

**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE COMUNICACIÓN**

**TEMA:**

**Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos.**

**AUTOR:**

**Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de  
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN**

**TUTOR:**

**Luna Mejía, Efraín Mgs.**

**Guayaquil, Ecuador**

**28 de enero, 2023**



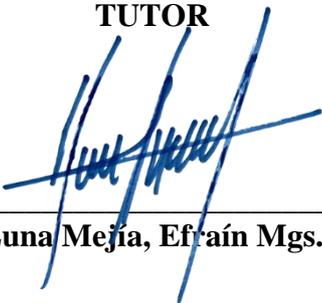
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE COMUNICACIÓN**

**CERTIFICACIÓN**

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Comunicación**.

**TUTOR**

f.   
Luna Mejía, Efraín Mgs.

**DIRECTOR DE LA CARRERA**

f. \_\_\_\_\_  
Cortez Galecio, Gustavo

**Guayaquil, a los 28 de Enero del 2023**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE COMUNICACIÓN**

## **DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola**

### **DECLARO QUE:**

El Trabajo de Titulación, **Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos** previo a la obtención del título de **Licenciada en Comunicación**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

**Guayaquil, a los 28 del mes de enero del 2023**

**LA AUTORA:**

f. \_\_\_\_\_  
**Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE COMUNICACIÓN**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 28 del mes de enero del 2023**

**LA AUTORA:**

f. \_\_\_\_\_  
**Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE COMUNICACIÓN**

**REPORTE URKUND**

**Estudiante:** Leslie Fabiola Quichimbo Lasluisa

**Tema:** Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos

The screenshot displays a web browser window with the URKUND interface. The document title is "Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos" by Leslie Quichimbo. The report includes a list of sources and a snippet of the document's introduction, which discusses mental health issues in Ecuador and Latin America, citing statistics from the World Health Organization and UNICEF.

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Leslie Quichimbo examen.pdf
	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Examen Dylchimbo Leslie.docx
	https://www.scielo.org/mj/scielo.php?script=sci_arttext&pid=51665-7963201800040042498
Fuentes alternativas	Universidad de Santander / Inuitl

Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos  
Leslie Quichimbo  
CARTILLO I: INTRODUCCIÓN 1.1 Planteamiento del problema  
El Ecuador se encuentra entre los cinco países con más discapacidad por depresión en Latinoamérica. La depresión es la primera causa de discapacidad en la región de las Américas, seguido por los trastornos de ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2018). Estos padecimientos afectan a la sociedad de forma integral: la Unicef estima que más de 30 mil millones de dólares se pierden debido a los trastornos de salud mental de jóvenes en Latinoamérica (Unicef, 2021).  
En el Ecuador entre enero y septiembre del 2021 se registraron más de 800 suicidios, casi un 20% más de los que se cometieron el año anterior durante el mismo periodo (Ecuavisa, 2021). Las crisis sanitaria, económica y social recalcadas por la covid-19 son factores que provocan estragos en la salud mental de la población más vulnerable.  
Bases e implementación de la salud mental en un tema con trayectorias en los medios tradicionales. Science & Global

f.

  
**Luna Mejía, Efraín Mgs.**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a todos quienes formaron parte de este camino. Agradezco a Dios por permitirme estar hoy aquí, cumpliendo uno de los sueños míos y de mis padres. A mi querida amiga y ahora colega, Camila porque sin sus ayuda y compañía en este proyecto, no sería igual, a mi increíble y valiente “Luz” por confiar en este proyecto y abrirme las puertas de su corazón para poder contar poco de su historia. A mi tutor Mgs. Efraín Luna y a mi profesora Mgs. Andrea Ocaña por brindarme de sus conocimientos y tener mucha paciencia conmigo a lo largo de este proceso, por su empatía y profesionalismo. En fin, gracias a todos los que estuvieron a mi lado.

Leslie Quichimbo Lasluisa

## DEDICATORIA

A Dios y a mis padres, Víctor y Nancy, sin ellos nada de esto se hubiese hecho realidad, gracias por muchas veces dejar a un lado sus comodidades para dárme las a mí y por siempre apoyarme incondicionalmente en este camino de la vida, *por, a pesar de todo y de todos, apostar por la niña y ahora la mujer que descubro*. Esto es por ustedes, este título es tanto suyo como mío, gracias por su confianza hacia mí y por demostrarme que nunca es suficiente cuando se trata de los sueños y de la familia.

A mis Hermanos, Daniela y Eduardo, por ayudarme en lo que estuvo a su alcance durante esta etapa. A mis abuelitas y a mi Lolita por su amor infinito y cuidado conmigo. A mi Miguelito que, aunque no este hoy aquí, en cada etapa de mi vida siempre lo tendré presente.

Y, por último, pero no menos importante, a aquella adolescente que años atrás empezó sus estudios en la UCSG con muchos temores y que muchas veces pensó que no era lo suficiente y que no iba a cumplir esta meta, por las veces que quiso dejar todo a un lado, gracias a esa valentía y ganas de querer salir adelante, todo pasó y todo cooperó para nuestro bien, hoy estamos aquí.

Gracias, Gracias a todos.

Leslie Quichimbo Lasluisa



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE COMUNICACIÓN**

**TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN**

f. \_\_\_\_\_  
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. \_\_\_\_\_  
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. \_\_\_\_\_  
OPONENTE

# ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>VI</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>VII</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>XI</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>XII</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1 Justificación</b> .....	<b>3</b>
1.1.1 Justificación teórica .....	3
1.1.2 Justificación metodológica .....	3
<b>1.2 Viabilidad</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3 Resultados esperados</b> .....	<b>5</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1 Enfoque</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2 Objetivos</b> .....	<b>6</b>
2.2.1. Objetivo general .....	6
2.2.2. Objetivos específicos .....	7
<b>2.3 Preguntas de investigación</b> .....	<b>7</b>
<b>2.4 Alcance</b> .....	<b>7</b>
<b>2.5 Diseño de la investigación</b> .....	<b>8</b>
2.5.1 Entrevistas .....	8
2.5.2 Focus Group .....	8
2.5.3 Población .....	9
Dr. Roberto Briones, PHD .....	9
Psicóloga Elba Bermúdez .....	9
<b>2.6 Tratamiento de la información</b> .....	<b>10</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN DEL PAP (Proyectos de Aplicación Práctica)</b> .....	<b>11</b>
<b>3.1 Antecedentes teóricos y prácticos de la propuesta</b> .....	<b>11</b>
3.1.1. El podcast .....	11
3.1.2. La representación mediática de la salud mental .....	11
3.1.3. El estigma de la salud mental .....	13
3.1.4. El podcast como herramienta para desestigmatizar las enfermedades mentales .....	14
<b>3.2 Plan de grabación</b> .....	<b>17</b>
<b>3.3 Guion Técnico-literario</b> .....	<b>18</b>
<b>3.4 Estrategia de divulgación</b> .....	<b>24</b>
3.4.1. Objetivos .....	24
3.4.2. Mensaje .....	24
<b>3.5 Lecciones aprendidas</b> .....	<b>24</b>

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>26</b>
<b>APÉNDICE.....</b>	<b>29</b>

## **RESUMEN**

El presente proyecto de investigación registra las dificultades por las que pasan los jóvenes ecuatorianos que sufren de trastornos mentales. En el Ecuador, el suicidio es la primera causa de muerte en adolescentes de 12 a 17 años (Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, 2019, p. 27) y este país es uno de los líderes en discapacidad por depresión de Latinoamérica (Organización Mundial de la Salud, 2018). Pese a los datos, la salud mental es un tema con poca cobertura por parte de los medios de comunicación tradicionales. Con el podcast Un Día a la Vez se busca cambiar la percepción de la salud mental como un tabú y concientizar a las personas sobre la realidad de vivir con trastornos mentales.

**Palabras clave:** Salud Mental, Podcast, Trastornos Mentales, Depresión, Ansiedad

## **ABSTRACT**

This research project shares the difficulties experienced by Ecuador's young adults who suffer from mental disorders. In Ecuador, suicide is the leading cause of death in teenagers between the ages of 12 and 17 (Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, 2019, p. 27) and this country is one of the leaders in disability due to depression in Latin America (World Health Organization, 2018). Despite this data, mental health is a topic with no space in traditional media's agenda. The podcast Un Día a la Vez seeks to change the perception of mental health as a taboo and raise awareness about the reality of living with mental disorders.

**Key words:** Mental Health, Podcast, Mental Disorders, Depression, Anxiety

## INTRODUCCIÓN

El Ecuador se encuentra entre los cinco países con más discapacidad por depresión en Latinoamérica. La depresión es la primera causa de discapacidad en la región de las Américas, seguido por los trastornos de ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2018). Estas patologías afectan a la sociedad de forma integral: la Unicef estima que más de 30 mil millones de dólares se pierden debido a los trastornos de salud mental de jóvenes en Latinoamérica (Unicef, 2021).

En el Ecuador entre enero y septiembre del 2021 se registraron más de 800 suicidios, casi un 20% más de los que se cometieron el año anterior durante el mismo periodo (Ecuavisa, 2021). Las crisis sanitaria, económica y social recrudecidas por la covid-19 son factores que provocan estragos en la salud mental de la población más vulnerable.

Pese a su repercusión, la salud mental es un tema poco tratado en los medios tradicionales. Además, el país no cuenta con medidas de respuesta para las personas que sufren enfermedades mentales e incluso las instituciones psiquiátricas se han declarado en estado de emergencia ante la falta de medicinas y personal hospitalario que atienda estas afectaciones (Veletanga, 2021).

El tabú, en especial el mediático, hacia los trastornos psicológicos no ayuda a combatir las altas tasas de suicidio y fomenta la ignorancia hacia las políticas de salud mental que son derecho de toda persona. Visibilizar la urgencia de servicios de salud mental y promover la investigación relacionada a este tema ayudaría a que las personas que sufren estos problemas puedan enfrentarlos, resolverlos y formar parte de la sociedad.

## **1.1 Justificación**

### ***1.1.1 Justificación teórica***

Las consecuencias por la falta de cuidado de las enfermedades mentales como la depresión y los trastornos de ansiedad son mortales. La falta de reconocimiento de los síntomas y de la realidad de las personas con un diagnóstico psicopatológico lleva a la falta de acceso a tratamiento y a la falta de empatía por parte del resto de personas.

En el Ecuador, el suicidio es la primera causa de muerte en adolescentes de 12 a 17 años (Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, 2019, p. 27), sin embargo, la salud mental no es un tema de salud pública y actualmente no existe alguna ley orgánica que garantice el acceso a tratamiento psicológico. Entender las dificultades de las personas que sufren de trastornos mentales es determinante para exigir el cumplimiento de sus derechos.

La vulnerabilidad a la que se enfrentan las personas con trastornos mentales está relacionada a vivir en un mundo que no reconoce sus males como incapacidades legítimas. Aquí los medios cumplen un rol fundamental, pues la representación mediática que se le da a estas patologías repercute en el trato hacia las personas con diagnósticos. La inclusión testimonios, conversaciones y consejos con expertos y entrevistas sobre el tema de la salud mental en el ojo público puede salvar vidas.

Es necesario pensar a los medios como herramientas para efectuar cambios en el mundo y llevar a la sociedad hacia una realidad más equitativa e inclusiva. Para lograr esto es necesario producir contenido digerible que apoye a la comunidad de personas con trastornos mentales. En Ecuador urge un espacio dedicado a los jóvenes que trate estas patologías y así pueda aliviar el estigma que tiene hablar de salud mental.

### ***1.1.2 Justificación metodológica***

La metodología de la investigación es de carácter cualitativo, ya que el objeto de estudio son las enfermedades mentales desde un enfoque humano. El propósito del podcast es de humanizar estas patologías y generar empatía, objetivo que muy

difícilmente se podría cumplir desde una perspectiva cualitativa. Más allá de brindar cifras y estadísticas se busca contar la historia de personas que sufren psicopatologías y crear discusión frente a estas experiencias ignoradas por el status quo.

Como herramientas de investigación se han seleccionado la búsqueda documental, las entrevistas con expertos y el focus group, que serán explicadas en el apartado de metodología.

## **1.2 Viabilidad**

Considerando que en Ecuador existen 13.60 millones de usuarios de internet (el 75,6% de la población) (Data Reportal, 2022) la idea de un proyecto digital es apropiada. El podcast es un formato con mucha acogida en Latinoamérica, solo en México se predice que en el 2024 se llegará a 42,8 consumidores de podcast (Orús, A. 2022).

Este podcast de salud mental busca obtener el testimonio de personas diagnosticadas con depresión y/o trastornos de ansiedad, para ello se prevé la voluntad propia de los invitados. Además, se espera tener la voz de trabajadores del sector público y autoridades responsables del área de la salud mental. En el caso de información y cifras sobre esta problemática en el país, los organismos que manejan la salud están obligados a ser transparentes con los ciudadanos y brindar la información necesaria sobre sus funciones. Estos datos serán recogidos y compartidos de una manera educativa y digerible.

### **1.3 Resultados esperados**

Este proyecto comunicativo espera servir de apoyo para las personas que sufren de trastornos mentales. Con la meta de superar el tabú hacia la depresión y la ansiedad en jóvenes universitarios, se compartirá el testimonio de personas que están en el proceso de superar sus enfermedades y profesionales de la salud que pueden dar consejos desde su experiencia.

El alcance del podcast permitirá al público ganar conocimiento sobre cómo es vivir con problemas mentales y brindará cifras sobre esta problemática en el Ecuador. De esta forma se ofrecerá contexto e información que servirá para desestigmatizar las enfermedades psicológicas.

Las plataformas Apple Podcast y Spotify tienen un alcance alto que difundirá el trabajo y mediante redes sociales se logrará atraer a la audiencia a estas aplicaciones.

# METODOLOGÍA

## 2.1 Enfoque

Esta investigación toma un enfoque cualitativo para comprender el fenómeno social estudiado, en este caso las enfermedades mentales, desde la subjetividad y reconociendo una multiplicidad de contextos para cualquier resultado obtenido. Rodríguez et. al (1996) dice de esta clase de estudio que: “implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales—entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos – que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas” (pg. 32).

Sobre la base del enfoque cualitativo se buscará entrar en las líneas de estudios de construcción discursiva y recepción, que recogen las percepciones de las personas entrevistadas. Con esto se busca averiguar los motivos y los propósitos de las acciones de los sujetos de estudio y analizarlos: “el investigador cualitativo tiene como finalidad lograr una interpretación o descripción densa de un objeto de conocimiento” (Ramírez-Elías & Arbesú-García, 2019).

En el caso de el podcast Un día a la vez, el enfoque cualitativo servirá para compartir las experiencias de los entrevistados y dar consejos a la audiencia que les permitan sobrellevar las dificultades en su salud mental.

## 2.2 Objetivos

### 2.2.1. *Objetivo general*

Crear un producto comunicacional, utilizando el audio y las nuevas tecnologías como fuente de reflexión y orientado a promover el conocimiento sobre las enfermedades mentales en el Ecuador.

### **2.2.2. Objetivos específicos**

- Desarrollar una investigación base sobre las enfermedades mentales desde el periodismo (revisión documental, entrevistas y representación en medios tradicionales y digitales).
- Diseñar el formato y el guion del podcast enfocado en los trastornos psicológicos con un enfoque entretenido para jóvenes ecuatorianos.
- Producir entrevistas y cápsulas de investigación periodística en formato sonoro para su difusión a través de plataformas de streaming.

### **2.3 Preguntas de investigación**

- ¿Cómo son representadas las enfermedades mentales en los medios del Ecuador?
- ¿Cómo es posible tratar el estigma de la salud mental mediante un podcast dedicado para jóvenes ecuatorianos?
- ¿Qué recursos sonoros en un podcast son utilizados para sensibilizar a la población joven ecuatoriana ante la problemática de los trastornos psicológicos?
- ¿Cuál sería la mejor forma de difundir un podcast que use el storytelling para discutir trastornos mentales?

### **2.4 Alcance**

El alcance físico del trabajo se concentra en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, donde varios expertos en las ciencias de la salud mental darán su testimonio sobre cómo manejar estas dificultades. Las experiencias personales con trastornos de la mente recogidas tienen un alcance mayor, pues se cuenta con el testimonio de personas de la provincia de Los Ríos.

En cuanto al alcance temporal, la investigación se extiende hasta el 2010, pues la historia de una de las personas entrevistadas tiene lugar en este año. Además, se tomará como hito el año 2020 pues los efectos de la crisis sanitaria sufrida en ese año dan un giro en el interés público en la salud mental.

## **2.5 Diseño de la investigación**

### **2.5.1 Entrevistas**

Esta herramienta de investigación es “una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (Díaz-Bravo et al, 2013).

En el caso de esta investigación, el uso de las entrevistas también es doble. El testimonio de expertos sirve tanto para comprender la magnitud del problema de la poca sensibilidad hacia temas de enfermedades mentales en el Ecuador y fortalecer la investigación base, como para explicar estos temas a la audiencia. Las entrevistas deben ser hechas a personas con experiencia en el tema tanto en su labor directa con personas que sufren problemas psicológicos como con la gestión de recursos del Estado para lidiar con esta problemática.

### **2.5.2 Focus Group**

El valor de esta herramienta está en preguntarle a la audiencia objetiva sus preferencias de consumo. Esta técnica “permite explicar de manera profunda el tema que se investiga, los gustos, disgustos, las motivaciones de compra, la escogencia entre producto o servicios, las imágenes de marca y las percepciones de competencia, entre otros temas” (Ivankovich-Guillén & Araya-Quesada, 2011). En el caso de esta investigación sería usado para obtener información sobre los comentarios de los jóvenes que han enfrentado o están enfrentando esta situación.

Aquí se expondrían los diferentes puntos de vista de las personas con respecto a este tema de la salud mental y así poder responder estas inquietudes a lo largo del podcast.

### **2.5.3 Población**

#### ***Psicóloga Blanca Nájera Baldeón***

Miembro de la Consejería Estudiantil de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Se ha desempeñado en la atención a personas en situación de vulnerabilidad. Ha trabajado en proyectos con poblaciones vulnerables en temáticas en torno a género y sexualidad e inclusión.

#### ***Dr. Roberto Briones, PHD***

Docente de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Se ha desempeñado como rector de los colegios Balandra, Mariscal Sucre, Espíritu Santo y Delfos de la ciudad de Guayaquil. Fue vicerrector del Tecnológico Espíritu Santo y trabajó como docente en la Universidad Estatal de Guayaquil y en la Universidad Ecotec.

#### ***Psicóloga Elba Bermúdez***

Docente de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Se ha desempeñado como decana de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Cuenta con 29 años de experiencia en la docencia, trabajando con jóvenes en la carrera de Psicología.

## **2.6 Tratamiento de la información**

Esta investigación maneja información delicada que consta en detalles personales y registros médicos de personas que sufren de trastornos mentales. La verificación de información apropiada se ha logrado gracias a la documentación y el contraste con distintas fuentes.

El consentimiento de los invitados para compartir la información proporcionada está registrado en comunicaciones internas. El proceso de tratar los datos recolectados se ha hecho desde el interés informativo y narrativo, con el fin de mantener la atención de un público joven que necesite aprender del tema de los trastornos de ansiedad y depresión.

## **FUNDAMENTACIÓN DEL PAP (Proyectos de Aplicación Práctica)**

### **3.1 Antecedentes teóricos y prácticos de la propuesta**

#### ***3.1.1. El podcast***

Se entiende al podcast como parte de la evolución del periodismo radial que ofrece menos restricción en el contenido gracias a las posibilidades de encontrar nichos en el mercado y oportunidades de financiamiento. Es así como “Algunas emisoras de radio han visto en internet la posibilidad de incluir otro tipo de programación en sus canales gracias a las posibilidades que ofrece la red” (Moreno & Román-San-Miguel, 2020).

El podcast es una “radio a la carta” que puede ser escuchada desde un dispositivo móvil usando el internet. Lo que diferencia al podcast de la radio es la característica de tener contenido personalizado: “De esta forma se ofrece una gran proximidad con el oyente, porque se habla a una persona concreta, no a la audiencia genérica” (Moreno & Román-San-Miguel, 2020). A través de esta herramienta, según comentan autores como Garrido (2020), está la posibilidad de democratizar la información gracias a su fácil acceso y contar con la participación activa de la audiencia al recibir retroalimentación sobre el contenido.

#### ***3.1.2. La representación mediática de la salud mental***

Una investigación ejemplar de la representación de la salud mental en los medios de comunicación es el análisis realizado por Cobos A. (2021) sobre la evolución de la información sobre los trastornos mentales en dos medios españoles. La autora escogió estudiar las publicaciones de El País y El Mundo durante el periodo 2011-2019 para establecer la responsabilidad de los medios en su abordaje de las enfermedades mentales.

Cobos usa como metodología el análisis cualitativo y cuantitativo de publicaciones web de ambos medios, a quienes eligió por ser los periódicos con mayor índice de lectores en el país. En el trabajo, los artículos fueron clasificados por el tipo

de lenguaje y enfoque de cada noticia: positivo, negativo, neutro y mixto.

El problema de investigación surge de una necesidad que menciona Cobos (2021):

resulta fundamental realizar un análisis crítico sobre estos relatos, con el fin de construir una comunicación más responsable con todos y todas, en lugar de buscar el sensacionalismo y el morbo a costa de la estigmatización de un grupo de personas que ha estado históricamente discriminado y aislado.

Como resultados de su investigación, la autora señala la relación de las representaciones de la salud mental y de hechos violentos. Cobos comenta la manera en la que una noticia sobre un suceso violento tenía un enfoque específico hacia, si la hay, la enfermedad mental del perpetrador. Con el análisis se resalta que se mencionan los trastornos aunque no sean relevantes para la información noticiosa, específicamente para narrar relatos violentos. Esta práctica ha disminuido “el enfoque de estas noticias ha evolucionado, dándose con mayor frecuencia informaciones neutras” (Cobos, A., 2021, p. 59).

En general, según señala Cobos, hay una mejoría en la representación de la salud mental por parte de los medios de comunicación desde el 2011 y comenta cómo hay un lenguaje más respetuoso en cuanto a estos temas.

En este trabajo la autora recomienda que los medios aporten recursos de ayuda para prevenir casos de suicidios en España. Cobos incita a desarrollar el efecto Papageno, un fenómeno mediante el cual se le da visibilidad a ciertos problemas (en este caso el suicidio), compartiendo modelos de conducta o testimonios de personas que hayan pasado por lo mismo y que puedan servir de referentes a otros para ayudarles a entender que sus dificultades pueden superarse.

Es posible trasladar este tipo de análisis a los medios ecuatorianos para conocer la representación que le dan a la salud mental y si enfrentan los mismos problemas que El País y El Mundo. También serviría aplicar este estudio en el Ecuador para establecer como aplicar la recomendación de Cobos en un podcast dedicado a la problemática de los trastornos psicológicos.

En el ámbito audiovisual, estudiosos como García, V. (2022) han realizado análisis de la representación mediática de la salud mental en la ficción. García estudia de forma cualitativa filmes y series contemporáneas que aluden a la depresión, la

ansiedad y el suicidio. En este trabajo se resalta, al igual que en el trabajo de Cobos, la existencia del trastorno Werther. Este fenómeno nombrado por el protagonista de Las penas del joven Werther de Goethe describe la tendencia del incremento de suicidios luego de que alguien en el ojo público se suicide.

García (2022) resalta que:

Activistas que se dedican a la salud mental (...) ya comentaron sus preocupaciones de que la serie (13 Reasons Why) no siguiera con las pautas de ‘Recomendaciones para informar sobre suicidios’ propuesta por expertos en prevención de suicidio para evitar la posible actuación del efecto Werther en los espectadores, a raíz de la perspectiva “romántica” que se ha tomado en la serie. (p. 39)

Es decir que tanto expertos en comunicación como expertos en las ciencias psicológicas concuerdan en que el tratamiento que se le da a la salud mental influye directamente en las vidas de las personas. En el caso de la investigación de García, se muestra que los jóvenes de hasta 17 años son los más afectados al ser el público objetivo del contenido estudiado. El crear contenido dirigido específicamente a jóvenes vulnerables a fenómenos como el de Werther parece indispensable.

### ***3.1.3. El estigma de la salud mental***

En su trabajo sobre la percepción social y el tratamiento mediático de las enfermedades mentales, Guerra, A. (2021, p. 6) comenta la importancia de conceptualizar y analizar esta problemática: “se trata de un tema de actualidad que tiene una gran relevancia en el público, no solo por el aumento de los casos sino también por ser un problema de salud pública invisibilizado y/o estereotipado cuya normalización contribuye a la concienciación y anima a los pacientes para buscar ayuda profesional”. Con su estudio, Guerra busca dar las pautas para el tratamiento de las noticias relacionadas a las patologías psicológicas, indicando la necesidad de establecer reglamentos éticos para este tipo de coberturas mediáticas.

Según la autora, una de las principales tareas de los medios es deshacer los estigmas relacionados a las enfermedades mentales.

Un estigma puede considerarse como un sentimiento de vergüenza y culpabilidad internalizada junto al prejuicio, miedo y desentendimiento por parte de otros. Las personas con trastornos psicológicos históricamente han debido enfrentar la

estigmatización de sus enfermedades. Las consecuencias de esto no se viven de la misma forma en distintos grupos sociodemográficos, la Organización Mundial de la Salud (Salud Mental Adolescente, 2021) afirma que los jóvenes son los más indefensos ante los estereotipos de las psicopatologías: “los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización (que afectan a la disposición a buscar ayuda), dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física y violaciones de derechos humanos”.

De la misma forma, una encuesta realizada por la National Alliance on Mental Illness (Gruttadaro, D. & Crudo, D., 2021) a estudiantes universitarios estadounidenses sobre su salud mental determinó que el estigma es el principal obstáculo de los jóvenes para buscar la ayuda para sus problemas mentales (p. 4).

Los resultados de estas investigaciones demuestran los peligros de la invisibilización de la salud mental en la esfera pública. A partir de estos análisis y datos se puede señalar la necesidad de discutir sobre las enfermedades mentales en todos los grupos etarios, especialmente en los jóvenes. Esta discusión no puede darse sin unos parámetros base, González, S. (2019) defiende que “cabe remarcar la importancia otorgada a las experiencias en primera persona, por ser consideradas estas las verdaderas expertas al lidiar con el estigma en sus múltiples formas” (p. 212), es decir, es recomendado hablar de estos temas usando testimonios de jóvenes que hayan tenido vivencias relacionadas.

#### ***3.1.4. El podcast como herramienta para desestigmatizar las enfermedades mentales***

Investigadores como Guzmán, M. (2020) introducen la herramienta auditiva podcast como una estrategia para superar el estigma y los estereotipos que rodean a la salud mental. Lechuza Podcast, el emprendimiento realizado por la investigadora, nace como un esfuerzo por “llenar un silencio informativo y ampliar la conversación sobre un tema fundamental que afecta a millones de personas” (p. 10). Este proyecto toma los recursos de la investigación y el storytelling para contar historias de personas con depresión, compartiendo testimonios que pueden ayudar a otros que sufran de esta enfermedad.

De Lechuza Podcast se puede señalar que se centra en la depresión y tiene un enfoque de Colombia en la discusión de esta enfermedad, pues es el país en donde se

desarrolló esta herramienta digital. Este trabajo tiene un enfoque periodístico, específicamente surge desde el periodismo de salud. En una revisión de los tres episodios publicados en las plataformas Podcast de Apple y Spotify se puede examinar que se dividen los testimonios por tipo de depresión (existe un episodio de depresión bipolar y otro de depresión refractaria) y que cuentan con la voz de la narradora y de la persona entrevistada, quien da su testimonio de vivir con esta enfermedad.

Haciendo un análisis de los episodios se puede interpretar que el público objetivo no son los jóvenes específicamente, pues tiene testimonios de personas mayores y ya profesionales con los que, quizás, a menores de 17 años les sería difícil empatizar. Además, no incluye otros trastornos como la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, entre otros, lo cual puede ser un limitante. El podcast puede encontrarse en las redes sociales y en su página web.

A partir de esta descripción se podría recomendar analizar las plataformas en las que se encontrará el proyecto porque no todas las redes sociales responden a las mismas necesidades que podría tener la audiencia objetiva.

En el Ecuador sería importante señalar a Hablemos de Salud Mental, un podcast realizado por la Universidad San Francisco de Quito, como ejemplo de herramienta digital que trabaja el tema del bienestar mental. Este podcast se describe como un espacio en el que “se comparte información y estrategias, basadas en evidencia científica, acerca de temas relacionados al bienestar psicológico y emocional” (Universidad San Francisco de Quito, 2021).

Hablemos de Salud Mental está disponible en las plataformas de Podcast de Apple y en Spotify y consta con 17 episodios en los que se hacen entrevistas a profesionales. A diferencia de Lechuza Podcast, el trabajo de la USFQ no se dedica a compartir testimonios sobre las enfermedades (aunque hay unos episodios en los que trata sí tiene invitados que narran sus dificultades mentales pero no es el foco principal).

Al igual que con el caso de Lechuza Podcast, Hablemos de Salud Mental no es un trabajo específico para jóvenes por lo que no opta por un montaje muy didáctico que explote recursos muy lúdicos que podrían atraer a una audiencia más joven.

Es importante marcar la diferencia entre los medios tradicionales y su

evolución lenta hacia la desestigmatización de los trastornos mentales y las herramientas digitales, como el podcast, que permiten un tratamiento mucho más abierto hacia temas históricamente considerados tabú. La apertura a la creatividad que ofrecen los podcast puede hacerlos mucho más cercanos a la audiencia joven sedienta de conocimiento sobre enfermedades que los atacan cada vez más.

### 3.2 Plan de grabación

Plan de Preproducción, producción y montaje		
	Actividad	Tareas
1	Investigación base y acercamientos a entrevistados	Documentación, profundización de los temas a tratar, contacto a los entrevistados
2 y 3	Entrevistas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 de noviembre: primera entrevista a “Luz”</li> <li>• 03 de diciembre: segunda entrevista a “Luz”</li> <li>• 11 de diciembre: entrevista al Dr. Roberto Briones</li> <li>• 15 de diciembre: entrevista con Mgs. Elba Bermúdez</li> <li>• 17 de diciembre: entrevista con Psic. Blanca Nájera</li> <li>• 19 de diciembre: entrevista con Psic. Juan Morán</li> </ul>
3	Guion	Redacción de las locuciones y guiones técnicos y literarios
4	Grabación	Grabación de la locución del Podcast
5 y 6	Edición	Montaje del primer episodio

### **3.3 Guion Técnico-literario**

#### **PODCAST: UN DÍA A LA VEZ**

##### **COLLAGE DE NOTICIAS**

**00:00:10**

##### **ENTREVISTA PSICOLOGA BLANCA NÁJERA**

**00:00:20**

Vivimos en una sociedad de la producción, entonces todo el tiempo tenemos que producir y producir y eso hace que esas exigencias no nos den lugar a trabajar con nosotros mismos con nuestras emociones y saberlas identificar, hay indicadores que pueden dar cuenta de cuando uno está sufriendo de ansiedad y depresión, pero es importante saberlos escuchar.

##### **-FONDO DE SUSPENSO-**

##### **NOTICIA DE SUICIDIO**

**00:00:04**

##### **LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:32**

Preocuparnos por todo al mismo tiempo y creer que podemos manejar todas nuestras dificultades rápidamente, con una sola acción, así de da el estrés mental en los jóvenes de hoy.

No siempre es fácil. En el Ecuador, los trastornos mentales en adolescentes tienen consecuencias trágicas. Para los jóvenes que sufren de estos problemas la vida puede ser un reto por esto sea quizás tiempo de tomarnos las cosas...Un día a la vez.

Esto es un día a la vez, un podcast para hablar sobre la salud mental en el Ecuador. Yo soy Leslie Quichimbo, comunicadora social, y busco dejar atrás el tabú de las enfermedades mentales al conversar con especialistas y personas que padecen de ellas. En el episodio de hoy hablaremos sobre la ansiedad en jóvenes estudiantes y la presión social a la que se enfrentan.

**00:00:03**

##### **CORTINA MUSICAL DE ENTRADA – LA LUZ – SUBE Y SE MANTIENE 3 Y DESAPARECE.**

##### **TESTIMONIO DE LUZ**

**00:00:46**

Yo terminé el colegio a los 16 años y tenía que escoger una carrera, y la carrera que yo quería estudiar no era una posibilidad porque nunca nadie quiere que sus hijos estudien algo relacionado al arte y pues la carrera que estaba presente era medicina y creo que parte de mi era complacer a la gente y complacer a mis papas entonces entre a estudiar medicina y fui infeliz.

##### **LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:30**

Ella es Luz\*, una recién graduada universitaria que sufrió de ansiedad y depresión relacionadas a las expectativas de sus padres para seguir la carrera de medicina. A ella le hemos cambiado el nombre para proteger su identidad.

Luz tuvo que seguir un camino profesional que no le agradaba y dice que entró en un momento oscuro en el tiempo que estuvo en la universidad.

**00:00:03**

**CORTINA MUSICAL DE ENTRADA – LA LUZ – SUBE Y SE MANTIENE 3 Y DESAPARECE.**

**TESTIMONIO DE LUZ**

**00:00:29**

En esa época yo recuerdo que decía como que sentía como una masa negra en mi cabeza, como que había algo que me impedía como no sé, disfrutar de las cosas, era como ir a la universidad llegar a la casa, comer y quedarme leyendo cosas como que horrible.

**00:00:03**

**CORTINA MUSICAL DE ENTRADA – LA LUZ – SUBE Y SE MANTIENE 3 Y DESAPARECE.**

**LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:13**

Luz comenta que durante este tiempo vulnerable sintió que no contaba con nadie y que con sus deseos de cambiar de carrera decepcionaba a sus padres. Ella contempló el suicidio.

**-EFECTO DE SONIDO-**

En el Ecuador, el tema de la salud mental en jóvenes es un tema tabú del que no se habla muy a menudo. Las estadísticas nos dicen que el suicidio es la primera causa de muerte en adolescentes ecuatorianos de entre 12 y 17 años.

**00:00:03**

**CORTINA MUSICAL DE ENTRADA – LA LUZ – SUBE Y SE MANTIENE 3 Y DESAPARECE.**

**LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:21**

Conversamos con la psicóloga Blanca Nájera Baldeón, parte de la consejería estudiantil de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Ella nos habló acerca de lo que viven los jóvenes por las expectativas de la sociedad en cuanto a sus estudios.

**ENTREVISTA PSIC. BLANCA NÁJERA**

**00:01:00**

A cada joven le afecta de distintas maneras hay factores que interfieren en el desenvolvimiento universitario entre ellos habría que tomar en observación los contextos familiares, contextos sociales, los contextos culturales, en la universidad se encuentra gran variedad de estudiantes, chicos que vienen de provincias, chicos que vienen viajando y viven solos en la ciudad y no tienen redes de apoyo familiares, comparten con otros chicos entonces cada uno tiene una circunstancia distinta. Un chico que no tenga una red de apoyo que no tenga espacios donde pueda hablar, sentirse escuchado, trabajar cuando tiene un tipo de malestar, dificultad y de preocupación eso va agravar el tema emocional, puede tener desencadenante de angustia de ansiedad,

Todo dependerá siempre de los recursos que tenga cada estudiante como van a afrontar estas diversas situaciones que se van a presentar a lo largo del desempeño académico universitario.

**00:00:03**

**CORTINA MUSICAL DE ENTRADA – LA LUZ – SUBE Y SE MANTIENE 3 Y DESAPARECE.**

**LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:33**

Lo que nos cuenta la psicóloga concuerda con varias declaraciones que ha hecho la Organización Mundial de la Salud sobre el tema de la salud mental en jóvenes, que dice “Los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización, dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física y violaciones de derechos humanos”, en comparación a otros grupos etarios.

Blanca, cuéntenos, ¿cómo se puede identificar que alguien sufre de ansiedad o depresión?

**ENTREVISTA PSIC. BLANCA NÁJERA**

**00:00:34**

Hay indicadores que pueden dar cuenta de cuando uno está sufriendo de ansiedad y depresión, uno de los más importantes es cuando empieza a trastocar las rutinas o los hábitos que cada uno tiene como pueden ser hábitos de sueño, cuando ya no pueden dormir, cuando las preocupaciones indican en que empiecen a tener pesadillas, no se sienta descansado en el sueño, los hábitos alimenticios cuando son personas que por ansiedad empiezan a tener atracones, o por ansiedad pierden el apetito, estos son indicadores que ya son un poco más fuerte que permiten dar cuenta que algo está pasando allí.

**LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:21**

Según el Instituto de Estadísticas y Censos del Ecuador, en el 2018 se registraron 268 suicidios en jóvenes de entre 10 y 19 años. A nivel global, 1 de cada 100 muertes se da por suicidio y esta tasa va en aumento en el continente americano, según reporta la Organización Mundial de la Salud.

**-TITULARES SOBRE SUICIDIO-**

**00:00:12**

## **ENTREVISTA DR. BRIONES**

**00:00:19**

Estos estados mentales llámese depresión, ansiedad, estrés postraumático, fobia, complejos, lo que ud quiera, está aquí, y están para quedarse. Los hospitales ecuatorianos están repletos de personas que llegan con estos trastornos, intento de suicidio, violencia doméstica, entonces son más comunes de lo que pensamos.

## **LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:14**

Este es el doctor Briones, PHD y docente de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil en el área de habilidades del pensamiento, quien nos comenta sobre cómo se desarrolla un trastorno mental como la depresión y la ansiedad.

## **ENTREVISTA DR. BRIONES**

**00:01:14**

En muchos casos son trastornos genéticos que tienen que encontrar en el ambiente el despertar. Es decir, hay personas que pueden tener tendencia a la depresión genética pero no necesariamente desarrollan las enfermedades por efecto de que el ambiente no lo predispone.

Ni la depresión ni la ansiedad se manifiestan tal cual, en todos los pacientes de la misma manera, al mismo momento o con los mismos signos o síntomas. Tiene que ver con la influencia del ambiente.

El mayor problema es la baja autoestima inicial en pacientes con depresión. Poco a poco van sintiendo que no son capaces de resolver los problemas que se les presentan.

La ansiedad lo pone a uno alerta, es parte del mecanismo de adaptabilidad que permite la supervivencia del ser humano.

## **LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:33**

La psicóloga Elba Bermúdez declara que muchos adultos creen que los adolescentes y los jóvenes no se estresan porque no tienen que trabajar y sostener una familia. Durante el proceso de formación estudiantil, un joven puede sufrir de estrés académico esa sensación emocional de incomodidad, de sentirse preocupado, asustado, enojado y frustrado, esto es provocado por las emociones, que afectan al cuerpo y al estado de ánimo. Dr. Briones, ¿Cómo sería posible ayudar a una familiar o amigo que sufra de esto?

## **ENTREVISTA DR. BRIONES**

**00:00:28**

Si tenemos un familiar con este tipo de enfermedades es necesario consultar siempre ha un especialista para evitar que las cosas vayan escalando. Ellos empiezan a tratar con psicoterapia o con fármaco terapia para tratar al paciente.

## **LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:08**

Sin embargo, esta no siempre es una opción. Luz nos cuenta que muchas veces es un reto poder costear tratamientos para las enfermedades mentales.

**TESTIMONIO LUZ\***

**00:01:00**

Mala épocas el precio de la cita es de \$393 es decir que una persona que tenga un hijo o alguien que se mantengan por sí mismo no le da para la salud, no le da para nada de esto no le da para pagarse el psicólogo, ni psiquiatra. Alguien con un sueldo básico no puede darse ese lujo y está mal que la salud mental sea un lujo.

El estado debería ofrecer la facilidad de tener acceso a psicólogos, psiquiatras, salud, no seguro, no nada, en un centro de salud, deber tener acceso gratuito. Se debería enseñar en las escuelas, enseñar sobre las emociones, y decir sabes que está bien que te sientas triste, está bien que te sientas enojado, y desde esas emociones poder hablar sobre la salud mental.

**LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:22**

Tan solo en Latinoamérica, la Unicef estima que más de 30 mil millones de dólares se pierden debido a los trastornos de salud mental de jóvenes. La pérdida que representa tener a personas sufriendo de males psicológicos es algo que afecta la economía nacional. En el Ecuador tenemos un gran camino por recorrer para garantizar el derecho a la salud pública en cuanto a salud mental.

**ENTREVISTA PSIC. BLANCA NÁJERA**

**00:00:15**

Yo creo que nos falta mucho en temas de salud mental para reconocer la importancia a pesar de que no estamos en la misma situación de antes, creo que falta mucho para visibilizar lo que pasa con los jóvenes, adolescentes, niños, pero sobre todo con las familias

**TESTIMONIO LUZ\***

**00:00:20**

Es una presión que la sociedad te mete que tienes que ser de esta forma, que tienes que hacer esto, que tienes que pensar de esta forma, entonces yo creo que en lugar de hacernos un bien nos están queriendo presionar para querer encajar en algo y no tenemos que encajar en nada.

**CORTINA DE CIERRE**

**00:00:30**

**LOCUCIÓN: LESLIE QUICHIMBO**

**00:00:27**

Según la OMS cada 40 segundos una persona se suicida. La salud mental no tiene que ser tratado

como un tema tabú, el Dr. Briones nos indica de la importancia de cuidar tres áreas de nuestra vida: física, psicológica y espiritual, cuidémonos, sanemos y soltemos.  
Esto fue un día a la vez, me despido soy Leslie Quichimbo, licenciada en comunicación, hasta la próxima.

### **3.4 Estrategia de divulgación**

#### **3.4.1. Objetivos**

- Difundir el contenido en las plataformas propuestas
- Compartir el testimonio de expertos en el tema de la salud mental para favorecer el flujo de información contrastada y verificada en torno este tópico
- Generar discusión sobre el tema de la salud mental a través de las interacciones de la audiencia en redes sociales

#### **3.4.2. Mensaje**

“Construyamos una conversación sobre la salud mental en jóvenes ecuatorianos”

### **3.5 Lecciones aprendidas**

Al tratar un tema delicado pueden existir varios obstáculos. Como ya se ha establecido, el tema de la salud mental sigue siendo un tabú del que las personas no quieren hablar, peor comentar sobre esto frente a un micrófono. Entre las lecciones aprendidas está la de respetar los límites de cada persona para contar su historia, una enseñanza muy valiosa para futuros reportajes que trabajen, especialmente, con temas de derechos y población vulnerable. Algunas de las conversaciones con posibles entrevistados no pudieron fijarse por dificultades de aquellos sufriendo de problemas mentales al contar sus historias. El aceptar y empezar desde 0 encontrando a una nueva persona dispuesta a charlar fue un reto que se pudo superar con creces, pues “Luz” resultó contar un relato muy poderoso y profundo.

Otro hecho aprendido es el del enfoque que se da a coberturas de temas delicados. Hay una línea, que a veces es muy fina, entre contar la historia del entrevistado al público y contar la historia al público a pesar de la presencia del entrevistado. Es la tarea del comunicador tratar con respeto a los que nos proporcionan sus testimonios, por lo que no era válido hacer un trabajo enfocado en la miseria de sufrir depresión o ansiedad. Fue necesario encontrar un equilibrio entre informar dignamente un tema difícil y entretener a una audiencia. Este proyecto aspira a haber logrado ese balance.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este trabajo se registró que no hay leyes que garanticen un acceso justo al tratamiento de trastornos mentales en el país. De la misma manera, la Ley Orgánica de Comunicación regente no presenta indicaciones sobre cómo tratar estos temas en los medios, a parte de las indicaciones que obligan a los medios a prescindir de contenido discriminatorio a cualquier grupo de personas. Frente a esto se recomienda crear diálogos para legislar a favor de la representación positiva de la salud mental en los medios ecuatorianos.

Los diálogos con expertos brindaron consejos sobre cómo lidiar con los trastornos mentales y qué hacer frente a un familiar que sufra de alguno. Se recomienda buscar la ayuda de un profesional para buscar el diagnóstico y tratamiento correcto según la persona afectada.

Este proyecto señaló la importancia de desestigmatizar las enfermedades mentales, pues el ocultar un problema no hace que este desaparezca. Herramientas como el podcast sirven para dar luz a estas problemáticas y, posiblemente, salvar vidas que necesitan una palabra de aliento para superar lo que puede ser un trecho difícil pero no un camino imposible de sobrellevar. Se recomienda seguir explorando formatos digitales que tienen más alcance hacia los jóvenes, un grupo muchas veces invisibilizado en la ya de por sí inexistente conversación sobre la salud mental de los ecuatorianos.

## REFERENCIAS

- Cobos, A. (2021). *Representación de la salud mental en los medios de comunicación. Un análisis de la evolución de la información sobre salud mental en El País y El Mundo (2011-2019)*. [tesis de grado, Universitat Oberta de Catalunya] Repositorio Institucional Universitat Oberta de Catalunya.  
<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/136266/6/acobosmeTFM0621memoria.pdf>
- Data Reportal. (2022). Digital 2022: Ecuador. *Kepios*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-ecuador>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación educ. médica [online]*, 2(7), 162-167.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)
- Ecuavisa. (10 de septiembre de 2021). Ecuador registra más de 800 suicidios en lo que va del año. Ecuavisa. <https://www.ecuavisa.com/lo-nuevo-ecuavisa/ecuador-registra-mas-de-800-suicidios-en-lo-que-va-del-ano-NM806861>
- García, P. (2022). *Representación de la depresión y el suicidio en los medios audiovisuales*. [tesis de licenciatura, Universidad de Jaén] Repositorio digital Universidad de Jaén.  
[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/17197/1/TFG\\_Ordinaria\\_II\\_Junto\\_con\\_Anexo\\_V.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/17197/1/TFG_Ordinaria_II_Junto_con_Anexo_V.pdf)
- Garrido, N. (2020). *El podcast: Herramienta de democratización de la información*. [tesis de licenciatura, Universidad de San Andrés] Repositorio digital Universidad de San Andrés.  
<https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/18264/1/%5bP%5d%5bW%5d%20T.L.%20Com.%20Garrido%20Oromi,%20Nahuel%20Atahualpa.pdf>
- González, S. (2019). *Estigma y salud mental: estigma internalizado*. [tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid] Repositorio digital UCM.  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/59687/1/T41869.pdf>
- Gruttadaro, D. & Crudo, D. (2021). College Students Speak: A Survey Report on Mental Health. *National Alliance on Mental Illness*. [https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Survey-Reports/College-Students-Speak\\_A-Survey-Report-on-Mental-H](https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Survey-Reports/College-Students-Speak_A-Survey-Report-on-Mental-H)
- Guerra, A. (2021). *Las enfermedades mentales: Concepto, percepción social y tratamiento mediático*. [tesis de grado, Universidad de Valladolid] Repositorio digital Universidad de Valladolid.  
[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51198/TFG\\_F\\_2021\\_125.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51198/TFG_F_2021_125.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Guzmán, M. (2020). *Lechuza Podcast: prototipo de emprendimiento periodístico que aborda la salud*

- mental y la depresión desde la investigación y el storytelling*. [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana] Repositorio digital Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54747/TG-Guzmán%20Rodr%C3%ADguez%20Mar%C3%ADa%20José.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos. (2020). Estadísticas de defunciones generales en el Ecuador. *Gobierno del Ecuador*. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion\\_y\\_Demografia/Defunciones\\_Generales\\_2019/Presentacion\\_EDG%20\\_2019.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Defunciones_Generales_2019/Presentacion_EDG%20_2019.pdf)
- Ivankovich-Guillén, C. & Araya-Quesada, Y. (2011). “Focus groups: técnica de investigación cualitativa en investigación de mercados”. *Ciencias Económicas*, 29(1), 545-554. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjvxez77fH5AhWfkWoFHZvVDasQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Frevistas.ucr.ac.cr%2Findex.php%2Feconomicas%2Farticle%2Fdownload%2F7057%2F6742%2F&usg=AOvVaw3Ryxy\\_96JXvN3qCkkZ9Rz-](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjvxez77fH5AhWfkWoFHZvVDasQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Frevistas.ucr.ac.cr%2Findex.php%2Feconomicas%2Farticle%2Fdownload%2F7057%2F6742%2F&usg=AOvVaw3Ryxy_96JXvN3qCkkZ9Rz-)
- Moreno, P. & Román-San-Miguel, A. (2020). Podcasting y periodismo. Del periodismo radiofónico de inmediatez a la información radiofónica de calidad. *Estudios sobre el mensaje periodístico*. 26(1), 241-252. <https://idus.us.es/handle/11441/97218>
- Oberti, A. & Bacci, C. (2021). *Metodología de la investigación* [archivo pdf]. Memoria Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de la Plata. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.11944/pp.11944.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud Mental Adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*, 2018. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280\\_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y)
- Orús, A. (2022). La industria del podcast a nivel mundial – Datos estadísticos. *Statista*. <https://es.statista.com/temas/8618/la-industria-del-podcast-a-nivel-mundial/#dossierKeyfigures>
- Ramírez-Elías, A. & Arbesú-García, M. I. (2019). El objeto de conocimiento en la investigación cualitativa: un asunto epistemológico. *Enfermería Universitaria* 4(16). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632019000400424#B6](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000400424#B6)
- Rodríguez, G., Gil, J., García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe.

[https://cesaraguilar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez\\_gil\\_01.pdf](https://cesaraguilar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez_gil_01.pdf)

Rodríguez-García, D. & Pino-Juste, M. (2019). La entrevista como método cualitativo. Un estudio de caso etnográfico a través de esta herramienta. *Investigación Cualitativa en Ciencias Sociales*, 3, 603-611.

<https://www.proceedings.ciaiq.org/index.php/CIAIQ2019/article/view/2402/2300>

Unicef. (2021). *Más de US\$30 mil millones se pierden en las economías de América Latina y el Caribe cada año debido a los trastornos de salud mental de los jóvenes.*

<https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/mas-de-us30-mil-millones-se-pierden-en-las-economias-de-america-latina-y-caribe-por-transtornos-mentales-en-jovenes>

Universidad San Francisco de Quito. (2021). Hablemos de Salud Mental; un podcast imprescindible para tiempos actuales. *Portal de Noticias USFQ.*

<https://noticias.usfq.edu.ec/2021/03/hablemos-de-salud-mental-un-podcast.html>

Veletanga, J. (29 de julio de 2021). La salud mental en el Ecuador está en ‘SOS’, no hay medicamentos para los pacientes. *Edición Médica.*

<https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/la-salud-mental-esta-en-sos-en-el-ecuador-no-hay-ni-medicamentos-para-los-pacientes-97847>

Zerpa, Y. (2016). Lo cualitativo, sus métodos en las ciencias sociales. *Sapienza Organizacional*, 3(6), 207-230. <https://www.redalyc.org/journal/5530/553056828013/html/>

## APÉNDICE

**Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos**

**<https://open.spotify.com/episode/726BVKLQWMDadPMPfFIYMk?si=JbiO6nBRQatAsTE7zLX5Q>**

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola** con C.C: # **092942174-1** autora del trabajo de titulación **Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos** previo a la obtención del título de **Licenciada en Comunicación** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

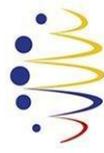
1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

**Guayaquil, 28 de enero del 2023**

f. 

Nombre: **Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola**  
C.C: **0929421741**



## REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

<b>TEMA Y SUBTEMA:</b>	Podcast Un día a la vez: proyecto comunicacional para tratar temas de salud mental en jóvenes ecuatorianos		
<b>AUTOR(ES)</b>	Quichimbo Lasluisa, Leslie Fabiola		
<b>REVISOR(ES)/TUTOR(ES)</b>	Luna Mejía, Efraín Mgs.		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
<b>FACULTAD:</b>	Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación		
<b>CARRERA:</b>	Comunicación		
<b>TÍTULO OBTENIDO:</b>	Licenciada en Comunicación		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>	28 de enero de 2023	<b>No. DE PÁGINAS:</b>	28
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	Comunicación, Psicología, Salud		
<b>PALABRAS CLAVES /KEYWORDS:</b>	Salud Mental, Podcast, Trastornos Mentales, Depresión, Ansiedad		
<b>RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):</b>			
<p>El presente proyecto de investigación registra las dificultades por las que pasan los jóvenes ecuatorianos que sufren de trastornos mentales. En el Ecuador, el suicidio es la primera causa de muerte en adolescentes de 12 a 17 años (Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, 2019, p. 27) y este país es uno de los líderes en discapacidad por depresión de Latinoamérica (Organización Mundial de la Salud, 2018). Pese a los datos, la salud mental es un tema con poca cobertura por parte de los medios de comunicación tradicionales. Con el podcast Un Día a la Vez se busca cambiar la percepción de la salud mental como un tabú y concientizar a las personas sobre la realidad de vivir con trastornos mentales.</p>			
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO	
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> +593960695518	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:lesliequichimbo@hotmail.com">lesliequichimbo@hotmail.com</a>	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):</b>	<b>Nombre:</b> Andrea Jazmín Ocaña Ocaña		
	<b>Teléfono:</b> +593 98 694 8134		
	<b>E-mail:</b> andrea.ocana@cu[uc]sg.edu.ec		
<b>SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA</b>			
<b>Nº. DE REGISTRO (en base a datos):</b>			
<b>Nº. DE CLASIFICACIÓN:</b>			
<b>DIRECCIÓN URL (tesis en la web):</b>			