

Transformando vidas: salud mental al alcance de las comunidades de Bogotá

Jesica Paola Coronado Blanco

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

Resumen

El proyecto "Mente Sana" mejoró el acceso a servicios de salud mental en comunidades vulnerables de Bogotá mediante talleres, apoyo psicológico y plataformas digitales. Logró reducir el estigma, empoderar a la comunidad y garantizar la sostenibilidad del modelo.

Palabras claves: Salud mental, comunidades vulnerables, empoderamiento, estigma, sostenibilidad.

Abstract

The "Mente Sana" project improved access to mental health services in vulnerable communities in Bogotá through workshops, psychological support, and digital platforms. It succeeded in reducing stigma, empowering the community, and ensuring the sustainability of the model.

Keywords: Mental health, vulnerable communities, empowerment, stigma, sustainability.

Tabla De Contenido

Metodología	6
Ecosistema de Innovación Social.....	7
Políticas Públicas Relacionadas	8
Resultados.....	10
Conclusiones	12
Recomendaciones.....	13
Referencias Bibliográficas	15

Introducción

La salud mental en comunidades vulnerables es un tema que ha sido históricamente desatendido, a pesar de su impacto significativo en el bienestar social y emocional de las personas. En Bogotá, uno de los desafíos más grandes es la falta de acceso a servicios de salud mental en barrios y zonas rurales con altos índices de pobreza. Frente a esta realidad, surge el proyecto "Mente Sana", una iniciativa enfocada en mejorar el acceso a atención psicológica, sensibilizar sobre la importancia de la salud mental y empoderar a las comunidades para que puedan manejar sus emociones y prevenir trastornos mentales.

Este proyecto, impulsado por una red de organizaciones no gubernamentales (ONGs), el gobierno local, profesionales de la salud y miembros de la comunidad, ha logrado articular esfuerzos que han permitido reducir el estigma sobre la salud mental y ofrecer recursos prácticos a las poblaciones más vulnerables. En este artículo, se explora cómo se gesta la idea del proyecto, los actores involucrados, sus resultados y los aprendizajes obtenidos para asegurar su sostenibilidad a largo plazo. El proyecto se asocia principalmente con la clasificación de innovación social educativa.

Metodología

Para la elaboración de este proyecto se siguió una metodología cualitativa de análisis documental y de experiencias, centrada en identificar, describir y analizar la experiencia del proyecto “Mente Sana”. Se desarrolló la investigación en varias fases:

Recolección de información: Se realizó una revisión documental de fuentes primarias y secundarias relacionadas con el proyecto “Mente Sana”, incluyendo informes institucionales, documentos de políticas públicas, publicaciones de ONGs y material disponible en plataformas digitales.

Caracterización del proyecto: Se sistematizó la información sobre la experiencia, clasificando sus componentes principales (actores involucrados, objetivos, estrategias de intervención, alianzas y contexto institucional).

Análisis de la experiencia: Se aplicaron herramientas de análisis de innovación social, con especial énfasis en el grado de maduración tecnológica de la experiencia, utilizando el índice TRL como marco de referencia.

Elaboración del documento: Con base en los hallazgos anteriores, se estructuró el contenido en función de los criterios solicitados por la guía académica, integrando los resultados del análisis y evitando duplicidades entre secciones.

Es importante destacar que la metodología aquí presentada corresponde al proceso seguido para el desarrollo del análisis documental, no a la metodología operativa del proyecto “Mente Sana”, la cual se describe detalladamente como parte del análisis de la experiencia.

Descripción de la experiencia.

El proyecto "Mente Sana" se lleva a cabo a través de una serie de actividades participativas que incluyen talleres educativos, sesiones grupales de apoyo psicológico y el uso de plataformas digitales para ampliar el alcance de sus intervenciones. Los actores involucrados en la ejecución del proyecto incluyen ONGs que diseñan e implementan las actividades, el gobierno local que provee apoyo institucional y financiero, y profesionales de la salud que lideran las sesiones y talleres especializados. Además, la comunidad local juega un papel clave como facilitadora de las actividades, promoviendo la salud mental dentro de sus barrios y zonas rurales.

Para asegurar la efectividad del proyecto, se han establecido sesiones de monitoreo y evaluación periódicas, con el fin de ajustar las estrategias de intervención según las necesidades emergentes de la comunidad. Asimismo, se han creado alianzas estratégicas con instituciones educativas y otras ONGs para fortalecer la red de apoyo y garantizar la sostenibilidad del proyecto.

Ecosistema de Innovación Social

El ecosistema de innovación social en el que se desenvuelve "Mente Sana" se caracteriza por la colaboración entre diversos actores, incluyendo organizaciones no gubernamentales, entidades gubernamentales, comunidades locales y profesionales de la salud. Cada uno de estos actores desempeña un papel crucial en la implementación y el éxito del proyecto:

Organizaciones No Gubernamentales (ONGs):

Encargadas del diseño e implementación del proyecto, así como de la capacitación de facilitadores.

Gobierno Local

Apoya con recursos institucionales y financieros, además de facilitar políticas públicas alineadas con el enfoque del proyecto.

Comunidad Local

Participa activamente como beneficiaria y promotora del proyecto, fomentando la apropiación comunitaria de las intervenciones.

Profesionales de la Salud

Aseguran que las actividades se basen en evidencia científica y se ajusten a buenas prácticas.

Políticas Públicas Relacionadas

El marco institucional y de políticas públicas en Bogotá ha sido clave para el desarrollo del proyecto:

Plan de Salud Mental

Proporciona directrices centradas en la prevención y bienestar emocional, alineadas con los objetivos del proyecto.

Políticas de Inclusión Social

Apuntan a reducir inequidades en el acceso a servicios, lo que se refleja en el enfoque del proyecto hacia poblaciones vulnerables.

Iniciativas de Salud Pública

Contribuyen a des estigmatizar el cuidado de la salud mental, objetivo que el proyecto refuerza mediante sus talleres y campañas educativas.

Resultados

Los resultados del análisis del proyecto “Mente Sana” reflejan su impacto significativo en la promoción de la salud mental dentro de comunidades vulnerables. Uno de los efectos más notables ha sido la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales. A través de talleres de sensibilización y la oferta de servicios psicológicos accesibles, se ha promovido un cambio en la percepción social, disminuyendo el temor al juicio y facilitando la búsqueda de ayuda profesional.

Otro hallazgo clave es el empoderamiento comunitario, resultado de la participación activa de los miembros locales como facilitadores de las actividades. Esta estrategia ha fortalecido las redes sociales internas y ha contribuido a la sostenibilidad del modelo. La creación de una red de apoyo desde dentro de las comunidades genera un efecto multiplicador en la difusión de prácticas de autocuidado y en la sensibilización sobre salud mental.

Asimismo, se destaca la ampliación del acceso mediante el uso de tecnologías digitales, lo cual ha sido fundamental para alcanzar a personas en zonas rurales o de difícil acceso. Las plataformas tecnológicas han servido como canales efectivos para brindar acompañamiento psicológico, compartir recursos educativos y mantener el vínculo constante con los beneficiarios del proyecto.

Desde el enfoque de la madurez tecnológica, el proyecto “Mente Sana” se ubica en un nivel TRL 7, ya que ha superado con éxito la fase piloto y se encuentra operando en entornos reales con una implementación continua, evaluación periódica y resultados demostrables. Ha validado su eficacia en contextos prácticos, pero aún enfrenta el desafío de avanzar hacia niveles más altos del índice TRL. Para alcanzar un TRL 8 o 9, será necesario fortalecer su escalabilidad,

mejorar la sistematización de sus procesos y profundizar el uso de tecnologías innovadoras.

Este avance se debe, en gran medida, a la colaboración efectiva entre diversos actores, incluyendo ONGs, profesionales de la salud, gobiernos locales y las comunidades mismas. Esta cooperación ha permitido una intervención integral que responde a las necesidades reales de la población, asegurando la continuidad y el impacto del proyecto a largo plazo.

Sin embargo, persisten desafíos importantes. A pesar de los logros en accesibilidad y sensibilización, todavía existen barreras sociales y económicas que limitan el acceso universal a los servicios de salud mental. La lucha contra el estigma debe mantenerse como una prioridad, al igual que la necesidad de seguir fortaleciendo capacidades locales y generar nuevas alianzas, tanto nacionales como internacionales.

De cara al futuro, “Mente Sana” planea expandir su alcance a nuevas comunidades y continuar integrando herramientas tecnológicas que aumenten su cobertura. Entre sus líneas estratégicas destaca la implementación de programas educativos sobre bienestar emocional desde edades tempranas, con el fin de promover una cultura preventiva que asegure un impacto sostenible y duradero en la salud mental de la población.

Conclusiones

El proyecto "**Mente Sana**" ha tenido un impacto positivo en la salud mental de las comunidades vulnerables de Bogotá. A través de su enfoque integral, que incluye talleres de sensibilización, el acceso a servicios psicológicos y el uso de plataformas digitales, se logró no solo una reducción significativa del estigma asociado a la salud mental, sino también un empoderamiento de las comunidades locales. Este enfoque ha permitido que los participantes reconozcan la importancia de su bienestar emocional y busquen ayuda sin temor al juicio. Además, el proyecto ha conseguido la creación de una red de apoyo comunitaria que contribuye a la sostenibilidad del modelo, generando un efecto multiplicador que mejora la calidad de vida de los habitantes.

Otro de los resultados clave ha sido la ampliación del alcance del proyecto gracias a las plataformas digitales, que permitieron conectar a personas en áreas de difícil acceso con los recursos necesarios. La cooperación entre actores locales, ONGs, profesionales de la salud y el gobierno ha sido crucial para la efectividad y continuidad del proyecto, así como para la superación de las barreras económicas y sociales que dificultan el acceso a servicios de salud mental.

Sin embargo, a pesar de estos avances, el proyecto sigue enfrentando desafíos significativos, como la necesidad de seguir combatiendo el estigma y reducir las barreras económicas que aún limitan el acceso a los servicios de salud mental. La sostenibilidad a largo plazo del proyecto dependerá de la consolidación de alianzas estratégicas y el fortalecimiento de las capacidades locales.

Recomendaciones

Fortalecer la formación y capacitación local.

A medida que el proyecto se expanda a nuevas comunidades, es fundamental seguir invirtiendo en la capacitación de facilitadores locales. Estos deben ser capaces de ofrecer un apoyo constante y mantener la continuidad de las actividades sin depender exclusivamente de recursos externos. Además, la formación en liderazgo comunitario permitirá que las personas asuman el control del proyecto y lo adapten a sus necesidades particulares, lo cual contribuirá a su sostenibilidad.

Fomentar la integración de la salud mental en políticas públicas.

Para garantizar que los avances conseguidos se mantengan a largo plazo, es necesario que las políticas públicas locales y nacionales continúen incorporando la salud mental como un derecho esencial. Es crucial seguir sensibilizando a los responsables políticos sobre la importancia de la salud mental y de la inversión en programas accesibles y sostenibles.

Expandir el uso de tecnologías digitales.

La implementación de plataformas digitales debe continuar siendo una herramienta clave para ampliar el alcance del proyecto. Se recomienda explorar el uso de aplicaciones móviles y otras tecnologías innovadoras que no solo brinden acceso a servicios psicológicos, sino que también faciliten la educación en salud mental a través de cursos en línea, foros de apoyo virtual y recursos interactivos.

Abordar las barreras económicas.

Es fundamental crear estrategias para garantizar que los servicios de salud mental sean accesibles para todas las personas, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad económica. Se podrían explorar modelos de financiamiento solidario o alianzas con el sector

privado para ofrecer servicios gratuitos o a bajo costo para los participantes más necesitados.

Promover la educación temprana en salud emocional.

La implementación de programas educativos sobre bienestar emocional desde la infancia y la adolescencia es esencial para crear una cultura de cuidado emocional a largo plazo. Esto ayudará a prevenir futuros trastornos mentales y fomentará una mayor apertura y disposición hacia el cuidado de la salud mental a lo largo de la vida.

Referencias Bibliográficas

- 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>
- América Latina*, 2(1), Y02. <https://doi.org/10.22323/3.02010402>
- 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*, <https://doi.org/10.33776/riesise.v4i1.5302>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). La paradoja del autoestima y las enfermedades mentales. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53
- file:///C:/Users/auxiliar/Downloads/Dialnet-
[EstigmaInternalizadoYAutoestimaEnPacientesDelServi-7770613.pdf](#)
- Estrada, G; Montero, J. M. C; Hernández & Herrera, J. (2019). [Innovación tecnológica](#):
- García, C. (2019). [La comunicación de la ciencia y la tecnología como herramienta para la apropiación social del conocimiento y la innovación](#) *Journal of Science Communication*,
- 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, M., & Sánchez, C. (2014). El estigma social hacia las personas con trastornos mentales: Una revisión crítica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 89-100. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252015000100008
- Gutiérrez, Jaime, and Gutiérrez, Luis. (2021). [¿Para qué la innovación en el sector público? Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader](#) *Revista Estado, Gobierno y Gestión*

- Pública, 36, 101–134. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8247332.pdf>
- Hernández, José; Tirado,P; Ariza, A. (2016). [El concepto de innovación social: ámbitos,definiciones y alcances teóricos.](#)
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385. <http://www.jstor.org/stable/2678626>
- Medina, R; & Basurto, C. (2018). [Discusión de los distintos tipos de innovación.](#) *RevistaPublicando*, 5(15 (2)), 59-99. <https://core.ac.uk/reader/236644000>
- Meneses, T. (2022). Innovación II parte. Radio UNAD Virtual. <https://ruv.unad.edu.co/ruvwp/programas/tramando-sentidos-88-innovacion/>
- Mente Sana. (2019). Proyecto de promoción de la salud mental en Bogotá. [Información del proyecto]. [Reflexiones teóricas.](#) *Revista Venezolana de Gerencia*,24(85). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29058864011>
- Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, núm. 88, diciembre, pp. 164-199 Centre International de Recherches et d'Information sur l'Economie Publique, Sociale et Coopérative Valencia, España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17449696006>
- 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>
- Tania, M. (2022). [Gestión de conocimiento y apropiación social.](#) Radio UNAD virtual. <https://ruv.unad.edu.co/ruvwp/programas/tramando-sentidos-92-gestion-de-conocimiento-y-apropiacion-social/>