

Gestionando la Experiencia Innovadora.

Mayra Alexandra Rojas Ramos

Tutor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH

Programa de Psicología

2024

Proyecto "Comunidad Resiliente": innovación social basada en psicología para el apoyo de la salud mental en comunidades vulnerables.

Resumen

La presente investigación abordó la salud mental desde una perspectiva integral, analizando sus factores de riesgo, los efectos del apoyo social y el impacto del estigma en distintos contextos. El objetivo de estudio es reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental, fomentando una cultura donde pedir ayuda sea aceptada y valorada, ya que hoy día el pedir ayuda es muestra de señalamiento y una forma de juzgar a los demás. Se empleó una metodología cualitativa de tipo observación participante, centrada en el análisis de la importancia de la salud mental y como está estaba siendo trasformada en la comunidad, se utilizó la entrevista y los grupos focales como instrumentos con una muestra de 10 personas que están siendo intervenidas en el proyecto, además de la persona que le dio inicio a la innovación y entes gubernamentales. Se muestran resultados favorables como la mejora en la calidad de vida y la implementación de espacios seguros para hablar de la salud mental en cualquier lugar, además del crecimiento en la percepción positiva de pedir ayuda como un acto de fortaleza, no de debilidad.

Palabras clave: salud mental, intervención, comunidad, estigma, innovación, psicología, vulnerabilidad, resiliencia.

Abstract

This research addresses mental health from a comprehensive perspective, analyzing its risk factors, the effects of social support and the impact of stigma in different contexts. The objective of the study is to reduce the stigma associated with mental health problems, promoting a culture where asking for help is accepted and valued, since today asking for help is a sign of signaling and a way of judging others. A qualitative methodology of participant observation type was used, focused on the analysis of the importance of mental health and how it is being transformed in the community, the interview and focus groups were used as instruments with a sample of 10 people who are being intervened. in the project, in addition to the person who started the innovation and government entities. Favorable results are shown, such as improvement in quality of life and the implementation of safe spaces to talk about mental health anywhere, in addition to growth in the positive perception of asking for help as an act of strength, not weakness.

Keywords: mental health, intervention, community, stigma, innovation, psychology, vulnerability, resilience.

Tabla de Contenido

Introducción.....	5
Metodología... ..	7
Resultados... ..	9
Conclusiones... ..	11
Recomendaciones... ..	12
Referencias Bibliográficas.....	13

Introducción

La salud mental es una situación que desde año atrás ha venido siendo tema de conversación, sin embargo, es una problemática a la cual se le ha dada poca importancia, si nos regresamos años atrás notamos como este tema no lo tocaban, porque si estabas triste y aislado simplemente era eso, una persona aislada, mas no una persona con características depresivas, con el pasar del tiempo esta situación ha llegado a tocar miles de personas, lo cual conlleva a que se abrieran los ojos en la salud mental; a raíz de esto nace la iniciativa en una comunidad de gritar que la importancia de esta, de hacer algo al respecto y ser una mano amiga para quienes lo necesitan, se crea una red comunitaria de apoyo emocional y psicológico a través de grupos de escucha y contención emocional formados por miembros de la comunidad capacitados en habilidades básicas de intervención psicológica, como la escucha activa, el manejo del estrés y la resolución de conflictos, el proyecto utiliza los principios de la psicología positiva, enfocándose en construir resiliencia, aumentar el bienestar y desarrollar habilidades de afrontamiento en los miembros de la comunidad, en lugar de enfocarse exclusivamente en el tratamiento de trastornos mentales.

Esta innovación social busca rescatar la importancia de la salud mental y dejarla en pie, por tal razón miembros de la comunidad trabajan de la mano con entes gubernamentales y personal externo en pro de esta labor, además del bienestar de cada una de las personas que se encuentran en este proceso, desde la intervención directa en los fenómenos (proyectos de intervención): Jailler (2017) plantea que la intervención directa en los fenómenos, especialmente en el ámbito social, implica un enfoque proactivo y situado, que considera tanto las características de los contextos específicos como las dinámicas propias de los actores involucrados. Jailler destaca que la intervención directa no solo se basa en la observación de

problemas, sino que también incluye un análisis crítico y una acción dirigida a modificar las condiciones que originan o perpetúan estos fenómenos.

El objetivo de la innovación social la cual hemos abordado busca reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental, fomentando una cultura donde pedir ayuda sea aceptado y valorado sin que la persona se sienta juzgada o tildada de loca como lo han normalizado, es otras palabras esta innovación se centra en crear cambios sostenibles y duraderos. Esto significa que no solo resuelven un problema inmediato, sino que buscan transformar sistemas o estructuras para lograr un impacto positivo prolongado.

La salud mental es un pilar fundamental para el bienestar individual y colectivo, ya que afecta directamente la calidad de vida, la capacidad de manejar el estrés, establecer relaciones saludables y tomar decisiones adecuadas. Su impacto se extiende a la economía, pues los trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, son causas principales de ausentismo laboral y baja productividad. Además, la atención adecuada a la salud mental puede prevenir situaciones extremas como el suicidio y reducir comportamientos violentos asociados con trastornos no tratados. La promoción de una buena salud mental también fortalece las relaciones personales y la cohesión social, contribuyendo al desarrollo de comunidades más inclusivas y resilientes. Por otro lado, existe una estrecha relación entre la salud mental y física, ya que problemas mentales pueden agravar condiciones físicas crónicas y viceversa. Para construir una sociedad más saludable, es fundamental reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, fomentar la educación emocional desde edades tempranas e implementar políticas públicas que garanticen acceso a servicios de salud mental de calidad.

Metodología

A partir de la innovación que se seleccionó se empleó una metodología cualitativa de tipo observación participante, centrada en el análisis de la importancia de la salud mental y como está estaba siendo transformada en la comunidad, esta metodología se desarrollará mediante los siguientes aspectos claves:

Se realiza un estudio cualitativo comprendiendo la experiencia desde la perspectiva de las personas involucradas, centrandose en la exploración de las respuestas a profundidad obteniendo datos descriptivos de gran valor para la investigación.

Esta investigación se llevó cabo en una comunidad de la zona rural de Ibagué, la cual se le dio inicio estudiando a la persona que creó el proyecto tratando de conocerlo más fondo, a partir de aquí se realizaron entrevistas o grupos focales con las personas que están involucradas en el proyecto, es decir, personal de los entes gubernamentales y personal externo, además se realiza entrevista con una muestra de 10 personas que están siendo intervenidas en este proyecto.

En esta investigación se realizaron entrevistas y grupos focales, además se hace una aplicación de la TLR la cual nos permitió analizar como las relaciones y contextos sociales influyen en la interacción entre las personas o sistemas, además, se logró identificar patrones, dinámicas de poder y flujos de información comprendiendo como las posiciones relativas de los actores afectan los comportamientos y las decisiones; la TLR se aplica con la información que el personal nombrado anteriormente nos logró suministrar.

Se realizó un análisis para identificar los patrones de cada una de las situaciones que se presentaron desde antes de darle inicio a la innovación hasta el punto donde la tienen proyectada; comprendiendo de tal manera la importancia de la salud mental y los cambios que se han

logrado, dejando así marcas positivas en la comunidad y en la ciudad, buscando que esta crezca y que en un futuro sea llevada a cabo a otras comunidades y fuera de Ibagué.

Resultados

Como bien sabemos la salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a las personas manejar el estrés, relacionarse con los demás y tomar decisiones de forma efectiva, es fundamental porque afecta todos los aspectos de la vida, incluyendo el desempeño laboral, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general. Una buena salud mental promueve resiliencia, equilibrio emocional y bienestar integral. Por otro lado, descuidarla puede derivar en problemas como ansiedad, depresión o trastornos más graves, impactando negativamente la vida cotidiana. Reconocer su importancia fomenta la prevención, el acceso a tratamientos adecuados y la reducción del estigma asociado a los problemas de salud mental, de tal manera que la investigación nos permite tener resultados claros como:

Mayor conocimiento y sensibilización en la sociedad, además del empoderamiento de la comunidad.

Aumento en el nivel de comprensión sobre qué es la salud mental y la naturaleza de los trastornos mentales.

Incremento en la búsqueda de ayuda profesional y una percepción más positiva sobre el autocuidado emocional.

Mejora en la calidad de vida y la implementación de espacios seguros para hablar de la salud mental en cualquier lugar.

Disminución del rechazo o prejuicio hacia personas con trastornos mentales.

Crecimiento en la percepción positiva de pedir ayuda como un acto de fortaleza, no de debilidad.

Implementación de programas de apoyo en salud mental.

Creación de espacios seguros donde las personas puedan hablar abiertamente sobre sus experiencias.

Reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en las comunidades estudiadas.

Ahora bien, al aplicar la TLR y sabiendo que, aunque la investigación puede ser replicada y llevada a cabo en otras comunidades, esta no se encuentra utilizada en su capacidad máxima, pero si ha sido utilizada en la realidad; por tal razón, esta investigación puede estar en un nivel de maduración entre TLR 7 – TLR 8, ya que ha realizado pruebas en un entorno real y se ha logrado demostrar su funcionalidad en condiciones operativas. Pero, al demostrar que esta en condiciones de uso real, con sistemas y componentes de producción mas cercano a los que se utilizan en el futuro; la confiabilidad y efectividad son confirmadas para estar en un nivel de maduración TLR 8.

Conclusiones

La salud mental es esencial para el bienestar integral de las personas, ya que influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos frente a los desafíos de la vida. Una mente sana permite gestionar emociones, mantener relaciones positivas, tomar decisiones acertadas y enfrentar el estrés de manera efectiva. Además, está estrechamente vinculada a la salud física, ya que problemas como el estrés o la ansiedad pueden desencadenar enfermedades crónicas.

Promover la salud mental contribuye no solo al desarrollo personal, sino también a la creación de comunidades más solidarias y productivas, reduciendo el estigma asociado y fomentando una sociedad más empática y empoderada.

La investigación destaca que el estigma asociado a los problemas de salud mental sigue siendo una de las mayores barreras para que las personas busquen ayuda, esto genera miedo al rechazo, vergüenza y falta de acceso a los recursos necesarios, ahora bien, hablar abiertamente sobre los trastornos mentales y sus tratamientos es esencial para desmitificarlos y fomentar una percepción más positiva en la sociedad.

Las campañas educativas y los programas de concienciación han demostrado ser efectivos para reducir prejuicios y aumentar el entendimiento sobre la salud mental, contar con redes de apoyo emocional y profesional facilita el acceso al tratamiento y mejora la recuperación de quienes enfrentan problemas de salud mental, además, el fortalecimiento de los sistemas de salud mental y la implementación de políticas inclusivas son fundamentales para crear entornos que respeten y promuevan la importancia del bienestar mental.

Recomendaciones

Fomentar la educación desde edades tempranas: Incluir programas de salud mental en las escuelas para promover la empatía, reducir estigmas y enseñar herramientas de autocuidado.

Campañas de sensibilización: Lanzar iniciativas que celebren el valor de pedir ayuda y muestren historias reales de recuperación, promoviendo la idea de que cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la física.

Capacitación de líderes comunitarios y profesionales: Entrenar a maestros, empleadores y personal de salud para identificar y apoyar a personas con problemas de salud mental, y para combatir prejuicios en sus entornos.

Acceso equitativo a servicios de salud mental: Asegurar que todas las personas, independientemente de su condición económica o social, puedan acceder a terapia y tratamientos efectivos.

Creación de espacios seguros: Promover lugares en comunidades, escuelas y trabajos donde las personas puedan hablar abiertamente sobre su salud mental sin temor a ser juzgadas.

Evaluación continua: Monitorear el impacto de las intervenciones para ajustar estrategias y garantizar que realmente estén reduciendo el estigma y fomentando una cultura inclusiva.

Estas acciones no solo pueden disminuir el estigma asociado con los problemas de salud mental, sino que también contribuirán a una sociedad más empática, saludable y solidaria.

Referencias Bibliográficas

Alonso, D; González, N; Nieto, M. (2018). Emprendimiento social vs innovación social.

Cuadernos Aragoneses de Economía. https://doi.org/10.26754/ojs_cae/cae.20141-22640

Álvarez, I., Natera, J. M., & Castillo, Y. (2019). Generación y transferencia de ciencia, tecnología e innovación como claves de desarrollo sostenible y cooperación internacional en América Latina. Documentos de trabajo (Fundación Carolina): Segunda época, (19), 1.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113385>

Barcia Jijón, Ángel Alberto, García Pérez, Mario A., & Tejedor Arias, René. (2024). Microbiota intestinal, probióticos y su relación con el trastorno depresivo mayor: una revisión bibliográfica. Revista San Gregorio, 1(58), 101-110.

<https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2756>

Batista Gondim, Cibelle, de Castro Seabra, Anderson Leonardo, & Mendes-Filho, Luiz. (2020). Empoderamiento Psicológico de los Anfitriones de Airbnb en Brasil a Través de las Comunidades en las Redes Sociales. Estudios y perspectivas en turismo, 29(2), 349-368.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322020000200349&lng=es&tlng=es.

Cruz Lera, E. (2022). Innovación social y política de los colectivos mexicanos de estatus mixto en zonas metropolitanas de los Estados Unidos: buenas prácticas y nuevos retos durante la Covid-19. Clivajes. Revista de Ciencias Sociales, (15).

<https://doi.org/10.25009/clivajesrcs.i15.2697>

García, Elena et al. (2023). Actitudes de vecinos acerca del tratamiento y la vida en comunidad de personas con problemáticas severas de salud mental en Argentina. Cadernos de Saú de Pública [online]. v. 39, n. 10. <https://doi.org/10.1590/0102-311XES083123>.

- Gatica, S; Soto, W; & Vela, D. (2015). Ecosistemas de innovación social: "El caso de las universidades de América Latina. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.30050.76483>
- González-Romero, G. (2020). La innovación social como estrategia de desarrollo. Políticas urbanas y acción colectiva. *Revista Latinoamericana de Investigación en Organizaciones, Ambiente y Sociedad*. <https://doi.org/10.33571/teuken.v11n16a2>
- Llobet-Estany Marta, Serrano-Miguel Mercedes, Muñoz Araceli, Boixadós-Porquet Adela, Campomar Belén. Estigma en personas sin hogar y atención en salud: reflexiones desde un programa Housing First en Barcelona, España. *Salud colect.* [Internet]. 2024 [citado 2024 Dic 13]; 20: e4826. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652024000104826&lng=es. Epub 07-Jun- 2024. <https://dx.doi.org/10.18294/sc.2024.4826>.
- Molina Velásquez, DI, (2005). La individualización como propuesta ética en salud mental. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (15). <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194220464002.pdf>
- Morales Jiménez, Miguel Ángel, Lóriga Socorro, Jiosbel Jesús, Navarro Soto, Grisel de la Caridad, & Alejandro Madrigal, María Cruz. (2024). Evaluación de los beneficios sociales de las actividades recreativas. *Conrado*, 20(98), 40-47. Epub 30 de junio de 2024. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442024000300040&lng=es&tlng=es.
- Oscar, J. H. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. Capítulo I. páginas (27- 42) y Capítulo 4. Páginas (135- 165). <http://www.cinde.org.co/userfiles/files/Novedades.pdf>

- Rangel, JV, (2001). Salud Mental y Género. Otras Miradas, 1 (1),35-42. [fecha de Consulta 12 de diciembre de 2024]. ISSN: 1317-5904. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18310105>
- Ramírez Peña, Marisol, Lotero Vasquez, Diego Fernando, Robayo Barrios, Daydu Milena, & Garrido Raad, Danny Rachit. (2024). El papel del contexto institucional en la carga mental percibida en instituciones educativas. Revista San Gregorio, 1(58), 31-39. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2637>
- Roa Mendoza, C., & Acero Robayo, Y. (2021). Sistematización de experiencias. Germina, 3(3), 31–38. <https://doi.org/10.52948/germina.v3i3.230>
- Triveño Gutiérrez, G., (2006). Salud mental desde lo afectivo hasta lo laboral. perspectivas, 9 (18),189-194. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425942516008>