



## PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN COMUNIDADES: UNA EXPERIENCIA DE VINCULACIÓN UNIVERSITARIA CON IMPACTO SOCIAL

### PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN COMMUNITIES: A UNIVERSITY OUTREACH EXPERIENCE WITH SOCIAL IMPACT

Juan Antonio, Vera Zapata<sup>1\*</sup>

E-mail: [jveraz@utb.edu.ec](mailto:jveraz@utb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1413-8492>

Ingrid Yolanda, Zumba Vera<sup>1</sup>

E-mail: [izumba@utb.edu.ec](mailto:izumba@utb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6353-8922>

Nathaly Elizabeth, Mendoza Sierra<sup>1</sup>

E-mail: [nmendozas660@utb.edu.ec](mailto:nmendozas660@utb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-7705>

Janett del Rocío, Verdesoto Galeas<sup>1</sup>

E-mail: [jverdesoto@utb.edu.ec](mailto:jverdesoto@utb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9672-6612>

<sup>1</sup> Universidad Técnica de Babahoyo. Babahoyo, Ecuador.

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA 7ma Edición)

Vera Zapata, J. A., Zumba Vera, I. Y., Mendoza Sierra, N. E. & Verdesoto Galeas, J. R., (2026). Promoción de salud mental en comunidades: una experiencia de vinculación universitaria con impacto social. *Revista Conrado*, 22(109), e5170.

#### RESUMEN

El estudio analizó el impacto de las acciones de vinculación universitaria en la promoción de la salud mental comunitaria en trece comunidades de la Zona 5 del Ecuador, mediante el proyecto "Promoción de la salud mental en comunidades de la Zona 5", ejecutado por la Universidad Técnica de Babahoyo entre octubre de 2023 y septiembre de 2025. El objetivo fue determinar cómo inciden estas intervenciones en el bienestar psicológico y la cohesión social de poblaciones vulnerables. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño cuasi-experimental y descriptivo, aplicando encuestas estructuradas a 1.038 beneficiarios directos, pertenecientes a grupos como niñez, adultos mayores, personas con capacidades especiales y migrantes. El instrumento evaluó variables como salud mental, participación comunitaria y percepción del impacto de las acciones de vinculación. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en autoestima, regulación emocional, comunicación asertiva y reducción de síntomas de ansiedad, depresión y aislamiento social. Además, se observó una disminución del *bullying* escolar y un fortalecimiento del sentido de pertenencia comunitaria gracias a talleres psicoeducativos como "Conociendo Nuestras Emociones" y "Gestión del Estrés". La discusión destaca la eficacia de la vinculación universitaria como estrategia preventiva y comunitaria en contextos rurales con alta vulnerabilidad. Se concluye que las intervenciones psicológicas desde la academia no solo promueven

la salud mental, sino que generan aprendizajes mutuos y fortalecen redes de apoyo, validando la vinculación como eje transformador en la formación profesional y el desarrollo social.

#### Palabras clave:

Aislamiento social, Ansiedad, Convivencia comunitaria, Depresión, Equilibrio emocional, Estrés.

#### ABSTRACT

The study analyzed the impact of university outreach activities on promoting community mental health in thirteen communities in Zone 5 of Ecuador, through the project "Promoting Mental Health in Communities of Zone 5," implemented by the Technical University of Babahoyo between October 2023 and September 2025. The objective was to determine how these interventions affect the psychological well-being and social cohesion of vulnerable populations. A quantitative approach with a quasi-experimental and descriptive design was used, applying structured surveys to 1,038 direct beneficiaries, belonging to groups such as children, older adults, people with disabilities, and migrants. The instrument assessed variables such as mental health, community participation, and perception of the impact of the outreach activities.

The results showed significant improvements in self-esteem, emotional regulation, assertive communication, and a reduction in symptoms of anxiety, depression,



and social isolation. Furthermore, a decrease in school bullying and a strengthening of the sense of community belonging were observed thanks to psychoeducational workshops such as “Understanding Our Emotions” and “Stress Management.” The discussion highlights the effectiveness of university outreach as a preventive and community-based strategy in highly vulnerable rural contexts. It is concluded that psychological interventions from academia not only promote mental health but also generate mutual learning and strengthen support networks, validating outreach as a transformative force in professional training and social development.

#### Keywords:

Social isolation, Anxiety, Community living, Depression, Emotional balance, Stress.

## INTRODUCCIÓN

La salud mental constituye un pilar fundamental del bienestar integral del ser humano y una prioridad en las políticas de salud pública contemporáneas. En el contexto ecuatoriano, especialmente en zonas rurales de la Zona 5, se observan desafíos crecientes relacionados con el estrés, la ansiedad, la depresión, el aislamiento social y los problemas de autoestima, factores que comprometen tanto el equilibrio emocional individual como la convivencia comunitaria. Como señalan Vera Zapata, et al. (2024); para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es urgente implementar estrategias preventivas y de fortalecimiento psicológico desde un enfoque comunitario. No obstante, la literatura científica aún presenta escasa evidencia empírica sobre el impacto directo de los proyectos de vinculación con la sociedad en la promoción de la salud mental, particularmente en contextos rurales marcados por alta vulnerabilidad social (Reyna Moreira, et al. (2024).

Ante esta situación, la presente investigación surge como una respuesta práctica y científica mediante el proyecto “Promoción de la salud mental en comunidades de la Zona 5”, desarrollado por estudiantes y docentes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Esta investigación se origina a partir del trabajo desarrollado en la función sustantiva de vinculación con la sociedad, en colaboración con estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo, quienes participaron activamente en 13 comunidades a través del proyecto “Promoción de la salud mental en poblaciones de la Zona 5”. Esta iniciativa se enmarca dentro del campo de la práctica profesional del psicólogo,

orientada a la promoción del bienestar y la salud mental comunitaria.

El estudio tiene como objetivo analizar el impacto de las acciones de vinculación con la sociedad en la promoción de la salud mental comunitaria, centrándose en la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo inciden las acciones de vinculación universitaria en la promoción de la salud mental en las comunidades de la Zona 5?

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación adopta un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi-experimental con medición antes - después, y alcance descriptivo, con el objetivo de analizar el impacto de las acciones de vinculación universitaria en la promoción de la salud mental en las comunidades intervenidas (Calle, 2023). Este diseño permite evaluar el impacto real de las acciones en comunidades donde no es posible asignar grupos al azar.

Este enfoque facilita comparar los cambios en salud mental y participación comunitaria tras la intervención, manteniendo la coherencia del contexto. Para verificar si las mejoras fueron significativas, se aplicaron pruebas estadísticas que comparan las dos mediciones por intermedio de la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon (5% de significación estadística), por la ausencia de normalidad en las variables del estudio, asegurando que los resultados no solo sean estadísticamente válidos, sino también relevantes para la práctica.

Complementado por la encuesta como método empírico con el objetivo de recaudar datos de información por medio de un cuestionario prediseñado y de métodos teóricos como: el analítico-sintético, para determinar la situación problemática, establecer los fundamentos teóricos y metodológicos, realizar diagnósticos y analizar los resultados; el inductivo-deductivo, para tratar los temas teóricos desde lo general a lo particular y viceversa, a fin de arribar a conclusiones precisas; e histórico-lógico, para estudiar cronológicamente los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con los componentes del tema en estudio (Hernández-Sampieri, & Mendoza Torres, 2018).

Los datos obtenidos fueron organizados y procesados mediante métodos estadístico-matemáticos, aplicando análisis descriptivos basados en frecuencias y porcentajes, lo que permitió representar de manera objetiva las percepciones y experiencias de los participantes.

El instrumento fue validado de acuerdo al método de consulta a especialistas (Carrasco Guerra, et al., 2024).

Las unidades de análisis corresponden a trece organizaciones no gubernamentales (ONG), centros de atención, unidades educativas e instituciones de gobierno a nivel de barrios y parroquias Tabla 1, con una población de 1.038 beneficiarios directos (niños, adolescentes, adultos mayores, personas con capacidades especiales y migrantes), totalidad que fue tomada como muestra de estudio durante cuatro periodos académicos que duró el proyecto (octubre 2023 – septiembre 2025).

Tabla 1: Unidades de análisis

ONG	Centros de Atención	Instituciones de Gobierno	Unidades Educativas
Asociación de Jubilados y Pensionistas “Manuela Cañizares”	Centro de Atención Integral “KRAAKER”	Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) Municipal del Cantón Ventanas	U.E “Mahatma Gandhi”
Fundación “Mensajeros de la Paz”	Centro gerontológico Babahoyo	GAD Parroquial de Ricaurte	U.E “Rey David”
Centro Comunal «Cristo del Consuelo»	Centro gerontológico diurno Montalvo	GAD Provincial de Los Ríos	U.E “Replica Eugenio Espejo”
Casa de la cultura			

Para la aplicación de las encuestas a los participantes, antes y después de iniciado el proyecto, se elaboró un cuestionario estructurado, de 24 preguntas, medidas a través de una escala de tipo Likert de tres puntos; dirigidas a recopilar información sobre datos relacionados con las dimensiones e indicadores que se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2: Dimensiones e indicadores.

Dimensiones	Indicadores
Salud mental	Aislamiento social
	Estrés, depresión y ansiedad
	Autoestima
Participación comunitaria	Adaptación a cambios
	Presión social
	Bullying escolar
	Comunicación asertiva
Acciones de vinculación	Expectativas sociales

El instrumento se diseñó tomando como referente la investigación de Suárez, et al. (2022); posteriormente fue validado en tiempo real por medio de una prueba piloto con un grupo heterogéneo de 10 de los participantes en el estudio, que evidenciaron una clara comprensión de las preguntas del cuestionario. Posteriormente se sometió al criterio de 3 especialistas, seleccionados por su nivel académico y experiencia docente, quienes confirmaron tanto coherencia de sintaxis y redacción, como la confiabilidad de los datos respecto a la realidad y la validez de la medición de las variables en estudio (Carrasco Guerra, et al., 2024).

Antes de iniciar el procedimiento investigativo, se obtuvieron el consentimiento institucional, el de los participantes, padres, familias y/o tutores legales, a los cuales se les informó los objetivos y procedimientos a seguir en el estudio. Para asegurar la calidad ética de la investigación, se cumplieron las normas institucionales nacionales e internacionales, así como consideraciones prácticas de trato y garantías de los niños y niñas desde la perspectiva de la ética de la investigación científica (Santana et al., 2023). El procesamiento estadístico, se realizó mediante los programas Excel y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

## RESULTADOS

La aplicación de las encuestas para estudiar el impacto de las acciones de vinculación universitaria en la promoción de la salud mental comunitaria en trece comunidades de la Zona 5 del Ecuador, antes y después del proyecto “Promoción de la salud mental en comunidades de la Zona 5”, ejecutado por la Universidad Técnica de Babahoyo entre octubre de 2023 y septiembre de 2025, reveló los resultados que se muestran en esta sección.

Durante su tiempo de vida, el mencionado proyecto contó con la participación activa y consciente de docentes y estudiantes de la Carrera de Psicología, de la Universidad Técnica de Babahoyo, según muestra la Tabla 3.

Tabla 3: Docentes y estudiantes ejecutores del proyecto.

Participantes	Período académico	Mujeres	Hombres	Total
Docentes	Octubre 2023- Marzo 2024	2	3	5
Estudiantes		47	19	66
Docentes	Abril- Agosto 2024	3	2	5
Estudiantes		53	13	66
Docentes	Octubre 2024-Marzo 2025	2	2	4
Estudiantes		23	7	30
Docentes	Abril- Septiembre 2025	2	0	
Estudiantes		20	3	23
Total General		152	49	199

**Aplicación de las encuestas antes de iniciado el proyecto**

Los datos sociodemográficos obtenidos en octubre de 2023, destacan la composición de los grupos vulnerables a que pertenece la población (tomada como muestra), de 1.038 beneficiarios directos participantes del proyecto, puede ser tabulada por categorías como: niños, adolescentes, adultos mayores, personas con capacidades especiales y migrantes, según muestra la Tabla 4.

Tabla 4. Grupos vulnerables beneficiarios directos del proyecto.

Grupo de vulnerabilidad	Mujeres	Hombres	Total	%
Niñez y juventud	180	175	355	34%
Adultos mayores	336	211	547	53%
Personas con capacidades especiales	43	42	85	8%
Personas migrantes	19	32	51	5%
Total General	578	460	1038	100%

De la muestra de 1.038 participantes beneficiarios directos del proyecto, el 62,91 % son mujeres y el 37,09 % hombres.

La administración del instrumento evidenció que en la dimensión 1: Salud mental, los niños y adolescentes, son los que refieren mayores problemas relacionados con el aislamiento social (43%); el estrés, depresión y/o ansiedad (41%) y; de autoestima (45%), seguido del grupo de vulnerabilidad de los adultos mayores, según se muestra en la Figura 1.

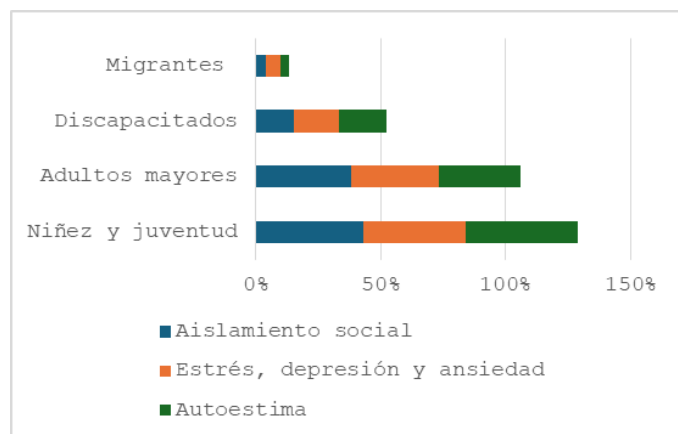


Figura 1: Resultados iniciales de la dimensión 1: Salud mental.

En lo que se refiere a la dimensión 2: Participación comunitaria, se evidenció que los niños y adolescentes, son los que refieren mayores problemas relacionados con la adaptación a cambios (47%), la presión social (49%), el *bullying* escolar (45%), y la comunicación asertiva (52%); seguido del grupo de vulnerabilidad de los adultos mayores, según se muestra en la Figura 2.

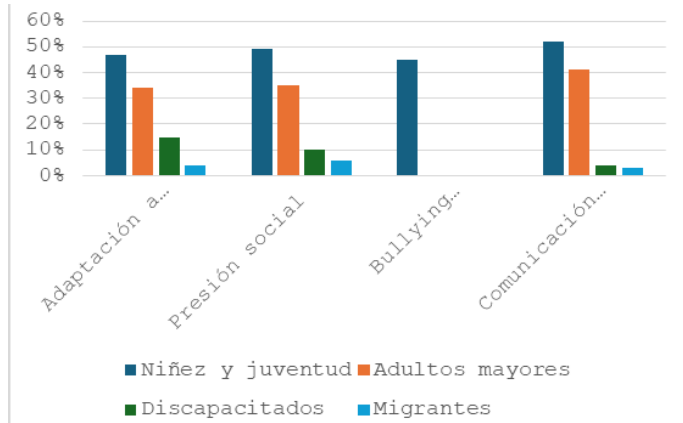


Figura 2: Resultados iniciales de la dimensión 2: Participación comunitaria.

Las respuestas a las preguntas relacionadas con la dimensión 3: Acciones de vinculación, evidencian que los grupos sociales de vulnerabilidad identificados, tienen reservas en cuanto a sus expectativas por las acciones derivadas del proyecto según se muestra en la Figura 3.

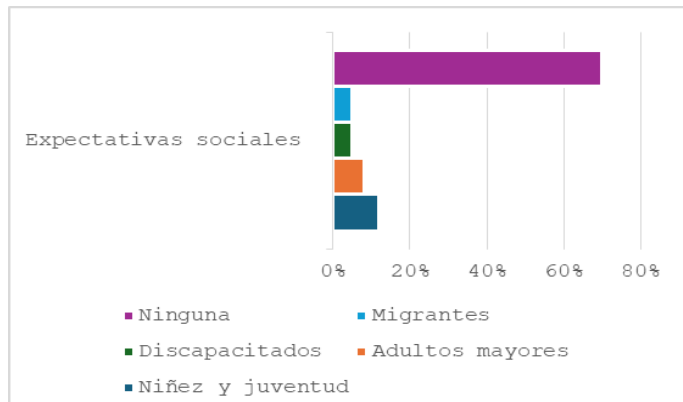


Figura 3: Resultados iniciales de la dimensión 3: Acciones de vinculación.

### Aplicación de las encuestas después de iniciado el proyecto

El proyecto “Promoción de la salud mental en comunidades de la Zona 5”, comenzó en octubre de 2023 y terminó en septiembre de 2025, durante su periodo de vida se impartieron diversos talleres psicoeducativos como:

“Conociendo Nuestras Emociones” y “Gestión del Estrés”, acompañados de actividades reflexivas direccionadas a promover buenas prácticas de salud mental en las 13 comunidades donde se realizó la intervención.

La aplicación de las encuestas al concluir el proyecto, evidenció que en la dimensión 1: Salud mental; los niños y adolescentes seguidos de los adultos mayores mejoraron significativamente los problemas por el aislamiento social; disminuyeron los síntomas de estrés, depresión y/o ansiedad; así como los problemas de autoestima, según se muestra en la Figura 4.

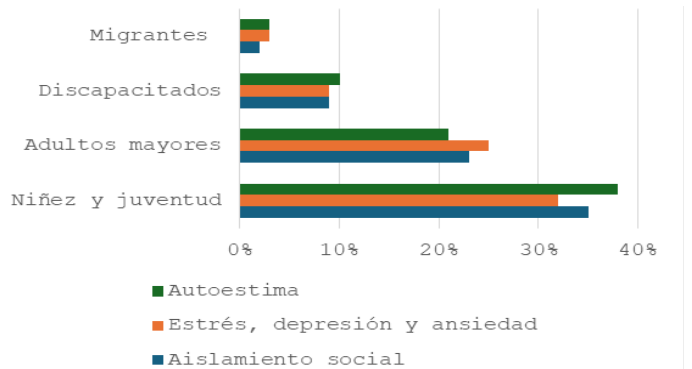


Figura 4: Resultados posteriores de la dimensión 1: Salud mental.

Los resultados de las respuestas enmarcadas en la dimensión 2: Participación comunitaria, evidenciaron que los niños y adolescentes mejoraron en cuanto a las formas de adaptarse a los cambios, disminuyeron las manifestaciones de *bullying* escolar y establecieron mejores relaciones de comunicación asertiva. De uno u otro modo, las mejoras se extendieron a los adultos mayores, personas con necesidades especiales y personas migrantes, según se muestra en la Figura 5.

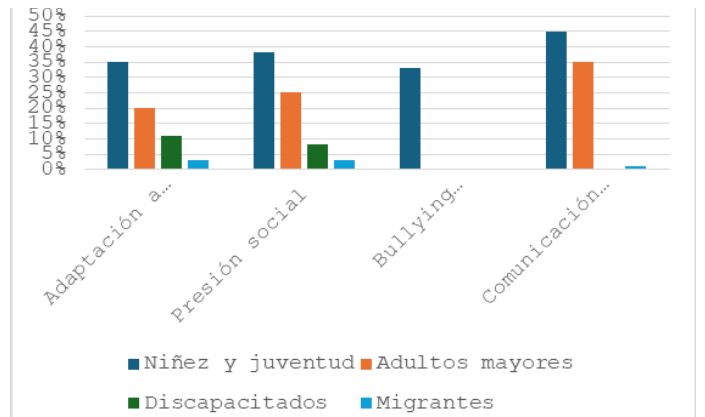


Figura 5: Resultados posteriores de la dimensión 2: Participación comunitaria.

Las respuestas a las preguntas relacionadas con la dimensión 3: Acciones de vinculación, evidencian que los grupos sociales de vulnerabilidad identificados, aumentaron sus expectativas por las acciones derivadas del proyecto según se muestra en la Figura 6.

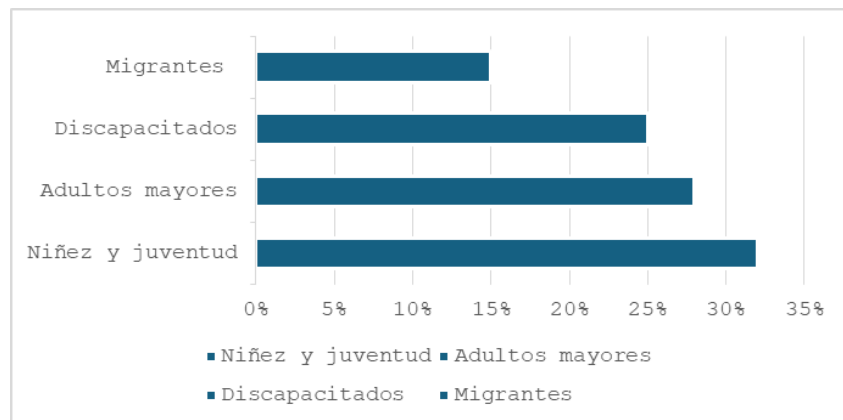


Figura 6: Resultados posteriores de la dimensión 3: Acciones de vinculación.

El análisis mostró diferencias claras entre la situación inicial y la final, confirmando que las acciones del proyecto generaron cambios positivos. La prueba de Wilcoxon respaldó estos hallazgos, evidenciando mejoras significativas en las tres dimensiones con valores asintóticos nulos en las tres dimensiones ( $0,00 < 0,05$ ) Tabla 5.

Tabla 5: Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>			
	Salud Mental Después - Salud Mental Antes	Participación comunitaria Después - Participación comunitaria Antes	Acciones de vinculación Después - Acciones de vinculación Antes
Z	-27,295b	-26,739b	-27,441b
Sig. asintótica(bilateral)	,000	,000	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon			
b. Se basa en rangos negativos.			

En síntesis, los talleres y actividades no solo funcionaron, sino que marcaron una diferencia real en la vida de las personas. El análisis crítico de estos resultados, permite identificar los problemas y aportes de este proyecto de vinculación universitaria para promover la salud mental en 13 comunidades de la Zona 5, según se muestra en la Tabla 6.

Tabla 6: Problemas y aportes del proyecto de vinculación universitaria.

Problemas identificados	Causas	Aporte del proyecto
Estrés y adaptación a cambios	Los niños enfrentan estrés y dificultades para adaptarse debido a cambios significativos en sus vidas, como mudanzas, divorcios de los padres o cambios en el entorno escolar	El aporte estuvo dado en la prevención y manejo del estrés infantil, logrando el fortalecimiento de las capacidades de adaptación de los niños.
Aislamiento social	La dispersión de las comunidades rurales puede llevar al aislamiento social de los niños, adolescentes y adultos mayores por la escasa interacción con sus pares.	Favoreció la reducción del aislamiento social mediante actividades grupales, talleres y dinámicas de convivencia que promovieron la integración y el sentido de pertenencia comunitaria. Estas acciones fortalecieron los vínculos sociales, generaron espacios de apoyo mutuo y mejoraron el bienestar emocional colectivo en las comunidades participantes.

Depresión y ansiedad	Los niños y los adultos que viven en zonas rurales principalmente han experimentado depresión y ansiedad debido a factores como el aislamiento social.	Desde una perspectiva psicológica el proyecto contribuyó a reducir síntomas de depresión y ansiedad en niños y adultos de zonas rurales. A través de la aplicación de talleres que ayudaron fomentar estrategias de afrontamiento, regulación emocional y resiliencia.
Problemas de autoestima	Las escasas oportunidades de desarrollo personal y social, así como la comparación con otros niños que viven en entornos más urbanos, pueden contribuir a problemas de autoestima en los niños, adolescentes y adultos rurales.	Se logró un impacto positivo en el fortalecimiento de la autoestima de niños, adolescentes y adultos que habitan en zonas rurales. A través de talleres como "Conociendo Nuestras Emociones" y "Fomentando Relaciones Saludables", donde se promovió la auto-aceptación, el reconocimiento del propio valor y la valoración de las capacidades personales, favoreciendo una imagen positiva de sí mismos.
Presión Social	Los niños, adolescentes y adultos mayores han enfrentado presiones sociales de cumplir con ciertas expectativas como académicas, laborales, deportivas o sociales, lo que les genera estrés, ansiedad y baja autoestima si no logran alcanzar estos estándares.	Se logró aportar a la disminución del estrés, la ansiedad y la baja autoestima derivados de las presiones sociales y expectativas impuestas a niños, adolescentes y adultos mayores. Mediante talleres psicoeducativos como: Conociendo Nuestras Emociones, Gestión del Estrés y actividades reflexivas, se promovió la auto-aceptación, el reconocimiento de las propias capacidades y la gestión saludable de las emociones, fortaleciendo la autoestima, la motivación intrínseca y el bienestar emocional de los participantes
Bullying Escolar	El acoso escolar puede causar estrés, ansiedad, depresión y otros problemas emocionales en los niños, afectando su bienestar psicosocial y su rendimiento académico.	Contribuyó a prevenir y mitigar los efectos del bullying escolar, problemática que afecta el bienestar emocional y el rendimiento académico de niños y adolescentes. A través de talleres como "Conociendo Nuestras Emociones", "Gestión del Estrés" y "Fomentando Relaciones Saludables", se fortalecieron las habilidades socioemocionales, la empatía y la autorregulación emocional. Estas intervenciones promovieron la convivencia respetuosa, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de vínculos positivos, favoreciendo un entorno escolar más seguro y emocionalmente saludable para los participantes.
Deficiente comunicación asertiva	Cuando se enfrenta a la mala comunicación los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores suele observarse una variedad de comportamientos y dificultades que pueden afectar su interacción con los demás y su desarrollo emocional.	El proyecto aportó significativamente al fortalecimiento de la comunicación asertiva en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Mediante talleres como "Relaciones Sociales y afectivas en el contexto familiar" y "Solución de Problemas", se promovió el desarrollo de habilidades para expresar emociones, pensamientos y necesidades de manera clara, respetuosa y empática. Estas actividades facilitaron la mejora de las relaciones interpersonales, la reducción de conflictos y el incremento de la confianza personal, contribuyendo así al desarrollo emocional y a una convivencia más armoniosa en las comunidades participantes.

Los resultados evidenciaron mejoras significativas en autoestima, regulación emocional, comunicación asertiva y reducción de síntomas de ansiedad, depresión y aislamiento social. Además, se observó una disminución del **bullying** escolar y un fortalecimiento del sentido de pertenencia comunitaria gracias a los talleres psicoeducativos impartidos como parte de las acciones del proyecto.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permitieron valorar los efectos generados por la intervención universitaria, evidenciando su contribución al fortalecimiento del bienestar psicológico y la cohesión social en las comunidades de la Zona 5, resonando con la investigación de (Suárez Aldaz, et al., 2021; Perlado Lamo de Espinosa & Trujillo Vargas, 2024); pues el estudio proporcionó una visión integral del impacto alcanzado por el proyecto, evidenciando cómo las acciones universitarias contribuyeron al fortalecimiento del bienestar psicológico y social de las comunidades de la Zona 5.

Durante la ejecución del proyecto de vinculación en trece comunidades, a lo largo de cuatro periodos consecutivos octubre 2023- marzo 2024, abril- agosto 2024, octubre 2024-marzo 2025, abril- septiembre 2025, se identificaron

diversas problemáticas psicosociales que afectaban a los participantes y que evidenciaron la necesidad de intervención psicológica (Reyna Moreira, et al., 2024).

Entre las más relevantes se encontraron el estrés y las dificultades de adaptación a los cambios, el aislamiento social, la depresión y la ansiedad, los problemas de autoestima (Suárez, et al., 2022); la presión social, el **bullying** escolar y la deficiente comunicación asertiva. Estas situaciones reflejaron la importancia de fortalecer las competencias emocionales y sociales de la población mediante acciones preventivas y formativas en salud mental.

Los niños enfrentaron situaciones estresantes y dificultades para adaptarse porque estaban expuestos a múltiples cambios en sus cortas vidas, entre las consecuencias más frecuentes estaba el divorcio y/o separación de sus padres lo que desencadenaba en mudanzas, cambios de escuela, en los hijos a su vez esta situación genera inseguridad emocional, bajo rendimiento académico, aislamiento social, cambios de conducta (González & Contrera, 2024); una vez identificada la problemática se aplicaron talleres para los estudiantes aprendan a reconocer sus emociones y aprendan a regular cuando están expuestos a situaciones que les provoca inseguridad, pensamientos irracionales, otro taller que aportó a mejorar la calidad de vida de este grupo etario fue también el de fomentar relaciones saludables.

La depresión y ansiedad también estaba latente en los niños y los adultos que viven principalmente en zonas rurales principalmente, esto se dio por factores como el aislamiento social y sobre todo las exigencias parentales. Este trastorno del estado de ánimo que manifiesta sintomatología clínicamente significativa en torno a sentimientos de tristeza, culpa, baja autoestima, pérdida de interés, así como reducción del placer, afectando el sueño y generando sensación de agotamiento físico y baja concentración (Camargo, et al., 2020); una vez analizado las encuestas y evaluaciones correspondientes se pudo constatar que el proyecto con la aplicación de talleres psicoeducativos que les permitían identificar sus emociones y gestionar situaciones estresantes, lograron disminuir los síntomas y las relaciones sociales y efectivas con la población.

Otro de los problemas que se detectó fue la deficiente comunicación asertiva y el **bullying** escolar, en la sociedad actual se observa una marcada tendencia a comunicar ideas de forma agresiva, provocando una comunicación de tensión y crispación, que conllevan a la generalización de situaciones de violencia psicológica y física. Estas actuaciones pueden ser debidas en multitud de ocasiones a la falta de educación desde la familia en cuanto a la comunicación asertiva. Para Perlado Lamo de Espinosa,

& Trujillo Vargas (2024); el buen manejo de la comunicación asertiva contribuye al desarrollo de la habilidad de la escucha activa, la resiliencia, por lo tanto, existe una disminución del **bullying** mismo que ha sido causante de muchas decisiones que en algunos casos a costado la vida, de personas sin importar la edad.

## CONCLUSIONES

La investigación permitió analizar el impacto de las acciones de vinculación con la comunidad en la promoción de la salud mental en trece comunidades de la Zona 5, evidenciando resultados positivos tanto en el bienestar psicológico como en la integración social de los participantes. Las encuestas aplicadas reflejaron una mejoría significativa en la regulación emocional, la autoestima, la comunicación asertiva y la capacidad de afrontamiento frente al estrés y la ansiedad.

Las estrategias psicoeducativas, desarrolladas a través de talleres como Conociendo Nuestras Emociones, Gestión del Estrés y Fomentando Relaciones Saludables, se consolidaron como recursos eficaces para fortalecer las habilidades socioemocionales y prevenir problemáticas como el aislamiento social, la depresión y el **bullying** escolar. Asimismo, el proyecto demostró que la vinculación con la comunidad constituye un medio eficaz de intervención comunitaria, al fomentar la participación activa, el sentido de pertenencia y la creación de redes de apoyo entre los diferentes grupos etarios y sociales. La interacción entre estudiantes, docentes y comunidad generó aprendizajes mutuos y promovió el compromiso social desde la psicología aplicada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calle Mollo, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7016](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016)
- Camargo Barrero, J. A., Castañeda Polanco, J. G., & Segura Patiño, D. P. (2020). Sentido de vida, depresión y ansiedad en población rural de Cundinamarca, Colombia. *Revista De Ciencias Sociales*, 26(4), 206-216. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i4.34658>
- Carrasco Guerra, P. L., Piguave Alvarado, I. B., Martínez Isaac, R., & Tolozano Benites, S. E. (2024). La educación socioemocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje del tercer año de la educación básica. *Maestro Y Sociedad*, 21(1), 380-393. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6379>

- González Fidalgo, C., & Urbano Contreras, A. (2024). Aproximación al estudio de las consecuencias socio-educativas y psicológicas del divorcio en la infancia (2014-2024). *Pulso. Revista De educación*, (47), 153–174. <https://doi.org/10.58265/pulso.7316>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Perlado Lamo de Espinosa, I., & Trujillo Vargas, J. J. (2024). Análisis investigativo sobre las habilidades sociales comunicativas como herramienta para prevenir la violencia en el contexto educativo. *Revista Latina de Comunicación Social*, X(82), 1-21. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2024-2302>
- Reyna Moreira, V. I., Suárez García, O. J. y Rosales Reyna, M. K. (2024). Desafíos y oportunidades para la implementación del Modelo Comunitario en los servicios de salud mental en Manabí, Ecuador. *Maestro y Sociedad*, 21(3), 1041-1046. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu>
- Santana, A. I, Leisewitz, A. V., Bravo, P., & Nogueira, A. (2023). Consideraciones éticas para investigaciones con niños, niñas y adolescentes como co-investigadores, reflexión desde la experiencia chilena. *Revista Colombiana de Bioética*, 18(2), 1-30. <https://doi.org/10.18270/rcb.v18i2.4372>
- Suárez Aldaz, V. E., Lucero Albán, P. del C., Pallo Almaché, J. P., Alvear Ortiz, L. F., & Ledesma Figueroa, W. A. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1-15. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1496>
- Suárez, M. N., Arosteguí, S. A., Remache, E. G., y Rosero, C. K. (2022). Calidad de vida: el camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como: niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. *Revista Médica Vozandes*, 33(1), 61- 68. [https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11\\_RL\\_01.pdf](https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf)
- Vera Zapata, J. A., Zumba Vera, I. Y., Verdesoto Galeas, J. R. & Franco Choéz, X. E. (2024). Calidad de vida y salud mental en la población infantil de la provincia de Los Ríos. *Universidad y Sociedad*, 16(S1). 512-523. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4734/4722>

#### CONFLICTO DE INTERESES:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:** No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.