



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PSICOEDUCACIÓN PARA LA SALUD MENTAL EN LOS USUARIOS DE UN
CENTRO DE SALUD PÚBLICA EN GUAYAQUIL**

Trabajo de titulación previo la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

AUTORA:

REBECA NAOMI HERRERA ESPINOZA

TUTORA:

PSIC. CL. BAJAÑA MURILLO VERÓNICA GABRIELA. MSC

Guayaquil-Ecuador 2025

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Rebeca Naomi Herrera Espinoza** con documento de identificación N° **0955403860** manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,



Rebeca Naomi Herrera Espinoza

0955403860

**Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad
Politécnica Salesiana**

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Rebeca Naomi Herrera Espinoza** con documento de identificación N° **0955403860**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Psicoeducación para la salud mental en los usuarios de un centro de salud pública en Guayaquil”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,



Rebeca Naomi Herrera Espinoza

0955403860

Certificado de dirección del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Bajaña Murillo Verónica Gabriela** con documento de identificación N° **0920000056** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA LA SALUD MENTAL EN LOS USUARIOS DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA EN GUAYAQUIL**, realizado por **Rebeca Naomi Herrera Espinoza**, con documento de identificación N° **0955403860**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,



**Psic. Cl. Verónica Gabriela Bajaña
Murillo, Mgtr.
0920000056**

I. Dedicatoria

A Dios por ser mi creador y mi sustento diario. A mis padres, Héctor y Joanny, quienes han dedicado su vida a formarme y son mi mayor modelo para seguir. A mi hermano, Abel, mi compañero de vida, y el motivo por el cual intento ser ejemplo cada día. Si he avanzado hasta aquí solo ha sido porque los tengo a cada uno junto a mi dándome fuerzas y aliento.

Rebeca Naomi Herrera Espinoza.

II. Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios por estar culminando una etapa más en mi vida, estoy segura de que todo lo que he logrado es porque mi vida está sujeta a sus planes y su voluntad. El es fiel a sus promesas y mi vida es un ejemplo de aquello, Jeremías 29:11.

A mi familia. Mis padres, Héctor y Joanny por todo el esfuerzo que han puesto en mí, a mi hermano Abel por siempre subirme el ánimo, a mis abuelos Milton, Fátima, Germania y Luis por siempre preocuparse por mi bienestar espiritual, físico y emocional; a mis tías, Leonor, Lina, Mónica, Andrea, Dennisse y María Fernanda; por ser mis mejores amigas desde siempre; mi tío Eliezer por ser un gran ejemplo y hacerme sentir siempre tan amada; y a mis primos quienes siempre me sacan una sonrisa y me hacen olvidar todo lo malo, además de ser mis pacientes en cada tarea.

No puedo dejar de lado a mis maestros quienes, durante estos cuatro años de estudio, a diario me han enseñado lo necesario para ser una profesional. De manera especial a Lisbeth I., Bryan F., Darwin H., Paola S. y Fabricio E. por amar su profesión y trasmitirla de tal manera que pude amar la psicología.

A Nelly, Daniela y Ruth por siempre escucharme y nunca dejarme.

Finalmente, a aquellas amistades que obtuve en estos cuatro años y duraron hasta ahora, no hubiera sido igual sin ustedes, Tabata, Areana, Nicole, Andrea S., Joselyn, Johan y Andrea C., me alegra saber que no solo conseguí un título, sino amigas y amigo que me han ayudado a crecer y quiero mantener en mi vida por lo especiales que se han convertido.

III. Resumen

El presente trabajo de sistematización es en base a la recopilación de la experiencia psicoeducativa desarrollada en un centro de salud ubicado en la ciudad de Guayaquil, en donde el grupo con el que se trabajó fue muy variado, desde niños de 11 años a adultos de 70 años, durante el periodo de prácticas de la autora. El objetivo principal fue recopilar los aprendizajes obtenidos del proyecto implementado en prácticas preprofesionales y poder analizar este proceso, identificando los métodos y herramientas aplicadas, de igual manera lo logrado y aquello que representó dificultad,

La metodología que se usó tuvo un enfoque cualitativo, guiado por los principios de la sistematización de experiencia según Oscar Jara, usando así instrumentos como observación, diario de campo y revisión documental.

Se le da importancia a el valor de la psicoeducación como estrategia importante para hablar de la salud mental y hacerlo un tema más común, de igual manera se destaca la relación entre profesional y usuarios, los desafíos que se presentó el establecimiento en la implementación de proyectos de este tipo. Sin embargo, el proceso generó una reflexión crítica en base a la práctica preprofesional, brindando factores significativos que pueden ser aplicados para mejora de intervenciones en contextos parecidos.

IV. Abstrac

This systematization work is based on the compilation of the psychoeducational experience developed in a health center located in the city of Guayaquil, where the group with which we worked was very varied, from 11-year-old children to 70-year-old adults, during the author's internship period. The main objective was to compile the lessons learned from the project implemented in pre-professional internships and to be able to analyze this process, identifying the methods and tools applied, as well as what was achieved and what represented difficulty.

The methodology used had a qualitative approach, guided by the principles of systematization of experience according to Oscar Jara, thus using instruments such as observation, field diary and documentary review.

Importance is given to the value of psychoeducation as an important strategy to talk about mental health and make it a more common topic, in the same way the relationship between professional and users is highlighted, the challenges that the establishment presented in the implementation of projects of this type. However, the process generated a critical reflection based on pre-professional practice, providing significant factors that can be applied to improve interventions in similar contexts.

INDICE

I. Dedicatoria	4
II. Agradecimientos	5
III. Resumen	6
IV. Abstrac.....	7
VIII. Datos Informativos del proyecto	10
Nombre de la práctica de intervención o investigación.....	10
Nombre de la institución o grupo de investigación.....	10
Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento)	10
Localización	11
IX. Objetivo.....	12
Objetivos específicos:.....	12
X. Eje de la intervención o investigación.....	12
Conceptualización de la psicoeducación en Salud mental	12
Contextualización Sociocultural y situacional.....	13
La salud mental.....	13
Intervención psicoeducativa en el centro de salud Pública.....	14
Los usuarios y el estigma social.....	16
La salud mental y su importancia en la vida cotidiana.	16
Intervención psicoeducativa: estrategias	17
XI. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	18
XII. Metodología.....	18
Revisión documental.....	19
Análisis de materiales	19
Diarios de campo	19
XIII. Preguntas clave.....	20
• Preguntas de inicio.....	20
• Preguntas interpretativas.....	20
• Preguntas de cierre.....	20
XIV. Organización y procesamiento de la información	20
XV. Análisis de la información (instrumento se emplean)	21
XVI. Justificación.....	22

XVII. Caracterización de los beneficiarios	24
XVIII. Interpretación (análisis y reflexión)	25
XIX. Principales logros del aprendizaje	27
XX. Conclusiones y recomendaciones	28
Recomendaciones:	30
XXI. Referencias bibliográficas:	31
XXII. Anexos	32

VIII. Datos Informativos del proyecto

Nombre de la práctica de intervención o investigación

Psicoeducación para la salud mental en los usuarios de un centro de salud pública en Guayaquil.

Nombre de la institución o grupo de investigación

El proyecto se llevó a cabo en un centro de salud pública de la ciudad de Guayaquil.

Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento)

El presente trabajo aborda la experiencia de implementación de un proyecto de psicoeducación orientado a la salud mental en los usuarios de un centro de salud pública en Guayaquil. Durante este periodo, en donde se proporcionó información y aplicó técnicas psicoeducativas para asegurar el manejo adecuado de los problemas cognitivos y de salud mental de los participantes, ayudándoles a mantener una salud mental sostenible en su vida diaria.

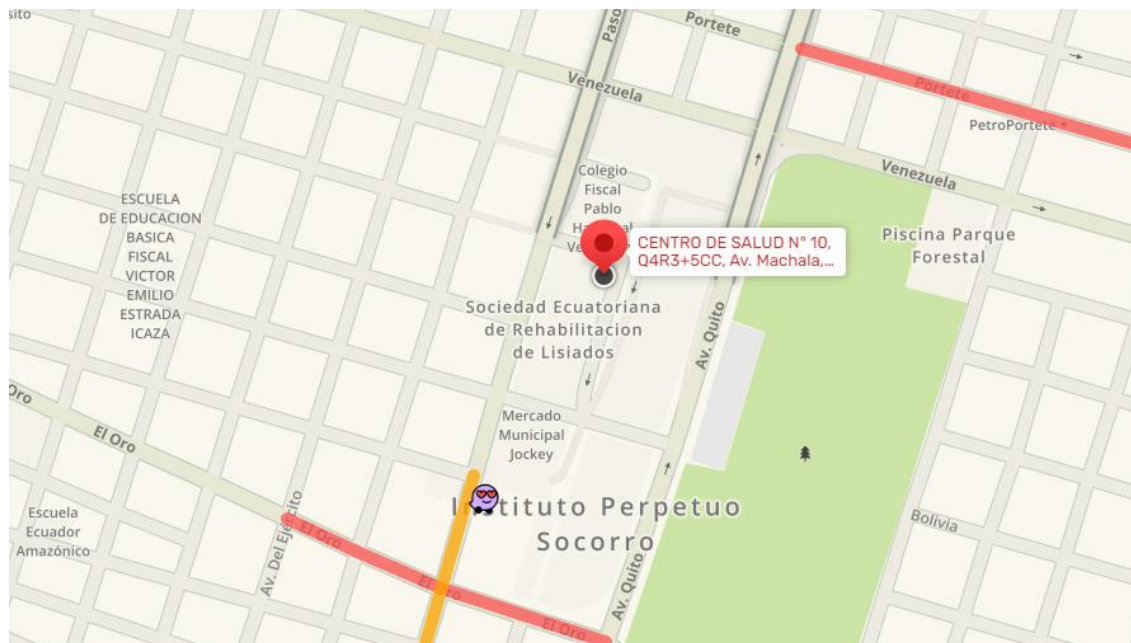
Esta sistematización busca analizar y documentar detalladamente el progreso de la intervención hecha durante las prácticas, centrándose en las estrategias utilizadas, los logros alcanzados, los desafíos enfrentados y las lecciones aprendidas a lo largo del proceso. Se hizo recopilación de datos cualitativos mediante la observación de sesiones, entrevistas con pacientes y registros de datos, con el objetivo de comprender el impacto de la psicoeducación en las cogniciones y prácticas de atención de la salud mental de los participantes.

El análisis permitirá reflexionar sobre la efectividad de los métodos utilizados, evaluar su impacto en el bienestar de los pacientes y brindar recomendaciones para futuras intervenciones

psicoeducativas en entornos similares. Por lo tanto la sistematización no solo documenta, sino que también contribuye a las experiencias vividas.

Localización

El centro de salud en donde se realizó la práctica en la que se basa este trabajo de sistematización está ubicado en la parroquia García Moreno en Guayaquil, sus orígenes eran un dispensario infantil fundado un Club de la zona en los años de 1958. Inicialmente estaba destinado a brindar atención médica a la población infantil de la zona. Años después, el ministerio de Salud Pública asumió su administración, dándole el nombre actual al Centro de salud.



IX. Objetivo

Sistematizar la experiencia vivida durante las prácticas preprofesionales, enfocándose en la implementación y análisis de estrategias psicoeducativas para la salud mental aplicadas en los usuarios de un centro de salud pública

Objetivos específicos:

- Describir las actividades realizadas y el aprendizaje obtenido sobre psicoeducación para la salud mental en el tiempo que se realizó la práctica preprofesional.
- Identificar los desafíos y dificultades que se presentaron a la hora de aplicar estrategias psicoeducativas en el centro de salud pública.
- Reflexionar sobre los aprendizajes personales y profesionales alcanzados, valorando el impacto de la intervención psicoeducativa en los usuarios.

X. Eje de la intervención o investigación

Conceptualización de la psicoeducación en Salud mental

Esta sistematización gira en torno a un proceso de psicoeducación a grupos de personas variadas que asisten a un centro de salud pública, buscando el beneficio de atención médica en general por las intervenciones se realizaban en las salas de espera. George Brown en 1972 menciona que la descripción más acertada de psicoeducación es una aproximación terapéutica, lo cual brinda al paciente y familiares información específica sobre su enfermedad, tratamiento y pronóstico, todo con base y evidencia científica actual y relevante para el abordaje. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la psicoeducación no enfrasca tan solo la definición de un

diagnóstico, sino también hace referencia a vivencias diarias de la vida de las personas en general; que se tornan complicadas debido a la falta de información que supone dicha crisis no normativa.

Contextualización Sociocultural y situacional

Con el concepto general de psicoeducación, se debe tomar en cuenta que el contexto que se vive, es decir el país y el concepto que cada individuo tiene sobre ser psicoeducado o como mejor se conoce, educado, ya que Ecuador es un país en donde es marcado la conducta e incluso en la crianza del aprender de los “grandes” y que eso es por lo general lo correcto. Se enfrenta este concepto en la psicoeducación al usuario común del centro de salud intervenido.

Para afirmar George Brown nos dice que la psicoeducación debe ser adaptable a la situación específica del grupo a tratar, del afectado y del que lo acompaña para que la intervención tenga un resultado beneficioso, no quiere decir que siempre va a haber, sin embargo, se debe tomar en cuenta todos los factores para poder brindar toda la información que la población vista está necesitando. En este proyecto el enfoque de la psicoeducación ha sido la salud mental, buscando así informar al usuario de la importancia de esta, conocer sus bases, y técnicas de ayuda para mantener una salud mental estable.

La salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Según este concepto brindado por la OMS, la salud mental es un componente esencial de la salud, la misma

que posibilita al ser humano enfrentarse al estrés normal que trae el día a día al trabajar productivamente, estudiar, criar de manera que brindan todo su potencial para contribuir a sus comunidades.

Por otro lado, en el contexto latinoamericano, la salud mental se ha visto influida enfoque en donde se entiende por salud y enfermedad se basa en causas biológicas y fisicoquímicas llamado modelo bioquímico, sin embargo gracias al desarrollo de movimientos sociales y nuevas corrientes académicas, surgió un concepto de salud que va más allá de la ausencia de enfermedad física, de manera que revaloriza el conocimiento público e impulsa los procesos de transformación social, especialmente a través de métodos como la psicología comunitaria en Latinoamérica.

A pesar de que en julio del 2014 en Ecuador se implementó un Plan estratégico Nacional de Salud Mental, normativa en la que se lleva a cabo tácticas y objetivos con el fin de que la salud mental de la nación mejore, siguen siendo notables las carencias del país al momento de ver por la salud mental, razón por la cual el trabajo presente busca dar una ejemplificación de psicoeducación de la salud mental.

Intervención psicoeducativa en el centro de salud Pública

Una intervención psicoeducativa es un conjunto de acciones dirigidas y específica aplicadas por psicoeducadores (Martín y Sole, 2011), Implica actividades en un tiempo determinado, con el objetivo de educar y brindar herramientas de manera exponencial a un grupo determinado de personas.

En esta sistematización analizamos los diferentes grupos en donde se realizó la intervención, sala de espera del centro de salud en donde la exposición no debía durar más de 6 minutos, y donde los usuarios interrumpen para brindar comentarios sobre el tema o preguntar del mismo.

Otro grupo intervenido fueron estudiantes de 7mo año de escuela a 9no año de colegio en donde había más colaboración y tiempo, el tipo de enseñanza debía ser más dinámico para poder captar la atención de la audiencia y los talleres más participativos para que el mensaje quede grabado en sus mentes por medio de la práctica.

Uno de los principales desafíos que enfrenta el MSP de Guayaquil es la saturación del sistema. A pesar de los esfuerzos institucionales para ampliar la cobertura, los usuarios continúan experimentando largas filas, retrasos significativos en la programación de citas y tiempos de espera extensos para las consultas.

Esta saturación refleja no solo el continuo aumento de la demanda, especialmente debido a la pandemia de COVID-19, sino también la limitada capacidad operativa del sistema para brindar respuestas oportunas y de calidad a quienes necesitan asistencia, sabemos que las consultas psicológicas, se limitan a intervenciones de 45 min, lo que compromete la profundidad del enfoque clínico y limita las posibilidades de generar un vínculo terapéutico efectivo.

La escasez de profesionales especializados en la salud mental genera otro obstáculo, en la ciudad de Guayaquil sigue habiendo oferta baja para atender la cantidad de personas que requieren atención de profesionales en psicología clínica, psiquiatría, trabajo social especializado y terapia ocupacional. Sin olvidar la constante rotación de profesionales en los ministerios de

salud pública de la ciudad también aminora la calidad del servicio, interrumpiendo los procesos terapéuticos iniciados.

Los usuarios y el estigma social.

Finalmente, el estigma social sigue representando un impedimento para acceder a los servicios de salud mental, muchas personas, generalmente de bajos recursos de la ciudad, sienten vergüenza o temor de acudir a centros de salud para ser atendidos en el área psicológica por miedo a ser estigmatizadas, e incluso discriminadas.

El recelo de la sociedad a reconocer la necesidad de ayuda psicológica genera falta de demanda, invisibilidad de la problemática y retraso al acceso de servicios, por eso el desarrollo de campañas de psicoeducación de parte del Ministerio de Salud. Sin embargo, sigue habiendo carencias de alcance y profundidad para lograr un cambio en la narrativa cultural.

La salud mental y su importancia en la vida cotidiana.

El objetivo de la sistematización de experiencia es poder documentar sobre las tácticas que se usaron para la psicoeducación de la salud mental en usuarios de un centro de salud, estudiantes de las instituciones escolares de la zona y pacientes a los que las consultas había que hacerlas en casa por su condición de vida.

El trabajo presente busca analizar el proceso en donde se realizó psicoeducación a los usuarios dentro y fuera del centro de salud asignado, utilizando un enfoque cognitivo conductual para llevar a cabo los talleres. El enfoque cognitivo conductual es una corriente de la psicología basada en la idea de los pensamientos, las emociones y los comportamientos están

interrelacionados y que se puede generar un cambio psicológico a largo plazo, abordando directamente los pensamientos y comportamientos fuera de lo común.

Intervención psicoeducativa: estrategias

Por lo tanto, se implementaron charlas en sala de espera en donde se trataron los siguientes temas: salud mental, cómo liberar el estrés, el mindfulness como herramienta de relajación, A quienes puede llegar a afectar el estrés y la ansiedad, y métodos de precaución para mantener una salud mental estable.

Por otro lado, se presentó folletos haciendo conocer la depresión y porque la importancia de saber de ella se trató mucho del tema en la semana en donde se conmemora la lucha contra la misma. Con el mismo motivo se salió a escuelas de la zona con el fin de poder instaurar en los adolescentes de octavo y noveno de básica conciencia de la depresión.

Con los estudiantes se realizó talleres para que pudieran reconocer verdades y falacias de la depresión ya que, gracias al internet y otros factores, se suele tener un concepto equivocado de la depresión y por eso el estigma que se tiene, lo que genera barreras al momento de hablar de los síntomas o situaciones que se relacionan con la depresión.

Así mismo hubo espacios abiertos dando lugar a preguntas o pensamientos acerca del tema para así poder conocer el concepto que conocen de depresión y salud mental, siendo posible una psicoeducación con el fin de dejar un concepto diferente en sus mentes.

XI. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de esta sistematización es la psicoeducación que se brindó a la comunidad que asistía al centro de salud; de igual manera a los estudiantes de los cursos de séptimo año escolar y noveno año de colegio, los cuales se encuentran en el mismo sector del centro de salud.

La psicoeducación se basa en educar e informar al grupo seleccionado, respecto a un tema en específico, en este caso, el tópico propuesto ha sido la salud mental, enseñando así el concepto y la importancia de esta, buscando instaurar en la población una mejor idea de lo que conlleva mantener estable nuestra salud mental.

XII. Metodología

Para la sistematización de determinada experiencia no hay que basarse en una estructura totalmente fija, más bien Oscar Jara plantea que para esto se necesita una lógica más manejable y táctica, logrando así una reflexión crítica de las prácticas preprofesionales estudiadas. Esta sistematización se estructura desde el enfoque cualitativo el cuál busca recopilar información mediante la descripción de características y variables, con la intención de que se explique los datos que se describen en los ítems anteriores, en donde se describen las variables estudiadas.

Desde esta mirada cualitativa no se busca medir o resumir, más bien describir y profundizar lo que aporta la psicoeducación de la salud mental en la vida de los usuarios que a diario asisten al centro de salud de determinado sector. Existen varias herramientas para llevar a cabo el trabajo metodológico de esta sistematización, las cuales nos brindaran la información que necesitamos sobre el proyecto de psicoeducación, cómo se llevó a cabo y cuáles fueron los resultados observados:

Revisión documental

Jara H., Oscar. Define la revisión documental como un paso importante para el presente trabajo, el cual consta en identificar, juntar y estructurar los registros y documentos que se realizaron durante el tiempo de prácticas, tiempo en el cual fue implementada la psicoeducación, buscando así reconstruir el trayecto experimentado de manera organizada, estructurada y analítica.

Lo que esta herramienta hace no es solo recoger documentación, ya que no se considera suficiente, lo que busca es analizar minuciosamente los mismos para llegar a la comprensión de la importancia de la psicoeducación en las comunidades. En este punto se incluyen informes de los talleres realizados, reportes y fotografías. Los cuales se ordenan de manera cronológica y se revisa cada uno de ellos para obtener una buena base.

Análisis de materiales

Este método propuesto conlleva un análisis profundo de los materiales y datos usados para crear el contenido con el que se llevó a cabo la psicoeducación, aquello que reforzó la enseñanza de manera a que sea verídica la información que se les brinda a los usuarios. Se describe la investigación realizada para crear los materiales que fueron infografías y papelógrafos, además de los conceptos dados durante el tiempo de taller, sin olvidar la base de los talleres.

Diarios de campo

Como su nombre mismo lo dice son escritos diarios personales y organizacionales en donde cada día se realiza registro de observaciones, acciones e interpretaciones que va teniendo

el estudiante durante el proceso de psicoeducar a las personas que asistían al centro de salud, sirven de apoyo en la narrativa del evento y facilita la constancia en determinado tiempo de las actividades que se están sistematizando en este documento.

XIII. Preguntas clave

- **Preguntas de inicio.**

¿Por qué se elige analizar el proceso psicoeducativo realizado durante el tiempo de prácticas?

¿Qué motivó a poder hablar de salud mental en general para la población?

- **Preguntas interpretativas.**

¿Cuáles fueron las dificultades que se presentaron en el proceso de psicoeducación?

¿Qué significó esta experiencia para la estudiante encargada del proyecto en sus prácticas?

- **Preguntas de cierre.**

¿A qué conclusión se llega con este trabajo analítico?

¿Qué aportes brinda a otros proyectos psicoeducativos?

XIV. Organización y procesamiento de la información

En este punto es importante describir las técnicas usadas para recolectar, organizar y procesar la información que se está sistematizando en el presente documento, de manera que tengamos en claro la información obtenida de estos documentos. Durante el proceso de intervención se usaron varias herramientas para obtener información de este, el que se usó en

cada una de las intervenciones fue el diario de campo el cuál contiene descrito las actividades realizadas cada día con fecha e información que a la autora le pareció importante.

A medida que avanzaban las charlas y talleres, se generaron materiales que complementaban estos, estas herramientas sirvieron para captar el interés del usuario y que ellos puedan llevarse la información a cada uno de sus hogares. Cada uno de estos documentos están archivados cronológicamente por fechas de cada taller, razón por la cual se puede revisar la información de manera ordenada y detallada para generar una reflexión crítica de cada intervención y poder llegar a un análisis de todo lo recaudado.

XV. Análisis de la información (instrumento se emplean)

En el transcurso de sistematización se revisaron varios documentos hechos durante las intervenciones psicoeducativas aplicadas en prácticas preprofesionales, documentos como: planificación de talleres, infografías, trípticos y folletos informativos, fotografías de la participación de los usuarios.

Llevando a cabo el análisis de manera profunda de estos registros, podemos tener en claro que la planificación en un punto inicial se centra en hacer conciencia en la comunidad de lo importante que es en la vida cuidar de la salud mental, desestabilizadores que se presentan día a día en cuanto a esta. Estos puntos estuvieron desde el principio registrados en la planificación luego de que en la observación inicial se haya establecido la carencia de conceptualización de la salud mental.

El análisis de las herramientas generadas por la estudiante durante las intervenciones, tales como los trípticos y folletos informativos a la par de las infografías, vemos cómo los usuarios tanto los que asistían a el centro de salud, como los estudiantes de las unidades educativas de la comunidad; se observa la diferencia entre las primeras intervenciones en donde había más resistencia a la información, y las últimas intervenciones en donde se ve mejor aceptación y participación en los talleres.

Basándonos en el método de Oscar Jara, podemos darle la interpretación, de la relevancia de las intervenciones que se pueden hacer a nivel social de nosotros como profesionales en el área psicológica. Buscando un mismo resultado, implementar un concepto correcto de la salud mental en los usuarios y estudiantes, se llega al análisis de generar otros métodos como juegos en donde completen frases o conceptos para incrementar la participación entre aquellos que menos se los ve involucrados.

Para finalizar, en los diarios de campo se nota cómo los participantes reconocen el concepto errado y, aceptan el correcto, mejorando su conocimiento acerca de lo que a diario puede funcionar en sus vidas al enfrentar situaciones que pueden llegar a afectar su salud mental, sin embargo, en algunos no deja de estar presente lo que ellos creen y su manera de percibir las cosas lo que resalta la necesidad de que en intervenciones futuras de este tipo haya fortaleza en algunos aspectos.

XVI. Justificación

La justificación para sistematización de experiencia de las iniciativas psicoeducativas en los centros de salud pública de Guayaquil es comprender, reproducir y analizar las lecciones aprendidas de esta práctica, mejorando así su aplicación y aportando conocimiento útil para otros

procesos similares. Según Jara (2012), la justificación de la sistematización es mostrar la relevancia e importancia de analizar una experiencia particular, significativa no solo para la persona que la vivió, sino también para otras personas e instituciones que podrían beneficiarse de sus hallazgos.

En este caso, su alcance se basa en varios factores. En primer lugar, en Ecuador, la salud mental está adquiriendo cada vez mayor importancia en las políticas públicas y en la atención integral que se brindan en los centros de salud, especialmente con el aumento de casos relacionados de ansiedad, la depresión y otros trastornos. Sin embargo, a pesar de los avances significativos, aún existen limitaciones en el desarrollo de estrategias psicoeducativas adaptadas al contexto local. Crear este documento en base a estas experiencias ayudará a abordar esta necesidad e identificar dificultades y lecciones aprendidas, lo que contribuirá mejoría a futuras intervenciones.

En segundo lugar, la sistematización nos brinda un elemento útil para fortalecer las iniciativas multidisciplinarias en los servicios de salud pública. El análisis de las experiencias revela cómo la psicoeducación promueve la aceptación y conciencia al tratamiento, reduce el estigma y previene las recaídas, aspectos esenciales para la calidad de los servicios. Por lo tanto, estos hallazgos pueden aplicarse a otros centros de salud, generando un impacto positivo más allá del ámbito local.

Finalmente, el sistematizar no solo busca recopilar experiencias, sino también generar conocimiento a través de la reflexión crítica y convertirlas en un referente para el desarrollo de

políticas de salud mental, la formación profesional y la investigación. Oscar Jara (2012), nos dice que la sistematización consiste en generar aprendizajes significativos que mejoren la práctica y promuevan otros procesos, lo cual resume el objetivo principal de este estudio.

XVII. Caracterización de los beneficiarios

La psicoeducación analizada en el presente trabajo estuvo dirigida a usuarios en general que asistían a un centro de salud determinado de la ciudad de Guayaquil, el rango de edad estaba entre los 12 a los 85, es decir que cada grupo que participaba en la intervención podía ser adolescente, adulto joven, adulto mayor o personas de la tercera edad.

El grupo estudiado es variado encontrando así ambos géneros, de todo tipo de nivel educativo, desde tener alguno a tener pocos años de estudio; diferentes roles desde estudiantes, amas de casa, madres con trabajos fuera de casa, abuelas que cumplen papeles de padres, hombres con trabajos de fuerza, taxistas, a personas con trabajos de oficinas, secretaría, jóvenes abogados, entre otros.

Una caracterización significativa del grupo de usuarios puede ser su estatus social, ya que es observable que los pacientes comunes en centros de salud pública son personas de estatus medio bajo, ya que ayuda a la economía personal los servicios gratis que brindan estas entidades.

Dentro del centro de salud el grado de participación que se logró obtener a través del análisis de documentos fue mínima ya que se centraba en escuchar las charlas y en caso de haber dudas hacer preguntas, o incluso comentar aportes al tema brindado, en donde o se les daba palabras afirmativas o correcciones de acuerdo al concepto que estén dando.

Por otro lado, en las unidades educativas en donde por orden del centro de salud se podía ir a hacer las intervenciones, si se contó con grupos específicos de estudiantes, de edades entre 11 a 14 años, pertenecientes a los cursos 6to y 7mo de escuela; y 9no año de colegio, podemos ver que aquí nos concentramos en adolescentes y por eso al grupo en específico se les dio la charla del “Día mundial de la Lucha contra la Depresión”, recalcando la importancia de la salud mental en el diario vivir.

Aquí fue más notable la participación de los estudiantes en los talleres, ya que había tanto adolescentes muy participativos como aquellos que no lo eran tanto, sin embargo, el ambiente escolar genera el ser participe de las actividades que se realicen; además que es notable que el tema de la salud mental en estos tiempos está siendo llamativo, logrando el interés de este grupo determinado como son los adolescentes.

XVIII. Interpretación (análisis y reflexión)

El presente trabajo nos permite analizar y llegar a la reflexión de el proyecto psicoeducativo que se realizó en un centro de salud de la ciudad de Guayaquil, en el cual los participantes fueron usuarios de este y estudiantes de escuelas de la comunidad en donde está ubicado el centro de salud.

Teniendo en cuenta el contexto social, una comunidad de estrato social bajo-medio, en donde es común la salud y educación gratis brindada por el gobierno, el mismo que desde hace varios años promueve la mejora de la salud mental.

Por medio de el análisis de toda la información que hasta ahora hemos podido recopilar, podemos observar que, para llevar una psicoeducación con resultados, es muy importante que

tanto la persona que brinda el conocimiento como aquellos que lo reciben deben de estar dispuestos a colaborar.

Ciertamente el proyecto se llevó a cabo y se logró el objetivo de poder dejar conocimiento sobre la salud mental verídico en las personas que conforman la comunidad de aquel sector, deseando que en un futuro puedan implementar todo aquello en su manera de vivir.

Con la información escrita podemos reflexionar en que los usuarios y estudiantes son conscientes de que la salud mental ya no es algo que deba ser ignorado, sin embargo, lo que saben es muy poco para poder aplicarlo a diario o ellos mismos lo han tergiversado con mucha información poco confiable el tema.

Durante él la implementación del proyecto se puede destacar que hubo mucha disposición de parte de los usuarios y estudiantes por saber de la importancia de la salud mental y las herramientas que se pueden usar a diario para mantenerla.

Sin embargo, también podemos mencionar como dificultad que el grupo con el que se podía trabajar en el centro de salud era la sala de espera lo cual delimita mucho por el tiempo en que se mantienen los usuarios en esta, podrían llegar a estar media hora como cinco minutos.

Esto hacía que muchos de los usuarios no escucharan completas las charlas, ya sea porque eran llamado para ser atendidos o porque llegaban un poco después de que empezaban las charlas, por más que se intentaban hacer estas seguidas y para los diferentes grupos, no dejaba de existir este inconveniente debido a como se maneja el sistema del lugar.

Por otro lado, también hubo el influyente de que la estudiante promotora del proyecto psicoeducativo solo podía asistir al centro de salud los jueves y viernes, debido a que el resto de

los días continuaban sus clases de su carrera profesional. Esto limitaba a poder trabajar con el grupo de adolescentes y de adultos mayores del centro de salud que se reunían los miércoles, en horarios de clases de la estudiante.

A pesar de aquello el proyecto se completó logrando promover la salud mental a través de la psicoeducación y las diferentes herramientas utilizadas para la implementación de esta, teniendo en cuenta lo difícil que era poder usar más en donde se podría involucrar más a los usuarios.

Lo que se puede ver a través de esta sistematización es cómo la psicoeducación sobre la salud mental es aceptada en la comunidad y mientras sea más constante para ellos se vuelve más llamativo el tema y notan la importancia de esta en la vida cotidiana.

Llegando a la reflexión de que nuestras comunidades necesitan mucho más de esto para así poder crear una comunidad, un sector, ciudad y hasta país más sano a nivel mental lo que va a llevar a una sociedad más estable.

XIX. Principales logros del aprendizaje

En la presente sistematización, se identificó evidencia del impacto del proyecto de psicoeducación implementado en el centro de salud. Lo principal fue entender que la psicoeducación puede ser poderosa cuando hay un buen equipo de trabajo, tanto el que interviene como las personas que escuchan las intervenciones. Durante la intervención, los usuarios del centro y los estudiantes de la escuela pueden notar el problema que es no estar bien informado de la salud mental y lo contraproducente que puede llegar a ser esto. Este interés permitió no solo

proporcionar información, sino también generar una expresión de reflexión y conciencia, donde las personas se dan cuenta de la relación entre salud física, mental y social.

De igual manera, la experiencia hizo posible declarar la capacidad de planificar y llevar a cabo actividades educativas, así como la capacidad de adaptarse al contexto real, con limitaciones y dinámicas. El proceso mostró que muchas personas tenían un pensamiento limitado y confuso sobre la salud mental, muchos de los cuales a menudo se basaban en información incompleta o poco confiable. Esto dio lugar a un aprendizaje importante: no solo basta con el interés de la comunidad, es necesario ofrecer conceptos claros, accesibles y hacer esto constantemente para obtener el resultado de una mentalidad más sólida en cuanto a la salud mental.

Con respecto a las dificultades presentadas se puede llegar a obtener un aprendizaje positivo de poder crear un programa más organizado en donde tantos usuarios, estudiantes de nivel básico y estudiantes promotores de proyectos puedan coincidir y poder tener más tiempo de intervención.

XX. Conclusiones y recomendaciones

El presente trabajo tiene como finalidad llegar a la conclusión de hacer conocer que la psicoeducación en el área de la salud mental ahora es una demanda, la cual debe constar de un proceso continuo, llamativo y consciente del contexto en que se desarrolla para así obtener un impacto trascendental en la comunidad.

Toda la información brindada debe de ser utilizada y mejorada para trabajos futuros, ya que lo que podemos llegar a lograr al implementar más proyectos psicoeducativos de este ámbito es una comunidad, una ciudad y hasta un país más consciente de la salud mental, más interesado por cuidar de esta, una comunidad con inteligencia emocional desarrollada mostrando empatía a su alrededor.

Cómo está documentado se presentaron ciertas dificultades en el proceso de psicoeducación tales como la poca asistencia que solía presentarse por parte de los usuarios del centro de salud, el espacio en donde se impartían los talleres.

Esto generó gran limitación ya que hubo cierta condición en hacer llegar a cada usuario la información completa que se quería dar, se trató de reducir lo más corto y conciso, sin embargo, muchos de los usuarios no se podían quedar en ese corto tiempo,

Aún así se obtuvo aprendizajes valiosos que aportan a los proyectos futuros de psicoeducación de la salud mental, pero, no solo en este ámbito, sino, en el ámbito personal de la estudiante encargada del proyecto,

Como aprendizaje personal, el proyecto y el trabajo de sistematizarlo me ha enseñado a desarrollar adaptación a cada manera de trabajar, desde ser la persona que ejecuta las intervenciones, a sentarse a revisarlas y analizar los resultados que se obtienen de estas. De igual manera el vivir esta experiencia me ha llenado de experiencia valiosa para poder ser consciente de mi manera de trabajar y cuales son las cosas que debo mantener y cuales debo mejorar para poder ejercer mi profesión lo mejor posible, aportando bienestar a mi ciudad.

Recomendaciones:

Se sugiere adoptar métodos más flexibles y participativos en los proyectos futuros, herramientas que se ajusten a los horarios y accesibilidad de los usuarios ya sean de centros de salud, escuelas, colegios, casas parroquiales y cualquier grupo que se reúna para el fin de ser intervenido.

Es necesario que el encargado del proyecto tenga más tiempo libre en donde se pueda realizar las intervenciones más días a la semana, o, si en tal caso no directamente el encargado, puede ser buena idea un grupo que pueda turnarse los días y poder aminorar las dificultades que genera el no poder asistir todos los días laborables.

Emplear talleres que llamen más la atención tanto de manera visual como interactiva, obteniendo así atención total de los usuarios y seguridad de que estos retienen la información que se les está impartiendo. Mejorando estos puntos puede ser que la experiencia sea constante y accesible, generando modificaciones profundas en lo que normalmente se ve de la salud mental en las personas.

XXI. Referencias bibliográficas:

- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2018.140>
- *Falencias del sistema público en atención de salud mental afecta a niños y jóvenes*. (2024, 15 agosto). <https://revistagestion.primicias.ec/analisis-sociedad/falencias-del-sistema-publico-en-atencion-de-salud-mental-afecta-ninos-y-jovenes/>
- Córdoba-Castro, Ernesto, & Hernández-Holguín, Dora María. (2024). Recorrido histórico, enfoques y tendencias de la salud mental comunitaria en Latinoamérica: revisión integrativa de la literatura. *Revista Ciencias de la Salud*, 22 (3), a14251. Publicación electrónica 06 de septiembre de 2024. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.14251>
- De Redacción de la Universidad Internacional de la Rioja, E. (2024, 4 diciembre). *Psicoeducación, ¿en qué consiste la intervención socioeducativa?* UNIR. <https://www.unir.net/revista/educacion/psicoeducacion/>
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.
- Carrasco, C., Alarcón, R., & Trianes, M. V. (2015). Eficacia de una intervención psicoeducativa basada en clima social, violencia percibida y sociométricos en alumnado de educación primaria. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 247-262.

XXII. Anexos

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	21-11-24
Actividad:	Charla en sala de espera
Investigador/Observador:	Felicia Herrera
Objetivo/pregunta:	Informar a la comunidad
Situación:	
Lugar-espacio:	Ministerio de salud - centro 10
Técnica aplicada:	
Personas que intervienen:	Participante Pasivante
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Charla en la sala de espera a las personas sobre la importancia de la salud mental y lo bueno que se siente en ella.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Les presento a sala de espera, para atención de las dudas
Observaciones	Se prioriza solo de vacunación por lo tanto hay actividades que no se realizan que solo está, la atención y la espera

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	22-11-24
Actividad:	
Investigador/Observador:	Felicia Herrera
Objetivo/pregunta:	Charla psicoeducativa
Situación:	
Lugar-espacio:	Ministerio de salud - centro 10
Técnica aplicada:	
Personas que intervienen:	Participante
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Charla psicoeducativa sobre que hacer en momentos de estrés laboral, como calmar un momento lo que se siente.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Un material que se prioriza me brindó del MSP y luego recorre que una recomendación hecha con algo personal por eso no hay conexos de psicología
Observaciones	Psicología de vacunación

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	28-11-24
Actividad:	Psicoeducación
Investigador/Observador:	
Objetivo/pregunta:	Dar charla a sala de espera
Situación:	
Lugar-espacio:	MSP - Centro 10
Técnica aplicada:	
Personas que intervienen:	Participante
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Charla psicoeducativa a diferentes grupos de personas en sala de espera con respecto a la importancia de hacer algo específico la que se hacía la mujer por eso al momento de la vacunación.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Lo que dice hacer ya que mi psicología está de vacunación
Observaciones	Psicología de vacunación

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	29-11-24
Actividad:	Psicoeducación
Investigador/Observador:	
Objetivo/pregunta:	Dar charla en sala de espera
Situación:	
Lugar-espacio:	MSP Centro 10
Técnica aplicada:	
Personas que intervienen:	Participante
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Charlas psicoeducativas a varios grupos en sala de espera sobre la importancia del cuidado de la salud mental.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La gente presta atención y tiene algo que escuchan mientras esperan un turno de atención
Observaciones	Se recomienda que en las salas no salgan personas y que sean pocas.

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	24-01-25
Actividad:	Visita a la comunidad
Investigador/Observador:	Rebeca Herrera
Lugar-espacio:	MSP-Centro n° 10
Técnica aplicada:	Escucha activa, psicoeducación
Personas que intervienen:	Dr. Diana Torres, Dr. Medina, Rebeca H.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Visita a colegio de la comunidad socialización con los estudiantes sobre la importancia de la salud mental y como el desarrollo de la misma lleva a la depresión. Visitar el pasaje de la comunidad, socialización y psicoeducación.
Consideraciones Interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Observaciones	Unigrama

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	25-01-25
Actividad:	Charla psicoeducativa.
Investigador/Observador:	Rebeca Herrera
Lugar-espacio:	MSP-Centro n° 10
Técnica aplicada:	Psicoeducación.
Personas que intervienen:	Diana Herrera, Torres, Dr. Medina, Rebeca Herrera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Charla psicoeducativa a varios cursos de escuela de la comunidad tratando el tema de la "depresión y el suicidio", enfatizando en el enfoque de salud importancia a la salud mental.
Consideraciones Interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Esta experiencia muestra interés al ser que conocimiento en los temas, no solo se dio charla se usó que se hizo actividades con ellos.
Observaciones	Unigrama

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	16-01-25
Actividad:	Atención a paciente, toma de test, charla psicoeducativa.
Investigador/Observador:	Rebeca Herrera
Lugar-espacio:	MSP-Centro n° 10
Técnica aplicada:	Evaluación, orientación, psicoeducación
Personas que intervienen:	Dr. Diana Parra, Rebeca Herrera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Atención y acompañamiento psicológico a pacientes llegados por demanda. - Trabajo con Test de "Puntos Rojos de la Vida". - Charla psicoeducativa a sala de espera. "Importancia de la Salud mental".
Consideraciones Interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Unigrama
Observaciones	Unigrama.

CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	15-01-25
Actividad:	Charla en sala de espera, Atención
Investigador/Observador:	Rebeca Herrera
Lugar-espacio:	MSP-Centro n° 10
Técnica aplicada:	Psicoeducación, orientación.
Personas que intervienen:	Dr. Diana Parra, Rebeca H.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Charla psicoeducativa a sala de espera con el tema "Lucha contra la depresión", 13 de Enero. Atención y acompañamiento psicológico a pacientes llegados por demanda.
Consideraciones Interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	- En la comunidad se subestima el área de psicología y se ve que se dan más importancia y salud de ser todos.
Observaciones	Unigrama.

La Meditación y el Mindfulness, tus grandes aliados

MEDITACIÓN:

Consiste en entrenar tu mente para alcanzar un estado de calma, concentración y claridad. A través de técnicas como la respiración profunda o la visualización, puedes reducir el estrés, mejorar tu capacidad de atención y fomentar la conexión contigo mismo.

MINDFULNESS

Significa "atención plena" y se centra en estar presente en el aquí y ahora, aceptando tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. Esta práctica ayuda a manejar la ansiedad, mejorar tus relaciones y disfrutar más de la vida cotidiana.

RECURSOS Y APOYO:

Centros de atención psicológica, ministerio de salud pública, hospitales, etc.

Línea gratuita 171

Grupos de apoyo.

<https://www.citas.med.ec/>

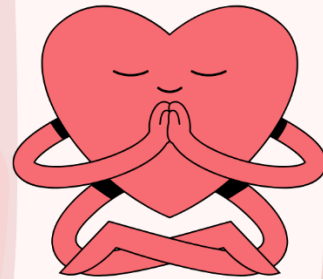
Estaremos contigo para fortalecer tu autoestima y tu bienestar mental.

"Mente sana, vida plena"

GUÍA DE

SALUD MENTAL

Consejos para mejorar tu Bienestar



Signos de que estás descuidando tu salud mental

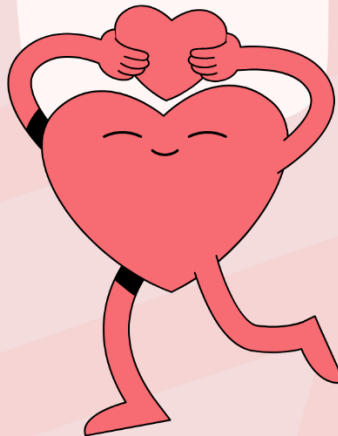
- Cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad).
- Dificultad para concentrarse o dormir.
- Pérdida de interés en actividades cotidianas.
- Sensación de desesperanza o estrés constante.

QUÉ ES

La Salud mental

Estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria. También afecta cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.



Cómo Liberar el Estrés

- 1 Detente unos minutos y realiza respiraciones profundas y conscientes. Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro, retén el aire por cuatro segundos y exhala suavemente por la boca. Repite este proceso varias veces para reducir la tensión y calmar tu mente.
- 2 Realiza una actividad física como caminar, bailar o estirarte. El movimiento libera endorfinas, que son sustancias químicas del cerebro que mejoran el estado de ánimo y disminuyen el estrés.
- 3 Realiza una actividad que disfrutes, como escuchar música, dibujar o leer. Esto ayuda a desconectar de las preocupaciones y a centrar tu atención en lo que estás haciendo.
- 4 Compartir tus sentimientos con un amigo, familiar o terapeuta puede ayudarte a liberar la carga emocional y obtener apoyo o perspectiva sobre tus preocupaciones.

LA SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

RAZONES POR LAS CUALES LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

1



Mantiene buena salud y rápida recuperación de enfermedades físicas.

2



Mejora la calidad del entorno social.

3



Permite enfrentar el estrés de la vida cotidiana.

4



Aumenta la productividad y el estado de ánimo.

5



Mantiene un equilibrio de bienestar entre la mente y el cuerpo.

RECUERDA, NO DUDES EN PEDIR AYUDA



Cuidemos de nuestra **SALUD MENTAL**



Pequeños tips para hacerlo:

Practica el autocuidado



1
Dedica tiempo a actividades que te relajen y te hagan sentir bien.

Mantén una rutina de sueño regular

2
Dormir bien es esencial para la salud mental.
Recomendación: 8 horas.



Haz ejercicio regularmente



3
El ejercicio te ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Alimenta tu mente positivamente

4
Lee, escucha música o haz actividades que te inspiren.



LA SALUD MENTAL

Mente sana, vida plena 🧡

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

TIEMPO PARA UNO MISMO

Dedicarse tiempo permite reflexionar, relajarse y recargar energías. Es crucial para mantener el equilibrio emocional.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Aprender técnicas como la respiración profunda o la meditación ayuda a reducir el impacto negativo del estrés.



"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada contribuye a una mente sana al proporcionar los nutrientes necesarios para el cerebro.

SUEÑO SALUDABLE

Dormir entre 7-9 horas diarias ayuda a recuperar energía y mejorar el estado de ánimo.

¿A QUIÉN AFECTA?

POBLACIÓN GENERAL NORMAL

¿Cómo afecta el estrés cotidiano y los cambios repentinos a tu salud mental?

El estrés cotidiano y los cambios repentinos pueden causar ansiedad, insomnio, cambios de humor y agotamiento, afectando tu bienestar emocional y físico.



POBLACIÓN DE ALTO RIESGO

¿Cuáles son las situaciones de riesgo, personas en crisis o con trastornos mentales?

Situaciones de riesgo incluyen pérdida, trauma o estrés extremo. Personas en crisis o con trastornos como ansiedad o depresión necesitan apoyo y atención profesional.

SÍNTOMAS



ESTADO DE ÁNIMO

Cambios persistentes en el humor, como tristeza o irritabilidad.



ALTERACIONES EN EL SUEÑO

Insomnio, dificultad para dormir o dormir en exceso.



RELACIONES SOCIALES

Aislamiento o conflictos constantes con seres queridos.

PRECAUCIÓN



LÍMITES SALUDABLES

Establece límites en el trabajo, redes sociales y relaciones para reducir el agotamiento.



PRIORIZAR AUTOCUIDADO

Practica actividades que promuevan el bienestar, como el ejercicio o pasatiempos.



BUSCAR APOYO PROFESIONAL

Un psicólogo o psiquiatra puede ofrecer estrategias personalizadas para afrontar desafíos.

Día Mundial de la **13 ENERO** Lucha Contra la Depresión

1 EXPRESA TUS SENTIMIENTOS



2 APOYATE EN AMIGOS Y FAMILIARES



3 CUIDA DE TU ALIMENTACIÓN



4 MUÉVETE, REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



5 PROCURA DORMIR ENTRE 6 Y 8 HORAS



6 NO CONSUMAS ALCOHOL NI DROGAS



CÓMO SE VE LA DEPRESIÓN

- Tristeza persistente o falta de interés por la vida.
- Cambios en el sueño (insomnio o dormir demasiado).
- Cambios en el apetito (comer demasiado o perder el interés por la comida).
- Cansancio o falta de energía.

Es vital entender que la depresión no es una debilidad personal. Es una enfermedad real que requiere atención y tratamiento.



CÓMO SE VE LA DEPRESIÓN

- Tristeza persistente o falta de interés por la vida.
- Cambios en el sueño (insomnio o dormir demasiado).
- Cambios en el apetito (comer demasiado o perder el interés por la comida).
- Cansancio o falta de energía.

Es vital entender que la depresión no es una debilidad personal. Es una enfermedad real que requiere atención y tratamiento.

CÓMO SE VE LA DEPRESIÓN



- Tristeza persistente o falta de interés por la vida.
- Cambios en el sueño (insomnio o dormir demasiado).
- Cambios en el apetito (comer demasiado o perder el interés por la comida).
- Cansancio o falta de energía.

Es vital entender que la depresión no es una debilidad personal. Es una enfermedad real que requiere atención y tratamiento.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

- Hablar con él sobre sus sentimientos y preocupaciones
- Explicarle que la depresión es una enfermedad que se puede tratar
- Animarlo a buscar ayuda profesional
- Ayudarlo a encontrar un adulto en quien confíe para hablar
- Sugerirle que se comunique con una línea de ayuda
- Proponerle actividades al aire libre para que mejore su ánimo
- Mantenerse paciente y empático
- Evitar las críticas
- Recordar que no puedes arreglar la depresión, pero sí puedes apoyarlo

CONTACTO • Línea de Asistencia en Salud Mental MSP 171 opción 6 911



¿COMO PUEDO AYUDAR?

- Hablar con él sobre sus sentimientos y preocupaciones
- Explicarle que la depresión es una enfermedad que se puede tratar
- Animarlo a buscar ayuda profesional
- Ayudarlo a encontrar un adulto en quien confíe para hablar
- Sugerirle que se comunique con una línea de ayuda
- Proponerle actividades al aire libre para que mejore su ánimo
- Mantenerse paciente y empático
- Evitar las críticas
- Recordar que no puedes arreglar la depresión, pero sí puedes apoyarlo

CONTACTO

- Línea de Asistencia en Salud Mental MSP 171 opción 6 911



¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

- Hablar con él sobre sus sentimientos y preocupaciones
- Explicarle que la depresión es una enfermedad que se puede tratar
- Animarlo a buscar ayuda profesional
- Ayudarlo a encontrar un adulto en quien confíe para hablar
- Sugerirle que se comunique con una línea de ayuda
- Proponerle actividades al aire libre para que mejore su ánimo
- Mantenerse paciente y empático
- Evitar las críticas
- Recordar que no puedes arreglar la depresión, pero sí puedes apoyarlo

CONTACTO

- Línea de Asistencia en Salud Mental MSP 171 opción 6 911



