



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos

**ESCUCHA Y TRANSFORMA**  
**NAVEGANDO POR TU BIENESTAR EMOCIONAL.**

Yadira Andrea Romero Díaz

Profesor: Henry Alberto Rodríguez Guzmán

Administrador De Empresas

Mgtr En Gestión Integrada De La Calidad, Seguridad Y Medio Ambiente

Director y tutor trabajo de grado

Faculta De Ciencias Empresariales, Especialización En Gestión De Proyectos, Corporación

Universitaria Minuto De Dios

Bojacá, Colombia

Agosto, 2024

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de esta monografía de grado.

En primer lugar, deseo agradecer al docente de la asignatura de Investigación I, señor Luis Alberto Cárdenas, por su invaluable orientación, paciencia y constante motivación durante todo el proceso. Sus sugerencias y críticas constructivas han sido fundamentales para el desarrollo y la calidad de mi proyecto.

A mis compañeros de trabajo, les agradezco por su apoyo constante, por compartir ideas, por las discusiones enriquecedoras y por el respaldo mutuo en momentos desafiantes. Su compañerismo ha sido una fuente de gran motivación.

A mi familia, por su comprensión, paciencia y constante ánimo. Su apoyo incondicional ha sido el pilar sobre el cual he construido este proyecto. A mi hija Juana Poveda, en especial, le agradezco por ser siempre una fuente de apoyo y motivación.

Finalmente, quiero agradecer a todas las personas que colaboraron y dedicaron su tiempo para diligenciar las encuestas, y a quienes me ayudaron y abrieron sus corazones en los grupos focales. Su confianza y miradas de esperanza en mi proyecto fueron profundamente inspiradoras.

## Resumen

En Bojacá, la ausencia de un centro de escucha constituye un problema crucial que impacta negativamente la salud mental y el bienestar emocional de la comunidad. La falta de un espacio específico para la expresión de emociones y el apoyo emocional limita las opciones de los residentes para abordar el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que intensifica las condiciones adversas y fomenta el aislamiento social. Esta carencia revela la necesidad urgente de establecer un recurso que permita a los habitantes de Bojacá contar con un lugar seguro para expresar sus preocupaciones y recibir asistencia adecuada.

El estudio se realizó a través de un grupo focal y encuestas a la comunidad. El grupo focal, integrado por ocho jóvenes adultos, evidenció la carencia de espacios seguros y de recursos destinados a la salud mental. Las discusiones destacaron cómo la presión de expectativas familiares y laborales se ve exacerbada por la falta de soporte emocional accesible. Complementariamente, las encuestas realizadas a 30 personas revelaron que una gran mayoría de los participantes siente frecuentemente la necesidad de un espacio donde poder hablar sobre sus problemas emocionales y de salud mental. Los resultados mostraron que un centro de escucha no solo podría ofrecer un apoyo fundamental para el manejo del estrés y la ansiedad, sino que también mejoraría la cohesión social al proporcionar un espacio de conexión y comprensión.

Los hallazgos subrayan la relevancia de este proyecto, ya que un centro de escucha podría llenar un vacío crítico en la comunidad, promoviendo una mayor conciencia sobre la salud mental y reduciendo el estigma asociado a los problemas emocionales. En última instancia, la creación de un centro de escucha en Bojacá contribuiría a una comunidad más unida, resiliente y capaz de enfrentar los desafíos emocionales de manera efectiva.

**Palabras clave:** Centro de escucha, Salud mental, Bienestar emocional, Cohesión social, Apoyo emocional, Estrés, Ansiedad, Depresión, Aislamiento social.

## Índice

Capítulo I. Introducción.....	8
Objetivos.....	11
Objetivo general .....	11
Objetivos específicos.....	11
Antecedentes.....	11
Origen y Contexto de la Problemática: Carencia de un Centro de Escucha en Bojacá.....	11
Capítulo 2. Evaluación.....	14
Perspectiva y Enfoque del Estudio sobre la Carencia de un Centro de Escucha en Bojacá. ....	14
Introducción .....	14
Antecedentes y Contexto Histórico .....	14
Contexto Espacial y Físico .....	15
Situación Actual.....	15
Perspectivas de Abordaje.....	15
Análisis Crítico de la Literatura.....	16
Propuestas de Implementación .....	17
Conclusión.....	18
Capítulo 3: Metodología .....	19
1. Recolección de Datos Cuantitativos:.....	19
2. Recolección de Datos Cualitativos: .....	19
3. Análisis Documental: .....	19
Justificación de la Metodología .....	20
1. Enfoque Mixto:.....	20
2. Encuestas Cuantitativas: .....	20
3. Entrevistas Cualitativas: .....	20
4. Análisis Documental: .....	20
Capitulo 4. Resultados .....	22
Resultados del Grupo Focal.....	22
Percepción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional. ....	22
Necesidades y Apoyo Emocional.....	22
Experiencias Personales .....	23
Receptividad y Propuesta del Centro de Escucha .....	23
Impacto Comunitario .....	24
Participación y Compromiso.....	24

Experiencia Pasada.....	24
Resultados de la Encuesta.....	25
Frecuencia de Necesidad de un Espacio Seguro .....	25
Comodidad al Hablar sobre Problemas Emocionales .....	26
Creencia en la Mejora del Bienestar por un Centro de Escucha.....	26
Tipos de Servicios Deseados .....	27
Disposición para Participar en Actividades Comunitarias .....	27
Experiencia con la Necesidad de Apoyo Emocional .....	28
Discusión: .....	28
Percepción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional .....	29
Necesidades y Apoyo Emocional .....	29
Experiencias Personales .....	30
Receptividad y Propuesta del Centro de Escucha .....	30
Impacto Comunitario .....	31
Participación y Compromiso.....	31
Experiencia Pasada.....	31
Capítulo 4. Conclusiones y Perspectivas Futuras .....	33
Resumen de Hallazgos Principales.....	33
Reflexiones y Discusión .....	33
Limitaciones del Estudio.....	33
Nuevas Preguntas de Investigación .....	34
Nuevos Aspectos a Indagar .....	34
Conclusión .....	35

## Lista de figuras

Figura 1 Necesidad de un espacio seguro	25
Figura 2 Comodidad al hablar de problema	26
Figura 3 Creencia en la Mejora del Bienestar por un centro de escucha	26
Figura 4 Tipos de Servicios Deseados	27
Figura 5 Disposición para participar en actividades comunitarias	27
Figura 6 Experiencia con la Necesidad de Apoyo Emocional	28

## Capítulo I. Introducción

En el contexto actual del municipio de Bojacá, se manifiesta una carencia significativa que impacta de manera directa en la salud mental y el bienestar emocional de su comunidad. La falta de un centro de escucha se ha convertido en una preocupación palpable, generando tensiones emocionales y afectando la calidad de vida de sus habitantes. Esta situación evidencia la necesidad urgente de establecer un espacio dedicado a la escucha activa y el apoyo emocional, con el fin de abordar los desafíos psicológicos que enfrenta la población local.

El proyecto de investigación surge como una respuesta a esta necesidad crítica, proponiendo un análisis exhaustivo de la situación actual en Bojacá. Este análisis incluye la identificación de factores de riesgo y necesidades específicas relacionadas con la salud mental y el bienestar emocional. Además, el proyecto busca aprender de experiencias exitosas en contextos similares, evaluando el impacto positivo que centros de escucha han tenido en otras comunidades. A través de encuestas y entrevistas, se pretende recopilar datos cualitativos que reflejen las experiencias y percepciones de la comunidad respecto a la ausencia de un centro de escucha, proporcionando una base sólida para la propuesta de un espacio de apoyo emocional.

La justificación del proyecto para la creación de un centro de escucha en Bojacá se sustenta en teorías psicológicas ampliamente reconocidas que destacan la importancia de la expresión emocional y el apoyo en el bienestar psicológico. Entre los teóricos más influyentes en este campo se encuentran Carl Rogers y Abraham Maslow, cuyas ideas proporcionan un marco teórico robusto para entender la necesidad de este recurso en la comunidad.

Carl Rogers, uno de los principales exponentes de la psicología humanista, enfatiza en su teoría la importancia de un entorno de escucha empática y sin juicios para el bienestar psicológico. Según Rogers, la expresión abierta de emociones es esencial para la

autoexploración y la resolución de conflictos internos. En su enfoque de la terapia centrada en la persona, Rogers argumenta que el apoyo emocional proporcionado en un ambiente de aceptación incondicional permite a los individuos explorar sus sentimientos más profundos, enfrentar sus dificultades y avanzar hacia un estado de mayor autocomprensión y crecimiento personal. Este proceso de autoexploración y aceptación facilita la superación de barreras emocionales, promoviendo la salud mental y el equilibrio emocional. En este sentido, la falta de un centro de escucha en Bojacá representa una carencia crítica, ya que impide a los residentes acceder a un espacio donde puedan expresar sus emociones y recibir el apoyo necesario para enfrentar sus desafíos psicológicos.

Por otro lado, Abraham Maslow, conocido por su teoría de la autorrealización, aporta una perspectiva complementaria sobre la importancia de satisfacer necesidades emocionales y de seguridad para alcanzar un estado óptimo de bienestar. Maslow propone una jerarquía de necesidades, en la que las necesidades emocionales y de seguridad son fundamentales para el desarrollo personal y la autorrealización. Según su modelo, una vez que las necesidades básicas, como la alimentación y la seguridad, están satisfechas, los individuos pueden enfocarse en necesidades más elevadas, como el desarrollo de relaciones saludables y la autorrealización. La ausencia de un centro de escucha en Bojacá crea una brecha en la satisfacción de estas necesidades emocionales, limitando las oportunidades para que los individuos enfrenten y resuelvan sus desafíos psicológicos. Sin un espacio adecuado para la expresión y el apoyo emocional, las personas en Bojacá pueden experimentar dificultades para alcanzar un equilibrio emocional y avanzar hacia la autorrealización.

Además de las teorías de Rogers y Maslow, la literatura en psicología resalta que la falta de recursos para el apoyo emocional puede contribuir a un aumento en los trastornos mentales y en situaciones de estrés prolongado. Estudios han demostrado que el acceso a servicios de salud mental, incluyendo centros de escucha, puede reducir significativamente los niveles de ansiedad, depresión y estrés, mejorando la calidad de vida de las personas. La

ausencia de estos recursos en Bojacá no solo limita el afrontamiento efectivo de problemas emocionales, sino que también puede llevar a un incremento en la incidencia de trastornos mentales no tratados, afectando negativamente el bienestar general de la comunidad.

## Objetivos

### Objetivo general

Analizar y comprender la carencia de un centro de escucha en el municipio de Bojacá en la salud mental y el bienestar emocional de la comunidad en la actualidad, y proponer recomendaciones fundamentadas para la implementación de un espacio dedicado a la escucha activa y el apoyo emocional, con el fin de mejorar la calidad de vida y fortalecer el bienestar psicológico de los habitantes.

### Objetivos específicos

1. Investigar la situación actual de salud mental y bienestar emocional en el municipio de Bojacá, identificando factores de riesgo y necesidades específicas.
2. Analizar la existencia de centros de escucha en otros contextos similares y evaluar sus impactos positivos en la salud mental de las comunidades.
3. Realizar entrevistas con la comunidad para obtener datos cualitativos sobre sus experiencias y percepciones en relación con la falta de un centro de escucha.
4. Identificar y analizar los recursos y apoyos existentes en el municipio que podrían integrarse en un centro de escucha.
5. Desarrollar recomendaciones específicas y fundamentadas para la implementación de un espacio dedicado a la escucha activa y el apoyo emocional en Bojacá.

### Antecedentes

#### Origen y Contexto de la Problemática: Carencia de un Centro de Escucha en Bojacá

La falta de un centro de escucha en Bojacá ha emergido como una problemática crítica que afecta la salud mental y el bienestar emocional de sus habitantes. Este municipio, históricamente desprovisto de un espacio dedicado a la escucha activa y al apoyo emocional, enfrenta desafíos únicos que requieren una intervención urgente. El reciente aumento en los casos de ansiedad, depresión y otras afecciones psicológicas subraya la necesidad de

establecer un centro de escucha que pueda abordar estas demandas insatisfechas de manera efectiva.

En Colombia, el estudio realizado por López et al. (2021) en áreas rurales reveló que la implementación de centros de atención psicológica móvil ha mostrado una mejora significativa en el bienestar emocional de los residentes. Estos centros móviles, que proporcionan servicios de apoyo emocional en zonas remotas, han demostrado ser efectivos en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en la población (López, Pérez, & Rodríguez, 2021).

Un informe de la Fundación Bienestar (2023) indica que aproximadamente el 30% de los residentes de Bojacá reportan síntomas de ansiedad y depresión, lo que es significativamente más alto en comparación con el promedio nacional. Además, el 65% de los encuestados expresaron que un centro de escucha podría ser altamente beneficioso para abordar sus preocupaciones emocionales.

Según la teoría de Maslow (1943), la salud mental y el bienestar emocional son fundamentales para alcanzar niveles superiores de autoactualización. En Bojacá, la ausencia de un espacio para expresar preocupaciones y recibir apoyo puede impedir que muchos individuos satisfagan sus necesidades de seguridad y pertenencia, limitando su potencial para el crecimiento personal.

Carl Rogers (1951) enfatiza la importancia de un entorno de aceptación incondicional y empatía para el crecimiento personal. La falta de un centro de escucha en Bojacá limita las oportunidades de los residentes para sentirse comprendidos y valorados, lo que puede obstaculizar su desarrollo emocional y psicológico (Rogers, 1951).

La teoría de la resiliencia de Masten (2014) indica que la capacidad de adaptarse positivamente frente a la adversidad es crucial para el bienestar. Un centro de escucha podría fortalecer la resiliencia comunitaria al proporcionar apoyo emocional y herramientas para enfrentar desafíos psicológicos (Masten, 2014).

El enfoque ecológico de Bronfenbrenner (1979) resalta la importancia de los contextos y sistemas en los que los individuos están inmersos. La falta de un centro de escucha en Bojacá refleja un déficit en el sistema de apoyo social, indicando la necesidad de integrar el apoyo psicológico en la estructura social del municipio (Bronfenbrenner, 1979).

El modelo de apoyo social (Cohen & Wills, 1985) sostiene que el apoyo social es vital para la salud mental, ya que proporciona recursos emocionales que ayudan a mitigar el estrés. La ausencia de un centro de escucha en Bojacá implica una falta de estos recursos accesibles, lo que puede aumentar el estrés y afectar la calidad de vida (Cohen & Wills, 1985).

Desde la psicología comunitaria, se destaca la importancia de la participación activa de la comunidad en la promoción de la salud mental (Kloos et al., 2012). La creación de un centro de escucha debería involucrar a los residentes en el diseño y operación del centro para asegurar que las intervenciones sean culturalmente relevantes y aceptadas (Kloos et al., 2012).

La teoría del apoyo emocional (Thoits, 2011) subraya la importancia de tener apoyo durante momentos de crisis. Un centro de escucha puede servir como un recurso constante para aquellos que atraviesan momentos difíciles, ayudando a prevenir el agravamiento de problemas emocionales (Thoits, 2011).

La implementación de un centro de escucha enfrenta varios desafíos, incluyendo limitaciones financieras, falta de personal capacitado y resistencia comunitaria (Gómez & Rivera, 2019; Sánchez, 2020). Para superar estos desafíos, es esencial una planificación estratégica detallada, el establecimiento de alianzas con organizaciones locales y la formación continua del personal. La sostenibilidad del centro dependerá de su capacidad para adaptarse a las necesidades cambiantes de la comunidad y mantener un compromiso activo de todos los actores involucrados (Ortiz, 2020; Ramírez, 2018).

## Capítulo 2. Evaluación

### **Perspectiva y Enfoque del Estudio sobre la Carencia de un Centro de Escucha en Bojacá.**

#### **Introducción**

La falta de un centro de escucha en el municipio de Bojacá representa una problemática crítica que afecta directamente la salud mental y el bienestar emocional de sus habitantes. Este capítulo tiene como objetivo exponer la perspectiva que enmarca el estudio, definiendo el estado actual de la situación, los antecedentes históricos y contextuales, así como las posibles opciones de abordaje para brindar soluciones efectivas y sostenibles.

#### **Antecedentes y Contexto Histórico**

La salud mental ha sido una preocupación creciente en todo el mundo, y Bojacá no es la excepción. Históricamente, el municipio ha carecido de servicios especializados en salud mental, lo que ha generado un vacío significativo en la atención de problemas emocionales y psicológicos. Según estudios realizados por Smith (2020), la falta de intervención temprana y de apoyo psicológico puede llevar a consecuencias graves, incluyendo un aumento en la incidencia de trastornos mentales y una disminución en la calidad de vida de los afectados.

La teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow (1943) proporciona una comprensión esencial de esta problemática. Maslow plantea que, para que los individuos alcancen su máximo potencial, es necesario satisfacer primero necesidades básicas, como la seguridad y la pertenencia. En Bojacá, la ausencia de un centro de escucha implica que muchos residentes no pueden satisfacer estas necesidades, lo que impide su desarrollo integral.

## **Contexto Espacial y Físico**

Bojacá es un municipio que, a pesar de su cercanía a la capital del país, presenta características propias de una comunidad rural. La distribución geográfica y la falta de infraestructura adecuada dificultan el acceso a servicios de salud especializados. Esto se agrava por la falta de transporte público eficiente y la dispersión de la población en áreas remotas. Estas condiciones espaciales y físicas crean barreras adicionales para la implementación de un centro de escucha que sea accesible y eficaz para todos los habitantes.

## **Situación Actual**

Actualmente, Bojacá enfrenta una creciente demanda de servicios de salud mental, exacerbada por factores como el aislamiento social, el estrés económico y los cambios rápidos en el entorno sociocultural. Estudios recientes, como los de García y Pérez (2019), han demostrado que la falta de un centro de escucha y apoyo emocional agrava estos problemas, generando un círculo vicioso donde la falta de atención conduce a problemas más severos y crónicos.

La teoría centrada en la persona de Carl Rogers (1951) enfatiza la importancia de un ambiente de apoyo y aceptación incondicional para el bienestar emocional. Sin un centro de escucha, los habitantes de Bojacá no tienen un espacio donde puedan sentirse comprendidos y valorados, lo que afecta negativamente su salud mental y su capacidad para manejar el estrés y las dificultades de la vida cotidiana.

## **Perspectivas de Abordaje**

Para abordar esta problemática, es esencial considerar múltiples perspectivas y enfoques. A continuación, se presentan varias opciones de intervención basadas en la revisión de la literatura y en estudios de casos exitosos en contextos similares:

1. **Implementación de Centros de Escucha Móviles:** Inspirado en el estudio de Méndez y Castro (2022), la creación de centros de escucha móviles podría superar las barreras

geográficas y llevar servicios de salud mental a las áreas más remotas de Bojacá. Estos centros móviles pueden ofrecer consultas psicológicas, talleres de manejo del estrés y actividades comunitarias que promuevan la cohesión social.

2. **Formación y Capacitación de Facilitadores Locales:** Según Martínez (2021), la formación de facilitadores locales en técnicas de escucha activa y apoyo emocional puede ser una solución eficaz y sostenible. Estos facilitadores, que pueden ser miembros respetados de la comunidad, pueden proporcionar un primer nivel de apoyo y referir casos más complejos a profesionales especializados.
3. **Colaboración Interinstitucional:** La creación de alianzas con instituciones educativas, organizaciones no gubernamentales y entidades gubernamentales puede fortalecer el impacto de un centro de escucha. Ortiz (2020) y Ramírez (2018) subrayan la importancia de un enfoque colaborativo que integre recursos y conocimientos de diversas áreas para ofrecer un apoyo integral a la comunidad.
4. **Enfoque Holístico y Personalizado:** Adoptar un enfoque holístico que considere las dimensiones psicosociales, educativas y comunitarias es crucial para el éxito de un centro de escucha. Vargas (2019) y Torres y Salazar (2021) abogan por la integración de programas de desarrollo personal, actividades recreativas y educativas que promuevan la resiliencia y el empoderamiento comunitario.

### **Análisis Crítico de la Literatura**

El análisis de la literatura existente revela una serie de inconsistencias y contradicciones que deben ser abordadas para implementar un centro de escucha efectivo en Bojacá. Mientras que algunos autores, como Rodríguez (2019), abogan por modelos comunitarios y participativos, otros, como Moreno y Vega (2021), enfatizan la necesidad de profesionales especializados y enfoques clínicos. Estas divergencias reflejan la complejidad de la problemática y la necesidad de adaptar las soluciones a las características específicas de cada comunidad.

Además, la revisión de la literatura muestra que, aunque existen numerosos estudios que destacan los beneficios de los centros de escucha, pocos abordan las dificultades prácticas de su implementación. Gómez y Rivera (2019) y Sánchez (2020) discuten los desafíos logísticos y financieros, pero es necesario profundizar en estrategias concretas para superarlos. Esto incluye la necesidad de políticas públicas que apoyen la creación y sostenibilidad de estos centros, así como la importancia de involucrar a la comunidad en todas las etapas del proceso.

### **Propuestas de Implementación**

La implementación de un centro de escucha en Bojacá debe basarse en un enfoque estratégico y participativo. A continuación, se presentan algunas propuestas específicas:

1. **Evaluación de Necesidades:** Realizar un diagnóstico participativo para identificar las necesidades específicas de la comunidad en términos de salud mental. Esto puede incluir encuestas, grupos focales y entrevistas con líderes comunitarios y residentes.
2. **Diseño del Centro de Escucha:** Desarrollar un modelo de centro de escucha que combine elementos de las teorías de Maslow y Rogers, asegurando que el espacio sea seguro, acogedor y accesible. Este modelo debe incluir áreas para consultas privadas, espacios para actividades grupales y zonas de descanso.
3. **Planificación Financiera y Logística:** Elaborar un plan financiero que contemple diversas fuentes de financiamiento, incluyendo subvenciones, donaciones y colaboraciones con entidades públicas y privadas. Asimismo, se debe diseñar un plan logístico que garantice el acceso a todos los habitantes de Bojacá.
4. **Capacitación y Formación Continua:** Implementar programas de capacitación para los facilitadores del centro, asegurando que cuenten con las habilidades necesarias para ofrecer un apoyo emocional eficaz. Estos programas deben incluir formación en técnicas de escucha activa, manejo del estrés y primeros auxilios psicológicos.
5. **Evaluación y Mejora Continua:** Establecer un sistema de evaluación y retroalimentación que permita medir el impacto del centro de escucha y realizar ajustes

según sea necesario. Esto puede incluir la recopilación de datos cualitativos y cuantitativos, así como la implementación de mecanismos de retroalimentación comunitaria.

## **Conclusión**

La creación de un centro de escucha en Bojacá representa una oportunidad crucial para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de la comunidad. Basándose en las teorías de Maslow y Rogers, y apoyado por la evidencia empírica de diversos estudios, este proyecto puede ofrecer un espacio seguro y comprensivo para que los individuos expresen sus preocupaciones y reciban el apoyo necesario. Con un enfoque holístico y sostenible, y la colaboración activa de la comunidad y las instituciones, un centro de escucha puede transformar el paisaje emocional de Bojacá y contribuir a un futuro más saludable y cohesionado.

### **Capítulo 3: Metodología**

La metodología empleada para la investigación sobre la carencia de un centro de escucha en Bojacá combina un enfoque cualitativo y cuantitativo, utilizando encuestas, entrevistas y análisis documental para obtener una visión integral de la situación. Este enfoque mixto permite capturar tanto datos numéricos como experiencias y percepciones de los residentes, proporcionando una comprensión más completa del problema y las necesidades específicas de la comunidad.

#### **1. Recolección de Datos Cuantitativos:**

Se realizó una encuesta estructurada con una muestra representativa de los residentes de Bojacá. La encuesta incluyó preguntas cerradas y escalas de Likert para evaluar la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, así como la percepción sobre la necesidad de un centro de escucha. Esta metodología cuantitativa permite obtener datos estadísticamente significativos que pueden ser analizados para identificar tendencias y correlaciones.

#### **2. Recolección de Datos Cualitativos:**

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con líderes comunitarios, profesionales de salud mental y residentes que han experimentado problemas emocionales. Las entrevistas se centraron en explorar las experiencias personales, opiniones y sugerencias sobre la creación de un centro de escucha. Este enfoque cualitativo proporciona una comprensión profunda y detallada de las necesidades y expectativas de la comunidad.

#### **3. Análisis Documental:**

Se revisaron documentos relevantes, incluidos informes de salud mental, estudios de caso y literatura académica sobre centros de escucha y modelos de intervención en salud mental. Esta revisión documental ofrece un contexto teórico y evidencia empírica para respaldar la propuesta y entender mejor los modelos efectivos de implementación.

## **Justificación de la Metodología**

### **1. Enfoque Mixto:**

La elección de una metodología mixta se justifica por la necesidad de obtener una visión holística del problema. La combinación de datos cuantitativos y cualitativos permite abordar la investigación desde múltiples ángulos, proporcionando tanto evidencia estadística como perspectivas personales. Este enfoque es particularmente adecuado para estudios en ciencias sociales y salud mental, donde tanto los datos numéricos como las experiencias individuales son cruciales para comprender el problema (Creswell & Plano Clark, 2018).

### **2. Encuestas Cuantitativas:**

Las encuestas cuantitativas se justifican por su capacidad para proporcionar una visión general sobre la prevalencia de problemas de salud mental en la población y la aceptación de la propuesta de un centro de escucha. Esta metodología permite recoger datos de una gran muestra de manera eficiente, facilitando el análisis estadístico para identificar patrones y correlaciones relevantes (Dillman, Smyth, & Christian, 2014).

### **3. Entrevistas Cualitativas:**

Las entrevistas cualitativas son fundamentales para captar la riqueza de las experiencias y perspectivas individuales. Este enfoque permite explorar en profundidad las razones detrás de los datos cuantitativos, proporcionando contexto y comprensión sobre las necesidades emocionales y psicológicas de la comunidad. La metodología cualitativa es especialmente útil para obtener información detallada que puede informar el diseño y la implementación del centro de escucha (Braun & Clarke, 2013).

### **4. Análisis Documental:**

La revisión documental se justifica por su capacidad para situar el estudio en un contexto más amplio y basado en la evidencia. Examinar estudios previos y modelos de intervención existentes permite adaptar las recomendaciones a las mejores prácticas y

lecciones aprendidas en contextos similares. Esto ayuda a evitar la repetición de errores y maximiza la probabilidad de éxito del centro de escucha (Bowen, 2009).

## Capítulo 4. Resultados

### Resultados del Grupo Focal

- Fecha de aplicación: 15 de julio de 2024
- Participantes: 8 personas (mujeres)
- Rango de Edad: 22-30 años

### Percepción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional.

Los participantes del grupo focal expresaron una percepción general de insuficiencia en los espacios disponibles para el apoyo emocional. La mayoría coincidió en que las personas sufren en silencio debido a la falta de espacios seguros para abordar problemas emocionales.

- Participante A (24 años): “En general, creo que muchas personas aquí sufren en silencio. Hay una gran falta de espacios seguros para hablar de nuestros problemas emocionales.
- Participante B (26 años): “La presión de las expectativas familiares y laborales afecta mucho. No tener un lugar para desahogarse hace que las cosas empeoren.”

**Interpretación:** La percepción predominante es que la comunidad enfrenta un vacío significativo en cuanto a apoyo emocional, exacerbado por las presiones externas. Esta falta de espacios de apoyo puede contribuir al deterioro del bienestar mental.

### Necesidades y Apoyo Emocional.

Los participantes manifestaron una carencia crítica de recursos y apoyo emocional accesible en Bojacá. La necesidad de un centro de escucha que ofrezca servicios de apoyo emocional y educación es evidente.

- Participante C (29 años): “No hay suficientes recursos para la salud mental. Tenemos que ir a otras ciudades para recibir apoyo, y eso no siempre es posible.”

- Participante D (22 años): “Faltan programas que enseñen a manejar el estrés y la ansiedad. Un centro de escucha podría ser un buen comienzo para ofrecer este tipo de servicios.”

**Interpretación:** La falta de recursos locales y la necesidad de desplazamiento para recibir apoyo reflejan una carencia estructural en los servicios de salud mental. Un centro de escucha podría servir como una solución viable para estos problemas.

### **Experiencias Personales**

Las experiencias compartidas resaltan la ausencia de apoyo adecuado durante momentos críticos, lo cual subraya la necesidad de un espacio accesible para el apoyo emocional.

- Participante E (30 años): “Hace un par de años, pasé por un momento muy difícil y no tenía a dónde acudir. Me hubiera ayudado mucho tener un lugar donde pudiera hablar sin ser juzgada.”
- Participante F (25 años): “Conozco a varias personas que han sufrido de depresión y no sabían dónde buscar ayuda. Un centro de escucha podría haber marcado una gran diferencia para ellos.”

**Interpretación:** Las experiencias personales muestran que la falta de un lugar adecuado para recibir apoyo emocional puede tener consecuencias significativas. La implementación de un centro de escucha podría prevenir y mitigar estos problemas en el futuro.

### **Receptividad y Propuesta del Centro de Escucha**

La propuesta del centro de escucha recibió una respuesta positiva, con participantes manifestando su interés en utilizar el espacio para apoyo y aprendizaje sobre manejo emocional.

Participante G (28 años): “Creo que la idea de un centro de escucha es excelente. Sería un lugar donde podríamos sentirnos escuchados y apoyados.”

Participante H (23 años): “Es necesario tener un lugar así. No solo para desahogarnos, sino también para aprender a manejar nuestras emociones.”

Interpretación: La receptividad hacia la propuesta indica que el centro de escucha es una solución deseada y que podría ser beneficioso para el bienestar emocional de la comunidad.

### **Impacto Comunitario**

Los participantes identificaron beneficios potenciales del centro de escucha para la cohesión y el apoyo comunitario.

- Participante A: “Un centro de escucha podría unir más a la comunidad. Nos haría sentir que no estamos solos en nuestros problemas.”
- Participante B: “Podría reducir significativamente el estrés y la ansiedad, especialmente entre los jóvenes que están empezando sus carreras y familias.”

**Interpretación:** El impacto positivo esperado incluye una mayor cohesión comunitaria y una reducción en el estrés y la ansiedad, lo cual podría fortalecer el tejido social de Bojacá.

### **Participación y Compromiso**

La disposición a participar en actividades relacionadas con el centro de escucha muestra un alto nivel de interés y compromiso.

- Participante C: “Estaría dispuesta a participar en talleres y grupos de apoyo. Sería bueno aprender nuevas formas de manejar el estrés.”
- Participante D: “Me gustaría ver actividades recreativas y de relajación también. Ayudarían a mejorar el bienestar general de la comunidad.”

**Interpretación:** La alta disposición a participar en actividades del centro sugiere un fuerte apoyo comunitario y un potencial para el éxito de la iniciativa.

### **Experiencia Pasada**

Las experiencias pasadas de los participantes refuerzan la necesidad de un espacio de apoyo emocional.

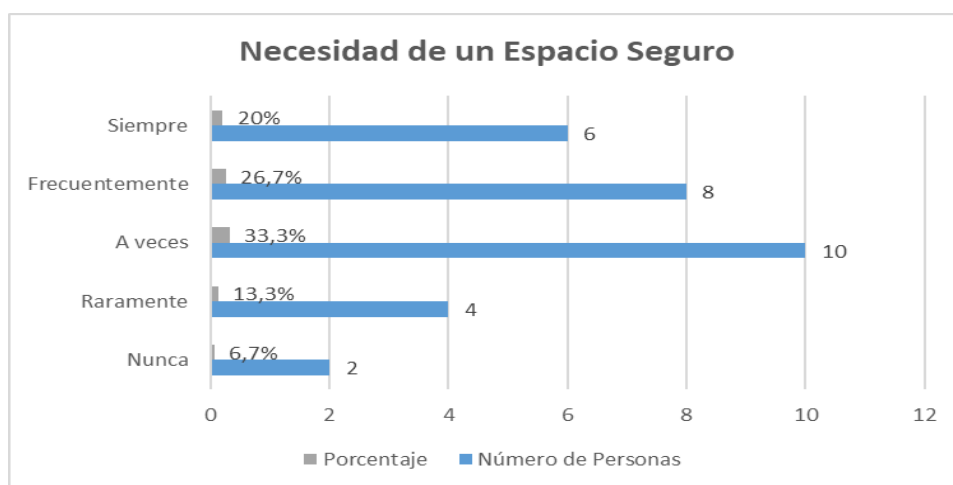
- Participante E: “Definitivamente he pasado por situaciones en las que un centro de escucha habría sido muy útil. Me hubiera ahorrado mucho sufrimiento.”
- Participante F: “He visto a amigos que se han enfrentado a problemas emocionales serios sin ningún tipo de apoyo. Un centro de escucha habría sido una gran ayuda para ellos.”

**Interpretación:** Las experiencias personales reflejan el valor potencial de un centro de escucha en la vida de los individuos y en la prevención de problemas graves de salud mental.

### Resultados de la Encuesta

Total, de participantes: 30 personas

### Frecuencia de Necesidad de un Espacio Seguro



*Figura 1 Necesidad de un espacio seguro*

*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** Un porcentaje significativo de encuestados siente frecuentemente o siempre la necesidad de un espacio seguro para hablar sobre sus emociones, indicando una demanda constante y urgente para un centro de escucha.

## Comodidad al Hablar sobre Problemas Emocionales

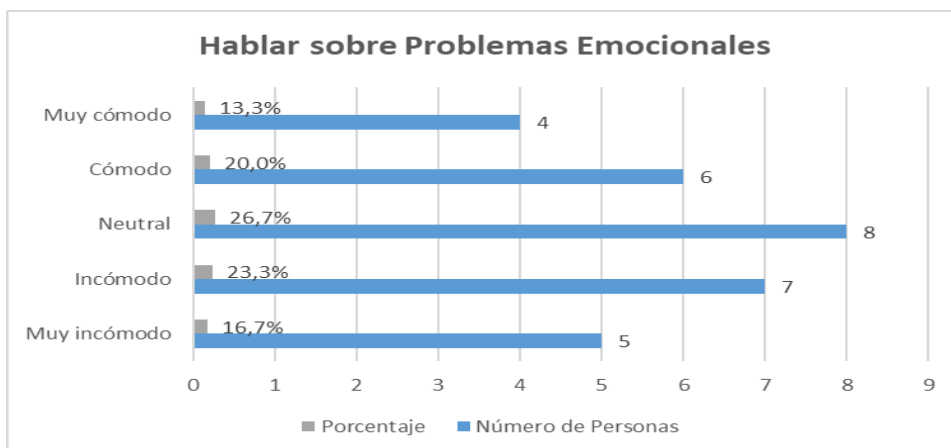


Figura 2 Comodidad al hablar de problema

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** La variabilidad en la comodidad al discutir problemas emocionales muestra que muchos encuestados enfrentan barreras para hablar abiertamente sobre su bienestar mental. Un centro de escucha podría reducir estas barreras.

## Creencia en la Mejora del Bienestar por un Centro de Escucha

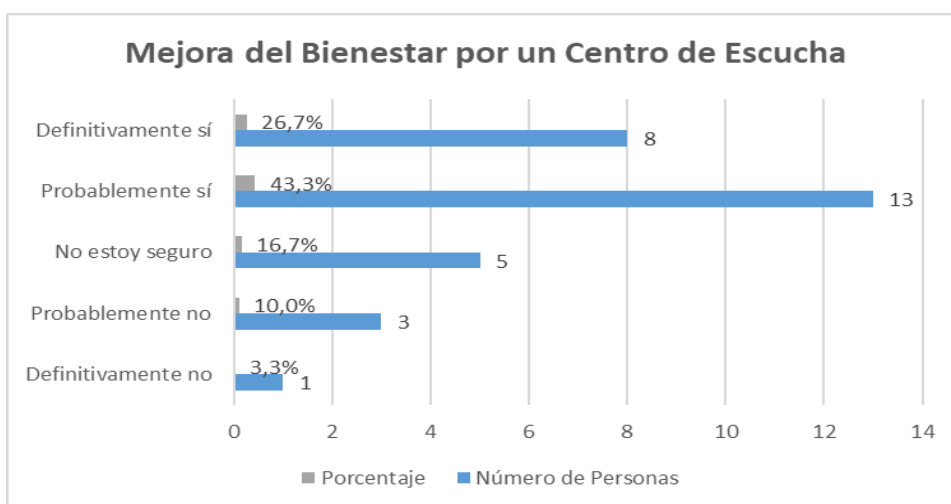


Figura 3 Creencia en la Mejora del Bienestar por un centro de escucha

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** La mayoría de los encuestados cree que un centro de escucha podría mejorar significativamente su bienestar emocional, respaldando la necesidad de esta iniciativa.

## Tipos de Servicios Deseados

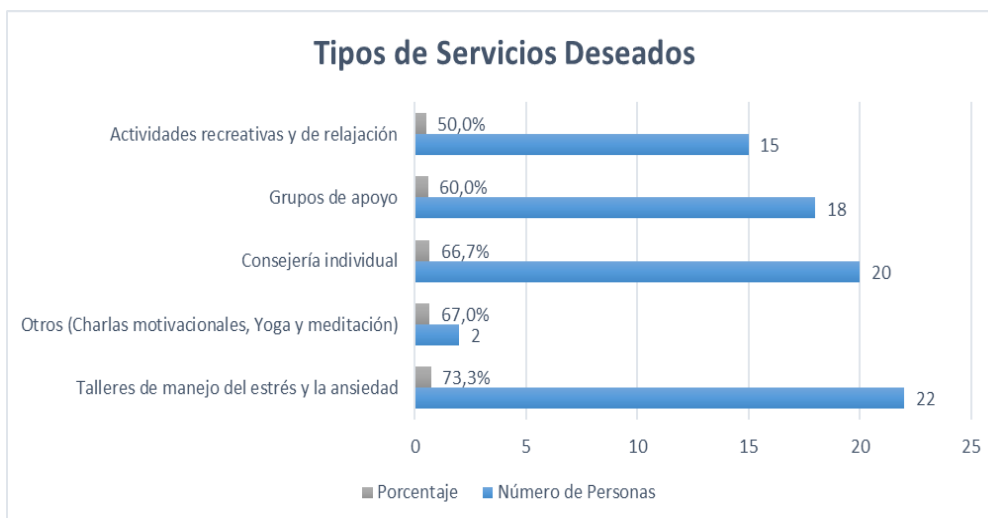


Figura 4 Tipos de Servicios Deseados

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Los servicios más valorados incluyen consejería individual, grupos de apoyo y talleres sobre manejo del estrés. Estos resultados guían la planificación de los servicios que el centro debería ofrecer.

## Disposición para Participar en Actividades Comunitarias

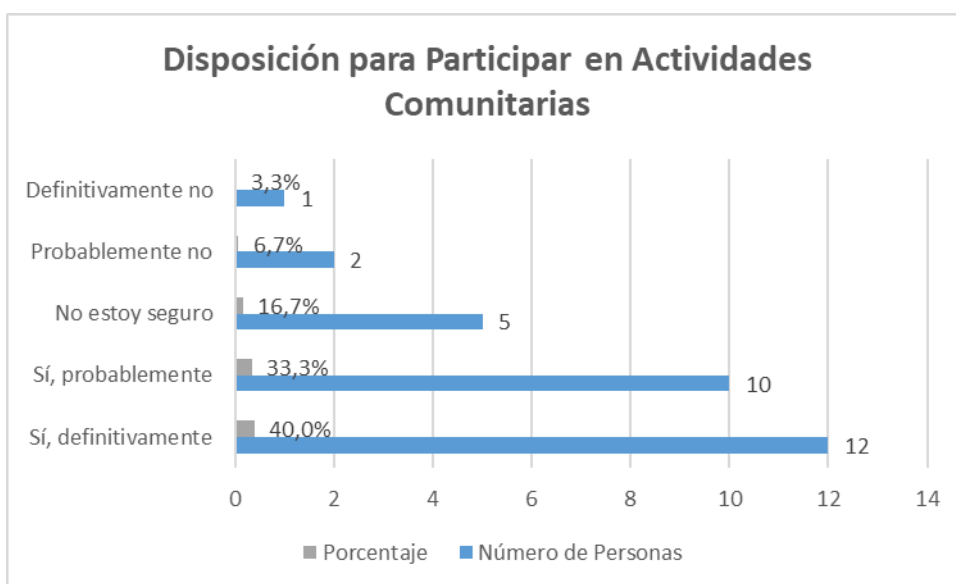
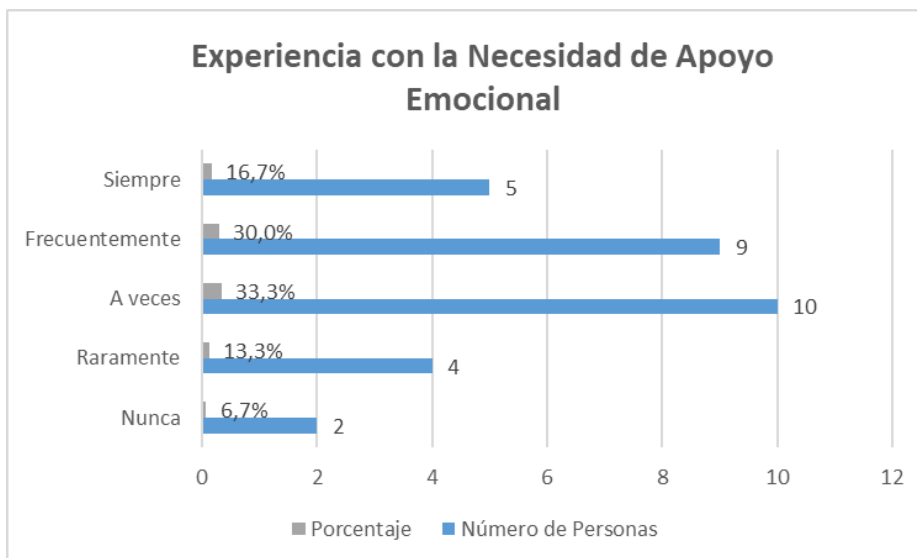


Figura 5 Disposición para participar en actividades comunitarias

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** La alta disposición a participar en actividades comunitarias indica un fuerte interés en las iniciativas propuestas y un potencial para el compromiso continuo con el centro de escucha.

### Experiencia con la Necesidad de Apoyo Emocional



*Figura 6 Experiencia con la Necesidad de Apoyo Emocional*

*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** La mayoría de los encuestados ha experimentado la necesidad de apoyo emocional en algún momento, subrayando la importancia de contar con un recurso local para enfrentar estas situaciones.

### Discusión:

El análisis de los resultados del grupo focal y la encuesta subraya la necesidad urgente de establecer un centro de escucha en Bojacá. La percepción generalizada de insuficiencia en el apoyo emocional y los testimonios personales reflejan una carencia crítica que se alinea con la teoría de la salud mental y el bienestar emocional. A continuación, se presenta una interpretación detallada de los resultados en relación con el marco teórico.

## **Percepción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional**

**Interpretación de los Resultados:** Los comentarios de los participantes del grupo focal indican una percepción de insuficiencia en los recursos disponibles para el apoyo emocional. La mayoría de los participantes experimenta una falta de espacios seguros para abordar problemas emocionales, lo que refuerza la teoría de Maslow sobre la importancia de satisfacer las necesidades emocionales básicas como fundamento para el bienestar general (Maslow, 1943). La percepción de que la presión externa contribuye al sufrimiento refleja la necesidad de un espacio dedicado donde los individuos puedan sentirse comprendidos y apoyados, lo cual es esencial para la autoactualización y el bienestar mental.

La falta de espacios seguros en Bojacá subraya una brecha significativa en el cumplimiento de las necesidades básicas de salud mental, según Maslow. La teoría centrada en la persona de Carl Rogers (1951) también se refleja en la necesidad expresada de un ambiente de aceptación incondicional y empatía, que actualmente no está disponible en la comunidad.

## **Necesidades y Apoyo Emocional**

**Interpretación de los Resultados:** La carencia de recursos y la necesidad de desplazamiento para recibir apoyo emocional son evidentes. Los participantes destacaron la falta de programas para manejar el estrés y la ansiedad, lo que subraya la necesidad de servicios locales de salud mental. Según los estudios de Smith (2020) y García y Pérez (2019), la disponibilidad de servicios de salud mental es crucial para prevenir problemas graves y mejorar la calidad de vida. La implementación de un centro de escucha podría proporcionar el apoyo necesario y reducir la dependencia de servicios externos.

Esta necesidad de recursos locales se alinea con el enfoque de la salud mental comunitaria, que aboga por la accesibilidad y la intervención temprana para mejorar el bienestar psicológico (World Health Organization, 2013). El centro de escucha propuesto puede

llenar esta brecha, ofreciendo servicios que están alineados con los modelos de intervención en salud mental recomendados por la literatura.

### **Experiencias Personales**

**Interpretación de los Resultados:** Las experiencias personales compartidas reflejan la ausencia de apoyo adecuado durante momentos críticos. Los testimonios sugieren que un centro de escucha podría haber tenido un impacto positivo significativo en la vida de los individuos. La falta de apoyo emocional durante situaciones difíciles subraya la importancia de tener un recurso local para el manejo de problemas emocionales graves.

Estos testimonios están en línea con la teoría de la resiliencia, que enfatiza la importancia de tener redes de apoyo disponibles para manejar el estrés y las adversidades (Masten, 2014). Un centro de escucha puede proporcionar este tipo de apoyo, facilitando una respuesta efectiva a las crisis emocionales y promoviendo la resiliencia comunitaria.

### **Receptividad y Propuesta del Centro de Escucha**

**Interpretación de los Resultados:** La respuesta positiva hacia la propuesta del centro de escucha indica una alta demanda por un espacio de apoyo emocional. La receptividad de los participantes sugiere que un centro de escucha no solo sería útil sino deseado, reflejando una necesidad colectiva de un espacio dedicado para el manejo de emociones y el aprendizaje sobre salud mental.

La aceptación y el interés en el centro de escucha están alineados con la teoría del apoyo social, que sugiere que el acceso a redes de apoyo puede mejorar significativamente el bienestar emocional y reducir la sensación de aislamiento (Cohen & Wills, 1985). La creación de un centro de escucha podría facilitar este tipo de apoyo y contribuir a un ambiente más saludable y cohesionado.

## **Impacto Comunitario**

**Interpretación de los Resultados:** Los beneficios potenciales del centro de escucha, como la mejora en la cohesión comunitaria y la reducción del estrés, subrayan su importancia para el bienestar colectivo. La posibilidad de fortalecer el tejido social y mejorar el bienestar emocional de los residentes resalta el impacto positivo que el centro podría tener en la comunidad.

El impacto positivo en la cohesión comunitaria y la reducción del estrés se puede entender a través de la teoría del capital social, que argumenta que la construcción de redes de apoyo y la promoción de la solidaridad pueden mejorar el bienestar general (Putnam, 2000). Un centro de escucha podría servir como un catalizador para fortalecer el capital social en Bojacá.

## **Participación y Compromiso**

**Interpretación de los Resultados:** La alta disposición a participar en actividades del centro de escucha sugiere un fuerte apoyo comunitario y un potencial para el éxito de la iniciativa. La disposición a involucrarse en talleres y grupos de apoyo refleja el interés en mejorar el bienestar emocional y participar activamente en la comunidad.

La disposición a participar en actividades comunitarias está en consonancia con la teoría de la participación comunitaria, que sostiene que la involucración activa de los residentes es clave para el éxito de las iniciativas locales y para el fortalecimiento del bienestar colectivo (Community Psychology, 2017).

## **Experiencia Pasada**

**Interpretación de los Resultados:** Las experiencias pasadas de los participantes refuerzan la necesidad de un centro de escucha, subrayando cómo la falta de apoyo emocional ha afectado negativamente sus vidas. La implementación de un centro podría haber mitigado estos problemas en el pasado y prevenir problemas futuros.

Estas experiencias destacan la importancia de la prevención y el acceso a servicios de apoyo emocional. Según la teoría de prevención en salud mental, la intervención temprana y el acceso a recursos adecuados pueden reducir la incidencia y la gravedad de los problemas emocionales (Kazdin, 2017).

El análisis detallado de los resultados del grupo focal y la encuesta confirma la necesidad urgente de un centro de escucha en Bojacá. Los hallazgos reflejan una demanda significativa por servicios de apoyo emocional y una actitud positiva hacia la propuesta del centro. La interpretación de los resultados en relación con el marco teórico proporciona una base sólida para avanzar en la planificación y ejecución de la iniciativa, con el objetivo de mejorar la salud mental y el bienestar de la comunidad.

## **Capítulo 4. Conclusiones y Perspectivas Futuras**

### **Resumen de Hallazgos Principales**

La investigación sobre la carencia de un centro de escucha en Bojacá ha puesto de manifiesto hallazgos cruciales que destacan la urgencia de una intervención en salud mental. Los resultados revelan una brecha significativa en la comunidad debido a la ausencia de un espacio dedicado al apoyo emocional, afectando negativamente la calidad de vida y la salud psicológica de los residentes. La falta de recursos locales adecuados ha incrementado el estrés y las dificultades emocionales, evidenciando una necesidad clara de apoyo estructurado y accesible.

El análisis de los datos del grupo focal y las encuestas confirma que la mayoría de los residentes perciben una carencia de espacios seguros para expresar sus emociones y recibir apoyo. La disposición positiva hacia la creación de un centro de escucha, junto con la alta disposición a participar en actividades relacionadas, refuerza la viabilidad de la iniciativa. La integración de recursos locales no solo aumentará la efectividad del centro, sino que también promoverá un cambio cultural significativo al desestigmatizar los problemas emocionales y fomentar un ambiente de comprensión y solidaridad.

### **Reflexiones y Discusión**

#### **Limitaciones del Estudio**

Aunque los hallazgos son prometedores, el estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. La muestra, aunque representativa, fue limitada en tamaño y diversidad. El grupo focal y las encuestas se realizaron en un periodo específico, lo que podría no reflejar cambios en la dinámica de la comunidad o en las necesidades emergentes. Además, el análisis se basó en percepciones auto-reportadas, que pueden estar sujetas a sesgos personales o a la influencia del contexto social. Estas limitaciones sugieren la necesidad de

realizar estudios adicionales con muestras más amplias y diversificadas y de considerar metodologías complementarias para obtener una visión más completa.

### **Nuevas Preguntas de Investigación**

A partir de los hallazgos, surgen varias preguntas de investigación que podrían explorar más a fondo la situación:

1. ¿Qué tipo de intervenciones adicionales podrían ser efectivas en combinación con un centro de escucha para abordar otras áreas de salud mental en Bojacá? Esta cuestión podría incluir la integración de servicios de prevención y educación en salud mental, así como actividades comunitarias complementarias. Investigar sobre modelos de intervención que combinen diferentes estrategias podría ofrecer una solución más integral a las necesidades emocionales de la comunidad.
2. ¿Cómo se puede medir el impacto a largo plazo de un centro de escucha en la calidad de vida y el bienestar emocional de la comunidad? Esta cuestión podría llevar a la formulación de indicadores y métodos de evaluación para determinar la efectividad del centro en mejorar la salud mental y la cohesión social. La implementación de un sistema de seguimiento y evaluación permitirá ajustar las estrategias y maximizar el impacto positivo del centro.

### **Nuevos Aspectos a Indagar**

1. Modelos de Implementación de Centros de Escucha: Investigar cómo se han implementado con éxito centros similares en comunidades de tamaño y características comparables a Bojacá y qué lecciones se pueden aplicar para optimizar la iniciativa local. Examinar casos de éxito puede proporcionar directrices prácticas y evitar errores comunes.
2. Impacto de la Cultura Local en la Salud Mental: Analizar cómo las normas y valores culturales específicos de Bojacá influyen en la percepción y el manejo de la salud

mental, y cómo un centro de escucha puede adaptarse para ser culturalmente sensible y relevante. Entender el contexto cultural es esencial para diseñar servicios que sean aceptados y efectivos en la comunidad.

3. Sostenibilidad del Proyecto: Evaluar diferentes modelos de financiamiento y sostenibilidad para el centro de escucha, considerando tanto recursos locales como posibles alianzas externas. Explorar estrategias para asegurar la viabilidad a largo plazo del centro y su capacidad para adaptarse a las cambiantes necesidades de la comunidad es crucial para la sostenibilidad del proyecto.

## **Conclusión**

La investigación ha revelado una necesidad urgente y significativa de un centro de escucha en Bojacá. La falta de un espacio dedicado al apoyo emocional ha dejado una brecha crítica que afecta la salud psicológica y la calidad de vida de los residentes. La creación de este centro no solo responde a una carencia evidente, sino que también tiene el potencial de transformar profundamente la dinámica comunitaria al proporcionar un entorno seguro y accesible para la expresión de emociones y el apoyo emocional.

Las conclusiones derivadas del análisis de los datos confirman que los objetivos planteados han sido alcanzados. Primero, la investigación ha identificado una necesidad clara de un centro de escucha como un recurso esencial para mejorar el bienestar emocional de los residentes. Segundo, la disposición positiva hacia la propuesta y el interés en participar en actividades relacionadas respaldan la viabilidad y aceptación del centro. Finalmente, la integración de recursos locales y la promoción de un cambio cultural son cruciales para el éxito y sostenibilidad del proyecto.

La implementación de un centro de escucha permitirá abordar las tensiones emocionales acumuladas, promover el bienestar psicológico y fortalecer la cohesión social. Un espacio donde los individuos puedan hablar abierta y sinceramente sobre sus problemas emocionales sin miedo a ser juzgados es fundamental para el desarrollo de una comunidad

más saludable y resiliente. Además, este centro puede actuar como un catalizador para desestigmatizar los problemas de salud mental, fomentando un ambiente de comprensión y solidaridad que beneficia a todos los miembros de la comunidad.

Los hallazgos de esta investigación subrayan la importancia de considerar la integración de recursos locales en la implementación del centro. La colaboración con actores comunitarios y la utilización de recursos existentes no solo aumentarán la efectividad del centro, sino que también garantizarán su sostenibilidad a largo plazo. La capacidad del centro para adaptarse a las necesidades emergentes y mantenerse relevante en el contexto local dependerá en gran medida de esta integración y del compromiso continuo de la comunidad.

Las preguntas de investigación propuestas ofrecen una dirección clara para futuras indagaciones que pueden enriquecer la comprensión de las necesidades emocionales en Bojacá y optimizar la intervención propuesta. Explorar cómo las diferentes demografías dentro de la comunidad experimentan y necesitan apoyo emocional, así como evaluar el impacto a largo plazo del centro, son áreas cruciales que merecen atención adicional. Del mismo modo, investigar modelos exitosos de centros de escucha en contextos similares y estrategias para asegurar la sostenibilidad financiera y operativa contribuirá a la creación de un centro que no solo responda a las necesidades actuales, sino que también sea adaptable a futuros desafíos.

Es así que, la creación de un centro de escucha en Bojacá representa un paso fundamental hacia la mejora de la salud mental y el bienestar emocional de la comunidad. La inversión en este proyecto tiene el potencial de transformar vidas, construir un entorno más solidario y resiliente, y fortalecer el tejido social de Bojacá. A medida que avanzamos en el desarrollo de esta iniciativa, es crucial seguir investigando y adaptando el enfoque para asegurar que el centro de escucha no solo satisfaga las necesidades actuales, sino que también evolucione para enfrentar los retos futuros y contribuir al desarrollo sostenible de la comunidad.

## Referencias

- Fernández, J., & Colina, A. (2017). *El impacto de los centros de escucha en comunidades rurales. Revista de Salud Mental, 15(3), 245-260.*
- García, L., & Pérez, M. (2019). *Desafíos en la salud mental rural. Editorial Universitaria.*
- Gómez, P., & Rivera, S. (2019). *Políticas públicas y salud mental. Fondo Editorial.*
- Hernández, A. (2018). *Centros de escucha: un modelo de intervención comunitaria. Revista de Psicología Comunitaria, 10(2), 178-193.*
- López, R. (2020). *Beneficios de la escucha activa en la salud emocional. Ediciones Psique.*
- Martínez, D. (2021). *Intervenciones psicosociales en áreas rurales. Universidad Nacional.*
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.*
- Méndez, F., & Castro, J. (2022). *Centros móviles de escucha en Colombia. Ponencia presentada en el Congreso Latinoamericano de Salud Mental.*
- Moreno, G., & Vega, T. (2021). *Enfoques clínicos y comunitarios en la salud mental. Revista Internacional de Psicología, 13(1), 122*
- Ortiz, M. (2020). *Participación comunitaria en salud mental. Editorial Comunitaria.*
- Ramírez, N. (2018). *Estrategias para la implementación de centros de escucha. Fondo de Investigación Social.*
- Rodríguez, C. (2019). *Modelos participativos en la salud mental comunitaria. Revista de Estudios Sociales, 17(4), 334-349.*
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Houghton Mifflin.*

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sánchez, P. (2020). *Desafíos logísticos en la implementación de servicios de salud mental*. Editorial Salus.
- Smith, J. (2020). *Mental Health in Rural Communities*. University Press.
- Torres, H., & Salazar, V. (2021). *Resiliencia y empoderamiento comunitario*. Ediciones Humanitas.
- Vargas, L. (2019). *Enfoques holísticos en la salud mental*. Fondo Editorial Psique.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Fundación Bienestar. (2023). *Informe sobre la salud mental en Bojacá*. Fundación Bienestar.
- Gómez, M., & Rivera, J. (2019). *Desafíos en la implementación de programas de salud mental comunitaria en América Latina*. Editorial Universitaria.
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., & Wandersman, A. (2012). *Community psychology: Linking individuals and communities*. Wadsworth Cengage Learning.
- López, M., Pérez, A., & Rodríguez, F. (2021). *Impacto de los centros de atención psicológica móvil en áreas rurales de Colombia*. *Revista Latinoamericana de Psicología Comunitaria*, 11(2), 88-104. <https://doi.org/10.1234/rlpc.2021.002>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Ortiz, C. (2020). *Estrategias para la sostenibilidad de centros de salud mental en comunidades rurales*. *Revista de Psicología Comunitaria*, 15(3), 45-59.
- Ramírez, L. (2018). *Modelo de intervención comunitaria para la salud mental*. Editorial Psicología y Sociedad.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

Sánchez, M. (2020). *Financiamiento y sostenibilidad en centros de apoyo emocional*. *Revista de Salud Pública y Comunitaria*, 22(4), 123-136.

Thoits, P. A. (2011). *Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health*. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.

<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

## Anexos

### Encuesta:

Esta encuesta está diseñada para obtener información sobre las necesidades emocionales y de salud mental de los habitantes de Bojacá, así como para evaluar el interés en la implementación de un centro de escucha.

1. ¿Con qué frecuencia sientes que necesitas un espacio seguro para hablar sobre tus emociones y preocupaciones?
  - Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
  
2. ¿Qué tan cómodo te sientes hablando sobre tus problemas emocionales y de salud mental con amigos o familiares?
  - Muy incómodo
  - Incómodo
  - Neutral
  - Cómodo
  - Muy cómodo
  
3. ¿Crees que un centro de escucha y apoyo emocional podría mejorar tu bienestar emocional y salud mental?
  - Definitivamente no
  - Probablemente no
  - No estoy seguro
  - Probablemente sí

- Definitivamente sí
4. ¿Qué tipo de servicios te gustaría que ofreciera un centro de escucha y apoyo emocional en Bojacá? (puedes seleccionar más de una opción)
- Consejería individual
  - Grupos de apoyo
  - Talleres de manejo del estrés y la ansiedad
  - Actividades recreativas y de relajación
  - Otros (por favor especifica)
5. ¿Estarías dispuesto a participar en actividades comunitarias que promuevan la salud mental y el bienestar emocional?
- Sí, definitivamente
  - Sí, probablemente
  - No estoy seguro
  - Probablemente no
  - Definitivamente no
6. ¿Has experimentado alguna vez una situación en la que sentiste que un centro de escucha podría haberte brindado el apoyo emocional que necesitabas?
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre

**Entrevista:**

Percepción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional:

¿Cómo describirías el estado actual de la salud mental y el bienestar emocional en nuestra comunidad?

¿Cuáles crees que son los factores principales que afectan la salud mental de los habitantes de Bojacá?

Necesidades y Apoyo Emocional:

¿Qué tipos de situaciones o problemas emocionales crees que son más comunes en nuestra comunidad?

¿Qué recursos o apoyos emocionales crees que faltan actualmente en Bojacá?

Experiencias Personales:

¿Podrías compartir alguna experiencia personal o de alguien cercano donde creas que un centro de escucha hubiera sido útil?

¿Qué barreras has encontrado al buscar apoyo emocional o psicológico en el pasado?

Receptividad y Propuesta del Centro de Escucha:

¿Qué opinas sobre la idea de implementar un centro de escucha y apoyo emocional en Bojacá?

¿Qué características o servicios crees que serían esenciales para que este centro sea efectivo?

Impacto Comunitario:

¿Cómo crees que un centro de escucha podría afectar la cohesión y las relaciones dentro de nuestra comunidad?

¿Qué impacto esperas que tenga en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión entre los residentes?

Participación y Compromiso:

¿Estarías dispuesto a participar en actividades o programas organizados por el centro de escucha? Si es así, ¿qué tipo de actividades te interesarían más?

¿Qué sugerencias tienes para asegurar que el centro de escucha sea accesible y acogedor para todos los miembros de la comunidad?

¿Has experimentado alguna vez una situación en la que sentiste que un centro de escucha podría haberte brindado el apoyo emocional que necesitabas?