GS GOBIERNO DE SANTIAGO

PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL Y SOCIOCUIDADO

¿CÓMO EL INTEGRAR UNA COMUNIDAD PUEDE CONTRIBUIR A LA SALUD MENTAL?

CORE CONSEJO REGIONAL Gobierno Regional Metropolitano de Santiago

UDLA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

BIENESTAR METROPOLITANO Plataforma de Salud Mental del Gobierno de Santiago

GOBIERNO DE SANTIAGO

EQUIPO CENTRAL DE BIENESTAR METROPOLITANO

Evelyn Puga Pinochet
Nicole Lobos-Villatoro
Pilar Torres Josse
Paula Leiva Sandoval
Carlos Güida Leskevicius

COORDINADORA PEDAGÓGICA

Ximena Hidalgo Fuentes

AUTORA

Karina Suárez Olave

DISEÑO GRÁFICO

Bárbara Troncoso Aguilera

Bienestar Metropolitano es un proyecto del Gobierno de Santiago, aprobado por el Consejo Regional y ejecutado por Universidad de Las Américas.

CORE CONSEJO REGIONAL Gobierno Regional Metropolitano de Santiago

UDLA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

BIENESTAR METROPOLITANO Plataforma de Salud Mental del Gobierno de Santiago

© Todos los derechos reservados UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, 2025
Autora: Karina Suárez
Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Universidad de Las Américas.
Ley de Propiedad Intelectual N° 17.336

ÍNDICE

Introducción	4
Promoción de la Salud Mental: la relevancia de la interacción persona/comunidad	4
Fortalecimiento de la participación comunitaria	6
Casos inspiradores: Experiencias de Diversas organizaciones comunitarias	7
Club de adulto mayor “Amigos en comunidad	8
Casa de la Mujer Villa O´Higgins	10
Fundación Raimapu	13
Fundación deporte libre	16
Asociación indígena Mapuche Tainñ Adkimn	18
Cómo participar: Ideas prácticas para involucrarse en la comunidad	21
Creando tu propia red: Guía paso a paso para crear a una red de apoyo	23
Referencias	26

INTRODUCCIÓN

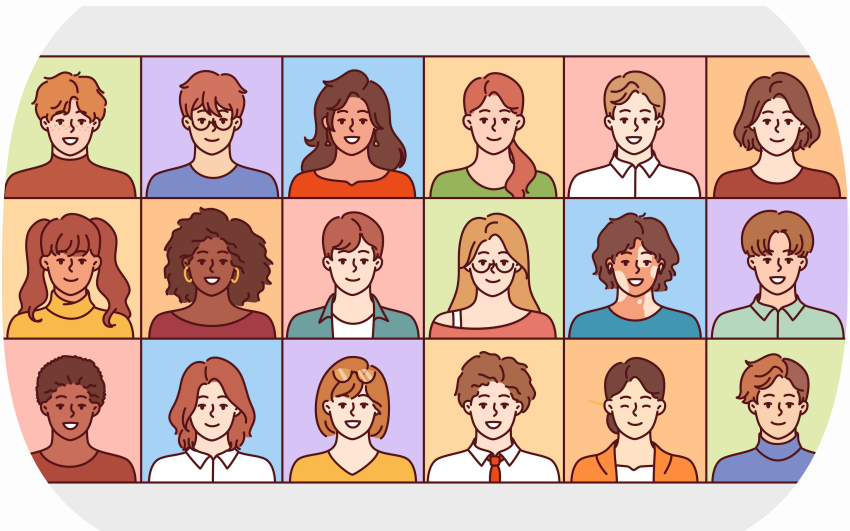
En un mundo donde los desafíos de salud mental son cada vez más complejos, la participación en nuestras comunidades fortalece a las personas para convertirse en protagonistas de la creación de soluciones colectivas. A través de la organización social, podemos construir espacios de contención, apoyo y transformación que no solo alivien el sufrimiento individual, sino que también promuevan un cambio profundo en las condiciones sociales que lo generan. Este material socioeducativo no solo tiene el propósito de informar, sino también de inspirar a sus lectores a involucrarse activamente en sus comunidades, a tejer redes de apoyo y a contribuir al bienestar colectivo.

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL: LA RELEVANCIA DE LA INTERACCIÓN PERSONA/COMUNIDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, que va más allá de la mera ausencia de enfermedad. Este concepto abarca tanto el bienestar individual como el colectivo, subrayando que la salud mental se construye y se vive en comunidad. La forma en que pensamos, sentimos y actuamos a diario está influenciada no solo por nuestras circunstancias personales, sino también por nuestras relaciones y el entorno social (Organización Mundial de la Salud, 1946).

Además, la OMS destaca la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva comunitaria, ya que las experiencias y relaciones dentro de un contexto social y cultural afectan profundamente el bienestar mental. Este enfoque implica no solo promover un ambiente que fomente el bienestar, sino también impulsar una colaboración multisectorial para abordar factores que afectan la salud mental, como la desigualdad y las condiciones de vida (Organización Mundial de la Salud, 2022). Sin embargo, el concepto de "salud mental" ha sido frecuentemente reducido a su relación con la "enfermedad mental", lo que ha desviado la atención hacia el tratamiento de los trastornos, en lugar de hacia la promoción integral del bienestar (Hernán García et al., 2013).

La promoción de la salud mental actualmente busca un equilibrio entre la prevención de déficits y el fortalecimiento de recursos, tanto personales como comunitarios. Este enfoque, inspirado en la perspectiva salutogénica de Antonovsky, enfatiza no solo el prevenir problemas de salud, sino en potenciar capacidades que permitan a las personas y las comunidades generar condiciones que favorezcan su bienestar integral. Así, la salud mental se entiende como un proceso dinámico, en el que la construcción de herramientas y habilidades permite enfrentar los desafíos de la vida (Hernán García et al., 2013).



Este marco nos invita a repensar la salud mental no como una simple prevención de problemas, sino como una construcción constante de bienestar, que tiene un impacto directo tanto a nivel individual como colectivo. Este enfoque afecta el bienestar colectivo porque influye y es influenciado por los contextos comunitarios, sociales y culturales. La promoción de la salud mental, entonces, debe concebirse como un esfuerzo integral y continuo que va más allá de la prevención de trastornos y la educación, al difundir también el fortalecimiento de los recursos individuales y comunitarios. Solo cuando comprendemos la salud mental como un fenómeno colectivo y dinámico, podemos aspirar a un bienestar general que permita a las personas no solo sobrellevar las dificultades, sino también desarrollar plenamente su potencial en todos los ámbitos de la vida, en un entorno social que apoye. esta construcción (Hernán García et al., 2013).

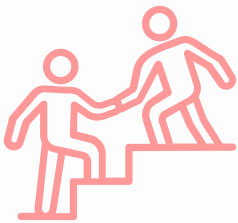
Incorporando las ideas de Bang (2014), es esencial que las prácticas de promoción de la salud mental comunitaria transformen los lazos sociales en vínculos solidarios, fomentando la participación activa de la comunidad en su propio proceso de salud. Esto significa que la comunidad se convierte en un agente activo y colectivo, capaz de tomar decisiones autónomas sobre su proceso de salud-enfermedad-cuidado. De esta manera, la salud mental se relaciona profundamente con la autonomía y la capacidad de "agenciar el modo de vivir en la vida".

Este enfoque transforma el papel de la comunidad en un protagonista que puede influir y transformar su propia realidad, abordando las brechas y desigualdades que la política pública no siempre alcanza a cubrir. Es a través de estas prácticas que se construye un bienestar que se vive y se construye en común, donde el proceso de salud mental se vuelve un acto de autonomía, resistencia y colaboración, permitiendo que las personas no solo enfrenten desafíos, sino que también redefinan y fortalezcan sus vínculos y su propio entorno.

FORTALECIMIENTO DE LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

En el día a día, una diversidad de agentes, dirigentes y actores comunitarios se esfuerzan en los territorios para resolver problemáticas y mejorar los niveles de vida en sus comunidades. Estas acciones, al surgir desde dentro, reflejan la realidad particular de cada contexto y son cruciales para fortalecer el tejido social. La participación de estos actores no solo permite que las estrategias sean más accesibles y sostenibles, sino que, al involucrarse en la resolución de problemas y en la creación de estrategias locales, se crean redes de cuidado y pertenencias que ayudan a enfrentar situaciones de incertidumbre.

Este sentido de comunidad y la participación generan un entorno de contención fundamental para la salud mental, ya que permite que las personas se sientan apoyadas y valoradas. La construcción de redes de apoyo y de colaboración, además, fomenta formas de convivencia en sintonía con las necesidades locales, Este proceso, al estar alejado de las estructuras centralizadas, da lugar a soluciones que responden directamente a las realidades que se viven a nivel local. Sin embargo, estas iniciativas también evidencian la falta de atención de las políticas públicas hacia las necesidades específicas de estos territorios, demostrando cómo el tejido social se sostiene gracias al esfuerzo de quienes, a pesar de los recursos limitados, asumen un papel activo en la construcción de su bienestar.



Montero (2004) subraya que la comunidad es una fuente invaluable de saberes y recursos, considera que esta debe ser vista como protagonista en la construcción de soluciones, activando sus propios conocimientos y experiencias para enfrentar desafíos y promover el bienestar. Así, el poder de la comunidad radica en su capacidad para generar respuestas que nacen desde adentro, en lugar de depender de intervenciones externas. Esta autogestión fomenta un proceso de transformación auténtico y adaptado a sus propias realidades e intereses..

CASOS INSPIRADORES: EXPERIENCIAS EN DIVERSAS ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

A través de este apartado, te invitamos a conocer las experiencias y testimonios de personas que han decidido involucrarse en organizaciones comunitarias. Estos relatos muestran cómo la participación no solo transforma a las comunidades, sino que también contribuye a construir un saber situado a partir de las prácticas concretas de quienes habitan y experimentan los desafíos de sus territorios y comunidades.

Más allá de las evidencias o enfoques teóricos sobre la participación, las experiencias locales demuestran que la acción comunitaria genera impactos reales y duraderos, especialmente en áreas como la salud y el bienestar social. Muchas de las iniciativas que te presentamos a continuación han surgido como respuesta a la necesidad de autogestionar soluciones solidarias frente a las limitaciones de un sistema social que, en muchos casos, no responde adecuadamente a las desigualdades sociales.

CLUB DE ADULTO MAYOR "AMIGOS EN COMUNIDAD"

CONTEXTO

El Club "Amigos en Comunidad", ubicado en Ñuñoa, Santiago, es un espacio de encuentro y participación para personas mayores que tienen edades que varían entre los 67 y los 90 años y que desean mantenerse activas y vinculadas con su entorno. Liderado por Isabel, quien pasó de ser participante a presidenta, el club ha sido un lugar clave para desafiar el aislamiento y fomentar el aprendizaje continuo. Las reuniones semanales se enfocan en actividades que promuevenla recreación, la solidaridad y la interacción social, reafirmando que las personas mayores tienen mucho que aportar a la comunidad.

DESCRIPCIÓN DE LA RED DE APOYO

La red de apoyo del club se extiende más allá de sus integrantes, involucrando a la comunidad local y las instituciones municipales. Sin embargo, Isabel señala que, aunque el municipio brinda apoyo, la institucionalidad en general es deficiente, lo que dificulta que las necesidades reales de las personas mayores sean atendidas de manera adecuada. Aun así, la organización ha demostrado una gran capacidad para superar obstáculos, gestionando proyectos que permiten acceso a talleres de manualidades, terapia ocupacional y otros recursos que fortalecen su autonomía y capacidad de acción. Isabel enfatiza que el apoyo más significativo proviene de la solidaridad interna del grupo, donde las participantes se apoyan y motivan mutuamente. Asimismo, las mujeres que participan extienden su ayuda a otras comunidades, lo que refuerza la importancia de la red que han construido.

TRANSFORMACIONES LOGRADAS

Las acciones del club han tenido un impacto significativo tanto en sus integrantes como en la comunidad. A través de iniciativas como la creación de ajuares para bebés, de prendas de lana para niños y niñas en instituciones de cuidado como hogares o centros de acogida, y la entrega de mantas a hogares de ancianos, el club demuestra una solidaridad activa que desafía las ideas preconcebidas de dependencia e inactividad frecuentemente asociadas a las personas mayores. Estas actividades no solo cuestionan los estereotipos sobre el envejecimiento, sino que también resaltan la capacidad de las personas mayores para aportar de manera valiosa a su entorno. Isabel subraya cómo estas experiencias han cambiado la forma en que las participantes se ven a sí mismas, fortaleciendo su confianza y sentido de pertenencia

SABERES CONSTRUIDOS

Desde la perspectiva de Isabel, una de las lecciones más valiosas es la importancia de construir redes de apoyo y espacios de solidaridad frente a un contexto social que tiende a aislar a las personas mayores. La participación activa en el club les ha permitido reivindicar su derecho a seguir aprendiendo y participando, y reclamar un lugar activo en la comunidad. Isabel también resalta que el liderazgo en estos espacios no es solo una cuestión de gestión, sino de compromiso con la participación colectiva...

El testimonio de Isabel y la experiencia del club demuestran que las personas mayores no solo tienen el deseo, sino también la capacidad de ser miembros activos y generosos de su comunidad. El club "Amigos en Comunidad" se convierte así en un ejemplo de cómo la participación activa y las redes solidarias pueden transformar la vida de las personas mayores, dándoles la oportunidad de seguir aprendiendo, contribuyendo y conectándose con los demás de manera significativa.

En el análisis de la experiencia del club "Amigos en Comunidad" y el testimonio de Isabel, se destaca cómo esta organización comunitaria ha logrado desafiar el aislamiento y la inactividad comúnmente asociada al envejecimiento. El club se ha consolidado como un espacio donde las personas mayores no solo pueden participar activamente, sino también ser agentes de cambio dentro de su comunidad. A través de actividades recreativas, solidarias y de aprendizaje continuo, han demostrado que el envejecimiento no debe verse como sinónimo de dependencia, sino como una etapa en la que se puede seguir contribuyendo de manera significativa.

El impacto del club no solo se refleja en sus integrantes, quienes han fortalecido su autonomía y confianza, sino también en la comunidad a la que apoyan con su labor solidaria. Esta experiencia nos recuerda que el envejecimiento puede ser una etapa de plenitud y aportes significativos cuando se crean espacios de inclusión y participación activa.

CASA DE LA MUJER VILLA O'HIGGINS

CONTEXTO

Casa de la Mujer Villa O'Higgins es una organización comunitaria ubicada en la comuna de La Florida, en la Región Metropolitana, con más de 30 años de trabajo. Surgió en el contexto de la dictadura, impulsada por una psicóloga y una asistente social que buscaban crear un espacio alternativo para las mujeres pobladoras. Frente a las limitaciones de los centros de madres tradicionales, que se enfocaban en habilidades domésticas, la Casa de la Mujer ofreció talleres de desarrollo personal, liderazgo, sexualidad y derechos legales. Este espacio permitió a las mujeres cuestionar su rol tradicional en la sociedad, valorarse a sí mismas y reconocer su derecho a participar en la vida comunitaria. La Casa se convirtió en un lugar de resistencia y transformación personal y colectiva, promoviendo la autonomía de las mujeres.

DESCRIPCIÓN DE LA RED DE APOYO

Se ha construido a través de la solidaridad y la autoorganización de las participantes. Al principio, operando en una capilla, las mujeres consiguieron con esfuerzo un centro propio, lo que llevó a formalizar la estructura organizativa con una directiva elegida entre las mismas participantes. La red incluye colaboraciones con otras organizaciones y fundaciones como Comunidad Mujer y Prodemu, además de instituciones como el Sence, que aportan talleres y capacitaciones. Esta red no solo facilita recursos y oportunidades, sino que también fomenta un espacio de aprendizaje y apoyo mutuo, donde las mujeres se acompañan en su proceso de reflexión y cambio.

La vinculación social ha sido clave para romper el aislamiento y fortalecer una comprensión crítica de las situaciones que viven las mujeres, permitiéndoles articular sus luchas y acciones de forma colectiva.

TRANSFORMACIONES LOGRADAS

La participación en la Casa de la Mujer ha tenido un impacto profundo en las vidas de muchas mujeres, facilitando procesos de reflexión crítica y cambio comunitario. A través de los talleres y actividades, las mujeres han adquirido herramientas para cuestionar las desigualdades y los sistemas de poder que afectan sus vidas. Muchas han continuado sus estudios y se han convertido en profesionales, mostrando que la autoorganización y el acceso a espacios de aprendizaje pueden generar cambios significativos en sus vidas y en sus comunidades.

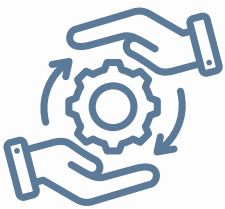
El impacto también se ha visto en los hogares, donde las mujeres han comenzado a desafiar los roles tradicionales de género y a educar a sus hijos con una visión más equitativa. Estos cambios no solo benefician a las mujeres, sino que también crean dinámicas familiares más justas. La Casa de la Mujer ha funcionado como un espacio de resistencia y cuestionamiento de las relaciones de poder, donde las mujeres se reconocen como agentes activos en la construcción de una sociedad más equitativa.

SABERES CONSTRUIDOS

La experiencia de la Casa de la Mujer ha demostrado la importancia de la vinculación y el apoyo social para la construcción de una reflexión crítica y colectiva. Un aprendizaje clave ha sido la necesidad de cuestionar las formas tradicionales de poder y liderazgo, promoviendo espacios horizontales donde todas las voces son escuchadas y valoradas. Las mujeres han aprendido que el verdadero cambio no está en replicar estructuras de poder, sino en construir nuevas formas de relacionarse basadas en la equidad, la justicia y el apoyo mutuo.

Han enfrentado desafíos significativos, especialmente en la obtención de financiamiento y recursos, lo cual ha puesto en evidencia las dificultades de mantener una iniciativa comunitaria sin el respaldo adecuado. A pesar de esto, las mujeres han continuado adelante, impulsadas por la autogestión y la solidaridad interna, mostrando una gran perseverancia. Esta experiencia ha subrayado la urgencia de contar con un mayor apoyo y recursos externos para poder sostener y ampliar sus actividades sin comprometer su autonomía y propósito.

En última instancia, las Dirigentes de la Casa de la Mujer destacan que el cambio social se origina desde la participación activa y comprometida de la comunidad. La autoorganización y la reflexión colectiva se convierten en herramientas fundamentales para impulsar transformaciones reales. Al proporcionar un espacio donde las mujeres pueden cuestionar sus experiencias, reflexionar sobre sus derechos y apoyarse mutuamente, la Casa se consolida como un ejemplo inspirador de cómo la participación y las redes de apoyo pueden ser motores efectivos de transformación comunitaria, fomentando un enfoque cooperativo y de acción conjunta.



La experiencia de la Casa de la Mujer Villa O'Higgins nos enseña el poder transformador de la autoorganización y el apoyo comunitario. En un contexto de profunda desigualdad, este espacio ha permitido a las mujeres reflexionar sobre sus derechos, cuestionar los roles tradicionales y desarrollar un liderazgo horizontal basado en la equidad y el respeto mutuo. La red de apoyo que han construido, tanto dentro de la Casa como a través de alianzas con otras organizaciones, ha sido clave para generar cambios significativos no solo en sus propias vidas, sino también en sus comunidades y familias.

Un aspecto esencial ha sido la capacidad de crear un entorno donde las mujeres se acompañan y aprenden juntas, impulsando procesos de transformación personal y colectiva. El impacto de este enfoque se refleja en la resignificación de las dinámicas familiares, la ruptura del aislamiento ante la violencia y la consolidación de una reflexión crítica sobre las desigualdades de género.

FUNDACIÓN RAIMAPU

CONTEXTO

La Fundación Raimapu, ubicada en La Florida, Santiago, surge en 2016 formalmente, tras años de trabajo informal realizado por un grupo de jóvenes inspirados por la labor social de sus padres. En 2020, se transforma en una fundación para ampliar su enfoque y alcanzar un impacto más integral, incluyendo no solo a niñas, niños y jóvenes, sino también a sus familias. El contexto de la fundación está marcado por su inserción en sectores complejos, donde busca proporcionar un espacio seguro y enriquecedor para el desarrollo personal y comunitario.

DESCRIPCIÓN DE LA RED DE APOYO

La red de apoyo de la fundación incluye a voluntarios, padres, profesionales y la comunidad en general. La participación es un pilar fundamental, con una jerarquía horizontal donde las decisiones se toman en conjunto con los jóvenes y otros miembros de la fundación. El equipo de padres juega un rol crucial al conectar a los voluntarios con las familias, asegurando un seguimiento integral. A lo largo de los años, la fundación ha crecido significativamente en número de voluntarios y ha establecido una red que incluye universidades y otras organizaciones locales para brindar formación y apoyo continuo.

Ofrece servicios como educación diferencial, apoyo psicológico, talleres y programas de integración, con el objetivo de potenciar las capacidades y talentos de cada persona joven y sus familias, promoviendo la inclusión y el desarrollo integral.

TRANSFORMACIONES LOGRADAS

Los beneficios de la participación en la fundación son amplios y significativos. Para los jóvenes, la participación activa les ofrece un sentido de pertenencia y propósito, lo cual se refleja en su compromiso académico y social. Muchos han encontrado su vocación gracias a las oportunidades y el apoyo brindado por la fundación, y esto ha generado un cambio positivo no solo en sus vidas, sino también en sus entornos familiares. La presencia constante de la fundación y su enfoque en la recreación y el acompañamiento integral han permitido transformar la percepción de lo que es posible para estos niños, niñas y jóvenes, ampliando sus horizontes y aspiraciones.

La participación no se limita únicamente a los jóvenes; las familias también se ven beneficiadas al involucrarse en procesos que construyen y fortalecen sus relaciones. La fundación se enfoca en facilitar la construcción de lazos familiares, brindando apoyo y recursos que permitan a los padres acompañar el desarrollo de sus hijas e hijos de manera reflexiva y orientada hacia el cuidado. Este enfoque fomenta la co-construcción de un ambiente de bienestar, donde todas las personas involucradas participan en la creación de un espacio de apoyo mutuo.

SABERES CONSTRUIDOS

La experiencia de la fundación ha revelado que la participación sostenida de la comunidad es crucial para lograr cambios significativos. Una lección clave ha sido la importancia de no centrarse solo en los resultados inmediatos, sino en el proceso de acompañamiento y crecimiento personal de cada persona. Han aprendido que, aunque no es posible cambiar todas las realidades, cada pequeño avance cuenta y debe ser valorado.

Los valores comprometidos de la fundación—como el respeto, la inclusión, la educación y la responsabilidad—no solo guían sus acciones, sino que también son transmitidos a todos los participantes, creando un entorno donde se sienten valorados y respetados. Esto ha sido fundamental para generar confianza y un sentido de comunidad, donde cada persona es vista y tratada como un sujeto completo y valioso.

La fundación también ha aprendido la importancia de cuidar la salud emocional de sus voluntarios, reconociendo que la carga emocional del trabajo psicosocial puede ser intensa. Han implementado espacios de apoyo y reflexión, como círculos de confianza, para ayudar a los voluntarios a procesar sus experiencias y mantener su bienestar. Esta atención a las necesidades emocionales de los miembros de la red de apoyo subraya la dedicación de la fundación no solo a sus participantes, sino también a quienes hacen posible su labor.

Este énfasis en la importancia de las redes de apoyo, los beneficios de la participación y los valores comprometidos refuerza el impacto de la fundación y destaca cómo su enfoque integral contribuye al bienestar y desarrollo de las personas y la comunidad en general.

La experiencia de la Fundación Raimapu permite reflexionar sobre la necesidad de adaptar los procesos comunitarios desde una perspectiva, que reconoce y valora los tiempos y formas de cuidado emergentes en la práctica social. Lejos de basarse en objetivos estructurados y cronogramas estandarizados, el enfoque de la fundación se centra en acompañar el ciclo vital de sus participantes respetando los ritmos propios de cada comunidad.

Al trabajar con niños, niñas, jóvenes y sus familias, se pone en evidencia que el cuidado y el apoyo mutuo no responden a lógicas externas, sino que se construyen colectivamente en función de las necesidades y dinámicas sociales locales. Este modelo organizativo permite valorar los avances cotidianos como indicadores de un desarrollo social continuo, en el que el bienestar y/o la salud mental no se entiende como una meta/objetivo aislado, sino como un proceso relacional y compartido. De este modo, la Fundación Raimapu contribuye a descentrar el paradigma individualista y a reconocer la importancia de formas de cuidado que surgen de manera situada, promoviendo así una comprensión más compleja y contextualizada del desarrollo comunitario y el bienestar psicosocial.

FUNDACIÓN DEPORTE LIBRE

CONTEXTO

Deporte Libre nació hace más de 11 años, cuando un grupo de estudiantes de arquitectura decidió tomar un camino distinto al propuesto en su carrera, impulsados por el deseo de transformar la ciudad desde la participación y el deporte. Esta iniciativa comenzó con la recuperación de edificios abandonados en el Parque de los Reyes, en Santiago, donde se convirtieron antiguos silos en un centro deportivo comunitario. Lo que comenzó como un proyecto estudiantil se ha convertido en una fundación que revitaliza espacios urbanos con un fuerte enfoque participativo, involucrando a la comunidad.

Desde entonces, Deporte Libre ha crecido y replicado su modelo en distintas comunas, tanto urbanas como rurales, adaptándose a cada contexto con un enfoque comunitario. La fundación utiliza el deporte no solo como una herramienta de bienestar físico, sino también como un medio para fortalecer la convivencia y el tejido social, priorizando siempre la participación de la comunidad en la toma de decisiones y el diseño de los espacios, esto asegura la sostenibilidad de sus iniciativas, integrando a las personas como actores claves en el cuidado y preservación.

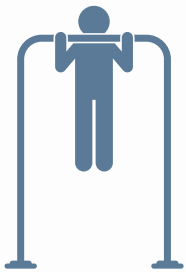
DESCRIPCIÓN DE LA RED DE APOYO

La Fundación Deporte Libre se ha consolidado como una red de apoyo para comunidades que enfrentan altos niveles de segregación y desigualdad. Con un enfoque innovador y socioespacial, la fundación identifica y aborda las brechas presentes en comunas menos favorecidas, transformando espacios abandonados en centros de encuentro y bienestar. Más allá de construir infraestructuras deportivas, Deporte Libre se dedica a devolver a la comunidad su derecho a disfrutar del espacio público, Su compromiso va más allá del deporte: busca tejer un entramado social mediante un proceso inclusivo que involucra a niñas, niños, jóvenes y adultos. También sus profesionales entienden que la verdadera innovación está en trabajar desde y para las personas, fortaleciendo la identidad y el tejido social en sectores que suelen ser excluidos. Al hacerlo, la fundación no solo reduce las brechas de acceso a áreas verdes o infraestructura deportiva, sino que también promueve un modelo de ciudad más justo y humano, donde cada miembro de la comunidad puede ser un agente de cambio en su propio territorio

TRANSFORMACIONES LOGRADAS

La intervención en diversos espacios ha transformado infraestructuras abandonadas en plazas y centros deportivos que fomentan una convivencia inclusiva. La fundación ha desarrollado áreas diseñadas para disciplinas como escalada, calistenia, skate, parkour y danza aérea. Estos deportes, además de ser visualmente atractivos, permiten una participación más equitativa. En lugar de enfocarse en deportes convencionales como el fútbol, la Fundación y las diversas comunidades ha optado por actividades que invitan a personas de todas las edades y géneros a involucrarse en igualdad de condiciones.

Este enfoque se fundamenta en un análisis crítico sobre la participación deportiva: identificaron que el fútbol, en particular, tiende a excluir a las niñas y mujeres, tanto por el espacio que requiere como por su predominio en la cultura deportiva tradicional. La fundación, por lo tanto, se ha enfocado en ofrecer opciones alternativas que sean novedosas y atractivas para toda la comunidad



SABERES CONSTRUIDOS

El enfoque de Deporte Libre desafía la planificación tradicional al reimaginar el proceso de diseño como un acto de colaboración directa con la comunidad. En lugar de adoptar un modelo centralizado, en el que las decisiones se toman sin consultar a las comunidades,la fundación promueve una metodología participativa, donde la comunidad se convierte en co-creadora del espacio, desafiando lógicas urbanísticas que perpetúan condiciones de desigualdad. Este enfoque rompe con la idea de que solo los arquitectos son los “expertos” y, en su lugar, valora el conocimiento local y las necesidades de quienes vivirán y utilizarán el lugar.

Mientras que la arquitectura tradicional no siempre considera cómo los espacios afectan el sentido de pertenencia y el compromiso a largo plazo de la comunidad. Al involucrar a los vecinos y vecinas desde el principio, se fomenta un sentimiento de apropiación que asegura la sostenibilidad de los proyectos: la comunidad se convierte en partícipe, cuidadora y protectora del espacio.

Al integrar a la comunidad en el diseño y mantenimiento de estos espacios, esta fundación desafía modelos tradicionales de planificación urbana que suelen excluir las voces locales, promoviendo, en cambio, una democratización del espacio público. Este proceso permite generar entornos aportando a la reducción del estrés y a la construcción de un sentido compartido de responsabilidad y cuidado.

Este enfoque no solo tiene implicaciones para la salud física, sino que también promueve un modelo de desarrollo urbano que reconoce la interdependencia entre espacio, comunidad y bienestar, invitando a repensar cómo las ciudades pueden contribuir a la salud de las comunidades de manera equitativa y sostenible.

ASOCIACIÓN INDÍGENA MAPUCHE TAIÑ ADKIMN

CONTEXTO

La Asociación Mapuche Taiñ AdKim, ubicada en la comuna de La Pintana, Santiago, fue fundada en 1995 por jóvenes mapuches que, tras la dictadura, buscaron reconstruir su identidad y cultura en un entorno urbano. Con el tiempo, esta organización ha crecido, adaptándose a los desafíos del contexto urbano y manteniendo un fuerte vínculo con sus raíces. La asociación se centra en promover la salud intercultural y la educación indígena, integrando la medicina ancestral mapuche en una ciudad donde estas prácticas son escasas y, a menudo, poco conocidas.

DESCRIPCIÓN DE LA RED DE APOYO

Un aspecto fundamental es su red de colaboración, que no se limita a Santiago. La asociación trabaja junto a comunidades de distintas regiones de Chile y Canadá, creando un tejido de apoyo que abarca desde la recolección de hierbas medicinales en bosques nativos hasta la atención médica en su centro ceremonial. Este enfoque ha permitido consolidar relaciones significativas con otros pueblos indígenas, como Aimara y Rapa Nui, fortaleciendo un modelo de cooperación basado en el respeto y la reciprocidad. Este intercambio incluye la colaboración con machis y agentes de salud indígenas, que traen conocimientos y recursos del sur del país, fortaleciendo el vínculo entre las zonas urbanas y rurales, y subrayando la conexión espiritual como eje de la sanación.

TRANSFORMACIONES LOGRADAS

La asociación ha logrado crear un espacio reconocido y valorado por sus aportes a la salud intercultural en Santiago, destacándose no solo por sus tratamientos, sino también por su capacidad de transformar la percepción de la medicina indígena en la ciudad. El centro ceremonial Quintur Rayén ha tenido un impacto tangible en la vida de sus pacientes, quienes experimentan sanación tanto física como espiritual, y se integran a las prácticas de agradecimiento propias de la cultura mapuche. Además, el trabajo de la asociación ha permitido una mayor aceptación y apertura hacia la medicina ancestral, extendiendo su influencia más allá de su comunidad directa, y desafiando el modelo biomédico predominante al integrar la espiritualidad y el cuidado de la naturaleza en su práctica cotidiana.

SABERES CONSTRUIDOS

Un aprendizaje esencial ha sido la importancia de ngen cuchran, el concepto mapuche que implica que siempre debe haber un "dueño del enfermo" o alguien que acompañe al paciente, subrayando que el proceso de sanación es comunitario y no puede desligarse de la red de apoyo familiar y social. Esta visión desafía los enfoques de salud individualizantes y pone de manifiesto la relevancia de la reciprocidad y el compromiso colectivo en el bienestar. La asociación también ha aprendido que la verdadera sanación no solo se basa en la atención médica, sino que depende de un entorno que promueva el ***küme mogen*** o "buen vivir", en donde la conexión con la naturaleza y la alimentación acorde a los ciclos de la tierra juegan roles fundamentales. Al final, la asociación ha reafirmado que la salud es un derecho colectivo que se construye en conjunto, y que el apoyo mutuo y la participación son indispensables para sostener un modelo de salud que honre y preserve los valores de la cosmovisión mapuche.

La experiencia de la Asociación Mapuche Taiñ AdKim releva el concepto de *ngen cuchran*, el "dueño del enfermo", que subraya la dimensión vincular de la sanación. Este enfoque contrasta con las dinámicas actuales de nuestra sociedad, marcadas por la soledad y la fragmentación de los lazos sociales. En un contexto donde las redes de apoyo se debilitan, Taiñ AdKim nos recuerda que el bienestar integral, expresado en el *küme mogen* o "buen vivir", no se alcanza en la soledad o el aislamiento.

Como hemos visto, la salud mental está profundamente influenciada por el entorno y las relaciones que mantenemos. En este sentido, el acompañamiento y el apoyo comunitario son clave no solo para tratar las enfermedades físicas, sino también para aliviar el sufrimiento emocional. Acompañar a quienes enfrentan la enfermedad en soledad es fundamental, ya que la sanación física y mental también depende de los vínculos humanos, el cuidado mutuo y la responsabilidad compartida.

Estas experiencias nos enseñan que las redes de apoyo comunitario pueden ofrecer respuestas efectivas a las necesidades sociales que las instituciones tradicionales a menudo no logran abordar. Estos modelos inclusivos promueven una forma de vida que valora la diversidad, fomenta la participación y respeta la autonomía de cada persona. Inspiradas en principios de equidad y cooperación, estas redes tienen el potencial de transformar la forma en que nos relacionamos y nos cuidamos mutuamente en nuestras comunidades.

En un contexto global donde las estructuras tradicionales tienden a excluir, emergen redes de apoyo comunitario que desafían estos modelos y promueven formas más inclusivas de vivir y convivir. Como hemos visto estas redes abarcan una amplia gama de dimensiones de la vida cotidiana, como la adultez mayor, la violencia de género, el bienestar psicosocial, etc. proporcionando alternativas tangibles a las dinámicas convencionales de nuestra sociedad actual.

El conocer cómo estas redes enfrentan desafíos cotidianos puede ofrecerte ideas para replicar o adaptar iniciativas similares en tu propia comunidad.

Te invitamos a ser parte activa de estas redes, ya sea uniéndote a una existente o ayudando a crear una nueva.

CÓMO PARTICIPAR: IDEAS PRÁCTICAS PARA INVOLUCRARSE EN LA COMUNIDAD

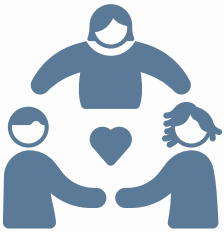
Anímate a explorar, escuchar, aprender ya involucrarte en tu comunidad.. Tu participación, por pequeña que parezca, puede contribuir enormemente a fortalecer una cultura de apoyo y cuidado.

GRUPOS U ORGANIZACIONES DE APOYO MUTUO	Estos grupos proporcionan un espacio donde los y las participantes pueden compartir sus preocupaciones, recibir apoyo emocional y desarrollar estrategias de afrontamiento colectivas, lo cual es crucial para el fortalecimiento comunitario.	Identifica un tema o necesidad común en tu comunidad (como salud mental, actividad física o cuidado de personas mayores, etc.) y únete o organiza un grupo de apoyo para abordar ese tema.
VOLUNTARIADO EN ORGANIZACIONES LOCALES	Participar como voluntario no solo ayuda a los demás, sino que también fortalece tus propias redes de apoyo y aumenta tu sentido de pertenencia, el voluntariado promueve y fortalece el tejido social al permitir que las personas participen solidariamente en la mejora de su entorno.	Busca organizaciones o instituciones locales como fundaciones, clubes de adulto mayor, o centros de salud que necesiten voluntarios y comprométete a ofrecer tu tiempo regularmente.
ORGANIZAR O PARTICIPAR EN EVENTOS COMUNITARIOS	Los eventos comunitarios, como ferias de salud, talleres de bienestar o encuentros vecinales, son oportunidades para conectar con otros integrantes de la comunidad y promover temas importantes como la salud y la cohesión a nivel local.	Propón la organización de un evento comunitario sobre un tema relevante, como salud mental, o participa activamente en los eventos ya existentes en tu comunidad.

PARTICIPAR EN CONSEJOS, JUNTA DE VECINOS (JJVV) O COMITÉS COMUNITARIOS	Involucrarse en la toma de decisiones a nivel comunitario es una forma de influir en políticas y proyectos que afectan a tu entorno. Asimismo, la participación en organizaciones formales permite a los ciudadanos tener voz y voto en la planificación y ejecución de iniciativas locales.	Infórmate sobre los consejos, JJVV, o comités locales de tu territorio y considera unirte a uno para participar activamente en la toma de decisiones.
REDES DE APOYO INFORMALES	Las redes de apoyo informales, como grupos de vecinos, amigos, o familias extendidas, son vitales para el bienestar comunitario. Estas redes, aunque informales, son cruciales para ofrecer apoyo emocional y material en tiempos de crisis.	Crea grupos de WhatsApp, reuniones regulares o simplemente mantén contacto cercano con tus vecinos y amigos para crear una red de apoyo mutuo.
TALLERES DEPORTIVOS O EDUCATIVOS	La educación es una herramienta para promover la participación comunitaria. Organizar o asistir a talleres sobre temas de salud, derechos ciudadanos, o cualquier otro tema de relevancia comunitaria puede fortalecer los recursos de las personas y fomentar un sentido de responsabilidad compartida.	Organiza o participa en talleres o charlas que aborden temas importantes para tu comunidad, y comparte información que pueda incentivar a otros a participar activamente.

Construir y participar, el cuidado compartido y recíproco, nos invita a repensar nuestras formas de interactuar y apoyarnos. Es una invitación abierta a no solo preocuparnos por nuestro propio bienestar, sino también a comprometernos con el de los demás, reconociendo que la salud de la comunidad está intrínsecamente ligada a la salud individual.

REDES DE APOYO SOCIAL



Las redes de apoyo social juegan un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar dentro de las comunidades, actuando como mecanismos de protección clave, especialmente en situaciones de adversidad y riesgo psicosocial. Como destacan Maria Angela Mattar Yunes y Maria Cristina Carvalho Juliano (2014), estas redes, compuestas por relaciones significativas entre personas, familias y comunidades, ofrecen un soporte emocional, material y social esencial para enfrentar desafíos como el estrés, la enfermedad o las crisis.

CREANDO TU PROPIA RED: GUÍA PASO A PASO PARA CREAR A UNA RED DE APOYO

Crear o unirse a una red de apoyo social es fundamental para enfrentar desafíos y promover el bienestar. Esta guía sencilla te ayudará a identificar a las personas adecuadas, construir relaciones significativas y desarrollar dinámicas de confianza y colaboración. El objetivo es facilitar la creación de un espacio seguro donde se pueda compartir, aprender y apoyarse mutuamente, fortaleciendo así los lazos sociales y la capacidad para afrontar situaciones difíciles de manera colectiva.

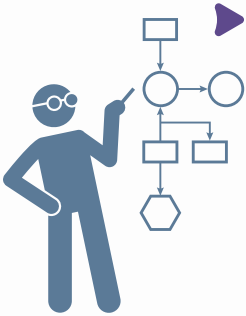
1 IDENTIFICAR LAS NECESIDADES Y OBJETIVOS COMUNES

- Antes de formar una red de apoyo, es crucial identificar las necesidades comunes que unen a los posibles participantes. Esto puede incluir apoyo en salud mental, cuidado de personas mayores, asesoramiento legal, entre otros.
- Realiza consultas o reuniones para identificar las preocupaciones y necesidades comunes. Esta etapa inicial es clave para definir los objetivos de la red y asegurar que esté alineada con las expectativas de sus integrantes.

2 ARTICULAR LA RED

- Busca personas dentro de tu círculo social, como amigos, vecinos/as o compañeros/as de trabajo, y también considera invitar a organizaciones locales que puedan estar interesadas en colaborar.
- Organiza reuniones iniciales o actividades informativas para presentar la idea de la red de apoyo y atraer a posibles participantes. Utiliza redes sociales, correos electrónicos y /o anuncios en lugares concurridos para llegar a un público más amplio.

3 ESTABLECER UNA ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA



- Es importante establecer una estructura organizativa clara y acuerdos de funcionamiento. Esto incluye definir roles (como coordinador, tesorero, etc.), programar reuniones regulares y acordar en conjunto las expectativas de participación.
- Durante las primeras reuniones, colabora con los miembros para definir la estructura de la red, establecer roles y responsabilidades, y acordar un calendario de actividades. Asegúrate de que los y las participantes estén de acuerdo con las reglas y que se sientan comprometidos con su rol en la red.

4 MANTENER CANALES DE COMUNICACIÓN ABIERTOS

- La comunicación es clave para mantener la cohesión de la red y para asegurar que todos los miembros estén al tanto de las actividades y puedan contribuir de manera significativa.
- Crea canales de comunicación claros y accesibles para todos los miembros. Estos pueden incluir boletines informativos, grupos en redes sociales, y grupos de WhatsApp. La comunicación regular ayudará a mantener la red activa y a fortalecer los vínculos entre los y las participantes.

5 EVALUAR PERIÓDICAMENTE LA EFECTIVIDAD DE LA RED DE APOYO

- La evaluación continua es una práctica importante para la sostenibilidad de las redes de apoyo, ya que permite adaptarse a nuevos desafíos y aprovechar nuevas oportunidades.
- Organiza reuniones de evaluación periódicas para discutir el progreso de la red y recoger las opiniones de los y las participantes. Utiliza esta información para hacer ajustes en la estructura, las actividades, o la composición de la red según sea necesario.

Siguiendo estos pasos de manera reflexiva, puedes formar una red que no solo brinde apoyo en momentos de crisis, sino que también promueva activamente el compromiso, la colaboración y la salud comunitaria, transformando las condiciones que generan vulnerabilidad.

REFERENCIAS

- Bang, C. (2014). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. Psicoperspectivas, 13(2), 109-120. Recuperado de http://www.psicoperspectivas.cl doi:10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL13-ISSUE2-FULLTEXT-399

- Hernán García, M., Mena Jiménez, Á. L., Lineros González, C., Botello Díaz, B., García-Cubillana de la Cruz, P., & Huertas Povedano, Á. (Eds.). (2013). Activos para la salud y promoción de la salud mental: Experiencia formativa. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.https://www.researchgate.net/publication/323388531_Activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental

- Mattar, M., & Carvalho, C. (2014). La importancia de las redes de apoyo en la promoción de la salud y resiliencia comunitaria. En E. Saforcada, J. Castellá Sarriera, & J. Alfaro I. (Orgs.), Salud comunitaria desde la perspectiva de sus protagonistas: La comunidad(pp. 213-227). Ediciones Nuevos Tiempos.

- Montero, M. (2004). *Hacer para transformar: El método en psicología comunitaria*. Buenos Aires: Paidós.

- Organización Mundial de la Salud. (1946). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Nueva York: OMS. Recuperado de https://www.who.int/es/about/governance/constitution.

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos.https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report

GS GOBIERNO DE SANTIAGO

Bienestar Metropolitano es un proyecto del Gobierno de Santiago, aprobado por el Consejo Regional y ejecutado por Universidad de Las Américas.

CORE CONSEJO REGIONAL Gobierno Regional Metropolitano de Santiago

UDLA UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS

BIENESTAR METROPOLITANO Plataforma de Salud Mental del Gobierno de Santiago

© Todos los derechos reservados UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, 2025
Autora: Karina Suárez
Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Universidad de Las Américas.
Ley de Propiedad Intelectual N° 17.336