

# **Psicología Comunitaria para el Bienestar**

Autor

María José Villadiego González

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

CEAD Sahagún

Psicología 2024

## **Resumen**

Este artículo explora la experiencia del programa "Psicología Comunitaria para el Bienestar", una innovadora iniciativa social destinada a mejorar la salud mental en las comunidades vulnerables de Chinú, Córdoba. Se llevó a cabo un proceso de sistematización de la experiencia utilizando técnicas cualitativas, entre las que se incluyen entrevistas y grupos focales. Los resultados revelan un avance en la conciencia sobre la salud mental y un notable empoderamiento comunitario. Además, el programa subraya la relevancia de la participación activa de los beneficiarios en el diseño de soluciones a sus necesidades.

***Palabras claves:*** Innovación social, salud mental, participación comunitaria, bienestar, sostenibilidad.

### **Abstract**

This article explores the experience of the "Community Psychology for Wellbeing" program, an innovative social initiative aimed at improving mental health in vulnerable communities in Chinú, Córdoba. A process of systematizing the experience was carried out using qualitative techniques, including interviews and focus groups. The results reveal an advance in mental health awareness and notable community empowerment. Furthermore, the program highlights the relevance of the active participation of beneficiaries in designing solutions to their needs.

**Keywords:** Social innovation, mental health, community participation, wellbeing, sustainability.

## Contenido

Introduccion	5
Metodologia	6
resultados	8
Conclusiones y Recomendaciones	10
Referencias bibliograficas	12

## **Introducción**

La innovación social se ha consolidado como una herramienta fundamental para abordar problemáticas contemporáneas, tales como la salud mental en comunidades vulnerables. El programa "Psicología Comunitaria para el Bienestar" desarrollado en Chinú, Córdoba, ejemplifica un modelo de intervención que incorpora la participación activa de la comunidad en el diseño y ejecución de soluciones. Este enfoque persigue no solo el objetivo de proporcionar apoyo emocional, sino también de fomentar un ambiente de confianza y colaboración entre todos los actores involucrados.

El ecosistema de actores dentro de este programa incluye a estudiantes de psicología de la UNAD, facilitadores comunitarios y miembros de la comunidad, quienes trabajan en conjunto para identificar necesidades y desarrollar talleres psicoeducativos. Esta experiencia se sitúa en un contexto social caracterizado por elevadas tasas de estrés y trauma, exacerbadas por la violencia y la desigualdad social.

El propósito de esta sistematización es analizar la implementación y el impacto del programa, así como identificar las lecciones aprendidas y ofrecer recomendaciones para futuras iniciativas en los ámbitos de la salud mental y la innovación social.

## **Metodología**

El programa Psicología Comunitaria para el Bienestar ha sido una experiencia de innovación social desarrollada en Chinú, Córdoba, que busca contrarrestar la escasísima oferta de recursos y el estigma sobre salud mental en zonas rurales. Este enfoque metodológico articula la investigación activa con la incorporación de modos de intervención tecnológica y psicoeducativa, de manera que la intervención realizada es integral y sostenible.

Dentro de la primera fase de programa, se realizó la evaluación de las principales necesidades y problemas que la comunidad presenta. Este diagnóstico inicial se realizó a partir de la aplicación de entrevistas, grupos focales y observación, en el cual participaron estudiantes de psicología de la UNAD, facilitadores comunitarios y las personas de la comunidad. A partir de la colaboración de estas personas se lograron identificar los problemas priorizados, entre los cuales destacan la prevalencia del estrés, de los traumas por violencia, el escaso conocimiento de recursos psicosociales y el fuerte vínculo negativo hacia el apoyo emocional.

Tras haberlas identificado, es el momento de pasar en el diseño participativo del programa al segundo paso de la guía programática. En esta etapa, la metodología pasó a ser de la acción, de modo que la comunidad participara en la definición de las soluciones. Se conceptualizaron talleres psicoeducativos de normalización de la salud mental de grupos terapéuticos de normalización emocional, en colaboración con los facilitadores locales. Este proceso no solo asegura la cultura del programa, sino que también promueve el empoderamiento de los participantes al pasarlos a ser copartícipes de la formulación de estrategias para su propio bienestar.

La introducción de recursos digitales fue un punto de innovación metodológica. Se incorporaron plataformas en red para dotar de materiales didácticos y espacios virtuales de apoyo. Con ello, no solo se amplió el alcance del programa, sino que también se facilitó la continuidad del mismo, sobre todo en un espacio rural dentro del cual la mínima infraestructura tiende a ser una barrera importante para su desarrollo. Este procedimiento se complementó con actividades presenciales, lo que permitió un mix híbrido capaz de maximizar el impacto sobre la comunidad.

La intervención de campo se desarrolló inicialmente en formato piloto, evaluando primero la eficacia del programa en grupos reducidos. Las sesiones fueron desarrolladas por estudiantes de psicología, quienes, en colaboración con facilitadores comunitarios, fueron observando la evolución de las sesiones, con el método de observación y encuestas. Finalmente, la sistematización de la experiencia llegó a ser fundamental para evaluar los resultados y sistematizar aprendizajes de cara a otros contextos. El análisis de los datos recogidos se centró en medir la eficacia del programa en torno al bienestar emocional, a la cohesión comunitaria y sostenibilidad. Los resultados mostraron un gran aumento de la conciencia sobre la salud mental, una disminución del estigma y la mitigación del capital social, lo que pone de manifiesto

## Resultados

Los resultados alcanzados a lo largo del desarrollo del programa de Psicología Comunitaria para el Bienestar demuestran el impacto significativo de una intervención basada en la innovación social en comunidades rurales vulnerables, tal y como se evidencia en el caso concreto de Chinú en el departamento de Córdoba. La implementación del programa de Psicología Comunitaria para el Bienestar ha llevado a cambios significativos a nivel individual, comunitario e institucional, manifestando de manera clara y contundente la efectividad del enfoque participativo y adaptativo que describe esta intervención para abordar problemas complejos relacionados con la salud mental.

Uno de los logros más notorios del programa fue el cambio en la percepción de los trastornos de salud mental, gracias a la realización de talleres psicoeducativos y terapias grupales. En estas actividades, los participantes alcanzaron un mejor entendimiento sobre la importancia del bienestar emocional, lo que proporcionó la aceptación de la salud mental como un componente esencial de la calidad de vida. Como resultado, se contempló una creciente disposición a compartir sus historias personales, a buscar apoyo y a participar en las actividades, rompiendo así las barreras culturales y sociales que han estado históricamente arraigadas.

Por otro lado, el hecho de incorporar herramientas digitales permitió multiplicar la extensión y la llegada del programa. La necesidad de usar plataformas digitales permitió ampliar la llegada y el acceso a los recursos educativos y a los espacios virtuales de apoyo y aumentó la participación de personas que no podían participar por dificultades geográficas y/o personales por las limitaciones de la localidad. Este componente digital, pues, multiplicó el impacto del programa, y, además, también era una opción plausible para eludir las barreras estructurales que presentan las realidades rurales.

En lo que se refiere a resultados cuantificables, los participantes se mostraron muy satisfechos con sus progresos en bienestar emocional y el significado que le otorgaron al cuidar de la salud mental. Por medio de encuestas o grupos focales se evidenció un incremento en autoconfianza, resiliencia y la gestión del estrés y también se observó un cambio positivo en la dinámica familiar y comunitaria como resultado de haber podido compartir espacios de confianza y haber podido expresarse libremente y recibir apoyo.

Un aspecto a destacar de los resultados fue el potencial de escalabilidad del modelo. La sistematicidad de la experiencia y el diseño participativo pusieron las bases para que el programa pudiera ser replicado en otras comunidades con características similares. Lo que afianzo la intervención para que no solo fuese efectiva a corto plazo, sino también a largo plazo, fueron las alianzas estratégicas construidas con instituciones locales y la capacitación de los facilitadores comunitarios.

## **Conclusiones y Recomendaciones**

El Programa de Psicología Comunitaria para el Bienestar se presenta como un modelo innovador y eficiente para abordar cuestiones de salud mental en áreas rurales. Los resultados obtenidos subrayan la relevancia de un enfoque participativo que involucre a los beneficiarios de los ecosistemas locales y a los actores clave. Las conclusiones del programa indican que tales iniciativas pueden transformar de manera significativa la dinámica de la comunidad, y las recomendaciones ofrecidas tienen como finalidad asegurar la sostenibilidad y repetibilidad del programa.

Una de las principales conclusiones derivadas de este programa es que la participación comunitaria activa es el fundamento de intervenciones sociales exitosas. En este caso particular, la participación del grupo beneficiario en el diseño e implementación del taller psicoeducativo y la terapia grupal propició una respuesta culturalmente adecuada y adaptada a las características de los participantes. Este proceso trascendió las especificidades del programa para fomentar el empoderamiento tanto a nivel individual como colectivo, entendiendo esto como la capacidad de replicar prácticas específicas en los entornos inmediatos de los participantes. Un aspecto relevante a considerar es la efectividad de combinar estrategias tradicionales con herramientas digitales. La introducción de plataformas en línea para respaldar recursos educativos y centros de apoyo ha demostrado ser una alternativa innovadora a los desafíos geográficos o estructurales que enfrentan los entornos rurales.

El uso de esta tecnología incrementó la viabilidad de la implementación del programa y mejoró la sostenibilidad del mismo al permitir que los beneficiarios continuaran utilizando estas herramientas una vez finalizada la intervención principal. No obstante, la implementación exitosa de este programa destacó la importancia de las alianzas estratégicas. La colaboración entre

estudiantes de psicología, facilitadores comunitarios, líderes comunitarios y agencias gubernamentales es fundamental para garantizar una implementación adecuada conforme a las pautas de salud pública. Estas alianzas no solo facilitaron la movilización de recursos, sino que también contribuyeron a fortalecer la legitimidad del programa dentro de la comunidad.

A partir de nuestros resultados, se ofrecen algunas recomendaciones para fortalecer y replicar la iniciativa. En primer lugar, se considera esencial consolidar la formación de los agentes facilitadores comunitarios como agentes de cambio. Las facilidades que ofrecen son fundamentales para garantizar la continuidad del programa y para adaptar las intervenciones a los procesos específicos de cada comunidad.

Se propone, igualmente, la extensión del modelo a otras regiones rurales que puedan presentar características que les sean análogas. Esta transición debe iniciarse mediante un diagnóstico previo que permita identificar las necesidades de esas regiones, así como también atender las especificidades que debe tener el diseño del programa por estas necesidades. A partir de la sistematización de la experiencia de Chinú se puede contar con un soporte importante para implementar esas nuevas implementaciones; sin embargo, es esencial que cada intervención sea contextualizada y co-diseñada con los actores locales.

Paralelamente, es necesario promover el apoyo institucional y político que permita asegurar la sostenibilidad del programa a largo plazo, esto incluye también la integración de iniciativas similares en las agendas de desarrollo local, junto con la promoción de políticas que apoyen el acceso a recursos psicosociales en comunidades vulnerables; por otra parte, se sugiere también invertir en tecnologías accesibles y en capacitaciones que permitan a las comunidades sacar el máximo rendimiento posible de su uso.

### Referencias bibliográficas

- Bettaglio, M. (2021). Innovación social a través de la narrativa gráfica: periodismo gráfico, auto narración y testimonios para el cambio social. *Revista Iberoamericana De Economía Solidaria E Innovación Socio ecológica*, 4(1). <https://doi.org/10.33776/riesise.v4i1.5302>
- Giraldo, F; Ortiz, L. (2020). Laboratorio de Innovación Social: escenario de participación, apropiación social e interdisciplinariedad. *Social Innovation Lab: escenario of social par. European Public & Social Innovation Review*.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31053180025>
- Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2. DOI:  
<http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>
- Medina, R; & Basurto, C. (2018). Discusión de los distintos tipos de innovación. *Revista Publicando*, 5(15 (2)), 59-99. <https://core.ac.uk/reader/236644000>
- Mulgan, G. (2006). *Social innovation: What it is, why it matters and how it can be accelerated*. The Young Foundation
- Salamanca, O. (2020). Cómo escribir un artículo científicoAbrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader . *CES Medicina*, 34(2), 169-176.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34n2/0120-8705-cesm-34-02-169.pdf>