



Título del Trabajo de Grado:
**Explorando las percepciones de los estudiantes de la Corporación
Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) sobre la Salud Mental**

Mariana Duque Cardona

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

Ingry Carolina Rodríguez Rubiano
Directora de trabajo de grado

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Bogotá
Bogotá Presencial
Facultad Ciencias de la comunicación
Comunicación Social - Periodismo
2025

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a Dios, fuente de fortaleza en cada paso de este camino. A mis padres, por ser mi mayor ejemplo de amor y dedicación. Gracias por su apoyo incondicional, y por enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo y compromiso. Este logro también es de ustedes.

A la profesora Carolina Rodríguez, mi directora de trabajo de grado, por su acompañamiento paciente, y su compromiso con este proceso. Gracias por creer en esta idea desde el inicio, por orientarme con claridad y por motivarme a dar lo mejor de mí en cada etapa de este proyecto.

Y para los estudiantes que participaron, compartiendo sus experiencias y reflexiones, gracias por abrir su mundo interior.

Tabla de contenido

Lista de tablas.....	6
Lista de ilustraciones	7
TIPO DE PROPUESTA DE CREACIÓN:.....	8
RESUMEN DEL PROYECTO:.....	8
PALABRAS CLAVES:.....	9
ABSTRACT:	10
KEYWORDS:.....	11
1. CONTEXTO DE EMERGENCIA DE LA IDEA	12
2. ANTECEDENTES Y REFERENTES DE CREACIÓN.....	17
2.1 Referentes creativos	27
3. PROPÓSITO DEL EJERCICIO CREATIVO – OBJETIVOS	34
Objetivo General:	34
Objetivos Específicos:.....	34
4. IDEA DE CREACIÓN E IMPACTO.....	34
4.1 Tipo de producto y justificación:	35
4.1.1 Las dimensiones de la salud mental:	36
4.1.2 Mentes que Hablan: Representación e Identidad en la Salud Mental:.....	42
4.1.3 Colores, símbolos y silencios: La subjetividad hecha imagen:	45
4.1.4 Peludos sanadores el afecto animal como terapia:	47
4.1.5 Historias de la Uni: Vivencias de inclusión y exclusión:.....	48
5. RUTA EXPERIENCIAL	50
5.1 Metodológico:.....	50
5.2 Fases del proceso creativo:.....	51
5.2.1 Charla inicial:	51
5.2.1.1 Acercamiento del tema:	51
5.2.1.2 Conformación del grupo de trabajo:	54
5.2.2 Exploración:	55
5.2.2.1 Entrevista:.....	55

5.2.1.3 Análisis de percepciones:	56
5.2.3 Creación:	57
5.2.3.1 Afiches Sensoriales:.....	57
5.2.3.2 Diseño taller:.....	61
5.2.3.3 Creación de narrativa colectiva:	65
5.2.3.3 Construcción de infografía:	67
5.2.3.4 Construcción de matriz:	67
5.2.3.5 Construcción de postales temáticas:.....	68
5.3 Marco conceptual:.....	69
5.3.1 Estigma.....	69
5.3.2 Salud Mental.....	69
5.3.2.1 Bienestar emocional:.....	72
5.3.2.2 Bienestar Social:	72
5.3.2.3 Bienestar Psicológico:.....	72
5.3.3 Estereotipos:.....	73
5.3.4 Cultura:	74
5.3.5 Campo cultural:.....	74
5.3.6 El cuerpo:.....	75
5.3.7 Identidad:.....	76
5.3.8 Medios de comunicación:.....	77
5.3.9 Representación:.....	79
5.3.10 Subjetividades:.....	80
5.4 Análisis y conclusiones:	81
5.4.1 Categorías dimensiones:.....	81
5.4.2 Mentes que Hablan: Representación e Identidad en la Salud Mental:	87
5.4.3 Colores, símbolos y silencios: La subjetividad hecha imagen:.....	89
5.4.4 Peludos sanadores el afecto animal como terapia:.....	90
5.4.5 Historias de la Uni: Vivencias de inclusión y exclusión:	92
5.4.2 Reflexiones finales:	94

5.5 Percepciones que tienen los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) Sede principal sobre la salud mental:.....	96
APENDICE FIGURAS.....	101
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	103
ANEXOS.....	109

Lista de tablas

Tabla 1 Postal Autorregulación emocional: diálogo interno y paz mental	37
Tabla 2 Amor Propio como pilar del bienestar emocional	38
Tabla 3 Validación emocional tras la sonrisa	38
Tabla 4 Aceptar el malestar como parte natural.....	39
Tabla 5 Buscar ayuda como muestra de amor propio	39
Tabla 6 Balance emocional.....	40
Tabla 7 Armonía en el caos	40
Tabla 8 Paz natural: Calma entre animales y verde	41
Tabla 9 Redes de apoyo como bienestar.....	41
Tabla 10 Vínculos que destruyen.....	42
Tabla 11 Fortaleza en la soledad.....	43
Tabla 12 Resiliencia frente a la adversidad.....	43
Tabla 13 Empatía	44
Tabla 14 Emociones a la vista	44
Tabla 15 Timón y corriente, navegando emociones	45
Tabla 16 Plenitud y despedida.....	46
Tabla 17 Paz interior y exterior	46
Tabla 18 Peludos que cuidan el alma	47
Tabla 19 Terapia con patas, conexión que calma	48
Tabla 20 La salud mental no tiene horario	49
Tabla 21 Salud mental sin diferencias	49
Tabla 22 Introducción teórica: conceptualización de salud mental y sus dimensiones	62
Tabla 23 Creación de afiches: actividad creativa	63
Tabla 24 Reflexión escrita y cierre.....	63
Tabla 25 Mitos y realidades más comunes descritos por la (OMS y UNICEF 2021), 70	

Lista de ilustraciones

Ilustración 1.....	54
Ilustración 2.....	54
Ilustración 3.....	58
Ilustración 4.....	59
Ilustración 5.....	59
Ilustración 6.....	60
Ilustración 7.....	60
Ilustración 8.....	64
Ilustración 9.....	64
Ilustración 10.....	66
Ilustración 11.....	68
Ilustración 12.....	101
Ilustración 13.....	101
Ilustración 14.....	101
Ilustración 15.....	102
Ilustración 16.....	102
Ilustración 17.....	109

TIPO DE PROPUESTA DE CREACIÓN:

Serie de postales temáticas sobre la salud mental en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO).

RESUMEN DEL PROYECTO:

Este proyecto explora las percepciones que los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) tienen sobre la salud mental, con el fin de crear un producto comunicacional que promueva una comprensión más empática e informada del tema. La investigación surge ante la urgencia y la necesidad de abordar la salud mental en el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan múltiples retos emocionales, sociales y psicológicos, especialmente después de la pandemia de COVID-19. A través de una metodología cualitativa que incluyó talleres participativos, se identificaron experiencias, narrativas colectivas, metáforas, barreras comunicativas y necesidades de los estudiantes al tratar este tema.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la dificultad para hablar abiertamente de salud mental en el entorno institucional, así como el desconocimiento sobre los procesos para acceder a citas psicológicas, lo que limita el acompañamiento adecuado. En una de las fases del proyecto se implementó una estrategia de creación de afiches, que permitió a los estudiantes expresar sus emociones desde lo visual, generando una experiencia reflexiva e íntima sobre su bienestar mental.

Como resultado, se diseñó una serie de postales temáticas organizadas en cinco categorías: dimensiones del bienestar mental (emocional, psicológico y social), representación e identidad, subjetividades, vínculo con los animales y vivencias universitarias. Estas piezas combinan ilustraciones, frases, metáforas y códigos QR, enlaces a campañas y contenidos multimedia, para fortalecer el acceso a información confiable y accesible.

La investigación se sustenta en referentes teóricos como subjetividad, representación e identidad, etc., así como en antecedentes y referentes de proyectos nacionales e internacionales que abordan la salud mental en jóvenes y comunidades

diversas como la población LGBTIQ+. Se propone fortalecer la prevención desde una estrategia comunicacional que ofrezca información accesible, conecte con las emociones y contribuya a la construcción de entornos más seguros, abiertos y comprensivos para la comunidad estudiantil.

PALABRAS CLAVES: Salud mental, Estigmatización, Mitos, Educación universitaria, OMS (Organización Mundial de la Salud)

ABSTRACT:

This project explores the perceptions that students at the Minuto de Dios University Corporation (UNIMINUTO) have about mental health, with the goal of creating a communication product that promotes a more empathetic and informed understanding of the topic. The research arose from the urgency and need to address mental health in the university context, where students face multiple emotional, social, and psychological challenges, especially in the wake of the COVID-19 pandemic. Through a qualitative methodology that included participatory workshops, students' experiences, collective narratives, metaphors, communication barriers, and needs when addressing this topic were identified.

One of the most relevant findings was the difficulty in openly discussing mental health in the institutional setting, as well as the lack of knowledge about the processes for accessing psychological appointments, which limits adequate support. In one phase of the project, a poster creation strategy was implemented, allowing students to express their emotions visually, generating a reflective and intimate experience about their mental well-being.

As a result, a series of thematic postcards was designed, organized into five categories: dimensions of mental well-being (emotional, psychological, and social), representation and identity, subjectivities, connection with animals, and university experiences. These pieces combine illustrations, phrases, metaphors, QR codes, links to campaigns, and multimedia content to strengthen access to reliable and accessible information.

The research is based on theoretical frameworks such as subjectivity, representation, and identity, as well as background information and references from national and international projects that address mental health in young people and diverse communities, such as the LGBTIQ+ population. The aim is to strengthen prevention through a communication strategy that offers accessible information, connects with emotions, and contributes to building safer, more open, and supportive environments for the student community.

KEYWORDS: Mental health, Stigmatization, Myths, University education, WHO
(World Health Organization)

1. CONTEXTO DE EMERGENCIA DE LA IDEA

La salud mental es una parte fundamental de nuestro bienestar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como un estado en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede manejar las tensiones cotidianas, trabaja de manera productiva y, además, contribuye a su comunidad (OMS, 2022). Esta definición resalta la importancia de abordar la salud mental considerando varias dimensiones. Entre estas dimensiones se encuentran el bienestar emocional, entendido como la capacidad para experimentar emociones positivas y un funcionamiento afectivo estable; el bienestar psicológico, que se puede entender a través de la percepción de sentido y propósito en la vida, así como con la capacidad de autorreflexión y desarrollo personal; y el bienestar social, que se asocia con la calidad de las relaciones interpersonales, el sentido de comunidad y la vida activa en la sociedad (OMS, 2022). Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) también resalta que la salud mental es clave para la calidad de vida, el bienestar y la productividad tanto de las personas como de las comunidades (OPS, 2018).

En América Latina, trabajar por la salud mental es un desafío debido a factores socioeconómicos y culturales que agravan los problemas existentes. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), los problemas de salud mental están relacionados con la pobreza, la desigualdad y la falta de acceso a servicios de salud adecuados (2019), lo que dificulta no solo su cuidado, sino que además favorece la aparición de estigmas relacionados con la misma.

En determinados ambientes, conversar acerca de la salud mental puede ser valorado como una posible fuente de vergüenza, y por tanto de debilidad, generando así discriminación y exclusión social. Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el estigma y la discriminación que acompañan la salud mental suponen un obstáculo considerable para el acceso a servicios de salud apropiados, el que hace mantenimiento del ciclo de pobreza y enfermedad (OPS, 2018). El estigma relacionado con la salud mental implica actitudes y creencias negativas hacia las

personas que padecen trastornos mentales. Según la Fundación Saldarriaga Concha (2019), el estigma puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo la discriminación, la exclusión y la adopción de estereotipos negativos. Este estigma no solo afecta a las personas con trastornos mentales, sino que también crea barreras para aquellos que necesitan buscar ayuda.

Para el caso de Colombia la prevalencia de trastornos mentales es alta, pero el acceso a tratamiento y servicios de apoyo es limitado (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). La encuesta más reciente del Ministerio de Salud y Protección Social indica que el 66,3% de los colombianos declara que en algún momento de su vida ha enfrentado algún problema de salud mental. Este porcentaje es significativamente mayor entre las mujeres en un (69,9%). En el rango de 18 a 24 años el 75,4% de mujeres así lo declara. Estos resultados coinciden con lo evidenciado en estudios epidemiológicos adelantados en el país en esta materia, que revelan la alta carga de enfermedad mental existente, especialmente en la población joven y en las mujeres, señalando el hogar como el principal entorno de estrés para el 44,5% de los encuestados. Además, el 70,9% de los ciudadanos afirma que en consultas de medicina general casi nunca se les pregunta sobre su salud mental, lo que subraya una falta de integración de este aspecto en la atención primaria (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023).

Un análisis del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) sobre los efectos de la pandemia confirma que las mujeres y los jóvenes han sido los grupos más afectados, evidenciando una mayor vulnerabilidad frente a la ansiedad y la depresión en estos segmentos de la población (DANE, 2021).

Como lo indican las cifras antes presentadas, la salud mental es un tema con repercusión en toda la población, por lo que la política nacional ha tratado de abordarlo desde la creación de diferentes leyes , una de ellas es la Política Nacional de Salud Mental, establecida mediante la Ley 1616 de 2013, que implementa un enfoque integral basado en derechos humanos, con la promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental, y en reducir la estigmatización en torno a estos problemas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Remitiendo una perspectiva en la Política Pública Distrital de Salud Mental 2023-2032 para Bogotá, aprobada mediante el CONPES D.C. 34, enfatiza la importancia de un enfoque intersectorial, involucrando a varios sectores de la administración distrital para asegurar una atención integral y accesible. Este enfoque reconoce la influencia de los determinantes sociales sobre la salud mental y promueve la colaboración entre sectores como salud, educación y cultura, para fomentar el bienestar psicosocial de los bogotanos (Consejo Distrital de Política Económica y Social, 2023). El marco legal existente y las políticas públicas en torno a la salud mental en Colombia, aunque contribuyen a visibilizar el problema, aún presentan desafíos en su implementación y alcance. Esta brecha en la normativa y en la implementación de políticas incrementa las probabilidades de que se mantengan y refuercen ciertas ideas erróneas en torno a la salud mental.

Este panorama de percepción, sumado a las dificultades socioeconómicas antes mencionadas, más los posibles estigmas relacionados, representa una dificultad para garantizar el acceso a servicios, información y tratamiento que garanticen el bienestar mental. Se comprende que es un tema relevante y urgente que debe ser trabajado desde diferentes escenarios, y la comunicación puede ser una herramienta indispensable para apoyar iniciativas, y acompañar comunidades que requieran acceder a información. Los estudiantes universitarios se pueden reconocer como población que requiere acompañamiento, y trabajo para abordar temas de salud mental. Sin embargo, se puede evidenciar que las instituciones no siempre están preparadas para abordar el tema por la complejidad de la población con la que trabajan, por lo que sus esfuerzos pueden ser apoyados desde iniciativas o proyectos de investigación.

Un estudio de la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN) encontró que las instituciones de educación superior que implementan programas de salud mental tienen tasas más bajas de abandono escolar y mejores índices de satisfacción estudiantil (ASCUN, 2020). Sin embargo, actualmente en Colombia, no existe una normativa que establezca obligaciones legales específicas para que las universidades implementen medidas de prevención y atención de la salud mental de sus estudiantes en el campus. Aunque existen normas y orientaciones generales, estas no imponen a

las universidades estándares precisos que deban cumplir en este ámbito (El Tiempo, 2023).

En el caso de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), se identificó que el tema ha sido abordado desde diferentes ámbitos, particularmente desde la Pandemia, como lo afirma la Coordinadora María Helena Arévalo (Transcripción de entrevista, Arévalo, 2024) menciona que: “A nivel mundial se puede decir que la salud mental se ha ido deteriorando con el tiempo. Uno de los posibles trastornos que ha comenzado a generar después de pandemia fue la ansiedad y la depresión”. Esto indica que, a raíz de la pandemia, los estudiantes necesitan un mayor acompañamiento respecto al conocimiento y apoyo profesional en la salud mental. Además, en la entrevista se abordó el tema de los protocolos de crisis o emergencia para estas situaciones. Al respecto la coordinadora señaló: “Todas las universidades lo deben tener. Nosotros no nos quedamos con esa parte solamente de la prevención y la promoción, esta sede se habilitó ante Secretaría de Salud para poder hacer terapia psicológica.” Esto ofrece un panorama de la manera en que las instituciones abordan la salud mental, reconociendo la pertinencia del tema, aunque no sea una obligación estipulada por la Política Nacional de Salud. Las instituciones asumen la responsabilidad de trabajar en el cuidado, la promoción y la prevención de la salud mental.

En el contexto de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), la coordinadora María Helena Arévalo (Transcripción de entrevista, Arévalo, 2024) de Bienestar Universitario explicó que, para abordar las necesidades de los estudiantes en salud mental, se realizan talleres de prevención y campañas, que incluyen charlas y contenidos audiovisuales, con el apoyo de entidades externas para promover el bienestar en la salud mental. Respecto al acceso a los servicios, los estudiantes pueden solicitar citas de psicología a través de código QR, que va dirigido a un formulario, éstos se encuentran en el área de salud y en las casas de Bienestar, o por remisión, cuando un profesor o administrativo los refiere, también pueden contactar directamente a la coordinadora por correo electrónico para agendar una cita.

De acuerdo con lo anterior, la política de Bienestar de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), establecida por el Consejo de Fundadores a través del acuerdo No. 387 del 14 de diciembre de 2022, establece lineamientos claros para la promoción de la salud mental y el bienestar emocional dentro de la comunidad universitaria. Esta política busca garantizar el acceso equitativo a servicios de apoyo psicológico y emocional, así como promover una cultura institucional de cuidado y prevención en materia de salud mental (UNIMINUTO, (2022).

Teniendo en cuenta el contexto social, las necesidades de la población estudiantil y el marco de las políticas públicas nacionales, es evidente que los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) requieren de estrategias activas, creativas y responsables, adaptadas a sus contextos. La salud mental es un tema complejo, y al abordarse dentro de una comunidad educativa tan diversa y con necesidades variables, demanda y reconoce esfuerzos significativos por parte de Bienestar Universitario. Sin embargo, estos esfuerzos no siempre resultan ser suficientes para toda la población, ya sea por desconocimiento, por temor a acceder a la información o porque algunos estudiantes no se sienten plenamente reconocidos en la manera en que se trabaja este tema. La Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) enfatiza que un elemento fundamental en el cuidado de la salud mental es la prevención. No obstante, acceder a información adecuada sobre salud mental, respaldada por soportes académicos, no siempre es una tarea sencilla. Además de todo lo anterior, llegar a conversar con este tema en la institución, puede llegar a ser complicado, ya que coordinar entrevistas como la realizada con la coordinadora, requiere tiempo y buena disponibilidad para acceder al espacio.

En este sentido, el proyecto se orienta en la comunidad educativa, en este caso a los y las estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), con el objeto de conocer desde su experiencia, cuál es la percepción que ellos tienen sobre la salud mental, con el fin de generar espacios de encuentro donde puedan dialogar al respecto, y acceder a herramientas ofrecidas tanto por Bienestar Universitario como por otras instituciones. En este sentido, y con el objeto de fortalecer este proceso, el proyecto asume la prevención como eje fundamental y para ello fomenta la divulgación de información clara y accesible sobre la salud mental. En este

contexto, cobra importancia la producción de materiales divulgativos y de carácter comunicativo, que evidencien su importancia y que apunten a una comprensión mejor informada y más empática con el tema. En el mismo sentido se reconocerán las tres dimensiones que tiene la salud mental: el bienestar emocional como la capacidad de gestionar las emociones (OMS, 2022) y el saber manejar el estrés y cómo mantener una actitud positiva con la vida; el bienestar social en cuanto a que es un estado dinámico de la salud mental y se manifiesta de forma diaria en las relaciones con los demás y el bienestar psicológico relacionado con la satisfacción personal, el sentido de propósito y la percepción de calidad de vida. (OMS, 2022). Estas dimensiones serán desarrolladas en profundidad en el marco teórico para poder comprender la salud mental como un concepto fundamental, donde las emociones, las relaciones y el desarrollo personal son elementos clave para el bienestar de los estudiantes.

La salud mental es una cuestión que resulta compleja, ya que depende de un conjunto de factores sociales, culturales y económicos y en los espacios educativos puede transformarse en diferentes miradas y actitudes. En el caso de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), donde se atiende a una comunidad diversa, resulta fundamental explorar cómo se perciben los temas de salud mental para identificar las necesidades de comunicación específicas de sus estudiantes. A partir de esta necesidad, se plantea la pregunta central de este proyecto: ¿Cuáles son las percepciones que tienen los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) Sede principal sobre la salud mental que permitan construir un producto comunicacional que promueva una comprensión más informada y empática del tema?

2. ANTECEDENTES Y REFERENTES DE CREACIÓN

Con el fin de cumplir con el objetivo general que persigue esta investigación, se rastrearon 22 antecedentes y referentes de creación; once de ellos corresponden a productos multimediales que dan cuenta de las problemáticas del proyecto. Se obtuvieron tres categorías principales a partir de las cuales se llevará a cabo la problemática: los medios de comunicación, la pandemia COVID-19 y la comunidad

LGBTIQ+. Así es como se construye el escenario global de la estigmatización de la salud mental.

En la primera categoría se ubican los medios de comunicación. Los medios pueden mantener los estereotipos y los estigmas de la salud mental, pero también pueden ser clave en su desestigmatización. El proyecto "Estigmatización de las enfermedades mentales en los medios de comunicación" de Rodríguez (2021) de la Universidad Miguel Hernández de Elche resalta cómo los medios de comunicación son esenciales para transmitir conocimiento e información, los medios son una herramienta imprescindible para dar a conocer, e informar. Este proyecto llega a la conclusión de que, debido a su función social de dar a conocer la salud mental, esos mismos medios, a través de sus informaciones, crean una imagen errónea de la salud mental, contribuyen a la creación de estereotipos y prejuicios que llevan a la discriminación. En el trabajo se hace enfoque en la importancia del uso de un lenguaje adecuado y empático en temas de salud mental y se proponen maneras de mejorar la de redacción y las fuentes. Es relevante en este contexto ya que subraya cómo las malas prácticas periodísticas pueden seguir alimentando y creando estereotipos negativos. (Rodríguez, 2021).

La importancia del proyecto es clave en la lucha contra la estigmatización que las enfermedades mentales sufren en los medios, se reflejan diferentes campañas y estrategias que han pretendido generar un cambio de conducta en la forma de afrontar los contenidos sobre la salud mental, o lo que representa una imagen más objetiva y justa, estas iniciativas luchan frente a la formación de periodistas y estudiantes de comunicación para mejorar el tratamiento informativo, y la cobertura informativa sobre enfermedades mentales. Además, estudia cómo la población percibe estas patologías y cómo la falta de información veraz propicia prejuicios y discriminación.

En esta misma línea el trabajo "Los medios digitales y la salud mental: estigmas y tratamiento informativo en Colombia" de Párraga (2021) de la Universidad Javeriana, analiza cómo los medios digitales han representado los problemas de salud mental, manteniendo el estigma y la discriminación. Se centra principalmente en la crisis de salud mental y el papel que desempeñan los medios sobre ello, y las narrativas que

construyen sobre este tema, aunque, además, pone de relieve que las redes sociales han brindado oportunidades para que las personas compartan sus experiencias, aunque esto puede llevar a la difusión de ideas erróneas. (Párraga, 2021).

El autor explica que los afectos pueden ser estrictamente individuales, pero también pueden ser muy sociales, en cuanto a que, compartir y recolectar experiencias personales puede llegar a ser compartidas y convertirse en experiencias colectivas para las personas. (Párraga, 2021), producto consumido a nivel joven ya que son los más activos en las redes sociales y los que utilizan los medios digitales de manera más activa.

El trabajo de Párraga (2021) destaca un dato importante sobre los medios digitales; si bien los medios digitales proporcionan un lugar donde compartir experiencias, también pueden ser espacios donde surgirán concepciones erróneas. Esto implicará que es necesario un tratamiento informativo, cuidadoso y responsable en torno a la alimentación de temas sobre salud mental para todos los medios mediáticos. El resultado final será la creación de "Índigo Salud Mental". Un medio digital que tiene una característica de exponerlo en redes sociales, es decir, no sólo se mueve en el formato informativo y educativo, sino que busca convertirse en un lugar seguro donde poder hablar sobre salud mental sin que haya estigmas. Se sustenta en la idea de que los medios pueden llegar a ayudar en la creación de memoria colectiva en torno al trauma y a la experiencia de las personas que tienen problemas de salud mental.

La investigación "Tratamiento del trastorno mental en los medios de comunicación" de González (2022) de la Universidad de Extremadura pone de manifiesto la influencia que los medios tienen en la percepción de la salud mental, este trabajo explica la necesidad de eliminar el estigma de las enfermedades mentales a través de un uso muy específico del lenguaje y las imágenes, haciendo la teoría y práctica necesarias para trabajar la salud mental con el respeto y la exactitud que requiere su tratamiento (González, 2022).

La investigación de González (2022) explora una práctica al análisis, incluyendo una guía sobre cómo los medios pueden utilizar la lengua y las imágenes para desestigmatizar la salud mental; un aspecto insignificante para los periodistas, dado que la forma en que ellos lo abordan repercute sobre la opinión pública en general; el proyecto destaca la importancia del proyecto en relación con la comunicación y la salud mental, señalando que la salud mental no debe entenderse simplemente como un estado de bienestar, sino como un proceso continuo que requiere herramientas para la estabilidad emocional y social. Además, se enfatiza el papel crucial de la comunicación en la percepción de la salud mental y cómo el discurso mediático influye en la construcción de narrativas sobre los trastornos mentales. Simultáneamente contempla un análisis del tratamiento informativo que dan los medios de comunicación a la salud mental, identificando cómo los medios afectan la percepción pública. Asimismo, el proyecto estudia qué tipo de noticias aparecen en los diarios como, El País, El Mundo, ABC, La Vanguardia, entre 2019 y 2022 y sugiere una concepción del estigma de la cobertura que se hace de la salud mental, así como también de la calidad de la información ofrecida y su cantidad.

La producción "Representación de la salud mental en los medios de comunicación: Un análisis de información sobre salud mental en El País y El Mundo (años 2011 y 2019)" de Cobos (2021) de la Universitat Oberta de Catalunya tiene como objetivo entender cómo los medios de comunicación españoles hablan sobre la salud mental, este estudio señala que los medios pueden influir en cómo la gente ve estos temas, y que a menudo presentan una imagen negativa de las personas con problemas de salud mental. Además, menciona que existen algunas guías sobre las formas de mejorar la manera en que se habla de la salud mental (Cobos, 2021).

El estudio de Cobos (2021) proporciona una mirada progresiva sobre cómo ha evolucionado la representación de la salud mental en los medios españoles, ofreciendo ideas sobre cambios y continuidades en la cobertura mediática. En conjunto, estos estudios apuntan que una mejora en las prácticas periodísticas y el tratamiento informativo puede jugar un papel fundamental en la desestigmatización de la salud mental, proponen un enfoque más educado, empático y cuidadoso por parte

de los medios, lo cual puede llevar a una percepción pública más positiva y un mayor apoyo para las personas que luchan con problemas de salud mental.

El proyecto se fundamenta en la construcción de la representación social a través de los medios de comunicación, enfatizando cómo estos influyen en la percepción pública sobre la salud mental, a través de factores como el lenguaje y la terminología utilizada en las noticias, datos veraces, y prevención de estereotipos en la información sobre salud mental, la perspectiva de género y cómo afecta a la representación de la salud mental, y por último aborda el tratamiento del suicidio en los medios y el impacto de la información sobre este tema.

Esta categoría de medios de comunicación revela varios puntos cruciales, en primer lugar, los trabajos analizados giran en torno al tratamiento de la salud mental en los medios de comunicación y la percepción que tienen diferentes públicos, en especial los estudiantes sobre este tema, estas percepciones pueden llevar a la discriminación y al estigma, ya que muestran cómo los medios pueden reforzar prejuicios o contribuir a una representación más realista, identifica la necesidad de mejorar el enfoque periodístico en estos temas y recomiendan estrategias para una comunicación más responsable, gracias a la identificación de estrategias comunicacionales más efectivas y empáticas, alineadas con las necesidades de la comunidad estudiantil, los proyectos se enfocan en la creación de productos que eviten el lenguaje estigmatizante, promuevan discursos positivos y realistas sobre la salud mental, se utilicen ejemplos y testimonios que fomenten una visión más humana e inclusiva del tema, y por ende a través de las estrategias se logre conocer información clara, veraz y empática sobre la salud mental.

Continuando, se encuentra una segunda categoría denominada Pandemia COVID-19. La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto en la salud mental, especialmente entre los jóvenes universitarios. La crisis sanitaria y económica que trajo consigo ha ocasionado problemas preexistentes y ha generado nuevos desafíos. El proyecto "Comunicación de la salud mental dirigida a jóvenes universitarios" de Saltarín (2021) de la Pontificia Universidad Javeriana, analiza cómo la crisis sanitaria afectó la salud mental de los jóvenes universitarios, este trabajo concientiza sobre la

importancia de hablar de salud mental y propone cerrar las brechas que atraviesan el proceso de estigmatización. Saltarín subraya que la pandemia del COVID-19 fue un reto para los jóvenes, quienes enfrentaron la pérdida de rutina, seres queridos y estabilidad económica, aumentando los problemas de salud mental (Saltarín, 2021).

El trabajo de investigación se aborda con el fin de analizar la vivencia de las personas durante este periodo, de igual manera, refleja la importancia de enfrentar el cuidado de la salud mental; ya que para nadie es un secreto el alto índice de discriminación que presenta el país, son estigmas asociados a los problemas de atención en el sistema de salud. Y desde allí se desglosa la importancia de comunicar las emociones y expresarlas ante esta problemática, y debido al aumento de personas víctimas de discriminación por hablar de salud mental, se hace necesario pensar cómo se puede aportar desde la comunicación para cambiar el panorama, entendiendo la comunicación como un proceso esencial dentro de los cambios sociales.

Por ende, esta investigación determina el lanzamiento de una propuesta de comunicación editorial que simpatice la desestigmatización de la salud mental y el aumento del bienestar en jóvenes; se trata de una de una pieza editorial como forma en que la comunicación puede aportar en el proceso de desestigmatización de la salud mental, y así mismo en promover el bienestar en un público joven y se realiza a través del medio digital y las redes sociales, es por ello por lo que se desarrolla el esquema de una novela en formato digital. (Saltarín, 2021).

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental es una cuestión que ha recibido atención considerable. Los estudios revisados muestran que la pandemia agravó problemas de salud mental preexistentes y creó nuevos desafíos. El trabajo de Saltarín (2021) es particularmente relevante porque se enfoca en cómo la crisis sanitaria afectó a los jóvenes universitarios, un grupo que enfrentó pérdidas en términos de rutina, seres queridos y estabilidad económica.

Por otra parte, cabe señalar que el proyecto "Análisis comparativo del tratamiento periodístico sobre salud mental: estudio de caso El Comercio y El Extra, periodo 2020-2021" de López y Velasco (2023) de la Universidad Politécnica

Salesiana de Quito, Ecuador, pone de manifiesto la importancia de la salud mental en general, además de cómo muchas veces los medios de comunicación contribuyen, con sus informaciones a estigmatizar la salud mental.

Este trabajo presenta una investigación que estudia, como dos medios de comunicación ecuatorianos han tratado la salud mental en la crisis del COVID-19. Ofrece recomendaciones para mejorar la cobertura periodística en salud mental que puede ayudar a comprender estrategias de comunicación eficaces, (López y Velasco, 2023). Este trabajo presenta un análisis comparado que permite identificar prácticas periodísticas que pueden ser imitadas o, por el contrario, evitadas por los medios en Colombia.

También se puede encontrar otro estudio de interés como lo es el "Para Caídas: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo sobre Salud Mental con jóvenes universitarios de instituciones privadas en Lima Metropolitana" de Apaza Mantilla et al. (2020) de la Pontificia Universidad Católica del Perú, que va en relación con el modo en que se ha abordado la promoción de salud mental en el contexto del Plan Nacional de Desarrollo en Perú, enfatizando la relevancia del bienestar emocional como parte importante del derecho a la salud, este proyecto acompaña a cómo la comunidad educativa y las políticas públicas destinadas a universitarios se encuentran en la búsqueda por fomentar el desarrollo de una salud mental integral y garantizar el bienestar (Apaza Mantilla et al., 2020). Este enfoque en políticas públicas y su aplicación en un entorno educativo proporciona un modelo que podría ser adaptado a la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO).

El trabajo titulado "Una alternativa para acercar los temas de salud mental al público joven", de Chávez y Masson (2021) de la Pontificia Universidad Católica del Perú, presenta vías para desestigmatizar la salud mental mediante los medios de comunicación, en este proyecto se sugiere recurrir a canales de fácil acceso en los que dialogar salud mental, sobre todo entre la juventud, y la necesidad de la veracidad y de la adecuación del contenido emitido. (Chávez y Masson, 2021). Este trabajo ofrece una perspectiva práctica sobre cómo los medios de comunicación pueden ser utilizados para destigmatizar la salud mental, especialmente entre los jóvenes.

Por otro lado, el proyecto "Tratamiento informativo, salud mental y posconflicto en Colombia" de Martínez (2017) del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, Escuela de Ciencias Humanas, explora cómo la historia del conflicto armado en Colombia ha afectado la salud mental de las personas. Este estudio es importante porque aborda el impacto del conflicto armado en la salud mental, destacando la necesidad de políticas y programas que aborden estas secuelas (Martínez, 2017).

En el desarrollo del proyecto se señala que la deficiente cobertura de la salud mental a través de la Ley de Víctimas y Restitución de Tierras ha podido contribuir al desinterés de la cuestión en la política pública sobre el asunto, tanto así, que se establece el estigma social como aquellas enfermedades mentales expuestas al miedo y lo desconocido, esto ha dificultado el acceso a tratamientos a la salud; a través del análisis del tratamiento informativo y de la Ley de Víctimas se señala la escasa atención prestada a la dimensión emocional del posconflicto, así como una posible reiteración de estigmas que complican el acceso a atención profesional en salud. Esta investigación demuestra que los trastornos mentales aún están expuestos al desconocimiento, lo que aumenta la exclusión y la desigualdad; en este sentido, es crucial plantear la salud mental desde una dimensión de análisis que haga cuenta de las desigualdades sociales en procura del desarrollo de intervenciones comunicativas más inclusivas y contextualizadas, la investigación da cuenta de cómo la violencia, la pobreza, la escasez de servicios y el estigma social agudizan los problemas de salud mental, especialmente en poblaciones vulnerables, así, este enfoque permite proporcionar una base que sirve para sistematizar acciones desde el ámbito de la comunicación que no solo se ocupen de información, sino también de las transformaciones en las percepciones, la reducción de las barreras y el impulso al acceso a los aspectos del bienestar emocional, permitiendo la comprensión del cómo las desigualdades afectan la forma en la que se percibe el cuidado de la salud mental. Justamente este aspecto se convierte en una forma significativa para aumentar la forma de comprender el contexto en el cual las personas desarrollan su relación con el cuidado emocional, sobre todo en países como Colombia, que ha dejado huellas en la salud mental de las colectividades, por su experiencia histórica y social.

Los proyectos de investigación que se han explorado para esta investigación, constituyen precisamente una de las principales fuentes para el desarrollo de la investigación, ya que aportan herramientas teóricas, metodológicas y comunicativas para poder entender cómo se comprende y se percibe la salud mental en el contexto universitario, en este caso en concreto la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). La pandemia del COVID-19 agudizó una problemática que ya existía respecto a la salud mental de los jóvenes y los nuevos retos como lo son la pérdida de la rutina; la estabilidad económica; las redes de apoyo, etc., que inciden directamente en el bienestar emocional, a partir de la investigación se evidencia cómo la comunicación puede convertirse en un insumo vital para la salud mental. La comunicación puede ser una herramienta para hacer frente y evidenciar la salud mental, resaltando cómo los medios de comunicación y las políticas públicas visibilizan lo que está pasando y a la vez se sugiere caminos hacia una gestión más humana, inclusiva y educativa. Simultáneamente los proyectos de investigación permiten realizar un análisis de patrones, de necesidades y oportunidades que se consideran relevantes para la comunidad académica en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) y sugieren así la importancia de hacer espacios de diálogo, de educación y de comunicación, como la cultura del cuidado y de la prevención emocional. En este sentido la investigación va contextualizada en la manera de contribuir a analizar la percepción de la salud mental en el ámbito universitario y a promover entornos más abiertos y empáticos.

En la tercera categoría, denominada Comunidad LGBTIQ+, se explora cómo los problemas de salud mental afectan a esta comunidad específica, y cómo los medios de comunicación pueden influir en su percepción.

El proyecto "Comunicación responsable: la incidencia de los medios de comunicación en la representación de personas Trans" de López y Reina (2022) de la Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Programa de Comunicación Social, realiza una investigación sobre cómo las representaciones sociales de las personas trans son influenciadas por los medios de comunicación. En el proyecto se analiza cómo la comunicación influye en la integración laboral de personas trans. Se revisan las estrategias para implementar el

"Cupo Laboral Trans", una medida de inclusión de los sectores, públicos y privados. Se resalta la importancia del uso del lenguaje inclusivo y de su representación en los medios para reducir la discriminación en el trabajo.

En la misma línea va el trabajo de Patiño y Saavedra (2023) titulado "Salud mental en el sector social LGBTI: una construcción de comunicación-educación" de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que trata de un proyecto centrado en contribuir a la salud mental de la comunidad LGBTI por medio de un nuevo método comunicativo-educativo (Patiño y Saavedra, 2023). Este proyecto busca identificar en el ambiente relaciones de apoyo y comprensión, el objetivo es el uso a la diversidad y la promoción y el respeto hacia ella.

El trabajo de Patiño y Saavedra (2023) ofrece un modelo práctico de cómo la educación y la comunicación pueden ser salvaguardias de la salud mental en el colectivo LGBTIQ+. Este programa busca determinar las necesidades en salud mental del colectivo LGBTI, en Ciudad Bolívar, Bogotá, utilizando un dispositivo de comunicación-educación. A raíz de la investigación se identifican prácticas individuales y colectivas de cuidado en salud mental, así como medios y canales de comunicación utilizados por este sector. También se revisan trabajos previos en América Latina respecto a la relación comunicación-diversidad, sobre todo, la exclusión del acceso a los servicios de salud y derechos básicos que sufre la comunidad LGBTIQ+. Los trabajos de investigación reflejan la importancia de la comunicación en la forma de sentir y vivir la salud mental, en particular en colectivos vulnerados.

La categoría Comunidad LGBTIQ+ da lugar a evidenciar cómo la salud mental en este colectivo se ve impactada por contextos de discriminación, exclusión y estigmatización, así como también la influencia positiva o negativa que pueden generar los medios de comunicación social. Los proyectos revisados ofrecen miradas interesantes del papel esencial que cumple la comunicación en la representación, inclusión y bienestar de esta comunidad, y se convierten en la base para mencionar lo central que resulta la comunicación social al momento de plantear entornos comunicativos más inclusivos, y es que en estas investigaciones se identificó que la

necesidad de acercamientos más inclusivos generando así la representación justa, el respeto por la diversidad y la educación como herramientas que permiten transformar realidades. Adicionalmente, ambos proyectos evidencian que la comunicación no solo informa, sino que puede llegar a transformar imaginarios sociales, e ir acompañando procesos de inclusión; el hecho de reconocer las necesidades particulares de salud mental de la comunidad LGBTIQ+ permite, al mismo tiempo, entender su contexto social, sus luchas históricas y esas barreras que continúan vigentes frente al acceso a servicios básicos. En este sentido, estos proyectos logran evidenciar el valor que puede generarse en la construcción de narrativas más humanas, respetuosas y diversas al servicio del bienestar integral de esta población, entregan elementos fundamentales para nutrir propuestas de trabajo al interior de instituciones como la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) donde también se aspira a fortalecer la salud mental desde una amplia e incluyente perspectiva.

Los antecedentes y referentes de creación analizados ofrecen una base fundamental para la comprensión de la forma en que se constituyen, se representan y se difunden las nociones de salud mental dentro de la comunidad educativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). Los proyectos enunciados acompañan la investigación, pues visibilizan las formas en las que los medios influyen en constitución de esas nociones así como también su desconocimiento a la hora de comunicar sobre el tema, del mismo modo, los proyectos enunciados permiten visibilizar brechas informacionales y estrategias de abordaje para plantear la salud mental de manera clara, abierta y empática; y desde esta lógica los referentes de creación también contribuyen con estrategias concretas para la creación de un ambiente universitario más inclusivo y entendible.

2.1 Referentes creativos

Se hizo un mapeo de once referentes de creación vinculados a la salud mental, de los cuales dos se corresponden a plataformas digitales orientadas a ofrecer apoyo a la comunidad; el tercer referente corresponde a un producto gráfico, en este caso un cómic; el cuarto y quinto son proyectos de investigación que desarrollan productos

multimediales; a partir del sexto referente son proyectos de postales sonoras que proponen acceder al contenido a través de una dimensión sensorial y narrativa. Así, los proyectos que fueron examinados aportan miradas creativas y comunicativas que ofrecen un abordaje integral de la salud mental.

El primer referente que sirvió de fuente de información para la producción del trabajo es la Plataforma Integral de Atención en Salud Mental de la población del departamento de Nariño. Se implementa con el fin de mejorar el acceso a la atención en salud mental. En ella se consideraban cuatro temas prioritarios: trastornos mentales y epilepsia, consumo de sustancias psicoactivas (SPA), violencia y conducta suicida. El proyecto "GLIA" se articula a través de tecnologías de la comunicación: la oferta institucional, social y comunitaria. (Secretaría de Salud del departamento de Nariño, 2021)

Su enfoque se desarrolla en sensibilizar a la comunidad sobre los trastornos mentales, brindando información sobre el diagnóstico, tratamiento, hábitos saludables en salud mental, y recursos disponibles como el curso de Primeros Auxilios Psicológicos – PAP, curso de Salud Mental en Emergencias y Desastres Mediante actividades, enfocadas en talleres como charlas informativas con especialistas en salud mental, testimonios de personas que viven con trastornos mentales. (Secretaría de Salud del departamento de Nariño, 2021)

Va de la mano con el proyecto, ya que busca no solo fomentar la conciencia sobre estos temas críticos, sino también permite la creación de un ambiente en el que las personas se sientan seguras y apoyadas para hablar sobre este tema.

Por otra parte, el segundo referente de creación es el proyecto “La Confederación Salud Mental España” fue constituido en el año 1983 con el fin de dar respuesta a las necesidades de atención social de las personas con trastorno mental. Cuentan con un catálogo de programas de intervención social. Aquellos programas fomentan el acompañamiento integral o la inserción laboral. Por medio de su página web se diseñan diferentes campañas con la finalidad de sensibilización de la importancia de que la población cuide su salud mental. Este proyecto se enmarcó

dentro del área de Comunicación Social 12 Meses de Mediaset. Dado que no sólo es importante sensibilizar en torno a las personas que tienen un trastorno mental, sino también concienciar a la gente de la importancia de cuidar su salud mental, esta campaña trasladó este mensaje a través de unas cuñas de radio que se lanzaron con el fin de llegar al mayor número de personas posibles para poner en valor que sin salud mental no hay salud. (Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, 2025)

En el tercer referente de creación se encuentra el cómic titulado Mhaite de Grupocetep, es un cómic que aborda temas de salud mental de manera accesible y visual, aborda el estigma asociado a la salud mental, fomentando un diálogo abierto y honesto sobre estos temas para reducir el miedo y la incomprensión. De igual manera su objetivo se traza desde la perspectiva del autor en motivar a los lectores a compartir sus experiencias y a apoyar a quienes están pasando por momentos difíciles, proporciona información sobre cómo reconocer signos de problemas de salud mental y la importancia de buscar ayuda.

El producto comunicacional que se presenta aquí es una pieza clave en el desarrollo y el avance de este proyecto ya que, su finalidad es poder ampliar los conocimientos y las herramientas de las personas con enfermedad mental, para poder promover la información sobre recursos existentes y estrategias, así como para desarrollar habilidades de comunicación efectiva. No solo se busca la visualización de las necesidades y las vivencias de estas personas, sino también fomentar un cambio a favor de una mejora en el imaginario y el tratamiento de la salud mental. (Grupocetep, 2022)

Este cómic se concreta a partir de un criterio que es clave y que está en afinado con los objetivos que persigue el proyecto ya que, a su vez, busca informar y sensibilizar al público sobre la necesidad de poner atención sobre la salud mental, contribuyendo también a la desestigmatización de los problemas relacionados. En este sentido, bajo esta perspectiva, quiere dar relevancia a la necesidad de hablar sobre estas cosas, promoviendo la empatía y el entendimiento.

En el cuarto referente de creación se encuentra el trabajo [Herrera et al., \(2022\)](#) con el título "Periodismo y salud mental: Una guía multimedia para cubrir reportajes de salud mental" de la Universidad de La Sabana, señala la necesidad de que los periodistas tengan una objetividad y empatía en el modo de abordar la salud mental. Este proyecto contiene cuatro animaciones, una infografía, y cinco vídeo entrevistas para formar al periodista en la cobertura del trauma y las enfermedades mentales, así como en la forma de cuidar su propia salud mental (Herrera et al., 2022).

El componente del trabajo Herrera et al., (2022) viene a reforzar la importancia de una cobertura informativa cuidadosa y ética, proponiendo herramientas prácticas y recomendaciones para una mejor cobertura sobre salud mental, señalar la necesidad de un enfoque empático y objetivo.

En el quinto referente de creación se sitúa el trabajo de investigación "Resignificación de la percepción estigmatizadora de las enfermedades mentales y salud mental" de Gutiérrez y Mora (2021) de la Universidad Santo Tomás desde lo que explora cómo vaciar las percepciones estigmatizadoras de las enfermedades mentales.

Este proyecto subraya la importancia de eliminar la estigmatización y propone un proceso de percepción correcta para brindar ayuda a través de la comunicación (Gutiérrez y Mora, 2021). Esta investigación propone una estrategia comunicativa transmedial que se compone de una serie de productos audiovisuales; entre estos ilustraciones e infografías que cumplen la función de relatar diferentes historias, donde se enmarca la importancia de hablar de salud mental; definido como herramienta de reconocimiento social del otro y de sus emociones, es decir, es la capacidad humana de entender al otro desde su totalidad priorizando sus sentimientos, emociones y actitudes y así poder conocer cuál es la manera correcta para acercarse a esta persona y generar una oportuna inteligencia emocional. (Gutiérrez y Mora, 2021).

A partir del sexto al undécimo referente de creación se sitúan postales sonoras, se destacan allí porque son herramientas efectivas para abordar y promover la salud mental en diferentes contextos y comunidades. Las postales sonoras se han utilizado

como herramientas para promover la salud mental, el bienestar y la cohesión social a través del arte y la cultura. Entre estas se encuentra: “Postales sonoras desde las emociones en tiempos de pandemia” de Donostia (2021). Este proyecto nace como un espacio experimental para el encuentro, la escucha y la conversación. Un espacio que quiere facilitar la construcción colectiva de una narrativa sobre las emociones que acompañan a la ciudadanía en este contexto de pandemia, que pueda ser sanadora. Se desarrolla a través de 11 podcast. (Tabakalera, 2021)

Desde su lanzamiento se ha trabajado en la construcción colectiva de una narrativa sobre las emociones que están acompañando a la ciudadanía en los distintos momentos de la pandemia. En la primera fase del proyecto (julio 2020-septiembre 2020) se hizo a través de una cadena de postales escritas que pueden verse en la web del proyecto y que forman un archivo emocional en el que reconocerse, apoyarse y comprenderse. Hoy, son postales sonoras las que, profundizando en temáticas y emociones identificadas en esa primera fase, nos sirven para seguir avanzando en la construcción de una narrativa que pueda ser sanadora y que proyecte un futuro que no quiere dejar a nadie atrás. (Tabakalera, 2021)

En esta misma línea se encuentra el proyecto de investigación “Postales sonoras: escuchando las transformaciones en el tejido social de las víctimas de los conflictos” de Rodríguez (2018) analiza los beneficios de los programas musicales colectivos en la recuperación postraumática de personas que experimentaron violencia a causa del conflicto armado en Colombia. Los hallazgos muestran las contribuciones de las postales sonoras como parte de las historias de vida para capturar las experiencias de las personas desplazadas en un país que se recupera de la guerra. Su capacidad alusiva enriqueció la narrativa de los entrevistados, ilustrando diversos paisajes sonoros. (Rodríguez, 2018).

El Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), a través de su estrategia de pedagogía de la memoria, presenta el especial «Postales sonoras», un proyecto digital que se desarrolló de manera conjunta con docentes, formadores, bibliotecarios y gestores culturales del territorio nacional, en su mayoría autores de la publicación reflexiones y experiencias en torno a la pedagogía de la memoria histórica del conflicto

armado colombiano. La serie se compone de nueve especiales en formato podcast. Este desarrollo es el fruto de una convocatoria de experiencias de apropiación social y pedagogía de la memoria, y se denomina "Postales sonoras: experiencias y reflexiones en torno a la memoria histórica" (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2022).

De igual manera la Red Distrital de Bibliotecas Públicas - BibloRed ha presentado diversos episodios de "Postales Sonoras", un podcast que divulga historias, promoviendo la salud mental y el bienestar a través de la narración y el sonido. Esta serie ofrece experiencias sociales, escritas, lectoras y orales de mujeres en Colombia. Los episodios están disponibles para su escucha y descarga en el sitio web de BibloRed. (BibloRed, 2021).

"Postales sonoras: Aisladas pero nunca solas" esta serie se realizó en América Latina, incluyendo países como México, Colombia y Brasil. Según la página de Ciberseguras (2022) las postales recogen testimonios de mujeres organizadas y activistas sobre cómo vivieron la pandemia, compartiendo consejos de seguridad digital y herramientas para mejorar la salud mental utilizando tecnologías de la información y comunicación. La serie se desarrolla en tres episodios: "Salud mental: hay vida para resistir": Este episodio se centra en estrategias y reflexiones para mantener la salud mental en tiempos de crisis. "¿Cómo realizar la denuncia de violencia en la red?": proponen este contenido para generar orientación diferente acerca cómo identificar y reportar la violencia digital. Y en el último capítulo se expresa el otro lado de la resistencia colectiva y el otro lado de la resistencia entre mujeres organizadas, titulado "Mujeres organizadas: resistimos en colectivo". (Ciberseguras, 2022)

En Argentina se realizó el proyecto "Postales Sonoras". Este proyecto es una iniciativa de extrema relevancia de la Residencia Interdisciplinarias en Salud Mental. Son 10 postales sonoras que producen el objetivo de sensibilizar y generar salud mental mediante relatos y experiencias contadas por profesionales y pacientes. Estas producciones se difunden por las plataformas oficiales del Hospital Escuela de Salud Mental y de la RISaM, como la página de Facebook. Se busca llegar a la comunidad

mediante el uso de estos materiales a promocionar la reflexión y el diálogo en torno a la salud mental, utilizando el soporte sonoro como recurso. (Hospital Escuela de Salud Mental, s.f.)

Las postales sonoras son fuente de experiencias personales, sensoriales y altamente humanas, mediante su capacidad de hacer compartir las historias de vida de las personas y de conectar con sus emociones, en contextos de conflicto, pandemia o bien de aislamiento, las postales se convierten en un escenario que provoca la sanación y el poner en contacto, y su disposición narrativa y completamente accesible despierta la curiosidad del público, invitándolo a navegar por temas complejos como la salud mental, desde la empatía y la cercanía se observa cómo la creatividad, el relato y la disposición de los contenidos de comunicación pueden contribuir a la recuperación postraumática, al reconocimiento del otro y al bienestar emocional. Las postales sonoras no solo sirven para reforzar la investigación, sino que alimentan la concepción de un producto comunicacional capaz de conectar con los estudiantes universitarios, de promover una cultura de cuidado y de comprensibilidad de la salud mental.

Los referentes de creación revisados no solo visibilizan diferentes maneras de abordar la salud mental desde la comunicación, sino que, también, implica un compromiso con la transformación social, la desestigmatización del tema y la construcción de espacios seguros para el diálogo y la reflexión. Cada proyecto revisado presenta una forma distinta de aproximarse a la salud mental: plataformas de información, campañas de sensibilización, cómics, guías para periodistas, investigaciones transmediales y postales sonoras, etc. Por tanto, los referentes que se han revisado constituyen una base sólida para entender cómo se representan y circulan la salud mental y las comprensiones que tienen los diferentes miembros de la comunidad educativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). Los proyectos analizados fortalecen la investigación, ya que su contenido permite proponer estrategias comunicacionales eficaces que contribuyan la comunicación del tema de manera clara, abierta y empática, esto se plantea a través del diseño de un producto comunicacional que realmente conecte con los estudiantes promoviendo un

diálogo que transforme la manera en que se percibe y se aborda la salud mental en el entorno universitario.

3. PROPÓSITO DEL EJERCICIO CREATIVO – OBJETIVOS

Objetivo General:

Identificar las percepciones que tienen los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) Sede principal sobre la salud mental para construir un producto comunicacional que promueva una comprensión más informada y empática del tema.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar las percepciones de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) en relación con la salud mental.

2. Analizar las necesidades comunicativas de los estudiantes en torno a la salud mental desde en las percepciones identificadas, para determinar los enfoques y contenidos del producto comunicacional.

3. Construir un producto comunicacional basado en las percepciones y necesidades identificadas sobre la salud mental en la comunidad estudiantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO).

4. IDEA DE CREACIÓN E IMPACTO

Serie de postales temáticas sobre la salud mental en la institución educativa universitaria Corporación Universitaria Minuto de Dios.

4.1 Tipo de producto y justificación: ¹

La propuesta para el diseño del producto comunicacional se basa en la creación de una serie de postales sonoras temáticas sobre la salud mental en la comunidad educativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), que será categorizada desde:

- Las tres dimensiones de la salud mental: el bienestar social, el bienestar emocional y el bienestar psicológico: 9 postales.
- Mentes que hablan: Representación e identidad en la salud mental: 6 Postales
- Colores, símbolos y silencios: La subjetividad hecha imagen: 2 Postales
- Peludos sanadores el afecto animal como terapia: 2 Postales
- Historias de la Uni: Vivencias de inclusión y exclusión: 2 Postales

El objetivo de este formato es ofrecer un aspecto visual y reflexivo, que permita ofrecer información importante de forma accesible y empática para el alumnado. Estas postales se consideran una herramienta de comunicación tanto material como digital, permitiendo realizar una conexión más directa con el público a partir de mensajes breves, ilustraciones y códigos QR que pueden acceder a complementar la información a través de otros formatos (audio, vídeo o texto). Para poder llevar a cabo el proceso de desarrollo de las postales, se han practicado tres talleres participativos contando con la participación de un grupo de 21 estudiantes que comunicaron sus percepciones y/o experiencias en relación a la salud mental, a partir de lo observado en estos talleres, fueron emergiendo patrones generales y necesidades informativas que sirvieron de base para definir el contenido de las postales.

La sistematización del proceso de análisis en este proyecto se materializó mediante la construcción de una matriz (ver capítulo 5.2.3.4), la cual fue clave para consolidar y traducir las percepciones estudiantiles en categorías visuales, discursivas y narrativas que darían origen a las postales temáticas. Esta matriz fue una herramienta de orden, que permitió filtrar, clasificar y organizar la información obtenida a través de talleres los participativos.

¹ Anexo 1: Hipervínculo del producto comunicacional.

¿Cómo se diseñó la matriz?

Tal como se señala en el apartado 5.2.3.4 del documento, la matriz incluyó:

- ✓ Nombre y carrera de los estudiantes participantes.
- ✓ Representación visual planteada.
- ✓ Mensaje central del afiche.
- ✓ Fase metodológica a la que corresponde.
- ✓ Elementos visuales y materiales utilizados.
- ✓ Palabras clave y puntos relevantes surgidos del análisis.
- ✓ Descripción resumida del contenido propuesto.

Esta matriz se presenta como una síntesis reflexiva del trabajo colectivo, en donde la articulación entre imagen, mensaje y experiencia personal permitió identificar patrones, para ser organizados en categorías temáticas concretas.

Contenido de las postales: Las postales estarán divididas en cinco categorías. Estas fueron seleccionadas desde una perspectiva teórica. Su definición fue el resultado directo de la lectura de la matriz, al agrupar los afiches de los estudiantes, surgieron ejes temáticos recurrentes como el bienestar emocional, la identidad, la subjetividad, el vínculo humano-animal y las experiencias universitarias de inclusión/exclusión. En la misma línea, en la articulación con referentes teóricos y conceptuales del capítulo 5.3 (estigmas, subjetividades, representación, medios, identidad, etc.), que ayudaron a enriquecer cada categoría. Y por último la concurrencia entre percepción y necesidad comunicativa, derivada de los objetivos específicos del proyecto, que buscaban traducir la voz estudiantil en un producto visual, accesible y emocionalmente empático.

4.1.1 Las dimensiones de la salud mental:

Comprenden tres aspectos fundamentales, el bienestar emocional explora la gestión de las emociones, las estrategias de afrontamiento y el autoconocimiento como herramientas clave para el equilibrio mental. El bienestar psicológico se enfoca en el autocuidado, la satisfacción personal y el establecimiento de metas. Finalmente,

el bienestar social aborda la importancia de las relaciones interpersonales, las cuales fueron representadas en nueve postales.

A continuación, se describe el plan de producción de las postales:

Tabla 1 Postal Autorregulación emocional: diálogo interno y paz mental

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Ilustración central de una figura meditativa (morado) rodeada de elementos naturales (verde azulado y amarillo) sobre fondo texturizado verde-agua pastel.● Texto: Autorregulación emocional: Diálogo interno y paz mental y cita de estudiante UNIMINUTO.● Colores: Fondo: Verde-agua pastel; ilustración: morado, verde azulado y amarillo.● Tipografía título: Art Nuvo, tamaño 56, color gris oscuro.● Tipografía texto: Bree serif, tamaño 31, color gris oscuro.○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Código QR centrado.● Texto: “La regulación emocional comprende las estrategias deliberadas que empleamos para gestionar nuestras emociones, modulando tanto su intensidad como su expresión, con el fin de restablecer y mantener un estado de calma y bienestar psicológico ante diferentes situaciones”. Invitación a escanear el código QR.● Colores: Fondo: mismo verde-agua pastel - QR: negro puro.● Tipografía texto: Bree Serif, tamaño 27, color gris oscuro.● Código- Activación: El arte de no amargarse la vida
--

Tabla 2 Amor Propio como pilar del bienestar emocional

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Ilustración de una mujer sentada sobre una gran flor roja, regando sus pétalos; nubes celestes y destellos alrededor.● Texto: Amor propio como pilar del bienestar emocional y cita de estudiante UNIMINUTO.● Colores: Fondo: rosado pálido; ilustración: verde hierba, azul cielo● Tipografía de título: Genty, color gris oscuro; acento “Amor propio” en rosado vibrante, tamaño 55● Tipografía texto: Montserrat tamaño 25,5○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Código QR centrado y nubes celestes y destellos alrededor.● Texto: La autoestima refleja el grado de aceptación y valoración que una persona tiene de sí misma, influyendo directamente en su equilibrio interno y en la calidad de sus relaciones (Rosenberg, 1965). Invitación a escanear el código QR.● Colores: Fondo rosado pálido; QR negro.● Tipografía texto: Montserrat Bold, gris oscuro, tamaño 25● Código- Activación: Libro Querida yo: tenemos que hablar
--

Tabla 3 Validación emocional tras la sonrisa

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Figura de madera con dos notas adhesivas (una sonriente y otra triste) sobre un fondo degradado turquesa, con líneas onduladas blancas como adorno.● Texto: Validación emocional tras la sonrisa y cita de estudiante UNIMINUTO.● Colores: Fondo degradado turquesa claro a turquesa intenso ondas blancas.● Tipografía de título: Antonio, tamaño 66, gris oscuro● Tipografía texto: Clear Sans, tamaño 28, gris oscuro.○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: QR centrado sobre un fondo degradado turquesa, con líneas onduladas blancas como adorno.● Texto: La validación emocional es el reconocimiento de las experiencias internas del otro como comprensibles y legítimas (Linehan, 2015). Invitación a escanear el código QR.● Colores: degradado turquesa, QR: negro puro.● Tipografía texto: Clear Sans, gris oscuro, tamaño 25● Código- Activación: campaña Abraza tu mente de UNICEF
--

Tabla 4 Aceptar el malestar como parte natural

- Lado A:
 - Imagen: Dibujo de línea continua en estilo minimalista: figura humana de perfil abrazándose, rodeada por enredos orgánicos.
 - Texto: Aceptar el malestar como parte natural y cita estudiante UNIMINUTO.
 - Colores: Fondo: lila suave pastel; líneas de la ilustración: morado intenso y morado claro.
 - Tipografía de título: Noto Serif Display, morado y blanco, tamaño 81 y 61
 - Tipografía texto: Clear Sans, tamaño 28
- Lado B:
 - Imagen: QR centrado sobre el mismo patrón de fondo de trazos abstractos
 - Texto “Aceptar el malestar es la capacidad de abrazar emociones difíciles como procesos transitorios que aportan aprendizaje y crecimiento”. Invitación a escanear código QR.
 - Colores: Fondo: lila suave pastel.
 - Tipografía texto: Clear Sans, tamaño 28
 - Código- Activación: Plataforma Glia.

Tabla 5 Buscar ayuda como muestra de amor propio

- Lado A:
 - Imagen: Ilustración de una terapeuta arrodillada tranquilizando a un niño sentado en un puff verde, con una burbuja de pensamiento en remolino que simboliza la confusión emocional.
 - Texto: Buscar ayuda como muestra de amor propio y “Solicitar apoyo profesional es una estrategia de afrontamiento centrada en el problema que moviliza recursos especializados, fortalece la resiliencia y mejora el bienestar emocional”
 - Colores: Fondo: crema claro; ilustración: tonos naturales – Piel y cabello: café cálido - Ropa terapeuta: turquesa suave - Puff y burbuja de pensamiento: verde hierba y azul grisáceo.
 - Tipografía de título: Playfair Display, color negro intenso, tamaño 45
 - Tipografía texto: Alieron, color negro intenso, tamaño 25
- Lado B:
 - Imagen: Código QR centrado.
 - Texto: Cita estudiante UNIMINUTO e invitación a escanear código QR.
 - Colores: crema claro
 - Tipografía texto: Alieron, tamaño 30
 - Código- Activación: La isla de Alicia

Tabla 6 Balance emocional

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Ícono de corazón sonriente (rojo vivo) cuidando de una pequeña flor blanca, sobre un fondo rosado claro.● Texto: Cita estudiante UNIMINUTO.● Colores: Fondo: rosado claro; corazón: rojo intenso; flor: blanca.● Tipografía de título: Le Petit Cochon, tamaño 67, color rojo● Tipografía texto: Bree Serif, tamaño 25, color negro○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Código QR centrado sobre un fondo rosado pálido.● Texto: El afrontamiento es el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que equilibran nuestras respuestas emocionales ante el estrés diario, e invitación a ver campaña “Porque Quiero Estar Bien”● Colores: Fondo: rosado pálido.● Tipografía texto: Bree Serif, tamaño 25, color negro● Código- Activación: Campaña “Porque Quiero Estar Bien”

Tabla 7 Armonía en el caos

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Fondo claro con dos “olas” orgánicas en rosado pastel y azul cielo claro en los bordes superior e inferior. Sobre ese escenario, tres personajes: un corazón rojo amigable conectado a un cerebro triste, y un segundo cerebro sonriente con musculatura dibujada en rosado suave; líneas finas onduladas en rojo intenso recorren todo el ancho como símbolo del caos.● Texto: Armonía en el caos y cita estudiante UNIMINUTO.● Colores: Fondo principal: blanco hueso; olas decorativas: rosado pastel y azul cielo, líneas onduladas: rojo intenso; ilustración: corazón: rojo, cerebros: rosado suave.● Tipografía de título: Apple Juice, tamaño 80.5, color negro.● Tipografía texto: Bree Serif, tamaño 25, color negro.○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Mismo fondo rosado pastel con patrón de corazones muy sutiles en tono un poco más claro. En la parte superior, tres corazoncitos en color azul cielo bailando.● Texto: La aceptación emocional consiste en permitir la experiencia de pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, reconociéndolos como parte natural de la existencia humana (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). Invitación a escanear código QR.● Colores: Fondo: rosado pastel.● Tipografía texto: Bree Serif, tamaño 25, color negro.● Código- Activación: podcast “Psicología al desnudo.
--

Tabla 8 Paz natural: Calma entre animales y verde

- Lado A:
 - Imagen: Una cabeza de estilo minimalista y rostro sereno, de la cual brotan hojas y flores, rodeada de animales y naturaleza
 - Texto: Paz natural: calma entre animales y verde, y cita estudiante UNIMINUTO.
 - Colores: Crema suave para el fondo, verde para árboles, variaciones de café para animales, rosa pastel para la cabeza, y naranja para las flores.
 - Tipografía de título: Carelia, tamaño 32, color verde
 - Tipografía texto: Carelia, tamaño 33, color beige.
- Lado B:
 - Imagen: Código QR centrado sobre el mismo fondo crema, rodeada de animales y naturaleza
 - Texto: El contacto regular con la naturaleza se asocia con una disminución de los niveles de estrés y una mejora del bienestar emocional (Organización Mundial de la Salud, 2016) e invitación a escanear el código QR.
 - Colores: Crema suave para el fondo, verde menta para los detalles de hojas, lila pastel para las líneas curvas, negro para el código QR y el texto.
 - Tipografía texto: Bree Serif, tamaño 25
 - Código- Activación: Canción Luz Azul

Tabla 9 Redes de apoyo como bienestar

- Lado A:
 - Imagen: Un grupo de cinco personas leyendo en círculo sobre césped. Al fondo se ven arbustos y algunas nubes blancas en el cielo despejado. Hay libros apilados a los lados y flores que asoman entre la hierba.
 - Texto: Redes de apoyo como bienestar, La salud mental implica la capacidad de relacionarse con los demás de manera satisfactoria, establecer vínculos significativos y recibir apoyo social”
 - Colores: Fondo: crema suave, césped verde vivo, arbustos verde bosque y verde oliva, y nubes blanco puro.
 - Tipografía de título: Rubik Spray Paint, tamaño 64,3 y 37,1, color verde y amarillo
 - Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 25, color negro
- Lado B:
 - Imagen: Código QR centrado; alrededor, nubes blancas en la parte superior y flores silvestres a los costados.
 - Texto: Cita estudiante UNIMINUTO e invitación a escanear código QR.
 - Colores: Fondo: crema suave, flores y tallos rojo, naranja y verde oliva, nubes blanco puro.
 - Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 25
 - Código- Activación: Podcast somos estupendas.

4.1.2 Mentes que Hablan: Representación e Identidad en la Salud Mental:

Para esta categoría se presentaron seis postales que reflejan las metáforas utilizadas por los estudiantes para expresar su percepción de la salud mental. Estas postales representan distintas visiones: una relación tóxica, simbolizada mediante el atentado a las Torres Gemelas; la soledad, comparada con un cactus en medio del desierto; la vida de una persona representada por un barco que toma rumbo o se deja llevar por las circunstancias del día a día; y, por último, una persona con discapacidad, cuya actitud se convierte en una fuente de valentía e inspiración para sus compañeros.

A continuación, se describe el plan de producción de las postales:

Tabla 10 Vínculos que destruyen

- Lado A:
 - Imagen: Siluetas de un hombre y una mujer frente a dos torres fracturadas que forman perfiles humanos, reflejadas en el agua, sobre un cielo despejado.
 - Texto: Vínculos que destruyen y “La violencia psicológica en la pareja, aun sin agresión física, impacta significativamente el bienestar emocional y puede generar un desequilibrio psicológico prolongado”
 - Colores: Azul cielo, negro, gris metálico y blanco.
 - Tipografía de título: Mansalva, tamaño 47.4, color blanco.
 - Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 27, color blanco.
- Lado B:
 - Imagen: Misma escena de las torres fracturadas y siluetas como fondo, con código QR centrado y texto superpuesto.
 - Texto: Cita estudiante UNIMINUTO e invitación a escanear código QR.
 - Colores: azul cielo, negro, gris metálico y blanco.
 - Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 27, color blanco
 - Código- Activación: Poco a poco y buena vibra.

Tabla 11 Fortaleza en la soledad

- Lado A:
 - Imagen: Siluetas lineales de cactus sobre zona desértica, un sol radiante y nubes dispersas en el cielo.
 - Texto: Fortaleza en la soledad y cita estudiante UNIMINUTO.
 - Colores: crema suave, gris claro, arena cálida, negro carbón y amarillo.
 - Tipografía de título: Berkshire Swash, tamaño 104, color café
 - Tipografía texto: Lora, tamaño 28, color negro
- Lado B:
 - Imagen: Código QR centrado sobre el mismo paisaje desértico, cactus y nubes como fondo.
 - Texto: La soledad es la percepción de una desconexión entre las relaciones sociales deseadas y las reales, y aunque puede resultar estresante, también impulsa procesos de resiliencia y autoconocimiento, e invitación a escanear código QR.
 - Colores: crema suave, gris claro, arena cálida, verde seco, negro carbón
 - Tipografía texto: Lora, tamaño 28
 - Código- Activación: Obra de teatro “locos”

Tabla 12 Resiliencia frente a la adversidad

- Lado A:
 - Imagen: Ilustración de un joven en silla de ruedas, con los brazos extendidos y una gran sonrisa, sobre un fondo degradado suave.
 - Texto: Resiliencia frente a la adversidad y cita entrevista UNIMINUTO.
 - Colores: Lila pastel, turquesa, café cálido, negro y blanco.
 - Tipografía de título: Perandory, tamaño 100 y 42
 - Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 37
- Lado B:
 - Imagen: Fondo degradado similar al Lado A, con un ícono de estrella de ocho puntas en la esquina superior y el código QR centrado debajo del texto.
 - Texto: La resiliencia es un proceso dinámico de adaptación positiva frente a la adversidad, que permite mantener o restablecer el funcionamiento psicológico a pesar de experiencias estresantes, e invitación a escanear código QR.
 - Colores: Lila pastel, negro y blanco.
 - Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 27, color negro
 - Código- Activación: Libro, la mente dividida

Tabla 13 Empatía

- Lado A:
 - Imagen: Dos osos perezosos colgados de una rama sobre un fondo claro con brotes de hojas en la parte superior y un lecho de vegetación colorida en la base.
 - Texto: Empatía y cita estudiante UNIMINUTO.
 - Colores: crema suave, café cálido, verde bosque y amarillo mostaza.
 - Tipografía de título: Espa, tamaño 168, color café
 - Tipografía texto: Mali, tamaño 26, color café
- Lado B:
 - Imagen: Los mismos osos perezosos, código QR centrado y texto sobre el fondo claro con vegetación en la base.
 - Texto: La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona, facilitando una conexión auténtica y el apoyo mutuo e invitación a escanear código QR.
 - Colores: crema suave, café cálido, verde bosque, amarillo mostaza, y negro.
 - Tipografía texto: Mali, tamaño 26, color café.
 - Código- Activación: Serie “13 reasos why”

Tabla 14 Emociones a la vista

- Lado A:
 - Imagen: Ilustración de una persona con tres rostros, mostrando distintas expresiones (alegría, neutralidad e ira) sobre un fondo degradado de lila a celeste.
 - Texto: Emociones a la vista. “La expresión adecuada de las emociones permite su regulación y contribuye al bienestar psicológico y al desarrollo de una identidad más auténtica”
 - Colores: Lila pastel, celeste suave, rosado, blanco y negro.
 - Tipografía de título: Scriptor, tamaño 122 y 80, color morado y azul
 - Tipografía texto: Lora, tamaño 30, color negro
- Lado B:
 - Imagen: Mismo fondo degradado con la figura central sosteniendo emoticones de cinco colores y el código QR en la parte inferior.
 - Texto: Cita estudiante UNIMINUTO e invitación a escanear el código QR.
 - Colores: Lila pastel, celeste suave, rosado, verde lima, naranja, amarillo, rojo, negro y blanco.
 - Tipografía texto: Lora, tamaño 30, color negro
 - Código- Activación: podcast “Que locura, de lo que no se habla”

Tabla 15 Timón y corriente, navegando emociones

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Ilustración de un capitán de barco (con uniforme blanco y gorra) de pie junto a un gran timón dorado, sobre un fondo de cielo claro que se difumina hacia un degradado turquesa.● Texto: Timón y corriente navegando emociones y cita estudiante UNIMINUTO.● Colores: Turquesa suave, blanco puro, dorado, azul marino y negro.● Tipografía de título: Zuume, tamaño 83 y 43, color negro.● Tipografía texto: Garet, tamaño 25, color blanco.○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Mismo fondo degradado turquesa; en la parte superior, texto y en el centro el código QR, con un sutil remate ondulado simulando el mar en la base.● Texto: El afrontamiento emocional implica alternar entre el control activo de las emociones y la aceptación pasiva de la experiencia, facilitando una adaptación flexible a las demandas de la vida, e invitación a escanear código QR.● Colores: Turquesa suave, blanco puro y negro.● Tipografía texto: Garet, tamaño 25, colores, blanco y negro.● Código- Activación: Confederación Salud Mental España.
--

4.1.3 Colores, símbolos y silencios: La subjetividad hecha imagen:

Para esta categoría se realizaron dos postales. La primera, simbolizada a través de un ataúd que, refleja la percepción de una estudiante sobre lo extraño que resulta morir feliz, y la necesidad de experimentar y vivir plenamente para alcanzar un estado en el que el alma se sienta tranquila, sabiendo que disfrutó la vida al máximo. La segunda postal representa, por medio de distintos recursos visuales, la visión de otra estudiante que expresa paz, tranquilidad y alegría, utilizando colores vivos; recursos como mariposas y flores para representar símbolos de estas emociones.

A continuación, se describe el plan de producción de las postales:

Tabla 16 Plenitud y despedida

- Lado A:
 - Imagen: Un ataúd de madera, en él brotan flores multicolores y globos, todo envuelto con cinta de precaución, sobre un fondo de papel arrugado.
 - Texto: La aceptación de la mortalidad profundiza el aprecio por la vida y facilita una vivencia plena del presente, y cita estudiante UNIMINUTO.
 - Colores: Blanco, café, café claro, amarillo, rojo, azul, morado, naranja, rosado, verde y negro.
 - Tipografía de título: Halimum, tamaño 75, color café.
 - Tipografía texto: Poppins, tamaño 27.7, color negro.
- Lado B:
 - Imagen: El mismo ataúd con flores y globos a la derecha, código QR centrado a la izquierda.
 - Texto: Invitación al podcast sobre duelo, sobre el mismo fondo de papel arrugado.
 - Colores: Blanco, café oscuro, café claro, amarillo, rojo, azul, púrpura, naranja, rosa, verde y negro.
 - Tipografía texto: Poppins, tamaño 27.7, color negro.
 - Código- Activación: Durante la tormenta.

Tabla 17 Paz interior y exterior

- Lado A:
 - Imagen: Silueta lineal de una persona meditando con elementos florales, sobre un fondo morado, y el texto “paz interior y exterior” superpuesto.
 - Texto: Paz interior y exterior y cita estudiante UNIMINUTO.
 - Colores: Morado, rosado pastel, amarillo mostaza y negro.
 - Tipografía de título: Manison, tamaño 87 y 111, colores morado y amarillo
 - Tipografía texto: Montserrat, tamaño 30, color negro.
- Lado B:
 - Imagen: Mismo fondo con código QR y dibujo lineal de una persona en postura de yoga con flores al respaldo de su silueta.
 - Texto: La calma mental se alcanza cuando logramos armonizar nuestro mundo interno con el entorno que nos rodea, reduciendo el estrés y promoviendo un bienestar sostenido e invitación a escanear código QR.
 - Colores: Morado y negro.
 - Tipografía texto: Montserrat, tamaño 26, color negro.
 - Código- Activación: Podcast de Salud mental.

4.1.4 Peludos sanadores el afecto animal como terapia:

Para esta categoría se presentaron dos postales que, en conjunto, reflejan cómo los estudiantes perciben la salud mental y encuentran en sus mascotas una forma de terapia placentera y enriquecedora.

A continuación, se describe el plan de producción de las postales:

Tabla 18 Peludos que cuidan el alma

- Lado A:
 - Imagen: Una joven abrazando a un perro grande, ambos sonrientes, sobre un fondo crema con manchas orgánicas en rosado pálido.
 - Texto: Peludos que cuidan el alma. El vínculo afectivo con las mascotas actúa como apoyo emocional, reduciendo estrés y facilitando la expresión de sentimientos cuando la interacción humana es limitada.
 - Colores: Blanco, rosado pálido, naranja vivo, negro, crema, café cálido y blanco.
 - Tipografía de título: League Spartan, tamaño 90, color naranja
 - Tipografía texto: Glacial, tamaño 40, color negro.
- Lado B:
 - Imagen: Un grupo de mascotas (un perro grande, un perro más pequeño, un gato y un conejo) acurrucados en señal de afecto sobre el mismo fondo crema con manchas orgánicas en rosado pálido, y código QR.
 - Texto: Invitación a escanear código QR.
 - Colores: Blanco, rosado pálido, café cálido, crema suave, negro, rojo y amarillo.
 - Tipografía texto: Glacial, tamaño 33, color negro
 - Código- Activación: Mhaite.

Tabla 19 Terapia con patas, conexión que calma

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Mujer abrazando a un perro de tamaño mediano, rodeados de corazones flotantes, sobre un fondo dividido entre una forma orgánica crema y un campo texturizado turquesa con un semicírculo naranja en la esquina.● Texto: Terapia con patas conexión que calma y cita estudiante UNIMINUTO.● Colores: Turquesa, crema, naranja, morado, azul, rojo, café y negro.● Tipografía de título: Bobby Jones Soft, tamaño 74.3, color morado y naranjado● Tipografía texto: Lora, tamaño 36, color blanco○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Misma paleta de fondo con la figura de una mujer arrodillada acariciando a un perro grande a la derecha, y el texto con invitación junto al código QR a la izquierda.● Texto: La interacción con animales puede reducir síntomas de ansiedad, promover la calma y mejorar el bienestar emocional, actuando como un recurso terapéutico complementario, e invitación a escanear código QR.● Colores: Turquesa, crema, naranja, morado, azul, rojo, café y negro.● Tipografía texto: Lora, tamaño 26, color blanco● Código- Activación: Obra “ la vida es otra cosa”
--

4.1.5 Historias de la Uni: Vivencias de inclusión y exclusión:

Para esta categoría se diseñaron dos postales que evidencian un llamado a la acción por parte de los estudiantes hacia la universidad, con el fin de que la salud mental sea un tema abordado con profundidad en todas las jornadas y se promueva de manera continua.

A continuación, se describe el plan de producción de las postales:

Tabla 20 La salud mental no tiene horario

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Silueta oscura de un estudiante de perfil en primer plano, con un grupo de siluetas difuminadas al fondo, apoyado en un ambiente interior neutro.● Texto: La salud mental no tiene horario, y cita estudiante UNIMINUTO.● Colores: Gris suave, beige, negro y naranja.● Tipografía de título: Edo, tamaño 76.5, colores blanco y naranja.● Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 25, color blanco.○ Lado B:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Mismo fondo neutro con las siluetas, texto de invitación y código QR en la parte superior.● Texto: “Los entornos educativos deben garantizar el bienestar emocional de todos los estudiantes, sin distinción de jornada, promoviendo espacios de escucha, inclusión y cuidado” e invitación a escanear código QR.● Colores: Gris suave, beige, negro y blanco roto.● Tipografía texto: Libre Baskerville, tamaño 25, colores blanco y negro.● Código- Activación: Podcast: hablemos de salud mental.

Tabla 21 Salud mental sin diferencias

<ul style="list-style-type: none">○ Lado A:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Un estudiante sentado en el suelo, con la mirada baja y la mochila apoyada a su lado, rodeado de un fondo liso y una mesa ondulada que simula una plataforma sobre la que apoya.● Texto: “salud mental sin diferencias” y Cita estudiante UNIMINUTO.● Colores: Lila, azul, café cálido, verde menta, mostaza, negro y blanco puro.● Tipografía de título: TAN Ashford, tamaño 43.4 y 62.4, colores azul y negro.● Tipografía texto: Poppins, tamaño 26.6, color negro.○ Lado b:<ul style="list-style-type: none">● Imagen: Texto de invitación junto a un código QR, todo sobre el mismo fondo lila con una base ondulada en azul marino oscuro.● Texto: Garantizar la equidad en salud mental implica eliminar barreras de acceso, visibilizar a poblaciones invisibilizadas y adaptar las estrategias institucionales a las realidades de todos los estudiantes, e invitación a escanear código QR.● Colores: Lila, azul marino oscuro, negro y blanco.● Tipografía texto: Poppins, tamaño 26.6, color negro.● Código- Activación: campaña Aprendamos Juntos.

5. RUTA EXPERIENCIAL

5.1 Metodológico:

Esta investigación se desarrolla desde el paradigma histórico hermenéutico, ya que se identifica la forma de analizar cómo los significados se construyen y se entienden en la interacción comunicativa, teniendo en cuenta el contexto y las diversas interpretaciones que los mensajes pueden generar. Se enfoca en interpretar los textos y discursos más allá de su forma explícita, permite examinar y transformar las percepciones en torno a la salud mental dentro de la comunidad educativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). (Cifuentes, 2011).

El enfoque hermenéutico, en el contexto sociocultural, ayuda a entender cómo las personas interpretan los mensajes basándose en sus propias experiencias y el contexto en el que viven. A través de un enfoque cualitativo, es posible representar las experiencias, percepciones y actitudes de los miembros de la comunidad educativa hacia la salud mental, proporcionando una comprensión profunda y detallada del fenómeno, lo cual no se podría lograr con un enfoque exclusivamente cuantitativo. Es en este sentido, se considera que el enfoque comunicativo, sociocultural de la teoría de Jürgen Habermas, se entiende por acción comunicativa la “forma de interacción social coordinada por el empleo del lenguaje orientado a entenderse que, por tanto, ha de constituir una forma de interacción en cierto modo supuesta en todas las demás” (Habermas, 1981, p. 54), y entiende el discurso como forma de reflexión de la acción comunicativa.

El tipo de investigación seleccionado es la Investigación creación. La propuesta de diseño del producto comunicacional se articula en función de la creación de una serie de postales sonoras accesibles para evidenciar la temática en torno a la salud mental en la comunidad universitaria de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). (Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación, 2025).

La población de este estudio está conformada por la comunidad educativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). Este grupo se selecciona en función de su interacción con la problemática de la salud mental en el contexto educativo y su potencial para contribuir al objetivo de la investigación. Para esto se

diseñaron unos criterios y estrategias de convocatoria para estudiantes interesados en el tema, dichos criterios serán desarrollados a profundidad en las fases metodológicas.

Para la recolección de información, se utilizaron instrumentos cualitativos como entrevistas semiestructuradas, éstas según (Tejero, 2021) permiten recolección de datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas. Para reunir información suficiente con el fin de entender el área de interés, este tipo de entrevista requiere una muestra relativamente grande de participantes y grupos focales. Las entrevistas permitieron obtener testimonios individuales y profundizar en las experiencias y percepciones de los participantes, mientras que los grupos focales facilitarán una interacción entre los miembros de la comunidad educativa para explorar colectivamente las actitudes hacia la salud mental.

5.2 Fases del proceso creativo:

5.2.1 Charla inicial:

Se realizaron actividades que permitieron una exploración sensible del tema desde las charlas y el intercambio con los estudiantes. Se buscó generar espacios seguros y amables que permitieran la creación de grupos focales para trabajo a largo plazo.

5.2.1.1 Acercamiento del tema:

Objetivo de la actividad: Investigar sobre las percepciones relacionadas con la salud mental, enfocadas hacia la comunidad educativa la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO).

Descripción: Se llevó a cabo una primera actividad piloto con la finalidad de obtener una visión preliminar sobre las ideas y percepciones de los estudiantes acerca de la salud mental. Durante la actividad, se buscó definir colectivamente el concepto de salud mental, identificar las frases o ideas que los estudiantes asocian con este

tema y explorar su conocimiento sobre programas de salud mental en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) o actividades similares externas.

La sesión grupal se realizó con cinco estudiantes de Comunicación Social y Periodismo, siguiendo estas actividades:

1. Definición colectiva de Salud Mental, donde el grupo inició con la creación de una definición en conjunto sobre lo que significa salud mental para ellos.
2. Frases asociadas a la Salud Mental, donde posteriormente, se le solicitó responder a la pregunta: Si se habla de salud mental, ¿cuál sería la primera frase que se les viene a la cabeza?
3. Se exploró si conocían programas o actividades en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) que promuevan la salud mental y si estaban al tanto de recursos similares fuera del contexto universitario.

Resultados: El grupo definió la salud mental como “el compendio de todos los aspectos en que tu mente o psiquis están en un nivel similar, un bienestar completo.” Esta definición refleja la comprensión del grupo sobre la salud mental como un equilibrio integral en el bienestar mental y emocional.

Cada estudiante compartió una frase que asocia con la salud mental. Las frases exactas fueron:

- "Tus sentimientos son válidos, no los suprimas."
- "¿Acaso estoy loco para ir al psicólogo?"
- "El psicólogo es para los locos."
- "Ir al psicólogo es para los locos o para llamar la atención."
- "Eso es ganas de llamar la atención."

Las frases 2, 3, 4 y 5 reflejan percepciones estigmatizantes, principalmente sobre la idea de buscar ayuda psicológica. La primera frase sugiere una visión de aceptación y validación emocional.

Conocimiento de programas de Salud Mental en la Universidad: De los cinco participantes, solo uno estaba informado sobre actividades de salud mental en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), indicando que estas se realizaban en la jornada de la mañana. Este estudiante señaló que en su horario de la tarde-noche no había percibido actividades relacionadas.

Conocimiento de programas externos: Ninguno de los estudiantes conocía actividades o programas externos relacionados con la salud mental, lo cual indica una posible falta de visibilidad o acceso a estos servicios en la comunidad.

Análisis de resultados: Los resultados del piloto muestran que la definición por el grupo refleja una comprensión de la salud mental como un estado integral de equilibrio y bienestar; sin embargo, las frases estigmatizantes evidencian que aún persisten prejuicios y barreras en la búsqueda de ayuda psicológica. Además, la falta de conocimiento sobre actividades de salud mental en ciertos horarios, junto con la ausencia de información sobre recursos externos, sugiere la necesidad de una mayor difusión y disponibilidad de estos servicios, lo que resalta la importancia de fortalecer la sensibilización y el acceso a apoyo profesional.

Conclusiones:

- La Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) tiene la posibilidad de tener mayor comunicación de sus programas de salud mental en todos sus horarios a disposición de la comunidad educativa.
- Sería una buena oportunidad tomar la iniciativa de desarrollar campañas para la socialización del concepto de salud mental y del desestigmatizar el acceso a los servicios psicológicos, para educación de los estudiantes concerniente al método de cuidar de su bienestar, así como de la importancia de cuidar de su bienestar sin temores ni juicios.
- De la misma forma, la universidad podría socializar información sobre recursos de salud mental externos, para facilitar el acceso de la atención por parte de los estudiantes.

Evidencias: ²

18 al psicólogo es.
para los locos o
para llamar la
atención.

Eso es ganas de llamar la
atención

Ilustración 1



Ilustración 2

5.2.1.2 Conformación del grupo de trabajo: ³

Agrupar a estudiantes de diferentes semestres y carreras con el objetivo de recopilar diversas perspectivas sobre la salud mental.

Objetivo: Fomentar una participación dentro de la comunidad educativa. Esto permitirá enriquecer el proyecto con una visión diversa, promoviendo el diálogo, la sensibilización y el compromiso en torno a la importancia de la salud mental.

² Anexo 2: Evidencias actividad charla inicial.

³ Anexo 3: Hipervínculo de formulario donde los estudiantes se inscribieron para ser parte del proyecto.

Descripción: Involucrar a estudiantes de distintos semestres y carreras con el propósito de recopilar diversas experiencias y perspectivas sobre la salud mental. Para ello, se seleccionarán participantes que cuenten con la disponibilidad necesaria para contribuir activamente.

Se hizo una encuesta que permitió identificar a los participantes dispuestos y motivados en colaborar, por este mecanismo se registraron los participantes a través de un código QR (integrado a los afiches sensoriales) y, mediante este código QRS, los estudiantes diligenciaron un formulario, manifestando su disposición, permitiendo una selección más adecuada y alineada con los objetivos del proyecto.

Resultados:

- Los participantes son de distintas carreras, lo que significa que hay una muestra heterogénea dentro de la universidad.
- La mayoría de los participantes se encuentran en semestres iniciales (1° y 2°) de los semestres de nivel superior hay menor representación.

5.2.2 Exploración:

Cuando se emprendió esta investigación, se dispuso de dos etapas fundamentales para la recolección de información fundamental: por un lado, una entrevista desarrollada con Bienestar Universitario y, por el otro, una exploración inicial de percepciones.

5.2.2.1 Entrevista:⁴

Teniendo en cuenta de que el proyecto aborda la salud mental en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) y, en el momento de requerir la entrevista, no había claridad respecto a la existencia o no de un protocolo de atención, se consideró conveniente contactar a Bienestar Universitario como

⁴ Anexo 4: Transcripción de la entrevista con la coordinadora de Bienestar Universitario, e hipervínculo de audio.

organismo que trabaja el tema. Luego de gestionar el contacto durante más de 20 días se acordó la entrevista con la coordinadora María Helena Arévalo, quien sólo estaba dispuesta a agendar dicha entrevista bajo la condición de enviar previamente las preguntas. Sin embargo, la entrevista se limitó a cinco preguntas en un lapso de cinco minutos, con respuestas muy selectivas y restricciones tanto en la grabación como en los temas a tratar, más allá del tema de la grabación (sólo se aceptó el uso de la grabadora como algo excepcional).

Si bien se agradece el espacio y la atención prestada, esta experiencia evidenció que la salud mental es un tema cerrado dentro de la institución, sin una disposición clara para dialogarlo con los estudiantes. Esto podría deberse al interés recurrente en la salud mental dentro de los proyectos de investigación, aunque no se confirmó debido a la falta de respuestas. A pesar de ello, la entrevista permitió identificar que sí existe un protocolo de atención y que la salud mental es un tema relevante para la institución; sin embargo, trabajar en conjunto con la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) resulta complejo debido a las restricciones en el manejo de la información y la falta de oportunidades de vinculación para los estudiantes de comunicación, siendo este el caso. Esto evidencia la necesidad de abordar la salud mental desde exploraciones propias, generando materiales más accesibles e interesantes para los estudiantes, lo que, en el futuro, podría servir como referencia para que Bienestar Universitario replantee su forma de abordar este tema.

5.2.1.3 Análisis de percepciones:

El estudio de las percepciones de los estudiantes en torno a la salud mental reveló diversas perspectivas, actitudes, y un amplio rango de puntos de vista y posturas, algunas de las cuales reflejan la existencia de una mejor comprensión del bienestar mental, a la vez que otras ponen de manifiesto la existencia de estigmas y obstáculos ante la búsqueda de ayuda psicológica. Esta parte de la investigación se desarrollará en detalle en el capítulo de análisis y conclusiones.

5.2.3 Creación:

La fase de creación se desarrolló a partir de actividades orientadas a la expresión creativa y colectiva. Esta etapa tuvo como propósito materializar las representaciones visuales relacionadas con la salud mental en contextos universitarios. Durante esta fase, se llevó a cabo en primer lugar, afiches sensoriales, un taller con estudiantes enfocado en la elaboración de afiches alusivos a sus percepciones sobre el tema, lo que permitió una representación visual de sus reflexiones y experiencias. Posteriormente, se desarrolló una actividad de creación colectiva de cuentos, que buscó fortalecer la narración como herramienta de sentido y de vínculo; una infografía que reúne información, datos, cifras sobre este tema, y como apoyo a la sistematización de los resultados, se construyó una matriz que permitió sintetizar y organizar la información. Finalmente, se diseñó el producto comunicacional central del proyecto: un conjunto de postales temáticas que recogen, desde una propuesta estética y narrativa, los temas más relevantes identificados en el proceso.

5.2.3.1 Afiches Sensoriales:

Se diseñaron cuatro afiches con material sensorial, los cuales buscan fomentar la experiencia en los estudiantes, invitándolos a aportar frases que reflejen la importancia de la salud mental. Adicionalmente, con el uso de materiales innovadores y herramientas sensoriales, estos afiches se crearon con el fin de hacer la experiencia más atractiva y memorable, estimulando la curiosidad de la comunidad educativa.

Objetivo: Sensibilizar a la comunidad educativa acerca de la importancia del bienestar emocional, para ello se propone el uso de elementos visuales y táctiles que ofrezcan la posibilidad de generar un impacto cercano y significativo; de la misma manera, para fomentar la participación con un enfoque accesible y a la vez autónomo, se propone el uso de un código QR que permita a los miembros de la comunidad interactuar y compartir sus ideas. Por medio de esta estrategia, se busca que las

personas expresen frases relacionadas con la importancia de la salud mental, generando de este modo un clima de mayor conciencia.

Diseño: Elaboración del material fotográfico del diseño de los afiches

- I. El primer afiche se realizó usando materiales y herramientas de manualidades, con el objetivo de conseguir un acercamiento más directo de la parte visual. Se usaron 3 fotografías en blanco y negro, mostrando una secuencia fotográfica de un hecho, donde queda expuesto cómo afecta el estado de salud mental a los adolescentes. Los materiales utilizados allí son plumas y flores, estos materiales son representados como liberación y tranquilidad.



Ilustración 3

- II. En el segundo afiche se utilizaron materiales representados en la naturaleza.



Ilustración 4

- III. El tercer afiche se realizó con la intención de que la comunidad educativa, pudiera interactuar con frases que demuestran la importancia de hablar sobre salud mental.



Ilustración 5

IV. Cuarto y quinto afiche se realizaron en forma de pieza gráfica, dicha imagen reproduce un mensaje de sensibilización sobre la salud mental, en el que se resalta tanto su importancia como el hecho de que es accesible para la mayoría de la gente. Los colores utilizados allí son tonos pastel y cálidos, como el rosa, el amarillo y el beige, los cuales transmiten calma y equilibrio. El rostro con los ojos cerrados y una expresión serena simboliza la paz mental, su cerebro abierto con flores creciendo representa el florecimiento de la mente cuando se cuida la salud mental. Y por último la frase: "En la mente no hay fronteras, la salud mental es nuestra", refleja la idea de que la salud mental es un derecho de todas las personas y debe ser tratada de la mejor forma posible sin fronteras, ni actitudes o juicios adversos.

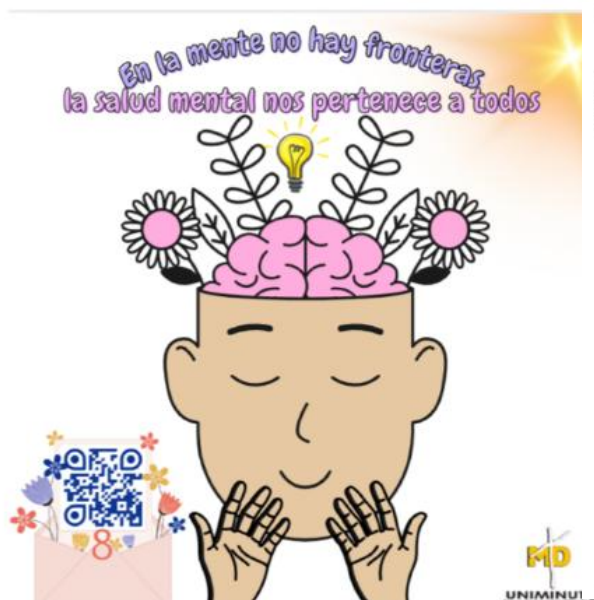


Ilustración 6



Ilustración 7

Resultados:

La actividad de los afiches sensoriales tuvo un efecto grande para la comunidad educativa y se generó un proceso reflexivo y de intercambio sobre la relevancia de la salud mental. La reacción de las alumnas al encontrar las piezas gráficas nos ayudó a visibilizar la curiosidad, así como el grado de interés que los elementos visuales y táctiles que seleccionamos para el diseño de los afiches produjeron. Ciertas combinaciones de colores cálidos y materiales naturales, y frases con de tipo

motivacionales especifican una participación sensorial que no produjo a los espectadores una actitud de sólo observar los afiches, sino también una actitud que los incitó a participar en la conversación al respecto. Una respuesta la exponen algunas alumnas del curso de Psicología que al reconocer la importancia del contenido del mensaje que compartimos propusieron hacer copartícipes en la iniciativa, luego de sentir cómo se identificaban con el contenido. El resultado muestra cómo la actividad no sólo consigue sensibilizar a la comunidad de aprendizaje, sino también como genera redes de apoyo y propuestas para seguir hablando sobre la salud mental.

Análisis de resultados:

Mientras se estaban colocando los afiches en el baño de mujeres de la universidad, un grupo de chicas, interesadas en el material que se estaba colocando, se acercó con curiosidad para preguntar sobre la finalidad de la pieza gráfica. Tras explicar la finalidad de la pieza, una de las estudiantes -estudiante de Psicología- mostró gran interés pudiendo contar que, al mismo tiempo, se encontraba preparando una actividad similar; específicamente, estaba desarrollando una actividad de creación de posters sobre actitudes relacionadas con la salud mental. De esta manera, y aprovechando la oportunidad, se propuso unirse y colaborar en la propuesta de trabajo con la finalidad de invitar al grupo a realizar una actividad de conversación sobre salud mental en las distintas carreras de los estudiantes.

5.2.3.2 Diseño taller:

Este taller se ha diseñado precisamente para crear un espacio en el cual las/os estudiantes expresen las opiniones, pensamientos y experiencias propias que tienen a cerca de la salud mental.

El taller fue aplicado en tres oportunidades realizadas los días 17 y 18 de marzo, y el 1 de abril de 2025, con una participación total de 22 estudiantes. El 17 de

marzo, el taller se desarrolló en modalidad híbrida: 12 estudiantes asistieron de manera presencial y 2 participaron de forma virtual. El 18 de marzo se llevó a cabo un encuentro presencial con la asistencia de 2 estudiantes. Finalmente, el 1 de abril se realizó el último encuentro, también presencial, con la participación de 6 estudiantes.

Objetivo: Recolectar información cualitativa sobre las percepciones que tienen los estudiantes en torno a la salud mental y sus dimensiones (categorías), a través de una actividad creativa y reflexiva.

Descripción: Diseño de afiches a partir de la representación visual y escrita de la percepción personal sobre la salud mental.

La primera actividad se desarrolló en tres fases, como se evidencia en las tablas 1, 2 y 3:

Tabla 22 Introducción teórica: conceptualización de salud mental y sus dimensiones

A. Introducción y contextualización
<p>Se contextualizaron los conceptos mediante la entrega de un folleto (Anexo 8).</p> <p>Se introdujeron las dimensiones de la salud mental de manera sencilla, apoyándose en ejemplos cotidianos:</p> <p>Bienestar emocional: cómo vivenciar las emociones y el control del estrés.</p> <p>Bienestar social: relaciones saludables y comunidad de apoyo.</p> <p>Bienestar Psicológico: Propósito, metas y satisfacción personal.</p> <p>Se expuso el objetivo de la actividad, que era la indagación sobre la percepción y el entendimiento que, sobre la salud mental, tenían los participantes. Se propuso a los asistentes que compartieran en voz alta sus ideas o preguntas de forma breve sobre las dimensiones indicadas, así como la imagen del bienestar psicosocial que les generaba el contenido de los intereses de sus respuestas.</p>

Tabla 23 Creación de afiches: actividad creativa

B. Creación de afiches: actividad creativa
<p>En esta fase se desarrollaron dos dinámicas, de tipo presencial y virtual.</p> <p><u>Presencial:</u></p> <p>Entrega de materiales a cada participante:</p> <p>Se entregaron materiales a cada participante junto con las indicaciones para la creación de un afiche que representara su forma personal de ver la salud mental, centrándose en una o más dimensiones. Se hizo énfasis en que el afiche debía incluir un mensaje visual y/o escrito que expresara de qué manera percibían la salud mental, seguido de la entrega de una hoja con preguntas reflexivas para que la población que participara pudiera contestarlas al finalizar el afiche: ¿Qué aspecto de la salud mental quisiste representar en tu afiche y por qué? ¿Qué mensaje crees que comunica tu afiche?</p> <p><u>Virtual:</u></p> <p>Se les brindó la libertad de utilizar cualquier material digital disponible para expresar su visión sobre la salud mental. se les brindó la libertad de utilizar cualquier material digital disponible para expresar su visión sobre la salud mental.</p>

Tabla 24 Reflexión escrita y cierre

C. Reflexión escrita y cierre
<p>El último momento del trabajo consistió en la realización de una reflexión en la que intercambiaban sus propias ideas y aprendizajes sobre dicha actividad, finalmente, se les invitó a llevar a cabo una exposición voluntaria, que suponía una explicación breve sobre el contenido de la misma.</p>

Resultados:

Los estudiantes realizaron afiches visuales a partir de sus propias visiones en torno a la salud mental, completaban el análisis cualitativo de sus trabajos en la medida que supuso dar respuesta escrita a la investigación, profundizando en los significados y mensajes gráficamente representados por sus carteles, este proceso permitió crear un entorno creativo y seguro, donde los implicados reflexionaron y compartieron ideas y pensamientos significativos, de manera libre.

La mayor parte de las respuestas estuvo vinculada a las maneras en las que las personas expresan las emociones a partir del autocontrol, indicando sobre

frustración y soledad; varios participantes enfatizaron la importancia que tiene el apoyo social, la empatía, así como por relaciones afectivas, ya sea por amigos, por familiares o por mascotas, como factores de gran relevancia su bienestar, toda esta información que se recupera en el capítulo del análisis y conclusiones.

Evidencias:⁵ Ejemplo de los afiches construidos por los estudiantes.



Ilustración 8



Ilustración 9

⁵ Anexo: Hipervínculo de evidencias de taller. [Proyecto de grado Percepción Salud Mental](#)

5.2.3.3 Creación de narrativa colectiva:

La manera en la que se diseñó esta historia, así como la de integrarlos en la distracción de la enseñanza, fue integrando a los estudiantes, con el propósito de conseguir la construcción de una historia colectiva en torno a un reto de salud mental desde una mirada cercana y reflexiva, dicho propósito fue el de que los participantes pudieran involucrarse en la actividad de la escritura de un cuento, donde su protagonista era un estudiante universitario que enfrentaba dificultades emocionales, psicológicas o sociales, poniendo en escena, a lo largo de la historia, distintos ejemplos de maneras de afrontar y maneras de apoyo.

Resultados:

Los cuentos de los estudiantes hicieron hincapié en la importancia de buscar ayuda profesional, en aceptar y trabajar las emociones; reflejan un proceso de evolución de la trayectoria personal, marcada por el entorno que se ha vivido. La primera historia empieza con una infancia y una adolescencia marcadas por violencia física y psicológica en casa; la segunda historia telefonea a un estado de tristeza profunda y soledad emocional; y la tercera historia nos muestra una situación de vulnerabilidad/social, lo que muestra, al mismo tiempo y en el mismo cuento, cómo la salud mental se ve afectada por condiciones sociales de pobreza.

Análisis de resultados:

Las narrativas se desarrollan en función de experiencias similares en lo que es la vida escolar, pero también la cotidiana y social reivindicando la importancia de las relaciones interpersonales, como elemento de búsqueda ayuda profesional en el proceso de bienestar mental, una manteca sobre la importancia de poder garantizar los espacios seguros como el acompañamiento empático para poder hablar sobre las emociones.

Igualmente, en el desarrollo de la actividad los participantes se fueron compartiendo las reflexiones, así como también los relatos de la experiencia que contribuyeron a visibilizar la importancia de llegar a la salud mental desde diversas disciplinas y contextos. La dinámica participativa no solo facilitó la recopilación de información valiosa, sino que también generó un impacto positivo en los involucrados,

quienes expresaron su interés en continuar apoyando futuras iniciativas relacionadas con la promoción del bienestar mental en la universidad. Estas interpretaciones sirvieron como insumos cualitativos para comprender de manera más detallada cómo los participantes perciben la salud mental.

La actividad sensorial y la creación de afiches representativos permitieron a los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) expresar sus percepciones sobre la salud mental a través de una construcción participativa. Estas fases fueron importantes y significativas ya que dieron paso para hablar y dar la posibilidad a los estudiantes de tener voz a la hora de construir sus propias percepciones alrededor de la salud mental desde la orientación de las dimensiones: bienestar emocional, bienestar social y bienestar psicológico. Este enfoque ha sido un punto clave y destacado dentro del proyecto de investigación, ya que permitió identificar indicadores fundamentales para la creación de un producto comunicacional que integre elementos multimediales.

Evidencias:



Ilustración 10

A partir de estos hallazgos, se hace una aproximación a un primer bosquejo de una postal Sonora y una infografía, diseñadas con el propósito de mejorar la comprensión del tema dentro de la comunidad estudiantil. Esta reflexión se presenta con detalle, en la sección denominada idea de creación e impacto. En este sentido, estos productos no solo buscan la información sino también la posibilidad de

establecer una conexión empática y accesible con los estudiantes; toda esta información, además, va siendo respuesta de la pregunta de investigación planteada para la presente investigación: ¿Cuáles son las percepciones que tienen los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) acerca de la salud mental y cómo pueden ir aportando a la construcción de un producto comunicacional que contribuya a una comprensión más informada y empática de la salud? La exploración de estos aspectos será lo que permitirá que el producto final llegue a tener un impacto sobre promover el bienestar y sobre la construcción de una cultura de salud mental más consciente, participativa y empática de la comunidad universitaria.

5.2.3.3 Construcción de infografía: ⁶

Las infografías se conocen como una herramienta visual que permite sintetizar una información densa de forma clara, concisa y atractiva. En el caso de este proyecto, se realizó para transmitir de manera más simple y clara conceptos clave en relación con un tema que todavía se encuentra rodeado de opiniones y desinformación. Siendo un ejemplo las políticas públicas y estrategias de intervención apoyadas por organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como por el CONPES D.C 34 (2023-2032) con el objetivo de garantizar el acceso de la población a la atención en salud mental, también para prevenir trastornos en la salud mental y garantizar el bienestar psicológico.

En un contexto donde la salud mental ha cobrado mayor interés e importancia a partir de factores como la pandemia Covid-19, el estrés laboral o las cuestiones sociales que nos envuelven, este tipo de recurso visual resulta fundamental para poder democratizar la información y poder llegar fácilmente a distintos públicos.

5.2.3.4 Construcción de matriz: ⁷

⁶ Anexo 6: Hipervínculo de la infografía.

⁷ Anexo 7: Hipervínculo de la matriz.

El contenido de las postales se describe con profundidad en el capítulo idea de creación e impacto, específicamente en plan de producción.

5.3 Marco conceptual:

5.3.1 Estigma

El estigma es aquel conjunto de actitudes y creencias negativas hacia un grupo de personas, en este caso, las que tienen enfermedades mentales, para Martínez (2021), el estigma en salud mental incluye tres elementos básicos: los estereotipos, que son concepciones compartidas por un grupo, por lo general negativas, sobre otro grupo; prejuicios, que son actitudes que se derivan de esos estereotipos; y la discriminación, que son las acciones derivadas de esos prejuicios, en América Latina, el estigma hacia las enfermedades mentales está enraizado en la falta de información y en la no adecuada representación en los medios de comunicación, derivado de lo cual se presentan barreras para la inclusión y el acceso a los servicios de salud mental (Martínez, 2021).

5.3.2 Salud Mental

La salud mental, según la OMS, es un estado de bienestar que constituye un elemento fundamental del desarrollo tanto individual como colectivo. Este bienestar permite enfrentar adecuadamente el estrés, desarrollar aptitudes, llevar a cabo el trabajo y contribuir adecuadamente a la comunidad. La salud mental no es lo mismo que la ausencia de trastornos mentales, sino que se trata de un proceso complejo, afectado por los determinantes individuales, sociales y estructurales, como las habilidades emocionales, la violencia y la desigualdad, la promoción de la salud mental y la prevención de afecciones mentales requiere la colaboración de sectores tan dispares como la educación, el trabajo y la justicia para así dar lugar a entornos adecuados que favorezcan la resiliencia y disminuyan la exposición a los factores de riesgo. La OMS sostiene que la atención en salud mental sostenible ha de ser comunitaria, accesible y respetuosa de los derechos humanos (OMS, 2022).

Por otro lado, la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su "Informe mundial sobre salud mental", hacen notar como la salud mental no se reduce

simplemente a la no existencia de trastornos mentales: la salud mental ocupó un lugar en la salud y el bienestar, tanto en el individuo como en el grupo, en el cuerpo humano, en la sociedad. Y alcanzar dichos objetivos globales planteados por el Plan de acción integral sobre salud mental 2013–2030 de la OMS y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, será necesario que comportamientos, acciones y formas de actuar sigan nuevas pautas. Habría que promover y proteger la salud mental, y habrá que proporcionar la adecuada atención y trato a las personas que lo necesiten.

Para la OMS y UNICEF los mencionados mitos son factores que contribuyen a difundir informaciones no válidas y a imponer una forma compleja para percibir el tema en la comunidad, pues contribuyendo a dificultar a quienes buscan la ayuda adecuada y a terceros que deben relacionarse con las personas que tienen problemas de salud mental. Para ello a continuación se presenta una tabla que sintetiza algunos de los mitos más comunes descritos por la (OMS y UNICEF 2021), que junto a sus realidades conforman una posible forma de encauzar las estrategias comunicativas hacia una manera más informada y empática de comprender la salud mental en el contexto de la comunidad educativa.

Tabla 25 Mitos y realidades más comunes descritos por la (OMS y UNICEF 2021),

N°	Mito	Realidad
1	Si alguien tiene un problema de salud mental es porque es poco inteligente.	Las enfermedades mentales afectan a cualquier persona, independientemente de su inteligencia.
2	Solo debes cuidar tu salud mental si tienes un problema de salud mental.	Todos deben cuidar su salud mental de manera preventiva, no solo al presentar un problema.
3	El deterioro de la salud mental no es un problema que afecte a los adolescentes.	Los adolescentes también pueden tener problemas de salud mental, no solo cambios hormonales.
4	No se puede hacer nada para evitar que las personas desarrollen problemas de salud mental.	Existen factores de protección y estrategias que pueden prevenir problemas de salud mental.
5	Un problema de salud mental es una señal de debilidad. Si la persona fuera más fuerte, no tendría ese problema.	Tener un problema de salud mental no significa ser débil, buscar ayuda requiere fuerza.
6	Los adolescentes que sacan buenas notas y tienen muchos amigos no padecen problemas de salud mental porque no tienen motivos para deprimirse.	El éxito académico no protege contra problemas de salud mental.
7	Una mala crianza es la causa de los problemas de salud mental en los adolescentes.	Diversos factores, no solo la crianza, afectan la salud mental de los adolescentes.

La salud mental en Colombia ha ido adquiriendo una relevancia considerable a lo largo de los años, a partir de lo sucedido en los últimos años puede observarse la existencia de dificultades y dificultades. La pandemia generada por el COVID-19 fue un factor que propició el aumento de problemáticas en salud mental en el país. Datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), denotan un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión en el contexto de la pandemia. Acontecimientos tales como el enfrentamiento con el aislamiento, la incertidumbre económica y la adaptación a nuevas formas de convivir y aprender, habrían contribuido a ese deterioro.

El Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES) ha elaborado el documento 34: “Política Pública Distrital de Salud Mental 2023-2032”, que tiene el propósito de fortalecer el cuidado y la promoción en salud mental en el país. Precisamente el documento tiene como referencia lo que se dice en la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva amplia, de tal forma se tomarían en consideración las instancias sociales, las económicas y las culturales que favorecen el acompañamiento psicológico respectivo de la población. (CONPES D.C, 2023).

La salud mental se entenderá como probablemente un estado de bienestar físico, psicológico y social que le permitirá a cualquier persona desplegar sus recursos para afrontar la vida cotidiana, para establecer relaciones significativas y para contribuir al bien común. (CONPES, 2023). Dado que el CONPES D.C 34 (2023-2032) consideran la salud mental como la que hace referencia a nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Nos afecta de manera notable en cómo pensamos, sentimos, y actuamos a la hora de afrontar la vida, ayudando a determinar cómo afrontamos el estrés, nos relacionamos con los demás, y tomamos decisiones. Además, juega un papel importante para todas las etapas del ciclo de la vida. Desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Para comprender mejor este concepto utilizamos tres dimensiones muy importantes:

5.3.2.1 Bienestar emocional:

Hace referencia a la capacidad de una persona para manejar sus propias emociones, alcanzar un equilibrio dentro la respuesta emocional de la persona, responder mejor a las dificultades y los retos de la vida. El Informe Mundial sobre Salud Mental, de la OMS, define el bienestar emocional como la capacidad de afrontar desafíos personales, recuperarse del estrés, experimentar emociones positivas asociadas a la satisfacción, por ejemplo, y la alegría (OMS, 2022).

Desde el punto de vista de la política pública, el bienestar emocional se entiende desde las estrategias de prevención y promoción de la salud mental haciendo uso de variables como el fortalecimiento de las redes sociales, la educación en habilidades psicosociales (CONPES, 2023). Se entiende que surge el estrés (de un problema u otros) puede interferir con el bienestar emocional por lo que se señala la necesidad de implementar programas comunitarios de autocuidado y de regulación de las emociones.

5.3.2.2 Bienestar Social:

El bienestar social se refiere a la calidad de las relaciones interpersonales y a la capacidad de una persona para integrarse en su comunidad y en donde la Organización Mundial de la Salud considera el bienestar social como parte importante de la salud mental; dado que interactuar con otras personas contribuye a generar un sentido de pertenencia y un sentido de apoyo (OMS, 2022).

El CONPES D.C 34 hace mención que las políticas en salud mental han puesto énfasis en fortalecer las redes de apoyo social y comunitaria como forma de prevenir el aislamiento y la exclusión social. La promoción del bienestar social incluye la participación en actividades comunitarias; la generación de espacios de integración y la creación de estrategias para combatir los estigmas en trastornos mentales.

5.3.2.3 Bienestar Psicológico:

El concepto de bienestar psicológico es el que hace referencia a la percepción de satisfacción y sentido de la propia vida. La Organización Mundial de la Salud

establece que el bienestar psicológico se alcanza cuando una persona desarrolla un sentido de autonomía, autoestima y autorrealización (OMS, 2022).

Las estrategias pensadas para conseguir bienestar psicológico incluyen tener acceso a los servicios de salud, la educación emocional y poner en marcha estrategias de prevención en salud mental desde la infancia. Se ha comprobado que factores sociales como la pobreza y la desigualdad son determinantes que afectan al bienestar psicológico, por lo que hay que considerar estos aspectos con un enfoque estructural, se entiende la calidad de vida percibida y la satisfacción personal en relación a las metas, expectativas y potencialidades de cada persona y aquella relacionada con la forma de enfrentarse a las adversidades, el sentido de autonomía y la manera de desarrollar un proyecto de vida que sea coherente con valores y aspiraciones de cada individuo (OMS, 2022).

5.3.3 Estereotipos:

Los estereotipos son un tipo de creencias o ideas muy generalizadas y muy simplificadas, pero que se atribuyen a un grupo de personas, a objetos o a situaciones en función de las características que se consideran propias de un grupo en particular. Además, se trata de ideas que son habitualmente compartidas socialmente, lo que hace que sean determinantes en la forma en que se percibe y se trata a la otra persona. (Fernández, 2016).

De acuerdo con la psicología social, los estereotipos funcionan como esquemas mentales que permiten clasificar más fácilmente la información. Los estereotipos más comunes se pueden clasificar según género, raza, edad, tipo de corporalidad. La sociedad ha desempeñado un papel esencial en la constitución de estereotipos pues suelen llevar a la aparición de prejuicios y discriminación (Fernández, 2016).

Los estereotipos se constituyen por la socialización en la medida que se producen mediante la observación e internalización de las actitudes y creencias que transmite la sociedad. Los medios de comunicación, la educación y las interacciones

sociales desempeñan un papel crucial en la transmisión y perpetuación de estos estereotipos. (Fernández, 2016).

5.3.4 Cultura:

La cultura es el espacio donde se configuran los movimientos simbólicos de los grupos sociales en relación con las estructuras de poder. Desde el ámbito de los estudios culturales la cultura se concibe como un lugar de intervención, de lucha y de resistencia, especialmente en lo que se refiere a las sociedades de carácter colonial y/o poscolonial, la cultura no es meramente un simple reflejo de la sociedad y sí un campo vibrante de producción simbólica y de lucha política, es así, en tanto que no solo es el poder en su dimensión caída, sino en su estructura reticular (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

En cambio, en el contexto latinoamericano. Edward Said ha identificado la cultura, donde intervienen las identidades culturales, las relaciones de poder y de resistencia, como un campo de batalla tanto en la cultura como en los procesos colonial y poscolonial (Szurmuk & McKee Irwin, 2009); la cultura es entendida en sus interacciones con lo social, los cambios en la cultura popular y la cultura de la industria, se analiza como el resultado de procesos históricos y geográficos concretos, en los cuales se desarrollan estructuras de producción, distribución y consumo de bienes culturales con valor simbólico. Además, desde la perspectiva del materialismo cultural (Williams, 2009), la cultura no es separable de la sociedad y tiene un papel fundamental en la construcción y desestabilización de hegemonías.

Desde la antropología Lévi-Strauss define la cultura en oposición a la naturaleza, vinculándola a sistemas simbólicos como las estructuras de parentesco y las regulaciones sociales como la prohibición del incesto (Szurmuk & McKee Irwin, 2009)

5.3.5 Campo cultural:

El campo cultural es un concepto desarrollado por Pierre Bourdieu y adaptado a los estudios culturales en América Latina para analizar la dinámica de las instituciones, los actores culturales y las relaciones de poder dentro de la sociedad,

es conocido como un sistema de posiciones sociales en el que los individuos y grupos interactúan con base en distintos tipos de capital: económico, cultural, social y simbólico (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

En América Latina, la idea de campo cultural ha sido clave para entender las relaciones entre la cultura y la política, el concepto ha sido aplicado por investigadores como Néstor García Canclini, Jesús Martín Barbero, Beatriz Sarlo, Ángel Rama, entre otros, para estudiar la producción cultural en contextos de la globalización, el multiculturalismo y las tensiones entre cultura popular y cultura masiva. (Szurmuk & McKee Irwin 2009).

Sumado a lo anterior, se puede verificar cómo en el campo cultural también está presente la idea de hegemonía de Antonio Gramsci asumiendo que la cultura es, asimismo, un espacio de disputa donde se negocian sentidos, identidades y valores. En este caso, la cultura no sería solo el reflejo de la sociedad, sino un lugar donde se llevan a cabo negociaciones de significados, identidades y valores que estructuran la vida social (Szurmuk & McKee Irwin 2009)

5.3.6 El cuerpo:

El cuerpo se entiende como un constructo social e histórico, inscripto en discursos de poder y mecanismos de control, en el ámbito de los estudios culturales latinoamericanos existen perspectivas que lo consideran un objeto e instrumento crítico para la comprensión de las dimensiones del poder, la política y la violencia, considerando el cuerpo como la producción de las tecnologías políticas y los procesos históricos. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009)

En la historia de Latinoamérica, el cuerpo ha sido capturado, de forma violenta, por parte del poder político en contextos colonial, de dictadura o de conflicto, desde donde ha emergido una historia crítica centrada en la captura de los cuerpos en los dispositivos de poder y resistencia. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009)

Referentes como Judith Butler y Michel Foucault han sido fundamentales para entender los discursos normativos que operan sobre el género y la sexualidad, ya que estos discursos también moldean los cuerpos, naturalizan y establecen jerarquías y exclusiones, en relación al género y la sexualidad también se ha abordado el cuerpo, donde las identidades de sexo y género no existen naturalmente sino que son construidas gracias a los discursos y a las tecnologías del poder, para Butler (2009) el cuerpo es visto como un espacio de inscripción cultural, donde convergen disciplinas como la biopolítica, la medicina, la economía y la demografía. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009)

5.3.7 Identidad:

La identidad proviene del término latino *identitas* y su raíz *idem* (lo mismo). Se relaciona con los rasgos que diferencian a un grupo o individuo dentro de una colectividad. Dentro de la teoría crítica y los estudios culturales, la identidad es comprendida como un fenómeno relacional y en constante construcción, en lugar de una esencia fija. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

En el siglo XX el concepto de identidad ha experimentado una evolución en su significado y alcance. Inicialmente, fue incorporado en la psicología del ego, influenciada por Freud, para referirse a los aspectos de la personalidad que se estructuran a lo largo del tiempo. Posteriormente, con el auge de los estudios sociales y culturales, el concepto se expandió hacia la comprensión de identidades colectivas relacionadas con raza, etnicidad, género y sexualidad. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

Con la llegada de la globalización se ha transformado el concepto para incorporar prácticas sociales dinámicas, alejándose así de visiones esencialistas, investigadores como George Yúdice sostiene que, en la era global, la identidad y/o la cultura no sólo se configuran en función del Estado, sino también del mercado y de la industria cultural. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

A partir de los estudios de Judith Butler y Michel Foucault, la identidad de género y sexual ha sido concebida como un cambio: nunca es algo dado o esencial,

sino que se reproduce a partir de prácticas y discursos normativos, en este enfoque, la identidad es el resultado de la performatividad, entendida como la repetición de actos codificados culturalmente, que pueden, a su vez, generar formas de subversión y resignificación (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

Por otro lado, la identidad puede entenderse como un proceso complejo, relacional, dinámico y multidimensional que permite a los individuos reconocerse a sí mismos y situarse en el mundo en relación con los otros. A diferencia de concepciones esencialistas que entienden la identidad como algo fijo o innato, en los estudios contemporáneos se considera que esta se construye social e históricamente a partir de interacciones, vínculos afectivos, trayectorias personales, pertenencias grupales y contextos socioculturales. Esta construcción comienza desde la infancia y continúa a lo largo de la vida adulta mediante mecanismos de socialización, identificación y adaptación a los entornos. La identidad, por tanto, no es un estado estático, sino un proceso en evolución constante que integra tanto la dimensión personal como la social y cultural del individuo. Según Mucchielli (2002), "la identidad humana no se consagra de una vez para siempre al nacer: se construye en la infancia y debe reconstruirse a lo largo de la vida" (García, 2008).

E. M. Lipiansky (1999) considera que, para el individuo, la identidad no aparece como la yuxtaposición simple de los roles y de las pertenencias sociales. La identidad debe ser concebida como una totalidad dinámica, donde estos diferentes elementos interactúan en la complementariedad o el conflicto. De ahí se derivan unas estrategias identitarias mediante las cuales el sujeto tiende a defender su existencia y su visibilidad social, su integración en la comunidad, al mismo tiempo que se valora positivamente y busca su propia coherencia. Para el individuo, la identidad se construye en la relación de adhesión o de rechazo que establece con sus grupos de pertenencia. (García, 2008).

5.3.8 Medios de comunicación:

Los medios de comunicación juegan un papel trascendental en la transmisión de conocimiento e información. La mayor parte del conocimiento que tiene la sociedad deriva de los medios, generalmente de la televisión seguida de la radio y la prensa

escrita. Por ello, la información que da la prensa debe ser lo más objetiva posible evitando estereotipos, prejuicios y opiniones. Sin embargo, los medios de comunicación abandonan la objetividad en busca de sensacionalismo y, por consiguiente, altos niveles de audiencias. Asimismo, la información que aparece en los medios está continuamente sesgada impidiendo así uno de los principales objetivos del periodismo: informar y proporcionar conocimiento a la población. Este tipo de periodismo favorece al estigma social informando desde la ignorancia y el desconocimiento. Además, el lenguaje usado por muchos medios no es el más adecuado, empleando términos peyorativos y ofensivos (Delellis, Keena y Mattioni, 2013).

Los medios de comunicación, dentro del marco de los estudios culturales latinoamericanos, no son comprendidos únicamente como canales de transmisión de información, sino como dispositivos simbólicos profundamente implicados en la construcción de significados, la configuración de identidades, la producción de subjetividades y el ejercicio del poder, se reconocen como agentes activos en la disputa por la hegemonía cultural y política, capaces de moldear imaginarios colectivos, sensibilidades y memorias sociales. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009)

Desde esta perspectiva, los medios son prácticas culturales que actúan sobre la vida cotidiana, transforman las formas de ver, sentir, narrar y entender el mundo. En América Latina, el papel de los medios ha sido particularmente relevante en la configuración de la modernidad desde las industrias (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

La función desempeñada por los medios de comunicación en la configuración política y cultural de América Latina durante el siglo XX y XXI ha sido significativa, llegando mucho más allá de la mera transmisión de información y en el proceso realizando la construcción de identidades. Esta transformación de la comunicación ha propiciado nuevas formas de oralidad que se han visto marcadas por el lenguaje del medio de comunicación social, haciendo que surja una "oralidad secundaria", gramaticalizada por los dispositivos técnicos de comunicación de masas (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

Para Jesús Martín-Barbero, los medios no mueven únicamente relatos, imágenes o sonidos, sino que desestructuran las comunidades, fracturan experiencias, y producen nuevas formas de la percepción que inciden sobre las construcciones identitarias. En este sentido, la comunicación se convierte en un campo estratégico de la disputa cultural contemporánea, donde lo local, lo popular y lo tradicional se entrelazan con flujos globales, formatos comerciales y narrativas hegemónicas (Szurmuk & McKee Irwin, 2009)

5.3.9 Representación:

El concepto de representación es, en los estudios culturales, verdaderamente significativo, ya que permite explicar el cómo se construyen y se negocian los significados en el interior de la misma sociedad. Podemos considerarlo multidimensional, incluso en la medida en que conforma muchas disciplinas: la política, el arte, la historia, la literatura, los medios de comunicación... todo ello le convierte en el eje con el que podemos entender cómo se organizan identidades, diferencias y relaciones de poder. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

La teoría constructivista que esboza Stuart Hall sostiene que la representación no opera como un reflejo de la realidad de forma fidedigna, sino como un proceso de significación que interpela la percepción social y las relaciones de poder en la misma medida en que la misma realidad es también un resultado del lenguaje y de los discursos, en esta misma línea Foucault plantea que la representación no es solo un acto lingüístico, sino que está inserta en sistemas discursivos que producen conocimiento y estructuran la percepción del mundo, la representación nunca es neutral ni objetiva, sino que está atravesada por relaciones de poder. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

Históricamente, el término ha estado ligado a la teoría de origen griego, donde Platón concebía la representación como una copia degradada de una verdad ideal, mientras que Aristóteles la entendía como una forma de imitación de la acción humana. En ambos casos, la representación era vista como una forma de reflejar la realidad. (García, 2008).

La noción de representaciones sociales, desarrollada por S. Moscovici, quien es uno de los principales teóricos de dicho término, entiende a estas representaciones sociales como "modalidades de conocimiento que son socialmente elaboradas y compartidas con una función práctica, que permiten la construcción de una realidad común a un conjunto social" (García, 2008). Estas representaciones sociales son también pautas de acción: condicionan nuestras actitudes, nuestra forma de relacionarnos con otros grupos y son determinantes en la construcción y mantenimiento de una identidad personal y colectiva (García, 2008).

Las representaciones sociales son también instrumentos de construcción de la realidad, sino que también son guías de la acción, legitiman determinados discursos o prácticas sociales, las representaciones sociales son determinantes en la configuración de categorías como la raza, el género, la clase, la nación y la otredad. Son estructuras colectivas que naturalizan ciertas visiones del mundo, pero que también pueden ser disputadas, resignificadas y transformadas (García, 2008).

Según Claude Abric (1994: 27), es una de cuatro funciones de las representaciones sociales: "Las representaciones sociales le permiten a un grupo definirse con relación a otro y estimarse positivamente o negativamente respecto a él". Pues le es necesario a todo individuo, y más particularmente a los profesionales de lo social, interrogarse sobre nuestros grupos de pertenencia y del impacto que esto tiene sobre nuestras representaciones sociales. (García, 2008)

5.3.10 Subjetividades:

En los estudios culturales, la subjetividad se entiende como la manera en que los individuos experimentan su identidad y su posición dentro de las estructuras de poder. Está influenciada por discursos sociales, prácticas culturales y relaciones de poder, lo que significa que no es fija, sino que se transforma a lo largo del tiempo y en distintos contextos.

Autores como Foucault y Spivak han cuestionado la idea del sujeto moderno, autónomo y racional destacando cómo las estructuras de poder producen

subjetividades específicas que legitiman el orden social. Spivak, en particular, critica la persistencia de un sujeto eurocéntrico en la crítica occidental, incluso en sus formas más radicales, evidenciando cómo este sujeto pretende estar desprovisto de determinaciones geopolíticas mientras reproduce lógicas de dominación simbólica. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

La subjetividad en América Latina no puede separarse de la experiencia de la colonialidad y la globalización. Investigadores como Néstor García Canclini han analizado cómo la modernización y las industrias culturales han transformado las formas en que los individuos se perciben y se representan a sí mismos en relación con lo local y lo global. (Szurmuk & McKee Irwin, 2009).

5.4 Análisis y conclusiones:

A lo largo del proyecto se llevaron a cabo diferentes actividades que permitieron a través de la metodología participativa y reflexiva, explorar las percepciones de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) sobre la salud mental, cada una de estas actividades tenía una propuesta metodológica diferente que, de forma articulada, también iba forjando una serie de patrones y las similitudes en los modos de comprender la salud mental en un escenario universitario.

5.4.1 Categorías dimensiones:

Se hizo un proceso de agrupación de los mensajes en categorías correspondientes a las dimensiones mencionadas, emocionales, psicológicas, sociales o integradas, también se identificaron temas recurrentes y patrones de acuerdo a las respuestas escritas y los carteles, incorporándose en un análisis más profundo, otro análisis fue el de examinar las palabras y frases más recurrentes para describir la salud mental, permitiendo visibilizar las visiones y reflexiones de los estudiantes.

En el trabajo de elaboración de carteles, se deja entrever que la dimensión emocional juega un papel a la hora de que los/las estudiantes se (re)elaboren la salud mental y se constituyan sobre ella (su concepción). Un grupo de cinco estudiantes dio cuenta de tal concepción, y al indagar en sus emociones, muchos optaron por

representar su propia historia de vida utilizando imágenes y recursos simbólicos. La dimensión emocional se refiere al desarrollo integral del alumnado en las características cognitiva, emocional y espiritual, contribuyendo así a potenciar la sensibilidad y la empatía en el marco de las relaciones sociales y culturales. Esta dimensión es clave en la formación de vínculos significativos en contextos educativos, pues permite que el alumnado, y en este caso los estudiantes, reconozcan sus propias emociones y las de los demás, así como que las puedan expresar y regular, de esta manera propiciando un adecuado desarrollo socioemocional (OMS, 2022).

Bienestar emocional: Capacidad para gestionar las emociones, afrontar el estrés y mantener una actitud positiva ante la vida. Bienestar psicológico: Incluye el desarrollo personal, la autonomía, el propósito de vida y la autoaceptación. Bienestar social: Habilidad para establecer relaciones interpersonales saludables y participar activamente en la comunidad. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Los afiches no solo comunican, sino que también destacan procesos internos de autoconocimiento, manejo del malestar, y producción de vínculos afectivos. Se puede advertir una serie de experiencias emocionales que reflejan la necesidad de esta emerge en la vida tanto universitaria como personal, en las siguientes líneas, se incluyen los análisis de cinco afiches que permiten reconocer patrones relevantes en relación al reconocimiento, validación y la gestión de las emociones.

Todos los estudiantes están de acuerdo en que la salud mental está supeditada a la forma en que se reconocerán y enfrentarán las emociones, frases como comprender que “estar mal no es algo malo” (018_Afiche Sara) y “una sonrisa cuando no estoy bien” (015_Afiche Nidia) presentan una conciencia acerca de juego en la validación del malestar y del no reprimirlo. El caso del estudiante Germán (006_Afiche German) enfatiza el control emocional a través del diálogo e interno en búsqueda de una paz mental, la que el mismo merita en como acto parecía de mantener frente al “malestar”. Esta forma de plantear el control emocional así mismo se hace evidente en el caso de la estudiante Sara, quien busca transformar el malestar en aprendizaje, lo que se puede reconocer por habilidades de autorreflexión y resiliencia emocional, como en el caso de su afiche.

Por otra parte, en los afiches de la estudiante Jessica (011_Afiche Jessica) y de la estudiante Laura (019_Afiche Laura) resalta el amor propio como un eje central del equilibrio emocional, un pilar que conecta la estabilidad interna de la persona con su correspondiente respeto. Esta idea se conecta con el valor de mostrar vulnerabilidad y pedir ayuda, como dice Laura.

Si bien los testimonios son de experiencias personales concretas e individuales, existe una clara referencia a la dimensión relacional de las emociones (por ejemplo, en el testimonio de la estudiante Jessica se expresa el amor hacia los demás, y en el de la estudiante Nidia se hace hincapié sobre la importancia de brindar apoyo para las personas que atraviesan un mal momento, promoviendo de esta manera empatía y compasión). Los estudiantes también han utilizado expresiones metafóricas (“mostrar una sonrisa”, “sacarle el lado positivo a todo”) con el objetivo de derivar una experiencia de tonos humanos y poéticos de las emociones. Esto permite evidenciar una creatividad para dar a conocer experiencias internas complejas y de manera altamente accesible.

El análisis de los afiches señala que la dimensión emocional es un componente fundamental en cómo los estudiantes universitarios comprenden y dan sentido a la salud mental; es más, los testimonios no dan cuenta de experiencias individuales sino que habitan una sensibilidad colectiva sobre la importancia de validar las emociones propias y ajenas; además, el uso de recursos simbólicos y las expresiones reflexivas dan cuenta de que el lenguaje emocional es un potente recurso para contar vivencias y dar sentido.

La dimensión psicológica de la salud mental hace referencia al conjunto de procesos internos que un sujeto pone en práctica para entender, gestionar y dar respuesta a sus emociones, pensamientos y comportamientos; es decir, esta dimensión incluye la autoestima, la capacidad de afrontamiento, el autoconocimiento, etc. todo ello es importante para el bienestar propio y colectivo. (La dimensión psicológica: importancia y cuidado, s.f.) En la realización de un ejercicio creativo, dos estudiantes representan la salud mental desde su dimensión psicológica, la cual trata

de equilibrar las emociones, gestionar las emociones, así como la importancia del autoconocimiento.

Bajo este contexto, se encuentran los afiches elaborados por las estudiantes Camila (001_Afiche Camila) y Natali (014_ Natali), quienes abordan la salud mental desde la más estricta visión psicológica, lugar donde se valora, como lo principal, justamente el equilibrio emocional, el aceptar los pensamientos, al mismo tiempo que se toma la autoestima como un punto básico en el proceso de bienestar. Por las razones anteriores, estas ofertas artísticas y reflexivas nos hacen ver cuál es la manera en la cual los jóvenes universitarios pueden pensar y expresar su salud mental desde el interior (de una forma interna) en procesos de las personas que pueden abarcar desde el saber lidiar con el malestar hasta el saber realizar la búsqueda por un estado interior armónico.

Tanto Camila, como Natali comparten exactamente la misma visión en cuanto a que la salud mental no se expresa mediante la ausencia de las emociones negativas, sino, por el contrario, por la capacidad que uno puede tener para hacerse consciente de las emociones negativas, a partir del estrés que Camila expresa que "hay estrés", mientras que Natali expresa su "caos". Por tanto, ambas proponen, incluso dentro de toda esa expresividad negativa, tratar de encontrar el estado de calma o paz interior. Ambas alumnas proyectan su bienestar psicológico y la salud mental como un proceso dinámico. Camila centra en el "balance" la herramienta para poder hacerse consciente ante el momento difícil, mientras que Natali, en el marco de la salud mental en la que las emociones, los pensamientos entran en un desorden, tratar de aprender a vivir con el desorden y no tratar de eliminarlo. La representación de todos los afiches refleja una mirada introspectiva, ya que Camila centrará su atención en la autoestima o en la diversión como estrategia personal de cuidado, quien por su parte describirá una profunda aceptación del contenido del pensamiento como un camino que lleva al bienestar.

La dimensión social de la salud mental es la forma en como cada persona es capaz de establecer relaciones con los demás, de desempeñarse activamente en la comunidad y de adaptarse a las normas sociales existentes en su entorno, y en el

caso de la dimensión social de la salud mental se incluyen el apoyo social, la integración comunitaria y la calidad de las interacciones sociales (Colegio Indoamericano, 2021).

En Colombia, la salud mental ha pasado a ser objeto de creciente atención y prioritario en las políticas públicas con mayor intención en la promoción de la salud orientada a ambientes sociales saludables y de la prevención de temas como la violencia y el aislamiento social. En este sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social ha implementado estrategias que buscan fortalecer la convivencia social y la salud mental, señalando la importancia de la participación comunitaria y el apoyo mutuo en su salud mental como uno de los principales yacimientos del bienestar colectivo (Ministerio de Salud de Colombia, 2023).

En este escenario, el afiche 010 de Daniel (estudiante) expresa la salud mental construyendo a una persona que genera calma, seguridad emocional y autonomía. El estudiante puede incluir un corazón el cual representa la naturaleza y a los animales, elementos que, según él mismo, son el lugar donde se genera una sensación de calma, el estudiante señala: “Quiero expresar la calma porque la naturaleza y los animales traen calidez a nuestra mente”. Esto también puede entenderse como el modo de llenar el vacío de aquellas interacciones individuales, por el vínculo que puede establecerse desde la relación con los animales y con la naturaleza.

Así, dibuja cómo los ambientes naturales junto con los lazos con otras vidas pueden ser una especie de ayuda emocional o bienestar, sobre todo, cuando las relaciones humanas con otras personas han de ser muy exigentes o han aprendido a no tener ningún contacto. El afiche de Daniel destaca en la importancia de identificar y reconocer la variedad de formas en las que las personas intentan satisfacer su necesidad de apoyo social, aquellas donde no solo traspase las relaciones humanas tradicionales.

La salud mental es un concepto extenso que abarca diferentes dimensiones, las cuales impactan de forma relevante en el bienestar general de la persona. La dimensión emocional, psicología y social también están fuertemente influidas por las

condiciones sociales y el medio en el que se desenvuelve la persona, por tanto, podemos definir la salud mental como el equilibrio que existe entre estos elementos que facilitan a la persona asistir a la adaptación, transformar la adversidad y dar un sentido a la vida que lleve a las personas a vivir.

El afiche 002, que estuvo a cargo del estudiante Miguel, presenta un desarrollo pensado sobre la salud mental desde la dimensión social para enlazar esta dinámica con su dimensión emocional y psicológica. Miguel expresa: “Mi reflexión sobre la salud mental nació desde una dimensión social; posteriormente me introduje en las dimensiones internas. Para mí, la salud mental en la dimensión social era, entre otras cuestiones, la posibilidad de poder relacionarse sin temor ni titubeo. Compartir, relacionarse, establecer relaciones y sentirse a gusto a la hora de mantener relaciones es también la posibilidad de tener confianza en los demás, expresar lo que sentimos y, al mismo tiempo, estar abiertos a recibir energía y apoyo de los demás.”

El mensaje transmite la idea de que las relaciones sociales son necesarias para la salud y que el entorno en el que una persona se encuentra puede influir en su estado emocional y psicológico. Para Miguel, la dimensión social de la salud mental sería el medio para tener relaciones saludables que permiten, de este modo, llevar a cabo el desarrollo emocional y la regulación psicológica, la interacción con los demás construye pertenencias, relaciones de apoyo, lo cual es fundamental llevar a cabo para poder generar un equilibrio emocional.

Miguel menciona reconocer también que el siguiente paso una vez que existe un contexto social favorable es que se tiene que poner el foco en el bienestar emocional y psicológico. Para él, el cuidado de las emociones, de los pensamientos como la confianza o de la auto aceptación son imprescindibles a la hora de encarar los desafíos cotidianos de la vida, con la seguridad, la confianza y el bienestar que se precisan.

5.4.2 Mentes que Hablan: Representación e Identidad en la Salud Mental:

Seis participantes de la investigación eligen los afiches de una exploración que articula la representación de la salud mental con la forma en la que se entienden y se representan a sí mismos. A través del trabajo con imágenes, las metáforas visuales, el simbolismo y la narrativa, los miembros de la investigación son capaces de realizar representaciones que dan cuenta de las emociones, estados que tienen que ver con su identidad y su aquiescencia en el mundo. Estos afiches muestran que la salud mental no únicamente se entiende como estado clínico, como estado emocional, sino que es algo que se siente vinculada por la autoimagen, por la historia de vida, por las relaciones afectivas; al término de esta construcción individual, ellos demuestran también su derecho a sentirse, a dar un nombre a lo que sienten y a que se les reconozca y a ser escuchados, lo cual convierte estos afiches en actos de visibilización emocional.

La representatividad no es un espejo fiel de la realidad, sino que es un proceso de significación que determina la percepción y las relaciones de poder de lo social, lo que quiere reflejar que la propia realidad está mediada por el lenguaje y por el discurso (Stuart Hall, 2009). En el caso del afiche 007 del estudiante Juan representa su estado emocional a través de una metáfora de las Torres Gemelas y el atentado del 11 de septiembre. Él describe el avión que derrumbó las edificaciones como una figura simbólica de una relación tóxica que impactó profundamente su bienestar emocional. Juan expresa: “Quise representar el bienestar emocional que llegué a tener en cierto tiempo de mi vida, donde mantuve una relación sentimental bastante tóxica y me desequilibró muchísimo emocionalmente.” Esta representación visual sugiere cómo una experiencia interpersonal puede afectar de forma destructiva el equilibrio emocional, evidenciando la intensidad de las vivencias personales que los estudiantes asocian con la salud mental.

Por otro lado, S. Moscovici, uno de los principales teóricos del concepto, considera que las representaciones sociales son “formas de conocimiento socialmente elaboradas y compartidas con una función práctica, que contribuyen a la construcción de una realidad común a un conjunto social” (como se cita en García, 2008). Estas

representaciones son también guías para la acción: condicionan nuestras actitudes, nuestra forma de relacionarnos con otros grupos, y son fundamentales en la construcción y mantenimiento de la identidad individual y colectiva. En el caso del afiche 009, el estudiante Cristian representa su percepción sobre la salud mental a través de la imagen de un cactus, símbolo que asocia con la soledad: “Quise representar la soledad, pese a cualquier cosa tarde o temprano debemos enfrentar una situación totalmente solos.” Este mensaje evidencia una visión de su bienestar mental, en la que se reconoce la soledad como una experiencia inevitable en ciertos momentos de la vida. La elección del cactus como metáfora resalta una planta que sobrevive en condiciones adversas, con espinas que protegen, pero también aíslan. A través de esta representación, el estudiante expresa la necesidad de fortaleza individual ante situaciones difíciles, invitando a reflexionar sobre el equilibrio entre la autonomía emocional y la importancia del apoyo social.

En esta misma línea en el concepto de representación, Platón concebía la representación como una copia degradada de una verdad ideal, mientras que Aristóteles la entendía como una forma de imitación de la acción humana. En ambos casos, la representación era vista como una forma de reflejar la realidad (García, 2008). En el afiche 013, el estudiante Esteban reflexiona sobre las adversidades de la vida a través de una representación visual inspirada en una persona cercana a él que se encuentra en una discapacidad de movilidad. Su mensaje se centra en la idea de que, incluso en medio de las dificultades personales, siempre existe alguien que enfrenta situaciones complejas “Quise representar a mi amigo que, a pesar de su condición de discapacidad y las adversidades, él siempre está con una sonrisa en la cara”. El proceso de representación pone de manifiesto una historia y provoca un impacto positivo que puede ayudar a tener una actitud esperanzadora tanto en el bienestar colectivo como en el bienestar individual.

5.4.3 Colores, símbolos y silencios: La subjetividad hecha imagen:

La subjetividad es la forma en que cada persona va edificando su mundo interior y va experimentando sus emociones, sus pensamientos, sus deseos, sus percepciones, sus formas de entender e interpretar la realidad. Este concepto está fuertemente condicionado por las variables sociales, por las variables culturales, por las variables históricas y por las variables personales, y nunca podría ser deslindado de las vivencias que la persona efectúa en su vida cotidiana.

Según González (2008), la subjetividad es "un nivel cualitativo distintivo de la especie humana", relacionada con las experiencias y con la forma en que lo simbólico y lo emocional se significan. No es un aspecto homogéneo ni reducible a representaciones generalizadas del ser humano, sino que se opone a la simplificación cultural de pensar a todos los sujetos como iguales.

Por otro lado, Parsons distingue entre la perspectiva objetiva del observador y la perspectiva subjetiva del actor. Desde su enfoque, la subjetividad se refiere al marco de referencia interno del actor social, es decir, cómo este percibe y da sentido a su entorno y acciones. "El marco de referencia es subjetivo, es decir, se trata de fenómenos, de cosas y sucesos tal y como aparecen desde el punto de vista del actor cuya acción se analiza y considera". (Parsons. 1968).

En este sentido, dos estudiantes utilizaron su subjetividad que se convirtió en herramienta creativa y expresiva, constituyendo definiciones y representaciones sobre lo que para ellos significaba la salud mental; utilizando símbolos, colores y recursos visuales, las emociones fueron el medio para la construcción de imágenes cargadas de significado. Para estos estudiantes lo importante fue evidenciar cómo la ayuda del arte se transforma en una herramienta terapéutica y comunicativa que favorece la comprensión de las emociones y el fortalecimiento del bienestar personal. Así, la creatividad y el uso de símbolos permitió ahondar percepciones que evidencian la manera en que cada uno identifica su propia historia de bienestar, lugares de emociones, lugares de luchas, lugares de fortalezas.

Ambos afiches ofrecen una mirada íntima y personal sobre la vida como así también la muerte. Cada uno refleja su subjetividad con el uso de símbolos que expresan cómo viven y significan su mundo interno; utilizan símbolos visuales con una fuerte carga emocional para expresar su estado mental o su percepción vital: Yuliana (005_Afiche Yuliana) emplea un muñeco con los ojos en blanco, una cinta de precaución y un ataúd, en lo que se trata de una reflexión profunda y perturbadora sobre el goce y la muerte misma; por su parte, la estudiante Viviana (008_Afiche Viviana) usa mariposas, perros y flores, además de colores alegres como el amarillo y expresa el deseo de paz interior y el bienestar emocional.

Aunque las dos representaciones provienen de la experiencia subjetiva, se encuentran en extremos emocionales: el afiche de la estudiante Yuliana presenta la tensión entre la felicidad y el final de la vida, manteniendo un enfoque más existencial y sombrío; el afiche de la estudiante Viviana pone el acento en la búsqueda de paz interna, lo que implica un enfoque más positivo y esperanzador. Son expresiones de subjetividades que abordan el sentido de la vida y el bienestar desde perspectivas distintas. Mientras Yuliana transita por una reflexión compleja sobre el goce vital y el final inevitable, Viviana proyecta una necesidad de estabilidad y paz. Ambos trabajos demuestran cómo la subjetividad construye mediante los símbolos, los colores y las palabras sentidos individuales y colectivos, reafirmando que la salud mental no es totalizada por una única visión, sino que se hace desde una multiplicidad de miradas múltiples.

5.4.4 Peludos sanadores el afecto animal como terapia:

El concepto de cuerpo ha sido abordado de diversas formas en los estudios culturales. Para Szurmuk & McKee Irwin, (2009), el cuerpo no es, ni mucho menos, una entidad física, sino también un espacio simbólico donde se experimentan y representan las emociones, la identidad o las relaciones en el mundo, el cuerpo se presenta como un medio de comunicación que va más allá de lo biológico, es, pues, un lugar de significados y experiencias subjetivas. Esto pone en relieve la transcendencia del

cuerpo en la articulación de la identidad y en la percepción que tenemos del mundo que nos rodea.

El cuerpo, al tratar de comunicar con las mascotas, puede llegar a expresar un estado de tranquilidad y conexión, facilitando la baja de estrés y la ansiedad, con unos beneficios fisiológicos y emocionales en la forma de la que afloran en el cuerpo sobre todo en la forma de poder gestionar una gama compleja de emociones como pueden ser la soledad, la tristeza o la ansiedad de la forma en la que se expone en muchos estudios sobre la terapia asistida con animales (Dzelzainis y Fleming, 2018).

Un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Bucaramanga establece que las personas con una relación estrechada con sus mascotas tienen niveles más bajos de ansiedad que aquellas personas con una relación con sus mascotas más baja (Calderón y Gómez, 2021)

Ambos carteles comparten una visión concomitante sobre cómo los lazos emocionales con las mascotas pueden ser utilizados como recursos terapéuticos para el bienestar emocional, si bien, para afrontar el estrés, la ansiedad y otras experiencias emocionales dolorosas, las estudiantes sugieren que las mascotas no son sólo acompañantes, sino también, elemento sustancial dentro de la regulación emocional que permite a las personas hallar un refugio en ellos en situaciones difíciles.

Laura (003_Afiche Laura) apunta como la cercanía a su mascota le ha ayudado a regular sus emociones y lidiar con las situaciones complicadas del entorno social, la relación con el animal le proporciona, pues, un refugio emocional ante la pérdida de conexión con los otros convirtiéndose además en un recurso terapéutico, en esta misma línea en el (017_Afiche Camila) la estudiante subraya cómo la relación con los animales puede ser verdadera terapia, en el mundo de su afirmación, presenta el contacto con los animales como una forma de autocuidado y calma, facilitadora del proceso de regulación emocional y el afrontamiento de los problemas personales. Ambas alumnas encuentran en los animales una forma de refugio y apoyo, el vínculo afectivo con los animales no sólo satisface la necesidad de compañía, sino que tiene un carácter curativo para la salud mental.

Los afiches 003 y 017 establecen un tema común, que explora el tema del poder de las mascotas como acompañantes terapéuticas. Los afiches también sugieren reflexionar acerca de la importancia que tienen los vínculos emocionales con los animales, y de la manera en que estos vínculos pueden relajarse de forma integral con la salud mental, especialmente en situaciones de crisis o estrés emocional. Las representaciones que plasman las estudiantes sugieren que, de la misma forma que pueden generarse las relaciones humanas, las relaciones con las mascotas pueden ser fuentes de apoyo emocional contribuyendo a mejorar la calidad de vida. Esta percepción genera un espacio que busca averiguar cómo, el amor por, y el vínculo con los animales, no solo constituyen una forma de compañía, sino también una forma que se presenta como mecanismo terapéutico que apoya la salud mental, en situaciones de ansiedad, estrés y problemas sociales.

5.4.5 Historias de la Uni: Vivencias de inclusión y exclusión:

Las historias de los/as estudiantes de la Uni evidencian cómo las dinámicas de la inclusión y de la exclusión en el campo cultural universitario (de la cultura) afectan su identidad cultural y su salud emocional y física, los relatos de las personas que se encuentran en la situación de pertenecer a aquellos/as que se sienten apartados/as muestran cómo las normas culturales que la universidad establece y trata como aceptables generan en esta población experiencias que conducen al aislamiento, al estrés y a la ansiedad, y a una percepción negativa de sí mismos/as.

La cultura, según Szurmuk & McKee Irwin, (2009), hace alusión a un conjunto de las prácticas, representaciones y sentidos que son compartidos por un grupo social que se manifiestan a través de las formas que adopta la organización social, del comportamiento y de las creencias.

El campo cultural, por su parte, hace referencia a los espacios mediante los cuales se constituyen, se producen y se difunden dichas representaciones y prácticas culturales. (Bourdieu, 1993) La universidad, la cual, en este sentido, se desdibuja

como un campo cultural que produce y reproduce relaciones de poder, lugares en donde se producen las experiencias de inclusión y exclusión. Las historias de los y las estudiantes ilustran cómo estas dinámicas marcan la condición de la salud mental y del bienestar de estas personas, según sean aceptadas o queden al margen de la comisión universitaria. El concepto de cultura y campo cultural se vuelve clave para conmovir a la práctica de la inclusión y la exclusión de las y los estudiantes universitarios, ya que se produce una forma en que las normas sociales determinan las prácticas en el marco de la organización educativa. Esta categoría toca a las visiones de dos y las y los estudiantes quienes, mediante sus afiches expresan preocupaciones respecto de cómo la universidad se aproxima a la salud mental. Se evidencian desiguales formas de atención según las jornadas, así como también que hay experiencias que consolidan el sentimiento de la exclusión respecto de quienes no tienen espacios en los cuales acompañar la forma emocional de un otro o una otra. Estas representaciones de las historias marcan la necesidad de políticas que incluyan y que contemplen la atención en la institución.

Los carteles 020 y 022 convergen al mostrar la salud mental de manera crítica respecto al contexto universitario, visibilizando la exclusión que sufren los estudiantes de jornada nocturna. Los carteles también plantean la desigual exposición a los servicios de bienestar emocional y psicológico, además de criticar la carencia de estrategias claras y efectivas por la institución. El estudiante Junior se la juega describiendo la visceralidad con la que se trata la temática, así como la situación en la que las necesidades emocionales son minimizadas e ignoradas. La estudiante Estefany, en cambio, además de señalar la carencia es capaz de formular una crítica educativa que invita a pensar en nuevas formas de las acciones institucionales. En definitiva, estas apreciaciones demuestran una exigencia respecto a la atención equitativa que sea capaz de visibilizar las especificidades de los estudiantes nocturnos y garantice en este sentido tanto espacios de acompañamiento como de escucha.

5.4.2 Reflexiones finales:

El desarrollo de las actividades hizo posible una mejor aproximación emocional, manifestando relatos que involucra la soledad, el fracaso, el autocuidado, el impacto de las relaciones tóxicas, así como el valor del apoyo social. Los estudiantes utilizaron metáforas visuales que reflejaron de forma simbólica sus experiencias. También se identificaron críticas hacia la falta de estrategias visibles y sostenidas por parte de la institución, sobre todo en la jornada nocturna.

De igual manera las actividades permitieron obtener una visión preliminar sobre las percepciones y estigmas asociados a la salud mental. Se evidenció que, aunque los estudiantes comprenden la salud mental como un equilibrio emocional y psicológico, aún existen prejuicios relacionados con la búsqueda de ayuda profesional, como frases “ir al psicólogo es para los locos” o “es solo una forma de llamar la atención” reflejan prejuicios que pueden convertirse en barreras para acceder a servicios de apoyo. Además, se detectó una falta de información sobre los programas de salud mental en la universidad, especialmente en horarios nocturnos, y un desconocimiento general de recursos externos. Esto indica la necesidad de estrategias de sensibilización constantes y dirigidas a desmitificar el acompañamiento psicológico. El análisis de las frases expresadas por los participantes evidenció la presencia de ideas estigmatizantes relacionadas con la búsqueda de apoyo psicológico. Mientras que una de las frases (“Tus sentimientos son válidos, no los suprimas”) refuerza una visión de aceptación emocional, las demás reflejan concepciones erróneas y prejuicios sobre la psicoterapia y la salud mental.

Otro hallazgo relevante es la escasa información que tienen los estudiantes sobre los programas de salud mental disponibles, tanto dentro como fuera de la universidad. Solo uno de los cinco participantes tenía conocimiento de actividades en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), pero señaló que estas solo se desarrollaban en horarios diurnos, lo que sugiere una posible limitación en la accesibilidad para estudiantes de la jornada de la tarde-noche. Asimismo, la falta de conocimiento sobre los programas de salud mental disponibles resalta la importancia de mejorar la difusión de estos servicios. Surge la existencia de una brecha de

atención entre los estudiantes pertenecientes a la jornada nocturna y los de la jornada diurna, que se hace mención a la falta de espacios de escucha para los estudiantes que estudian en una jornada nocturna. Un importante hallazgo corresponde a una crítica constructiva que tiene que ver con la escasa implementación de estrategias institucionales en la medida en la que las mismas sean visibilizadas, sobre todo para los alumnos de la jornada nocturna. Lo que implica la necesidad de generar no solo más visibilidad sobre el tema de referencia sino también estrategias que garanticen la conexión entre las necesidades percibidas de la comunidad universitaria y la garantía de acceso igualitario sobre las estrategias de acompañamiento en torno a la salud mental.

Las representaciones que elaboraron los estudiantes nos evidencian el significado del gran conocimiento que poseen de la salud mental, uno de los aspectos más recurrentes, fue la vinculación con las mascotas, que cumplían la función de soporte emocional, lo que nos da prueba de una forma de soporte emocional. Asimismo, la soledad también fue representada como una experiencia inevitable en ciertos momentos de vivir, pero que puede ser superada desde la vivencia y el autocontrol de las emociones, algunos estudiantes manifestaron sus dificultades para relacionarse, lo que afecta de manera notoria en sus vidas diarias; en la misma dirección, múltiples respuestas vinculaban la naturaleza, los animales y un espacio pacífico con salud mental, considerándola la calma como la deseable e ideal; utilizaron también diferentes metáforas, como un cactus temeroso para la desconfianza, las Torres Gemelas y el avión como toxicidad en relaciones, los rollitos con ojos para los pensamientos reiterados, el diamante como símbolo de aprendizaje y superación.

De igual manera una de las representaciones que más simbólicas fue la de la armonía con los pensamientos, la búsqueda de paz, tranquilidad y la importancia del soporte, subrayando la importancia de generar espacios propios y entornos tranquilos para encontrar el equilibrio, varios afiches resaltaron el impacto de la naturaleza y los animales como fuentes de paz mental.

En esta misma línea un hallazgo clave fue la construcción de cuentos colectivos, los estudiantes reflexionaron sobre la salud mental desde experiencias

personales. Las historias abordaron problemáticas como la violencia intrafamiliar, la pobreza y la soledad. Esta actividad no solo permitió comprender la salud mental desde lo narrativo y vivencial, sino que motivó a los participantes a continuar con acciones de promoción y acompañamiento.

Las actividades revelaron el deseo de los estudiantes de contar con espacios seguros y constantes donde puedan compartir sus experiencias sin juicio. Fomentar estos espacios debe ser un compromiso institucional. La actividad sensorial y la creación de afiches representativos permitieron a los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) expresar sus percepciones sobre la salud mental a través de una construcción participativa.

5.5 Percepciones que tienen los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) Sede principal sobre la salud mental:

Con el propósito de comprender cómo los estudiantes de UNIMINUTO sede principal perciben la salud mental, se evidenciaron las aproximaciones a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las percepciones que tienen los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) Sede principal sobre la salud mental que permitan construir un producto comunicacional que promueva una comprensión más informada y empática del tema?, a continuación, se presentan las percepciones encontradas:

- I. La salud mental como autorregulación emocional y aprendizaje interno: Una de las percepciones halladas fue la comprensión de la salud mental como un proceso de autorregulación emocional y aprendizaje interno. Los estudiantes evidencian nociones asociadas al amor propio, la búsqueda de un estado de calma, la aceptación del malestar y el equilibrio interior como pilares fundamentales para alcanzar una salud mental estable. Se destaca una sensibilidad hacia el reconocimiento de emociones como la frustración, la tristeza y la vulnerabilidad, las cuales no se conciben como fallas, sino como etapas necesarias dentro del proceso de bienestar. En este sentido, la salud mental se entiende como

un proceso de autoconocimiento continuo, donde el control emocional y la deliberación sobre las experiencias vividas llevan a las personas a aprender de ellas y a adquirir así aprendizajes relevantes para el desarrollo del bienestar personal.

- II. La salud mental es una necesidad: La salud mental se reconoce como un elemento esencial del bienestar integral. Este concepto pone de manifiesto la progresiva concienciación social en torno a la importancia de cuidar de la salud emocional y psicológica, lo que viene a suponer que las personas pasan a considerar la salud mental como un elemento que hay que cuidar de manera constante y no de forma puntual, pues únicamente se hace cuando hay crisis.
- III. La salud mental como escasez: La salud mental se halla representada desde lo que escasea, desde el soporte con el que cuenta, el saber o los recursos. En esta lectura se muestra los vacíos que existen en el acceso y en la interpretación del tema. Asimismo, se parece a la crítica de las condiciones sociales e institucionales que dificultan el cuidado emocional.
- IV. Apoyo emocional y redes afectivas: Otra de las percepciones más destacadas en los estudiantes es la necesidad del apoyo emocional como uno de los elementos clave de su bienestar psicológico. El apoyo, acompañado por la ayuda profesional, así como la ayuda por parte de personas cercanas son valoradas como claves para sostener la salud mental. Hay un reconocimiento del dolor emocional como una cuestión humana que hay que cuidar, así como la importancia del autocuidado y de buscar ayuda profesional cuando se necesita, no entendiendo este acto como una señal de debilidad, sino como una forma de fortaleza y de responsabilidad personal.

Las relaciones interpersonales sanas y los lazos afectivos son condiciones necesarias para sostener una buena salud mental; en esta línea, la expresión

de las emociones de una manera sincera y abierta es valorada como una práctica importante para la salud emocional, rompiendo así con los estigmas sociales, todavía existentes, que rodean a la vulnerabilidad.

- V. La salud mental es un tema que cuesta de acuerdo con lo tradicional: Explicar la salud mental hace ver que hablar de la salud mental pesa aún de estigmas, tabúes y limitaciones de comunicación. Este sentido deja a la vista que los modelos de salud y comunicación clásicos, no permiten abordar el malestar emocional. Hay dificultades para explicar qué se siente, lo cual puede ir asociado a normas sociales relacionadas con la represión de la vulnerabilidad. Este hecho hace ver el aislamiento emocional y la posterior dificultad de acceder a apoyos eficaces.

- VI. Los espacios personales para el disfrute como algo importante: Dentro de las percepciones débilmente analizadas resalta la importancia de la creación de espacios personales, donde poder disfrutar y descansar constituyen mecanismos esenciales para preservar la salud mental. El ocio consciente no se entiende aquí como algo que pueda interpretarse como un tiempo perdido sino como una práctica necesaria de autocuidado, en la que cada individuo puede reconectar con el mismo/a, recuperar energía emocional y, en consecuencia, encontrar bienestares.

- VII. Tranquilidad y emocionalidad segura gracias al vínculo con la naturaleza y con los animales: Se considera que tener un vínculo con la naturaleza y los animales de compañía tiene que ver con ser una fuente de estabilidad y contención emocional, proponiendo una mirada ecológica afectuosa del bienestar, los animales de compañía podrían funcionar como soporte emocional en una situación de aislamiento o en la dificultad del vínculo con las personas, los animales como terapia alternativa, reivindicando su capacidad de aportar calma, afecto y sentido de compañía.

- VIII. Ignorar la salud mental por falta de información: Hay personas que optan por no preocuparse de su salud mental, ya sea porque son indiferentes o porque carecen de información, en esta imagen se encuentra ausente la información y la desvalorización en el cuidado de la emocionalidad, la falta de un propósito educativo y la falta de campañas efectivas llevarán a la consideración de la salud mental como algo secundario o innecesario.
- IX. La atención psicológica como un derecho, como una necesidad: Se reduce la atención sobre la salud mental a la realización de una consulta profesional, ignorando espacios anteriores de prevención y de cuidado diario. Esta mirada enfatiza que, aunque el papel del terapeuta resulta importante, restringir el cuidado emocional a la consulta clínica dificulta el reconocimiento de estrategias preventivas, prácticas comunitarias y recursos informales. Esta mirada puede generar también barreras de acceso, ya que no todas las personas pueden o quieren consultar con una profesional desde el principio, por una percepción de estigmas.
- X. La crítica sobre el desprecio institucional hacia las personas estudiantes de jornada nocturna: Se manifiesta una crítica del desprecio institucional y su atención hacia las personas estudiantes de jornada nocturna quienes se posicionan como excluidas en el bienestar emocional; aunque la salud mental se presenta como una preocupación que llama la atención del ámbito universitario, no existen formas claras ni suficientes para acceder a apoyos emocionales reales y persiste en la ausencia de estrategias efectivas de acompañamiento, estas afirmaciones requieren de urgencia una intervención institucional de atención inclusiva y contextualizada que respondan a todas las realidades de las personas estudiantes.

Las percepciones reunidas muestran una comprensión contextualizada de la salud mental, donde los alumnos percibieron desde la subjetividad, es decir, desde sus propias vivencias. No solo manifestaron sus emociones, sino que

construyeron relatos para poder dar sentido a todas sus emociones, poder aceptarlas y trabajar con ellas, lo que supone una gran capacidad de creación. En este sentido, más que meras materias informativas, éstas son un llamado ético y político para replantear la manera de abordar la salud mental en la universidad. La universidad se encuentra en este sentido ante la responsabilidad de abrir espacios y estrategias que sean activas, creativas y responsables para que el alumnado en su conjunto se pueda ver acompañado.

APENDICE FIGURAS



Ilustración 12



Ilustración 13



Ilustración 14



Ilustración 15



Ilustración 16

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaldía Mayor de Bogotá D. C., & Consejo de Política Económica y Social del Distrito Capital (CONPES D.C.). (2023). *Política pública distrital de salud mental 2023–2032*. Secretaría Distrital de Salud.
- Andrea Fernández-Montesinos Universidad Complutense. (2016). *Los estereotipos: Definición y funciones*. Universidad Complutense. <https://iberical.sorbonne-universite.fr/wp-content/uploads/2017/02/Pages-from-Iberic%40I-no10-automne-2016-Final-4.pdf>
- Apaza Mantilla, A. V., Cajavilca Ortiz, R. C., & Saurino Grande, V. S. (2020). *Para Caídas: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo sobre salud mental con jóvenes universitarios de instituciones privadas en Lima Metropolitana* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18595/SATURINO%20GRANDE_CAJAVILCA%20ORTIZ_APAZA%20MANTILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ASCUN. (2020). *Programas de salud mental en universidades colombianas*. <https://www.ascun.org.co/programas-de-salud-mental-en-universidades-colombianas>
- BibloRed. (2021, 24 de septiembre). Postales sonoras desde la Biblioteca Carlos E. Restrepo. <https://www.biblored.gov.co/noticias/postales-sonoras-2021-2>
- Calderón, N., & Gómez, M. (2021). *Efectos psicológicos asociados a la tenencia de animales de compañía* [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello]. Repositorio UNAB. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13881/2021_Tesis_Nathalia_Calderon_Puentes.pdf
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2022, 25 de febrero). Postales sonoras: experiencias y reflexiones en torno a la memoria histórica. <https://centrodememoriahistorica.gov.co/podcasts/postales-sonoras/>
- Chávez Ramos, F. C., & Masson Poma, R. (2021). *Una alternativa para acercar los temas de salud mental al público joven* [Proyecto periodístico, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/21473/CH_AVEZ_RAMOS_MASSON_POMA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ciberseguras. (2022, 25 de mayo). Radiofanzine pandémica: Aisladas pero nunca solas. <https://ciberseguras.org/radiofanzine-pandemica-aisladas-pero-nunca-solas/>

Cobos Medina, A. (2021). *Representación de la salud mental en los medios de comunicación. Un análisis de la evolución de la información sobre salud mental en El País y El Mundo (años 2011 y 2019)* [Trabajo de fin de máster, Universitat Oberta de Catalunya]. Repositorio Institucional UOC. <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/136266/6/acobosmeTFM0621memoria.pdf>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2019). *Salud mental y desarrollo: Un estado de la cuestión*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45330-salud-mental-desarrollo-estado-la-cuestion>

Consejo Distrital de Política Económica y Social. (2023). *Política Pública Distrital de Salud Mental 2023–2032*. Recuperado de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=150858>

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. (2025, 5 de marzo). *SALUD MENTAL ESPAÑA forma a 40 periodistas de Atresmedia acerca de cómo comunicar la salud mental*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/forma-periodistas-atresmedia-comunicar-salud-mental/>

Corporación Universitaria Minuto de Dios. (2022). *Acuerdo No. 387 del 14 de diciembre de 2022: Se actualizan las políticas institucionales*. <https://www.uniminuto.edu/documentos-juridicos-uniminuto>
https://portalweb-uniminuto.s3.amazonaws.com/activos_digitaes/DocInstitucionales/PoliticasyAcuerdo+No+387++del+14+de+diciembre+de+2022+-+Se+actualizan+las+poli%CC%81ticas+Institucionales..pdf

DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística). (2021). *Nota estadística: Salud mental en Colombia, un análisis de los efectos de la*

- pandemia*. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>
- El aspecto social de la salud mental. (2021). *Blog Colegio Indoamericano*. <https://blog.indo.edu.mx/aspecto-social-salud-mental>
- El Tiempo. (2023). ¿Están las universidades obligadas a cuidar la salud mental de sus estudiantes? Esto dice la norma. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/estan-las-universidades-obligadas-a-cuidar-la-salud-mental-de-sus-estudiantes-esto-dice-la-norma-3364677>
- Fundación Saldarriaga Concha. (2019). *Estigma y discriminación en salud mental*. <https://www.fundacionsaldarriagaconcha.org/estigma-y-discriminacion-en-salud-mental/>
- García Martínez, A. (2008). *Identidades y representaciones sociales: La construcción de las minorías*. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 18(2). Euro-Mediterranean University Institute. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18101812>
- González Broncano, M. (2022). *Tratamiento del trastorno mental en los medios de comunicación* [Trabajo de grado, Universidad de Extremadura]. Repositorio Institucional UEX. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/15968/1/TFGUEx_2022_Gonzalez_Broncano.pdf
- González, R. (2008). La subjetividad como nivel cualitativo distintivo de la especie humana. Cátedra UNESCO de Comunicación. Recuperado el 25 de mayo de 2025, de <https://www.javeriana.edu.co/unesco/catedra-unesco-2020/seccion3/03-01.php>
- Gutiérrez González, V., & Mora Piñeros, J. P. (2021). *Re significación de la percepción estigmatizadora de las enfermedades mentales y la salud mental* [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio USTA. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/34472/2021valentinagutiérrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lara Herrera, A. M., Quevedo Arias, D. V., & Sampedro Posada, S. J. (2022). *Periodismo y salud mental: Una guía multimedia para cubrir reportajes de salud mental* [Trabajo de grado, Universidad de La Sabana]. Repositorio

Unisabana.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/52455/PERIOD~1.PDF?sequence=1&isAllowed=y>

López Alejandro, K. F., & Velasco Silva, R. A. (2023). *Análisis comparativo del tratamiento periodístico sobre salud mental: Estudio de caso El Comercio y El Extra, periodo 2020–2021* [Trabajo de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio UPS.

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25756/1/TTQ1244.pdf>

López Henao, A. N., & Reina Martínez, C. S. (2022). *Comunicación responsable: La incidencia de los medios de comunicación en la representación de personas trans* [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio UCC.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3355039c-8d5a-4d6b-ac4f-1fc7b0af4be1/content>

Martínez Garcés, D. M. (2017). *Tratamiento informativo, salud mental y posconflicto en Colombia* [Trabajo de grado, Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario]. Repositorio UROSARIO.

<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/d15d1472-501a-445b-ac24-cdd60886c2a3/content>

Martínez Rodríguez, Á. (2021). *Estigmatización de las enfermedades mentales en los medios de comunicación* [Trabajo de grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio UMH.

<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/25793/1/TFG-Mart%C3%ADnez%20Rodr%C3%ADguez%2C%20%C3%81ngela.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política Nacional de Salud Mental*. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3 % de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental* [Boletín de prensa No. 231]. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

- OPS (Organización Panamericana de la Salud). (2018). *Salud mental en la región de las Américas*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 3 de junio). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas contra el cambio climático. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>
- Parsons, T. (1968). El sistema social. <https://journals.openedition.org/revestudsoc/17331>
- Párraga Papagayo, S. E. (2021). *Los medios digitales y la salud mental: El estigma y el tratamiento informativo en Colombia* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio PUJ. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61352/TG-P%C3%A1rraga%20Papagayo%2C%20Sergio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Patiño Castro, A. G., & Saavedra Mendoza, J. A. (2023). *Salud mental en el sector social LGBTI: Una construcción de comunicación-educación* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/3fc9d324-66c2-4824-91f8-f9d3882a53e0/content>
- Postales sonoras desde las emociones en tiempos de pandemia. (2021, 9 de junio). *Tabakalera*. <https://www.tabakalera.eus/es/postales-sonoras-desde-las-emociones-en-tiempos-de-pandemia/>
- Postales sonoras: Experiencias y reflexiones en torno a la memoria histórica. (2022, 25 de febrero). *Centro Nacional de Memoria Histórica*. <https://centrodememoriahistorica.gov.co/postales-sonoras-experiencias-y-reflexiones-en-torno-a-la-memoria-historica/>
- Saltarín Caro, L. M. (2021). *Comunicación de la salud mental dirigida a jóvenes universitarios* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio PUJ. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60899/TG-Saltari%CC%81n%20caro%2C%20Laura%20Marcela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Szurmuk, M., & Irwin, R. M. (Coords.). (2009). *Diccionario de estudios culturales latinoamericanos*. Siglo XXI Editores; Instituto Mora
- Tabakalera. (2021, 9 de junio). Postales sonoras desde las emociones en tiempos de pandemia. <https://www.tabakalera.eus/es/postales-sonoras-desde-las-emociones-en-tiempos-de-pandemia/>
- Tejero, J. (Ed.). (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fce7592f-03c4-4c13-9f2f-ccee2180a70b/content>

ANEXOS

Anexo 1: Hipervínculo del Producto Comunicacional (postales temáticas)
[Producto-Comunicacional-PercepcionSaludMental.pdf](#)

Anexo 2: Evidencias charla inicial.

Tus Sentimientos son Validos, no los suprimas.

¿ACASO estoy loco Para ir al psicólogo?

El psicólogo es para los locos

Ir al psicólogo es.
para los locos o
para llamar la
atención.

Eso es ganas de llamar la
atención

Ilustración 17

Anexo 3: Hipervínculo de formulario donde los estudiantes se inscribieron para ser parte del proyecto. [Formulario](#)

Anexo 4: Transcripción de la entrevista con la coordinadora de Bienestar Universitario.

Entrevistadora: Bueno, Señora coordinadora María Elena muchísimas gracias por permitirnos este espacio para hacer esta entrevista, en realidad pues es un tema bastante importante que quisiéramos abordar en esa entrevista, que es acerca de la salud mental, y estamos haciendo un trabajo de investigación, un proyecto de investigación acerca de cómo la Universidad percibe la salud mental, ¿usted cree o bueno cómo cree usted que se percibe la salud mental en la Universidad Minuto de Dios?

Entrevistada: ¿Cómo se perciben la salud mental en la universidad, o sea, por los estudiantes?

Entrevistadora: Por los estudiantes, la comunidad educativa.

Entrevistada: Bueno, aquí hay dos puntos, o sea uno la salud mental de los estudiantes como tal, como se sabe a nivel mundial se puede decir que la salud mental se ha ido deteriorando con el tiempo sí. Uno de los posibles trastornos que han comenzado a generar más y más después de pandemia fue la ansiedad y la depresión, entonces eso se ha incrementado bastante más en la población que ha llegado ahora a la universidad. Entonces, pues es percibida como algo que, que se ha ido deteriorando con el tiempo sí.

Entrevistadora: ¿Qué entiende UNIMINUTO por la salud mental?

Entrevistada: ¿Qué entiende UNIMINUTO?

Entrevistadora: Desde su política, desde la Política de la Universidad.

Entrevistada: Para nosotros, para bienestar... para bienestar, y para la universidad como tal es una atención de lo que nosotros podemos hacer, lo que nos indica el Ministerio de Educación es que se trabaje en la salud mental la parte de la prevención y la promoción de hábitos saludables, sí, eso es lo que nos dice, y una atención básica primaria en esa... en esa... en esa atención de psicológica de los estudiantes. Por ende, es lo que hace la universidad, aunque nosotros vamos más allá. Nosotros no nos quedamos con esa parte solamente de la prevención y la promoción, sino que nosotros... y de la atención básica que es una atención de cuatro sesiones, sino que nosotros, esta sede se habilitó ante Secretaría de Salud para poder hacer terapia psicológica, es decir que si llega el estudiante que llega con depresión, yo a la cuarta sesión no le tenga que decir oye, qué pena, es que ya terminamos las cuatro sesiones permitidas, sino que podemos seguir en nuestro proceso de terapia psicológica como tal, entonces para la universidad es un plus poder haber tenido esta sede, tener ese ese proceso de terapia psicológica con lo cual es muy importante para nosotros.

Entrevistadora: Okay, ¿es decir, sí existe un protocolo de crisis o emergencia para esta situación de salud mental?

Entrevistada: Sí, claro de atención en crisis, sí, claro que lo tenemos, o sea, debemos tenerlo eso sí, todas las universidades lo deben tener de cómo se debe realizar la atención cuando se presenta una crisis como tal y que... y cuáles son las áreas que intervienen

Entrevistadora: ¿Cómo se identifican y se abordan las necesidades de los estudiantes en temas de salud mental?

Entrevistada: Bueno, nosotros, eh.... pues son muchas las solicitudes.... y las que se atienden como tal, los motivos de consulta son los que sacamos, como los más... cuáles son los motivos que más prevalecen, de ahí se sacan una impresión diagnóstica, y de acuerdo a esas las que más prevalece entonces, nosotros comenzamos a hacer talleres, sí, de prevención y hacemos campañas en salud mental, también dentro de esas campañas están a nivel audiovisual, también de hacer

charlas, traemos a veces entidades para que también nos ayuden a promover todos los temas de una buena salud mental.

Entrevistadora: ¿Cómo los estudiantes pueden acceder a estos servicios que ofrece la Universidad, para hablar de temas acerca de la salud mental y pues su importancia?

Entrevistada: Cuando piden consultas psicológicas.

Entrevistadora: Sí señora.

Entrevistada: Hay unos QR nosotros lo hacemos por medio de formulario. Sí... que están en el área de salud y están en las casas de bienestar, donde pueden solicitar la cita de Psicología eso es una manera, otra manera es por remisión. Entonces el estudiante le informa algún profesor o algún administrativo, le indica que está solicitando o quiere una cita de psicología entonces a nivel de remisión o a nivel de formulario o cuando me escriben directamente a mi correo para solicitar la cita.

Entrevistadora: Listo perfecto eran solamente esas cinco preguntas. Muchas gracias.

Audio: [Hipervínculo audio entrevista con Bienestar Universitario. **AUDIO**](#)

Anexo 5: [Hipervínculo de evidencias de taller realizado con los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios \(UNIMINUTO\). **Taller**](#)

Anexo 6: [Hipervínculo infografía sobre salud mental. **Infografía**](#)

Anexo 7: [Hipervínculo matriz. **Matriz**](#)

Anexo 8: [Hipervínculo folleto. **Folleto para actividad**](#)

Anexo 9: Narrativas colectivas.

¿Míos y solo?

Andrés es un chico que desde hace muchos años experimentó la violencia física y psicológica en su hogar que lo llevaron a sumergirse en una profunda tristeza. A medida que fue creciendo entendió que había normalizado los malos tratos, las ofensas y los golpes, sin embargo, no se sentía preparado para pedir ayuda en ese momento tan oscuro.

Cuando ingresó a los primeros semestres de su carrera universitaria, conoció a muchos amigos que estaban con él para pasar momentos de alegría, estudio y días felices, pero al llegar la noche, cuando era él solo enfrentando su vida, su contexto familiar y sin ninguna compañía, no podía dejar de pensar en cuando terminaría todo.

Como consecuencia de esto, su rendimiento académico nunca fue bueno y cada día más, perdía la motivación sobre su existencia y todo lo que rodeaba su vida

Muchas veces recibió ayuda de sus amigos, quienes le levantaban el ánimo cada que podían, pero esta situación se fue tornando difícil, ya que cada persona carga con sus propios asuntos que necesita resolver, y aunque la compañía es importante, no se iguala con el hecho de acceder a un servicio profesional y objetivo.

Por eso, decidió acceder a un servicio de atención psicológica para entender sus propias emociones y tener herramientas útiles que le sirvan para enfrentar su vida. No podemos decir que su mundo cambió, pero si tuvo la experiencia para entender y reconocer lo que siente y lo que necesita para vivir una vida en balance.

Se dio cuenta que el maltrato vivido no lo define y no quiere replicarlo en sus otras relaciones interpersonales.

Anexo 10: Fichas técnicas.

FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 1
1. Título del producto o proyecto	Estigmatización de las enfermedades mentales en los medios de comunicación
2. Autor del documento o la obra	Alumno: Ángela Martínez Rodríguez Tutora: Carolina Vázquez Rodríguez
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	2020-2021 http://dspace.umh.es/bitstream/11000/25793/1/TFG-Mart%C3%ADnez%20Rodr%C3%ADquez%2C%20%C3%81ngela.pdf
4. Fecha de elaboración de la ficha	05-marzo-2024
5. Palabras Clave	Enfermedades mentales, medios de comunicación, estigmatización, estereotipos.
6. Tipo de documento, producto, obra	Proyecto de grado.
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	Desarrolla un análisis acerca de cómo los medios de comunicación crean un modelo de estereotipo basado en la sociedad; de igual manera los acusan de crear en la población pensamientos de discriminación, y en cómo los periodistas a través de su labor abarcan las malas prácticas y de manera involuntaria se involucran refiriéndose a la estigmatización de las enfermedades mentales; señalando el uso inapropiado del lenguaje, la poca empatía que se tienden al hablar de temas tan importantes y tienden a tildar de enfermos a las personas; se critican los principios éticos y se implementa una falta de atención de información en las fuentes para llevar a cabo una investigación rigurosa. De esta manera, el proyecto de investigación propone abarcar ciertas estrategias que van arraigadas a tratamientos que permitan la mejora de la comunicación de las personas y

	sobretudo recalca la autonomía de la utilización de fuentes confiables para verificar la veracidad de la información.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	Como lo indica uno de sus objetivos; este proyecto busca romper los mitos sobre la enfermedad mental; de esta manera el proyecto a investigar va de la mano con la eliminación de brechas o de estigmatización de hablar sobre la importancia de la salud mental.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 2
1. Título del producto o proyecto	Comunicación de la salud mental dirigida a jóvenes universitarios
2. Autor del documento o la obra	Laura Marcela Saltarín Caro
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá Mayo 24 de 2021 https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60899/TG-Saltari%CC%81n%20caro%2C%20Laura%20Marcela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Fecha de elaboración de la ficha	5 de marzo de 2024
5. Palabras Clave	Enfermedades mentales, pandemia, superación de crisis, estigmatización.
6. Tipo de documento, producto, obra	Propuesta de comunicación editorial que propenda por la desestigmatización de la salud mental y por el aumento del bienestar en jóvenes; se trata de una de una pieza editorial como forma en que la comunicación puede aportar en el proceso de desestigmatización de la salud

	<p>mental y así mismo en promover el bienestar en un público joven y se realiza a través del medio digital y las redes sociales, es por ello por lo que se desarrolla el esquema de una novela en formato digital.</p>
<p>7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.</p>	<p>A raíz de la crisis sanitaria vivida entre el año 2020-2021 la salud mental de los jóvenes universitarios se vio afectada rotundamente debido al cambio de rutina, al cambio de quehaceres diarios, a la repentina pérdida de sus familiares y de materiales. Fue un año donde la crisis económica afectó el bolsillo de muchos colombianos. Sin embargo, el trabajo de investigación se aborda con el fin de analizar la vivencia de las personas durante este periodo, de igual manera, analiza la importancia de enfrentar el cuidado de la salud mental; ya que para nadie es un secreto el alto índice de discriminación que presenta nuestro país, son estigmas asociados a los problemas de atención en el sistema de salud que brinda el país.</p>
<p>8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?</p>	<p>Concientizar a los jóvenes sobre la importancia de hablar sobre salud mental. Determina la necesidad de cerrar brechas que atraviesan el proceso de estigmatización.</p>
<p>9. Nombre del estudiante que elabora la ficha</p>	<p>Mariana Duque Cardona</p>
<p>FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS</p>	<p>FICHA NÚMERO 3</p>
<p>1. Título del producto o proyecto</p>	<p>Resignificación de la percepción estigmatizadora de las enfermedades mentales y la salud mental.</p>
<p>2. Autor del documento o la obra</p>	<p>Valentina Gutiérrez González Juan Pablo Mora Piñeros</p>
<p>3. Edición, lugar y año de publicación. Link</p>	<p>Bogotá 2021</p>

	https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/34472/2021valentinagutierrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Fecha de elaboración de la ficha	06-marzo-2024
5. Palabras Clave	Conceptualización, percepción emocional, enfermedades mentales.
6. Tipo de documento, producto, obra	Estrategia comunicativa transmedial que se compone de una serie de productos audiovisuales; entre estos ilustraciones e infografías que cumplen la función de relatar diferentes historias
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	Existe una brecha bastante amplia acerca de cómo las personas se ocultan debido al medio, a la angustia y al qué dirán sobre sus emociones. Sin embargo, la percepción crítica que se presenta en un ambiente cotidiano, abarca la importancia de eliminar la estigmatización y la búsqueda de cómo llevar a cabo un proceso de percepción correcta para brindar ayuda a través de la comunicación.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	La percepción es un concepto que determina la manera en que las personas interpretan un sentimiento, una emoción, o una sensación a través de sus gestos, movimientos, actitudes y comportamientos; el cerebro humano cuenta con la habilidad de realizar ese análisis de las personas que lo rodean. No obstante, por falta de comunicación no se atreven a orientar, debido a la alfabetización de la salud mental.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 4
1. Título del producto o proyecto	Una alternativa para acercar los temas de salud mental al público joven

2. Autor del documento o la obra	Fatima Carolina Chavez Ramos Rebeca Masson Poma
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Lima 2021 https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/21473/CHAVEZ_RAMOS_MASSON_POMA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Fecha de elaboración de la ficha	07-marzo-2024
5. Palabras Clave	Medios digitales, salud mental, problemática social, jóvenes, medios de comunicación.
6. Tipo de documento, producto, obra	Proyecto periodístico "Medio Cuerdas"
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	La salud mental es estigmatizada como una problemática social; la cual debe ser tratada con veracidad y eficacia a través de los medios de comunicación; esto con el fin de llevar a cabo una destigmatización, generando una trascendencia de la calidad de los contenidos que son transmitidos a través de canales. Presenta la alternativa de consultar autónomamente canales con fácil acceso con el fin de dialogar temas de salud mental para los jóvenes; de igual manera, abarca la
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	A través de la comunicación se plantea una alternativa con el fin de involucrar procesos que acerquen la importancia de la salud mental en los jóvenes. De igual manera se proponen estrategias que eliminen brechas que permitan acceder a una calidad de salud. Como la ficha N°2, este proyecto se desarrolla en cierta parte por medio de la pandemia del covid-19.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona

FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 5
1. Título del producto o proyecto	Los medios digitales y la salud mental: el estigma y el tratamiento informativo en Colombia
2. Autor del documento o la obra	Estudiante: Sergio Esteban Párraga Papagayo Director: Jorge Alberto Palomino Forero
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Universidad Javeriana, Bogotá, Noviembre 2021, https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61352/TG-P%C3%A1rraga%20Papagayo%2C%20Sergio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Fecha de elaboración de la ficha	05/03/2024
5. Palabras Clave	Medios digitales, medios de comunicación, salud mental, trastornos mentales.
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de Grado
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	Este proyecto trata sobre cómo los medios digitales hablan de los problemas de salud mental. Señala que durante mucho tiempo, estos medios han mostrado estos problemas de manera negativa, lo que ha llevado al estigma y la discriminación. Pero, efectivamente, con la llegada de las redes sociales, las personas han tenido más oportunidades de compartir experiencias (que está visto que es un hecho positivo). Pero esto también puede propiciar ideas erróneas.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	El proyecto sobre los medios de comunicación digitales y la salud mental nos aporta datos útiles y consideraciones interesantes frente al estigma. Considerar los hallazgos y conclusiones que aporta este trabajo enriquecería nuestro proyecto y podría ayudarnos a elaborar mejores estrategias para promover la salud mental en el entorno universitario.

9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 6
1. Título del producto o proyecto	Tratamiento del trastorno mental en los medios de comunicación
2. Autor del documento o la obra	Estudiante: Miriam González Broncano Director: Maria Macarena Parejo Cuellar
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Universidad de Extremadura, Badajoz España, 2022, https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/15968/1/TFGUEX_2022_Gonzalez_Broncano.pdf
4. Fecha de elaboración de la ficha	05/03/2024
5. Palabras Clave	Salud mental, enfermedad mental, medios de comunicación, estigma
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de Grado
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	En este trabajo se realiza una revisión crítica del papel que juegan los medios de comunicación en la imagen de la salud mental en la sociedad y se hace énfasis en la necesidad de eliminar el estigma de las enfermedades mentales y un uso delicado del lenguaje y de las imágenes para la difusión social del discurso psicosocial.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	El proyecto ofrece una base teórica y práctica para el tratamiento de la salud mental, nos enfatiza la necesidad de desmistificar las enfermedades mentales por medio de una comunicación prudente, donde además nos entrega una hoja de ruta, herramientas y recomendaciones sobre cómo abordar la salud mental de forma precisa y respetuosa.

9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 7
1. Título del producto o proyecto	Análisis comparativo del tratamiento periodístico sobre salud mental: estudio de caso el comercio y el extra, periodo 2020-2021
2. Autor del documento o la obra	Estudiantes: Kiara Francesca López Alejandro, Rhoy Adrian Velasco Silva Tutor: Jaime Ramiro Morejón Vallejo
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Universidad Politécnica Salesiana, Quito Ecuador, 2023 https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25756/1/TTQ1244.pdf
4. Fecha de elaboración de la ficha	06/03/2024
5. Palabras Clave	Comunicación y periodismo, Salud mental, Agendamiento Setting, Análisis Framing.
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de Grado
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	En este documento se pone de manifiesto la considerable relevancia que tiene la salud mental, al tiempo que se establece el hecho de que los mass media, por lo general, estigmatizan la salud mental. Dicho documento da cabida a la proposición de una investigación que permita explorar cómo dos medios ecuatorianos abordan la temática de la salud mental durante la pandemia de COVID-19 para subrayar la insatisfactoria cobertura de la problemática del tema en cuestión.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	El propio proyecto presenta recomendaciones para mejorar la cobertura periodística de la salud mental, que, de aplicarse, nos ayudarían a desarrollar una más eficaz

	estrategia de comunicaciones en la oficina de bienestar universitario.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 8
1. Título del producto o proyecto	Representación de la salud mental en los medios de comunicación. Un análisis de la evolución de la información sobre salud mental en El País y El Mundo (años 2011 y 2019)
2. Autor del documento o la obra	Estudiantes: Alba Cobos Medina Tutor: Marta Rizo García
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Universitat Oberta de Catalunya, 2021 https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/136266/6/acobo_smeTFM0621memoria.pdf
4. Fecha de elaboración de la ficha	07/03/2024
5. Palabras Clave	salud mental, derechos humanos, periodismo, comunicación, periodismo social
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajos finales de carrera, trabajos de investigación
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	La finalidad de este trabajo es conseguir conocer cómo la salud mental es explicada por parte de los medios de comunicación españoles. Señala que los medios pueden influir en cómo la gente ve estos temas y que a menudo presentan una imagen negativa de las personas con problemas de salud mental. Además menciona que existen algunas guías sobre las formas de mejorar la forma en que se habla de la salud mental.

<p>8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?</p>	<p>Este proyecto nos permite comprender cómo la representación mediática puede influir en la percepción pública de la salud mental y nos puede guiar en el diseño de estrategias de comunicación más efectivas. Como lo puede ser la creación de campañas de sensibilización que aborden directamente los estereotipos o la organización de eventos educativos para promover una comprensión más precisa de la salud mental.</p>
<p>9. Nombre del estudiante que elabora la ficha</p>	<p>Mariana Duque Cardona</p>
<p>FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS</p>	<p>FICHA NÚMERO 9</p>
<p>1. Título del producto o proyecto</p>	<p>Periodismo y salud mental: Una guía multimedia para cubrir reportajes de salud mental</p>
<p>2. Autor del documento o la obra</p>	<p>Estudiantes: Ana María Lara Herrera, Danna Valentina Quevedo Arias y Sergio Jacobo Sampedro Posada Docente: Paola Albao</p>
<p>3. Edición, lugar y año de publicación. Link</p>	<p>Universidad de La Sabana, Bogotá D.C, 2022, https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/52455/PERIOD~1.PDF?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p>4. Fecha de elaboración de la ficha</p>	<p>8 de abril de 2024</p>
<p>5. Palabras Clave</p>	<p>Psicología, periodismo, salud mental, depresión, reportaje, multimedia, guía.</p>
<p>6. Tipo de documento, producto, obra</p>	<p>Trabajo de Grado y cuatro animaciones, una infografía, y cinco video entrevistas realizadas con el fin de educar a los periodistas en el manejo de reportajes sobre trauma y enfermedades mentales, así como el cuidado de su salud mental propia.</p>

<p>7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.</p>	<p>Hablar de salud mental se debe hacer con objetividad, cubrir este tema mediante un reportaje se debe desarrollar con total parcialidad y empatía. La estigmatización de la salud mental es un problema en el cual día a día los jóvenes universitarios se ven inmersos en una cotidianidad donde no son tomados en cuenta; por tal motivo se buscan técnicas y mecanismos que permitan la mejora y brinden un enfoque transparente hacia la utilización de un lenguaje claro y conciso.</p>
<p>8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?</p>	<p>El tabú de hablar sobre salud mental en los jóvenes universitarios es una problemática social, que le compete a todas las universidades; el desarrollo de reportajes en el ámbito de la carrera comunicación social - periodismo se deben realizar de manera objetiva sin tener que involucrarse en los hechos violentos que presenta esta problemática.</p>
<p>9. Nombre del estudiante que elabora la ficha</p>	<p>Mariana Duque Cardona</p>
<p>FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS</p>	<p>FICHA NÚMERO 10</p>
<p>1. Título del producto o proyecto</p>	<p>Tratamiento informativo, salud mental y posconflicto en Colombia</p>
<p>2. Autor del documento o la obra</p>	<p>Estudiante: Diana Marcela Martínez Garcés Director: Germán Ortiz Leiva</p>
<p>3. Edición, lugar y año de publicación. Link</p>	<p>Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario Escuela de Ciencias Humanas, Bogotá D.C, Enero 2017 https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/d15d1472-501a-445b-ac24-cdd60886c2a3/content</p>
<p>4. Fecha de elaboración de la ficha</p>	<p>8 de abril de 2024</p>

5. Palabras Clave	Posconflicto, salud mental, cognición social, periodismo de precisión, periodismo especializado, periodismo en salud.
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de Grado con entrevistas
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	Cómo la historia del conflicto armado en Colombia tiene un lugar importante, acerca de los problemas de salud mental. Y como los antecedentes de esta historia colombiana ha sido un punto crítico para aquellas personas que sufren desplazamiento forzado, masacres de familiares y amigos cercanos.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	Se verifica un punto de vista de cómo la comunidad educativa UNIMINUTO, ha adoptado las medidas necesarias y suficientes para abordar la salud mental de aquellas personas que fueron víctima del conflicto armado colombiano.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 11
1. Título del producto o proyecto	Para Caídas: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo sobre Salud Mental con jóvenes universitarios de instituciones privadas en Lima Metropolitana
2. Autor del documento o la obra	Estudiantes: Apaza Mantilla, Amanda Valery, Cajavilca Ortiz, Rosa Carolina y Saurino Grande, Vivian Stephane Asesora: Correa Alamo, Mirtha Elizabeth
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Pontificia Universidad Católica Del Perú, Lima Perú, 2020 https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.

	12404/18595/SAURINO%20GRANDE CAJAVILCA%20ORTIZ_APAZA%20MANTILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Fecha de elaboración de la ficha	8 de abril de 2024
5. Palabras Clave	Salud mental, jóvenes universitarios, emociones, comunicación para el desarrollo, diagnóstico.
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de grado
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	El Plan Nacional de Desarrollo abarca una de las acciones que es el cuidado de la salud mental; tiene como objetivo promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	Va ligado por medio de la ruta de cómo la comunidad educativa y cómo las políticas públicas dirigidas a los universitarios busca fomentar el desarrollo de una salud mental, garantizar el bienestar.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 12
1. Título del producto o proyecto	La salud mental preventiva en los adolescentes como programa de innovación social
2. Autor del documento o la obra	Estudiante: Johanna Carme Raventós Escobar Asesor: Tania Meneses Cabrera
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Universidad Nacional Abierta Y A Distancia – UNAD, 2023 https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/56560/1/jcraventose.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Fecha de elaboración de la ficha	8 de abril de 2024

5. Palabras Clave	Salud mental, adolescentes, autorregulación emocional, innovación, Mindfulness.
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de Grado
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	La innovación social que representan los medios de comunicación, son una clave importante para eliminar la estigmatización de abordar los temas acerca de la salud mental en los jóvenes. La cultura en los diferentes países también tiene un lugar importante en cómo se hablar de la importancia de la salud mental
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	Los valores, la ética y la moralidad de las personas que hablan de salud mental debe ser totalmente neutras y objetivas; por tal motivo aporta en el proyecto como se aborda la salud mental enfocada en un ámbito que se busca el desarrollo y la innovación social.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 13
1. Título del producto o proyecto	Comunicación responsable: la incidencia de los medios de comunicación en la representación de personas Trans
2. Autor del documento o la obra	Estudiantes: Angie Natalia López Henao y Crhistopher Slash Reina Martínez Tutor: Maira Inés Ortiz Mendoza Mg. en Educación
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Bogotá, D.C. – Colombia, 2022 https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3355039c-8d5a-4d6b-ac4f-1fc7b0af4be1/content
4. Fecha de elaboración de la ficha	8 de abril de 2024

5. Palabras Clave	Representaciones sociales, medios de comunicación, transexualidad, sociedad, estereotipo.
6. Tipo de documento, producto, obra	Trabajo de grado
7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.	Las representaciones sociales y el uso del lenguaje que se abordan en los medios de comunicación no son los más apropiados para referirse a una comunidad.
8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?	Cómo se presentan mitos arraigados a la comunidad LGTBIQ+ en la comunidad educativa.
9. Nombre del estudiante que elabora la ficha	Mariana Duque Cardona
FICHA DE REGISTRO DE ANTECEDENTES Y REFERENCIAS	FICHA NÚMERO 14
1. Título del producto o proyecto	Salud mental en el sector social LGBTI: una construcción de comunicación-educación.
2. Autor del documento o la obra	Anderson Geofrey Patiño Castro y Jaime Andrés Saavedra Mendoza
3. Edición, lugar y año de publicación. Link	Bogotá D.C. junio de 2023 https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/18214/1/TE_CE_Pati% c3% b1oAnderson-SaavedraJaime_2023 Corporación Universitaria Minuto de Dios
4. Fecha de elaboración de la ficha	8 de abril de 2024
5. Palabras Clave	LGBTI, Sector social LGBTI, Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales, comunicación-educación, lenguaje diferencial, salud mental, dispositivo comunicación-educación, identidad de género, colectividad, organización social,

<p>6. Tipo de documento, producto, obra</p>	<p>Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en Comunicación Educativa</p>
<p>7. Contenidos. Escribir con sus propias palabras una síntesis del documento, la obra o el producto.</p>	<p>El documento describe un proyecto en la Localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá, enfocado en apoyar la salud mental de la comunidad LGBTI a través de un nuevo método que combina la educación y la comunicación. Destaca cómo la comunicación puede ser una herramienta clave para cuidar de uno mismo y fortalecer la comunidad. También busca crear un ambiente de apoyo y comprensión el cual pretende desarrollar un dispositivo que sea accesible y útil para todos en la comunidad, promoviendo la inclusión y el respeto a la diversidad.</p>
<p>8. ¿Qué aporta al proyecto que se está formulando en el curso?</p>	<p>Podemos explorar cómo los dispositivos de comunicación y educación pueden desempeñar un papel en desafiar los mitos sobre la salud mental, cómo se puede fomentar un ambiente de apoyo y comprensión dentro de la comunidad educativa, y cómo se pueden diseñar mensajes inclusivos y accesibles para abordar el tema.</p>
<p>9. Nombre del estudiante que elabora la ficha</p>	<p>Mariana Duque Cardona</p>