

## **¿Y si miramos dentro? Mis emociones y mis sentimientos son válidos. El rol de la comunicación en la creación de comunidades virtuales para hablar sobre la salud mental con los jóvenes desde su cotidianidad**

*Pantoja Fernández, Kelly*  
*Pontificia Universidad Católica del Perú*  
*kelly.pantoja@pucp.edu.pe*

*Candela Ramírez, Olenka Celinda*  
*Pontificia Universidad Católica del Perú*  
*ocandela@pucp.edu.pe*

**Resumen:** El 2020 fue un año muy desafiante para todos y todas, nos encontrábamos iniciando la pandemia del COVID-19. Ante ello, la dinámica de interacción entre las personas, y en especial, entre la comunidad universitaria, cambió radicalmente. La interacción cotidiana pasó a ser mediada netamente por las plataformas digitales. Ello dio paso a cambios internos y externos de manera personal, pues se empezó a tener más tiempo a solas y a la vez a compartir con nuestras familias. Ante todo este nuevo escenario, surgió la necesidad de externalizar nuestras propias vivencias y testimonios, de hablar de nuestras nuevas sensaciones y los sentimientos que nos surgían. Así la necesidad de las y los estudiantes universitarios encontró como solución la comunidad virtual de Válida-Mentes, una organización juvenil ubicada en redes sociales, donde mediante testimonios anónimos se habla acerca de la validación emocional y salud mental.

**Palabras clave:** Testimonios, pandemia, creación audiovisual, validación emocional, voluntariado, redes sociales.

### **¿If we look inside?- My emotions and feelings are valid**

**Abstract:** 2020 was a very challenging year for everyone, we were starting the COVID-19 pandemic. Given this, the dynamics of interaction between people, and especially between the university community, changed radically. Daily interaction became clearly mediated by digital platforms. This gave way to internal and external changes in a personal way, since we began to have more time alone and at the same time to share with our families. With this new scenario, the need arose to externalize our own experiences and testimonies, to talk about our new sensations and the feelings that arose in us, appeared. Thus, the need of university students found as a solution the virtual community of Válida-Mentes, a youth organization located on social networks, where through anonymous testimonies they talk about emotional validation and mental health.

**Keywords:** Testimonies, pandemic, audiovisual creation, emotional validation, voluntary, social media.

### **I. Introducción**

Como recordamos, el 2020 fue un año muy desafiante para todos y todas, nos encontrábamos atravesando una pandemia sin precedente. El 15 de marzo el gobierno del Perú decretó el territorio en estado de emergencia y dio inicio al aislamiento social obligatorio, lo cual significó un cambio de dinámica en las relaciones interpersonales y la interacción social de todos nosotros.

Con el inicio de la cuarentena también se dió paso a un proceso de acercamiento interno a nuestras emociones, sentimientos, siendo el más presente el miedo sobre los cambios que vendrían con la “nueva normalidad”. Tal como menciona Posada-Bernal et al.:

“Durante los meses de aislamiento se generó un constante sentimiento de soledad, en particular para los jóvenes que iniciaban su vida universitaria o que ya la llevaban adelantada, lo que fue difícil de sobrellevar al no encontrar una adecuada forma de relacionarse tanto emocional como afectiva y sexualmente.” (2021, p.3).

La pandemia ha tenido un impacto muy significativo en nuestra sociedad, el cual ha permitido que la salud mental cobre una vital importancia. Ello se ve reflejado en el “Estudio Epidemiológico sobre el Impacto de la Pandemia Covid-19 en la Salud Mental de la Población de Lima Metropolitana” realizado por Javier Saavedra, director de Investigación del INSM. Dentro del cual se reveló que el 52.2% de la población de Lima Metropolitana sufre de estrés de moderado a severo, causado especialmente por los problemas de salud, económicos o familiares, como consecuencia de la COVID-19 (MINSA, 2021).

Como estudiantes nos surgía mucha incertidumbre ante una nueva modalidad de clases virtuales, temíamos que el virus llegara a nuestras familias, y nos dimos cuenta que todos comenzamos a pasar por procesos internos personales y diferentes. Ante este contexto, reconocimos en nosotros, nuestros amigos y conocidos, la necesidad de contar con una red que nos escuche y contenga; ser parte de una comunidad.

Fue entonces que en el curso de Producción Audiovisual para el Desarrollo, para nuestro proyecto final, tuvimos que desarrollar una estrategia comunicacional que tome en cuenta una necesidad comunicacional; la elegida fue la expresión de sentimientos y pensamientos de la comunidad universitaria de la PUCP sobre lo que sucedía en el contexto de pandemia. Así, identificamos la importancia de los testimonios hablados desde la subjetividad de cada uno. Tal como menciona Ibargüen (1992), “Más que nada, el testimonio reconoce la responsabilidad de la enunciación, rasgo que le proporciona un carácter muy distinto al de los discursos hegemónicos de la modernidad occidental” (p. 218).

Así, al testimoniar, recuperamos esa capacidad de enunciarnos y nos autorizamos a hablar de lo privado en el espacio público. Tal como menciona Bernardo Suárez (2014, p. 104), “la utilización del presente del indicativo —tiempo cero o centro de la enunciación— apunta a la construcción de un efecto de sentido en tiempo real. Así pueden encontrarse enunciados que dan cuenta de que el enunciador está realizando actividades rutinarias y cotidianas (salir de su casa, yendo a tomar el colectivo, en viaje hacia el trabajo, etc.) que son inscriptos como un registro detallado de cada actividad”. Es decir, que al momento de testimoniar las personas se conectan con su historias, y su pasado es compartido en el tiempo presente, lo cual permite que en el tiempo real actual se genere un espacio de representación e intercambio entre la comunidad de Válida-Mentes.

## **II. ¿Qué es Válida-Mentes?**

Válida-Mentes es un proyecto diseñado e implementado en su versión piloto por medio de Instagram; un espacio de mediación en el que la comunidad universitaria expresa sus emociones a raíz del contexto de la pandemia y sus vivencias cotidianas. Asimismo, busca establecer espacios de diálogo horizontales entre los distintos interlocutores que intervienen en este espacio digital, siendo esta la base fundamental para que poco a

poco se normalice el tratamiento de la salud mental dentro de espacios como el educativo y la virtualidad.

Lo que nos motivó a crear Válida-Mentes fue la necesidad de que exista un espacio empático e inclusivo, donde se pueda validar todas las emociones que experimentamos, contar nuestras historias, y ejercer nuestro derecho a la palabra. Y es que tal como menciona Rosa María Alfaro (1988), “en la palabra está el sujeto. Y el sujeto es la palabra” (p. 247). Para lograr ello, durante la creación del piloto del proyecto se contó con el aval de profesionales de la salud mental, lo cual fue dado por dos psicólogas egresadas de la PUCP.

Fue entonces que en marzo del 2021, dos de las creadoras del proyecto decidieron continuar con este fuera del marco del curso para que se constituya en un proyecto más ambicioso y autónomo. Desde ese entonces, Válida-Mentes cuenta con un enfoque interdisciplinario, pues se da la co-creación de conocimiento entre estudiantes universitarios, principalmente de las carreras de Psicología y Comunicaciones, y testimonios, acerca de un mismo tema: la validación emocional en la vida cotidiana. También, es importante tener en cuenta que dentro de Valida-Mentes, contamos con tres líneas de acción:

- 1) Recepción y publicación de testimonios de la comunidad universitaria,
- 2) Publicación de los testimonios mediante el lenguaje audiovisual, y
- 3) Publicación de información relacionada a la validación emocional y la salud mental.

### **III. ¿Cómo hablar de salud mental desde las comunicaciones en un espacio mediado por lo digital?**

Desde Válida-Mentes, apostamos por un abordaje que humanice e inspire confianza en la comunidad digital, ¿de qué manera?, hablando de la salud mental desde lo cotidiano, desde lo que nos acontece y lo más importante, contando con un equipo capacitado para poder asumir la responsabilidad de abordar un tema tan delicado desde un enfoque validador y participativo. Cuando nos referimos al enfoque mencionado, este proviene de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Dentro de sus características principales está la aceptación con plena conciencia de los eventos que surgen en los pacientes y de aprender a caerse y levantarse de ellos. De igual manera, toma en cuenta que diversos estilos discursivos que, en lugar de cuestionar el valor de la racionalidad, se valide como “verdad” lo vivido por los pacientes. (Soriano et al., 2006)

Por lo anterior, es necesario que las personas que nos contacten por medio de nuestra convocatoria de testimonios puedan saber quiénes leen sus testimonios, qué tan importante son sus historias para seguir validando a otras personas que se sientan igual, y que finalmente puedan sentirse parte de una comunidad que está en constante crecimiento.

Asimismo, tomamos en cuenta tres aspectos en el tratamiento de los testimonios:

Primero se encuentra el tratamiento sensible; no abordamos la salud mental desde el estigma, es decir, como aspecto clínico, patológico; sino que abordamos la salud mental desde un aspecto normalizado, teniendo como enfoque a la psicología comunitaria, la cual nos invita a pensar en el “reconocimiento de los múltiples contextos sociales, culturales y políticos como ámbitos en los que se construye y deconstruye la identidad, el mundo emocional, experiencial y explicativo” (Rivera et al., 2019). Con ello,

creemos que la salud mental debe verse de una manera integral compuesta por factores privados y públicos en la vida de las personas.

Segundo está la fuerza y potencia del relato; cuando verbalizamos emociones, ejercemos el derecho a la palabra. Por esta razón, la importancia del relato/historia radica en la verbalización de emociones, pues es donde se encuentra la capacidad de ejercer la palabra y de poder autorepresentarse. Bartalini (2020) asegura que:

“la idea de testimonios del yo, una zona entre diversos planos de sentidos que trabaja incluso con procedimientos de extrañamiento y puesta en abismo de cada una de sus partes: testimonios montados sobre pluralidad de voces testimoniando, escenas autobiográficas mínimas sobre la construcción de una enunciación de vida”. (p. 305).

Tercero se ubica la narración lineal; todos los testimonios se desarrollan de manera independiente; sin embargo, todos apuntan a un tema general que es la validación de nuestras emociones.

En ese sentido, en la formación de Válida-Mentes se genera en las personas un proceso de acompañamiento y de autoidentificación gracias a un testimonio anónimo. Al escucharlo, nos damos cuenta que lo que le está pasando al “otro” también lo hemos pasado o lo estamos viviendo en la actualidad. Debido a ello, se da paso a humanizar y validar los procesos únicos que vivimos; ya sea desde nuestras complejidades, nuestro contexto único, pero siempre siendo conscientes que estamos acompañados por un “otro” que se convierte en alguien más cercano.

#### **IV. La elaboración de un protocolo de respuesta a los testimonios**

De todo lo expuesto, somos conscientes de la importancia de tratar los testimonios de cada persona de una manera individual, respetuosa y responsable. Por ello, hemos implementado un protocolo de convocatoria y publicación de las historias que nos envían. También, se cuenta con una sub-área de Recepción de Testimonios, la cual se encarga de brindar una respuesta personalizada a cada una de las historias. Dentro de cada correo de respuesta se brinda agradecimiento por la confianza, apertura, además de valorar la valentía y recursos con los que la persona cuenta y ha utilizado. Sumado a ello, se comparte con la comunidad de Válida-Mentes nuestro directorio de atención psicológica actualizada.

#### **V. ¿Cuál es el proceso de recepción y publicación de los testimonios?**

Parte del corazón de Válida es que a partir del tema que nos trae cada testimonio, se trabaja la validación emocional y se aprende un poquito más sobre lo que implica la salud mental. Luego se extraen ciertos temas de los testimonios y el área de Investigación conformada por estudiantes de psicología es la encargada de recabar información sobre estas. Posteriormente, desde el Área de Comunicaciones y Marketing, los testimonios son editados y luego publicados en formato audiovisual, mientras que la información investigada es repensada para generar recursos comunicacionales digitales como, posts creativos e innovadores, reels y tiktoks, los cuales se comparten en la cuenta de Instagram del proyecto. Asimismo, hemos aperturado una nueva sección que son los Valida-talks en las que conversamos con diferentes personas acerca de la validación emocional y salud mental desde sus historias de vida, que en su mayoría son psicólogos internacionales, artistas y creadores de contenido sobre salud mental.

## **VI. Válida-Mentes hasta la actualidad**

Durante toda esta experiencia hemos aprendido a valorar nuestra agencia como estudiantes, y corroboramos que se puede desarrollar proyectos con impacto significativo que generen cambios sociales, desde nuestro lugar de enunciación.

Encontramos gran significancia a la cotidianidad, a los espacios que ahora habitamos, y al poder de los testimonios de las personas. Así como consideramos que el espacio digital mediado puede ser una gran fuente de recursos para poder ejercer nuestros derechos. De lo anterior, es necesario tomar en cuenta lo mencionado por Sofía Castellón, “La actitud que toman los reclamos de los diferentes movimientos sociales dentro de los espacios virtuales puede leerse como comunicación mediada porque se destaca el vínculo entre el reclamo como práctica comunicacional y los movimientos sociales” (2014, s.p.). Si bien Válida-Mentes es una organización y no un movimiento social, los temas que abordamos con nuestra comunidad promueven que más jóvenes alcen su voz, compartan sus experiencias y utilicen estas para generar cambios a su alrededor y en la sociedad, especialmente relacionado a la salud mental.

Hoy Válida-Mentes es parte de la red de organizaciones juveniles de la Municipalidad de Lima, cuenta con 18 integrantes de Comunicaciones, Psicología y Artes de la PUCP y otras universidades como UNIFÉ y la Universidad Nacional de Música, y realizamos charlas sobre salud mental universitaria, y próximamente muchos más productos comunicacionales y psicológicos.

Es importante mencionar el impacto que se ha logrado en estos ocho meses de trabajo. Hasta la fecha, se han publicado un total de 16 testimonios en un formato audiovisual. Asimismo, la comunidad virtual de Válida-Mentes en Instagram cuenta con más de 700 personas. En cuanto a los temas más abordados en los testimonios, estos son: la soledad, el duelo, cambios en la forma de relacionamiento con familiares y amistades, nuevas formas de autocuidado, y búsqueda de ayuda psicológica. Además, se han abierto nuevos espacios dentro de nuestra comunidad en Instagram como lo son los Válidas Talks, donde conversamos con psicólogos nacionales e internacionales, artistas peruanos y creadores de contenido, acerca de sus propios testimonios y sus experiencias con su salud mental.

Adicionalmente, queremos comentarles que les invitamos a nuestra convocatoria de testimonios permanente llamada “Tú Historia Importa”, es un buzón abierto, seguro, empático y anónimo para todos los estudiantes que quieran sacar aquello de lo que difícilmente pueden hablar con otros, pero que quisieran compartirlo con la comunidad estudiantil, sumado a sentirse acompañados en su propio proceso.

Finalmente, nos despedimos con esta frase: “Lo que no se dice, no existe, y esto aplica para todo, tus sentimientos, tus pensamientos, tus subjetividades”. Muchas gracias.

## **Agradecimientos**

Queremos agradecer a cada una de las personas que desde el día uno de creación de Válida-Mentes, decidieron apostar por nuestro proyecto y crecer junto a este. Además de las y los nuevos integrantes que se sumaron a nuestro equipo. Gracias por haber hecho realidad a Válida-Mentes: Ximena Ibañez, Maria Pía Mendoza, Katty Ticona, Pierina Rossini, Gabriela Oblitas, Angie Valle, Sharis Valdivia, Sergio Lengua, Sofía Rojas, Aeylin Ocampo, Lucero Sanchez, Maria Alejandra Ugaz, Patricia Orellana,

Alonso Canales, Noe de la Cruz, y a todas las personas que han sido parte de nuestra familia en algún momento del año 2021.

### Referencias bibliográficas

Alfaro Moreno, R. M (1988). De la Conquista de la ciudad a la apropiación de la palabra: una experiencia de educación popular y comunicativa con mujeres. *Materiales*.

Arancibia, L. S. M. C. IDENTIDADES Y ESPACIO PÚBLICO DIGITAL: EL COLECTIVO

ANONYMOUS. <https://congreso.pucp.edu.pe/alaic2014/wp-content/uploads/2013/12/ALAIC-2014.pdf>

Bartalini, C. C. (2021). Testimonio y autobiografía: hacia una noción de narrativas testimoniales del yo en el cine y la literatura de posdictadura argentina. *Lexis. Revista de Lingüística y Literatura*, 45(1), 287–316. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.18800/lexis.202101.008>

Ibargüen, M. A. (1992). Las voces del silencio: El testimonio como representación popular. *Mester*, 21(2). <https://escholarship.org/content/qt9n09q3vh/qt9n09q3vh.pdf>

Ministerio de Salud (2021). Salud mental: El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia. <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>

Suárez, B. (2014). Murmullos en la web. Prácticas discursivas y dispositivo de enunciación en las redes sociales. *LIS Letra. Imagen. Sonido. Ciudad Mediatizada*, (11), 97-110.

<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/lis/article/view/3766>

Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M. Á., Rincón-Roso, L. A., Trujillo-García, L., & Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 1(1), e12573-e12573.

[https://revistas.uptc.edu.co/index.php/semilleros\\_investigacion/article/view/12573](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/semilleros_investigacion/article/view/12573)

RIVERA HOLGUIN, Miryam et al. La praxis en la formación en Psicología Comunitaria: una mirada ética. *Revista de Psicología* [online]. 2019, vol.37, n.1 [citado 2022-02-12], pp.31-52. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472019000100003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472019000100003&lng=es&nrm=iso).

Soriano, M. C. L., & Salas, M. S. V. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo*, 27(2),

79-91.

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

## Anexos

### Anexo I







Conversamos mucho en...

10 ❤️ 10

Válida Talks invitados

NIA VANIE, LUIS BACA, DIANA APONTE, TATU TAGLE,  
MENTESANA CON SILVANA, EQUILIBRANDOMENTES,  
NUWAMUJER, ANAITE CAYCHO, ANDY FERREYRA, LU  
HERRERA

IG LIVE

Fuimos parte de...

XXII Coloquio organizado por la Facultad  
de Comunicaciones de la PUCP

