacidad para enfrentar desafíos. Rodrigues et al. (2014) documentan cómo las celebraciones tradicionales y las prácticas culturales

actúan como mecanismos de apoyo emocional, especialmente en contextos de post-desastre. Por ejemplo, en comunidades afectadas por terremotos en México, las festividades locales se han utilizado para recuperar la normalidad y reforzar la solidaridad social.



Fuente: Freepik

De la misma manera el turismo cultural se presenta como un espacio propicio para transmitir estas narrativas. Papinczak et al. (2015) explican que las experiencias turísticas centradas en relatos de resiliencia permiten a los visitantes conectarse emocionalmente con la historia y la cultura de un lugar, promoviendo el respeto y la empatía intercultural. Iniciativas como recorridos patrimoniales narrados por habitantes locales no solo enriquecen la experiencia turística, sino que también fortalecen la autoestima comunitaria y contribuyen a la sostenibilidad del patrimonio cultural (Watson et al., 2021). Un ejemplo destacado es la implementación de proyectos de turismo social en regiones afectadas por conflictos armados, donde las narrativas de resistencia y superación son compartidas con los visitantes como una forma de visibilizar la memoria histórica y promover la paz (Rodrigues et al., 2014). Estas prácticas no solo favorecen la recuperación económica, sino que también contribuyen al proceso de sanación colectiva.

A modo de cierre, puede decirse que las narrativas de resiliencia y empoderamiento desempeñan un papel central en la promoción del bienestar individual y colectivo. Su integración en estrategias de comunicación, educación y turismo puede generar cambios significativos en la percepción pública, la

cohesión social y la preservación del patrimonio cultural. Estas historias, al visibilizar las capacidades de superación de las personas y las comunidades, contribuyen a construir sociedades más inclusivas, solidarias y conscientes de su propia historia.

Impacto de la comunicación en diferentes entornos: Familia, educación y trabajo

La comunicación como componente esencial en la vida humana influye directamente en las diversas dimensiones del bienestar emocional y social. La manera en que se intercambia información en los contextos familiar, educativo y laboral tiene un impacto profundo en la salud mental y la cohesión social (Liu, 2022; van Berkel et al., 2024). No se trata únicamente de la transmisión de información, sino de un proceso relacional que implica la construcción de significados compartidos, la validación emocional y la co-construcción de soluciones a las problemáticas cotidianas (Hattie & Timperley, 2007; McClellan et al., 2017).

La expresión emocional, la escucha activa y el mantenimiento de diálogos constructivos no solo fortalecen las relaciones interpersonales, sino que también actúan como factores protectores frente a las problemáticas psicológicas, promoviendo el desarrollo de la resiliencia y la autoeficacia individual y colectiva como indica (Stephens-Reicher et al., 2010; Xiao et al., 2021). En un mundo caracterizado por la interconectividad, donde las interacciones ocurren en múltiples plataformas y contextos, la calidad de la comunicación adquiere por ende una relevancia aún mayor. Diversos estudios subrayan que la falta de comunicación efectiva en estos entornos puede agravar situaciones de estrés, generar conflictos interpersonales y debilitar las redes de apoyo social (Liu, 2022; van Berkel et al., 2024).

A continuación, se abordarán tres entornos de carácter significativo: el ámbito educativo, en donde la comunicación efectiva entre docentes y estudiantes constituye un pilar fundamental para el aprendizaje y el desarrollo emocional de los estudiantes para con su rendimiento académico y su bienestar psicosocial (Hattie & Timperley, 2007; Liu, 2022). Por su parte, en los entornos laborales, una comunicación clara y transparente resulta clave para cultivar climas organizacionales positivos, en los que los empleados se sientan valorados, escuchados y apoyados, lo cual permite la satisfacción laboral y reducir el estrés, con efectos directos sobre la productividad y la salud mental (van Berkel et al., 2024; Xiao et al., 2021). Finalmente, si se considera la inclusión de la cultura o

del turismo cultural en este escenario se puede generar una promoción del bienestar emocional y la comunicación interpersonal mucho más efectiva, brindando experiencias compartidas que enriquecen el aprendizaje, fortalecen los lazos familiares y consolidan el sentido de comunidad (Robinson et al., 2014; Wang, 2024).

La familia

La comunicación en el ámbito familiar constituye en sí un pilar esencial para el desarrollo emocional y la salud mental de sus miembros. Un entorno que fomente el diálogo abierto y la expresión emocional favorece la construcción de vínculos afectivos sólidos, previene la aparición de problemáticas psicológicas y promueve un sentido de pertenencia (Chin, 2018; Stephens-Reicher et al., 2010). Estudios recientes destacan que la comunicación efectiva dentro del núcleo familiar se asocia con un índice menos elevado de ansiedad y depresión (Aloia, 2022; McClellan et al., 2017). Por lo tanto, la orientación familiar hacia la conversación y el apoyo parental se correlaciona positivamente con el bienestar mental, mientras que la agresión verbal y la imposición rígida de normas tienen efectos contraproducentes como reveló Aloia, (2022).

Además, los patrones comunicativos aprendidos en la infancia tienden a reproducirse en la vida adulta, lo que refuerza la importancia de construir espacios familiares basados en la empatía, la validación emocional y el respeto mutuo (Papinczak et al., 2015). La implementación de estrategias como la escucha activa, la validación emocional y el uso de un lenguaje inclusivo en el entorno familiar ha demostrado fortalecer la resiliencia emocional de niños y adolescentes como ya se ha visto: prácticas como dedicar tiempo para conversaciones significativas, evitar la interrupción durante el discurso de otros y/o expresar gratitud contribuyen a la creación de un ambiente familiar saludable desde el punto de vista de McClellan et al., (2017). En este sentido, los padres que modelan habilidades comunicativas positivas influyen directamente en la regulación emocional y la autoestima de sus hijos, mientras que la exposición frecuente a mensajes negativos o descalificadores puede generar sentimientos de inseguridad y aislamiento (Aloia, 2022; Liu, 2022).

Asimismo, las experiencias compartidas fuera del hogar, como el turismo cultural, pueden potenciar la comunicación intrafamiliar. Según Wang, (2024) la implementación de actividades como la visita a sitios patrimoniales, la participación en festivales tradicionales o bien la asistencia a talleres culturales permiten compartir momentos de aprendizaje y reflexión que refuerzan los lazos

afectivos y favorecen la interacción espontánea entre los miembros de la familia. Este tipo de diligencias ofrecen un espacio alternativo para el diálogo, alejando a las familias de las distracciones tecnológicas y fomentando la construcción de memorias compartidas. Por ejemplo Liu, (2022) señala que las familias que participan en recorridos históricos suelen entablar conversaciones sobre valores, tradiciones y experiencias personales, lo que contribuye a la cohesión emocional y la comprensión mutua en un ambiente diferente al del hogar típico.

La educación

En el ámbito educativo por su parte, la comunicación desempeña un rol elemental tanto en la facilitación del aprendizaje como en la promoción del bienestar socioemocional de los estudiantes. Puede decirse que una interacción efectiva entre docentes y estudiantes, basada en la empatía, la claridad y la retroalimentación constructiva, favorece no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales, en armonía con los pensamientos de (Papinczak et al., 2015; Robinson et al., 2014). En lo referente a la retroalimentación entre los agentes que participan en el proceso comunicativo Hattie & Timperley, (2007) subrayan que una buena retroalimentación oportuna y específica tiene un efecto positivamente significativo sobre el rendimiento académico del alumno; no obstante, para que la retroalimentación sea eficaz, debe ser comprensible para el estudiante, centrarse en el proceso de aprendizaje y ofrecer sugerencias claras de mejora. En la misma línea con estos pensamientos se logró comprobar como el recurrir a programas educativos que incorporan espacios de diálogo, actividades grupales y dinámicas participativas favorecen y fortifican la resiliencia y la autoestima estudiantil (Liu, 2022; McClellan et al., 2017). El poder emplear o formar parte de prácticas que integren círculos de conversación, el trabajo colaborativo entre pares y la implementación de asambleas escolares permiten a los estudiantes ser más libres y expresar sus ideas, gestionando conflictos y construyendo relaciones de confianza con sus pares y docentes (Papinczak et al., 2015).

La comunicación clara en el aula también permite la detección temprana de problemas emocionales, facilitando la intervención oportuna y el acceso a recursos de apoyo (Chin, 2018): iniciativas como el programa “Escuelas con Voz en España”, centradas en la escucha activa y el respeto mutuo, han demostrado mejorar la convivencia escolar y reducir los casos de acoso en Europa (Stephens-Reicher et al., 2010). De la misma manera, la incursión en

actividades culturales vinculadas con el turismo educativo entra en escena como una herramienta complementaria para el desarrollo integral de los estudiantes: experiencias como visitar sitios históricos, patrimoniales, museos o actividades de inmersión cultural benefician la construcción de la identidad, el respeto por la diversidad y la empatía. De forma complementaria, estas actividades permiten transponer los contenidos teóricos a experiencias prácticas, enriqueciendo el aprendizaje significativo de los educandos (Liu, 2022). De esta manera, puede decirse que cuando los estudiantes tienen la oportunidad de explorar y vivir el patrimonio cultural de su entorno, desarrollan un sentido de pertenencia y aprecio por la historia de sus comunidades, lo que también fortalece la comunicación intergeneracional.

El trabajo

El entorno laboral es otro de los espacios en donde la comunicación adquiere un rol importante en la promoción del bienestar mental. Una comunicación clara y abierta en los lugares de trabajo no solo mejora la productividad, sino que también contribuye a la reducción del estrés y el fortalecimiento de un clima organizacional positivo (van Berkel et al., 2024). En consonancia con este argumento puede decirse que la existencia de canales de comunicación efectivos dentro de una empresa permite a los empleados expresar preocupaciones, resolver conflictos y sentirse valorados en su entorno laboral (McClellan et al., 2017). Estudios en este ámbito demostraron como la falta de comunicación efectiva durante la implementación del trabajo (implementado durante en la pandemia de COVID-19) incrementó los niveles de estrés y agotamiento entre los empleados, mientras que la ejecución de canales de comunicación accesibles y transparentes contribuyó a mitigar estos efectos (Xiao et al., 2021). La sobrecarga de información, la ambigüedad en las instrucciones y la escasa retroalimentación fueron los factores que ayudaron a deteriorar la relación entre los empleados y las jerarquías, generando frustración y desmotivación en el personal (Liu, 2022; Xiao et al., 2021).

Desde un ángulo más integrador, puede decirse entonces que la comunicación organizacional bien gestionada con bases en la transparencia y en la retroalimentación positiva se ve asociada a una tasa de agotamiento laboral y mayor satisfacción en el trabajo (Papinczak et al., 2015). La adopción de estrategias de comunicación inclusivas, como reuniones participativas, encuestas de bienestar y plataformas digitales de retroalimentación ha demostrado mejorar la motivación y el compromiso laboral de los empleados

(McClellan et al., 2017; van Berkel et al., 2024) (2024). Estos últimos investigadores expusieron que los empleados que utilizaron aplicaciones para el monitoreo de su bienestar laboral mostraron una disminución significativa en los niveles de estrés, siempre que dichas herramientas respetaran la privacidad y brindaran retroalimentación accionable.

Por otra parte, el turismo corporativo, orientado a actividades de *'team building'* en contextos culturales y patrimoniales, se presenta como una estrategia efectiva para mejorar la comunicación interna y fortalecer los vínculos entre colaboradores (Wang, 2024). De esta manera, participar en actividades grupales fuera del entorno habitual del trabajo promueve la empatía, la cooperación y la resolución conjunta de problemas. Se ha podido corroborar como las empresas que organizan visitas culturales o talleres en entornos patrimoniales reportan mejoras en la moral del equipo y en la dinámica comunicacional interna (Liu, 2022). Estas iniciativas no solo fortalecen las relaciones laborales, sino que también promueven el bienestar emocional y la reducción del estrés asociado a las rutinas profesionales (Xiao et al., 2021).

A modo de síntesis puede decirse que la comunicación en los entornos familiares, educativos y laborales no solo actúa como un canal de transmisión de información, sino que además debe de considerarse como un eje fundamental para la promoción del bienestar emocional, la construcción de comunidades resilientes y la prevención de problemáticas psicosociales. Fomentar el diálogo abierto, la escucha activa y la validación emocional en estos espacios ayuda a crear entornos más inclusivos, seguros y cohesionados, donde las personas pueden desarrollarse plenamente y enfrentar los desafíos cotidianos con mayores recursos personales y sociales.

Intervenciones comunitarias exitosas en Ecuador

En el ámbito latinoamericano, la comunicación en salud mental ha sido objeto de diversas investigaciones. Destacan trabajos de autores ecuatorianos que aportan una visión contextualizada sobre la importancia de la comunicación como sinónimo de construcción de una relación de respeto que complementa a su vez el diagnóstico y el tratamiento (Estévez Abad & Estévez Vélez, 2021). Este y otros trabajos refuerzan la importancia de la comunicación efectiva en contextos psicológicos y destacan prácticas valiosas en la promoción del bienestar mental. A continuación, se hará referencia a dos intervenciones realizadas de manera exitosa en Ecuador, las cuales ejemplifican cómo la

comunicación, articulada con estrategias comunitarias y culturales, puede ser un motor para la promoción del bienestar mental.

La Estrategia de ocio en la Municipalidad de Ambato (EOA)

La primera de ellas avanzó en la implementación de políticas públicas orientadas al bienestar social y de cara a la promoción de la salud mental a través de la participación comunitaria y el ocio. Se trata de la **Estrategia de Ocio en la Municipalidad de Ambato (EOA)**, diseñada como respuesta a las necesidades detectadas en la población local, una propuesta teórica producto de una investigación doctoral, defendida por Barriga Torres, (2015). La misma tuvo como estrategia fomentar la participación y el disfrute de la ciudadanía ambateña en una oferta de ocio descentralizada que promoviese el desarrollo humano y el buen vivir, en el Municipio de Ambato (Ecuador).

Basada en los principios del *Buen Vivir* (Sumak Kawsay), apostó a promover el derecho al ocio, la equidad social y la participación ciudadana como elementos fundamentales para el desarrollo humano integral. La EOA se estructuró en tres fases: diagnóstico participativo, diseño estratégico e implementación y seguimiento, lo que permitió la creación de espacios públicos dinámicos y adaptados a las necesidades de la comunidad.

Su implementación arrojó los primeros resultados entre 2016 y 2017, evidenciando avances significativos en la cohesión social y el bienestar emocional de la ciudadanía ambateña. Se promovieron actividades deportivas, culturales y recreativas en espacios públicos, lo cual contribuyó a fortalecer la identidad local y a fomentar relaciones comunitarias más sólidas (Barriga Torres & Madariaga Ortuzar, 2018).

La Estrategia de Ocio en Ambato integra los tres tipos de comunicación abordados en el capítulo (interpersonal, grupal y comunitaria), demostrando que la promoción del bienestar no se limita al ámbito clínico, sino que puede abordarse también desde iniciativas comunitarias y culturales.

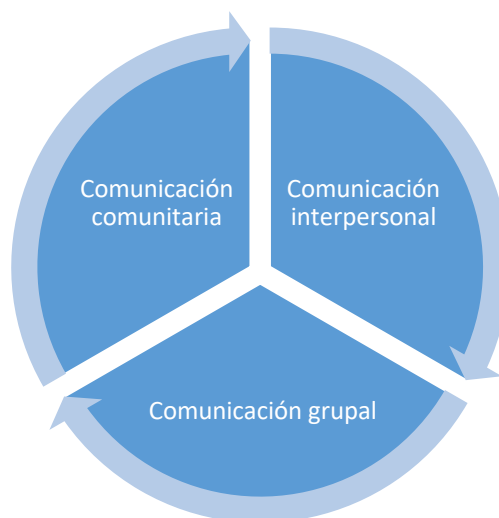
La **comunicación interpersonal** fue un pilar fundamental en esta estrategia, ya que facilitó espacios donde las personas pudieron interactuar de manera directa en actividades culturales, deportivas y recreativas. Estos encuentros no solo fortalecieron las redes de apoyo, sino que también promovieron la empatía y la comprensión mutua, elementos clave para la reducción del estrés y el fortalecimiento de la autoestima (Barriga Torres & Madariaga Ortuzar, 2018). La posibilidad de compartir experiencias personales y escuchar las de otros

contribuyó a la creación de un entorno seguro donde las emociones podían expresarse libremente, lo que es esencial para el bienestar emocional.

En cuanto a la **comunicación grupal**, las actividades grupales, como talleres, jornadas recreativas y encuentros culturales, fomentaron la creación de narrativas colectivas que ayudaron a los participantes a sentirse comprendidos y valorados. Este tipo de comunicación reforzó el sentido de pertenencia y facilitó procesos de autorreflexión y apoyo mutuo. La inclusión de grupos vulnerables, como adultos mayores y jóvenes en riesgo de exclusión social, permitió abordar problemas de aislamiento y aumentar la resiliencia comunitaria (Barriga Torres & Madariaga Ortuzar, 2018). La comunicación grupal, en este sentido, actuó como un catalizador para la cohesión social y la construcción de una identidad colectiva.

A nivel de **comunicación comunitaria**, la EOA implementó campañas de sensibilización y difusión que informaron a la población sobre la importancia del ocio para la salud mental. Estas acciones no solo incrementaron la participación ciudadana, sino que también ayudaron a desestigmatizar la búsqueda de bienestar a través del ocio. La colaboración entre instituciones públicas, privadas y organizaciones sociales amplificó el alcance del mensaje, generando un efecto positivo en la percepción del bienestar comunitario. La creación de ordenanzas municipales que respaldan la sostenibilidad de estas acciones a largo plazo y la formación de recursos humanos en gestión del ocio garantizaron una oferta de actividades inclusiva y de calidad (Barriga Torres & Madariaga Ortuzar, 2018).

Figura 4. Estrategia Municipio de Ambato



(Barriga Torres & Madariaga Ortuzar, 2018)

En resumen, la Estrategia de Ocio en Ambato es un ejemplo paradigmático de cómo la comunicación, articulada con acciones de ocio y participación social, puede ser un motor para la promoción del bienestar mental. La iniciativa no solo favoreció la creación de espacios inclusivos para el esparcimiento, sino que también generó cambios positivos en la percepción que la comunidad tiene sobre su salud mental y su capacidad para contribuir al desarrollo local.

La exposición "Entretejidos"

La segunda intervención destacada es la exposición "Entretejidos", una iniciativa artística y terapéutica promovida por el Instituto Psiquiátrico Sagrado Corazón (IPSC) en colaboración con la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). Este proyecto, que se desarrolla desde 2019, integra a profesionales formados en la promoción del bienestar mental y estudiantes de psicología clínica, ofreciendo un entorno de formación aplicado que trasciende la enseñanza convencional.

Figura 4. *Exposición artística entretejidos creadas por pacientes del Instituto Psiquiátrico Sagrado Corazón (IPSC)*



Fuente. Fotografía publicada por la Agencia EFE Noticias el 28 noviembre, 2024.

Concebida como parte integral del programa de prácticas preprofesionales de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica del Ecuador, esta propuesta buscaba ofrecer a los estudiantes un entorno de formación aplicado que trascendiese la enseñanza convencional, involucrándolos en procesos de intervención directa con pacientes que presentan diversos trastornos psiquiátricos. Es por ello que, bajo la supervisión de profesionales en salud mental, arteterapia y educación, el proyecto logró propiciar y recrear un espacio de exploración expresiva y rehabilitación emocional, destacando el valor del arte como recurso fundamental en los procesos psicoterapéuticos contemporáneos, en donde la comunicación fue el motor vital para hacerlo realidad.

La metodología de *Entretejidos* articula sesiones de arteterapia con acompañamiento psicológico, utilizando técnicas plásticas como la pintura, el collage, la escultura y la confección de máscaras para favorecer la autoexploración, la comunicación y la resignificación de vivencias personales. La exposición reúne obras realizadas por pacientes de diversas unidades especializadas del hospital, incluyendo psiquiatría masculina y femenina, la unidad infanto-juvenil, intervención en crisis y unidades de adicciones (Proaño, 2019).

La **comunicación interpersonal** juega un papel crucial en este proyecto, ya que las sesiones de arte-terapia permiten a los pacientes expresar emociones y pensamientos que a menudo resultan difíciles de verbalizar. Según la directora del proyecto, Isabel Durango, el arte no se utiliza para diagnosticar, sino como un medio para que los pacientes elaboren su malestar y sufrimiento, construyendo y tejiendo su propia narrativa (Infobae, 2024). Este proceso de comunicación facilita la creación de un espacio seguro donde los pacientes pueden explorar sus emociones sin temor a ser juzgados, lo que es fundamental para su bienestar emocional.

En cuanto a la **comunicación grupal**, "*Entretejidos*" fomenta la interacción entre pacientes, estudiantes y profesionales, creando un entorno de apoyo mutuo y aprendizaje colaborativo. Las dinámicas grupales permiten a los participantes compartir sus experiencias y aprender de las narrativas de otros, lo que fortalece la resiliencia emocional y promueve un sentido de pertenencia. La participación de familiares y artistas invitados en la preparación de las obras y la curaduría de las muestras refuerza esta red de apoyo, generando un abordaje integral que respeta las particularidades de cada paciente. Desde su primera edición, "*Entretejidos*" ha logrado consolidarse como un espacio inclusivo que visibiliza

la creatividad de las personas diagnosticadas con enfermedades mentales, cuestionando estigmas sociales y promoviendo la empatía. Las obras presentadas reflejan mundos internos complejos. La directora del proyecto, Isabel Durango apuntó que no utilizan "el arte para diagnosticar, sino que el sujeto se sirve de él para poder elaborar algo de su malestar y sufrimiento (...) Él se construye y él se va tejiendo también, por eso es un entretejido" (Infobae, 2024).

A nivel de **comunicación comunitaria**, la exposición anual en el Centro Cultural de la PUCE en Quito busca sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental y la necesidad de generar espacios que favorezcan la expresión libre y creativa de todas las personas. La instalación de hilos que cuelgan del techo y las paredes, simbolizando las conexiones entre las experiencias individuales y colectivas, crea un entorno inmersivo que invita a la reflexión y al diálogo (Santana, 2024). Este enfoque no solo contribuye a la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales, sino que también promueve la empatía y la comprensión social.

En síntesis, "Entretejidos" es un ejemplo claro de cómo la comunicación, a través del arte y la terapia, puede ser una herramienta poderosa para la promoción del bienestar mental. El proyecto no solo fortalece la autoestima y la autonomía de los pacientes, sino que también ofrece una experiencia de aprendizaje significativo para los estudiantes de psicología, quienes desarrollan habilidades clínicas, empáticas y creativas fundamentales para su formación. Este abordaje integral no solo contribuye un claro ejemplo de una intervención ecuatoriana exitosa para el bienestar en el campo de la salud, también ayuda al fortalecimiento de la autoestima y la autonomía de los participantes, ayudándolos a promover la empatía y la sensibilización social respecto de la salud mental.

Ambas intervenciones, la Estrategia de Ocio en Ambato y la exposición "Entretejidos", son ejemplos exitosos de cómo la comunicación, en sus diferentes niveles (interpersonal, grupal y comunitaria), puede ser un vehículo efectivo para la promoción del bienestar mental. Estas iniciativas se alinean con la teoría de la comunicación efectiva en salud mental, que destaca la importancia de crear espacios seguros donde las emociones puedan expresarse libremente y donde las narrativas colectivas fortalezcan la resiliencia emocional (Chin, 2018; McClellan et al., 2017). La Estrategia de Ocio en Ambato demuestra cómo la participación comunitaria y la creación de espacios inclusivos pueden fomentar la cohesión social y reducir el estigma asociado a los problemas de

salud mental, mientras que, por su parte "Entretejidos" ilustra cómo el arte-terapia y la comunicación no verbal pueden ser herramientas poderosas para la autoexploración y la resignificación de experiencias personales. Ambas intervenciones refuerzan la idea de que la comunicación, cuando es inclusiva, empática y culturalmente contextualizada, puede incidir de forma positiva en la percepción pública, la reducción del estigma y la construcción de redes de apoyo (Baird et al., 2011; Schein et al., 2010).

En conclusión, estas intervenciones no solo son ejemplos exitosos de cómo la comunicación puede promover el bienestar mental, sino que también ofrecen un modelo replicable para otras comunidades y contextos. Su enfoque integral, que combina la comunicación interpersonal, grupal y comunitaria, junto con la participación de la comunidad y el uso de herramientas creativas, las convierte en referentes valiosos para la promoción de la salud mental en América Latina.

A modo de reflexión final

La comunicación se erige como un eje fundamental en la promoción del bienestar mental, no solo como un medio para transmitir información, sino como un proceso dinámico que construye significados, fortalece vínculos y transforma realidades. Desde el uso del lenguaje inclusivo y no estigmatizante hasta la difusión de narrativas de resiliencia y empoderamiento, las estrategias comunicativas tienen el poder de cambiar la forma en que las personas perciben y abordan sus problemas de salud mental. Estas estrategias no solo fomentan la empatía y la comprensión, sino que también contribuyen a la reducción del estigma y a la creación de entornos más inclusivos y solidarios.

La integración de la gestión cultural y el turismo en las estrategias de comunicación enriquece aún más este proceso, proporcionando espacios y experiencias que fomentan el bienestar emocional, el sentido de identidad y la conexión social. La cultura y el patrimonio, en este sentido, no son meros escenarios pasivos, sino herramientas activas que permiten a las personas reconectar con sus raíces, reflexionar sobre sus experiencias y construir narrativas colectivas que fortalecen la resiliencia individual y comunitaria. Actividades como el turismo cultural, las visitas a sitios patrimoniales y la participación en festivales tradicionales no solo enriquecen el conocimiento histórico, sino que también promueven la introspección, la cohesión social y el bienestar emocional. En América Latina, y particularmente en Ecuador, las experiencias comunitarias y el trabajo académico han demostrado el poder transformador de la comunicación en la promoción de la salud mental. Intervenciones como

la **Estrategia de Ocio en la Municipalidad de Ambato** y la exposición "**Entretejidos**" son ejemplos claros de cómo la comunicación, articulada con acciones culturales y participativas, puede generar cambios significativos en la percepción pública y en la calidad de vida de las personas. Estas iniciativas no solo han logrado reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, sino que también han fortalecido las redes de apoyo y promovido un sentido de pertenencia y empoderamiento en las comunidades.

La comunicación efectiva en salud mental no se limita al ámbito clínico; también se extiende a los espacios familiares, educativos y laborales, donde el diálogo abierto, la escucha activa y la validación emocional son esenciales para construir entornos más saludables y comprensivos. En estos contextos, la comunicación no solo facilita la expresión de emociones y la resolución de conflictos, sino que también actúa como un factor protector frente a las problemáticas psicológicas, promoviendo el desarrollo de la resiliencia y la autoeficacia.

En un mundo cada vez más interconectado, donde las interacciones ocurren en múltiples plataformas y contextos, la calidad de la comunicación adquiere una relevancia aún mayor. Las tecnologías digitales, las redes sociales y las aplicaciones móviles han ampliado las oportunidades para intervenir en el campo de la salud mental, facilitando un acceso más amplio a recursos de apoyo y promoviendo la creación de comunidades virtuales de empoderamiento. Sin embargo, es fundamental que estos canales de comunicación sean inclusivos, culturalmente apropiados y respaldados por evidencia científica, para garantizar que sean realmente efectivos en la mejora de la salud mental de las personas.

En síntesis, la comunicación, en todas sus formas y niveles, es una herramienta poderosa para promover el bienestar mental y construir comunidades más resilientes y solidarias. Su integración con la cultura, el patrimonio y las nuevas tecnologías ofrece un enfoque holístico que no solo aborda las necesidades emocionales de los individuos, sino que también fortalece los lazos sociales y promueve la justicia social. Las experiencias exitosas en Ecuador y otros contextos latinoamericanos nos recuerdan que, a través de la comunicación efectiva y la participación comunitaria, es posible crear entornos más inclusivos, seguros y saludables, donde todas las personas puedan desarrollarse plenamente y enfrentar los desafíos de la vida con mayores recursos personales y sociales.

Referencias

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior* (Pbk. ed). Prentice-Hall.
- Aloia, L. (2022). The influence of family relationship schemas, parental support, and parental verbal aggression on mental well-being. *JOURNAL OF FAMILY STUDIES*, 28(1), 294-307. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1702578>
- Baird, A. D., Scheffer, I. E., & Wilson, S. J. (2011). Mirror neuron system involvement in empathy: A critical look at the evidence. *Social Neuroscience*, 6(4), 327-335. <https://doi.org/10.1080/17470919.2010.547085>
- Barriga Torres, C., & Madariaga Ortuzar, A. (2018). Una propuesta de innovación local a través del diseño de una estrategia de ocio en la Municipalidad de Amato (Ecuador). *Ocio y participación social en entornos comunitarios, 2018, ISBN 978-84-09-05905-8, págs. 13-38, 13-38.*
- Barriga Torres, L. C. (2015). *Una propuesta de innovación local a través del diseño de una estrategia de ocio en la municipalidad de Ambato (Ecuador)* [Universidad de Deusto]. h
- Becker, H. S. (with Internet Archive). (1973). *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. New York : Free Press.
- Blasi, Z. D., Harkness, E., Ernst, E., Georgiou, A., & Kleijnen, J. (2001). Influence of context effects on health outcomes: A systematic review. *The Lancet*, 357(9258), 757-762. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)04169-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)04169-6)
- Brooks, C., Waterton, E., Saul, H., & Renzaho, A. (2023). Exploring the relationships between heritage tourism, sustainable community development and host communities' health and wellbeing: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(3), e0282319. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282319>
- Burgoon, J. K., Manusov, V., & Guerrero, L. K. (2016). *Nonverbal Communication*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315663425>
- Chalquist, C. (2009). Ecotherapy: Healing with Nature in Mind. *CIIS Faculty Publications*.
- Chin, E. (2018). 'Hope givers'? A scoping review of new media and mental health in 27 Australian Christian organisations. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1432581>

- Dolinsek, S., Scholz, C., Giani, S., van Weert, J., van den Putte, B., & Meppelink, C. (2024). The role of mental well-being in the effects of persuasive health messages: A scoping review. *SOCIAL SCIENCE & MEDICINE*, 353. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117060>
- Donker, T., Petrie, K., Proudfoot, J., Clarke, J., Birch, M.-R., & Christensen, H. (2013). Smartphones for Smarter Delivery of Mental Health Programs: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11), e2791. <https://doi.org/10.2196/jmir.2791>
- EstébezAbad, F., & Estévez Vélez, A. (2021). Comunicación efectiva en salud: Evaluación de una experiencia docente en estudiantes de medicina de Cuenca, Ecuador. *Revista de Bioética y Derecho*, 85-104. <https://doi.org/10.1344/rbd2021.52.34162>
- Estey, A., Musseau, A., & Keehn, L. (1994). Patient's understanding of health information: A multihospital comparison. *Patient Education and Counseling*, 24(1), 73-78. [https://doi.org/10.1016/0738-3991\(94\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0738-3991(94)90027-2)
- Farid Hiekal, A.-R., & Mohamed Mohamed Abouelnaga, H. (2022). Modern and innovative technologies associated with museum tourism. *International Journal of Food Science, Nutrition Health and Family Studies*, 3(1), 52-78. <https://doi.org/10.21608/ijfsnh.2022.243199>
- Gerdes, K. E., & Segal, E. (2011). Importance of Empathy for Social Work Practice: Integrating New Science. *Social Work*, 56(2), 141-148. <https://www.jstor.org/stable/23719367>
- Glik, D. C. (2007). Risk Communication for Public Health Emergencies. *Annual Review of Public Health*, 28(Volume 28, 2007), 33-54. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.28.021406.144123>
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Honeth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. The MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/9780262581479/the-struggle-for-recognition/>
- Infobae, P. N. (2024, noviembre 28). Con obras de pacientes psiquiátricos, 'Entretejidos' enlaza arte y salud mental en Ecuador. infobae. <https://www.infobae.com/america/agencias/2024/11/28/con-obras-de-pacientes-psiquiatricos-entetejidos-enlaza-arte-y-salud-mental-en-ecuador/>
- Kang, J., & Song, Y. (2021). A Study on the Relationship between Mental Well-Being and Cultural Tourism Guides Based on the Interview Methodology.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13054. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413054>
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional Expression: Advances in Basic Emotion Theory. *Journal of nonverbal behavior*, 43(2), 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>
- Liu, S. (2022). Analysis on the literature communication path of new media integrating public mental health. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997558>
- Longhi Heredia, S. A. (2024). *Las representaciones sociales del «Patrimonio Cultural» en la prensa cultural de Andalucía*, Universidad de Huelva]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=344631>
- Longhi-Heredia, S.-A., & González-Carrión, E.-L. (2021). Patrimonio andaluz y culturas digitales en tiempos del COVID-19: Difusión y promoción turística patrimonial en Instagram. En R. (Ed) Marfil-Carmona (Ed.), *Historia, Arte y patrimonio cultural. Estudios, propuestas, experiencias educativas y debates desde la perspectiva interdisciplinar de las humanidades en la era digital*. (pp. 356-378). Dykinson.
- Mani, M., Kavanagh, D. J., Hides, L., & Stoyanov, S. R. (2015). Review and Evaluation of Mindfulness-Based iPhone Apps. *JMIR mHealth and uHealth*, 3(3), e4328. <https://doi.org/10.2196/mhealth.4328>
- Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM-MENTAL HEALTH*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100331>
- Maza-de la Torre, G., Motta-Ramírez, G.-A., Motta-Ramírez, G., Jarquin-Hernández, P. M., Maza-de la Torre, G., Motta-Ramírez, G.-A., Motta-Ramírez, G., & Jarquin-Hernández, P. M. (2023). La empatía, la comunicación efectiva y la asertividad en la práctica médica actual. *Revista de sanidad militar*, 77(1). <https://doi.org/10.56443/rsm.v77i1.371>
- McClellan, C., Ali, M. M., Mutter, R., Kroutil, L., & Landwehr, J. (2017). Using social media to monitor mental health discussions – evidence from Twitter. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 24(3), 496-502. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocw133>
- McClelland, R., & Thomas, V. (2002). Confidentiality and security of clinical information in mental health practice. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(4), 291-296. <https://doi.org/10.1192/apt.8.4.291>

- Namu, G., & Ja, C. (2024). *Impact of Cultural Heritage Travel Experience on Well-being Mediating Escapism: A Multi-Group Analysis between Travelers from the Daily and Non-Daily Living Spheres*. <https://doi.org/10.20944/preprints202407.1387.v1>
- Nembhard, I. M., David, G., Ezzeddine, I., Betts, D., & Radin, J. (2023). A systematic review of research on empathy in health care. *Health Services Research*, 58(2), 250-263. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.14016>
- OMS. (2022, junio 17). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Papinczak, Z. E., Dingle, G. A., Stoyanov, S. R., Hides, L., & Zelenko, O. (2015). Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1119-1134. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1020935>
- Proaño, C. (2019, febrero 19). Estudiantes de Psicología visibilizan a pacientes psiquiátricos con exposición «Entretejidos». *Edición médica*. <https://www.edicionmedica.ec/secciones/profesionales/estudiantes-de-la-puce-visibilizan-a-los-pacientes-psiquiatricos-con-la-muestra--entretejidos--93687>
- Robinson, J., Rodrigues, M., Fisher, S., & Herrman, P. H. (2014). Suicide and social media. Findings from the Literature Review. *Young and Well Cooperative Research Centre*.
- Sadler, D. R. (1989). Formative assessment and the design of instructional systems. *Instructional Science*, 18(2), 119-144. <https://doi.org/10.1007/BF00117714>
- Santana, A. (2024, noviembre 30). *Con obras de pacientes psiquiátricos, 'Entretejidos' enlaza arte y salud mental en Ecuador—EFE*. EFE Noticias. <https://efe.com/cultura/2024-11-30/entretejidos-obra-arte-salud-mental-en-ecuador/>
- Schein, R., Wilson, K., Keelan, J., & Rebecca, S. (2010). *Literature review on effectiveness of the use of social media: A report for Peel public health*.
- Shannon, C. E. (1948). A mathematical theory of communication. *The Bell System Technical Journal*, 27(3), 379-423. The Bell System Technical Journal. <https://doi.org/10.1002/j.1538-7305.1948.tb01338.x>
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>

- Stephens-Reicher, J., Metcalf, A., Blanchard, M., Mangan, C., & Burns, J. (2010). *Reaching the Hard to Reach: How Information Communication Technology can Reach Young People at Greater Risk of Mental Health Difficulties*.
- Van Berkel, N., Visuri, A., Shalawadi, S., Evans, M., Tag, B., & Hosio, S. (2024). From Reflection to Action: Enhancing Workplace Well-Being Through Digital Solutions. *INTERACTING WITH COMPUTERS*.
<https://doi.org/10.1093/iwc/iwae049>
- Vieten, C., Rubanovich, C. K., Khatib, L., Sprengel, M., Tanega, C., Polizzi, C., Vahidi, P., Malaktaris, A., Chu, G., Lang, A. J., Tai-Seale, M., Eyler, L., & Bloss, C. (2024). Measures of empathy and compassion: A scoping review. *PLOS ONE*, 19(1), e0297099.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297099>
- Wang, F. (2024). Analysis of the role of psychological occupational therapy in the process of cultural tourism with tourists. *JOURNAL OF INTELLIGENT & FUZZY SYSTEMS*, 46(1), 2775-2788. <https://doi.org/10.3233/JIFS-235010>
- Watson, E., Raghavendra, P., & Crocker, R. (2021). Mental health matters: A pilot study exploring the experiences and perspectives of individuals with complex communication needs. *AUGMENTATIVE AND ALTERNATIVE COMMUNICATION*, 37(2), 102-112.
<https://doi.org/10.1080/07434618.2021.1921845>
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *JOURNAL OF OCCUPATIONAL AND ENVIRONMENTAL MEDICINE*, 63(3), 181-190.
<https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>
- Ziv, I., & Kiasi, M. (2016). Facebook's Contribution to Well-being among Adolescent and Young Adults as a Function of Mental Resilience. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 150(4), 527-541.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1110556>

CAPÍTULO III

Telepsicología y la Construcción de Narrativas

Digitales

Introducción a la telepsicología

La telepsicología, a ser entendida como prestación de servicios psicológicos mediante tecnologías de comunicación no presencial, ha evolucionado significativamente desde sus primeras formas en los 70 años, como consultas telefónicas y teleradiología, hasta integrar plataformas digitales y dispositivos móviles en la actualidad.

El uso de la tecnología para la atención psicología a distancia tiene sus orígenes en la telemedicina, una práctica que comenzó a desarrollarse en las décadas de 1970 y 1980 con el propósito de reducir las barreras geográficas en el acceso a la salud. En sus inicios los recursos disponibles eran limitados, y las intervenciones a distancia se realizaban principalmente a través de llamadas telefónicas y el uso de fax. Aunque estos métodos eran bastante básicos en comparación con los actuales, sentaron las bases para la evolución de los servicios psicológicos remotos (Dorsey & Topol, 2020)

El término “telepsicología” comenzó a ganar relevancia a finales de la década de 1990, impulsado por la interacción de computadoras y videoconferencias en la prestación de servicios psicológicos. Estos avances hicieron posibles una comunicación más fluida y efectiva entre terapeutas y pacientes, promoviendo un acceso más equitativo a la atención psicológica. Durante este periodo, American Psychological Association (APA) estableció lineamientos con el fin de garantizar la calidad y la ética en la aplicación de estas nuevas herramientas digitales en el ámbito de la salud mental (Gamble et al., 2015)

Ya sea de manera presencial o a distancia mediante las tecnologías de la información y comunicación (TIC), este proceso se fundamenta en una interacción afectiva entre las personas. Durante la terapia, el cliente expone su problema, sus motivaciones y sus objetivos, mientras el psicólogo, generalmente a través de la comunicación cara a cara, analiza la situación y sugiere posibles soluciones (De la Torre Martí & Cebrián, 2018)

A medida que la tecnología avanza, la terapia psicológica ha experimentado una transformación significativa, La posibilidad de realizar sesiones a distancia mediante plataformas digitales ha ampliado el acceso a la atención psicológica,

permitiendo que más personas reciban apoyo sin las limitaciones geográficas o de tiempos que imponen la terapia presencial. Sin embargo, este cambio plantea desafíos relacionados con la calidad de la comunicación y la efectividad del proceso terapéutico.

Las investigaciones realizadas hasta ahora han identificado que la plataforma utilizada y los mecanismos de conectividad son factores que influyen en el proceso de cambio terapéutico de diversas formas. En particular, se ha observado que el entorno digital empleado y sus características juegan un papel clave en este proceso (Guzmán, León & Ospina, 2023)

En este sentido, es fundamental que tanto los profesionales de la psicología como los usuarios comprendan las implicaciones del uso de herramientas digitales en la terapia. Aspectos como la privacidad, la estabilidad de la conexión y la adaptación de las técnicas tradicionales a un entorno virtual deben considerarse para garantizar una experiencia terapéutica efectiva. A medida que la telepsicología sigue evolucionando, es necesario seguir investigando y desarrollando estrategias que optimicen su impacto en la salud mental de los pacientes.

Avances en el siglo XXI e impacto de la pandemia COVID 19

La transformación digital ha impactado significativamente en diversas disciplinas, y la psicología no ha sido la excepción. En los últimos años, el uso de tecnologías en la práctica psicológica ha ido en aumento, facilitando el acceso a la atención y ampliando las posibilidades de intervención. Sin embargo, hubo un evento que aceleró este proceso y redefinió la manera en que los profesionales del área se relacionan con sus pacientes: la pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19 marcó un punto de inflexión en la telepsicología, ya que la mayoría de los profesionales de la psicología, que antes de la crisis sanitaria no utilizaban tecnologías en sus tratamientos, comenzaron a aplicar estas herramientas de manera masiva. Como resultado, el ámbito de la psicología ha integrado de manera más natural el uso de plataformas digitales, lo que se refleja en la mayor aceptación de investigaciones sobre este tema en publicaciones científicas (Soto-Pérez, 2023).

El avance de la telepsicología durante la pandemia no solo transformó la forma en que los profesionales brindaban sus servicios, sino que también influyó en la percepción y adopción de estas herramientas por parte de la sociedad.

Antes de la pandemia, el uso de herramientas digitales en la psicología era limitado y no superaba el 20%, con poca presencia en áreas como la evaluación e intervención. Sin embargo, el confinamiento global llevó a la mayoría de los profesionales a implementar la telepsicología en su práctica. Al mismo tiempo, gran parte de la población tuvo que adaptar su vida a entornos digitales, utilizando la tecnología no solo para el trabajo y la comunicación, sino también para recibir atención médica e incluso para enfrentar momentos difíciles, como despedirse de seres queridos en unidades de cuidados intensivos (Martínez & López, 2021).

En pandemia existió un punto de inflexión en la historia. La telepsicología se convirtió en la herramienta principal utilizada por los profesionales de la salud mental para redefinir el espacio terapéutico y garantizar la continuidad de la atención psicológica durante la pandemia. De acuerdo con las normativas vigentes, esta práctica debía asegurar los mismos niveles de seguridad, confidencialidad, eficacia y eficiencia que la modalidad presencial. Sin embargo, la atención virtual en un contexto de confinamiento presentó retos particulares, como la adaptación de las intervenciones al entorno digital, la protección de la privacidad del paciente dentro de su propio hogar y el impacto emocional del aislamiento en el proceso terapéutico (Traverso & Salem Martínez, 2020).

Beneficios y limitaciones en el contexto ecuatoriano.

La telepsicología ha emergido como una herramienta clave para abordar las necesidades de salud mental en Ecuador, especialmente en un país caracterizado por la diversidad geográfica y socioeconómica. Según Olivella-López et al. (2020), esta disciplina ha cobrado relevancia en distintos países, pero en América Latina aún existe una escasez de estudios empíricos que respalden su efectividad. Los autores destacan que el uso de herramientas como videollamadas, correo electrónico y realidad virtual ha permitido ampliar el acceso a la atención psicológica sin necesidad de contacto presencial. No obstante, enfatizan la importancia de establecer regulaciones y generar mayor evidencia científica que garantice su validez y confiabilidad en la práctica profesional.

En esta misma línea, Romero Guzmán et. Al (2023), analiza el impacto de la transformación digital en la atención psicológica, con énfasis en la telepsicología en Colombia. Los autores señalan que el uso de tecnologías digitales ha

facilitado la expansión de los servicios de salud mental, aunque también ha revelado desafíos significativos, como la exclusión digital en comunidades con acceso limitado a internet. La pandemia de COVID- 19 aceleró la adopción de estas herramientas, obligando a los profesionales de la psicología a reformular sus estrategias de intervención. Sin embargo, aún se requiere mayor investigación para evaluar la efectividad de estas modalidades y la implementación de políticas que disminuyan las brechas de acceso a la telepsicología en la región.

Si bien la digitalización ha abierto nuevas posibilidades en el campo de la psicología, es fundamental que su crecimiento se base en la investigación, la regulación y la equidad en el acceso. La telepsicología no debe verse como un reemplazo de la atención presencial, sino como un complemento que permita diversificar las opciones de intervención y brindar apoyo a quienes más lo necesitan.

A medida que la tecnología sigue avanzando y se desarrollan nuevas estrategias de atención a distancia, es crucial mantener un enfoque centrado en la calidad, la ética y el bienestar del paciente. Solo así se podrá consolidar la telepsicología como una alternativa viable, segura y efectiva en el futuro de la salud mental en la región.

Plataformas digitales en la atención psicológica

El uso de plataformas digitales en la atención psicológica ha crecido significativamente en los últimos años, impulsado por la digitalización global y la necesidad de acceso remoto a los servicios de salud mental. En Ecuador, este fenómeno se ha visto acelerado por la pandemia de COVID-19 y el desarrollo de nuevas tecnologías que permiten la comunicación en línea entre profesionales de la psicología y sus pacientes (Tabla 6).

Tabla 6. Plataformas de atención psicológica Hispanoamericana

Nombre de la Plataforma	Enlace o URL	País de Origen
Mejor Hablemos	https://mejorhablemos.us/	Estados Unidos
Menta	https://www.soymenta.io/	México
Terapia Mía	https://www.terapiamia.com/	Argentina
Terapia Hispana	https://www.terapiahispana.com/	Estados Unidos
Terapi	https://terapi-app.com/cl	Chile
Continua	https://continualatam.com/	México
Terapify	https://www.terapify.com/	México
Sanarai	https://www.sanarai.com/	México
Desansiedad	https://www.desansiedad.com/	México

La pandemia de COVID-19, según Pedro- Cabrera et. al, tuvo un impacto significativo en la salud mental de la población generando un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, riesgo suicida, consumo de sustancias y violencia. A través de un estudio cuantitativo con datos recolectados. La implementación de un servicio de atención psicológica en línea, permite evaluar y atender de manera remota a personas en riesgo, utilizando un *chatbot* para la detección de problemas psicológicos y la canalización a servicios especializados.

Tecnologías utilizadas en Ecuador.

En Ecuador, el avance tecnológico ha impactado diversos sectores, incluyendo la educación, la salud y la comunicación. En particular, la pandemia de COVID-19 aceleró la adopción de herramientas digitales para la telesalud y la educación virtual. En este contexto, es crucial analizar las tecnologías más utilizadas en el país y su impacto en la sociedad. Durante la crisis sanitaria, plataformas como Google Meet, Zoom y WhatsApp se convirtieron en recursos esenciales para la educación, permitiendo la interacción entre docentes y estudiantes, aunque con diversas limitaciones. Según Moreira y Cevallos (2021), el uso de estas herramientas fue fundamental para la educación en línea, ya que facilitaron la comunicación en tiempo real y optimizaron el proceso de enseñanza-aprendizaje. Google Meet destacó por su integración con otras aplicaciones de Google y su facilidad de uso, mientras que Zoom ofreció funciones avanzadas como salas de reuniones y cifrado de extremo a extremo, aunque su versión gratuita presentó restricciones. A pesar de estos beneficios, ambas plataformas

requieren un ancho de banda estable, lo que representó un obstáculo en regiones con acceso limitado a internet.

En Ecuador, el impacto de estas tecnologías en la educación rural fue significativo. García Álava et al. (2022) señalan que la pandemia aceleró la adopción de herramientas digitales en estas zonas, donde aplicaciones como WhatsApp, Zoom y Google Meet facilitaron la continuidad del proceso educativo. No obstante, el acceso limitado a dispositivos y la falta de conectividad impidieron su implementación efectiva, evidenciando una brecha digital que afectó especialmente a los estudiantes de comunidades alejadas. En este contexto, WhatsApp jugó un papel crucial, ya que permitió la comunicación entre docentes, estudiantes y familias. Sin embargo, su uso se redujo principalmente al envío de tareas, lo que limitó la interacción y la retroalimentación pedagógica, como indican Galabay-Cajas y Álvarez-Lozano (2021). Además, muchas familias percibieron que la educación virtual no cumplió con sus expectativas, generando estrés y dificultades adicionales debido a la carencia de dispositivos tecnológicos adecuados.

Más allá del ámbito educativo, el desarrollo y uso de aplicaciones móviles han experimentado un crecimiento notable en Ecuador. Según García-Peña (2023), el país presenta una penetración de smartphones del 47.8% de la población, con WhatsApp, Facebook y servicios de banca móvil entre las aplicaciones más utilizadas. Estas herramientas han facilitado la comunicación, el comercio y la inclusión financiera, pero persisten desafíos como la brecha digital entre zonas urbanas y rurales, la falta de habilidades en tecnologías de la información y comunicación (TIC) y las limitaciones en la infraestructura tecnológica. Estas barreras han impactado no solo el acceso a la educación, sino también sectores clave como la salud y la agricultura, especialmente durante la crisis sanitaria.

Tecnologías en salud: La telesalud y la telepsicología

Uno de los ámbitos más influenciados por la tecnología en Ecuador ha sido la salud. La telesalud ha tomado un papel relevante, permitiendo la presentación de servicios médicos y psicológicos a distancia. En el ámbito de la telepsicología, se han desarrollado diversas plataformas digitales que facilitan la atención de pacientes con problemas de salud mental, brindando una alternativa accesible para quienes enfrentan barreras geográficas o dificultades para acceder a una terapia presencial.

Según Gómez- Díaz (2023), la telepsicología ha generado ventajas significativamente en la prestación de servicios de salud mental, ya que ofrece

mayor flexibilidad y amplía el acceso a la atención psicológica. No obstante, esta modalidad también plantea desafíos, como la dificultad para interpretar señales no verbales y la necesidad de garantizar la privacidad de los pacientes.

A través de una revisión sistematizada, el autor identificó buenas prácticas aplicables a diversos enfoques terapéuticos, resaltando la importancia del cumplimiento de principios éticos como la beneficencia y la no maleficencia. Además subraya la necesidad de desarrollar protocolos estandarizados que regule la práctica de la telepsicología, asegurando su efectividad y calidad en la atención remota.

En este contexto, la creciente digitalización en el ámbito de la psicología ha llevado a una mayor exploración de herramientas tecnológicas que optimizan la práctica profesional. La integración de inteligencia artificial, realidad virtual y plataformas interactivas ha abierto nuevas posibilidades para la intervención psicológica, permitiendo diseñar terapias más dinámicas y adaptadas a las necesidades de cada paciente. Sin embargo, el uso de estas tecnologías implica desafíos adicionales, como la necesidad de capacitación para los profesionales y la regulación de su implementación en otros clínicos.

En el manual de la telesalud mental. Tecnologías digitales en la practicas clínica, Ramos Álvarez (2022) comenta sobre los recursos claves para los profesionales de la psicología interesados en la interacción entre tecnología salud mental. La obra aborda de manera rigurosa y estructurada las aplicaciones digitales en la atención psicológica, incluyendo aspectos éticos, ciberseguridad, inteligencia artificial y realidad virtual. Además, examina las evidencias científicas sobre la efectividad de las intervenciones en telesalud mental en distintos grupos poblacionales. Aunque el manual carece de una mirada autocrítica sobre la tecnología, compensa esta limitación con un respaldo bibliográfico sólido y una presentación didáctica de sus contenidos, convirtiéndose en una referencia esencial para psicólogos en formación y ejercicio.

Accesibilidad y brechas digitales

La accesibilidad digital y la brecha digital representan desafíos significativos para el desarrollo de la telepsicología en Ecuador. Según Díaz Salcedo y Vidal Alaball (2022), la pandemia de COVID-19 aceleró la digitalización de la atención sanitaria, pero también profundizó las desigualdades en el acceso a los servicios de salud. En este contexto, los pacientes con menor familiaridad con las herramientas digitales, como las personas mayores o aquellos con bajos recursos socioeconómicos, enfrentan mayores dificultades para acceder a la atención

médica. Esta situación refleja una nueva manifestación de la "Ley de Cuidados Inversos", en la que quienes más necesitan atención son los que menos posibilidades tienen de acceder a los servicios digitales. La persistencia de esta brecha digital subraya la urgencia de promover estrategias que garanticen la equidad en el acceso a la salud, independientemente del canal de comunicación utilizado.

Desigualdades en la conectividad y acceso a tecnologías.

A pesar de los avances en la digitalización de los servicios de salud, la implementación de la telepsicología en Ecuador enfrenta desafíos estructurales que limitan su alcance. Si bien esta modalidad ha permitido ampliar el acceso a la atención psicológica, su efectividad depende en gran medida de factores como la disponibilidad de tecnología, la conectividad a internet y el nivel de alfabetización digital de la población. En este sentido, especialmente en comunidades rurales, puedan beneficiarse plenamente de estos servicios.

En Ecuador, la diferencia en el acceso a la tecnología entre las zonas urbanas y rurales es considerable. Mientras que en las ciudades una mayor cantidad de hogares dispone de conexión a internet, en las comunidades rurales el acceso sigue siendo limitado, lo que dificulta el uso equitativo de herramientas digitales en diversos ámbitos, incluida la telepsicología. La ausencia de infraestructura tecnológica adecuada y el elevado costo de los servicios de conectividad continúan siendo barreras que restringen la inclusión digital y afectan la disponibilidad de recursos tecnológicos para la población (Cedeño Alcívar, Hernández & Morales Intriago, 2017).

Las desigualdades en el acceso a la tecnología se enmarcan en un contexto más amplio de disparidad socioeconómicas y territorial en Ecuador. Según Alcaciega Guanín et. al (2025), el acceso y la calidad de la vivienda presentan marcadas desigualdades, reflejando brechas significativas en la disponibilidad de servicios básicos y tecnologías de la información y comunicación (TIC). Las provincias con mayor densidad poblacional, como Guayas y Pichincha, concentran una mayor cobertura tecnológica, mientras que regiones amazónicas como Napo, Orellana y Zamora Chinchipe registran una conectividad considerablemente menor. Estas disparidades no solo reflejan desigualdades económicas, sino que también las perpetúan, afectando el desarrollo de las comunidades más vulnerables y limitando las oportunidades de acceso a servicios digitales, como la telepsicología. Frente a este panorama, es fundamental la implementación de

políticas públicas integrales que aborden de manera simultánea el acceso a vivienda digna, servicios esenciales y conectividad digital, con el fin de reducir las desigualdades territoriales y promover el desarrollo sostenible en el país.

Barreras económicas y educativas.

En Ecuador, la educación superior ha experimentado avances significativos en términos de cobertura y calidad, pero aún enfrenta retos importantes en materia de equidad y acceso. La inclusión educativa, en particular, sigue siendo un desafío crucial para garantizar que todos los estudiantes, independientemente de su condición socioeconómica o sus necesidades específicas, puedan participar plenamente en el sistema educativo.

A pesar de los esfuerzos institucionales y gubernamentales, persisten obstáculos estructurales que limitan la participación de ciertos grupos, como las personas con discapacidad, quienes requieren adaptaciones y recursos específicos para su formación académica. Estas dificultades en el acceso a la educación superior están estrechamente relacionadas con problemas más amplios dentro del sistema educativo ecuatoriano, como la deserción escolar. La deserción escolar en Ecuador según Carrión-Rivera, et. al (2023), la es un fenómeno multifacético influenciado por factores socioeconómicos, culturales, educativos y tecnológicos.

A través de una revisión bibliográfica, los autores destacan que la falta de acceso a recursos tecnológicos, la pobreza y las dificultades familiares son causas principales de este problema, especialmente en comunidades indígenas y rurales. También identifican que la pandemia de COVID-19 exacerbó estas dificultades, poniendo de relieve la necesidad de mejorar la gestión pedagógica y la calidad de la enseñanza. Finalmente, recomiendan implementar metodologías educativas innovadoras, integrar tecnologías en el aula y desarrollar políticas inclusivas que aborden las realidades socioeconómicas y culturales de los estudiantes, con el fin de reducir la deserción escolar y promover un desarrollo integral en el país.

Uno de los factores que impacta tanto la deserción escolar como el acceso a la educación superior es la brecha digital, la cual afecta de manera directa la equidad en la enseñanza, especialmente en entornos virtuales. Rodríguez Yagual y León More (2021), comenta que la brecha digital tiene una influencia significativa en la educación virtual de los estudiantes en Ecuador. A través de un estudio cuantitativo y correlacional, se encontró que el 40% de los estudiantes perciben un nivel medio de brecha digital, mientras que otro 40%

considera que la educación virtual se encuentra en un nivel alto. Los resultados mostraron una correlación moderada y directa entre ambas variables, con un coeficiente de Pearson de 0.442, lo que indica que la brecha digital afecta de manera significativa la educación virtual.

Además, se identificaron dimensiones clave como la tecnológica, económica, habilidades digitales y sociocultural, que influyen en el acceso y la calidad de la educación virtual. Estos hallazgos subrayan la necesidad de mejorar el acceso a recursos tecnológicos y fortalecer las habilidades digitales de los estudiantes para reducir la brecha digital y promover una educación virtual más equitativa.

En este contexto, garantizar la inclusión en la educación superior se vuelve una tarea aún más compleja, ya que requiere la eliminación de barreras estructurales que afectan especialmente a los grupos vulnerables. Según Castillo Pinos (2024), la accesibilidad y la inclusión educativa en la educación superior ecuatoriana siguen enfrentando múltiples barreras que limitan la participación plena de las personas con discapacidad. La autora destaca que, aunque se han implementado políticas públicas y estrategias institucionales para garantizar el acceso a la educación superior, aún persisten desafíos en términos de infraestructura, metodologías pedagógicas inclusivas y programas de acompañamiento.

A través de un enfoque sociocrítico y una revisión documental, se identificó que la efectividad de estas iniciativas depende en gran medida del compromiso de la comunidad educativa, la eliminación de discursos y prácticas discriminatorias, y el desarrollo de modelos teóricos que permitan mejorar la accesibilidad en universidades ecuatorianas.

Para responder a estos desafíos, es esencial construir entornos de aprendizaje inclusivos que promuevan la equidad en el acceso a la educación superior. Según Calero-Toaquiza, et. al (2024), la creación de entornos educativos inclusivos es esencial para garantizar la equidad en el acceso a la educación en Ecuador. A través de una revisión de literatura y estudios relevantes, los autores destacan que la formación docente en prácticas inclusivas, el uso de tecnologías accesibles y la adaptación del entorno físico son elementos clave para la implementación de aulas sin barreras. También identifican desafíos significativos, como la accesibilidad física y la participación comunitaria, que deben abordarse mediante programas de capacitación docente y estrategias de colaboración. Finalmente, recomiendan invertir en infraestructura adaptada y en el desarrollo de modelos pedagógicos flexibles que atiendan las necesidades

individuales de los estudiantes, promoviendo así la igualdad de oportunidades en la educación.

A pesar de los desafíos persistentes, el fortalecimiento de políticas educativas inclusivas y el desarrollo de estrategias innovadoras pueden contribuir a reducir las brechas de acceso y participación en la educación superior en Ecuador. Es fundamental que tanto las instituciones educativas como el Estado continúen trabajando en la implementación de medidas que fomenten la equidad, asegurando que todos los estudiantes, sin importar sus condiciones, puedan acceder a una educación de calidad.

La inversión en formación docente, infraestructura accesible y modelos pedagógicos adaptativos representa un paso clave para avanzar hacia un sistema educativo más inclusivo, equitativo y sostenible en el país.

Soluciones y estrategias para la inclusión digital.

La inclusión digital en Ecuador es un desafío clave para garantizar el acceso equitativo a la educación, la salud y el trabajo en la era digital. En el ámbito de la telesalud y la telepsicología, la brecha digital sigue siendo un obstáculo que impide el acceso universal a estos servicios, especialmente en comunidades rurales y sectores vulnerables. Para cerrar esta brecha, es fundamental el desarrollo de estrategias que mejoren la infraestructura tecnológica, la alfabetización digital y la accesibilidad económica.

El acceso a internet y a dispositivos tecnológicos es uno de los principales retos en Ecuador. Según datos recientes, mientras que en las zonas urbanas la penetración de internet supera el 70%, en áreas rurales apenas alcanza el 40% (INEC, 2022). Esta disparidad limita la expresión de servicios digitales como la telepsicología, que podrían beneficiar a poblaciones con acceso restringido a centros de salud mental.

Para mejorar la infraestructura digital, el gobierno ecuatoriano ha implementado iniciativas como el Plan nacional de banda ancha, que busca ampliar la cobertura de internet en el país. Además, se han desarrollado alianzas público. Privadas para la instalación de puntos de acceso gratuito en comunidades rurales y urbanas marginadas (Ministerio de Telecomunicaciones del Ecuador, 2023)

Tabla 7. Posibles soluciones para brecha digital - Ecuador

Solución	Estrategia	Recurso Tecnológico	Área de Salud Mental	Recurso Educativo
Acceso a Internet gratuito	Instalación de puntos Wi-Fi en zonas rurales	Redes de fibra óptica y satelital	Teleconsulta psicológica	Plataformas de aprendizaje en línea
Capacitación digital	Programas de alfabetización digital	Cursos en línea y tutoriales	Aplicaciones de bienestar mental	MOOC y plataformas educativas
Equipamiento tecnológico	Distribución de dispositivos a sectores vulnerables	Tablets, laptops y celulares	Apps de terapia digital	Entrega de dispositivos a estudiantes
Telemedicina y telepsicología	Desarrollo de plataformas de atención remota	Videoconferencias, apps de salud	Consultas psicológicas en línea	Capacitación docente en telemedicina
Educación inclusiva digital	Adaptación de contenidos educativos accesibles	Software de accesibilidad	Psicoterapia con IA	Recursos accesibles (textos en audio, subtítulos)
Redes de apoyo y comunidades	Creación de grupos en línea para inclusión digital	Foros, redes sociales	Espacios de apoyo emocional	Comunidad de aprendizaje en línea
Políticas públicas	Implementación de normativas de acceso digital	Regulaciones y subsidios	Apoyo gubernamental en salud mental	Programas de educación digital gratuita

Nota: Esta tabla propone estrategias que pueden ser implementadas en Ecuador para mejorar la inclusión digital en diferentes sectores.

Otra estrategia clave es la mejora de la conectividad en instituciones educativas y centros de salud. En 2023, el programa “Internet para todos” permitió la instalación de redes WI-FI en más de 500 unidades educativas y centros de atención médica primaria en provincias con mejor acceso digital (MINTEL, 2023). No obstante, la falta de inversión sostenida en infraestructura limita el impacto de estas iniciativas, lo que requiere un mayor compromiso del sector público y privado.

Alfabetización digital y formación en competencias tecnológicas.

Además del acceso a internet, es fundamental capacitar a la población en el uso de herramientas digitales. Según Rodríguez y León (2021), la brecha digital en Ecuador no solo es económica, sino también educativa, ya que el 60% de los ciudadanos en zonas rurales carecen de habilidades básicas en el uso de plataformas digitales.

Para abordar esta problemática, se han implementado programas de alfabetización digital dirigidos a docentes, estudiantes y profesionales de la salud. Iniciativas como “Ecuador Digital” han capacitado a más de 100,000 personas en el uso de herramientas TIC desde 2020 (Rodríguez & León, 2021). Estas estrategias son cruciales para fortalecer la telepsicología, ya que permiten a los pacientes y profesionales interactuar de manera eficiente en entornos virtuales.

Políticas públicas y regulación de la telesalud

La regulación de los servicios de telesalud es otro factor clave para garantizar su calidad y accesibilidad. En Ecuador, la Ley Orgánica de Salud incluye disposiciones sobre el uso de tecnologías en la prestación de servicios médicos, pero aún existen vacíos normativos en aspectos como la protección de datos y la validación de diagnósticos a distancia (Asamblea Nacional del Ecuador, 2023).

En Ecuador se requiere una estrategia integral que combine inversión en infraestructura, programas de alfabetización digital y regulación efectiva de los servicios de la telesalud y telepsicología. Si bien el país ha avanzado en la expansión del acceso a internet y la capacitación digital, aún existen desafíos

importantes, especialmente en zonas rurales y sectores vulnerables. La colaboración entre el gobierno y la academia y el sector privado será clave para garantizar una inclusión digital efectivo y sostenible en el país.

Narrativas digitales de bienestar mental

En la era digital, la salud mental ha cobrado una importancia creciente, y las narrativas digitales se han convertido en un vehículo clave para promover el bienestar psicológico. La creación y difusión de contenidos positivos a través de redes sociales, plataformas digitales y aplicaciones especializadas ha permitido generar espacios de apoyo, educación y concienciación. Estas herramientas no solo facilitan el acceso a información sobre salud mental, sino que también fomentan la construcción de comunidades inclusivas en las que las personas pueden compartir experiencias y recibir orientación profesional.

Este enfoque inclusivo también resulta esencial en el ámbito educativo, donde las tecnologías digitales pueden contribuir a reducir barreras y promover la equidad en el acceso a la educación. Según Calero-Toaquiza, et. al (2024), la creación de entornos educativos inclusivos es fundamental para garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones o necesidades, puedan acceder a una formación de calidad. A través de una revisión de literatura y estudios relevantes, los autores destacan que la formación docente en prácticas inclusivas, el uso de tecnologías accesibles y la adaptación del entorno físico son elementos clave para la implementación de aulas sin barreras.

También identifican desafíos significativos, como la accesibilidad física y la participación comunitaria, que deben abordarse mediante programas de capacitación docente y estrategias de colaboración. Finalmente, recomiendan invertir en infraestructura adaptada y en el desarrollo de modelos pedagógicos flexibles que atiendan las necesidades individuales de los estudiantes, promoviendo así la igualdad de oportunidades en la educación.

En este contexto, la inteligencia artificial (IA) se ha convertido en una herramienta clave para mejorar los entornos educativos digitales, favoreciendo la personalización del aprendizaje y la optimización de los procesos de enseñanza. La inteligencia artificial Según García Villarroel (2021), la inteligencia artificial ha transformado las aulas virtuales en espacios interactivos y adaptativos que ajustan los contenidos y metodologías según las necesidades individuales de los estudiantes. A través del uso de big data y algoritmos de aprendizaje

automático, se pueden diseñar trayectorias educativas más eficientes, mejorando tanto la enseñanza como la evaluación del desempeño. Además, la gamificación combinada con inteligencia artificial facilita el aprendizaje de manera lúdica y dinámica, promoviendo un mayor compromiso estudiantil. Sin embargo, el autor resalta la importancia de desarrollar políticas educativas que regulen el uso de estas tecnologías para garantizar una implementación ética y equitativa en la educación superior.

De esta manera, la convergencia entre tecnología, inclusión educativa y bienestar psicológico subraya la importancia de implementar estrategias innovadoras que garanticen el acceso equitativo a la educación y el desarrollo integral de los estudiantes. El uso de inteligencia artificial y otras herramientas digitales puede ser una vía para fortalecer estos procesos, siempre que su implementación se realice con un enfoque ético, inclusivo y sostenible.

Creación y diseminación de contenidos positivos

En el contexto digital actual, la producción y difusión de contenidos positivos sobre salud mental ha cobrado una importancia significativa. La creación de narrativas digitales que promuevan el bienestar emocional se ha convertido en una estrategia clave para contrarrestar la desinformación y fomentar hábitos psicológicos saludables. A través de plataformas en línea, redes sociales y aplicaciones móviles, los individuos tienen ahora acceso a recursos educativos y terapéuticos que contribuyen a la construcción de resiliencia emocional. En este sentido, las iniciativas digitales en salud mental también pueden desempeñar un papel fundamental en la inclusión educativa, especialmente al abordar temas de bienestar emocional en el ámbito escolar y universitario.

De manera similar, los Recursos Educativos Abiertos (REA) se han demostrado como una herramienta clave para mejorar el acceso a la educación en Ecuador. Según Chalen Ortega, Ramírez Pérez y Cañizares González (2021), su implementación en instituciones como la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) ha permitido ampliar la disponibilidad de materiales de aprendizaje, promoviendo una enseñanza más equitativa y accesible. Estos recursos educativos no solo favorecen la democratización del conocimiento, sino que también pueden ser utilizados para la creación de contenidos educativos relacionados con la salud mental, asegurando que el bienestar psicológico sea un tema integral en la formación académica de los estudiantes. No obstante, su

efectividad depende de la alfabetización digital de docentes y estudiantes, así como de políticas que fomenten su uso adecuado.

Asimismo, la telepsicología ha surgido como una herramienta vital para garantizar la atención en salud mental, especialmente en áreas rurales o en contextos donde el acceso a servicios presenciales es limitado. Según Llamas et al., los entornos en los que se desarrolla la atención telepsicológica son diversos, ya que permite llegar a zonas rurales en distintos países y brindar apoyo a personas con limitaciones de movilidad. Esta modalidad ha demostrado ser eficaz para ofrecer servicios de salud mental a individuos que, de otro modo, no podrían acceder a atención psicológica debido a barreras geográficas o económicas. Desde 2016, la Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha enfatizado la importancia de proteger la salud mental en contextos de crisis, instando a los países a mejorar el acceso a estos servicios, algo que es especialmente relevante en momentos de emergencia sanitaria o situaciones de desastre.

En este sentido, la integración de tecnología en el ámbito de la salud mental, la educación y los servicios de apoyo se presenta como una vía para asegurar un acceso equitativo y continuo. A medida que las plataformas digitales continúan evolucionando, se abren nuevas posibilidades para ofrecer recursos educativos de atención, psicología y apoyo emocional a una población cada vez más diversa y con necesidades diferenciadas.

Ejemplos de intervenciones digitales exitosas.

Según Carrión et al. (2024), la promoción del bienestar emocional y la resiliencia se ha convertido en un aspecto fundamental en diversos contextos, especialmente tras los efectos de la pandemia de COVID-19. Los autores destacan que, a través de estrategias adaptadas a las necesidades culturales y locales, es posible fortalecer la capacidad de las personas para enfrentar adversidades y mejorar su salud mental.

En este contexto, las tecnologías digitales han emergido como herramientas clave para ampliar el acceso a intervenciones psicológicas y facilitar la adopción de hábitos saludables. A medida que la demanda de apoyo en salud mental crece, las soluciones digitales han permitido superar barreras geográficas y económicas, ofreciendo alternativas accesibles y escalables para distintos grupos poblacionales.

Como resultado, las intervenciones digitales en salud mental han experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, con múltiples enfoques basados en aplicaciones móviles, plataformas en línea y programas de telepsicología. Estas iniciativas han demostrado ser efectivas en la promoción del bienestar psicológico y en la prevención de trastornos mentales.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de intervenciones digitales exitosas a nivel global y en el contexto latinoamericano.

Uno de estos ejemplos es el programa desarrollado por Alarcón-Rojas et al. (2023), en el cual una intervención basada en meditación a través de WhatsApp mostró una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad en trabajadores universitarios. Los participantes reportaron que las técnicas de atención plena les ayudaron a manejar mejor sus emociones y a sentirse más presentes en su día a día. Además, la flexibilidad de la intervención permitió que los participantes la integraran en sus rutinas sin dificultad, lo que contribuyó a su éxito.

Programas basados en aplicaciones móviles y plataformas digitales

El avance tecnológico ha transformado la manera en que se adquieren y conocimientos se desarrollan en distintos ámbitos, particularmente en la educación. La integración de herramientas digitales en los procesos de enseñanza-aprendizaje ha permitido potenciar habilidades como el pensamiento crítico, la creatividad y la resolución de problemas.

En este contexto, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han adquirido un papel clave, facilitando el acceso a recursos educativos innovadores y promoviendo un aprendizaje más dinámico e interactivo.

Según Fonseca Barrera, Niño Vega y Fernández Morales (2020), el desarrollo de competencias digitales en estudiantes de noveno grado a través de estrategias pedagógicas mediadas por tecnologías de la información y comunicación (TIC) ha demostrado ser una herramienta efectiva para fomentar habilidades en programación de aplicaciones móviles. Este enfoque no solo promueve el pensamiento computacional, sino que también fortalece la creatividad y el trabajo colaborativo entre los estudiantes.

El impacto positivo de las TIC en la educación se ha evidenciado con el uso de aplicaciones móviles como recurso pedagógico. Según Rodríguez Umaña y Martínez Baquero (2022), estas aplicaciones han demostrado ser una

herramienta eficaz para apoyar los procesos de enseñanza y aprendizaje, especialmente cuando se integran con metodologías innovadoras como STEAM.

Estas aplicaciones no solo mejoran el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también fomentan su motivación y actitud hacia el aprendizaje. Además, los docentes han expresado satisfacción al utilizar estas herramientas, ya que facilitan la transmisión de conocimientos y permiten a los estudiantes reforzar lo aprendido de manera autónoma.

El uso de aplicaciones móviles en el ámbito educativo no solo ha transformado la forma en que los estudiantes interactúan con el conocimiento, sino que también ha permitido a los docentes adaptarse a las necesidades de las nuevas generaciones, conocidas como nativos digitales. Estas herramientas, diseñadas para ser intuitivas y accesibles, promueven un aprendizaje más interactivo y personalizado, lo que resulta en una mayor retención de conceptos y una mejora en las habilidades críticas y creativas de los estudiantes.

Más allá del ámbito educativo, el desarrollo de competencias digitales también se ha convertido en un factor clave para el crecimiento de los emprendimientos sociales. Según Guatemala Mariano et al. (2023), el marketing digital se ha convertido en una herramienta esencial para los emprendedores sociales que buscan desarrollar soluciones innovadoras basadas en plataformas digitales. Estas herramientas, impulsadas por tecnologías como la inteligencia artificial, el metaverso y la realidad aumentada, ofrecen oportunidades para abordar problemáticas sociales de manera escalable y sostenible. Sin embargo, los emprendedores enfrentan desafíos en la adquisición de habilidades digitales necesarias para implementar estrategias efectivas, lo que resalta la importancia de una formación continua y el desarrollo de capacidades tecnológicas.

El marketing digital no solo transforma la forma en que los emprendedores sociales interactúan con sus audiencias, sino que también les permite crear propuestas de valor más impactantes y escalables.

La integración de tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial y el metaverso, abre nuevas posibilidades para la innovación social, permitiendo a los emprendedores abordar desafíos globales de manera más eficiente. Sin embargo, para aprovechar estas oportunidades, es crucial que los emprendedores desarrollen una cultura ágil y estén dispuestos a adaptarse a los

cambios tecnológicos, lo que implica una inversión en educación y capacitación continua.

El crecimiento de la educación digital y la transformación tecnológica en distintos sectores reflejan la necesidad de desarrollar competencias digitales tanto en estudiantes como en profesionales. La implementación de herramientas innovadoras no solo mejora los procesos de aprendizaje, sino que también impulsa la creación de soluciones tecnológicas con impacto social. Adaptarse a estos cambios y fomentar una formación continua permitirá a las futuras generaciones aprovechar al máximo el potencial de la tecnología en un mundo cada vez más digitalizado.

Estrategias educativas y psicoeducación en plataformas digitales

La educación ha evolucionado significativamente con la incorporación de herramientas digitales que facilitan el acceso al conocimiento y promueven metodologías más dinámicas e interactivas. Las plataformas digitales han permitido la flexibilización del aprendizaje, adaptándose a las necesidades de distintos grupos de estudiantes. Sin embargo, la eficacia de estos recursos depende de múltiples factores, incluyendo la planificación pedagógica, la capacitación docente y la adaptación a las características individuales de los alumnos.

Según Perazzo Logioia, Jiménez González y Heras (2021), la efectividad de la educación en línea depende de la combinación de enfoques psicológicos, pedagógicos y técnicos que garantizan la retención estudiantil. Los autores destacan que el éxito de las plataformas digitales en el proceso de enseñanza radica en la planificación adecuada de contenidos, el uso de metodologías interactivas y la capacitación constante de los docentes para adaptarse a estos nuevos entornos.

El uso de plataformas digitales ha generado nuevas oportunidades para la enseñanza, ofreciendo mayor flexibilidad y accesibilidad en la educación. Sin embargo, su implementación requiere estrategias bien diseñadas que permitan potenciar el aprendizaje y garantizar la inclusión de todos los estudiantes.

Según Archundia-Sierra et al. (2022), las tecnologías educativas han transformado los métodos tradicionales de enseñanza, integrando plataformas digitales que facilitan el aprendizaje a través de objetos digitales. Estas herramientas no solo permiten la interacción entre estudiantes y docentes, sino que también promueven modelos de aprendizaje innovadores como el e-learning, b-learning y m-learning, adaptándose a las necesidades de una

sociedad globalizada. La implementación de estas tecnologías en instituciones educativas ha sido fundamental para reducir la brecha digital y fomentar la inclusión social, especialmente en contextos de educación superior.

Más allá del ámbito educativo, el desarrollo tecnológico y las dinámicas digitales también influyen en otros aspectos del desarrollo humano, como la construcción de vínculos afectivos en la infancia. En el ámbito del desarrollo infantil, el apego juega un papel fundamental, especialmente en contextos de adopción. Según Vásquez et al. (2024), el apego se define como el vínculo afectivo que se establece entre el cuidador y el infante, el cual puede verse alterado en procesos de adopción debido a experiencias previas de abandono o maltrato. Estas alteraciones pueden manifestarse en apegos desorganizados o trastornos de vinculación, lo que dificulta la formación de vínculos emocionales seguros entre el niño y sus padres adoptivos. Para fortalecer estos procesos, se recomienda la participación en espacios terapéuticos familiares que permitan a los miembros procesar experiencias emocionales y reconstruir la confianza.

La educación digital y el desarrollo infantil pueden parecer ámbitos distintos, pero comparten un factor esencial: la necesidad de estrategias adecuadas para garantizar resultados positivos. Tanto en el aprendizaje como en la construcción de vínculos afectivos, la planificación, el acompañamiento y el acceso a recursos apropiados resultan claves para el éxito.

La implementación de tecnologías educativas no solo se ha transformado la manera en que se aprende, sino que también ha abierto nuevas posibilidades para la inclusión y el bienestar social en distintos contextos.

Intervenciones en redes sociales para el bienestar mental

El bienestar emocional es un componente esencial para la salud integral de las personas y su capacidad para desenvolverse en diferentes ámbitos de la vida. Factores como el entorno social, las condiciones laborales y el acceso a recursos de apoyo pueden influir en la estabilidad mental de los individuos. En los últimos años, diversas investigaciones han resaltado la importancia de implementar estrategias que promuevan el bienestar psicológico y reduzcan los efectos negativos del estrés y la ansiedad en distintos grupos de población.

Según Orozco y Freire (2021), la pandemia de SARS-COV-2 generó un impacto significativo en la salud mental de los trabajadores, especialmente en aquellos que se encontraban en la primera línea de atención. Este contexto llevó a la necesidad de implementar intervenciones educativas que promuevan el

bienestar emocional y físico, utilizando herramientas accesibles y prácticas como el ejercicio físico y técnicas de relajación.

Más allá del ámbito laboral, la salud mental también ha sido una preocupación creciente en adolescentes, quienes enfrentan múltiples desafíos relacionados con la identidad, la presión social y la incertidumbre sobre el futuro. En este sentido, el estudio de Euseche (2023) sugiere que las redes sociales pueden ser un medio efectivo para implementar intervenciones que fomenten el bienestar mental en adolescentes. Estas plataformas permiten llegar a los jóvenes de manera directa, ofreciendo recursos como apoyo emocional, información sobre salud mental y estrategias para afrontar el estrés. Además, las redes sociales pueden facilitar la creación de comunidades de apoyo, donde los adolescentes compartan experiencias y se sientan menos aislados. Sin embargo, es crucial que estas intervenciones estén diseñadas de manera cuidadosa, considerando los riesgos asociados al uso excesivo de estas plataformas, como el ciberacoso o la comparación social negativa.

El bienestar mental es un aspecto fundamental que requiere estrategias de intervención adaptadas a las necesidades de cada grupo poblacional. La combinación de herramientas digitales, actividades físicas y técnicas de relajación puede contribuir a mejorar la salud emocional de las personas y fortalecer su capacidad de afrontar situaciones adversas.

En este contexto, es necesario continuar investigando y desarrollando programas que permitan un acceso equitativo a estos recursos, garantizando su efectividad y sostenibilidad en el tiempo.

Ética y responsabilidad en la telepsicología

El avance de la tecnología ha transformado múltiples ámbitos de la vida cotidiana, incluyendo el acceso a servicios de salud mental. La psicoterapia en línea ha surgido como una alternativa viable para brindar atención psicológica a personas que, por diversas razones, no pueden acudir a consultas presenciales. Sin embargo, esta modalidad conlleva desafíos importantes, especialmente en términos de ética, confidencialidad y formación profesional. Es fundamental que los especialistas en salud mental se adapten a este nuevo contexto garantizando altos estándares de calidad y protección para los pacientes.

De acuerdo con Matos-Román (2020), los profesionales que ofrecen servicios psicológicos a distancia deben asegurarse de mantener altos estándares éticos, especialmente en lo que respecta a la confidencialidad y el consentimiento informado. Es fundamental que los psicólogos informen a los pacientes sobre

los riesgos asociados con la privacidad de los datos y obtengan su autorización antes de utilizar cualquier medio tecnológico. Además, deben garantizar que las herramientas empleadas estén validadas para su uso en este contexto, asegurando así la calidad y seguridad del tratamiento.

Según Acero (2020), la implementación de la psicoterapia en línea ha requerido la adaptación de los profesionales de la salud mental a nuevas dinámicas de trabajo. A pesar de sus beneficios, esta modalidad presenta retos en la construcción del vínculo terapéutico y en la eficacia de las intervenciones, especialmente cuando no existen regulaciones claras sobre su ejercicio. Por ello, la capacitación en el manejo de herramientas digitales y el cumplimiento de normativas éticas son esenciales para brindar un servicio seguro y efectivo.

En países como Ecuador, aunque no existe una alta demanda de atención psicológica en línea, se observa un creciente interés en utilizar estas tecnologías como un método complementario en la salud mental. Los psicólogos deben estar capacitados no solo en el manejo de las TIC, sino también en la aplicación de códigos éticos que aseguran una práctica responsable y profesional. Esto es especialmente relevante en un contexto donde la formación en ética y tecnología no siempre es sólida, lo que puede llevar a riesgos como la mala praxis o la falta de confidencialidad (Vera García et al., 2019).

La digitalización de los servicios psicológicos ha abierto nuevas oportunidades para la atención de la salud mental, permitiendo el acceso a tratamientos en lugares remotos y facilitando el seguimiento de los pacientes. No obstante, para que esta modalidad sea efectiva, es imprescindible que los profesionales reciban formación continua en el uso de tecnologías y principios éticos. De esta manera, se podrá garantizar una atención psicológica de calidad que respete los derechos y la seguridad de los pacientes en un entorno digital en constante evolución.

Privacidad y confidencialidad en plataformas digitales.

El avance de la tecnología ha permitido la digitalización de numerosos procesos en diversos ámbitos, incluido el sector sanitario. La implementación de plataformas digitales ha optimizado el acceso a la información y la prestación de servicios médicos, pero también ha generado desafíos significativos en cuanto a la privacidad y la confidencialidad de los datos personales. En un entorno donde la información puede ser compartida instantáneamente, garantizar la

seguridad de los registros médicos y la protección de los derechos de los pacientes se ha convertido en una prioridad.

De acuerdo con González Arencibia et al. (2024), la protección de la información personal en entornos digitales es un desafío crítico en el sector sanitario. Los autores destacan que, con el aumento del uso de aplicaciones móviles y registros electrónicos, es esencial implementar medidas robustas de seguridad, como la encriptación de datos y el control de acceso, para evitar violaciones de privacidad. Además, enfatizan la importancia de educar tanto a profesionales como a pacientes sobre sus derechos y responsabilidades en el manejo de información sensible.

Uno de los ámbitos en los que la privacidad y la confidencialidad se han vuelto fundamentales es la educación médica. La formación de los futuros profesionales de la salud debe incluir competencias que les permitan manejar información clínica con responsabilidad y apego a principios éticos. Según García Barbero (2020), la integración de habilidades investigativas en los planos de estudio de medicina es esencial para desarrollar un pensamiento crítico y científico en los estudiantes.

El autor destaca que, aunque muchas facultades reconocen la importancia de estas competencias, pocas las implementan de manera efectiva a lo largo de la carrera. Además, señala que la investigación no solo contribuye a la generación de conocimiento, sino que también fomenta la capacidad de los futuros profesionales para enfrentar desafíos complejos, como los planteados por la pandemia de COVID-19.

La investigación en el ámbito médico no solo debe verse como una actividad académica, sino como una herramienta fundamental para mejorar la práctica clínica. Según García Barbero (2020), cada caso médico puede considerarse un proyecto de investigación en sí mismo, donde el profesional debe aplicar el método científico para diagnosticar y tratar a los pacientes. Este enfoque no solo mejora la calidad de la atención, sino que también promueve una actualización constante de los conocimientos, lo que es crucial en un campo tan dinámico como la medicina. En este contexto, la protección de la información del paciente cobra especial relevancia, ya que el uso de registros electrónicos y bases de datos en la investigación debe cumplir con estrictos estándares de seguridad para evitar vulneraciones de privacidad.

En el mismo sentido, la evolución de las plataformas digitales ha traído consigo nuevos desafíos en el resguardo de la confidencialidad médica. Según Fretes Oviedo et al. (2024), la confidencialidad médica enfrenta nuevos desafíos en la

era de las redes sociales, donde la difusión de información personal de salud se ha vuelto más accesible y riesgosa.

Los autores destacan que, aunque estas plataformas ofrecen oportunidades para la educación y la comunicación en salud, también plantean dilemas éticos y legales, especialmente en cuanto a la protección de datos sensibles. Se enfatiza la necesidad de políticas claras y educación continua para profesionales y pacientes, con el fin de garantizar que la privacidad no se vea comprometida en entornos digitales.

En un mundo cada vez más conectado, la privacidad y la confidencialidad de los datos médicos se han convertido en un tema crítico. Según Fretes Oviedo et al. (2024), la adopción de tecnologías digitales en el ámbito sanitario ha generado un escenario complejo, donde la información de los pacientes puede ser compartida de manera involuntaria o mal utilizada. Esto subraya la importancia de implementar medidas de seguridad robustas, como la encriptación de datos y el consentimiento informado, para proteger la integridad de la información médica en plataformas digitales. Además, es fundamental que tanto los profesionales de la salud como los pacientes estén conscientes de los riesgos y sepan cómo manejar su información de manera segura.

La privacidad en entornos digitales comenzará siendo un tema clave en la era de la transformación tecnológica. La implementación de normativas, la capacitación constante de los profesionales y el desarrollo de estrategias de protección de datos son esenciales para garantizar la confidencialidad de la información médica. A medida que la digitalización avanza, es imperativo que la seguridad y la ética en el manejo de datos personales evolucionen de manera paralela, asegurando que la tecnología siga siendo una herramienta que beneficia a la sociedad sin comprometer la integridad y los derechos de los individuos.

Límites del apoyo virtual

La digitalización ha transformado diversos ámbitos de la sociedad, incluyendo la educación y la atención psicológica, facilitando el acceso a servicios y recursos a través de plataformas virtuales. Sin embargo, a pesar de sus múltiples ventajas, el apoyo virtual también presenta desafíos que deben ser considerados para garantizar su eficacia. Factores como el acceso a la tecnología, la preparación de los profesionales y las limitaciones en la interacción humana pueden afectar la calidad de la enseñanza y la atención psicológica en entornos digitales.

En el ámbito educativo, el uso de metodologías digitales ha cobrado relevancia en los últimos años. Un ejemplo de ello es el modelo de aula invertida, que busca potenciar el aprendizaje autónomo mediante el acceso a materiales didácticos en línea antes de las clases presenciales. No obstante, esta metodología no está exenta de dificultades. Según Jaimes Sarmiento (2020), el modelo de aula invertida presenta ciertos límites en su aplicación, especialmente en el acceso a tecnologías de la información y la capacidad de los docentes para implementar estrategias didácticas adecuadas. Asimismo, la disciplina de los estudiantes es un factor determinante para el éxito de este método de enseñanza, ya que requiere un alto grado de autonomía y responsabilidad en el aprendizaje.

En este sentido, es fundamental seguir explorando y adaptando las metodologías digitales para lograr un equilibrio entre la enseñanza virtual y presencial. La implementación de estrategias que fomenten la autorregulación del aprendizaje y el desarrollo de competencias digitales en los estudiantes contribuirá a minimizar las limitaciones del apoyo virtual y maximizar sus beneficios en la educación.

Los desafíos del apoyo virtual no solo se presentan en la educación, sino también en el ámbito de la salud mental. La telepsicología, entendida como la prestación de servicios psicológicos a través de tecnologías digitales, ha permitido ampliar el acceso a la atención, especialmente en zonas donde los recursos presenciales son limitados. Sin embargo, aunque la telepsicología ofrece ventajas como la accesibilidad y la flexibilidad, también presenta desafíos significativos.

Según Acero (2020), la falta de comunicación no verbal y la dificultad para establecer una conexión emocional profunda pueden limitar la efectividad de las intervenciones virtuales. Además, problemas técnicos, como fallas en la conexión a Internet, pueden interrumpir las sesiones y afectar la calidad de la atención. Estos aspectos resaltan la importancia de evaluar cuidadosamente cuándo y cómo utilizar el apoyo virtual, especialmente en casos que requieran una intervención más personalizada o en situaciones de crisis aguda.

A pesar de estas limitaciones, el apoyo psicológico a través de medios digitales ha mostrado resultados positivos en múltiples estudios. Según De la Torre y Pardo (2018), la telepsicología ha demostrado ser una herramienta eficaz para abordar problemas como la ansiedad y la depresión, entre otros trastornos comunes en la práctica clínica. Los resultados de las intervenciones realizadas a través de tecnologías de la información y comunicación (TIC) son comparables a los obtenidos en terapias presenciales, lo que resalta la importancia de seguir

investigando para garantizar una implementación competente de estas modalidades.

Conclusión

La incorporación de la tecnología de atención en la psicológica no solo amplía el acceso a los servicios de salud mental, sino que también permite una mayor flexibilidad en la atención, especialmente en contextos donde el acceso presencial es limitado. Sin embargo, es crucial que los profesionales estén adecuadamente capacitados para manejar las particularidades de la intervención en línea, incluyendo aspectos éticos y de confidencialidad, así como para enfrentar situaciones de crisis que puedan surgir durante el proceso terapéutico.

Si bien el apoyo virtual ha demostrado ser una herramienta útil tanto en la educación como en la salud mental, sus limitaciones deben ser abordadas para mejorar su eficacia. La capacitación de los profesionales, la optimización de los recursos tecnológicos y el desarrollo de estrategias que permitan superar los desafíos de la interacción en línea son aspectos clave para garantizar que estas modalidades cumplan con su propósito de manera efectiva.

A medida que la digitalización avanza, es fundamental continuar evaluando y ajustando estos sistemas para lograr un equilibrio adecuado entre la tecnología y la interacción humana.

Referencias

- Acero, P. D. (2021). Referentes éticos mínimos para la práctica de la telepsicología. *Colegio Colombiano de Psicólogos, Telepsicología: Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable*, 15-28.
- ALARCON-ROJAS, Carlos A. et al. Intervención digital basada en la atención plena para estrés y ansiedad generalizada en trabajadores universitarios. *Horiz. sanitario* [online]. 2023, vol.22, n.3 [citado 2025-03-01], pp.527-536. Disponible en: <https://acortar.link/cKEzjV> . Epub 03-Mayo-2024. ISSN 2007-7459. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5629>.
- Alcaciega Guanín, B. W., Rivera Armijo, L. C., & Yela Burgos, R. T. (2025). Patrones de desigualdad de la vivienda en Ecuador: Patterns of housing inequality in Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 6(1), 832 – 843. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3382>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2023). *Ley Orgánica de Salud y regulación de la telesalud*
- Bayron Javier, C. A. (2022). *Aplicabilidad de la telepsicología como opción de atención a pacientes con afectaciones psicológicas* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).
- Carrión Auria, L. C. ., Betancourt Zambrano , S. V. ., Baquedano Moya , T. I. ., & Bohorquez Troya, A. M. . . (2024). Promoción del bienestar emocional y la resiliencia. *Reincisol.*, 3(6), 4623–4640. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4623-4640](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4623-4640)
- Cedeño Alcívar, S. F. E., Hernández, F., & Morales Intriago, J. C. (2017). Brecha digital entre estudiantes del área urbana y rural, a partir del estándar de saberes digitales mínimos propuestos por la Unesco. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 2(2), 1-17.
- de los Ángeles Vera, B. M., Sacoto, J. A. C., & Guale, L. C. C. (2019). La intervención del psicólogo a través de las redes sociales: Una perspectiva desde la ética. *Didasc@ lia: Didáctica y Educación*, 10(2), 133-146.
- Euseche, Mario Antonio. Programa de intervención educativa para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio en estudiantes de 12 a 17 años en el contexto escolar de Colombia. Granada: Universidad de Granada, 2023. [<https://hdl.handle.net/10481/89772>]
- Flores-Vivar, J. M., & García-Peñalvo, F. J. (2022). *Ciberantropología de las redes sociales en el desarrollo de la educación virtual*. McGraw-Hill.

- De la Torre Martí, M., & Cebrián, R. P. (2018). *Guía para la intervención telepsicológica*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Delgado, J. A. M., Alonso, F. J. M., Boquet, E. M., de Tomás, J. F. Á., & Díez, J. M. C. (2020). Competencias digitales clave de los profesionales sanitarios. *Educación Médica*, 21(5), 338-344.
- Gálvez, A. L. B., Ortiz, A. P., & Lugo-González, I. V. Diseño de plataformas web como estrategia psicoeducativa en temas de salud.
- Gómez-Díaz, J. A. (2023). Atención en telesalud mental: una revisión sistematizada para el diseño de un protocolo basado en buenas prácticas en Telepsicología. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 15(2). <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e352334>
- GONZALEZ ARENCIBIA, Mario; MAR CORNELIO, Omar y GONZALEZ FORTUNA, Isvieta. Ética digital en la salud. *Serie Científica* [online]. 2024, vol.17, n.5 [citado 2025-03-02], pp. 22-39 . Disponible en: <https://acortar.link/q0x19a> . Epub 01-Mayo-2024. ISSN 2306-2495.
- Guzmán, FAR, León, EDJS, & Ospina, HEO (2023). Transformación digital de la atención psicológica: estado actual de la telepsicología en Colombia. *Psicoespacios* , 17 (31), 1-20.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). *Acceso y uso de TIC en Ecuador*.
- Jaimes, E. K. (2020). *Límites y alcances del aula invertida como estrategia didáctica. Análisis documental..* Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11948>.
- Lago Martínez, S., Marotias, A., & Amado, S. (2013). Inclusión digital en la educación pública argentina. El Programa Conectar Igualdad. *Revista Educación Y Pedagogía*, 24(62), 205–218. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/14204>
- Libreros Lozano, J. E. (2023). *Intervención en Crisis por Medio de la Telepsicología: Crisis y Tecnología* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Logioia, D. C. P., González, L. L. J., & Heras, J. (2021). Estrategias socio-pedagógicas para la educación virtual en el marco de la pandemia del COVID-19 en el Ecuador. *Revista Publicando*, 8(29), 35-44.
- Llamas, T. C., Altare, A. E., Castro, M. F. R., Jaimes, M. E. B., Sánchez, M. C. L., & Urrego, S. G. C. (2022). Telepsicología en un centro de atención psicológica universitario durante el COVID-19: Experiencias de consultantes y estudiantes. *Universitas Psychologica*, 21, 1-18.

- Martínez-Baquero, J. E., & Rodríguez-Umaña, L. A. (2022). Uso de aplicaciones móviles como herramienta de apoyo tecnológico para la enseñanza con metodología steam. *Revista Politécnica*, 18(36), 75–90. <https://doi.org/10.33571/rpolitec.v18n36a6>
- Martínez, R., & López, A. (2021). *Transformaciones en la atención psicológica durante la pandemia: La expansión de la telepsicología*. *Revista de Psicología y Tecnología*, 12(3), 78-94.
- Mariano, A. G., Prats, G. M., & de Escobar Fernández, A. M. (2023). Tendencias de marketing digital para emprendedores sociales basados en plataformas digitales. *Etic@ net. Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 23(1).
- Ministerio de Telecomunicaciones del Ecuador. (2023). *Informe sobre conectividad y acceso digital en Ecuador*.
- Olivella-López, G., Cudris-Torres, L., & Medina-Pulido, P. L. (2020). La telepsicología: una perspectiva teórica desde la psicología contemporánea. *Des-bordes*, 11(1), 96–112
- Oviedo, L. X. F., Segovia, C. M. S., & Franco, I. E. M. (2024). Confidencialidad médica en la era de las redes sociales: Una revisión de los desafíos éticos y legales. *Revista UniNorte de Medicina y Ciencias de la Salud*, 12(3), 5-60.
- Orozco, M.; Freire, C. (2021). Diseño de una intervención educativa enfocada en promover la salud y el bienestar mental mediante el ejercicio físico, en el personal de la empresa veris sucursal: 12 de octubre. Durante la pandemia de SARS COV 2 (Tesis de maestría). Universidad de las Américas, Quito.
- Ortega, JGC, Pérez, JFR y González, RC (2021). El impacto de los recursos educativos abiertos en la socialización del conocimiento en el sistema educativo ecuatoriano. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 14 (6), 59-71.
- Pérez, F. S. (2023). Manual de Telepsicología. Nuevos medios para aplicar la psicología en el Siglo XXI. *Cuadernos de Neuropsicología*, 17(1), 85-87.
- Pedroza Cabrera, F. J., Martínez Martínez, K. I., Carranza Jasso, R., & López Salas, J. S. (2021). Evaluación y atención en línea de problemas de salud mental durante la pandemia de Covid-19.
- Pinos, K. M. C. (2024). Barreras de accesibilidad e inclusión educativa en el nivel universitario en el Ecuador. *Revista Andina de Investigaciones en Ciencias Pedagógicas*, 1(1), 113-146.
- Ramos Álvarez, Rodolfo. (2022). MANUAL DE TELESALUD MENTAL, TECNOLOGÍAS DIGITALES EN LA PRÁCTICA*. *Cuadernos de*

- neuropsicología*, 16(1), 100-102. <https://dx.doi.org/10.7714/cnps/16.1.601>
- Rincón, A. M. M., Coronado, M. P., Cely, D. C., Díaz, G. D., & Ramírez, A. F. Las redes sociales digitales como estrategia de innovación educativa.
- Rivera, R. A. C., Oyola, A. M. R., Marmolejo, G. B. M., Rivera, D. M. C., & Vásquez, C. I. L. (2023). Causas y consecuencias de la deserción escolar en el contexto ecuatoriano. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(11), 927-945.
- Rodríguez Yagual, C. A. (2021). Brecha digital y su influencia en la educación virtual en los estudiantes de una unidad educativa de Ecuador, 2020.
- Rodríguez, Y., & León, M. (2021). *Brecha digital y su impacto en la educación virtual en Ecuador*. *Revista Científica de Educación y Tecnología*, 12(3), 45-60.
- Rojas Baltazar, A. C., Hernández Gómez, A. I., González Méndez, C., Díaz Sosa, D. M., González Santiago, E., Hernández Orduña, F. O., ... & Negrete Rodríguez, O. I. (2024). Telepsicología. Pautas para intervenciones digitales.
- Sierra, E. A., Chávez, M. Á. L., & Garnica, C. C. EXPERIENCIAS TECNOLÓGICAS EN LA EDUCACIÓN.
- Toaquiza, G. C., Veliz, D. V., Cagua, T. R., & Almeida, P. M. (2024). Aula sin barreras: Una perspectiva innovadora. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 830-843.
- Traverso, G., & Salem Martínez, T. (2020). Telepsicología durante la pandemia. *Sistemas Familiares*, 36(1), 37-48.
- Traverso, Gregorio (2021). Telepsicología en pandemia. Contexto y oportunidades para trabajar. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Villarroel, J. J. G. (2021). Implicancia de la inteligencia artificial en las aulas virtuales para la educación superior. *Orbis Tertius-UPAL*, 5(10), 31-52.

CAPÍTULO IV

Propuestas Futuras: Innovación y Accesibilidad en Salud Mental

La salud mental ocupa hoy un lugar central en las agendas públicas y académicas a nivel global, reconocida como un factor esencial para el bienestar, la cohesión social y la productividad de las sociedades. En este contexto, las innovaciones tecnológicas han irrumpido con fuerza, ofreciendo nuevas oportunidades para la prevención, el diagnóstico, la intervención y la promoción de la salud mental. El presente capítulo se propone analizar las tendencias actuales en innovación y accesibilidad en salud mental, destacando los avances, desafíos y perspectivas futuras en Ecuador.

A partir de una revisión de las principales herramientas tecnológicas, tales como la inteligencia artificial, las aplicaciones móviles, la realidad virtual y aumentada, y los modelos híbridos de atención, se explora su impacto en la ampliación de la cobertura y la personalización de los servicios. Se incluyen experiencias internacionales exitosas, adaptables a la realidad ecuatoriana, con el fin de inspirar políticas públicas sostenibles y culturalmente pertinentes.

No obstante, el aprovechamiento de estas herramientas enfrenta obstáculos significativos: la brecha digital, la insuficiente formación profesional, la carencia de normativa específica y la persistencia del estigma. Por ello, el capítulo incorpora un análisis de desafíos transversales y propone la creación de laboratorios de innovación, la incorporación de la telepsicología en la formación universitaria y la articulación multisectorial.

Este enfoque busca anticipar los retos del futuro, ofrecer soluciones adaptadas y consolidar a la Universidad Técnica de Machala como referente en innovación, equidad y derechos humanos en el ámbito de la salud mental.

Integración de tecnología en la salud mental

La integración tecnológica en el ámbito de la salud mental representa una transformación profunda en la manera en que los servicios son concebidos, ofrecidos y recibidos. La digitalización ha permitido ampliar el alcance de las intervenciones psicológicas, superando las barreras geográficas y las limitaciones de infraestructura que, en países como Ecuador, representan un

desafío histórico. Esta integración no solo ha mejorado el acceso, sino que también ha permitido personalizar la atención, adaptándola a las necesidades y características de cada individuo.

A nivel mundial, la telepsicología, las plataformas digitales de apoyo emocional, las aplicaciones de autoayuda y los servicios de asesoría en línea se han consolidado como herramientas eficaces para la prevención y tratamiento de trastornos mentales (World Health Organization, 2022). En países de América Latina, estas tecnologías han demostrado ser aliadas clave para la atención en zonas rurales y poblaciones en situación de vulnerabilidad (OPS, 2023). La adopción de herramientas digitales, como aplicaciones móviles, inteligencia artificial (IA) y realidad virtual, ha transformado la manera en que se diagnostican, tratan y previenen los trastornos mentales (Valverde, et al., 2024).

En Ecuador, la pandemia de COVID-19 aceleró la implementación de estos recursos. El Ministerio de Salud Pública promovió la línea de ayuda psicológica 171 y fortaleció la Red Pública Integral de Salud con servicios virtuales, demostrando la viabilidad de la teleatención (MSP, 2021). Además, universidades y organizaciones no gubernamentales han desarrollado aplicaciones y plataformas orientadas al bienestar emocional, aunque aún persisten desafíos relacionados con la cobertura, sostenibilidad y actualización tecnológica (Sigüencia, et al., 2021). Un estudio realizado por la Universidad Técnica de Ambato analiza las terapias psicológicas basadas en el uso de TIC, evidenciando su potencial para mejorar la atención y seguimiento de los pacientes (Vintimilla Molina, et al., 2021).

Las oportunidades de integración tecnológica no se limitan a la atención directa. La recopilación y análisis de datos a través de plataformas digitales permiten identificar tendencias de salud mental en tiempo real, facilitando la toma de decisiones y el diseño de políticas públicas basadas en evidencia (Pérez-García et al., 2022). No obstante, para que estas oportunidades se materialicen plenamente, es indispensable garantizar el acceso equitativo a la tecnología, promover la alfabetización digital y diseñar estrategias de comunicación inclusivas que lleguen a todos los segmentos de la población, especialmente a los grupos históricamente excluidos.

La integración tecnológica en salud mental, bien planificada y acompañada de regulación ética y vigilancia permanente, puede ser un motor clave para la innovación en Ecuador, contribuyendo al desarrollo de sistemas de salud más accesibles, sostenibles y centrados en la persona. La IA generativa, por ejemplo, puede ayudar a mejorar la atención en salud mental al mitigar la escasez de

profesionales de salud, ofreciendo apoyo en la clasificación de pacientes y ampliando el acceso a terapias (World Economic Forum, 2024)

Además, según la investigación de Larsen et al. (2021), la combinación de plataformas digitales con herramientas de monitoreo continuo, como dispositivos portátiles (wearables) que registran niveles de estrés y patrones de sueño, puede anticipar episodios críticos y facilitar intervenciones preventivas. En contextos de salud pública, la implementación de redes colaborativas entre instituciones académicas, organizaciones de salud y empresas tecnológicas ha demostrado aumentar la eficiencia y cobertura de los programas de salud mental.

Para Ecuador, resulta pertinente la creación de un observatorio digital de salud mental que articule información en tiempo real sobre necesidades emergentes, recursos disponibles y resultados de intervención. Esta plataforma, apoyada por inteligencia artificial, podría además ofrecer rutas de derivación personalizada para los usuarios y alertas tempranas para los servicios comunitarios, adaptando modelos exitosos de países como Chile y Colombia (OPS, 2023).

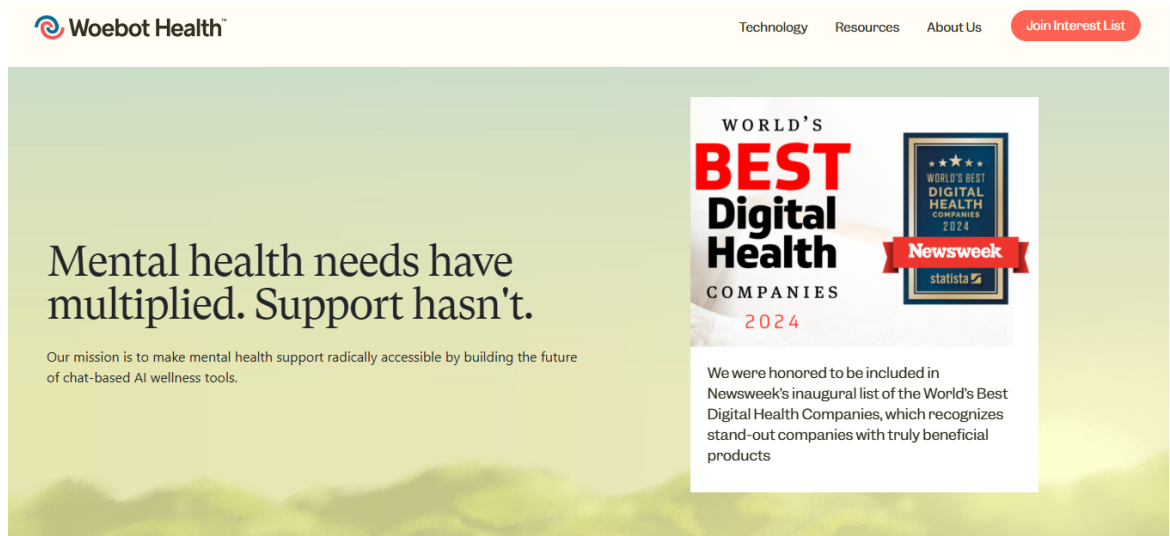
Inteligencia Artificial y aplicaciones móviles: Potencial, límites y desafíos éticos

La inteligencia artificial (IA) y las aplicaciones móviles han irrumpido como herramientas clave en el ámbito de la salud mental, ofreciendo soluciones innovadoras para la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de trastornos psicológicos. Estas tecnologías permiten un monitoreo constante, intervenciones personalizadas y la entrega de apoyo emocional en tiempo real (Topol, 2019). Según el informe de Mental Health Europe (2023), la digitalización en salud mental facilita el acceso a recursos, promueve la autoayuda y amplía las opciones terapéuticas; sin embargo, también plantea riesgos relacionados con la sobrecarga digital, la pérdida de privacidad y la dependencia tecnológica. Por ello, recomiendan marcos regulatorios sólidos y un enfoque centrado en el bienestar individual.

En países desarrollados, particularmente en Estados Unidos y Reino Unido, aplicaciones basadas en inteligencia artificial como Woebot y Wysa han demostrado eficacia en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos. Estos resultados se han logrado mediante el uso de intervenciones conversacionales y ejercicios derivados de la terapia cognitivo-conductual (Fitzpatrick et al., 2017). Ambas plataformas emplean algoritmos avanzados que permiten adaptar las

respuestas y generar contenido educativo personalizado, atendiendo a las necesidades específicas de cada usuario.

Los *chatbots*, por ejemplo, utilizan procesamiento de lenguaje natural para interactuar con los usuarios, ofreciendo apoyo emocional y técnicas de terapia cognitivo-conductual (Zanquetta, et al., 2024). Plataformas como Woebot han ganado popularidad al proporcionar asistencia psicológica inmediata y accesible. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de estos sistemas, ya que carecen de la empatía y comprensión profunda que caracteriza a los terapeutas humanos (National Geographic, 2024).



Interfaz Woebot (2025) - **Fuente:** <https://woebothealth.com/>

En el contexto latinoamericano, algunas iniciativas comienzan a emerger, aunque enfrentan desafíos relacionados con la brecha tecnológica y la falta de adaptación cultural. Según Guzmán et al., (2023), la transformación digital en la atención psicológica ha permitido en Colombia ampliar el alcance de los servicios, especialmente en poblaciones vulnerables, aunque aún enfrenta desafíos relacionados con la regulación, la capacitación profesional y la confianza de los usuarios en entornos virtuales.

En Ecuador, el desarrollo de aplicaciones móviles y herramientas digitales para la salud mental aún es incipiente; sin embargo, las iniciativas impulsadas por universidades demuestran un alto potencial de crecimiento si reciben respaldo estatal y financiamiento sostenido (MSP, 2022). La Universidad del Azuay (2023) ha destacado la aplicación de la realidad virtual en tratamientos psicológicos, mostrando avances en terapias de exposición y reducción de ansiedad.

Por su parte, la Universidad San Francisco de Quito (2023) ha resaltado la necesidad urgente de repensar el uso de tecnologías digitales en salud mental,

promoviendo estrategias más éticas e inclusivas. Además, la Universidad Técnica del Norte (2021) ha implementado un programa de atención psicológica y vocacional que combina modalidades presenciales y digitales, favoreciendo el acceso de poblaciones jóvenes. Estos esfuerzos académicos evidencian que, con el apoyo adecuado, Ecuador podría posicionarse como un referente regional en innovación tecnológica para la salud mental.

La implementación de la inteligencia artificial (IA) en salud mental abre oportunidades valiosas, como diagnósticos más precisos, seguimiento personalizado y mayor accesibilidad a intervenciones psicológicas (Biotech Magazine & News, 2024). Sin embargo, estos avances también presentan importantes desafíos éticos. La privacidad de los datos, la seguridad de la información y la transparencia de los algoritmos son aspectos críticos que requieren atención prioritaria. En Ecuador y la región, la ausencia de marcos regulatorios específicos expone a los usuarios a riesgos de manipulación y mal uso de datos sensibles (WHO, 2022).

Además, el sesgo algorítmico y la posibilidad de decisiones automatizadas sin supervisión humana generan inquietudes sobre la autonomía y la equidad en la atención. La dependencia excesiva de aplicaciones automatizadas puede despersonalizar el proceso terapéutico, disminuyendo la calidad del vínculo entre paciente y profesional. Por este motivo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) enfatiza que las tecnologías basadas en IA deben ser utilizadas únicamente como complemento del acompañamiento humano y nunca como un sustituto total de la atención clínica. La combinación de innovación tecnológica con supervisión ética y profesional es indispensable para evitar la deshumanización del cuidado psicológico y garantizar la seguridad y confianza de los usuarios.

Para garantizar un uso responsable, es necesario que Ecuador establezca normativas claras que regulen el desarrollo y uso de aplicaciones de salud mental basadas en IA, incluyendo estándares de calidad, validación científica y mecanismos de supervisión. Asimismo, la formación ética y digital de los profesionales de la salud mental debe ser parte de los programas de educación continua.

Finalmente, se recomienda fomentar alianzas entre el sector público, la academia y la industria tecnológica para promover la creación de aplicaciones adaptadas al contexto ecuatoriano, con participación activa de la comunidad y enfoque intercultural. La IA y las aplicaciones móviles, bien gestionadas, pueden

ser herramientas poderosas para cerrar brechas de atención y contribuir a una salud mental accesible, ética y sostenible.

Realidad Virtual y Realidad Aumentada: Nuevas herramientas terapéuticas

La Realidad Virtual (RV) y la Realidad Aumentada (RA) están revolucionando el campo de la psicoterapia y la salud mental, brindando escenarios controlados e inmersivos que permiten abordar desde fobias específicas hasta trastornos de estrés postraumático. Estas tecnologías facilitan la exposición gradual y segura a estímulos temidos, favoreciendo el proceso terapéutico y la adquisición de habilidades de afrontamiento (Freeman et al., 2017).

En países como Estados Unidos y el Reino Unido, la RV se ha integrado en programas de salud mental en entornos clínicos y académicos, demostrando eficacia en la reducción de ansiedad social, miedos irracionales y síntomas depresivos (Maples-Keller et al., 2017). Por su parte, la RA ha sido utilizada para el entrenamiento en habilidades sociales y la simulación de situaciones cotidianas complejas, especialmente útil para personas con autismo o dificultades de interacción social.

Un estudio publicado en *Behavioral Psychology* revisó diversas aplicaciones de la RV en tratamientos psicológicos, concluyendo que esta tecnología ofrece ventajas significativas, como la posibilidad de recrear situaciones difíciles de reproducir en la realidad y proporcionar un control total sobre los estímulos presentados al paciente (Botella et al., 2006). Además, la RV permite una personalización de las terapias, adaptándose a las necesidades específicas de cada paciente y facilitando un seguimiento detallado de su progreso.

La RV y la RA se han utilizado para tratar condiciones como fobias, ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros trastornos psicológicos (Pérez, 2023). Por ejemplo, la terapia de exposición mediante RV ha demostrado ser eficaz en la reducción de síntomas en pacientes con fobias específicas, al permitirles enfrentar sus miedos en un entorno virtual controlado (Top Doctors, 2019). Un proyecto de la Universitat Politècnica de València evidenció que esta tecnología puede ayudar a los afectados por catástrofes, ofreciendo entornos inmersivos que promueven la calma y el bienestar (León, 2025).

Las principales ventajas de la RV y la RA incluyen la posibilidad de controlar variables, ajustar niveles de dificultad y ofrecer entornos seguros para la práctica terapéutica. Sin embargo, su implementación enfrenta barreras relacionadas con el costo de los equipos, la capacitación profesional y la necesidad de validar

científicamente cada intervención antes de su aplicación masiva (Argüero-Fonseca, et al., 2021).

En América Latina, aunque el uso de RV y RA en salud mental es aún limitado, se observan experiencias en países como Chile, Argentina y México, que han comenzado a implementar programas piloto con resultados prometedores (OPS, 2023). Ecuador se encuentra en una etapa inicial, donde la integración de estas tecnologías podría ser impulsada a través de alianzas con universidades y centros de investigación, así como mediante la creación de laboratorios de innovación aplicada.

La Organización Mundial de la Salud (2022) ha destacado el potencial de estas tecnologías, pero también advierte sobre el riesgo de dependencia tecnológica y la importancia de garantizar la supervisión clínica permanente. Por ello, cualquier programa que integre RV o RA debe ser diseñado desde un enfoque ético, adaptado a las realidades culturales y socioeconómicas locales.

Para Ecuador, la inversión en formación profesional y la creación de espacios de prueba y validación son pasos fundamentales. Además, se recomienda la elaboración de protocolos nacionales que regulen el uso de estas tecnologías en intervenciones psicológicas, asegurando la protección de datos personales y la calidad de las prácticas terapéuticas.

La integración responsable de la Realidad Virtual y la Realidad Aumentada puede convertirse en un eje innovador para la salud mental en el país, ofreciendo nuevas oportunidades para la prevención, tratamiento y rehabilitación en entornos educativos, clínicos y comunitarios.

Modelos de atención híbridos: Innovación para la accesibilidad

Los modelos de atención híbridos, que combinan la intervención presencial con servicios virtuales, están emergiendo como una solución eficiente para ampliar la cobertura de la salud mental y mejorar la continuidad del tratamiento. Estos modelos permiten a los usuarios acceder a sesiones terapéuticas presenciales cuando es necesario, complementadas por plataformas digitales para seguimiento, apoyo emocional y gestión de casos (Andersson et al., 2018).

A nivel internacional, los modelos híbridos han demostrado ser especialmente útiles en regiones con limitaciones geográficas o recursos limitados, logrando mejorar la adherencia al tratamiento y reducir tiempos de espera (Titov et al., 2019). En América Latina, iniciativas como el programa de atención híbrida desarrollado por el Ministerio de Salud de Chile han permitido mantener el

acceso a servicios psicológicos en zonas rurales y durante situaciones de emergencia sanitaria (OPS, 2023).

Plataformas como Ansuz ofrecen servicios de terapia online, manteniendo la misma duración y frecuencia que las sesiones presenciales, generalmente de 60 minutos una vez por semana (Ansuz, s.f.). Esta modalidad ha permitido que más personas accedan a apoyo psicológico sin la necesidad de desplazarse, lo cual es especialmente beneficioso en un país con una geografía diversa y, en ocasiones, de difícil acceso.



Fuente: Ansuz, 2025

En Ecuador, aunque la implementación de modelos híbridos se encuentra en una etapa temprana, ya existen experiencias piloto promovidas por universidades y organizaciones no gubernamentales que combinan consultas presenciales con intervenciones virtuales. La Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE, 2020) sostiene que la terapia virtual puede ser tan efectiva como la presencial, siempre que se establezcan acuerdos claros entre terapeuta y paciente sobre el encuadre, los objetivos y las condiciones del proceso terapéutico. La flexibilidad de horarios y la posibilidad de acceder a terapia desde cualquier lugar han favorecido la aceptación de esta modalidad.

El potencial de los modelos híbridos es considerable, ya que permiten adaptarse a las necesidades individuales, reducir costos y facilitar el acceso en poblaciones geográficamente dispersas o de difícil alcance (Rojas-Jara et al., 2022). No obstante, factores como la falta de privacidad en el hogar, la carencia de dispositivos tecnológicos adecuados y la conectividad limitada pueden afectar su eficacia. Asimismo, la ausencia de contacto físico directo puede impactar

negativamente en la calidad del vínculo terapéutico, un aspecto central en los procesos de intervención psicológica. Su éxito depende en gran medida de la formación continua de los profesionales en competencias digitales y habilidades de comunicación, así como del desarrollo de programas de alfabetización digital para pacientes y sus familias (Valdés et al., 2022).

Para avanzar en esta dirección, es fundamental que Ecuador fomente políticas públicas que incentiven el desarrollo y consolidación de plataformas de atención híbrida, apoye la creación de redes colaborativas entre instituciones de salud y tecnología, y promueva la mejora de la conectividad, especialmente en zonas rurales. De igual manera, se recomienda la implementación de proyectos piloto con procesos de evaluación sistemática que permitan adaptar estos modelos a las realidades socioculturales del país, generando así evidencia local que respalde su escalabilidad y sostenibilidad a largo plazo.

Desafíos transversales: Brecha digital, formación profesional y normativa

La expansión de la innovación tecnológica en salud mental enfrenta desafíos estructurales y sociales que condicionan su éxito y sostenibilidad. Entre los más relevantes se encuentran la brecha digital, la insuficiente formación profesional y la ausencia de marcos normativos actualizados.

La brecha digital continúa siendo una limitante significativa en Ecuador. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022), solo el 58% de los hogares ecuatorianos dispone de acceso a internet, una cifra que disminuye considerablemente en zonas rurales y entre poblaciones vulnerables. Esta desigualdad limita el acceso equitativo a servicios digitales de salud mental y evidencia la necesidad de políticas públicas enfocadas en fortalecer la infraestructura tecnológica y garantizar el acceso universal. La falta de inversión, las carencias en infraestructura y la ausencia de programas de capacitación especializada agravan este problema (Llerena & Ramos-Noboa, 2022).

La educación y sensibilización de la población sobre el uso seguro y responsable de las aplicaciones digitales en salud mental son igualmente fundamentales para favorecer su aceptación y potenciar su efectividad (Macías & Arias, 2024). En paralelo, la formación profesional enfrenta retos críticos. La mayoría de los programas académicos en psicología y salud mental en Ecuador aún carecen de módulos formales sobre competencias digitales, ética tecnológica y telepsicología (Valarezo et al., 2023). Esta brecha formativa amplía la distancia entre los avances tecnológicos disponibles y la capacidad de los profesionales

para implementarlos de manera ética, responsable y adaptada a la diversidad cultural.

En el ámbito normativo, si bien la Ley Orgánica de Salud Mental (2023) representa un avance importante al reconocer la telepsicología y el uso de tecnologías digitales, todavía carece de reglamentaciones específicas que aseguren estándares de calidad, protección de datos sensibles y mecanismos de supervisión continua. La experiencia internacional demuestra que contar con marcos regulatorios claros es esencial para generar confianza en la población y evitar prácticas inadecuadas (Thornicroft et al., 2020).

Para afrontar estos desafíos, se recomienda que Ecuador fortalezca su política nacional de inclusión digital, incorporando la salud mental como un eje prioritario en su agenda tecnológica. Además, es indispensable promover la capacitación continua de profesionales de la salud y docentes universitarios en el uso ético y seguro de tecnologías aplicadas a la psicología. Por último, se sugiere la creación de un observatorio nacional de innovación y regulación en salud mental digital, encargado de monitorear avances, identificar riesgos y proponer mejoras regulatorias que garanticen prácticas seguras, inclusivas y culturalmente pertinentes.

Buenas prácticas internacionales adaptables a Ecuador

Las experiencias internacionales en innovación y accesibilidad en salud mental ofrecen valiosas lecciones que pueden ser adaptadas al contexto ecuatoriano. Países como Australia, Canadá y Chile han implementado estrategias exitosas que combinan tecnología, participación comunitaria y regulación ética, logrando ampliar la cobertura y mejorar la calidad de la atención.

En Australia, el programa MindSpot Clinic ha sido pionero en la oferta de tratamientos psicológicos en línea validados científicamente, combinando autoevaluaciones digitales y sesiones virtuales con profesionales (Titov et al., 2019). Esta estrategia ha permitido llegar a poblaciones rurales y reducir las listas de espera en servicios tradicionales.

Por su parte, Canadá ha impulsado el programa Wellness Together Canada, que integra recursos digitales, apoyo telefónico y consejería en línea gratuita, ofreciendo servicios multilingües y culturalmente adaptados (Health Canada, 2022). La plataforma ha destacado por su accesibilidad y la colaboración entre el sector público y organizaciones no gubernamentales.

En América Latina, Chile destaca con su estrategia de salud mental digital, que incluye el portal SaludableMente, un espacio integral para orientación

psicológica, promoción de la salud mental y derivación a servicios especializados (OPS, 2023). Esta iniciativa, acompañada de campañas mediáticas y talleres comunitarios, ha sido reconocida por su impacto en la reducción del estigma.

Para Ecuador, la adaptación de estas buenas prácticas requiere un enfoque contextualizado, que considere la diversidad cultural, las desigualdades sociales y la infraestructura tecnológica existente. La creación de plataformas nacionales con aval institucional, la formación continua de profesionales en competencias digitales y la participación activa de comunidades indígenas y rurales son elementos clave.

Se recomienda que el país impulse alianzas estratégicas con organismos internacionales y universidades líderes en innovación en salud mental. La participación de líderes comunitarios en el diseño y validación de herramientas digitales también es fundamental para asegurar su pertinencia y sostenibilidad. La integración de buenas prácticas internacionales adaptadas a la realidad ecuatoriana puede posicionar al país como un referente regional en innovación y accesibilidad en salud mental, contribuyendo al desarrollo de políticas públicas inclusivas y basadas en evidencia.

Visión a largo plazo y propuestas de política pública

El avance hacia un sistema de salud mental innovador y accesible en Ecuador requiere una visión estratégica de largo plazo, fundamentada en políticas públicas inclusivas, sostenibles y basadas en evidencia científica. Esta visión debe integrar el fortalecimiento institucional, la participación comunitaria, la equidad territorial y la ética digital. Además, es indispensable reconocer, tal como afirman Jara y Díaz (2023), que la formación de competencias en telepsicología post-pandemia no es solo una tendencia emergente, sino una necesidad ineludible para garantizar prácticas profesionales adaptadas a las nuevas formas de interacción y atención en entornos digitales.

Una prioridad es la creación de un Plan Nacional de Innovación en Salud Mental que articule a los ministerios de Salud, Educación, Telecomunicaciones y Economía, con participación activa de universidades y organizaciones de la sociedad civil. Este plan debe contemplar objetivos de corto, mediano y largo plazo, con indicadores medibles y mecanismos de rendición de cuentas.

El financiamiento sostenido es otro pilar esencial. La experiencia de países como Canadá y Australia demuestra que la inversión pública en plataformas digitales, capacitación profesional y campañas de sensibilización resulta costo-efectiva a largo plazo (Health Canada, 2022; Titov et al., 2019). Estos países han

evidenciado que cada dólar invertido en salud mental digital retorna en ahorro para los sistemas públicos de salud al reducir hospitalizaciones, prevenir crisis y disminuir ausentismo laboral. La relación costo-beneficio también se traduce en una mayor productividad económica y bienestar social, según análisis comparativos internacionales.

Ecuador debe destinar recursos específicos para innovación en salud mental dentro del presupuesto general de salud, priorizando la cobertura en zonas rurales y poblaciones vulnerables, donde la intervención temprana y la atención accesible pueden generar un impacto social y económico aún más significativo. Asimismo, la creación de marcos normativos robustos que regulen la telepsicología, la protección de datos personales, la validación de aplicaciones móviles y la supervisión de intervenciones basadas en inteligencia artificial debe ser una prioridad legislativa. Esta normativa debe estar acompañada por instancias de vigilancia y monitoreo que aseguren su cumplimiento.

Finalmente, se recomienda el fortalecimiento de la cooperación internacional, a través de convenios con organismos multilaterales, universidades extranjeras y plataformas internacionales de salud mental digital. Esta colaboración permitirá acceder a experiencias exitosas, tecnologías de punta y procesos de evaluación continua.

Solo a través de una visión a largo plazo, articulada y ética, Ecuador podrá consolidar un modelo de salud mental accesible, innovador y centrado en las personas, respondiendo de manera efectiva a los desafíos del presente y del futuro.

Dentro de esta visión estratégica, resulta fundamental la creación de un laboratorio nacional de innovación en salud mental digital. Este espacio, coordinado entre el sector público, la academia y organismos internacionales, tendría como objetivo pilotear nuevas tecnologías, validar científicamente herramientas digitales y formar profesionales en entornos simulados y seguros. La experiencia internacional sugiere que la existencia de estos laboratorios facilita la transferencia de tecnología y garantiza prácticas basadas en evidencia (Larsen et al., 2021).

Asimismo, la incorporación de la asignatura de telepsicología en los programas de formación universitaria, tanto en pregrado como en posgrado, es urgente. Esta materia debe abordar aspectos técnicos, éticos, legales y culturales del uso de plataformas digitales, junto con la práctica supervisada en entornos virtuales. Las universidades deben actualizar sus currículos y ofrecer certificaciones en competencias digitales aplicadas a la salud mental, promoviendo la preparación

de futuros profesionales capaces de liderar procesos innovadores de forma ética y eficaz.

Conclusiones

La innovación tecnológica aplicada a la salud mental representa una oportunidad sin precedentes para cerrar brechas históricas de acceso, calidad y cobertura en Ecuador. La evidencia internacional demuestra que herramientas como la inteligencia artificial, la realidad virtual, los modelos híbridos de atención y las plataformas digitales pueden potenciar el bienestar colectivo, siempre que sean implementadas de forma ética y adaptadas al contexto sociocultural.

No obstante, la adopción tecnológica enfrenta barreras estructurales que van desde la brecha digital hasta la falta de formación profesional específica. Es fundamental que Ecuador asuma un compromiso político sostenido para superar estos desafíos, destinando recursos suficientes y fortaleciendo los marcos regulatorios. La creación de un laboratorio nacional de innovación en salud mental digital y la inclusión de la asignatura de telepsicología en las mallas curriculares universitarias son pasos esenciales hacia este objetivo.

La participación activa de la sociedad civil, las universidades y los organismos internacionales será clave para consolidar una estrategia de salud mental digital inclusiva, responsable y sostenible. Solo a través de la cooperación multisectorial, la vigilancia ética y la inversión continua se podrá construir un sistema de salud mental adaptado a las necesidades del siglo XXI, que respete la diversidad, fomente la resiliencia y garantice el acceso equitativo para todos los ecuatorianos.

Referencias

- Ansuz. (s.f.). *Psicología Online - Terapia Online*. Recuperado de <https://ansuz.ec/servicios/terapia-online-ansuz/>
- Arango, F. E., Torres, A. M. F., Jiménez, M. J. E., & Valencia, A. A. (2022). Panorama de las intervenciones psicológicas virtuales en Hispanoamérica y España antes de la pandemia COVID-19. Revisión documental. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (67), 217-248.
- Argüero-Fonseca, A., Cervantes-Luna, B. S., Martínez-Soto, J., de Santos-Ávila, F., Aguirre-Ojeda, D. P., Espinosa-Parra, I. M., & Beltrán, I. L. (2021). Telepsicología en la pandemia Covid-19: una revisión sistemática. *Uaricha, Revista de Psicología*, 18, 1-10.
- Biotech Magazine & News. (2024). *El desafío de la Inteligencia Artificial en psicología y salud mental*. Recuperado de <https://acortar.link/ejxUCa>
- Botella, C., Baños, R. M., Guillén, V., Perpiñá, C., & Alcañiz, M. (2006). Realidad virtual y tratamientos psicológicos: una revisión. *Behavioral Psychology*, 14(3), 491-512. Recuperado de <https://acortar.link/bblB8Y>
- Guzmán, F. A. R., León, E. D. J. S., & Ospina, H. E. O. (2023). Transformación digital de la atención psicológica: estado actual de la telepsicología en Colombia. *Psicoespacios*, 17(31), 1-20.
- Jara, C. R., & Díaz, N. E. (2023). Psicología online: la necesaria formación de competencias en telepsicología post-pandemia. *Cuadernos de Neuropsicología*, 17(3), 65-75.
- León, I. (2025, 19 enero). Cadena SER. *Cadena SER*. <https://acortar.link/pbZaJk>
- Llerena, L., & Ramos-Noboa, M. (2022). Revisión sistemática: Ventajas e inconvenientes de la atención psicológica a través de medios telemáticos. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 181-191.
- Macías, J. L. G., & Arias, E. J. M. (2024). Tecnologías emergentes para la telemedicina y la atención médica remota: Una revisión de la literatura: Emerging technologies for telemedicine and remote healthcare: A literature review. *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 5(2), ág-59.
- Mental Health Europe. (2023). *La salud mental en la era digital*. Recuperado de <https://acortar.link/kdsyWC>
- Ministerio de Salud Pública. MSP. (2012). *Modelo de Atención Integral de Salud Familiar, Comunitaria e Intercultural*. Recuperado 2 de febrero de 2025, de <https://acortar.link/ABFoJg>

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022). *Informe técnico de evaluación del Plan Nacional Estratégico de Salud Mental 2014-2017*. Recuperado de <https://acortar.link/39wBuW>
- National Geographic. (2024). *¿Es la inteligencia artificial útil para tratar temas de salud mental?*. Recuperado de <https://acortar.link/gPZ8Fy>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *La OMS publica el primer informe mundial sobre inteligencia artificial en la salud y seis principios rectores para su diseño y uso*. Recuperado de <https://acortar.link/KOVOX4>
- OMS. (2022, junio 17). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pérez, F. S. (2023). Manual de Telepsicología.: Nuevos medios para aplicar la psicología en el Siglo XXI. *Cuadernos de Neuropsicología*, 17(1), 85-87.
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (2020). *¿La psicoterapia virtual funciona igual que la presencial?*. Recuperado de <https://acortar.link/Z2RdsP>
- Rojas-Jara, C., Polanco-Carrasco, R., Caycho-Rodríguez, T., Muñoz-Vega, C., Muñoz-Marabolí, M., Luna-Gómez, T., & Muñoz-Torres, T. (2022). Telepsicología para psicoterapeutas: lecciones aprendidas en tiempos del Covid-19. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 56(2).
- SEOEedorteam. (2024, 7 febrero). *¿Cuál es la mejor opción? Ventajas y desafíos de la psicología online y presencial*. Vento Centro de Psicología. <https://acortar.link/SrSB9O>
- Siguencia, M. F. A., Quincha, M. A. G., Tapia, L. P., & Ochoa, J. A. T. (2021). Autocuidado en psicólogos que realizan telepsicología con usuarios en situación de aislamiento social en Quito. *Revista Científica*, 6(22), 138-160.
- Top Doctors. (2019). *Terapia realidad virtual: qué es, síntomas y tratamiento*. Recuperado de <https://acortar.link/WiMcq2>
- Universo IA. (2024). *IA y salud mental: Aplicaciones prometedoras en el bienestar emocional*. Recuperado de <https://acortar.link/qEnIII>
- Universidad del Azuay. (2023). *Revisión: Realidad virtual y tratamientos psicológicos*. Recuperado de <https://acortar.link/Lt7kbL>
- Universidad San Francisco de Quito. (2023). *Salud mental y tecnología: ¿urge un cambio en el uso de tecnologías digitales?*. Recuperado de <https://acortar.link/QUMBiv>

- Universidad Técnica del Norte. (2021). *Programa de atención psicológica, vocacional y de salud mental*. Recuperado de <https://acortar.link/gYyx8S>
- Unobravo. (2025, 12 marzo). 12 ventajas de la terapia psicológica online. *unobravo*. Recuperado 10 de febrero de 2025, de <https://acortar.link/58IVLR>
- Valverde, K. Q., Venegas, M. P., & Leiva, W. M. (2024). Análisis de los principales aportes, riesgos y necesidades del uso de tecnologías e inteligencia artificial en el desarrollo de la psicología clínica: Analysis of the main contributions, risks and needs of the use of technologies and artificial intelligence in the development of clinical psychology. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 17.
- Vintimilla Molina, J. R., Campoverde Barros, J. E., Martínez Santander, C. J., & Vintimilla Molina, D. A. (2024). Uso de tecnologías de información y comunicación en las nuevas terapias en salud mental. *Mediciencias UTA*, 8(3), 38–49. <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v8i3.2512.2024>
- World Economic Forum. (2024, 1 noviembre). *Cómo la IA puede ampliar y mejorar el acceso a la atención en salud mental*. Recuperado 16 de enero de 2025, de <https://es.weforum.org/stories/2024/11/como-la-ia-puede-ampliar-y-mejorar-el-acceso-a-la-atencion-en-salud-mental/>
- Zanquetta, B., de Oliveira, M. V., de Oliveira, L. R., Cintra, M. E., & Fernandes, A. F. C. (2024, October). Avaliação de Assistentes Virtuais Baseados em Inteligência Artificial para Simulações de Atendimento Psicológico. In *Escola Regional de Informática do Espírito Santo (ERI-ES)* (pp. 61-70). SBC.

Rosa Marianela Salamea Nieto

Licenciada en Ciencias de la Educación, con mención en Psicología Educativa, y Psicóloga Clínica por la Universidad Católica de Cuenca. Magíster en Educación Superior por la Universidad Tecnológica San Antonio de Machala. Doctora en Desarrollo Psicológico, Aprendizaje y Salud por la Universidad de A Coruña, España. Desde el año 2013, ejerce la docencia en la Universidad Técnica de Machala, donde también coordina el grupo de investigación en Psicología. Su actividad académica y científica se orienta al estudio de la salud y el bienestar humano, con énfasis en las intervenciones psicoterapéuticas de tercera generación y, particularmente, en las prácticas basadas en mindfulness.

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8348-1852>

Correo electrónico: rsalamea@utmachala.edu.ec

Sebastián A. Longhi Heredia

Doctor internacional en el Programa de Doctorado Interuniversitario en Comunicación conjunto de las Universidades de Sevilla, Málaga, Huelva y Cádiz (Andalucía, España). Mención Cum Laude por unanimidad. Posee una doble formación superior en el ámbito de la Comunicación y la Historia. Realizó el Máster en Patrimonio Histórico y Natural (Universidad de Huelva, España) y el Máster M2 Médias Cultures 2 Langues (Université Paris 8 Vincennes Saint-Denis)-Francia. Es Licenciado en Comunicación Social con especialización en Comunicación Institucional por la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina). Además, es Técnico en Medios de Comunicación por la misma casa de altos estudios argentina.

Actualmente es miembro desde el año 2014 de la Red de Expertos del Proyecto Campus de Excelencia Internacional en Patrimonio Cultural y Natural (PatrimoniUN10) concedido por el Ministerio de Ciencia e Innovación (CEB09-0032) a las Universidades andaluzas coordinadas por la Universidad de Jaén. Allí investiga temas recurrentes relacionados con la gestión cultural, la comunicación y las redes sociales, el patrimonio, el periodismo cultural y el turismo cultural. Pertenecer de igual manera al Grupo de Investigación HUM068 Patrimonio y Artes Visuales LAB de la Universidad de Huelva, así como al Cuerpo Académico UCO060 Estudios del Turismo y la Competitividad de la Universidad de Colima (México) en donde trabaja actualmente en el proyecto "Determinación del potencial del patrimonio natural y cultural del estado de Colima para su Inscripción en la lista del patrimonio mundial de la UNESCO". Ha colaborado con otros centros de investigación como en el Grupo de Investigación "Chaire de recherche en partenariat Attractivité et innovation en tourisme - Québec- Charlevoix " de la Université Laval, Canadá; la Universidad de Lima (Perú), la Universidad de Machala (Ecuador), la UNED (España), entre otras en temas vinculados con la presencia del patrimonio en los medios de comunicación y redes sociales. Ha trabajado como gestor cultural, periodista y profesor de español en diferentes países (México, Canadá, España, Francia, Argentina).

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8438-562X>

Correo Electrónico: slonghi7@yahoo.com.ar

Laddy Liset Quezada Tello

Licenciada en Diseño Gráfico, Magíster en Dirección de Comunicación, Doctora (PhD) en el programa interuniversitario de Comunicación por la Universidad de Huelva – España. Ha sido docente en la Universidad Tecnológica San Antonio de Machala, Universidad Técnica de Machala y fue docente del área de Comunicación del Instituto Superior Tecnológico Ismael Pérez Pazmiño. Actualmente, labora como Vicerrectora de la Unidad Educativa Dr. José Jaramillo Montoya, es docente tutora en Postgrado de la Universidad de Nebrija (España) y de la Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil (UTEG). Ha publicado artículos como: Estrategias digitales de difusión museística en tiempos del COVID-19: Estudio comparativo entre Ecuador, España y Perú. Sus intereses en investigación son: patrimonio cultural, educación, educomunicación, narrativas digitales y comunicación visual.

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5717-1968>

Correo electrónico: lquezada@nebrija.es ; laddy.quezada@gmail.com

Karla Yaritza Belduma Cabrera

Psicóloga Clínica por la Universidad Técnica de Machala. Master en Neuropsicología y Educación por la Universidad de la Rioja. Desde el año 2019, ejerce la docencia en la Universidad Técnica de Machala donde ha desempeñado actividades de investigación y vinculación con la sociedad; y desde el año 2025 inició actividades de docencia en la Universidad Estatal Península de Santa Elena con apertura de proyecto de investigación sobre trastornos del neurodesarrollo. Su actividad académica y científica se orienta al estudio de la salud y el bienestar humano, con énfasis en las intervenciones de niños y adolescentes desde la neuropsicología y relacionado con el contexto educativo.

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3289-5836>

Correo electrónico: kbelduma4043@upse.edu.ec

ISBN: 978-9942-53-077-6



Compás
capacitación e investigación