

## Una propuesta de prevención de la salud con enfoque comunitario en la localidad de Santa Catarina Yecahuizotl

Claudia Daniela Arcos López<sup>1</sup>, Karla Giovanna Calva Peguero<sup>2</sup>, Sofía Romina Cruz Ruiz<sup>3</sup>, Edgar Eduardo Montelongo Velasco<sup>4</sup>, Laura Melissa Rivera Romero<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidad La Salle, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Ciudad de México, México.

<sup>2</sup> Universidad La Salle, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Ciudad de México, México.

<sup>3</sup> Universidad La Salle, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Ciudad de México, México.

<sup>4</sup> Universidad La Salle, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Ciudad de México, México.

<sup>5</sup> Universidad de Boyacá, Facultad de Ciencias Humanas y Educativas. Ciudad de Tunja, Colombia.

claudiaarcos@lasallistas.org.mx, Kg-cp@lasallistas.org.mx, sofia.cruz@lasallistas.org.mx, ee.mv@lasallistas.org.mx, Triveram2@lasallistas.org.mx

**Resumen:** Se aborda la problemática de salud en los adolescentes de Santa Catarina Yecahuizotl, en la alcaldía Tláhuac. El objetivo principal fue identificar los principales problemas de salud mental y física y desarrollar estrategias de intervención efectivas para su prevención. Para ello, se realizó un diagnóstico de los determinantes de salud utilizando estadísticas oficiales, mapeo de factores protectores y de riesgo a través de un recorrido en la comunidad y un análisis de datos epidemiológicos. Mediante grupos focales con personal de salud y habitantes, se identificó la prevalencia de estrés, ansiedad y obesidad, entre otros padecimientos. Asimismo, se identificaron los recursos en salud con los que cuenta la comunidad. De esta manera, se diseñó una intervención que incluye un evento de dos días con actividades educativas, lúdicas y prácticas saludables. Estas actividades son promovidas de forma constante en la comunidad por el Centro de Salud Dr. Xuan Zenteno Cuevas/Santa Catarina Yecahuizotl. La intervención se alinea con los objetivos de la psicología de la salud de la OMS y los PRONACES, enfocándose en la promoción de la salud mental y la prevención de enfermedades. Los resultados esperados son un impacto positivo en la salud y el bienestar de la comunidad. Se concluye que la participación comunitaria y la colaboración con el personal sanitario del Centro de Salud son fundamentales para el éxito de la intervención, promoviendo un bienestar integral y sostenible en la comunidad.

**Palabras Clave:** Salud mental, Adolescentes e Intervención Comunitaria.

---

Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e innovación

Vol. XI, Núm. 2, pp. DHS 57-62, 2024, DOI: 10.26457/mclidi.v11i2.4237 Universidad La Salle México

CLAUDIA DANIELA ARCOS LÓPEZ de la LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, de la FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, de la UNIVERSIDAD LA SALLE MÉXICO.

KARLA GIOVANNA CALVA PEGUERO de la LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, de la FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, de la UNIVERSIDAD LA SALLE MÉXICO.

SOFÍA ROMINA CRUZ RUIZ de la LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, de la FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, de la UNIVERSIDAD LA SALLE MÉXICO.

EDGAR EDUARDO MONTELONGO VELASCO de la LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, de la FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, de la UNIVERSIDAD LA SALLE MÉXICO.

LAURA MELISSA RIVERA ROMERO de la LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, de la FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCATIVAS, de la UNIVERSIDAD DE BOYACÁ.

DULCE MARÍA MENESES RUIZ y JAIME ECHEVERRÍA GARCÍA fueron los asesores de este trabajo.

## 1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

El proyecto se centra, en primer lugar, en la identificación de los problemas de salud mental y física que afectan a los adolescentes de Santa Catarina Yecahuizotl, una comunidad ubicada en la alcaldía Tláhuac caracterizada por su diversidad cultural y socioeconómica. Santa Catarina Yecahuizotl cuenta con una población total de 11,644 habitantes, de los cuales 5,900 son mujeres y 5,744 son hombres. De este total, 2,710 personas tienen entre 0 y 14 años, y 2,966 están en el rango de 15 a 29 años (INEGI, s. f.).

La elección de esta localidad se debe a que su Centro de Salud ha implementado un modelo de atención a la salud intercultural, que rescata las prácticas de medicina tradicional como una opción terapéutica. Esto constituye un elemento de primer orden para el proyecto, pues concebimos que la cultura y la tradición son recursos fundamentales que contribuyen a la resolución de problemáticas psicosociales.

Mediante dicho proyecto se identificó una alta prevalencia de estrés, ansiedad, depresión y, en casos extremos, suicidio entre los adolescentes. A partir de la realización de dos grupos focales se identificó que los factores que contribuyen a esta situación son la falta de espacios recreativos seguros, un entorno social adverso y la escasez de actividades culturales y deportivas que promuevan la salud mental y física.

El proyecto se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. En particular, contribuye a las metas 3.4, la cual busca, entre otras cosas, la promoción de la salud mental y el bienestar para el 2030; y la 3.5, que se centra en fortalecer la prevención y tratamiento del abuso de sustancias (Gamez, 2022).

Asimismo, se alinea con los objetivos de los PRONACES (Programas Nacionales Estratégicos) del CONAHCYT en tres áreas clave: Salud, Inclusión Social y Equidad y Desarrollo Sostenible. En el ámbito de Salud, se enfoca en la promoción de la salud mental y la prevención de enfermedades. En cuanto a Inclusión Social y Equidad, la propuesta garantiza el acceso equitativo a programas de salud mental para adolescentes, que fomenta la inclusión social y reduce las desigualdades en salud. Por último, sobre el Desarrollo Sostenible, la creación de espacios recreativos seguros y la educación en salud mental contribuyen al desarrollo sostenible de la comunidad (Conacyt, 2024). Teniendo en cuenta esto, el proyecto, a través de la implementación de una feria de salud, busca mejorar la salud mental y física de los adolescentes mediante actividades lúdicas, pláticas informativas y la promoción de estilos de vida saludables. Estas actividades incluyen deportes, el uso de la dieta de la milpa (que consiste en el consumo de maíz, frijol, calabaza y chile) y la medicina tradicional, que contribuirá a fomentar la cohesión social, a preservar la cultura de la localidad y a crear entornos saludables y sostenibles. Esto se verá favorecido por los promotores de salud de la comunidad. La intervención temprana y efectiva en problemas de salud mental como el estrés, la ansiedad, la depresión y el suicidio, o problemas físicos como la obesidad, son cruciales para construir una comunidad más resiliente y con mayores oportunidades de desarrollo para sus jóvenes.

## 2 Objetivos

1. Identificar los principales problemas de salud entre los adolescentes de Santa Catarina Yecahuizotl.
2. Implementar una feria de salud en la comunidad de Santa Catarina dirigida a la población adolescente, para abordar temas relevantes como la depresión, estrés, obesidad y el suicidio, así como para promover la salud mental y física a través de pláticas informativas, actividades lúdicas y la promoción de estilos de vida saludables, que incluye actividades deportivas, la recuperación de tradiciones culturales como la dieta de la milpa y la medicina tradicional. Esto contribuirá a fomentar la cohesión grupal, mediada por los promotores de salud de la comunidad.

## 3 Propuesta teórico-metodológica

El proyecto mantiene un enfoque preventivo, participativo y ecológico, el cual reconoce la influencia del entorno social en la salud individual y colectiva, y destaca la importancia de fortalecer a las comunidades para mejorar su propia salud (Rappaport, 1981; Montero, 2004). La psicología comunitaria y de la salud se apoyan en este enfoque.

Además, se considera que la psicología de la salud explora las relaciones entre factores psicológicos, conductuales y sociales y la salud física (American Psychological Association, 2010). Esta disciplina proporciona el marco para la promoción de comportamientos saludables y la prevención de enfermedades, esencial para el diseño de estrategias efectivas de intervención. Asimismo, otro pilar es la Investigación-Acción-Participativa (IAP), metodología desarrollada por Orlando Fals Borda (1991), de carácter colaborativo, que busca fortalecer a las comunidades para ser protagonistas de su propio desarrollo y transformación. Este enfoque es relevante para nuestro proyecto, pues involucra directamente a la comunidad en la identificación y solución de sus problemas de salud, a través de la movilización de los recursos sociales internos que promueven el bienestar colectivo.

Teniendo esto en cuenta, se implementó una metodología participativa que involucró activamente a los miembros de la comunidad desde las etapas iniciales del proyecto. Primero, se realizó un diagnóstico de los determinantes de la salud utilizando datos estadísticos del INEGI (s. f.) y la elaboración de un cartograma para visualizar recursos y factores de riesgo de la comunidad, a través de un recorrido en ésta. Posteriormente, se llevaron a cabo grupos focales con habitantes y personal de salud pertenecientes al Centro de Salud T-II Dr. Xuan Zenteno Cuevas, para recopilar información sobre las necesidades y percepciones de la comunidad, así como de los recursos con los que cuentan. Se transcribieron las entrevistas derivadas de los grupos focales y se determinaron categorías para analizar la información recuperada.

Las preguntas utilizadas para la realización del grupo focal fueron las siguientes: ¿Cuáles son las enfermedades más recurrentes en la población y cuáles son sus principales causas?; ¿Qué población muestra mayor incidencia de enfermedades y qué síntomas predominan?; ¿Cuáles son los trastornos psicológicos más frecuentes en la comunidad y por qué acuden al centro de salud?; ¿Qué tan común es que la gente de la comunidad acuda a las medicinas alternativas ofrecidas en el centro de salud y qué padecimientos se tratan en ellas?; ¿Qué tipo de tratamiento reciben los pacientes en herbolaria, fitoterapia y acupuntura, y cómo es su apego a estos?; ¿Cómo los tratamientos de herbolaria, fitoterapia y acupuntura mejoran el estado

psicológico del paciente o de la comunidad?; y ¿Cómo influyen las prácticas culturales en la salud y el bienestar emocional de la comunidad?

Las categorías de análisis fueron: salud física y mental, factores socioeconómicos y culturales, apoyo y recursos, ocupaciones, aspectos psicosociales, relación cuerpo-mente y características demográficas.

Esta información fue crucial para el desarrollo de una propuesta de intervención integral. Por último, el proyecto se puso a discusión con algunos miembros de la comunidad de Santa Catarina y personal de salud en dicho Centro de Salud. Esta actividad fue de gran relevancia, pues todo proyecto con enfoque comunitario debe de contar con validez ecológica, es decir, que la propuesta de intervención sea significativa para los habitantes del lugar en el que se pretende implementarla.

La población objetivo de este proyecto son los adolescentes de la comunidad de Santa Catarina Yecahuizotl, con el fin específico de prevenir problemas de salud como la depresión, el estrés, la ansiedad, así como la obesidad y otros hábitos no saludables. La intervención se centra en sensibilizar y educar a la comunidad sobre estas problemáticas; promover estilos de vida saludables y la utilización de la medicina tradicional, la dieta de la milpa y la danza tradicional, que son actividades que ha venido promoviendo el Centro de Salud de Santa Catarina desde hace varios años. Asimismo, se plantea la promoción del deporte. Se espera que el conjunto de estas actividades contribuya a construir o fortalecer la cohesión social comunitaria.

## 4 Discusión de resultados

Se propuso la realización de una feria de la salud, la cual se centra en hacer visibles los servicios de salud con los que cuenta la comunidad, mediante su promoción. La feria se centrará en la educación y la prevención de problemas de salud mental y física, especialmente en adolescentes. Ésta busca dotar a la comunidad de herramientas de afrontamiento ante situaciones ansiógenas y estresantes, así como brindar información sobre la depresión, por un lado, y promover hábitos saludables concernientes a la alimentación, la evitación de consumo de sustancias psicoactivas y la educación sexual, por otro lado.

Previo a la puesta en práctica de la feria, se realizará una campaña de promoción al evento que consistirá en la circulación de una invitación a ésta a través de las redes sociales de Santa Catarina, así como la asistencia presencial del equipo de investigación en la localidad para invitar personalmente a sus habitantes a partir de volantes que se repartirán en los espacios de mayor interacción social. Asimismo, se solicitará al personal del Área de Medicina Tradicional e Interculturalidad del Centro de Salud y a los habitantes de la comunidad que acuden a las actividades que promueve dicha área, que nos ayuden en la difusión del evento. A la par de esta campaña, con intermediación de las autoridades del Centro de Salud, se solicitarán los permisos correspondientes con las autoridades civiles de la localidad para que podamos utilizar la explanada del centro de la localidad por un fin de semana para montar los diferentes stands que comprende la feria de salud.

Ahora, se detalla la estructura y las actividades propuestas para los dos días del evento. La feria contará con cinco stands informativos y diversas actividades que se llevarán a cabo durante dos días consecutivos: sábado y domingo. El sábado, en un horario de 9:00 a 12:30 horas; y el domingo, de 9:30 a 13:00 horas. La visita de cada stand mantiene un orden lógico, por lo

que estarán numerados, lo cual asegurará que los asistentes los visiten según el orden previamente establecido. Además, se promoverá que la visita sea en grupos. Este orden tiene el propósito de proporcionar la información al principio y luego realizar las actividades.

El día sábado inicia con el stand de Información General, donde se proporcionará información básica sobre la feria y los servicios de salud disponibles en la comunidad. Las actividades incluirán la distribución de folletos informativos, el registro de asistentes y la orientación sobre los diferentes stands y actividades. En el stand de Educación Psicológica, el objetivo será dotar a la comunidad de herramientas de afrontamiento ante situaciones de estrés y ansiedad. Se llevará a cabo un taller de manejo del estrés, una sesión de meditación y mindfulness y una plática sobre la identificación y manejo de la ansiedad. Asimismo, se informará sobre la depresión y se promoverá la búsqueda de ayuda profesional. Las actividades incluirán charlas sobre los síntomas de la depresión y estrategias de prevención. Sigue el stand de Actividad Física, en el cual se realizarán clases de ejercicios aeróbicos sin impacto, torneos de fútbol, basquetbol y carreras, demostraciones y clases de danza tradicional. Se plantea el ejercicio como una herramienta para mejorar la salud desde una visión integral.

El segundo día inicia con el registro y bienvenida a los participantes. Luego sigue el stand de Alimentación Saludable, donde se promoverán hábitos alimenticios saludables para prevenir la obesidad y la desnutrición. Se ofrecerán talleres de cocina saludable, información sobre la dieta de la milpa y degustación de alimentos basados en ésta. Seguirá el stand de Medicina Tradicional, en el cual se revalorizará y promoverá el uso de la medicina tradicional en la comunidad. Las actividades incluirán la presentación de remedios naturales, pláticas sobre herbolaria y consultas con médicos tradicionales. Por último, habrá una actividad de cierre, que consistirá en un juego de preguntas y respuestas, y se finalizará con una evaluación de la feria mediante la aplicación a los asistentes de un cuestionario de evaluación y satisfacción con escala tipo Likert, para conocer su nivel de conocimiento obtenido y de satisfacción sobre las actividades que se propusieron. Asimismo, se plantearán preguntas abiertas para profundizar en las experiencias individuales de los asistentes.

## **5 Conclusiones y perspectivas futuras**

La investigación realizada en la localidad de Santa Catarina Yecahuizotl se centró en identificar las necesidades de la comunidad, a partir de una revisión documental y mediante trabajo de campo en la localidad. Con base en esto, se propuso una intervención dirigida a los jóvenes que contribuya, desde la prevención y la promoción, a aminorar los problemas de salud, tanto física como mental, de Santa Catarina. Dicha propuesta de intervención se presentó y discutió con la comunidad, lo que ayudó a mejorarla. Así, se diseñó una feria de la salud que no solo servirá como un evento informativo, sino también como un espacio de fortalecimiento comunitario. La feria permitirá hacer más visibles y promocionar recursos y conocimientos relacionados con la salud mental, física y aspectos culturales con los que ya cuenta la localidad, pues son ofrecidos por el Centro de Salud de Santa Catarina Yecahuizotl, así como recursos deportivos, los cuales contribuirán a mejorar la calidad de vida de los habitantes. Con estas actividades se pretende facilitar el acercamiento de los servicios de salud a la población.

Uno de los grandes aprendizajes del proyecto es la necesidad de contar con la participación de la comunidad para el diseño y ejecución de proyectos de intervención, en nuestro caso particular, relacionados con la salud. Esto podría mejorar el resultado de las intervenciones a

través de impactos significativos, y podría favorecer su persistencia a través del tiempo. Una pieza clave en esto es el rol de los promotores de salud comunitarios.

Una actividad que queda pendiente es la puesta en práctica de la feria de la salud, así como la atención a otros grupos etarios, como la población infantil y adultos mayores, que son igualmente prioritarios. Este proyecto destaca la importancia de un enfoque integral y participativo para resolver problemas de salud desde la comunidad.

## 6 Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la Lic. Susana Hernández, coordinadora del Área de Medicina Intercultural Tradicional del Centro de Salud T-II Dr. Xuan Zenteno Cuevas/Santa Catarina Yecahuizotl, por su invaluable apoyo y por permitir que se llevará a cabo esta propuesta de investigación. Asimismo, agradecemos al personal de salud que labora en dicha institución por su colaboración y disposición, así como a los habitantes de la localidad de Santa Catarina, quienes amablemente nos proporcionaron información sobre las necesidades y recursos en salud de la comunidad.

Finalmente, extendemos nuestro agradecimiento a la Dra. Dulce María Meneses Ruiz y el Mtro. Jaime Echeverría García por la asesoría y el acompañamiento durante todo el proceso de elaboración de este trabajo.

## 7 Referencias

1. American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). <https://www.apa.org/>
2. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (s. f.). <http://www.inegi.org.mx/>
3. Gamez, M. J. (2022, 24 mayo). Objetivos y metas de desarrollo sostenible - Desarrollo Sostenible. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
4. Montero, M. (2004). *Psicología comunitaria: Teoría y práctica*. Madrid: Paidós.
5. Rappaport, J. (1981). Community psychology: Developing power in local areas. *Annual Review of Community Psychology*, 2, 1-17.
6. Fals Borda, O. (1991). *Ciencia del pueblo*. Bogotá: Editorial Carlos Valencia Editores.
7. Conacyt. (2024, 19 junio). Programas Nacionales Estratégicos - Conahcyt. Conahcyt. <https://conahcyt.mx/pronaces/>