



Reescribiendo la historia de los trastornos mentales en la juventud a través de narrativas
visuales

Valeria Moreno Franco

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Comunicación Social - Periodismo

Octubre del 2024

Reescribiendo la historia de los trastornos mentales en la juventud a través de narrativas
visuales

Valeria Moreno Franco

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Comunicador Social –
Periodista

Asesor(a)

Alma García Gómez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Comunicación Social - Periodismo

Octubre del 2024

Dedicatoria y Agradecimiento

Dedico este trabajo a Dios, quien ha sido mi guía y mi fortaleza en cada paso de este camino. Su luz ha iluminado mis días de incertidumbre y me ha brindado la paz necesaria para enfrentar los desafíos. Sin su amor y sabiduría, nada de esto hubiera sido posible.

A mis padres, por su inquebrantable apoyo y amor incondicional. Ustedes han sido mi mayor aliento y mi motivación constante. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la importancia de perseguir mis sueños, incluso en los momentos más difíciles. Cada sacrificio que han hecho ha sido una piedra angular en mi formación.

A mis compañeros, quienes han hecho de este viaje una experiencia inolvidable. Sus risas, complicidad y apoyo mutuo han convertido cada día en una oportunidad para aprender y crecer juntos. Agradezco cada momento compartido, cada desafío superado y cada logro celebrado en equipo.

A mis profesores, por su dedicación y por estar siempre dispuestos a ayudarme. Su pasión por la enseñanza y su compromiso con nuestra formación han sido fundamentales en mi desarrollo académico. Gracias por compartir su conocimiento y por inspirarme a ser una mejor versión de mí misma.

Y, finalmente, a mí, por la perseverancia y la valentía que me han permitido superar momentos en los que a menudo, la incertidumbre, las dudas y mi salud mental me llevaron a considerar rendirme. Este logro es un testimonio de mi capacidad para enfrentar esos desafíos y encontrar la fuerza dentro de mí para seguir adelante y crecer a pesar de las adversidades.

Contenido

<i>Lista de tablas.....</i>	<i>5</i>
<i>Lista de anexos.....</i>	<i>5</i>
<i>Resumen.....</i>	<i>6</i>
<i>Introducción.....</i>	<i>7</i>
<i>1 CAPÍTULO 1.....</i>	<i>12</i>
<i>1.1 Pregunta de investigación.....</i>	<i>12</i>
1.2 Objetivos.....	13
1.3 General.....	13
1.4 Específicos.....	13
<i>CAPÍTULO 2.....</i>	<i>13</i>
<i>2 Revisión literaria.....</i>	<i>13</i>
2.1 Marco Teórico-conceptual.....	17
2.3 Marco legal.....	22
2.4 Marco Praxeológico.....	24
<i>3 Metodología.....</i>	<i>25</i>
3.1 Participantes.....	25
3.2 Procedimiento.....	26
3.3 Resultados.....	28
3.4 Discusión.....	35

<i>CAPÍTULO 4</i>	39
1.1 Conclusiones.....	39
1.2 Referencias.....	40
<i>Anexos</i>	46

Lista de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas.

Tabla 2. Matriz descriptiva de tres medios de comunicación.

Lista de anexos

Anexo A Formato de entrevista para el encuentro con los participantes

Anexo B Formulario de preguntas abiertas-enlace

Resumen

Dentro de un amplio abanico de propuestas comunicativas, los contenidos visuales avivan el interés de personas de diversas edades promoviendo la comprensión y el aprendizaje de temáticas variadas. A través de un estudio cualitativo testimonial, y por medio de narrativas visuales, la presente exploración pretende mostrar un lado distinto de la vida de las personas que enfrentan la ansiedad y la depresión; patologías de alta prevalencia a nivel mundial. Con la aplicación de instrumentos como una entrevista abierta se logró evidenciar la percepción de las personas sobre la forma cómo algunos medios comunican e informan acerca de los trastornos mentales, medios de comunicación convencionales y no, encontrando que los medios no convencionales acogen más ampliamente esta temática, constatando el interés de los nuevos creadores y comunicadores de darle lugar a esta materia. Utilizando el fotorreportaje como medio, el objetivo fue visibilizar las experiencias de jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión en el municipio de Bello, destacando la resiliencia y los logros cotidianos de estos individuos, ofreciendo una representación más completa y positiva de sus experiencias. Al resaltar estos aspectos menos visibles, se fomenta mayor entendimiento, empatía y una comprensión significativa en la percepción social de estas condiciones, poniendo en imágenes aquello que con palabras no se dice.

Palabras clave: Ansiedad, depresión, jóvenes, fotografía, salud mental, medios de comunicación, narrativas tradicionales, narrativas testimoniales, resiliencia.

Abstract

Within a wide range of communicative proposals, visual content fuels the interest of people of different ages, promoting understanding and learning of various topics. Through a qualitative testimonial study, and through visual narratives, the present exploration aims to show a different side of the life of people who face anxiety and depression; pathologies with high

prevalence worldwide. With the application of instruments such as opened interview, it was possible to demonstrate people's perception of the way in which some media communicate and inform about mental disorders, conventional and non-conventional media, finding that non-conventional media more widely embrace this theme, confirming the interest of new creators and communicators in giving space to this subject. Using photo reportage as a medium, the objective was to make visible the experiences of young people with anxiety and depression disorders in the municipality of Bello, highlighting the resilience and daily achievements of these individuals, offering a more complete and positive representation of their experiences. By highlighting these less visible aspects, greater understanding and empathy and a significant understanding in the social perception of these conditions are fostered, putting in images what is not said in words.

Keywords: Anxiety, depression, young people, photography, mental health, media, traditional narratives, testimonial narratives, resilience.

Introducción

Durante años, la salud mental ha sido estigmatizada perpetuando los sesgos frente a este tema y su complejidad., como, por ejemplo, la representación de la atención en salud mental asociada directamente al “estar loca/o”. Los estereotipos han llevado a una representación centrada únicamente en el sufrimiento y la debilidad, dejando de lado la complejidad y la fortaleza de quienes conviven diariamente con situaciones adversas o patologías de la salud mental y limitando la comprensión y empatía hacia quienes viven con estas condiciones.

Actualmente, la ansiedad y la depresión son algunas de las patologías mentales de mayor prevalencia en el mundo, las cuales no se quedan atrás con los prejuicios. La falta de representaciones positivas y realistas de las experiencias de los jóvenes con trastornos mentales contribuye a invisibilizar sus logros, fortalezas y momentos de felicidad. Frías y García (2022). En

Colombia es un tema de preocupación creciente, evidenciado por cifras crecientes en temas relacionados y que se acentuaron con la época de la pandemia por el Covid-19. (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2021).

El tema de la salud mental es uno de los que durante las épocas del confinamiento por el COVID-19, se puso en evidencia, puesto que los diagnósticos de ansiedad y depresión aumentaron en un 26%, según la Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de Salud (OMS y PAHO, 2021) además de develar otras falencias estructurales en la sociedad como la precariedad, las violencias, etc., que al final están intrínsecamente relacionadas con la salud mental. Tras de ello, se hace ver que los jóvenes tuvieron una afección fuerte debido a las dinámicas políticas cambiantes, incertidumbre, cambios en la dinámica académica, entre otros. (Sapien Lab, 2021)

Diversos estudios han contribuido a comprender este proceso. Según el Instituto Nacional de Salud [INS], 2023, se estima que el 4.7% de la población colombiana padece depresión, siendo factores como el desempleo, la violencia y la falta de apoyo social significativamente asociados con esta condición.

El suicidio, es otro elemento que requiere un abordaje complejo, en varias ocasiones, termina siendo el desenlace de un proceso de salud mental desatendido, en cuanto a la prevención del suicidio. Gómez (2021), encontró que las intervenciones comunitarias, como la capacitación en primeros auxilios psicológicos y la promoción de redes de apoyo, son efectivas para reducir las tasas de suicidio en Colombia. Por otro lado, Jassir et al, (2021) exploraron las percepciones y actitudes hacia la salud mental en el país, encontrando altos niveles de estigmatización y falta de conocimiento sobre los trastornos mentales.

A este paisaje se le suma que, según la Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia, aproximadamente el 66,3% de los colombianos mayores de 18 años han experimentado algún

trastorno mental en su vida (Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud], 2015). Sin embargo, solo alrededor del 10% de las personas con trastornos mentales en Colombia reciben tratamiento especializado (MinSalud, 2018). En Colombia, los casos de suicidios del año 2022 al 2023 pasaron de 1.564 a 1.810 aproximadamente, de los cuales un porcentaje elevado pudo explicarse por diversos trastornos mentales. (Procuraduría General de la Nación, 2023).

Adentrándonos en la población de interés, cabe resaltar que, en el municipio de Bello, la tasa de suicidios, en adolescentes del 2021 al 2022, aumentó en un 35,06%, en jóvenes de 20 a 24 años, un 28% y de 25 a 29 años, el 6,6%. (Sistema Integrado de Información de la Protección Social [SISPRO], 2022). Estas cifras, hablan de un horizonte desalentador, puesto que no solo la tasa de suicidios viene en aumento, sino que además la inversión y presupuesto destinado a atender la salud mental de los colombianos, es poco, y es de considerar, que los servicios particulares de atención aun no son económicamente asequibles para una nación con altos niveles de pobreza. (Fondo de Población de las Naciones Unidas [UNFPA], 2021)

Otros datos importantes, dicen que la atención en salud mental, también viene en aumento, en Bello por ejemplo, el porcentaje de personas jóvenes que requiere y son atendidas al menos una vez en los servicios en salud mental aumentó del 2021 al 2022, siendo los jóvenes entre 15 y 19 años, quienes más elevaron esa cifra, pasando de un 37% al 43%, cabe anotar que, aunque no se tenga aun este reporte para el 2023 y 2024, es este grupo poblacional el cual actualmente puede estar vivenciando procesos universitarios o académicos estresantes; además, en el 2022, el porcentaje de jóvenes bellanitas que presentaron episodio depresivo grave entre 20 y 24 años, aumento en un 0,56%, y entre 15 y 19 años, alcanzó el 1%, lo que equivale aproximadamente a 250 jóvenes más que en el 2021. (SISPRO, 2022)

Este aumento puede referirse al alza de episodios en el tema o también a una mayor sensibilización y reporte de eventos en salud mental, pero a pesar de la creciente conciencia sobre

su importancia, el gasto en este sector sigue siendo insuficiente. Según un informe realizado por el Banco Interamericano de Desarrollo, Colombia gasta solo alrededor de 6.6 dólares per cápita en salud mental, muy por debajo del promedio mundial de 10.05 (Gutierrez et al; 2023). Esta brecha en la financiación dificulta la expansión de servicios de salud mental de calidad y limita el acceso equitativo a los mismos. Hay que añadir que la estigmatización de los trastornos mentales persiste en la sociedad colombiana; según una encuesta realizada por la Fundación Éxito Mental (2022) el 60% de los encuestados considera que las personas con trastornos mentales son peligrosas, y el 45% cree que son impredecibles. Estos hallazgos dan cuenta del estigma y el miedo frente a la salud mental, dificultando aún más la búsqueda de ayuda y el apoyo social para quienes lo necesitan.

Es fundamental abordar tanto las barreras estructurales como las narrativas estigmatizantes para promover una comprensión crítica y compasiva y una atención más efectiva hacia los problemas de salud mental en el país, a saber; las narrativas perjudiciales sobre la salud mental en Colombia tienen un impacto significativo en la percepción y el acceso a la atención adecuada. Una de ellas es la idea de que enfrentar problemas de salud mental es una muestra de debilidad o falta de fortaleza, lo que puede desalentar a las personas a buscar ayuda profesional. Al respecto, la Encuesta Nacional de Salud Mental (2015) mostro que, el 35% de los encuestados reportaron sentir vergüenza o temor a ser juzgados por otros debido a su condición de salud mental.

Otra narrativa perjudicial es la creencia de que los trastornos mentales son incurables, lo que puede desanimar a las personas a buscar tratamiento. Sin embargo, muchos trastornos mentales son tratables con intervención adecuada. Según una revisión de la Revista Colombiana de Psiquiatría, se estima que entre el 70-80% de las personas con trastornos mentales pueden mejorar significativamente con el tratamiento adecuado (Como se cita en OMS, 2022). Dichos

argumentos contribuyen a la estigmatización de los trastornos mentales y pueden obstaculizar la búsqueda de ayuda y el acceso a la atención adecuada en Colombia. Es importante desafiar estas ideas erróneas y promover una comprensión más precisa y empática de los problemas de salud mental en la sociedad. Las cifras y datos anteriores respaldan esta idea y proporcionan una base sólida para comprender la situación de la salud mental en Colombia.

Por una parte, se debe entender que los trastornos mentales, develan otras potencialidades de las personas, las cuales encaminan la vivencia de estas patologías, en una vía resiliente, ya que poner en marcha la responsabilidad de confrontar el sí mismo, su propia historia, sus mecanismos de defensa, es un todo un reto. En este orden de ideas, los medios digitales actualmente promueven infinidad de contenidos visuales que alientan el interés de los espectadores, incluyendo dentro de ellos, la salud mental, sin embargo, encontrar información testimonial sobre la vivencia específica de trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes desde un enfoque que destaque la cotidianidad, la resiliencia, y otros aspectos positivos, no es una tarea sencilla.

Estos medios cobran valor en la medida en que puedes ser más asequibles para varios tipos de población; encontrar testimonios e información destinada a públicos diversos, más allá del académico, puede ampliar la percepción sobre los trastornos mentales, favorecer la disminución del estigma, el autorreconocimiento, la adopción de nuevos hábitos en salud mental, la búsqueda de apoyo, y promover una narrativa alternativa que para este caso, se pretende dar vía destacando la esperanza y la superación a través de la experiencia de los jóvenes afectados en la comuna 5 de Bello. Es crucial investigar el potencial transformador de las narrativas visuales para representar la vida de estos jóvenes y fomentar una mayor comprensión y empatía en la sociedad.

Herramientas como el fotorreportaje, pueden ser un instrumento creativo y original, para describir esta realidad de interés público y de responsabilidad compartida. Sobre ello, Rueda (2010) enuncia que el fotorreportaje en Colombia ha sido un producto de realidades sociales traumáticas que, por su urgencia, han merecido el lente de fotógrafos de recorrido de reportería gráfica, con trabajos de muy buena calidad y sin embargo no se les otorga el reconocimiento que comúnmente se les da a escritores y otras ramas del arte. Además, destaca el arte y trabajo visual como una muestra de la desigualdad colombiana, de las brechas entre clases sociales que pone ante el espectador interés y necesidades diferentes.

La reportería gráfica en Colombia, en esta o en cualquier otra década, ha sido testigo del antagonismo y las encrucijadas entre cultura de élite y cultura de masas, entre bellas artes y artes utilitarias, entre prácticas estéticas y práctica sociales; de hechos violentos, del clasismo de la sociedad colombiana y sus mecanismos de exclusión y de la historia del mundo del trabajo en el campo visual. (Rueda, 2010, p. 149)

Ante esto, surge la necesidad de explorar cómo los medios audiovisuales la fotografía puede usarse como una herramienta poderosa para desafiar estas barreras y estigmas sobre los trastornos mentales.

1 CAPÍTULO 1

1.1 Pregunta de investigación

¿De qué manera el fotorreportaje puede ser utilizado como una herramienta para visibilizar las experiencias positivas y los logros cotidianos de los jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión?

1.2 Objetivos

1.3 General

Visibilizar los procesos de resiliencia de jóvenes con trastornos de ansiedad y/o depresión en el municipio de Bello, a través de un fotorreportaje.

1.4 Específicos

1. Identificar las experiencias de jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión en el municipio de Bello.
2. Reconocer las narrativas actuales que ofrecen los medios de comunicación en la cotidianidad, con las cuales describen la representación hacia los jóvenes con ansiedad y/o depresión.
3. Producir un fotorreportaje que comuniquen las experiencias de jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión en el municipio de Bello, a partir de una narrativa resiliencia.

CAPÍTULO 2

2 Revisión literaria

Estado del Arte – Antecedentes:

La salud mental en Colombia demuestra cifras inquietantes y relatos perjudiciales que dificultan la comprensión y el tratamiento adecuado de estos problemas. Según el ministerio de salud, la información epidemiológica expone que la carga de la enfermedad mental en el país es alta, sin desmeritar los progresos en el autorreconocimiento de problemas de salud mental, esto indica que ha sido una problemática en aumento y que cada vez se amplía más su abordaje.

(Minsalud, 2023)

Sobre este campo en Colombia, diversos estudios académicos han arrojado luz sobre aspectos cruciales que afectan a la población. La Encuesta Nacional de Salud Mental reveló una alta prevalencia de trastornos mentales, con el 66,3% de los adultos colombianos experimentando algún tipo de trastorno a lo largo de su vida. (Minsalud, 2023). Sin embargo, el acceso a la atención especializada sigue siendo limitado, con solo alrededor del 10% de las personas afectadas recibiendo tratamiento adecuado (Minsalud, 2018).

La salud mental debe observarse siempre bajo la lupa del contexto al que las personas pertenecen, y otros factores diferenciales como el género, la edad, el ciclo de vida, etnia, entre otros, en Colombia, por ejemplo, los efectos de la violencia armada en la salud mental de las comunidades también han sido objeto de investigación, encontrando que la exposición a la violencia está asociada con altos niveles de estrés postraumático, ansiedad y depresión. (Piñeros et al; 2021)

En la ciudad de Medellín, Agudelo et al. (2017) exaltaron que la depresión mayor, la cual es un trastorno permanente de depresión, está asociado con factores personales y sociales, por ejemplo, a nivel personal, se destacaron la poca actividad física, una autopercepción deteriorada, lo que no favorece una visión esperanzadora, y por ende, un tránsito poco resiliente por la experiencia de esta condición, mientras que los factores sociales más influyentes destacaron la poca o inadecuada comunicación familiar, además de un ambiente familiar exigente.

En este sentido, los modelos parentales inflexibles, en los que no se otorga espacio a la comunicación y cohesión en las relaciones familiares, provoca síntomas como bajos estados de ánimo constantes, disforia, sentimientos de soledad e inseguridad, los cuales son llamados también, síntomas internalizantes de depresión, además de ser una causa muy cercana de la baja autoestima y ansiedad; así lo concluyen Andrade y Puentes (2023) en un estudio descriptivo realizado en la ciudad de Medellín.

Vale la pena recordar que la estigmatización sigue siendo un obstáculo significativo, como lo demuestran los estudios que subrayan cómo el estigma social y auto estigma dificultan la búsqueda de tratamiento y la reintegración social de las personas con trastornos mentales, como la esquizofrenia. (Lopez et. al, 2008)

Hablando de factores como la edad y ciclos de vida, los jóvenes presentan unas particularidades en los procesos de salud mental, como por ejemplo, el paso por la universidad, el cual no todo joven colombiano tiene el privilegio de asistir, es un camino largo, que implica no solamente esfuerzo cognitivo, sino también económico, de tiempo y además de contar con recursos psicológicos necesarios para responder de una manera saludable, a los estímulos y escenarios estresantes propios de la vida universitaria.

Numerosos estudios con población universitaria han demostrado que los estudiantes son propensos a padecer altos niveles de ansiedad, por ejemplo, en Guatemala se mostró que estos niveles se acentúan además de la carga académica, por factores como los del estrato socio económico o inequidades de género, sumado a ello, eventos como la pandemia por el Covid -19 destacaron estos síntomas, ante la posibilidad no solo de enfermar, sino de ver a seres queridos enfermar y morir. (González, 2021).

Para Cardona et al (2015) en un estudio realizado en una Universidad de Medellín los estudiantes presentaron alta prevalencia de ansiedad en la etapa universitaria, puesto que, de acuerdo con las variables demográficas estudiadas, los niveles de ansiedad siempre estuvieron por encima del 50%, además se notó una relevancia significativa en la pertenencia a estrato socioeconómico bajo y alto. Esto afirmaría, además, que no solo el ámbito académico genera niveles altos de ansiedad sino también la realidad del contexto económico de los jóvenes.

Por otro lado, Cahui (2020), en un estudio cuantitativo con 320 estudiantes de una universidad en Perú, expone como los hábitos en salud y salud mental pueden contrarrestar la

sintomatología de la depresión, además de que el tránsito por procesos de recuperación, potencia aún más la resiliencia y aumenta la capacidad de afrontar este diagnóstico, además de generar una mejor respuesta frente a posible nuevos episodios.

Es conveniente decir que, la investigación académica sobre salud mental es esperanzadora al identificar intervenciones efectivas que pueden mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas en el país, verbigracia, García et al. (2022) señalaron que la salud mental positiva, es la puesta en evidencia de los factores que alimentan la salud mental, en Medellín se encontró que las relaciones interpersonales especialmente las familiares, la espiritualidad y el autocuidado construyen la base de la salud mental.; otras investigaciones como la de Garay et al (2019) y también la de Martínez et al (2021) demuestran la efectividad de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de la depresión en adultos jóvenes, así como la utilidad de las estrategias de afrontamiento y resiliencia en personas con trastornos de ansiedad.

Estos estudios, destacan la importancia de implementar intervenciones efectivas y programas educativos para reducir la estigmatización y mejorar la comprensión de los trastornos mentales en diferentes comunidades del país. La salud mental en Colombia no solo se ha puesto en evidencia a través de los artículos académicos, sino que también, se estudia mediante trabajos que exploran su representación y percepción a través de la fotografía.

Diversas temáticas sociales se pueden analizar a la luz del fotorreportaje y las narrativas visuales, como lo demostró Gonzales (2014), en México, a través de un estudio cualitativo con análisis de imagen y de discurso en un estudio de caso, mostrando que el fotorreportaje permite evidenciar la realidad, o realidades negadas o maquilladas dentro de dinámicas de poder que silencian o coartan la información verídica; además la imagen facilita una conexión emocional con el espectador, demostrada a través de la empatía y el compartir sentimientos como tristeza, coraje y rabia.

Patiño et al (2022), en Colombia, reconoce que la narración de la experiencia desde la persona en condiciones de vulnerabilidad sea porque padezca un trastorno o porque haya vivido una situación traumática, es valiosa en tanto destaca su vivencia más allá de entender este contexto a partir de teorías y estadísticas. Este autor reconoce que la importancia de la narrativa audiovisual renace en la posibilidad de crear empatía en la audiencia, como un “amplificador” de aquello que cotidianamente y popularmente no se conoce, y que además quedara plasmado en su memoria.

Por otro lado, Mejía (2023) en su trabajo la *Fotografía como estrategia didáctica, para el mejoramiento de la salud mental en el grupo de estudiantes de bienestar estudiantil, de la Universidad de Antioquia*, analizó cómo la fotografía aborda la salud mental, desafiando estereotipos y ofreciendo perspectivas matizadas.

Por su parte, Tsoku (2016) un fotógrafo sudafricano, examinó el uso de la fotografía como herramienta para mostrar la vivencia de su depresión, la resignificación de esta y la gestación de la resiliencia desde este diagnóstico, en su fotorreportaje *Abstract Peaces*. “Las enfermedades mentales en las comunidades negras a menudo se malinterpretan, se diagnostican erróneamente o se ignoran por completo. 'Abstract Peaces' es un diario visual de un sujeto en diferentes etapas de su depresión y ansiedad”. (p. 1)

Por último, Martínez (2016) exploró cómo las personas con trastornos mentales utilizan la fotografía como forma de auto representación fortaleciendo su identidad y proceso terapéutico. Estos trabajos evidencian el poder de la fotografía para documentar, sensibilizar, ofreciendo una perspectiva multifacética y enriquecedora sobre este importante tema.

2.1 Marco Teórico-conceptual

Es importante proporcionar un contexto para la investigación que abarque varias categorías, para aclarar y facilitar un mejor entendimiento al realizar los análisis correspondientes.

Narrativas visuales

Thomas (2020) propone que las imágenes no son simplemente representaciones pasivas de la realidad, sino que son textos visuales que cuentan historias y construyen significados. Roland Barthes sostiene que las imágenes poseen un vigor propio, para narrar sin depender del texto en su totalidad. Para él, las imágenes pueden crear múltiples interpretaciones y significados, lo que hace que sean herramientas poderosas para la narración visual. (Barthes, 1977). En este orden de ideas las narrativas visuales permiten generar una conexión más completa con el espectador, ampliando su aprendizaje y flexibilidad frente a hechos reales o ficticios, además, facilitando de esta forma, la comunicación y flujo de la información a nivel universal. (Torres, 2022) Este tipo de narrativa, a diferencia de la audiovisual, se caracteriza por contener en su gran mayoría únicamente contenido visual.

Fotografía y fotorreportaje

Susan Sontag argumenta que las imágenes fotográficas pueden influir en la percepción pública y en la comprensión de los acontecimientos históricos. Dice que las fotografías pueden despertar la conciencia social a través de la cotidianidad. "Las fotografías son un medio práctico y rápido de tomar apuntes como recuerdos de la vida cotidiana" (Sontag, 1977, p. 19)

En concordancia, David Campbell abordó las narrativas visuales en el fotoperiodismo, como imágenes que cuentan historias simples o complejas ampliando la contextualización del espectador a la vez que desafía el discurso verbal. (Campbell, 2013).

El fotorreportaje, según Cassais (Sf) y Blás (2019) fue una iniciativa del fotógrafo francés Henri Cartier-Bresson, a través del cual, este medio, empezó a entenderse como una herramienta primordial para exaltar eventos históricos bajo una perspectiva humanista, pues pasó de mostrar breves "momentos decisivos", a detallar la segunda guerra mundial, posicionándose como un

instrumento clave para dilucidar no sólo particularidades de temáticas variadas, sino también para sensibilizar y promover la toma de conciencia en distintos procesos sociales.

En la actualidad, el fotorreportaje se utiliza para narrar o dar cuenta de diversos eventos, existe el que es destinado a documentar eventos históricos, así como también evidenciar la belleza de un paisaje natural o un retrato casual, pero también, puede narrar historias de una ocasión especial o simplemente una noticia, por lo cual, pueden ofrecer una comprensión multidimensional de cómo las imágenes pueden avivar la emocionalidad. Cada autor contribuye a una comprensión más completa del alcance de las narrativas visuales. Por lo anterior, se retomarán estos conceptos, para otorgar mayor comprensión en la realización de este trabajo investigativo.

Salud Mental

Es importante ubicar la salud mental como un proceso dinámico y complejo que incluye la capacidad de las personas para enfrentar situaciones adversas. Cuando alguien goza de salud mental, se moviliza hacia el aprendizaje, es capaz trabajar en diferentes campos y relacionarse con distintos tipos de personas, puede tomar decisiones a partir de la reflexión e introspección, y puede contribuir al bienestar comunitario. Este concepto no implica la ausencia de enfermedad, sino un derecho fundamental supeditado al bienestar colectivo y a la interacción constante con el entorno y el contexto social, cultural y económico. (OMS, 2022)

Este trabajo se orienta básicamente a los trastornos de ansiedad y depresión.

Ansiedad

La ansiedad es una experiencia, la cual incluye síntomas psicológicos como, por ejemplo, la preocupación excesiva sobre el futuro, insomnio, entre otros, siendo el miedo un sentimiento representativo, también puede incluir síntomas físicos como dolores de cabeza, sudoración excesiva, o dolores de estómago. (American Psychiatric Association, 2013)

Es un estado emotivo y de respuesta que surge cuando una persona se halla expuesta a situaciones que impliquen peligro o amenaza, es una experiencia universal y cotidiana para todo ser humano. Además, una conducta que cumple una función adaptativa, puesto que, al ser una respuesta, facilita la adopción de mecanismo para adaptarse a diversas situaciones, como, por ejemplo, los mecanismos de defensa, o estrategias de afrontamiento, los cuales permitirán repetir patrones que generará un aprendizaje, un hábito o una costumbre, a través de la cual, ante el mismo estímulo, ya no se responderá de la misma forma ni con los mismos niveles de ansiedad. Ahora bien, la ansiedad puede ser también una conducta patológica, cuando, por la continuidad de las respuestas o la excesiva intensidad de estas, no se logra establecer el equilibrio entre el sujeto y los estímulos. (González, 2009, p. 9)

También, David Barlow propuso el modelo de la triple vulnerabilidad, proponiendo que la ansiedad surgía de una interacción de vulnerabilidades biológicas, psicológicas y sociales. (Barlow, 2002)

Para efectos de esta investigación se acogerá el modelo explicativo de González, (2009) puesto que se consideran más acorde y amplia para retomar la narrativa de los participantes.

Depresión

Los trastornos depresivos se caracterizan por un nivel tristeza que interfiere en la funcionalidad cotidiana y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades. Se desconoce la causa exacta, pero se asevera que esta asociado con el factor hereditario, cambios en las concentraciones de neurotransmisores, una alteración en la función neuroendocrina y factores psicosociales. (American Psychiatric Association, 2013, p. 1)

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o del interés por actividades. Un episodio

depresivo es distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo y abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. (OMS, 2023, p. 1)

Cada uno de estos autores contribuyen a una comprensión más completa y multidimensional de este trastorno emocional; por lo cual se tendrán en cuenta los aspectos mencionados de cada uno de los autores.

Trastornos Mentales

Desde este estudio, se trabajará con los siguientes elementos conceptuales de los trastornos mentales. El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ta edición), define un trastorno mental como un "síndrome caracterizado por alteraciones clínicamente significativas en el pensamiento, el estado de ánimo o el comportamiento, que reflejan una disfunción en los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo subyacentes." (American Psychiatric Association, 2013).

Los trastornos mentales se jerarquizan en leve, moderado y grave, y cuentan con una guía detallada para su diagnóstico, es un abanico amplio en el que se les puede clasificar también por su naturaleza o características principales, a saber; encontramos los trastornos afectivos: depresión, bipolaridad, entre otros, los trastornos del comportamiento como el trastorno explosivo intermitente, o del desarrollo como el déficit de atención con hiperactividad ; cada una de estas etiquetas tiene diversas formas, algunas con características psicóticas, o que se detonan ante diferentes estímulos como el consumo de alcohol, etc., o incluso, algunos solamente se diagnostican en la etapa de la adultez y otros desde la infancia.

Adicionalmente, Frances (2013) otro destacado psiquiatra, ha enfatizado la importancia de no medicalizar problemas normales de la vida cotidiana y empezar a entenderlos a través de qué tanto afecta la capacidad de las personas para cumplir con sus labores del día a día, es decir, la funcionalidad.

Resiliencia

Para dar cumplimiento a los objetivos de esta investigación, teniendo en cuenta que busca resaltar aspectos positivos de la vivencia los trastornos de ansiedad y depresión, se nombrara como resiliencia, puesto que hace referencia a la capacidad humana de enfrentarse a la adversidad y conseguir transformación personal y en general resultados positivos para el ser. Luthar y Cushing (1999, p. 543) nombraron la resiliencia como la adaptación positiva, pero destacando que se genera en ambientes altamente adversos o nocivos, además definieron tres elementos primordiales de este proceso:

- La noción de adversidad o amenaza al desarrollo humano.
- La adaptación positiva de la adversidad.
- El proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales.

La resiliencia no es un proceso psicológico aislado, más bien se genera con la interacción entre personas, y procesos sociales. (Luthar y Cushing, 1999)

2.3 Marco legal

Inicialmente, la constitución política de Colombia plantea en su artículo 20 el derecho de expresar libremente pensamientos y recibir imparcialmente información que pueda fundamentar una opinión. (República de Colombia,1991)

Posteriormente, la Ley 1016 del 2006 para la protección laboral y social de la actividad periodística y de comunicación, presenta por objeto la adopción de normas legales, con meros propósitos declarativos, para la protección laboral y social de la actividad periodística a fin de garantizar su libertad e independencia profesional. (Congreso de la república, 2006, pp. 1)

En Colombia existen actualmente diversas normativas que respaldan la salud mental como un derecho, que además es merecedor de una atención con enfoques diferenciales, desde la

promoción, prevención e intervención. Por ejemplo, uno de sus pilares se centra en la reducción del estigma, es decir, en promover acciones que permitan evidenciar la complejidad de los trastornos mentales a la vez que informa y educa sobre todos los aspectos que los originan, además de aquellos otros que obstaculizan este proceso de salud en las y los colombianos. (Ley 1616 del 2013)

Paralelamente, el Plan Decenal de Salud Pública, en su dimensión de convivencia social y salud mental se plantea como objetivos promover la salud mental y la convivencia y Prevención y atención integral a problemas y trastornos mentales y a diferentes formas de violencia. Se divide por componentes y estos a su vez por metas y estrategias, en el caso presente, por ejemplo, en años anteriores la meta del componente de Promoción de la Salud Mental y Convivencia se propone: que para el 2021 el 100% de municipios y departamentos del país adoptaban y adaptaban la política de salud mental, conforme a los lineamientos y desarrollos técnicos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, para ese momento. (MinSalud, 2010)

En consecuencia, hay que indicar que, en Bello, por ejemplo, la alcaldía ha destinado espacios de escucha y ha designado líneas telefónicas de atención psicológica o de primeros auxilios psicológicos. Alcaldía de Bello. (2022)

Adicionalmente, el actual mandato de este municipio, en su plan de acción, moviliza el tema mediante el programa de Salud Mental y Convivencia de la Secretaría de Salud, el cual tiene como objetivo, incidir en la transformación de imaginarios sociales y culturales para la generación de comportamientos y entornos que protejan la salud mental y la convivencia social, destinando recursos para el desarrollo de capacitaciones, sensibilizaciones y talleres; los cuales aluden a temáticas como la prevención del suicidio y adicciones, grupos vulnerables y protocolos en violencias y conductas suicidas dirigidas al personal psicosocial. Hay que subrayar que solo la secretaría de salud es el ente que trabaja el tema explícitamente, pese a ser un tema la salud

pública, que es responsabilidad de todos los sectores velar por el fortalecimiento y mantenimiento de la salud mental. (Alcaldía de Bello 2024)

2.4 Marco Praxeológico

Continuando con esta estructura, debe enunciarse el marco praxeológico el cual, consiste una serie de conceptos que enmarcan las prácticas de docentes y estudiantes transversalizadas por la crítica y la reflexividad. (Juliao, 2011). A continuación, se enuncian las cuatro etapas del proceso, aterrizadas a los objetivos el desarrollo de este proyecto.

Ver: Se puso sobre el planteamiento del problema, los datos, información y cifras de la realidad de la salud mental en Colombia y de las personas con los diagnósticos de interés, además, se logró evidenciar de que forma el fotorreportaje ha logrado comunicar diversas realidades.

Juzgar: Se exaltaron los procesos, decisiones, hábitos, entre otros, que promovieron la resiliencia y una perspectiva esperanzadora de las personas con ansiedad y/o depresión.

Actuar: Se estructuraron los instrumentos para la recolección de información, de modo que se lograr recoger ampliamente, la voz de las personas estudiadas permitiéndoles su expresión emocional.

Devolución creativa: Se generó una narrativa visual en fotorreportaje que logró anteponer un enfoque positivo de lo que es padecer estos trastornos.

Es importante mencionar que para los jóvenes que padecen esta enfermedad, resulta relevante encontrar narrativas que trasciendan un discurso reduccionista y patologizante como lo puede llegar a ser el diagnóstico y las prescripciones psiquiátricas, sino que más bien, puedan encontrar en un medio cercano a la juventud, como lo es la fotografía, la perspectiva resiliente que puede dar luz al panorama oscuro de estos trastornos.

CAPÍTULO 3

3 Metodología

Esta investigación pretende visibilizar los procesos de resiliencia de jóvenes con trastornos de ansiedad y/o depresión en el municipio de Bello, a través de un fotorreportaje; la consecución de los objetivos de la investigación se realizó mediante un diseño cualitativo descriptivo. Es de anotar, que el enfoque cualitativo se emplea por su dinamismo ya que al tratarse de percepciones se espera variaciones en las respuestas y no se pretende generalizar. (Sampieri et al., 2014). El presente estudio muestra en un nivel descriptivo y trabajado por inmersión, las experiencias de los jóvenes sobre el tema en mención, además, fue una investigación participativa testimonial debido a las experiencias de los participantes y propia de la investigadora.

Mostrar a través de un fotorreportaje los trastornos de ansiedad y depresión que sufren algunos jóvenes, solo puede construirse a partir de la implicación directa en el tema. Conservando el enfoque cualitativo, en la investigación se trabajó a partir de entrevistas a algunos jóvenes, para conocer sus historias y proceso de resiliencia; se realizaron tres preguntas abiertas, para indagar sobre la percepción que tienen acerca de los medios de comunicación en la información frente a los trastornos de ansiedad y depresión.

3.1 Participantes

Se realizó una búsqueda por conveniencia, a través del “voz a voz” de personas interesadas en participar del proceso investigativo, de quienes se conocían con anterioridad que atravesaron eventos de salud mental relevantes al menos una vez en su historia de vida, de los cuales dos de ellos fueron diagnosticados. Estas personas fueron contactadas a través de WhatsApp. Se piensa como primera instancia en exponer problemáticas de salud mental, y

posteriormente se toma la opción del fotorreportaje como una herramienta innovadora para hablar de esta temática.

Se obtuvo una muestra de tres personas, las cuales se encuentran cursando carrera profesional, y una de ellas ya culminó sus estudios. Una de ellas empleada y otra emprendedora. Se acordó una reunión inicial, para explicar los objetivos de la investigación, a partir de ello se dio el asentimiento de los tres participantes y se les dejó claro que podían desistir del proceso en caso de verlo necesario para salvaguardar su salud mental. Se realizó la firma del consentimiento informado se obtuvo a través de un formulario virtual y después de ellos se acordó una segunda reunión para acordar especificidades de los encuentros y empezar con la recolección de información verbal y fotográfica.

Tabla 1.

Características sociodemográficas.

Participante	Edad	Estrato	Género	Ocupación
Participante 1	21	2	Femenino	Estudiante de física
Participante 2	23	2	Masculino	Político
Participante 3	22	2	Femenino	Estudiante de ingeniería administrativa

Se utilizaron las facilidades de los medios de comunicación virtual y redes sociales, cámara fotográfica y grabadora de audio propia para obtener el registro de la información visual, auditiva o escrita en caso de que fuese necesario.

3.2 Procedimiento.

Se realizó contacto inicial con las participantes a través de WhatsApp, se acordó una reunión inicial en la que se dio a conocer el proceso.

Se organizó una entrevista estructurada con preguntas enfocadas en su historia de vida y experiencias personales o acontecimientos que desestabilizaron su proceso de salud mental. Las preguntas de la entrevista fueron revisadas y corregidas por un profesor, doctor en ciencias de la educación y docente investigador de la universidad Uniminuto de Bello.

Se decidió con los participantes, tener un spot de su cotidianidad mediante el cual la fotografía lograra rescatar aspectos, elementos o personas relevantes para sus procesos de salud. Durante las sesiones, ninguno de los participantes manifestó querer terminar la sesión o desistir de la participación en la investigación.

Las conversaciones surgidas a partir de la entrevista estructurada se mantuvieron simultáneamente se iban tomando las fotografías. En general los discursos se enfocaron en la vivencia de experiencias de vida como detonantes de sentimientos y actitudes frente a la vida que han movilizad su proceso de salud mental, frente a las personas diagnosticadas se logró conversar más acerca de estos diagnósticos, en asuntos de terapia, crisis, entre otros. Al igual que se mencionó anteriormente, se ahonda con propiedad sobre el tema, debido a la experiencia propia de la investigadora frente a uno de los diagnósticos.

Se seleccionaron tres fotos por participante, representativas de las narrativas e historias de vida de las personas, con la intención de evidenciar los objetivos de la investigación y con la mayor naturalidad posible. En ningún momento se pretendió crear situaciones o entornos diversos a los que envuelven la cotidianidad de los participantes. Se decide mencionar una pequeña leyenda sobre la fotografía en la que se describe y da contexto de la imagen. Se realizó Blog en canva del cuál se adjunta el link en el apartado de resultados.

Adicionalmente se realizaron unas preguntas abiertas mediante Google Forms sobre el papel de los medios de comunicación en la divulgación de información sobre trastornos mentales; abordándolo desde los medios convencionales y no convencionales de comunicación, la suficiencia de contenido sobre esta problemática y la forma en como se le hace saber a la comunidad sobre el tema. Las respuestas fueron codificadas a través del software Atlas ti, para mayor facilidad de análisis y resumen de las respuestas de los participantes, esto permitió revisar la similitud de las respuestas. Sumado a lo anterior, se realizó una descripción breve sobre la intencionalidad y temáticas principales de tres medios de comunicación: un programa televisivo, un podcast y contenido de un influencer. Estas descripciones relacionaron con las respuestas que las personas plasmaron en el formulario de preguntas abiertas.

3.3 Resultados

A continuación, se describirán los resultados obtenidos y se adjunta el blog resultante el cual contiene el fotorreportaje. Los resultados se presentan a partir de cada objetivo específico. Se adicionaron solo algunas citas textuales de los participantes.

Se tomaron fotografías variadas de los participantes en sus actividades cotidianas. Se seleccionaron solo tres fotos de cada participante, en el caso de una de las participantes, se tomaron fotografías en compañía de su madre debido a la relevancia de este personaje en su historia de vida y vivencia de su diagnóstico. En otro de los casos, se decide tomar imágenes de elementos, trabajos y acciones de la persona para afrontar su proceso y su mascota de apoyo emocional; esta, decide no mostrarse por calamidad médica en la que se encuentra actualmente. Por último, uno de los participantes accede a mostrarse con su mascota.

O1: Observar las experiencias de jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión en el municipio de Bello. En este primer objetivo, se buscaba conocer de cerca la vida, actividades y la manera como los jóvenes han asumido la ansiedad y la depresión, con un énfasis en la resiliencia

que han tenido. Se trabajó con tres jóvenes, quienes coinciden en la definición de la ansiedad y la depresión como una condición física que los afecta de manera integral, y de forma cotidiana. “La ansiedad se siente como un bucle de preocupaciones sin fin. Mientras que la depresión roba la motivación hasta para hacer las tareas más básicas”, señala uno de ellos resumiendo sus expresiones y definiciones de estos dos conceptos.

Frente a la pregunta ¿qué es la ansiedad o la depresión?, las personas respondieron:

PJ: *“Es una condición física mental que afecta nuestro comportamiento, pensamiento y sistema, donde no actúan como lo haría en una situación normal afectando nos acciones del día a día como nuestra rutina (trabajo, estudio, relaciones interpersonales), a veces somos conscientes de eso y otras no.”*

PH: *“para mí la ansiedad es cuando te sientes preocupado o con miedo, incluso sin haber razones para estarlo, es como si no pudieras relajarte y mantienes en modo alerta”*

PX: “La ansiedad se siente como un bucle de preocupaciones sin fin. Mientras que la depresión roba la motivación hasta para hacer las tareas más básicas”.

Tanto las fotografías como los relatos evidenciaron aspectos relevantes para el proceso de afrontar tanto los eventos diversos en salud mental, así como de los diagnósticos; tales como procesos de duelo por muerte, duelos por relaciones amorosas, padecimiento de enfermedades médicas, enfermedades de seres queridos y confrontaciones económicas.

Varios de los participantes mencionaron personas y mascotas como seres importantes que acompañan, escuchan cuando hay momentos de crisis, además se encontró que las personas que se definen como acompañantes significativos aprenden a reaccionar y actuar frente a momentos de crisis.

Uno de los jóvenes señaló los motivos que lo levantan de una situación depresiva: *“Las ganas de seguir adelante, cumplir mis sueños, las personas que amo y en especial lo que siento por los animales porque me enseñan que el amor de verdad existe”*

Al respecto de lo anterior, hay que destacar que la tenencia de mascotas es otro proceso que permite resignificar la vivencia de estos diagnósticos a nivel de salud mental.

El apoyo familiar y seguimiento terapéutico hacen parte importante de los alcances relevantes, además, esta persona menciona sus logros y aspiraciones académicas como pilares para continuar edificando su vida. Se evidencia también el reconocimiento de logros cotidianos como por ejemplo comer tres veces al día, también, la capacidad de reconocer los propios esfuerzos y alcances dan cuenta de un proceso resiliente. Además, se subraya el lograr sentir empatía hacia otras personas con trastornos mentales. Otro aspecto encontrado en las experiencias de los participantes tiene que ver con el valor que se le da al proceso terapéutico, ya que se mencionaron en repetidas ocasiones sus resultados a raíz de este.

Adicionalmente, estas personas en sus discursos dan cuenta de lo importante de los logros diarios, logros cotidianos tanto a nivel personal como a nivel de proyecto de vida. Frente a la pregunta por pequeños logros una persona respondió: *“Cuando logré comer tres comidas al día después de un episodio depresivo que me hizo castigarme con la alimentación”*

O2: Reconocer las narrativas actuales que ofrecen los medios de comunicación y la cotidianidad, las cuales describen la representación hacia los jóvenes con ansiedad y/o depresión.

Se implementó una Matriz descriptiva de tres medios de comunicación y una entrevista de tres preguntas abiertas, la cual se facilitó a través de la plataforma Google Forms, y fue

compartido a 33 personas ubicadas a través de WhatsApp. A continuación, se describen las respuestas de los participantes.

¿Has visto o escuchado noticias sobre trastornos mentales en los medios de comunicación? ¿Cuál es tu opinión sobre esa información?

En su mayoría, las personas opinan que el contenido no es el adecuado, puesto que la información se reduce a cifras o la socialización de noticias virales, o responde a sesgos interesados del medio. Cuando se presenta la información, la percepción es que son fuentes poco confiables, no son expertos que brinden información creíble. Además, identificaron dos limitaciones de los medios tradicionales, por un lado, algunas personas sugieren que hay un sesgo en la información ofrecida debido a que hay intereses políticos y económicos de por medio, y, por tanto, las noticias y reportajes sobre en salud mental son condicionados y "amarillistas". Por otro lado, los participantes también señalaron que los medios tradicionales poseen un tiempo muy limitado para extender el contenido sobre salud mental, lo que también genera que no se hable del proceso para acceder a estos servicios de atención.

En tu opinión, ¿la información que se proporciona en los medios tradicionales (televisión, radio) es suficiente? ¿Por qué lo crees así?

Frente a esta pregunta, las personas participantes señalaron en su mayoría que hace falta mayor información sobre cómo entender y manejar los trastornos mentales, pues es un tema que se ha visto estigmatizado y en lugar de contribuir a reducir ese estigma, crea más preguntas abiertas y sin respuestas. Nunca es más que suficiente puesto que la percepción de las personas sobre el tema está orientada de manera particular el desconocimiento, a la carencia de información sobre el tema de salud mental.

¿Consideras que tanto los medios convencionales como los no convencionales abordan el tema de la resiliencia en personas que enfrentan ansiedad y depresión? ¿Por qué piensas eso?

Finalmente, los encuestados opinan que los medios tienen un enfoque meramente informativo que ha contribuido a reducir la resiliencia a el "echarle ganas" o como la "adaptación", comentan que va más allá de estas percepciones y que no es un término que se pueda aplicar en cualquier proceso de salud-enfermedad. Las personas que participan en el sondeo, en su mayoría señalan que los medios y canales digitales no se preocupan por dar reconocimiento a las personas que han vivenciado la ansiedad y la depresión, por conocer más sus vivencias. Además, se destaca que los medios digitales y las redes sociales funcionan como herramienta para dar visibilidad a este tipo de temáticas, en mayor medida que los medios tradicionales.

Los encuestados señalaron que los medios y canales de comunicación, tanto los tradicionales como los que no, tienen la función de generar más contenido informativo, educativo y vivencial en el que se socialice de manera adecuada y con fuentes idóneas los conocimientos sobre los trastornos de ansiedad y depresión, y esto es algo que no se ve actualmente en los medios y canales comunicativos.

Adicional a la entrevista con preguntas abiertas, se realizó una revisión a los contenidos de algunos contenidos mediáticos, con el ánimo de contrastar la percepción de las personas que respondieron la entrevista, y también de indagar por las narrativas propias de estos canales.

CRITERIOS	DOCUMENTAL	PODCAST	REDES
	(Stutz)	(Los hombres también lloran)	SOCIALES- INFLUENCER (JuanDa)
INTENSIÓN	Mostrar las	Romper	Compartir
DE PROGRAMA	herramientas terapéuticas utilizadas por el reconocido psiquiatra Phil Stutz y ofrecer al público técnicas muy prácticas para mejorar su salud mental.	estigmas sobre la vulnerabilidad emocional en los hombres y fomentar conversaciones abiertas sobre salud mental.	experiencias personales sobre salud mental, promover la autenticidad y la aceptación personal, y crear conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental.
TEMÁTICAS	Técnicas	Masculinidad,	Ansiedad,
QUE ABORDAN O ENFOQUES DEL TEMA	terapéuticas, bienestar emocional, automejora, terapia psicológica.	emociones reprimidas, depresión, ansiedad, vulnerabilidad emocional masculina.	depresión, autoconfianza, autenticidad, aceptación personal, y el impacto de la salud mental en la vida diaria.

RECURSOS	Conversaciones	Conversaciones	Relatos
NARRATIVOS	entre Phil Stutz y el actor	con hombres que	personales en videos y
(TESTIMONIOS,	Jonah Hill, que ofrece	comparten sus	publicaciones de
ENTREVISTAS DE	una visión personal de su	experiencias personales	Instagram, a menudo
EXPERTOS, ETC)	experiencia con la	y expertos en salud	con humor para
	terapia y el trabajo del	mental.	normalizar el diálogo
	psiquiatra.		sobre salud mental.

Tabla 1. Matriz descriptiva de tres medios de comunicación

Fuente de elaboración propia

A partir de la anterior descripción se puede observar que hay mayor concordancia con lo mencionado en las respuestas de la pregunta número tres, puesto que se menciona que los medios digitales y redes sociales se han convertido en una herramienta para la visibilización de las problemáticas en salud mental, a saber, el podcast y el influencer descritos tienen como intención principal reducir estigmas y mostrar experiencias sobre patologías y demás, a través de los testimonios, de la jocosidad e inclusive en algunos capítulos se cuenta con el apoyo de profesionales en el tema. Por su parte el documental, aunque no es un medio propiamente digital, también ha servido para extender el contenido testimonial sobre los trastornos mentales, y en general aspectos relacionados con la psicología, psiquiatría y demás ciencias y disciplinas relacionadas.

O3: Producir un fotorreportaje que comuniquen las experiencias de jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión en el municipio de Bello, a partir de una narrativa resiliencia.

El fotorreportaje tuvo la intención de plasmar en imágenes los procesos de resiliencia de los participantes de la investigación, y como la vivencia de sus diagnósticos sobre ansiedad y depresión han permitido forjar nuevas y antiguas aspiraciones de la vida personal y en

contribución con otras personas. Las fotos se tomaron en tres sesiones, una sesión individual por participante. El proceso tomo aproximadamente un mes para llegar a término, debido los tiempos de cada participante. En negociación con los participantes se seleccionaron tres fotos representativas de su cotidianidad para lograr fotos casuales y cotidianas. En general, se hizo énfasis en el contexto laboral o de emprendimientos, los cuales quisieron destacar como muestra tangente de su resiliencia.

El fotorreportaje puede observarse en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/1eELN_HsyDMHShVBtzv7NVi2X94wfXBee/view?usp=drive

[link](#)

3.4 Discusión

Las definiciones expresadas sobre ansiedad y depresión concuerdan de los autores elegidos se ven claramente reflejadas en los testimonios obtenidos con las personas vinculadas a la investigación. La OMS (2023) señaló que en la depresión, el sentimiento de desesperanza y la percepción de que las situaciones adversas no están bajo el control de los sujetos, este aspecto, fue una constante en los testimonios presentados, además de que la depresión se caracteriza por la desesperanza hacia el futuro y episodios repetidos de tristeza que marcan profundamente el día a día, es la misma expresión vivenciada, experimentada por un participante: *“Por otro lado, la depresión es la sensación de vacío y desesperanza la cual te quita todas las motivaciones y el interés en cosas que normalmente disfrutabas”*.

Esta misma persona menciona que: *“para mí la ansiedad es cuando te sientes preocupado o con miedo, incluso sin haber razones para estarlo, es como si no pudieras relajarte y mantienes en modo alerta”*; lo cual se refiere al desequilibrio que señala González, (2009), pues refiere que la ansiedad tiene que ver con una respuesta excesiva frente a un estímulo, la cual se caracteriza principalmente por la preocupación y no se logra establecer un equilibrio que permita la

funcionalidad del ser humano. Desde los testimonios y vivencias relatadas por las personas entrevistadas que sufre de ansiedad y depresión, se puede señalar una constante en sus vivencias que tiene que ver con la inestabilidad, el vacío, el temor que los desestabiliza y los arroja a otras realidades.

Frente a esta situación se evidenció, cómo el ser acompañado, es decir, construir una red de apoyo que además incluye a las mascotas como parte de ella, se convierte en un factor relevante para afrontar los diagnósticos de ansiedad y depresión, puesto que la narrativa de los participantes resalta las redes de apoyo sociales y familiares como un aspecto relevante para enfrentar la situación cotidianamente. Lo anterior converge con lo mencionado por Luthar y Cushing (1999) acerca de la resiliencia, ya que la resiliencia es la adaptación positiva a una situación adversa de la que se tiene plena conciencia, además de que un sujeto resiliente genera la capacidad de interactuar con sus aspectos cognitivos y emocionales frente a los socioculturales. Este aspecto se pudo contrastar en el fotorreportaje, ya que las personas eligieron libremente que su expresión de resiliencia era mostrar aquello de lo que se sentían “orgullosos” o les había permitido estructurar su proyecto de vida y mantener su motivación a corto y largo plazo. Sobre esto, uno de los participantes respondió: *“he notado como se hace presente en mi la resiliencia, porque siempre a pesar de todas las cosas negativas que conlleva tener depresión y ansiedad, sigo adelante y vuelvo y lo intento. También he crecido personalmente en la toma de decisiones ya que, al lidiar con estas dificultades, aprendes a priorizar lo que en verdad es importante para tu vida”*

Hilando lo anterior, puede decirse que el padecimiento de un trastorno mental, como la ansiedad y depresión, en un inicio puede percibirse como un proceso arduo y pesimista, pero con el acompañamiento e intervención se logra la resignificación de este, por ejemplo, un participante menciona que se encuentra una sensibilidad frente al apoyar al otro o ver actos benévolos en la humanidad. *“Una fortaleza es que he desarrollado mucha empatía, no solo hacia quienes padecen*

de estos trastornos, sino hacia cualquier forma de sufrimiento.”; y esto cobra sentido al compararlo con las palabras de Tsoku, (2016) quien usó el fotorreportaje en su red social Tumblr para mostrar su resiliencia frente a su diagnóstico de depresión. “La depresión no es todo pesimismo, es una oportunidad para enfrentarse a uno mismo y esto es el resultado de ir a los lugares que más odias de ti mismo y encontrar la belleza”. (p. 1)

De acuerdo con la entrevista con preguntas abiertas se dejó ver que los medios de comunicaciones tradicionales no profundizan en el proceso resiliente de las personas con ansiedad y depresión, y cuando lo abordan el tema lo hacen desde enfoques que responden más a las necesidades de comercialización o compromisos de otra índole. Para las personas que respondieron el sondeo, el tratamiento que medios y canales de comunicación dan al tema de la ansiedad y depresión en los jóvenes es muy general, más informativo y a veces más comercial, dejando un vacío informativo importante en los ciudadanos frente al tema, pues es una problemática cada vez mayor.

También es de resaltar, que tal como se evidenció en las opiniones de los participantes, las redes sociales y medios no convencionales en general, en los últimos años han tenido mejor alcance para hacer de las historias de vida y salud mental un asunto comunicable desde las plataformas visuales, esto converge con Martínez (2016) y Mejía (2023) quien logra dar cuenta de cómo es posible abordar la salud mental a través de la fotografía, generando toda una experiencia de autoidentificación y aprendizaje al respecto; así pues estas ideas son convergentes con lo expuesto en el fotorreportaje ya que facilitó que las personas se autor referenciaran con su padecimiento y reconocieran su proceso.

El fotorreportaje permitió visibilizar los aspectos resilientes de estas personas, mostrando lo que, al parecer, no se muestra en los medios tradicionales de comunicación. Al respecto, David Campbell (2013) refiere que las imágenes pueden complementar o los relatos verbales,

profundizando la comprensión de los acontecimientos; tal como sucedió en el proceso investigativo, puesto que los relatos se complementaron con las fotografías seleccionadas por los participantes.

No hay que dejar de lado que, en Bello, por ejemplo, la alcaldía ha destinado espacios de escucha y ha designado líneas telefónicas de atención psicológica o de primeros auxilios psicológicos. Alcaldía de Bello. (2022). A pesar de que existan estos apoyos, ninguno de los participantes mencionó haber participado de ello, lo que lleva a cuestionarse si estas herramientas han tenido suficiente divulgación y esta pregunta es destacable puesto que, como lo señalaron las personas que respondieron la entrevista con preguntas abiertas, la percepción es que los medios de comunicación tradicionales no brindan información suficiente sobre rutas de atención, búsqueda de ayuda procesional y la complejidad del acceso a la atención en salud mental desde el mismo sistema de salud.

CAPÍTULO 4

1.1 Conclusiones

El fotorreportaje es una herramienta que posibilita exponer visualmente problemáticas diversas, desde cuestionamientos sociales y morales, hasta narrar en imágenes historias de vivencias personales. Actualmente, la fotografía se ha convertido en un medio de gran accesibilidad para la mayoría de la población a través de las redes sociales y el internet, favoreciendo la apertura a la información desde varias perspectivas que pueden ampliar o contradecir lo que se expone en los medios de comunicación tradicionales como lo son la televisión y la radio. En este sentido, el fotorreportaje es una herramienta efectiva para llamar la atención sobre el tema de la ansiedad y depresión en los jóvenes, pues son el público más vinculado a las imágenes y a las redes sociales.

La ansiedad y la depresión deben empezar a entenderse con más apertura, promoviendo cuestionamientos que permitan indagar más allá de lo que es teóricamente un trastorno mental, sino completar la narrativa patologizante con las narrativas de las personas que lo vivencian en su cotidianidad y terminan en un camino resiliente que les permite explorar otras facetas de su personalidad; pero esto no es un trabajo individual, debe comprometer a los medios de comunicación a esforzarse responsablemente con el derecho de los ciudadanos a ser informados, alejando estos temas de los prejuicios y mitos que llenan de sombras la percepción del tema.

A partir de instrumentos como el fotorreportaje, entrevista y matriz descriptiva de tres medios de comunicación, el estudio *Reescribiendo la historia de los trastornos mentales en la juventud a través de narrativas visuales*, favoreció la expresión de jóvenes con ansiedad del municipio de Bello, permitió reconocer las narrativas y contenidos de algunos medios tanto tradicionales como no tradicionales, que brindan información sobre la salud mental de las

personas y se dio visibilidad al proceso de resiliencia de los tres jóvenes abordados; dando así cumplimiento a los objetivos de este trabajo investigativo.

1.2 Referencias

Agudelo, A., Ante Ch, C., & Torres de G., Y. (2017). Factores personales y sociales asociados al trastorno de depresión mayor, Medellín (Colombia), *CES Psicol.*, 10(1), 21-34.

<http://dx.doi.org/10.21615/cesp.10.1.2>

Alcaldía de Bello. (2024). Plan de Desarrollo Juntos Construimos. <https://n9.cl/2kvv0>

American Psychiatric Association. (2013). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ta edición. <https://n9.cl/hnfwy>

A., Andrade-García, L. A. y Puentes-Barcenas, K. K. (2023). Efectos de las prácticas de comunicación parental en las conductas internalizantes en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 15(1),129-144. <https://doi.org/10.17151/rlef.2023.15.1.7>

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.

Blás Hernández, J. (2019). Fotorreportaje: La censura que nos rodea. Realidades ocultas, manipuladas y silenciadas en el día a día. *Universidad de Valladolid*. <https://n9.cl/ugvit1>

Cahui Larrea, Gustavo Manuel. (2020) Resiliencia asociada a depresión en estudiantes universitarios Piura

<https://hdl.handle.net/20.500.12759/9066>

Campbell, D. (2013). La narración visual en la era del Periodismo postindustrial. (2013). *Academia World Press Photo*. <https://n9.cl/rtw8h>

Cardona-Arias, j; Pérez, D; Rivera, S; Gómez, J; Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología* 11 (1), 079-089.

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>

Casáis, E. (S.f). La noticia como producto. En E. Casáis. (Ed.). *Fotoperiodismo y Fotoarte*
Periodismo en la Encrucijada. 1-9. <https://n9.cl/hjqji>

Cardona-Arias, j; Pérez, D; Rivera, S; Gómez, J; Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en
estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 11 (1), 079-089.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>

Congreso de la republica (1991). Derecho a la libre expresión

Congreso de la Republica (2006). Ley 1016 del 2006 para la protección laboral y social de la
actividad periodística y de comunicación a fin de garantizar su libertad e independencia
profesional. <https://n9.cl/hwaf9>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2021) *Nota Estadística Análisis*
Salud Mental en Colombia un análisis de los efectos de la pandemia. <https://acortar.link/Fsv1QQ>

Fondo de Población de las Naciones Unidas y Comisión Económica para América Latina y el
Caribe. (2021). *Las juventudes afrodescendientes en América Latina y la matriz de la desigualdad*
social: derechos, desigualdades y políticas. <http://surl.li/nrhru>

Frances, A. (2013), The past, present and future of psychiatric diagnosis. *World Psychiatry*,
12: 111-112.
<https://doi.org/10.1002/wps.20027>

García Peña, J. M., Molina Velásquez, D. I., Kratc, E., Cardona Ríos, C. (2022). Salud mental
positiva como factor protector en la prevención del comportamiento suicida. Afianzamiento desde
grupos de apoyo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.09.002>

Garay, C.J., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G., Koutsovitis, F. Modelos cognitivo-
conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada [en línea]. *Revista de Psicología*. 2019,
15(29).
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9564>

González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58.

DOI: <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>

González Martínez, M. T. (2009). *Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional*. *Revista de Educación*, 352, 9-23.

González Victoria, Rosa Maria (2014). El movimiento estudiantil de 1968 en México: imágenes periodísticas, usuarios y emociones en el ciberespacio. Universidad Autónoma de Manizales. *Ánfora*, 21(37), 81-100.

<https://doi.org/10.30854/anf.v21.n37.2014.24>

Gómez, N. (2021). *Formación en primeros auxilios psicológicos por intento de suicidio, para el personal médico y paramédico del hospital Ismael Perdomo de Villahermosa – Tolima*. [Tesis de Maestría Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)]. Repositorio Institucional UNAD.

<https://n9.cl/8f66oq>

Gutiérrez, C., Palacio, S., Gideon, Ú., & Distrutti, M. (2023). *¿En qué gastan los países sus recursos en salud?: El caso de Colombia*. Banco Interamericano de Desarrollo.

<https://doi.org/10.18235/0005157>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2023). *Policy paper Identificación de barreras de la depresión no atendida en Colombia y recomendaciones de política*. <https://lc.cx/paK3OJ>

Jassir, M; Cárdenas, M; Uribe; Restrepo; Cubillos, L; Bartels, S; Castro, S; Marsch, L; Restrepo, C. (2021). Caracterización del estigma percibido hacia la salud mental en la implementación de un modelo de servicios integrados en atención primaria en Colombia. Un análisis cualitativo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 50 (S1), 95-105. [10.1016/j.rcp.2020.11.017](https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.017)

Juliao Vargas, C. G. (2011). El enfoque praxeológico. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <http://hdl.handle.net/10656/1446>

López, Marcelino, Laviana, Margarita, Fernández, Luis, López, Andrés, Rodríguez, Ana María, & Aparicio, Almudena. (2008). La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental: Una estrategia compleja basada en la información disponible. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 28(1), 48-83.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000100004&lng=es&tlng=es

Luthar, S. & Cushing, G. (1999). "The construct of resilience: Implications for interventions and social policy". *Development and Psychopathology*, 26 (2), 353–372.

Martínez-Azumendi, O. (2017) La fotografía como instrumento terapéutico en salud mental. *Revista Atopos 17*. 66-83. <https://n9.cl/5215w>

Martínez, P; Gloger, S; Diez de Medina, D; González, A, Carrasco, M; & Vöhringer, P. (2021). Tratamiento de la depresión en adultos con estrés adverso temprano: revisión sistemática de su efecto en síntomas relacionados a trauma, ansiedad, desajuste social y calidad de vida. *Revista médica de Chile*, 149(10), 1473-1484. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021001001473>

Mejía Ocampo, S. (2023). La fotografía como estrategia didáctica, para el mejoramiento de la salud mental en el grupo de estudiantes de bienestar estudiantil, de la Universidad de Antioquia, año 2023 [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

<https://n9.cl/3205s>

Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*.

<https://n9.cl/85czkh>

Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2023). *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*

<https://acortar.link/ArrXl2>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). Plan Decenal de Salud Pública- Dimensión Convivencia Social y Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/convivenciasocial-ysalud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. Ley 1616 del 2013. (2013). Política Nacional de Salud Mental <https://n9.cl/v948>

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Impacto de la COVID-19 en los servicios para trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias psicoactivas en la Región de las Américas: Resultados de una evaluación rápida. Región Latinoamérica y el Caribe.*

<http://surl.li/nrjza>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 16 de junio). *Informe Mundial sobre Salud Mental: Transformar la Salud Mental para Todos.*

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 31 de marzo). *Depresión.*

<https://n9.cl/l8h23>

Patiño-Ospina, S. C.; Zabala-Sandoval, J. D.; García-Pachón, V. A.; Tovar-Guerra, C.; Rodríguez-Pérez, C.; Brand-Narvaez, M. A.; Forero-Machado, S. A.; Alba-Sanabria, B. H. 2022. Narrar en audiovisual: Perspectivas de víctimas del conflicto armado en Colombia sobre el proceso de realización audiovisual. *Arte, Individuo y Sociedad* 34 (4), 1285-1299.

<https://dx.doi.org/10.5209/aris.77963>

Piñeros-Ortiz S, Moreno-Chaparro J, Garzón-Orjuela N, Urrego-Mendoza Z, Samacá-Samacá D, Eslava- Schmalbach J. (2021). Consecuencias de los conflictos armados en la salud mental de

niños y adolescentes: revisión de revisiones de la literatura. *Biomédica*, 41, 424-48.

<https://doi.org/10.7705/biomedica.5447>

Procuraduría General de la Nación. Boletín 1348. (2023). *Suicidio disparado en Colombia por cuenta de trastornos mentales* <https://lc.cx/5KxoXP>

Roland, B. (1977). Introducción al análisis estructural de los relatos. En S. Niccolini (Ed.). *El análisis estructural*. Centro Editor de América Latina. <https://n9.cl/qz28j7>

Rueda Fajardo, S. (2010). *La tinta mojada y la crónica roja: El fotorreportaje en Colombia en la década de los setenta*. *Ensayos: Historia y Teoría del Arte*, 21, 122-149.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4245215>

Sapien-Labs. (2021). *Estado de Salud Mental del Mundo*.

<https://sapienlabs.org/global-mind-project-es/>

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W H Freeman Times Books- Henry Holt & Co.

Sistema Integrado de Información de la Protección Social- SISPRO. (2022). Observatorio de Salud Mental.

<https://lc.cx/NepHkK>

Sontang, S. (1977). Sobre la Fotografía. *Alfaguara*.

https://monoskop.org/images/7/77/Sontag_Susan_Sobre_la_fotografia.pdf

Thomas, M (2020). La ciencia de la imagen. Iconología, cultura visual y estética de los medios. *Akal*, 15(9), 643-645. *OI:*[10.5209/eiko.73371](https://doi.org/10.5209/eiko.73371)

Torres, A. (2022). ¿Qué son las narrativas audiovisuales? Cómo contar historias. *Escuela Superior de Diseño de Barcelona*.

<https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/motion-design/narrativas-audiovisuales>

Tsoku, M. (2016). Diario Fotográfico-*Abstract Peaces*. <https://abstractpeaces.tumblr.com/>

Anexos

Anexo A

Formato de entrevista.

Sesión: #2 Entrevistas		Fecha:
Objetivo de la investigación asociado: El objetivo de estas entrevistas será resaltar los aspectos positivos de jóvenes con trastornos de ansiedad o depresión.		
Persona entrevistada: X		
Perfil:		
No.	Pregunta	Categoría
1.	¿Cómo te llamas y cuantos años tienes?	Información personal
2.	¿Actualmente a qué te dedicas?	Información personal
3	¿Para ti qué es la ansiedad o la depresión?	Conceptos ansiedad y depresión
4.	¿Hace cuánto sufres de estos trastornos?	Conceptos ansiedad y depresión
5.	¿Puedes compartir un momento reciente en el que hayas experimentado alegría o satisfacción a pesar de tus desafíos de ansiedad o depresión	Resiliencia
6.	¿Existen actividades o pasatiempos que te ayuden a sentirte mejor cuando te sientes ansioso o deprimido? ¿Podrías describir cómo te hacen sentir?	Afrontamiento del diagnóstico
7.	¿Has encontrado apoyo o comprensión en tu círculo social (amigos, familiares, compañeros) que te haya ayudado a sobrellevar tus trastornos? ¿Puedes proporcionar ejemplos?	Resiliencia
8.	¿Qué estrategias o recursos utilizas para mantener un equilibrio emocional y mental en tu vida diaria	Resiliencia
9.	¿Has notado algún crecimiento personal o fortaleza que hayas desarrollado a raíz de enfrentar la ansiedad y la depresión	Resiliencia
10.	¿Puedes compartir alguna historia de superación o logro que consideres significativa en tu vida a pesar de tus trastornos?	Resiliencia

11.	¿Hay alguna lección valiosa que hayas aprendido a través de tus experiencias con la ansiedad y la depresión?	Resiliencia
12.	¿Qué metas o sueños tienes para el futuro? ¿Qué pasos estás dando para alcanzarlos?	Resiliencia
13.	¿Qué cualidades o fortalezas crees que tienes? ¿En qué situaciones las has puesto en práctica?	Resiliencia
14.	¿Qué te ayuda a mantener una actitud positiva ante la vida	Resiliencia
15.	¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo	Resiliencia
16.	¿Qué obstáculos has superado o estás enfrentando?	Resiliencia
17.	¿Qué cosas te hacen sentir feliz o satisfecho? ¿Cómo celebras tus logros o éxitos?	Resiliencia
18.	¿Qué te gustaría decirles a otros jóvenes que enfrentan situaciones similares	Afrontamiento del diagnóstico
19.	¿Tiene algo más para agregar?	

Anexo B

Formulario de opinión-link y algunas respuestas.

<https://forms.gle/eHBDHm7w4ZnzLNM58>

	A	B	C	D
1	Form_Responses1	¿Has visto o escuchado noticias sobre trastorno de ansiedad o depresión?	En tu opinión, ¿la información que se proporciona en los medios convencionales com	¿Consideras que tanto los medios convencionales como los
2	17/10/2024 23:20:20	Que es bueno que lo expresen por medio de estos	Lo es, porque exponen casos de la vida real, brindan soluciones,	Pues en cuanto a resiliencia no Este valor lo tienen las personas que lo enfrentan y logran Los medios solo divulgan
3	17/10/2024 23:31:43	Si, muchas veces no sé si la persona que habla de	Si, por lo menos estos medios o al menos la gran mayoría invitan	No, porque para ellos se requiere una consulta privada con
4	17/10/2024 23:37:40	No	Creo que casi no hablan de eso	No lo hacen por no quedar mal
5	17/10/2024 23:41:13	No nunca	No es suficiente	No
6	17/10/2024 23:50:59	Si he observado algunos, pero es muy poca la info	No es suficiente, considero que la salud mental es un tema que e	No, creo que la noticia se enfoca más en el hecho ocurrido
7	18/10/2024 0:07:10	Si, pero información muy vaga, creo que no se les	No, la verdad si se ven muchas propagandas o post pero no con	Realmente no siento que se hable mucho de lo que viene
8	18/10/2024 1:10:07	Si se suele escuchar y ver información sobre los t	No creo que sea para nada suficiente. Se enfocan en dar los dato	Creo que no else aborda de la manera en que debía abor
9	18/10/2024 1:22:14	Si he escuchado. Es interesante la información.	Considero que no es suficiente. Podría ser mejor.	Pienso que es una condición necesaria y muy favorable