



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CAMPUS MARÍA AUXILIADORA

**PSICOEDUCACIÓN PARA PREVENIR EL MALESTAR PSICOLÓGICO A LOS
USUARIOS DE SALA DE ESPERA DE UN CENTRO DE SALUD EN GUAYAQUIL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Licenciada en Psicología

AUTORA:

DAYANARA ALEXANDRA ARROYO CUERO

TUTOR:

STÉFANO ALEXANDER DURÁN SOLÓRZANO

Guayaquil-Ecuador

2026

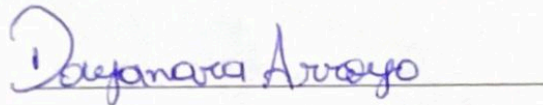
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, **Dayanara Alexandra Arroyo Cuero** con documento de identificación N°
0956095269 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink that reads "Dayanara Arroyo". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

Dayanara Alexandra Arroyo Cuero

0956095269

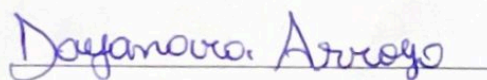
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DETITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Dayanara Alexandra Arroyo Cuero** con documento de identificación N° **0956095269**, 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 prevenir el malestar psicológico a los usuarios de sala de espera de un centro de salud 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Dayanara Alexandra Arroyo Cuero

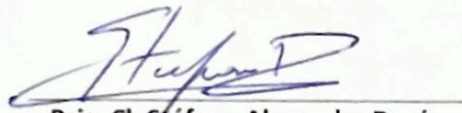
0956095269

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Stéfano Alexander Durán Solórzano** con documento de identificación N° **0921267951** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA PREVENIR EL MALESTAR PSICOLÓGICO A LOS USUARIOS DE SALA DE ESPERA DE UN CENTRO DE SALUD EN GUAYAQUIL**, realizado por **Dayanara Alexandra Arroyo Cuero**, con documento de identificación N° **0956095269**, 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Psic. Cl. Stéfano Alexander Durán
Solórzano, Mgtr.
0921267951

I. Dedicatoria

Dedico este trabajo, con todo mi amor y gratitud, a mis padres, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida y de mi formación personal y profesional, agradezco por acompañarme en cada etapa de este camino, por su apoyo incondicional, su paciencia y su confianza, que me han permitido llegar hasta aquí.

A mi papá, Darel Arroyo, por ser un guía y ejemplo de cómo seguir adelante con esfuerzo y perseverancia, por darme los ánimos suficientes para seguir con esta travesía y por su amor constante, gracias por impulsarme a seguir adelante, le pido a Dios que te de la salud y vida necesaria para seguir compartiendo muchos logros juntos.

A mi mamá, Alesandra Cuero, por estar siempre a mi lado, por guiarme con sabiduría y amor, y por no soltar mi mano aun en los momentos más difíciles. Gracias por su entrega, tus consejos, por tu fortaleza y por creer en mí incluso cuando yo dudaba, no existen palabras suficientes para expresar todo el agradecimiento y el amor que siento por ti.

Esto es un logro personal, un reflejo del amor, del sacrificio y el apoyo que me brinda mi familia.

II. Agradecimiento ..

Le agradezco a Dios quien ha sido mi fortaleza durante este camino, por protegerme, amarme y guiarme en cada paso que doy en la vida.

A mis padres, por ser mi pilar fundamental, por su amor incondicional y por creer en mí aún cuando yo no lo hacía.

A mi hermana, por ser mi inspiración para seguir esforzándome.

A mi pareja por ayudarme y motivarme en cada uno de los pasos que doy.

A Elaine Fabre, por la amistad y la compañía brindada durante todos mis semestres.

A mi tutor de tesis, Stéfano, por su orientación, su disposición y su acompañamiento permanente en el desarrollo de este trabajo, así como por sus valiosos consejos que contribuyeron a la culminación de esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de una u otra manera formaron parte de este proceso y contribuyeron a la realización de este logro académico.

III. Resumen

El presente trabajo de sistematización se basa en la recopilación de experiencia psicoeducativa desarrollada en la sala de espera de un Centro de Salud en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo de prácticas preprofesionales de la autora. La psicoeducación estuvo dirigida a grupos diversos de usuarios que acudían diariamente al establecimiento, teniendo como propósito ofrecer información clara y accesible para generar concientización sobre el malestar psicológico y su prevención a ello.

El objetivo central de esta sistematización fue identificar los aprendizajes, desafíos y aportes derivados de la implementación de nueve sesiones psicoeducativas, orientadas a promover la reflexión, brindar orientación básica y facilitar la comprensión de factores que influyen en el bienestar emocional, analizando los contenidos aplicados, las dinámicas grupales y la recepción de la información por parte de los usuarios.

La metodología usada fue desde un enfoque cualitativo, guiado por los principios de la sistematización de experiencias propuestos por Oscar Jara, mediante un proceso de observación, el diario de campo y la revisión documental.

La experiencia permitió reconocer la psicoeducación como una herramienta importante para acercar temas de salud mental a la comunidad de manera preventiva y comprensible, especialmente en espacios cotidianos como en este caso lo es la sala de espera, se identificaron retos propios del entorno, como los tiempos reducidos, el flujo constante de usuarios y la atención dispersa, sin embargo la experiencia permitió una reflexión crítica sobre la práctica pre profesional y aporta elementos relevantes para el fortalecimiento de futuras acciones psicoeducativas en escenarios similares.

Palabras claves: Psicoeducación-Malestar psicológico-Salud mental-Sala de espera-Bienestar emocional.

IV. Abstract

This systematization work is based on the collection of psychoeducational experience developed in the waiting room of a Health Center in the city of Guayaquil, during the author's pre-professional internship period. The psychoeducation was aimed at diverse groups of users who visited the facility daily, with the purpose of offering clear and accessible information to raise awareness about psychological distress and its prevention.

The central objective of this systematization was to identify the learnings, challenges, and contributions derived from the implementation of nine psychoeducational sessions, aimed at promoting reflection, providing basic guidance, and facilitating the understanding of factors that influence emotional well-being, by analyzing the applied content, group dynamics, and the reception of information by the users.

The methodology used followed a qualitative approach, guided by the principles of the systematization of experiences proposed by Oscar Jara, through an observation process, a field diary, and a documentary review.

The experience allowed for the recognition of psychoeducation as an important tool to bring mental health topics closer to the community in a preventive and understandable way, especially in everyday spaces such as the waiting room. Challenges inherent to the environment were identified, such as limited time, the constant flow of users, and dispersed attention. However, the experience allowed for a critical reflection on pre-professional practice and provides relevant elements for strengthening future psychoeducational actions in a similar setting.

Keys words: Psychoeducation-Psychological distress-Mental health-Waiting room-Emotional well-being.

ÍNDICE

I. Dedicatoria.....	5
II. Agradecimientos.....	6
III. Resumen.....	7
IV. Abstract.....	9
V. Datos informativos del proyecto.....	13
Nombre de la práctica de intervención o investigación.....	13
Nombre de la institución o grupo de investigación.....	13
Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objetivo de conocimiento)....	13
Localización.....	13
VI. Objetivo.....	14
Objetivo específico.....	14
VII. Eje de la intervención o investigación.....	15
Salud mental.....	15
Concepto de psicoeducación.....	15
Concepto de prevención	16
Psicoeducación como estrategia preventiva.....	16
Sala de espera como espacio de intervención.....	17
Malestar psicológico.....	17
Síntomas del malestar psicológico.....	18
Estigmatización social.....	19
Estrategias utilizadas en la psicoeducación.....	20

VIII. Objeto de la sistematización.....	20
IX. Metodología	21
X. Preguntas clave.....	23
Preguntas de inicio.....	23
Preguntas interpretativas	23
Preguntas de cierre.....	23
XI. Organización y procesamiento de información.....	24
XII. Análisis de la información (instrumentos empleados).....	24
XIII. Justificación.....	26
XIV. Caracterización de los beneficiarios.....	27
XV. Interpretación (análisis y reflexión).....	29
XVI. Principales logros de aprendizaje.....	31
XVII. Conclusiones y recomendaciones.....	32
XVIII. Referencia bibliográfica.....	35
XIX. Anexos.....	38

V. Datos informativos de proyecto

Nombre de la práctica de intervención o investigación

Psicoeducación para prevenir el malestar psicológico a los usuarios de la sala de espera de un centro de salud en Guayaquil.

Nombre de la institución o grupo de investigación

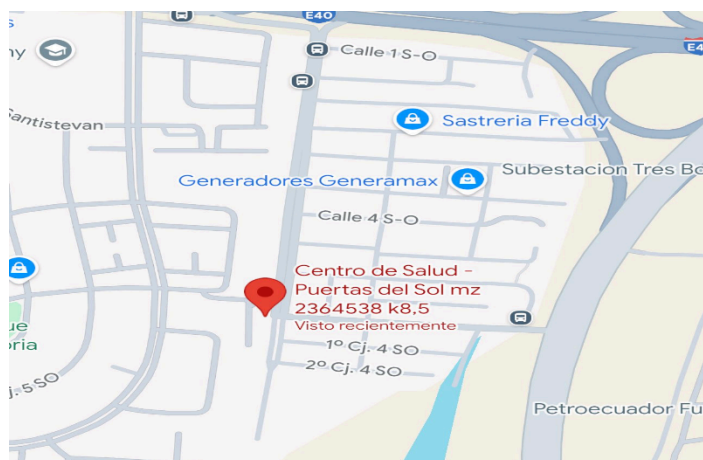
El proyecto se llevó a cabo en un centro de salud pública en la ciudad de Guayaquil.

Tema que aborda la experiencia

La presente sistematización aborda la experiencia de implementación de un proceso psicoeducativo orientado a la prevención del malestar psicológico en los usuarios que esperaban atención en la sala de espera de un Centro de Salud en Guayaquil, esta experiencia fue desarrollada durante el periodo de prácticas preprofesionales de la autora y teniendo como propósito brindar información breve, clara y accesible sobre salud mental a través de espacios educativos informales.

Localización

Centro de Salud “Puertas del Sol”, ubicado en el Km 7.5 de vía a la costa Av. del Bombero, provincia de Guayas, cantón de Guayaquil-Ecuador.



VI. Objetivo

Sistematiza la experiencia psicoeducativa para prevenir el malestar psicológico a los usuarios de la sala de espera de un centro de salud en Guayaquil.

Objetivo específico

- Describir las actividades psicoeducativas realizadas para promover la comprensión de la sintomatología asociada al estrés, la ansiedad y la depresión en los usuarios de la sala de espera.
- Identificar los logros y desafíos que surgieron durante la implementación de estrategias psicoeducativas orientadas al autocuidado y autorregulación emocional.
- Analizar los aportes y aprendizajes obtenidos en relación con la sensibilización y la reducción de la estigmatización sobre la salud mental en el contexto comunitario.

VII. Eje de investigación

Salud mental

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas enfrentar momentos difíciles, alcanzar su máximo potencial, aprender y trabajar de manera efectiva, y contribuir al avance de su comunidad. Es un elemento clave de nuestra salud y bienestar, que apoya nuestra capacidad, tanto individual como colectiva, para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo que nos rodea, tanto así que la salud mental se considera un derecho fundamental de todos los seres humanos y un pilar esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2025).

En el contexto ecuatoriano, los reportes del Ministerio de Salud Pública del Ecuador evidencian un aumento sostenido en las atenciones por salud mental, superando las 726,000 consultas anuales, es así como los diagnósticos más frecuentes corresponden a malestar de ansiedad, depresión y situaciones de estrés agudo, lo que indica la urgencia de implementar estrategias preventivas accesibles para la población general (Ministerio Salud Pública del Ecuador, 2025).

Concepto de psicoeducación

“La psicoeducación es un recurso que tiene como objetivo educar a los pacientes y a sus familias sobre la naturaleza de la enfermedad y promover autonomía, la autodeterminación y la reintegración social” (Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña, & Muñoz, 2020).

Se define como psicoeducación al proceso que permite que los sujetos puedan descubrir y desarrollar sus propias potencialidades, centrándose en su fortaleza, se busca

ofrecer herramientas y recursos que ayudan a las personas a comprender y gestionar sus emociones, pensamientos y su conducta de manera más efectiva (Céspedes, 2023).

Esta intervención terapéutica se utiliza en diferentes fenómenos como la terapia individual de pareja, familiar o grupal, adaptándose a necesidades y características específicas de cada uno de los grupos.

Tiene por objetivo promover conocimientos sobre la salud mental, fomentando el autocuidado y las habilidades emocionales y que nos ayude a reducir el estigma que se asocia a los trastornos mentales y a mejorar la comunicación (Céspedes, 2023).

Concepto de prevención

La prevención se define como “medida destinada que previene la aparición de enfermedad, (como el reducir de los factores de riesgo), detener el avance y afinar su consecuencia una vez definida” (OMS,1998).

Psicoeducación como estrategia preventiva

La psicoeducación se entiende al proceso de enseñar y aprender, por el que se ofrece información clara y sistemática para dar conocimiento sobre salud mental, incluyendo síntomas, factores de riesgo, prevención, tratamiento y el autocuidado, al individuo, a su familia o sus redes de apoyo, esto se observa de manera preventiva, facilitando la promoción de conocimientos en salud mental fomentando las habilidades emocionales y facilitando la detección temprana de señales de malestar (Céspedes, 2023).

La evidencia muestra que las psicoeducaciones breves pueden reducir síntomas de depresión, ansiedad y angustia psicológica en población general (Donker, 2009).

Estudios sistemáticos han demostrado que las intervenciones psicológicas y educativas pueden disminuir la aparición futura de trastornos, de ansiedad lo que refuerza su valor preventivo. (Moreno-Peral, 2017).

En grupos específicos como madres primerizas, la psicoeducación también ha mostrado efectos positivos en el bienestar emocional, la autosuficiencia y la regulación emocional (Ong, 2023). Debido a su bajo costo, accesibilidad y versatilidad, la psicoeducación constituye una estrategia preventiva eficaz para fortalecer el autocuidado y los recursos de afrontamiento en diversas poblaciones.

Sala de espera como espacio de intervención

La sala de espera es un espacio subutilizado con un gran potencial para la prevención y promoción de la salud mental, donde se permite implementar dinámicas participativas, en donde se puede brindar información sobre síntomas emocionales y fortalecer la conciencia sobre la importancia del autocuidado (Simião Silva et al., 2020).

Esta sistematización gira en torno a un proceso de psicoeducación realizado en la sala de espera de un centro de salud, en Guayaquil, constituyendo un espacio estratégico para actividades de psicoeducación y prevención, aunque estos temas suelen estar cargados de estigma y desconocimiento en la cultura ecuatoriana, es por ello, que se propuso esta psicoeducación y concientización en donde se brindó información sobre el malestar emocional, identificando factores de riesgo y promoviendo técnicas de autoayuda, con el objetivo de erradicar estigmas y mejorar la calidad de vida de los usuarios.

Malestar psicológico

La sintomatología de malestar psicológico es una serie de síntomas psicopatológicos y autoinformados que se evidencian a través de la irritabilidad, la ansiedad, el llanto fácil, un estado de ánimo bajo y otros. Esto se muestra como una alteración emocional que solo la persona puede percibir, pero luego se manifiesta en el comportamiento, haciéndolo visible para la familia y los allegados; después, para todos aquellos que interactúan con el individuo afectado (Mosqueda-Diaz et al., 2019).

Esta sistematización está dimensionada en el estrés, la ansiedad y la depresión, dado que los malestares psicológicos más frecuentes identificados en el centro correspondían a estas manifestaciones emocionales. Con el fin de mantener coherencia con el fenómeno estudiado, se desarrollaron y explicaron conceptos fundamentales relacionados con estos cuadros de afectación psicológica desde la comprensión del usuario.

Síntomas de malestar psicológico

El estrés puede ser descrito como una condición de tensión o preocupación mental que surge a partir de un evento complicado, es decir, es una reacción natural, a las amenazas y a otros estímulos, por lo que todos los seres humanos experimentamos un determinado nivel de estrés. La manera en la que respondemos al estrés es lo que determina cómo impacta nuestro bienestar, la representación de este se ve reflejada cuando nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos, sentirse ansioso o irritable, dolores de cabeza u otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito y cuando éste se intensifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias (OMS, 2023).

La depresión se puede describir como esa sensación de tristeza, melancolía, infelicidad, abatimiento o desánimo, que todos experimentamos en algún momento, aunque sea por un corto tiempo. Por otro lado, la depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo que afecta a nuestra vida diaria, manifestándose, a través de sentimientos de frustración, tristeza, ira o pérdida que tiene una duración al menos de dos semanas. Algunos síntomas presentes son: la falta de energía, pérdida de interés, problemas para concentrarse, aislamiento, sentimientos de desesperanza, entre otros (MedlinePlus, 2023).

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona siente que está frente a una amenaza, ya sea algo externo o algo que proviene de su interior, es decir, aparece cuando la persona no tiene claro qué es lo que le amenaza, lo que le genera confusión y dificultad para reaccionar. Cuando esta se vuelve excesiva y persiste durante un tiempo prolongado en relación con el desencadenante, se considera que está fuera de lo normal. Los trastornos de ansiedad suelen durar al menos 6 meses y pueden empeorar si no se tratan, a diferencia de la ansiedad, leve y temporal que puede surgir tras un evento estresante (Clínica Universidad De Navarra, 2025).

Estigmatización social

La estigmatización social es el ataque, la ofensa o la agresión hacia una persona o un grupo de personas, con el objetivo de insultar, humillar o menospreciar y que se justifica por los prejuicios, los estereotipos y el desprecio que se ha aprendido (Gob MX, 2020).

La estigmatización social en el campo de la salud mental se refiere a las actitudes, creencias y estereotipos negativos que las personas pueden tener hacia quienes padecen problemas de salud mental, a pesar de que en la actualidad existe una mayor comprensión y

apertura respecto al bienestar psicológico, todavía hay personas y grupos que se conservan, percepciones o actitudes desfavorables hacia quienes experimentan dificultades en su salud mental, caso que se dio a conocer en una de las psicoeducaciones realizadas (CDC, 2025).

Estrategias utilizadas en la psicoeducación

Por lo tanto, se implementaron sensibilizaciones a usuarios en sala de espera, en donde se trataron temas sobre malestar psicológico, ansiedad, estrés, depresión, sintomatología, estrategias de manejo emocional y la estigmatización social, con ejemplos cotidianos.

Por otro lado, se entregaron folletos, con el propósito de socializar los contenidos abordados en las sesiones de psicoeducación, de manera que la información pueda ser difundida a un mayor número de personas y promover la búsqueda de apoyo profesional y psicológico ante situaciones de malestar.

Otra de las estrategias fueron dinámicas participativas, como juegos de preguntas y reflexiones guiadas, que estimulan la identificación de emociones propias y fomentan estrategias de manejo personal en un entorno grupal.

Finalmente se llevaron a cabo espacios de escucha activa y conversatorio en sala de espera para hablar sobre mitos, ideas erróneas y realidades sobre la salud mental, que promuevan actitudes empáticas hacia quienes atraviesan dificultades emocionales.

VIII. Objeto de la sistematización

El objeto de esta sistematización es la experiencia psicoeducativa desarrollada con los usuarios que asistieron a la sala de espera del centro, durante el periodo de prácticas

profesionales, teniendo como finalidad informar, sensibilizar y promover el autocuidado, en salud mental, abordando, temas relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión.

Esta psicoeducación se centró en brindar información concreta y accesible, fortalecer habilidades de autorregulación emocional para prevenir el malestar psicológico en la población atendida, por medio de sesiones participativas y breves, se favoreció la comprensión de la importancia de la salud mental, reducir estigmas y fomentar la búsqueda de apoyo psicológico.

IX. Metodología

Este trabajo corresponde a una sistematización de experiencias, entendida como proceso reflexivo y analítico que comprende interpreta y organiza lo vivido durante la práctica realizada en la sala de espera del centro de salud pública en Guayaquil, buscando recuperar los aprendizajes, sentidos y dinámicas que surgen de la intervención, dando significado a la experiencia para su posterior comprensión y mejora.

El Estudio se orienta desde un enfoque cualitativo, pretende comprender en profundidad la experiencia vivida y los procesos de aprendizaje emocional que surgieron durante todas las actividades psicoeducativas permitiendo captar percepciones, reacciones y significados que se construyeron por los usuarios que participaron en la sala de espera.

El alcance de la investigación es descriptivo, centrado en detallar y estructurar elementos principales del proceso psicoeducativo; actividades implementadas, las respuestas y necesidades identificadas en los usuarios, logros obtenidos, y desafíos enfrentados durante la intervención, no se busca establecer relaciones causales, sino

describir cómo se desarrolló la experiencia y cuáles fueron los aspectos relevantes que surgieron a lo largo de la práctica psicoeducativa.

Revisión documental

Según Alfonso (1995), la revisión documental es el procedimiento científico, proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos sobre un tema determinado.

Es importante para estructurar la documentación que se ha realizado durante el tiempo de prácticas, tiempo en el que fue implementada la psicoeducación, buscando poder reelaborar el trayecto experimentado de manera organizada y estructurada.

Diario de campo

El diario de campo se utilizó como instrumento principal para registrar cada experiencia, recopilando las observaciones realizadas a lo largo de las sesiones psicoeducativas, describiendo el nivel de participación de los participantes, sus respuestas emocionales y los aspectos contextuales, influyen en el desarrollo de las actividades, permitiendo un registro minucioso de experiencias, favoreciendo la organización cronológica y la reflexión crítica sobre el proceso, lo que apoyó el análisis en la etapa de sistematización.

Ficha de registro

Las fichas de registros fueron empleadas para documentar la información de cada uno de los encuentros, tales como la fecha, el número de usuarios presentes, el tema abordado, la duración de la intervención psicoeducativa, firma de los participantes, número de celular y las actividades realizadas. Este instrumento permitió organizar de forma

ordenada y clara el desarrollo de las nueve psicoeducaciones y a saber el número de personas presentes en cada una de las sesiones. .

Observación participante

La observación participante fue aplicada como técnica e instrumento cualitativo, permitiendo obtener información directa del comportamiento de los usuarios, su nivel de interés y participación. Al formar parte activa de las sesiones se pudo comprender de manera profunda la dinámica grupal y los factores que influyen en la recepción de los contenidos psicoeducativos.

Registro fotográfico

El registro fotográfico sirvió como complemento para poder documentar los aspectos visuales del proceso, tales como los materiales que fueron empleados y dinámicas realizadas. Este instrumento aportó evidencia estructural y contextual que contribuyó a reconstruir los escenarios en los que se desarrollaron las psicoeducaciones.

X. Preguntas clave

Preguntas de inicio

- ¿Por qué se decidió analizar la experiencia psicoeducativa durante el tiempo de prácticas preprofesionales?
- ¿Qué motivó a abordar el tema de salud mental con los usuarios que acudían al centro de salud?
- ¿Qué actividades psicoeducativas se llevaron a cabo y cómo se desarrollaron?

Preguntas interpretativas

- ¿Cuáles fueron los principales desafíos que surgieron durante la implementación de las sesiones psicoeducativas?
- ¿Qué significado tuvo esta experiencia para la estudiante en su proceso formativo y en su rol dentro del centro de salud?

Preguntas de cierre

- ¿Qué conclusiones se dan del análisis de esta experiencia psicoeducativa?
- ¿Qué aportes ofrece esta sistematización para futuras psicoeducaciones en contextos similares?

XI. Organización y procesamiento de información

En este apartado, es importante explicar las técnicas empleadas para recopilar, organizar y analizar la información sistematizada en el presente documento, con el fin de precisar los datos obtenidos a lo largo del proceso. Durante las psicoeducaciones se utilizaron diversas herramientas de registro entre ellas, el diario de campo estuvo presente en cada una de las actividades destacando de manera detallada en las acciones realizadas, las fechas correspondientes y los aspectos que se consideraron relevantes.

Con el avance de la sensibilización y los talleres, se fueron elaborando materiales complementarios que facilitaron la participación de los usuarios y permitieron que puedan llevar la información hacia otras personas. Los documentos se encuentran archivados cronológicamente según la fecha de cada taller, lo cual posibilita revisar la información de forma ordenada y minuciosa, favoreciendo una reflexión crítica de cada intervención y un análisis integral de todo lo recopilado.

XII. Análisis de la información (instrumentos empleados)

Para el proceso de sistematización se realizó la revisión y análisis de los instrumentos utilizados durante las intervenciones psicoeducativas desarrolladas en el centro de salud, los cuales permitieron recopilar información importante sobre la participación, comprensión y percepción de los usuarios respecto a la salud mental. Entre los instrumentos empleados se encuentran los trípticos y la guía psicoeducativa breve, los cuales tuvieron un carácter informativo y reflexivo, incluyendo preguntas basadas en la dinámica denominada “mito o verdad”, en donde se plantea una premisa relacionada con la salud mental y los participantes debían identificar si correspondía a un mito o a una afirmación verdadera, permitiendo identificar concepciones erróneas, estigmas y conocimientos previos presentes en los usuarios, así como generar espacios de diálogo de reflexión grupal.

Se aplicaron dinámicas breves orientadas no sólo a fomentar la participación activa, sino también a promover la reflexión personal y colectiva en entorno a los estigmas asociados a la salud mental, por medio de estas dinámicas se observó cómo los participantes expresaban sus creencias iniciales y progresivamente cuestionaban ideas preconcebidas, lo cual evidenció un proceso de sensibilización durante las sesiones.

Las fichas de registro fueron utilizadas para recopilar datos generales de los asistentes, tales como nombre, apellido, nacionalidad, número de contacto y firma, permitiendo llevar un control de la participación en cada sesión y organizar la información de los usuarios que estuvieron presentes durante el periodo del proyecto.

Por otro lado, los diarios de campo, elaborados uno por cada sesión psicoeducativa, constituyeron una fuente fundamental para el análisis cualitativo de la experiencia, registrando observaciones sobre la actitud de los participantes, el nivel de involucramiento, las reacciones frente a las actividades propuestas y los comentarios surgidos durante las

intervenciones, lo que identificó cambios progresivos en la disposición de los usuarios hacia la temática de la salud mental.

Por último, las fotografías fueron utilizadas como evidencia de la participación de los usuarios en las actividades psicoeducativas, complementando los registros escritos y respaldando el desarrollo de las intervenciones realizadas, es así cómo se permitió comprender el proceso vivido durante las sesiones psicoeducativas, evidenciando la presencia inicial de estigma y desinformación sobre la salud mental, así como una mayor apertura y participación de los usuarios, a medida que avanzaban las psicoeducaciones.

XIII. Justificación

La salud mental se reconoce como un componente esencial del bienestar integral, sin embargo, en la población ecuatoriana persisten dificultades para el reconocimiento, la comprensión y el manejo de las emociones, lo que incrementa la vulnerabilidad frente a problemáticas, como el estrés, la ansiedad y la depresión. En este contexto, la sala de espera de un centro de salud en la ciudad de Guayaquil, se presta como un espacio pertinente para la ejecución de actividades psico educativas durante el año 2025, debido a su carácter comunitario y a la constante afluencia de usuarios.

Estos espacios, generalmente subutilizados, permiten un contacto directo con la población y facilitan la sensibilización sobre temas relacionados con la salud mental, los cuales aún se encuentran rodeados de estigmas y desinformación. Según reportes , el Ministerio de Salud Pública del Ecuador registró más de 726,000 atenciones en salud mental en el 2024, con condiciones como ansiedad, depresión y situaciones de estrés agudo entre las principales causas atendidas, actualmente se están implementando políticas y

estrategias con inversión significativa (hasta 2028) para fortalecer la atención, la prevención y el autocuidado en mi salud mental en todo el país.

El presente trabajo está justificado en la necesidad de disminuir la estigmatización asociada a los problemas emocionales promoviendo el autocuidado y la identificación temprana de malestar psicológico, a través de un enfoque psicoeducativo y preventivo, para ello, se abordaron temas relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión, mediante breves intervenciones desarrolladas en la sala de espera, con el propósito de brindar información clara sobre su sintomatología, factores de riesgo y estrategias básicas de afrontamiento.

En cuanto a sus resultados, las actividades permitieron brindar espacios de reflexión, participación e intercambio de experiencia, lo que favoreció una mayor apertura de los usuarios hacia la temática de la salud mental y una mejor comprensión de conceptos aparentemente distorsionados.

Desde el ámbito comunitario educativo, el proyecto contribuyó al fortalecimiento de la conciencia grupal sobre la importancia de la salud mental, promoviendo la realización del autocuidado y la prevención en un contexto cotidiano de atención en salud, aportando a la generación de conocimiento práctico para la formación profesional en psicología, al evidenciar el valor de la psicoeducación como herramienta accesible y efectiva en contexto comunitarios.

XIV. Caracterización de los beneficiarios

La psicoeducación que se desarrollo estuvo dirigida a los usuarios que asistían a la sala de espera de un centro de salud, incluyendo pacientes, acompañantes y familiares, sin

distinción de sexo, edad, etnia u orientación. Las intervenciones se realizaron en este espacio, permitiendo un contacto directo con una población diversa y representativa de la comunidad que acude a los servicios de salud pública.

El grupo beneficiario estuvo conformado por niños, niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores, por lo que las actividades psicoeducativas se desarrollaron utilizando un lenguaje cotidiano y accesible, con el fin de facilitar la comprensión de los contenidos en todos los rangos etarios, la participación fue mixta, observándose la asistencia tanto de hombres como de mujeres.

Respecto al nivel educativo y a la condición socioeconómica, estos fueron variados, ya que el centro de salud atiende personas provenientes de distintos sectores de la ciudad. Si bien el entorno del centro corresponde a un sector tranquilo de nivel medio, se evidenció la presencia de usuarios con diversas realidades sociales y educativas, lo cual enriqueció la dinámica de las intervenciones.

La mayoría de las sesiones fueron activas, evidenciándose interés, intervención verbal y disposición para responder a las dinámicas propuestas. Sin embargo, algunos participantes se mostraron inicialmente cohibidos, aunque permanecieron atentos a la psicoeducación, lo que permitió un involucramiento progresivo a lo largo de las sesiones.

Un rasgo relevante identificado en los beneficiarios fue la presencia de estigmas y desconocimiento en torno a la salud mental, especialmente en relación con la identificación de síntomas de malestar psicológico, el reconocimiento de emociones y la búsqueda de ayuda profesional, estas creencias se evidenciaron principalmente durante la dinámica de “mito o verdad”, y como parte del proceso de retroalimentación, se entregaron imágenes con mensajes tipo meme, orientadas a reforzar la información brindada y a incentivar la

asistencia a consulta psicológica, favoreciendo una percepción más cercana y menos estigmatizada del acompañamiento profesional.

XV. Interpretación (análisis y reflexión)

La presente sistematización permite analizar y reflexionar sobre la experiencia del proyecto psicoeducativo, desarrollado en la sala de espera de un centro de salud de la ciudad de Guayaquil, dirigido a pacientes, acompañantes y familiares que acudían al establecimiento por atención médica. Al tratarse de un espacio comunitario de alta rotación, la intervención representó un desafío, pero también una oportunidad importante para la promoción y prevención en salud mental. Desde la perspectiva metodológica propuesta por Oscar Jara, esta reflexión busca otorgar sentido crítico a la experiencia vivida, articulando la práctica con los fundamentos teóricos revisados.

A partir del análisis de los instrumentos utilizados y de los registros obtenidos durante las sesiones, se evidencia que los objetivos del proyecto fueron cumplidos, la información fue brindada mediante un lenguaje coloquial y accesible, lo que facilitó la comprensión por parte de una población heterogénea, en cuanto a edad y nivel educativo observándose una participación activa de los usuarios, una progresiva disminución de ideas estigmatizantes sobre la salud mental, este hallazgo se relaciona con lo planteado por Cespedes (2023), quien sostiene que la psicoeducación contribuye a la reestructuración de creencias erróneas sobre la salud mental mediante información clara y participativa.

Los cambios observados se manifestaron a través de la participación durante las dinámicas, las reflexiones compartidas, el interés sostenido y la actitud receptiva evidenciada en los registros fotográficos y en los diarios de campo, dando paso a que los usuarios lograrán identificar el concepto de malestar emocional, reconocer sintomatología básica asociada a la ansiedad, el estrés y la depresión, y comprender que la atención

psicológica no constituye un hecho extraordinario, sino una forma válida de cuidado personal, esto se respalda en Donker (2009) quien evidenció que las intervenciones psicoeducativas breves pueden reducir síntomas de ansiedad, depresión y malestar psicológico en población general, coincidiendo con Moreno-Peral (2017), quien destaca la efectividad de intervenciones educativas en la prevención temprana de trastornos emocionales.

Entre las principales fortalezas del proyecto, se destaca el uso de un lenguaje sencillo, la aplicación de diversas dinámicas reflexivas (especialmente la dinámica de “mito o verdad”) y el contacto directo con la comunidad, permitiendo cuestionar creencias erróneas, generar diálogo y brindar información certera de manera participativa. El uso de material visual como trípticos informativos y recursos gráficos tipo meme, facilitó la transmisión de contenido y reforzó el mensaje de búsqueda de ayuda profesional, este resultado se articula con lo señalado por Simião Silva et al. (2020), quienes sostienen que la sala de espera puede transformarse en un espacio activo de promoción de salud cuando se implementan metodologías participativas que fortalezcan la reflexión colectiva.

Sin embargo, también se identificaron dificultades propias del contexto de intervención, la cuales fueron: el tiempo limitado de permanencia de los usuarios en sala de espera, las interrupciones por llamados médicos, el ruido ambiental y la concurrencia variable de personas influyendo en la continuidad y profundidad de algunas sesiones, es así como se presentaron limitaciones relacionadas con el espacio físico y la disponibilidad de mobiliario, lo que en ocasiones obligó a que algunos participantes permanecieran de pie.

Desde una reflexión profesional, esta experiencia permitió fortalecer competencias vinculadas al trabajo comunitario, evidenciando la importancia de la empatía, el uso de un lenguaje claro y respetuoso, y el establecimiento de un vínculo cercano con la población, lo

que deja como aprendizaje que la sala de espera constituye un espacio viable para desarrollar acciones psicoeducativas, siempre que se adapten las estrategias al contexto y se mantenga una comunidad clara, firme y accesible.

A partir de esta sistematización se reflexiona que la psicoeducación en salud mental se destaca como una herramienta útil y bien aceptada en la comunidad.

Su fortalecimiento y constancia permitirían ampliar el impacto preventivo, reducir estigmas y brindar herramientas básicas de autocuidado que favorezcan el bienestar psicológico de la población, contribuyendo así al desarrollo de comunidades más informadas y conscientes de la importancia de la salud mental.

XVI. Principales logros de aprendizaje

En la presente sistematización se identifican varios logros de aprendizaje comprendidos del proceso de implementación del proyecto psicoeducativo en la sala de espera de un centro de salud.

Uno de los principales aprendizajes fue comprender que la psicoeducación constituye una herramienta efectiva para la promoción de la salud mental cuando se emplea un lenguaje claro, accesible y acorde a las características de la población, favoreciendo la participación y la reflexión de los usuarios.

Esto permitió reconocer la importancia de planificar y ejecutar actividades educativas adaptadas al contexto comunitario, dando a consideración las limitaciones propias del espacio como el tiempo y la dinámica de la sala de espera, este proceso fortaleció la capacidad de adaptación, creatividad y flexibilidad en la aplicación de estrategias educativas, sin perder el objetivo preventivo y educativo de la intervención.

Otro logro significativo fue identificar la presencia de creencias erróneas, estigmas y desconocimiento relacionado a la salud mental, así como la necesidad de abordar estos aspectos, desde una perspectiva empática y respetuosa.

A partir de ello se consolidó el aprendizaje de que no basta con generar interés en la comunidad, sino que es necesario brindar información confiable utilizando recursos dinámicos, que faciliten la comprensión y el cuestionamiento de ideas preconcebidas.

Desde el ámbito formativo, esta experiencia fortaleció competencias relacionadas con el trabajo comunitario, la comunicación asertiva, liderazgo y la interacción directa con grupos diversos, permitiendo afianzar conocimientos sobre el malestar psicológico, particularmente en relación con la ansiedad, el estrés y la depresión, así como la importancia de la orientación hacia la búsqueda de ayuda profesional.

Como último punto, las dificultades que se presentaron durante la ejecución del proyecto se transformaron en aprendizaje, evidenciando la necesidad de una mejor organización del tiempo, del espacio y de los recursos para futuras intervenciones psicoeducativas, en conjunto, estos logros de aprendizaje, contribuyeron al crecimiento tanto personal como profesional y reafirmaron el valor de la psicoeducación como una estrategia fundamental en el ámbito comunitario de la psicología.

XVII. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Las actividades psicoeducativas desarrolladas en la sala de espera se caracterizaron por el uso de charlas breves, material visual y dinámicas participativas, orientadas a promover la comprensión de la sintomatología, asociada al estrés, la ansiedad y la depresión, lo que facilitó la transmisión de información básica sobre salud mental mediante un lenguaje sencillo y accesible, permitiendo que los usuarios identificaran manifestaciones

iniciales de malestar psicológicos. Los contenidos vinculados al reconocimiento emocional resultaron significativos y la respuesta de los participantes fue mayormente receptiva, lo que favoreció el cumplimiento de la función informativa y preventiva de la psicoeducación.

Durante la implementación de las estrategias de autocuidado y autorregulación emocional, se evidenciaron logros importantes, como una gran disposición de los usuarios hacia la reflexión sobre sus estados emocionales y el interés por prácticas de autocuidado. Entre los principales desafíos se identificaron las limitaciones de tiempo, la variabilidad en la atención y las condiciones propias del espacio físico de la sala de espera, factores que influyeron en la profundidad de las actividades, sin embargo, la experiencia permitió reconocer la viabilidad de este tipo de intervenciones breves, siempre que se adapten a las características del contexto y a las necesidades de la población atendida.

La experiencia psicoeducativa aportó de manera relevante a la sensibilización sobre la salud mental en el ámbito comunitario, favoreciendo una comprensión más abierta del malestar psicológico y una actitud más positiva hacia la búsqueda de ayuda profesional. Las actividades contribuyeron a cuestionar creencias estigmatizantes y a promover una visión preventiva de la salud mental fortaleciendo el aprendizaje profesional y generando insumos considerables para futuras intervenciones comunitarias, orientadas a la promoción del bienestar emocional y la reducción de la estigmatización.

Recomendaciones

Se recomienda fortalecer la comunidad de las intervenciones psicoeducativas en salas de espera de los centros de salud, con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos y ampliar el impacto preventivo en la comunidad. La implementación de sesiones periódicas permitirá dar seguimiento a los temas abordados y promover una mayor apropiación de estrategias de autocuidado emocional por parte de los usuarios.

considerando los desafíos identificados durante la experiencia como las limitaciones de tiempo, la variabilidad en la atención de los usuarios y las condiciones del espacio físico, se sugiere coordinar previamente con el personal del centro de salud, horarios y espacios específicos para el desarrollo de las psicoeducaciones, esto contribuirá a reducir interrupciones, mejorar la organización de las actividades y favorecer una mayor permanencia y concentración de los participantes.

Finalmente, para futuras intervenciones, se recomienda continuar utilizando recursos visuales y dinámicos, como trípticos informativos, dinámicas participativas y material gráfico atractivo, ya que esto facilita la atención, la comprensión y la reflexión sobre el malestar psicológico y el autocuidado emocional de los participantes.

XVIII. Referencias bibliográficas

CDC. (2025, June 17). *Estigma por la salud mental* | *Salud Mental*. CDC. Retrieved

December 20, 2025, from

<https://www.cdc.gov/mental-health/es/stigma/estigma-por-la-salud-mental.html>

Céspedes, C. (2023, August 3). *Psicoeducación: ¿Qué es y para qué sirve?* Adipa.

Retrieved December 20, 2025, from <https://adipa.cl/noticias/que-es-psicoeducacion/>

Clínica Universidad de Navarra. (2020). *Ansiedad. Síntomas, ataque de ansiedad, control y*

tratamiento. Retrieved December 21, 2025, from

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>

Donker, T., M Griffiths, K., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009, December 16).

Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a

meta-analysis. BMC Medicine.

<https://link.springer.com/article/10.1186/1741-7015-7-79>

Gob MX. (2020, December 1). *Estigma y discriminación* | *Centro Nacional para la*

Prevención y Control del VIH y el sida | *Gobierno* | *gob.mx*. VIH. Retrieved

December 20, 2025, from

<https://www.gob.mx/censida/articulos/estigma-y-discriminacion?idiom=es>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020, April).

Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares.

ScienceDirect.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300195?via%3Dihub>

b

MedlinePlus. (2023, Octubre 05). *Depresión*. MedlinePlus. Retrieved December 21, 2025, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

Ministerio Salud Pública del Ecuador. (2025, octubre 17). *MSP refuerza el autocuidado y compromiso con USD 25 millones para fortalecer la salud mental en Ecuador hasta el 2028*. Ministerio Salud Pública del Ecuador.

<https://www.salud.gob.ec/msp-refuerza-el-autocuidado-y-compromiso-con-usd-25-millones-para-fortalecer-la-salud-mental-en-ecuador-hasta-el-2028/>

Moreno-Peral, P., Conejo-Cerón, S., Rubio-Valera, M., Fernandez, A., Navas-Campaña, D., Rodriguez-Morejon, A., Motrico, E., Rigabert, A., Luna, J. d. D., & Martin-Perez, C. (2017, Octubre). Effectiveness of Psychological and/or Educational Interventions in the Prevention of Anxiety. *JAMA Psychiatry*, 74(10), 1021-1029.

10.1001/jamapsychiatry.2017.2509

Mosqueda-Diaz, A., Gonzales Carvajal, J., Dahrbacun-Solis, N., Jofre Montoya, P., Caro-Castro, A., Campusano-Coloma, E., & Escobar-Rios, M. (2019, August 11). *Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud | SANUS Revista de Enfermería*. SANUS Revista de Enfermería. Retrieved December 21, 2025, from

<https://sanus.unison.mx/index.php/sanus/article/view/58>

OMS. (2023, February 21). *Estrés*. Organización Mundial de la Salud. Retrieved December 21, 2025, from

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

OMS. (2025, December 3). *Salud Mental - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. PAHO. Retrieved December 21, 2025, from

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

Ong, Q.-E. O., Ong, J. W., Ang, M. Q., Vehviläinen-Julkunen, K., & He, H.-G. (2023, June). *Systematic review and meta-analysis of psychoeducation on the psychological and social impact among first-time mothers*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36871401/>

Simião Silva, A., Ferreira Felício, J., Silva de Moura, I. d., Coelho Ferreira, L. C., & Lima Carvalho, C. M. (2020, Mayo 04). La sala de espera como espacio de promoción de la salud en el centro de atención psicosocial. *Investigación, Sociedad y Desarrollo*, 9(7). 10.33448/rsd-v9i7.3759

XIX. Anexos

Evidencia 1 (10/06/2025)



Se realizarán charlas psicoeducativas en la sala de espera, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos, distribuyendo material informativo visual.



Evidencia 2 (17/06/2025)



Se organizará actividades participativas como juego de preguntas, lluvia de ideas y reflexiones guiadas, estimulando la identificación de emociones propias y fomentando estrategias de manejo personal en un entorno grupal.



Evidencia 3 (24/06/2025)



Se facilitarán espacios de escucha activa y conversatorios en sala de espera para hablar sobre mitos, ideas erróneas y realidades sobre la salud mental, que promuevan actitudes empáticas hacia quienes atraviesan dificultades emocionales.

Evidencia 4 (01/07/2025)



Se realizarán charlas psicoeducativas en la sala de espera, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos, distribuyendo material informativo visual



Evidencia 5 (10/07/2025)



Se organizará actividades participativas como juego de preguntas, lluvia de ideas y reflexiones guiadas, estimulando la identificación de emociones propias y fomentando estrategias de manejo personal en un entorno grupal.

Evidencia 6 (17/07/2025)



Se facilitarán espacios de escucha activa y conversatorios en sala de espera para hablar sobre mitos, ideas erróneas y realidades sobre la salud mental, que promuevan actitudes empáticas hacia quienes atraviesan dificultades emocionales.



Evidencia 7 (05/08/2025)



Se realizarán charlas psicoeducativas en la sala de espera, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos, distribuyendo material informativo visual.

Evidencia 8 (07/08/2025)



Se organizará actividades participativas como juego de preguntas, lluvia de ideas y reflexiones guiadas, estimulando la identificación de emociones propias y fomentando estrategias de manejo personal en un entorno grupal.



Evidencia 9 (08/08/2025)



Se facilitarán espacios de escucha activa y conversatorios en sala de espera para hablar sobre mitos, ideas erróneas y realidades sobre la salud mental, que promuevan actitudes empáticas hacia quienes atraviesan dificultades emocionales.



Tríptico

Dayanara Arroyo:)



Consejo final:

- Tu bienestar emocional también es salud.
- ¡Cuida tu mente como cuidas tu cuerpo!
- Este folleto fue elaborado por el equipo de salud mental del Centro de Salud Puertas del Sol.



¿DÓNDE ACUDIR?

Nosotros te acompañamos

Centro de Salud Puertas del Sol
🕒 Lunes a viernes, 08h00 a 16h30
👩‍⚕️ Atención psicológica gratuita

Línea gratuita para obtener ayuda

171 → OPCIÓN 1 → OPCIÓN 2

Ministerio de Salud Pública



ENSIGNA



CUIDAR TU SALUD MENTAL TAMBIÉN ES PRIORIDAD

No estás sola.
Pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.



Este folleto forma parte del proyecto:

"Salud mental sin filtros"

Una iniciativa del Centro de Salud Puertas del Sol que busca promover el bienestar emocional, romper estigmas sobre la salud mental y acercar a la comunidad herramientas de autocuidado, prevención y acceso a ayuda profesional.

Este proyecto nace del compromiso con una atención integral, humana y cercana.



¿Qué es la salud mental?

Es el equilibrio emocional, psicológico y social que nos permite afrontar el estrés cotidiano, trabajar, relacionarnos y tomar decisiones.

Señales que no debes ignorar:

- Estrés**
- Tensión muscular, insomnio
 - Irritabilidad, fatiga
 - Dificultad para concentrarte

- Ansiedad**
- Preocupación excesiva
 - Palpitaciones, sudoración
 - Sensación de peligro constante

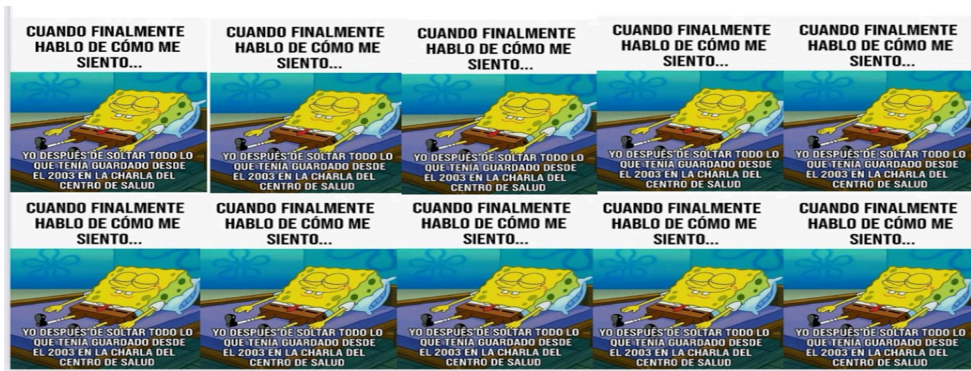
- Depresión**
- Tristeza persistente
 - Pérdida de interés en actividades
 - Cambios en el apetito o sueño

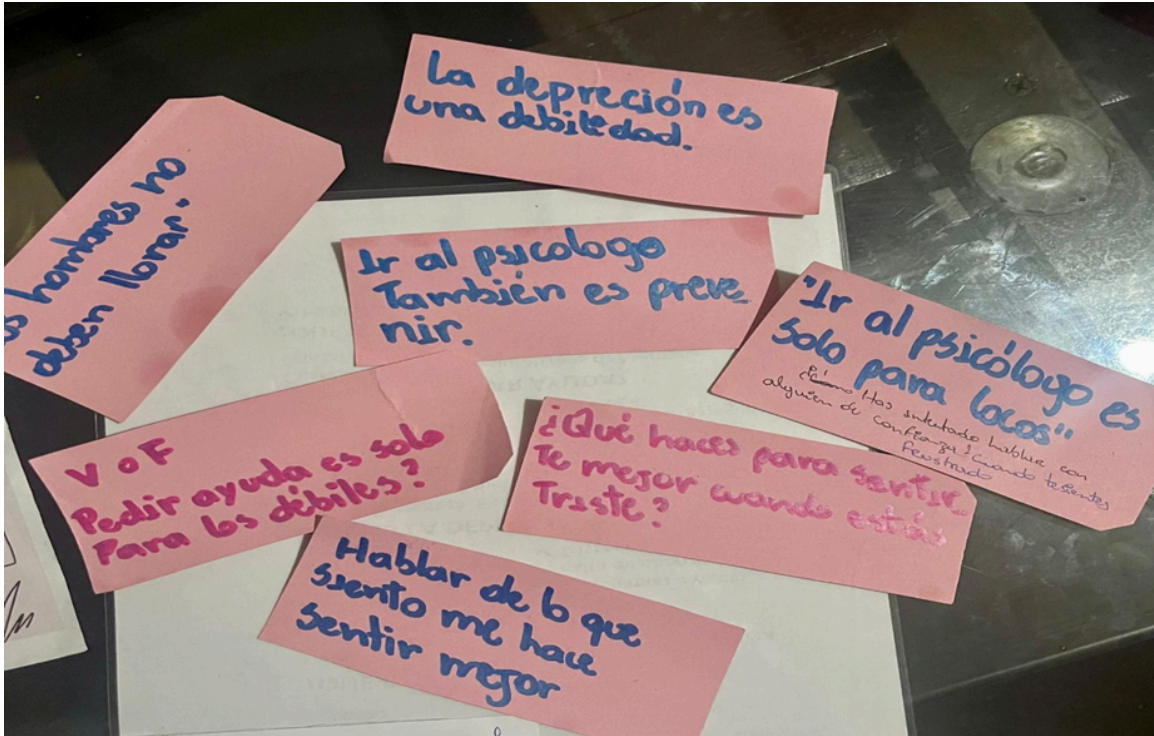
¿Qué puedes hacer?



- Organiza tus días con pequeños objetivos
- Busca ayuda profesional a tiempo
- Habla de lo que sientes con alguien de confianza
- Tómate pausas y respira profundo

Cartillas (frases y memes)





Información clara y concisa de la ansiedad, el estrés y la depresión.



SALUD MENTAL: HABLEMOS CLARO

Ansiedad • Estrés • Depresión



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es una reacción del cuerpo ante algo que nos preocupa o exige mucho. Puede ser útil a corto plazo, pero si se mantiene mucho tiempo, nos hace daño

Síntomas comunes:

- ✓ Palpitaciones
- ✓ Dolor de cabeza o corbata
- ✓ Miedo excesivo
- ✓ Sudoración



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es una emoción normal frente a una situación que afecta el ánimo, el cuerpo y la mente. Dura más de lo normal e interfiere con la vida diaria

Síntomas comunes:

- ✓ Desánimo o vacío
- ✓ Palpitaciones
- ✓ Falta de energía
- ✓ Sudoración
- ✓ Tristeza constante



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

No es solo tristeza. Es una condición emocional que afecta el ánimo, el cuerpo y la mente.

Síntomas comunes:

- ✓ Desánimo o vacío
- ✓ Falta de energía
- ✓ Tristeza constante
- ✓ Pensamientos negativos o de culpa



¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Cuando los síntomas duren más de 2 semanas
Si interfieren en el trabajo, la familia o la vida diaria

¿QUÉ PUEDES HACER?

- ✓ Habla con alguien de confianza
- ✓ No te aisles
- ✓ Ven al consultorio psicológico del centro

Fichas de registro (usuarios de sala de espera)

Ministerio de Salud Pública
REGISTRO DE PARTICIPANTES

Tema: Sensibilización por incidentios en la sala de espera sobre la ansiedad - estrés y depresión.
 Instancia Organizadora: MSP - UES
 Fecha: 5/10/2023
 Lugar: Centro de salud pueblos del sol

Nro.	Nombre y Apellido	Nacionalidad (País)	Autoidentificación étnica							Unidad Administrativa /Institución/ Organización	Número telefónico	Correo electrónico	Firma
			Indígena	Mestizo	Mujer/a	Blanca/a	Morocha/a	Blanca/a	Otro/a				
1	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
2	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
3	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
4	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
5	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
6	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
7	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
8	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]		[Signature]	
9													
10													

Recuerde llenar la siguiente información

Registro de variable sexo genérica

Sexo: Hombre ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Mujer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Intersex ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Orientación sexual: Lesbiana ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Gay ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Bisexual ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Heterosexual ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, No sabe/no responde ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Identidad de género: Masculino ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Femenino ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Transmasculino ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Transfemenina ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Ninguno ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, No sabe/no responde ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ministerio de Salud Pública
REGISTRO DE PARTICIPANTES

Tema: Sensibilización sobre la detección del sistema asociado a la salud mental
 Instancia Organizadora: MSP - UES
 Fecha: 5/10/2023
 Lugar: Centro de salud pueblos del sol

Nro.	Nombre y Apellido	Nacionalidad (País)	Autoidentificación étnica							Unidad Administrativa /Institución/ Organización	Número telefónico	Correo electrónico	Firma
			Indígena	Mestizo	Mujer/a	Blanca/a	Morocha/a	Blanca/a	Otro/a				
1	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
2	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
3	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
4	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
5	[Redacted]	Ecuatoriana								[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
6	[Redacted]	Durango								[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
7													
8													
9													
10													

Recuerde llenar la siguiente información

Registro de variable sexo genérica

Sexo: Hombre ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Mujer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Intersex ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Orientación sexual: Lesbiana ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Gay ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Bisexual ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Heterosexual ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, No sabe/no responde ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Identidad de género: Masculino ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Femenino ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Transmasculino ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Transfemenina ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, Ninguno ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○, No sabe/no responde ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ministerio de Salud Pública
REGISTRO DE PARTICIPANTES

Temas: Sensibilización sobre técnicas de autocuidado para prevenir el estrés, ansiedad y depresión
 Instancia Organizadora: Asociación de Salud Pública (ASP)
 Fecha: 10/03/2023
 Lugar: Centro de Salud (Centro de Salud)

Nro.	Nombre y Apellido	Nacionalidad (Pais)	Autoidentificación étnica						Unidad Administrativa (Institución/ Organización)	Número telefónico	Correo electrónico	Firma
			América Indígena	Afrodescendiente	Negrita	Mestiza	Mestizo	Blanca				
1	[Redacted]	Ecuador							[Redacted]	teffy2007@gmail.com	[Signature]	
2	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	josie.moreno@gmail.com	[Signature]	
3	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	josie.moreno@gmail.com	[Signature]	
4	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	[Redacted]	[Signature]	
5	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	carlotafalconshespe@gmail.com	[Signature]	
6	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	gustavina.rosario@gmail.com	[Signature]	
7	[Redacted]	Colombiano							[Redacted]	diagramadefishoo.com	[Signature]	
8	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	may.rivera17@hotmail.com	[Signature]	
9	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	crishneidondor@gmail.com	[Signature]	
10	[Redacted]	Ecuatoriana							[Redacted]	paulear@gmail.com	[Signature]	


Recuerde llenar la siguiente información

Registro de variable sexo genérica

<p>Sexo</p> <p>hombre: ●●●●○○○○○○○○</p> <p>mujer: ●●●●●●●●○○○○</p> <p>otro: ○○○○○○○○○○</p>	<p>Orientación sexual</p> <p>Lesbiana: ○○○○○○○○</p> <p>Gay: ○○○○○○○○</p> <p>Bisexual: ●●●●●●●●</p> <p>Heterosexual: ○○○○○○○○</p> <p>No sabe/No responde: ○○○○○○○○</p>	<p>Identidad de género</p> <p>Masculino: ●●●●○○○○○○</p> <p>Femenino: ●●●●●●○○</p> <p>Transmasculino: ○○○○○○○○</p> <p>Transfemenina: ○○○○○○○○</p> <p>Ninguno: ○○○○○○○○</p> <p>No sabe/ no responde: ○○○○○○○○</p>
--	---	---

CONSEJO RESOLVIVE

Diario de campo

	PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO 36	
Fecha:	10/07/2025
Actividad:	Sensibilización de técnicas de autoayuda para prevenir la sintomatología del estrés, la ansiedad y la depresión
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Promover la adopción de estrategias prácticas de autocuidado emocional entre los usuarios del centro de salud, fomentando la prevención de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión
Situación:	Practicas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, Observaciones, rapport, Psicoeducación
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, Usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizaron actividades participativas en la sala de espera, incluyendo dinámicas de reflexión y diálogo con los usuarios. Se explicaron técnicas sencillas de autoayuda, como ejercicios de respiración consciente, identificación de pensamientos negativos y recomendaciones de hábitos saludables, con el fin de que los asistentes cuenten con herramientas prácticas para manejar situaciones de estrés cotidiano.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió identificar que muchos usuarios experimentan síntomas de malestar emocional, pero desconocen estrategias de afrontamiento. El espacio de sensibilización generó apertura y receptividad, lo que evidencia la importancia de la psicoeducación en la atención primaria para fortalecer la salud mental comunitaria.



**PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES CARRERA
DE PSICOLOGÍA**

DIARIO DE CAMPO 18

Fecha:	10/06/2025
Actividad:	Acompañamiento psicológico con el Tutor del centro y primera sensibilización del proyecto, basado en la psico educación sobre el estrés, ansiedad y depresión
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Aplicar técnicas de acompañamiento psicológico y sensibilizar a los usuarios sobre la gestión del estrés, la ansiedad y la depresión.
Situación:	Practicas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, observación, rapport. Psicoeducación
Personas que intervienen:	Psico. Genesis Reyes. Dayanara Arroyo, Pacientes
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó la primera sesión de sensibilización del proyecto dirigida a usuarios del centro, abordando temas de estrés, ansiedad y depresión. Se promovió la participación de los asistentes mediante preguntas y reflexiones sobre sus experiencias, mientras se observaba la dinámica de intervención del tutor y la aplicación de técnicas de psicoeducación.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió valorar la importancia de la educación emocional como estrategia preventiva y de promoción de salud mental. Además, evidenció cómo la observación del tutor fortalece la comprensión de la intervención psicológica efectiva y adaptada a las necesidades de los usuarios.
Observaciones	

DIARIO DE CAMPO 51

Fecha:	08/08/2025
Actividad:	Psicoeducación sobre la disminución de la estigmatización social y promoción de la ayuda profesional
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Concienciar a los usuarios sobre la importancia de reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental y fomentar la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.
Situación:	Prácticas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, Observaciones, rapport
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó una sesión de psicoeducación en la sala de espera, donde se explicó a los usuarios cómo el estigma puede afectar la salud mental y el bienestar, y se promovió la importancia de acudir a profesionales para recibir apoyo oportuno. Se fomentó un ambiente de confianza y participación, permitiendo que los usuarios compartieran dudas y experiencias.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió fortalecer la conciencia de la comunidad sobre la salud mental, promoviendo actitudes empáticas y reduciendo prejuicios, lo que contribuye a un entorno más receptivo y a la promoción de la búsqueda de ayuda profesional.
Observaciones	

DIARIO DE CAMPO 40

Fecha:	17/07/2025
Actividad:	Sensibilización de la disminución del estigma asociado con la salud mental
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Promover la reflexión y el diálogo en los usuarios de la sala de espera con el fin de reducir prejuicios y estigmas relacionados con los trastornos de salud mental.
Situación:	Prácticas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, Observaciones, rapport, psicoeducación y prevención
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó una breve sensibilización con los usuarios en sala de espera, fomentando la participación mediante preguntas abiertas y reflexiones sobre las ideas erróneas más comunes en torno a la salud mental. Los usuarios compartieron experiencias, dudas y percepciones, lo que generó un espacio de intercambio respetuoso y constructivo.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió identificar que persisten creencias negativas hacia las personas con problemas de salud mental, sin embargo, el espacio de diálogo contribuyó a cuestionarlas y a generar mayor apertura hacia la comprensión y la empatía. Se evidenció que la sensibilización en contextos comunitarios es una herramienta valiosa para disminuir el estigma y favorecer actitudes más inclusivas.

DIARIO DE CAMPO 26

Fecha:	24/06/2025
Actividad:	Sensibilización de la disminución de la estigmatización social y la promoción de ayuda profesional
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Promover la concienciación sobre la importancia de buscar ayuda profesional y reducir el estigma social asociado a problemas de salud mental.
Situación:	Prácticas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Psicoeducación
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó una sesión de sensibilización en la sala de espera, utilizando material educativo para explicar la importancia de buscar ayuda profesional y disminuir el estigma relacionado con la salud mental. Se promovió la participación de los usuarios mediante preguntas y reflexiones sobre experiencias personales y percepciones de la comunidad.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad evidenció la relevancia de la psicoeducación para modificar percepciones negativas sobre la salud mental y fomentar la utilización de servicios profesionales.
Observaciones	

DIARIO DE CAMPO 30

Fecha:	01/07/2025
Actividad:	Cuarta Psicoeducación del proyecto sobre estrés, ansiedad y depresión
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Informar y sensibilizar a los usuarios sobre estrategias de manejo del estrés, la ansiedad y la depresión, fomentando el autocuidado y la prevención.
Situación:	Prácticas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, Observaciones, rapport
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó una sesión de psicoeducación en la que se distribuyó material audiovisual y educativo sobre técnicas de autocuidado para prevenir síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Los usuarios participaron activamente con preguntas y comentarios relacionados con su bienestar emocional.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió reforzar la importancia de la psicoeducación como herramienta preventiva y promotora de la salud mental, promoviendo la reflexión y participación de la comunidad en prácticas de autocuidado.
Observaciones	

DIARIO DE CAMPO 50

Fecha:	07/08/2025
Actividad:	Psicoeducación de técnicas de autoayuda, para prevenir la sintomatología de ansiedad, estrés y depresión
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Brindar información a los usuarios sobre estrategias básicas de autocuidado que les permitan identificar signos de ansiedad, estrés y depresión, y actuar preventivamente.
Situación:	Prácticas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, Observaciones, rapport. Psicoeducación y promoción
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se desarrolló una sesión de psicoeducación en la sala de espera, presentando información sobre la ansiedad, el estrés y la depresión, sus síntomas más frecuentes y algunas acciones básicas de autoayuda, como respiración consciente, pausas activas, comunicación con personas de confianza y la importancia de buscar ayuda profesional cuando sea necesario.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió que los usuarios adquirieran conocimientos prácticos sobre el cuidado emocional, facilitando la prevención y detección temprana de signos de malestar psicológico, y reforzando la importancia de la promoción de la salud mental en la comunidad.
Observaciones	

DIARIO DE CAMPO 22

Fecha:	17/06/2025
Actividad:	2da psicoeducación del proyecto, en sala de espera, distribuyendo material audiovisual sobre técnicas de auto ayuda para prevenir la sintomatología de la ansiedad, estrés, depresión
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Informar y sensibilizar a los usuarios sobre estrategias de autoayuda para manejar ansiedad, estrés y depresión, promoviendo la salud emocional.
Situación:	Practicas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Psicoeducacion
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó la segunda psicoeducación en sala de espera, mostrando material audiovisual sobre técnicas de autoayuda. Los usuarios participaron activamente, consultando dudas y compartiendo experiencias personales relacionadas con el manejo de estrés y ansiedad. Se promovió la reflexión sobre hábitos saludables y estrategias de afrontamiento.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió valorar la importancia de la educación preventiva en salud mental y cómo los recursos audiovisuales facilitan la comprensión y el aprendizaje de estrategias de autocuidado.
Observaciones	



**PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES CARRERA
DE PSICOLOGÍA**

DIARIO DE CAMPO 48

Fecha:	05/08/2025
Actividad:	Séptima sensibilización sobre temas de ansiedad, estrés y depresión
Investigador/Observador:	Dayanara Arroyo
Objetivo/pregunta:	Informar a los usuarios sobre qué son la ansiedad, el estrés y la depresión, y brindar conocimientos básicos sobre cómo identificarlas y posibles acciones a seguir.
Situación:	Prácticas pre-profesionales en subcentro de salud (MSP)
Lugar-espacio:	Centro de Salud Puertas del Sol
Técnica aplicada:	Escucha activa, Observaciones, rapport
Personas que intervienen:	Dayanara Arroyo, usuarios de sala de espera
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó la séptima sesión de sensibilización en la sala de espera, explicando de manera clara qué son la ansiedad, el estrés y la depresión, sus síntomas más comunes, y recomendaciones básicas de manejo, como hablar con un profesional de la salud, compartir emociones con familiares o amigos y observar señales de alarma.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	La actividad permitió que los usuarios comprendieran mejor estas patologías, reconociendo signos tempranos y tomando conciencia de la importancia de buscar ayuda profesional o apoyos cercanos. Se evidenció interés y participación por parte de los usuarios, lo que indica la relevancia de este tipo de sensibilizaciones.
Observaciones	Las personas se mostraron colaborativas, pero había muchas interrupciones externas

Tabla demográfica

CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS	CARACTERÍSTICAS GENERALES	DESCRIPCIÓN
Edad	Todas las edades	Niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.
Genero	Masculino y femenino	Hombres y mujeres que asisten al centro.
Estado civil	Indistinto	Solteros, casados, separados o viudos.
Escolaridad	Variada	Desde educación inicial hasta educación superior incompleta o completa.
Tipo de familia	Variada	Nucleares, ampliadas, monoparentales o personas que viven solas.
Ocupación	Variada	Estudiantes, trabajadores formales e informales, amas de casa, desempleados o jubilados.
Nivel de ingresos	Variado	Bajo, medio o alto según contexto socioeconómico.
Situación económica	General	Usuarios con o sin síntomas de ansiedad, estrés o depresión; también incluye población que aprenderá a identificarlos.

Planificación (cronograma de actividades)

Institución: Centro de salud
Estudiante: Dayanara Arroyo Cuero
Periodo de Realización: 3 meses.

Periodo Actividades	Junio				Julio				Agosto			
	Semana				Semana				Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Se realizarán charlas psicoeducativas en la sala de espera, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos, distribuyendo material informativo visual.												
Se organizará actividades participativas como juego de preguntas, lluvia de ideas y reflexiones guiadas, estimulando la identificación de emociones propias y fomentando estrategias de manejo personal en un entorno grupal.												
Se facilitarán espacios de escucha activa y conversatorios en sala de espera para hablar sobre mitos, ideas erróneas y realidades sobre la salud mental, que promuevan actitudes empáticas hacia quienes atraviesan dificultades emocionales.												

Otros

