



CENTRO HOLISTICO PARA LA DEPRESIÓN  
SHAMBALA

MARÍA ROBLEDO MANRIQUE

INTERIORISMO E INTERVENCIÓN DE ESPACIOS

LCI BOGOTÁ FUNDACIÓN TECNOLÓGICA

BOGOTÁ

2019



CENTRO HOLÍSTICO PARA LA DEPRESIÓN  
SHAMBALA

MARÍA ROBLEDO MANRIQUE

PRESENTADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

TECNÓLOGA EN INTERIORISMO E INTERVENCIÓN DE ESPACIOS

DIRECTOR DEL TRABAJO:

ANDRÉS GAVIRIA VALENZUELA

LCI BOGOTÁ FUNDACIÓN TECNOLÓGICA

INTERIORISMO E INTERVENCIÓN DE ESPACIOS

BOGOTÁ

2019

## TABLA DE CONTENIDO

i.	Resumen.....	
ii.	Abstract.....	
iii.	Introducción.....	4
iv.	Marco teórico.....	7
v.	Formulación del problema y justificación.....	11
	v.1 Formulación del problema.....	11
	v.2 justificación de la investigación.....	11
vi.	Objetivos.....	12
	vi.1 Objetivo General.....	12
	vi.2 Objetivo específico.....	12
vii.	Diseño de investigación.....	14
viii.	Recolección de información.....	15
ix.	Resultados.....	16
	ix.1 Ubicación.....	16
	ix.2 Fotografías.....	17
	ix.3 Plantas.....	19
	ix.4 Cortes.....	20
	ix.5 Fachadas.....	21
	ix.6 Muros y pisos.....	22
	ix.7 Zonificación.....	23
	ix.8 Renders.....	26
x.	Conclusiones.....	31

## INTRODUCCIÓN

La depresión es una enfermedad o trastorno mental que afecta en promedio al 4.4% de la población mundial, en Colombia afecta al 4.7% de la población, esto quiere decir que los Colombianos estamos por encima del promedio, lo cual es alarmante pues el sistema de salud Colombiano es muy débil.

Un documento de la OMS (Organización Mundial de la Salud) resaltó los obstáculos para acceder a tratamientos de esta enfermedad, entre ellos estaba la falta de recursos y de personal médico capacitado, la estigmatización que tienen este tipo de trastornos y una evaluación clínica inexacta o errónea.

Por eso surgió la necesidad de buscar una solución alternativa a este problema, que a diferencia de lo que se ha planteado a lo largo de la historia, está comprobado que la depresión no se cura únicamente con medicamentos y visitas regulares a un especialista. Esta es la alternativa más sencilla de controlar la enfermedad, más no de realmente curarla. La solución que se plantea con mi proyecto es crear un espacio seguro para las personas que padecen esta enfermedad, un lugar que supla todas sus necesidades manteniéndolos alejados del caos de la ciudad y creando un vínculo directo con la naturaleza, la cual es muy importante al momento de la sanación.

Shambala es un centro holístico para curar esta enfermedad, esto traduce que es un lugar de silencio y paz donde se trata a la persona como un todo, donde su enfermedad o vivencias pasadas no se juzgan o analizan como

hecho exteriores a la persona, o acontecimientos externos pues todo hace parte de la persona, y para poder quitar el tabú con este tipo de enfermedades es necesario aceptarlas y aceptar que han sido parte de uno y de la persona que uno es.

El fin de este lugar es sanar a las personas mental, emocional y físicamente por lo que es indispensable que estas tres áreas se trabajen pues no hay sanación verdadera sin tener estos tres aspectos equilibrados. Por lo que habrá terapia psicológica y coach para la parte mental, zonas verdes y un cuarto de ejercicio para la sanación física, acompañado de una alimentación balanceada y para la parte emocional hay yoga, meditación, charlas motivacionales y terapias con sus seres queridos.

La idea del programa es contar con espacios comunes para realizar diferentes actividades del día a día y del proceso de sanación, como también contar con espacios privados donde las personas que están viviendo allí por determinado tiempo. Esto se propuso como unas cabañas individuales rodeadas de naturaleza en las que solo se cuenta con habitación y baño, el resto de espacios como comedor, cocina, sala de estar, consultorio psicológico y lugares de meditación están en la casa principal donde los espacios son compartidos.

Se planteó que máximo 16 pacientes pueden estar en la casa habitándola pues la idea es que la terapia sea bastante personalizada y se tenga tiempo y espacio para uno sin abandonar las necesidades de los otros. Está enfocado en personas de 18 a 45 años pues son las edades en las que más frecuente se ve el padecimiento de esta enfermedad.

Shambala sería instaurado en la finca El charco, en La Pradera, Subachoque. Este es un lugar lleno de vegetación, cuenta con un cuerpo de

agua que juega un papel muy importante la ubicación de los espacios, y está a una distancia de Bogotá suficiente para que los familiares de los pacientes puedan ir a visitar pero también suficientemente alejado para que el caos y contaminación de la ciudad no se sienta.

La propuesta de este centro sería una alternativa para las personas que con los procedimientos tradicionales no han podido sanar de esta enfermedad y realmente quieren una solución, o para personas que sepan el papel tan importante que juega la vida espiritual en este proceso.

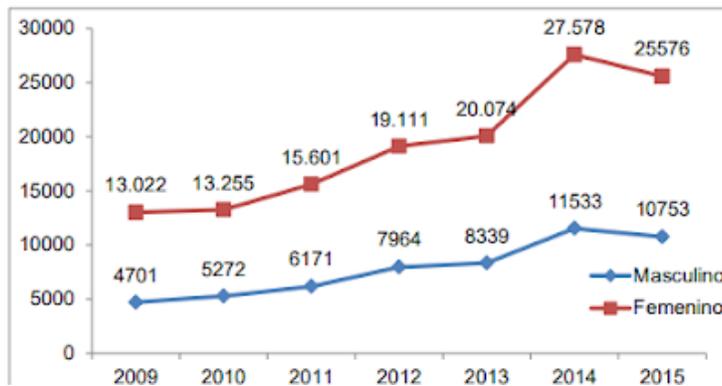
## MARCO TEORICO Y REVISION DE LITERATURAS

“La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente, y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.” (Organización Mundial de la Salud, [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/es/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/))

“Los suicidios se cobran un costo alto. Más de 800 000 personas mueren cada año por suicidio, y esta es la segunda causa principal de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad. Hay indicios de que, por cada adulto que se suicidó, posiblemente más de otros 20 intentaron suicidarse. Los suicidios son prevenibles.” (Organización Mundial de la Salud, [https://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/es/](https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/es/))

“La depresión es la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo. Según las últimas estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas viven con depresión, un incremento de más del 18% entre 2005 y 2015. La falta de apoyo a las personas con trastornos mentales, junto con el miedo al estigma, impiden que muchos accedan al tratamiento que necesitan para vivir vidas saludables y productivas.” (Organización Panamericana de Salud, 2017, [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13))

102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es)



“Gráfica 1. Número de personas atendidas por depresión moderada en Colombia (CIE10 F321), de 2009 a 2015.”

(Ministerio de Salud de Colombia, 2017, Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles)

“La principal dificultad se deriva del hecho de que la salud mental apenas ingresó al Plan de Beneficios en Salud en 2011. Aunque la consulta externa ha aumentado un 65 por ciento desde entonces, aún hay insuficiente formación al respecto en los niveles primarios de atención. Eso dificulta el diagnóstico y la atención oportuna.” (Pontificia Universidad Javeriana, <https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?p=281>)

Expuesto todo lo anterior, es evidente que Colombia necesita alternativas diferentes a las que el ministerio de salud puede ofrecer por los planes de salud como Sisben, EPS o medicina pre pagada pues aunque se tuvieran los

medios de costearlo la falta de personal para desempeñar este cargo es claro.

Sin embargo en Colombia existen lugares para tratar la depresión, algunos con metodologías tradicionales como lo es ASODEP, Asociación Colombiana contra la depresión y el pánico, conformada por un equipo multidisciplinario de Psiquiatras, Psicólogos y Trabajadores de la Salud.

También existe un lugar llamado Fundación La luz I.P.S, pero no trata únicamente pacientes con depresión sino también personas en rehabilitación de drogas y alcohol o con trastornos alimenticios. Por lo cual no hay personal especializado en la depresión y se convive con personas con otro tipo de trastornos.

En Cali, Valle del Cauca hay una fundación con un enfoque similar al de mi propuesta, se llama Albalá, es una escuela de vida como dicen ellos, la cual profesa la libertad de cultos, su programa es de inmersión total lo cual quiere decir que el paciente está interno en sus instalaciones y su programa cuenta con yoga, meditación, acondicionamiento físico, sanación pránica, reiki, esencias florales de Bach, psicoterapia. Sin embargo, aunque programa es compatible, este lugar tampoco es exclusivo para personas con trastorno depresivo.

En mi experiencia, es necesario estar rodeado de personas que entienden lo que estás pasando, que sienten similar a ti y que su cabeza funciona igual, por eso, creo que la depresión debe tratarse como grupo individual ya que una persona adicta a las drogas o con problemas alimenticios tiene necesidades distintas a una persona con depresión.

Por esto, la propuesta de Shambala unifica las cualidades del sistema tradicional y lo vincula con alternativas para nuevas generaciones y a su vez

cumpliendo con la misión inicial, que es sanar a personas con trastorno depresivo mayor.

## **FORMULACION DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION**

### **Formulación del problema**

En Colombia además de existir un sistema medico muy pobre, que no cubre ni a la mitad de personas diagnosticadas con esta enfermedad, no hay ningún lugar que supla las necesidades de las personas con depresión, existen lugares para tratar muchos trastornos a la vez, pero ninguna que se especialice específicamente en esta.

### **Justificación de la investigación**

Este lugar beneficia a las personas con trastorno depresivo pues se enfoca únicamente en ellos, en su enfermedad y la forma como necesitan ser tratados. Además de brindar un enfoque diferente a la forma de abordar este trastorno y dar solución a la falta de atención de esta enfermedad.

Colombia necesita lugares que brinden este servicio ya que gran porcentaje de las personas con depresión no tiene la oportunidad de tener un tratamiento adecuado para tratarla.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

El fin de este proyecto es crear un espacio adecuado para tratar la depresión. Crear un espacio donde los pacientes, o personas con este trastorno, se sientan seguros, acompañados y únicamente rodeados por naturaleza, teniendo personas que están trabajando por su sanación y personas que entienden justamente lo que ellos están viviendo.

Crear un espacio donde la naturaleza coexista con ellos y donde el contacto con ella ayude a su evolución y sanación. Esto será en Subachoque, Cundinamarca, un lugar alejado de la ciudad, alejado de la contaminación auditiva y visual y que genera la sensación de poder estar desconectado de la sociedad.

### **Objetivo específico**

Todo lo anterior podrá ser posible creando un lugar que no solo brinde ayuda tradicional si no que busque alternativas para la sanación de la parte emocional y física.

Creando aulas destinadas a las terapias psicológicas individuales, grupales y de familia, acompañado de conferencias y charlas en un mono espacio que también cumple la función de lugar para meditación, yoga y reiki. Además de contar con zonas verdes y cuarto de ejercicios para fortalecer la parte física.

Shambala cuenta con un programa integral que se ocupa de todos los ámbitos de la vida, dando solución a todos los aspectos, entendiendo esta

enfermedad como un todo y no como una parte aislada de las personas que la padecen.

El fin es crear un espacio independiente para los pacientes en el cual tengan su tiempo a solas, su momento de reflexión y su espacio para ser ellos mismos.

Además existen zonas comunes donde los pacientes deben desarrollar sus actividades en grupo y mantener vínculos con los demás pacientes, cumpliendo obligaciones y horarios.

## **DISEÑO DE INVESTIGACION**

El concepto de diseño y de la distribución de los espacios se basa en el agua, el terreno cuenta con una represa de agua y se volvió el punto focal del proyecto pues en el budismo el agua no limpia únicamente el cuerpo si no también cumple la función de purificar el alma y crear un vínculo con la naturaleza. El agua es una parte muy importante para el budismo, al igual que los otros 3 elementos pues es con ellos como se alcanza la pureza.

La distribución se basa en el cuerpo de agua y de allí, siguiendo el DharmaChakra, símbolo del budismo, se determinan los espacios gracias a sus ejes.

DharmaChakra es la rueda del dharma, lo cual quiere decir que se relaciona con la disciplina moral necesaria para alcanzar la paz mental (el eje); también representa la sabiduría necesaria para combatir la ignorancia, la conciencia de la unión con el todo (los radios) y la perfección de la enseñanza del dharma (el perímetro del círculo).

Tenemos el foco principal siendo el agua, con sus radios se determinó la posición de la casa principal y las cabañas de habitaciones uniéndolos al agua a través de árboles y arbustos haciendo visibles los ejes. Esto genera la sensación que todo está conectado y todo lo que se ve forma parte de un todo mayor.

Todo lo anterior para generar una sensación de que los humanos y la naturaleza somos uno y que es necesario coexistir y sumergirse en ella para alcanzar entendimiento y plenitud.

## **RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para poder llevar a cabo este proyecto, fue necesario visitar algunas de las clínicas psiquiátricas y de rehabilitación para poder ver como son realmente. Allí pude hablar con algunos pacientes y enfermeras que únicamente me contaban de las rutinas que los pacientes tenían.

Fue muy difícil obtener esta información ya que como he dicho anteriormente no hay ningún centro destinado únicamente para personas con depresión, así que la forma de abordar a las personas variaba mucho dependiendo de su condición o enfermedad.

De igual forma base este proyecto en mi experiencia personal. Tuve un episodio de depresión mayor a mediados de 2017 y tuve la oportunidad de estar en un lugar para que me trataran esta condición, así que de mi aprendizaje allí y de lo que vi de mis compañeros fue lo que utilice para sacar mis conclusiones.

A partir de mi experiencia pude identificar falencias y aciertos de las distintas alternativas que brindan estos centros. Pude vivir en carne propia que es estar en un lugar que te tratan como un paciente más, que no atienden tus necesidades pues la cantidad de personas con distintos trastornos que hay es complicado y la forma como la gente que vive lo mismo que tu es un apoyo fundamental en todo este proceso.

Así que Shambala se basa en experiencia personal y ajena y en lo que pude ver y percibir a lo largo de estos años padeciendo esta enfermedad.

## RESULTADOS

Basándome en lo expuesto anteriormente este es el lote y casa escogidos:

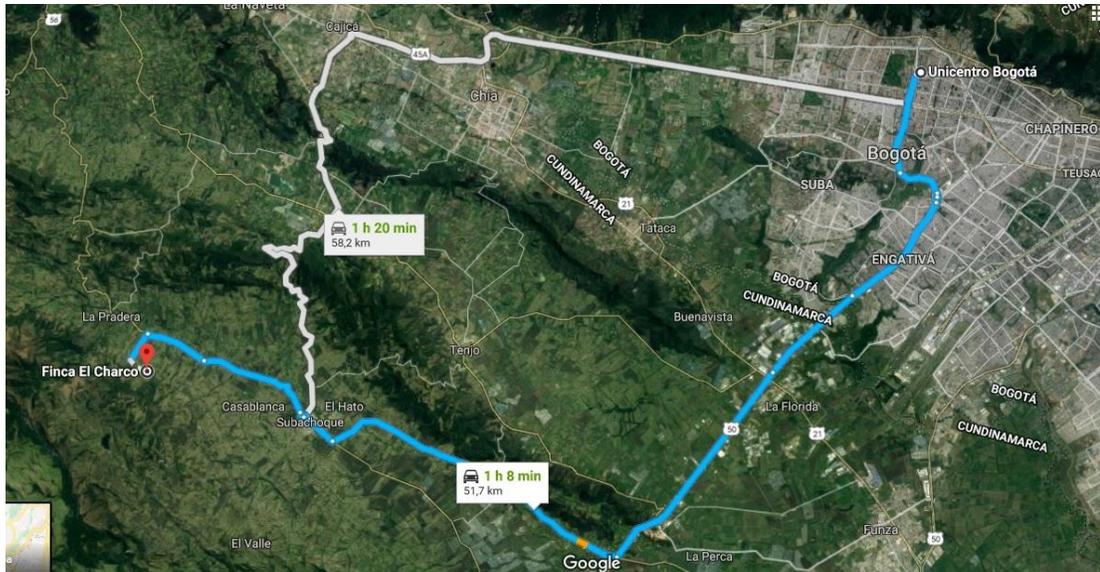


Figura 1: Trayecto y tiempo de recorrido desde el Centro Comercial Unicentro hasta La Finca el lago en La Pradera, Subachoque.



Figura 2: Ruta de ingreso a la finca desde la via principal de La Pradera.



Figura 3: Vientos y asoleación del terrero escogido.



Figura 4: Casa principal actual (sin modificaciones)



Figuras 5 y 6: Imágenes del terreno y vista.

Para la distribución del terreno se usó el DharmaChakra que se muestra a continuación:

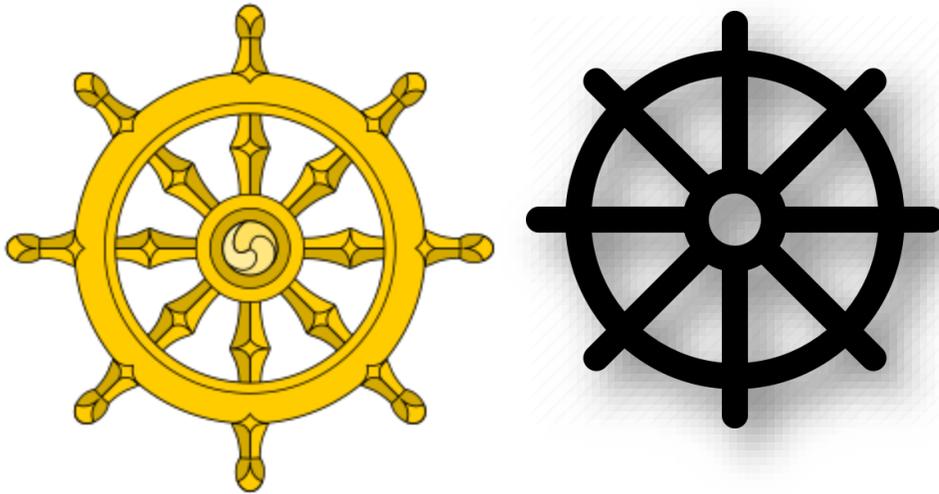
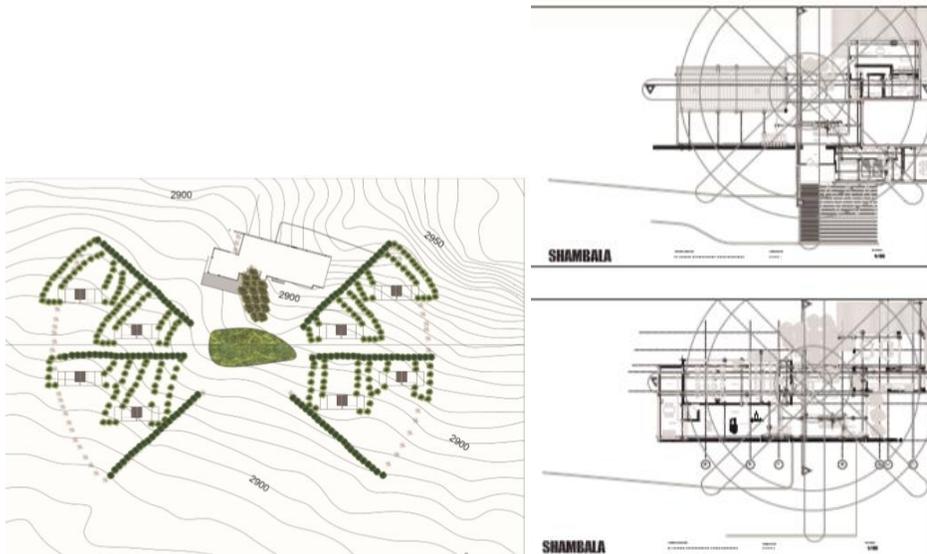


Figura 7: DharmaChakra y su simplificación para adaptarlo al terreno y la casa.



Las plantas del proyecto quedaron así:

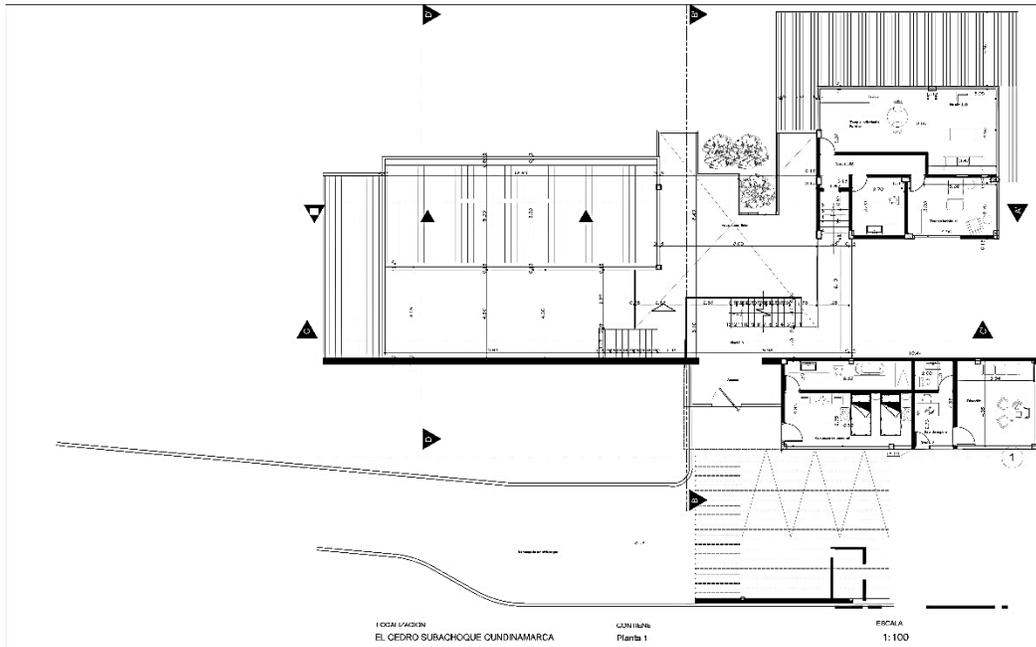


Figura 8: Planta primer piso de la casa principal

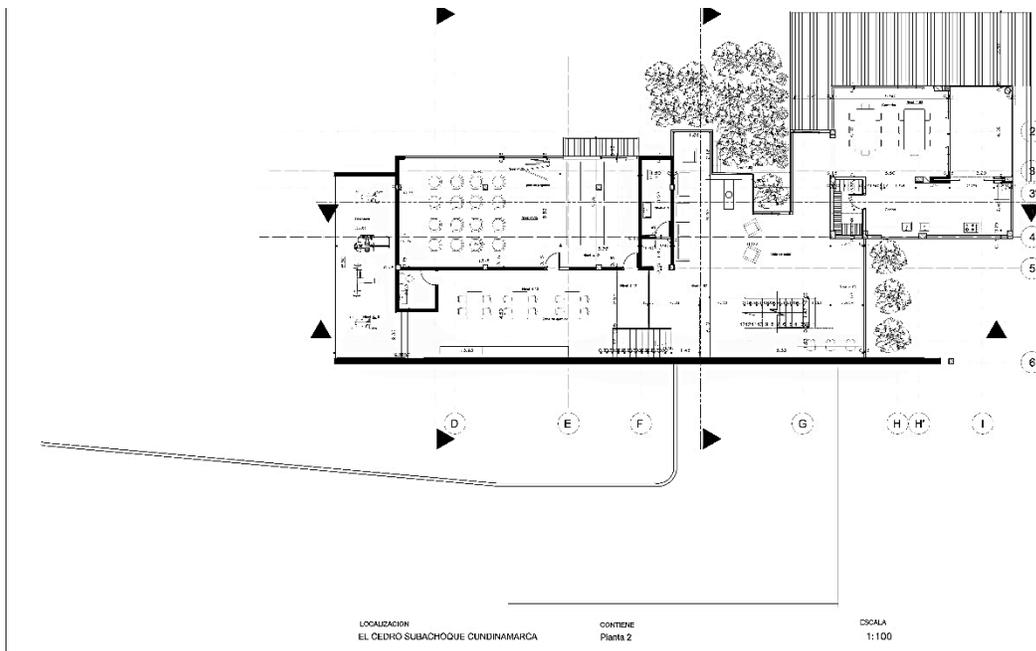


Figura 9: Planta Segundo piso de la casa principal

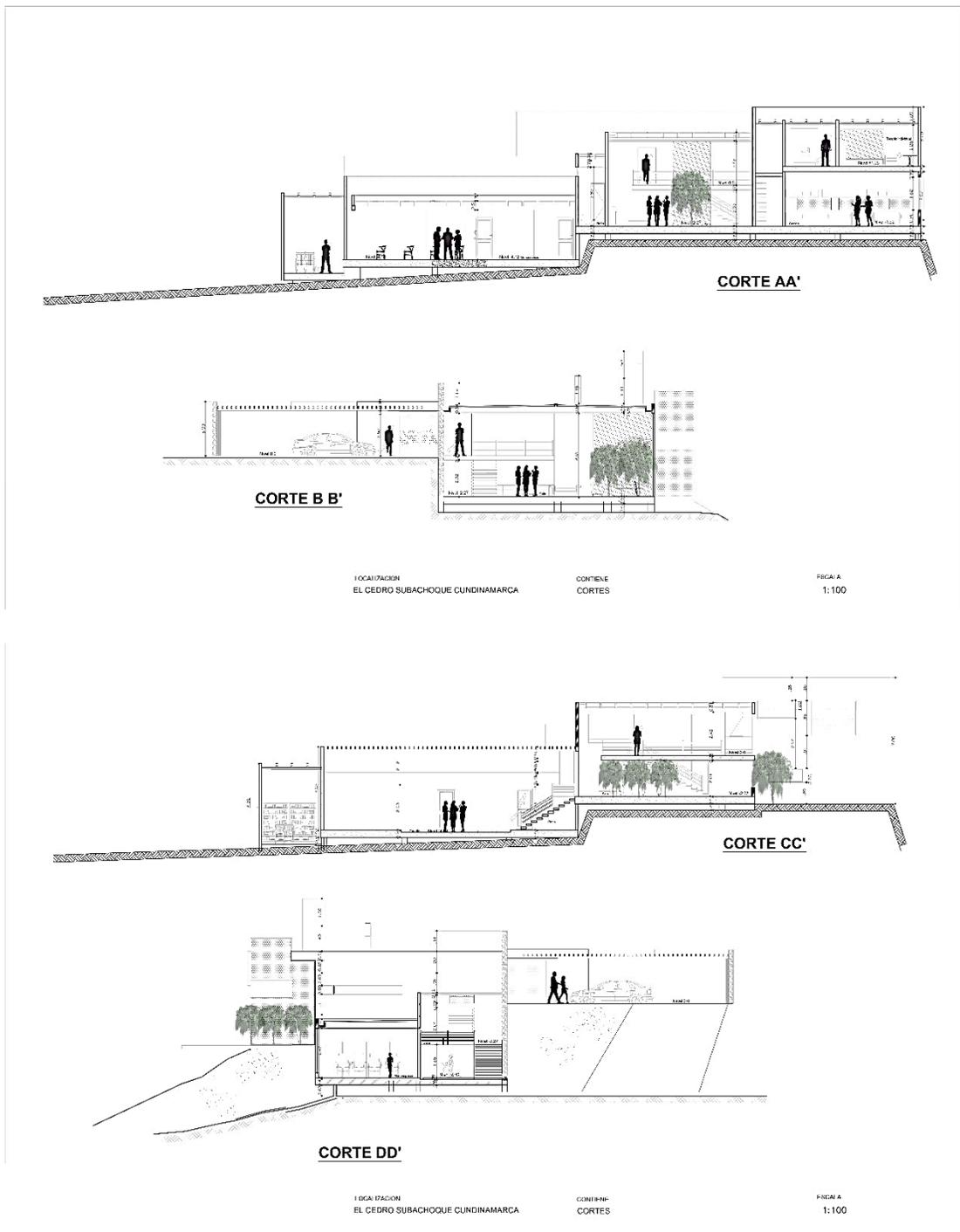


Figura 10 y 11: Cortes de la casa principal

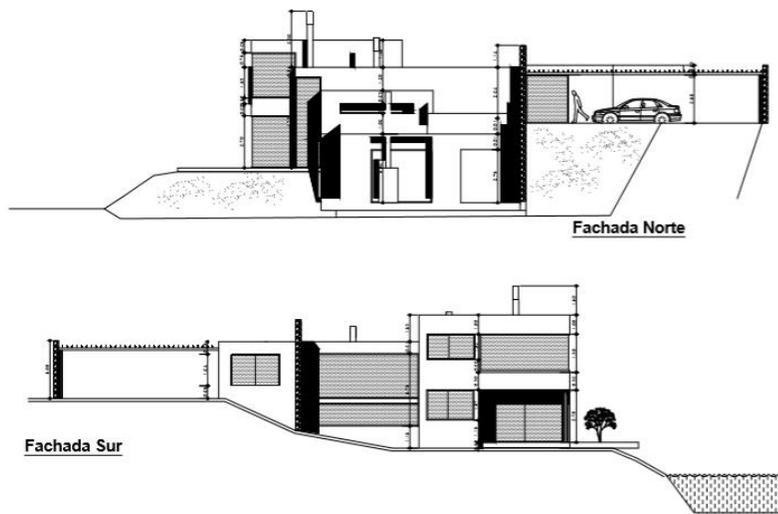
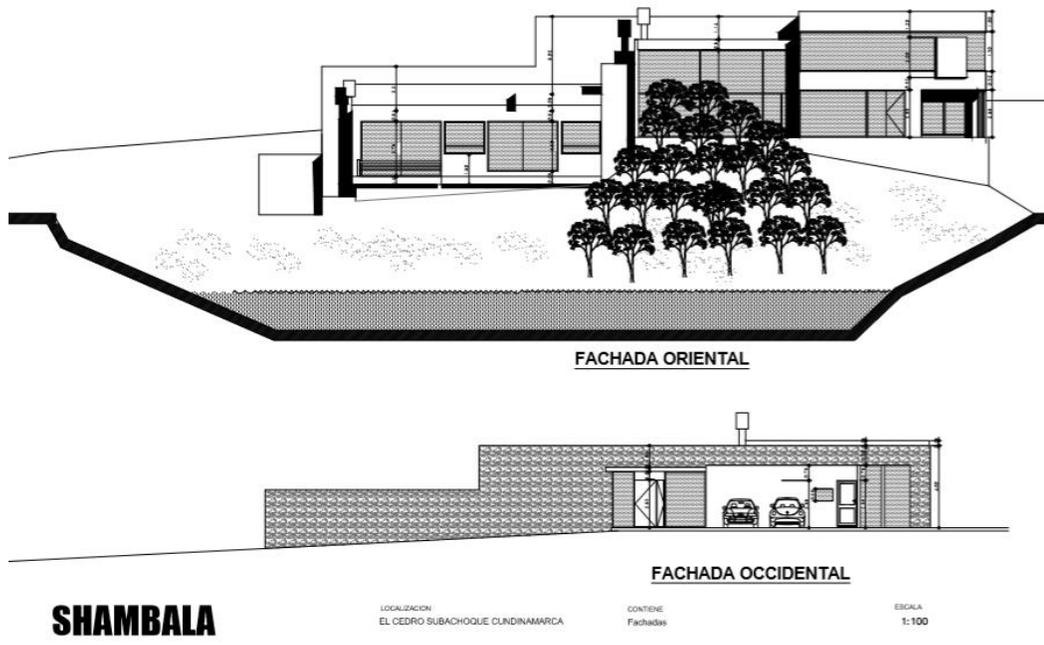
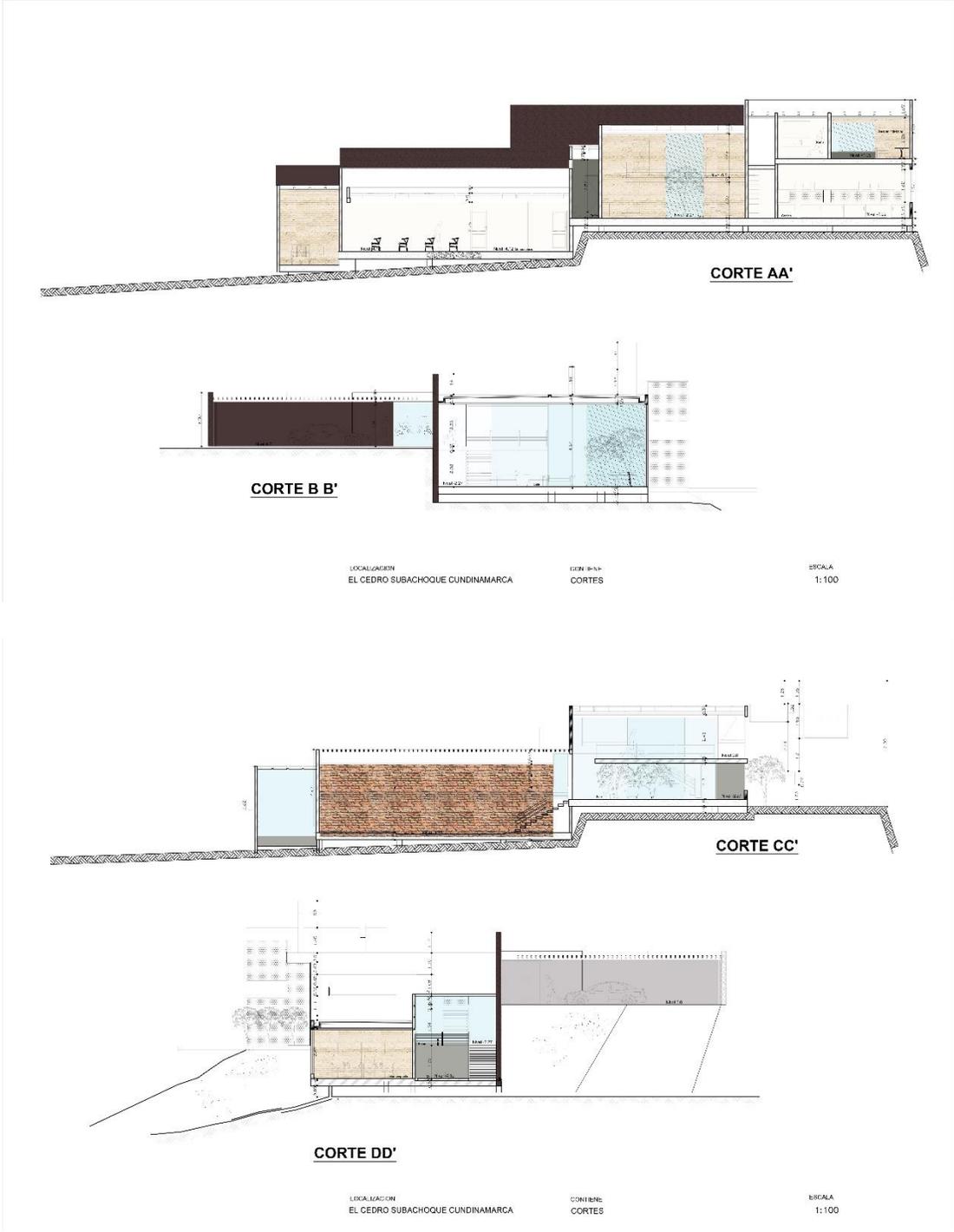
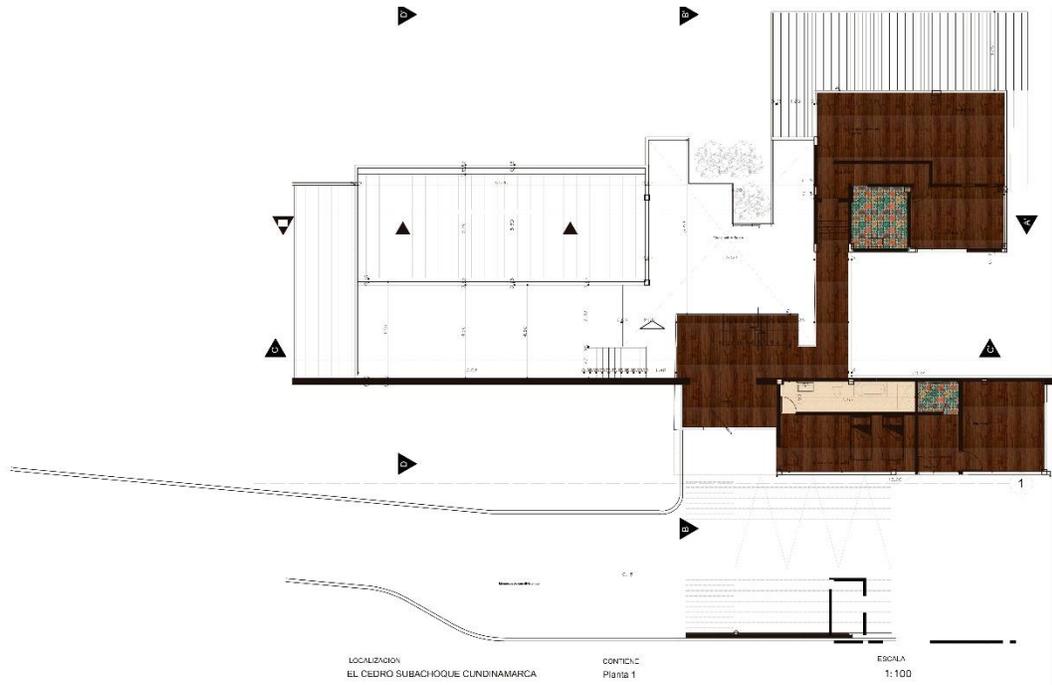


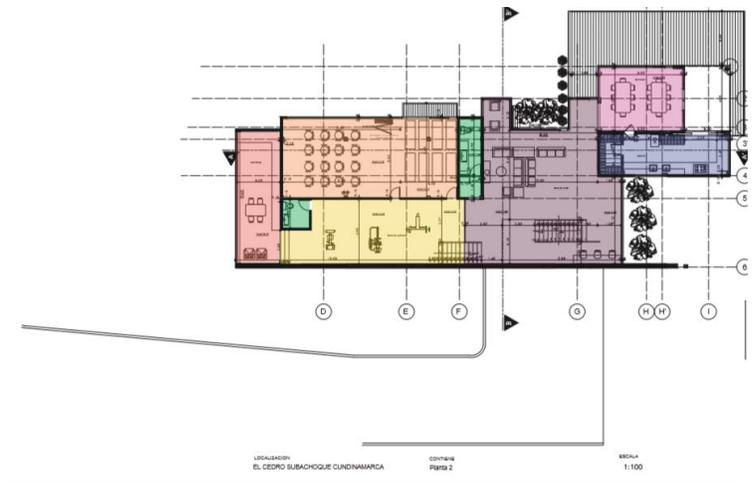
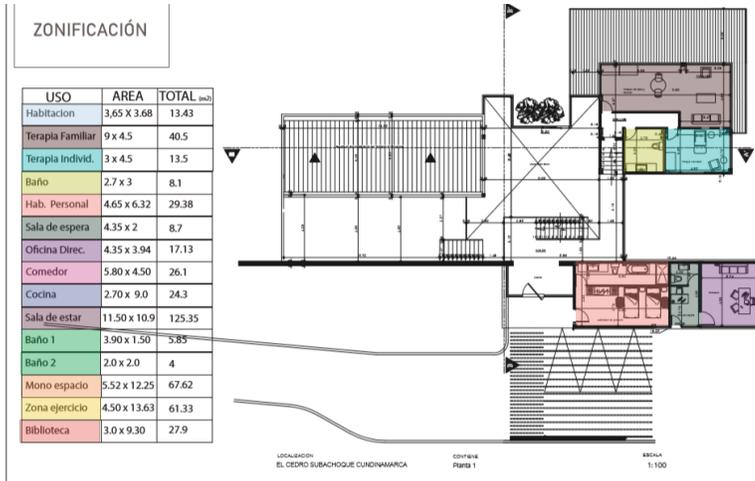
Figura 12 y 13: Fachadas de la casa principal

Los materiales de pisos y muros se ven a continuación, todos en tonos tierra





Las zonas requeridas están a continuación descritas con el plano de zonificación



Renders:



Biblioteca



Comedor



Uso del mono espacio, sala de conferencias



Segundo uso del mono espacio, salón de yoga



Cuarto de ejercicios



Consultorio de psicología



Sala de estar



Zona social general



Cabaña de día



Cabaña de noche

## **CONCLUSIONES**

Shambala surgió a partir de la necesidad de dar una solución a una problemática en Colombia como lo es tener espacios para tratar la salud mental de todos los colombianos.

Colombia se encuentra por encima del promedio mundial en porcentaje de depresión y lastimosamente no cuenta con recursos ni personal capacitado para tratar esta enfermedad.

Basándome en la investigación y en mi experiencia tome las características de los lugares existentes para este servicio o similares que apoyaran mi visión del tema y poder complementarlo con otras alternativas.

Se creó un lugar de paz, rodeado de naturaleza donde se ve al individuo como un ser humano más allá de sus problemas, donde se trata con respeto una enfermedad que hasta el día de hoy ha sido un tabú en la sociedad.

**ENTREGA DE TRABAJO DE GRADO Y AUTORIZACIÓN DE SU USO A LCI BOGOTÁ FUNDACIÓN TECNOLÓGICA.**

Yo, \_\_\_\_\_ mayor de edad, vecino de Bogotá D.C., identificado con la Cédula de Ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ actuando en nombre propio, en mi calidad de autor del trabajo de grado, monografía o trabajo de grado denominado:

---

---

hago entrega del ejemplar respectivo y de sus anexos del ser el caso, de manera material, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a LCI FUNDACIÓN TECNOLÓGICA, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, utilice y use en todas sus formas, los derechos patrimoniales de reproducción, comunicación pública, transformación y distribución (alquiler, préstamo público e importación) que me corresponden como creador de la obra objeto del presente documento. La presente autorización se hace extensiva no sólo a las facultades y derechos de uso sobre la obra en formato o soporte material, sino también para formato virtual, electrónico, digital, óptico, usos en red, internet, extranet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer. EL AUTOR - ESTUDIANTE, manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y la realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es de su exclusiva autoría y tiene la titularidad sobre la misma. PARÁGRAFO: En caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, EL ESTUDIANTE - AUTOR, asumirá toda la responsabilidad, y saldrá en defensa de los derechos aquí autorizados;

para todos los efectos la Fundación actúa como un tercero de buena fe. Para constancia se firma el presente documento en dos (02) ejemplares del mismo valor y tenor, en Bogotá D.C., a los \_\_\_ días del mes \_\_\_\_ de 20\_\_.

**EL AUTOR ESTUDIANTE**

**Docente Director del trabajo**

\_\_\_\_\_  
**Nombre**

\_\_\_\_\_  
**Nombre**

\_\_\_\_\_  
**Firma**

\_\_\_\_\_  
**Firma**

\_\_\_\_\_  
**Cédula**

\_\_\_\_\_  
**Cedula**

**NOTA:** En caso de que el AUTOR ESTUDIANTE sea menor de edad, esta autorización debe llevar la firma del acudiente.