

**Los medios digitales y la salud mental: el estigma y el tratamiento informativo en
Colombia**

Sergio Esteban Párraga Papagayo

**Trabajo de Grado para optar por el título de Comunicador Social
Énfasis en Periodismo**

Director

Jorge Alberto Palomino Forero



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Facultad de Comunicación
y Lenguaje
Carrera de Comunicación Social

Bogotá D.C., noviembre 2021

Reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana

Artículo 23, Resolución 13 de 1946:

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por los alumnos en sus trabajos de grado, solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católicos y porque el trabajo no contenga ataques y polémicas puramente personales, antes bien, se vean en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

Bogotá D.C., 17 de noviembre de 2021

Doctora

Marisol Cano Busquets

Decana Académica

Facultad de Comunicación y Lenguaje

Pontificia Universidad Javeriana

Apreciada Decana,

Por medio de la presente, me permito hacer la presentación formal de mi trabajo de grado titulado *“Los medios digitales y la salud mental: el estigma y el tratamiento informativo en Colombia”*, con el fin de optar al grado de Comunicador Social con énfasis en Periodismo. Este trabajo de investigación y este producto surgen de la inmensa preocupación por una realidad apabullante para las nuevas generaciones, la crisis en la salud mental. Contemplando esta problemática y el papel que juegan los medios en la construcción de relatos y en general en el diálogo frente a los trastornos mentales y a la salud mental, nace Índigo Salud Mental, un medio especializado que busca informar y educar a las nuevas generaciones de comunicadores y a la sociedad en general sobre cómo debemos abordar estos temas. Índigo pretende ser mucho más que un medio de comunicación especializado en salud mental, pretende ser un lugar seguro para todos aquellos que queremos reivindicar la percepción de lo mental en las pautas comunicativas y en la realidad social.

Cordial saludo,

Sergio Esteban Párraga Papagayo

TABLA DE CONTENIDO

<i>I. INTRODUCCIÓN</i>	6
<i>II. OBJETIVOS</i>	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
<i>III. ESTADO DEL ARTE</i>	11
El lenguaje y los enfoques al hablar de salud mental y trastornos.....	11
Influencia de los medios en los pacientes y en la sociedad	15
Propuestas y herramientas a emplear	18
El diálogo sobre la salud mental hoy en día.....	20
<i>III. MARCO CONCEPTUAL</i>	21
Salud mental.....	22
Las emociones en la dimensión social.....	24
Los jóvenes	28
Comunicación y digitalidad	30
<i>IV. MARCO METODOLÓGICO</i>	32
<i>V. ANÁLISIS</i>	36
Enfoque y fuentes	36
Lenguaje y asociaciones	46
<i>VI. CONCLUSIONES Y DISEÑO DE PRODUCTO</i>	53
<i>VI. BIBLIOGRAFÍA</i>	64
<i>VII. ANEXOS</i>	68

I. INTRODUCCIÓN

Lo mental y lo emocional-afectivo se encuentran en una relación simbiótica con las facultades comunicativas de los sujetos. Es imposible concebir un concepto sin el otro. Los procesos de comunicación más básicos responden a un proceso mental y emocional, y los procesos mentales deben disponer de la variable comunicativa para materializarse.

La salud mental y afectiva se constituye esencialmente de la capacidad de los sujetos de entablar diálogos sobre el sentir y sobre las emociones, de la oportunidad tanto de las personas que sufren de trastornos mentales como de la sociedad en general de narrar sus experiencias particulares. Las aproximaciones de Urrego (2007) señalan que es la sociedad la encargada de brindar el espacio adecuado para que existan dichos diálogos para que los sujetos no solo puedan compartir sus vivencias emocionales, sino para que puedan verse identificados en las de los otro.

Los medios de comunicación cumplen el papel no solo de amplificar estas experiencias particulares sino de generar espacios y herramientas donde los sujetos puedan entablar ese diálogo y a la vez entender su propia experiencia. La importancia de los medios en este proceso radica en que la manera en la que los medios comuniquen estas narrativas y la capacidad que tengan de generar estos espacios de diálogo dictará las pautas comunicativas que tenga la sociedad frente al tema y las que tengan los pacientes diagnosticados con su entorno. Los enfoques empleados, el lenguaje consignado y las representaciones que los medios decidan adoptar en su discurso moldearán por completo la percepción de la sociedad frente a los padecimientos mentales y en general frente a lo mental o emocional-afectivo. Navarro y Olmo (2016) abordan este tema y señalan que la representación mediática y los imaginarios e ideologías que ocupe un medio serán traducidas a imaginarios y conductas inherentes a la sociedad.

Aunque esta relación entre la comunicación y lo mental parece obvia, en la práctica no lo es. Jaramillo (2019) indica que la percepción de lo mental, y de manera específica, de la salud mental, ha estado atada a un carácter privado e individual. Las emociones y el sentir son elementos que no son aceptados en el debate público. Esto se le puede atribuir a una tradición discursiva que desde la cosmovisión griega ha complejizado el concepto de lo mental, algo que se ha asociado a algo casi metafísico, inexplicable e incontrolable. La tradición religiosa que enfatiza la concepción del alma y encasilla lo mental como una facultad de esta, ha intentado explicar lo mental como el producto de estímulos externos sobre nosotros, conductas inexplicables y ajenas a nuestro control. León (2005) señala que estas pautas comunicativas ligadas al contexto invisibilizaron la realidad de los padecimientos mentales y en general de la dimensión emocional de los sujetos durante siglos.

Aunque con la consecución del psicoanálisis y la psicología como campos formales del conocimiento se profundizó en el padecimiento de los trastornos mentales, la percepción de la intratabilidad y la complejidad de lo mental nunca se erradicó, por lo tanto, lo mental adquirió una connotación negativa y los pacientes diagnosticados fueron excluidos de la vida social. Vera (2006) expone que los medios de comunicación clásicos se encargaron de construir un imaginario común asociado a la figura del loco de manicomio, hablar de lo mental significaba hablar de locura. Las dinámicas que establecieron los medios sobre los trastornos mentales aislaron y privaron de derechos a los pacientes diagnosticados durante décadas y silenciaron el debate sobre las emociones y sobre lo mental.

La digitalidad y las plataformas virtuales reabrieron la posibilidad del diálogo sobre lo emocional y afectivo, esto acompañado de un cambio generacional marcado donde lo mental se concibe como un interés común, el deterioro en la salud mental imploraba la importancia de abordar este tema desde todos los frentes. Aunque los medios de comunicación y en general las instituciones no abrían los espacios para este diálogo, las redes y la digitalidad

funcionaron como herramientas para que las nuevas generaciones compartieran su sentir y sus experiencias personales y lograran un factor de identificación. La digitalidad se ha convertido en el espacio predilecto para el esparcimiento de lo emocional y del sentir de una generación y también ha logrado informar y educar sobre el padecimiento de trastornos mentales y la importancia de la salud mental.

Treviño- Elizondo et al. (2017) indica que los medios de comunicación se acoplaron no solo a la digitalidad sino a las pautas comunicativas que ahora manejaban los internautas, los temas de interés que las nuevas audiencias exigían. La salud mental fue un tema que cada vez adquiría más relevancia no solo porque la institucionalidad empezaba a respaldarlo sino porque el padecimiento de trastornos mentales empezó a crecer exponencialmente.

Así como las redes brindaron el espacio para el diálogo, también establecieron nuevas exigencias para la juventud. La facilidad que otorgaron para exponer la experiencia emocional de los sujetos sustentó una población que a diferencia de generaciones pasadas podía identificar y comunicar sus sentimientos con una facilidad innegable, algo que a su vez ocasionó que los sujetos fueran más conscientes de la necesidad del acompañamiento psicológico y psiquiátrico, lo que evidentemente resultó en el aumento de padecimientos mentales diagnosticados.

Durante la última década este crecimiento no se ha detenido y los medios de comunicación han llenado sus páginas con notas sobre salud mental y ahora es un tema que ocupa una posición relevante en la agenda comunicativa. La pandemia exacerbó esta problemática situando a los trastornos mentales como la tercera causa de muerte más frecuente entre la población joven según la Organización Mundial de la Salud, algo que ha obligado a los medios y a la sociedad a priorizar el diálogo sobre lo mental y lo emocional-afectivo.

En este panorama los medios tienen la responsabilidad innegable de comunicar de la mejor manera posible las experiencias de la comunidad joven que es la más afectada por esta problemática y brindarle las herramientas a las nuevas generaciones para que puedan entender su propia experiencia y dispongan de la información adecuada. Aunque muchos medios han logrado este propósito, muchos otros han ocasionado el efecto contrario al perpetuar representaciones obsoletas, al invisibilizar la particularidad de las experiencias de los pacientes diagnosticados con trastornos mentales, y en general, al invalidar la importancia de la salud mental en la coyuntura actual.

Teniendo en cuenta estas consideraciones sobre la importancia de la digitalidad, la situación actual, el papel protagónico de las nuevas generaciones y la adaptación de los medios a estas nuevas demandas, la investigación presente busca responder a la pregunta de **¿Cuál es la narrativa que construyen los medios de comunicación digitales en sobre los trastornos mentales y la salud mental en general?** esto teniendo en cuenta tres variables: primero, la experiencia de los jóvenes, que como ya se mencionó es la población más afectada y la más involucrada con la problemática; segundo, considerando el contexto nacional ;y tercero, delimitando el tema de lo mental a la salud mental y a los trastornos mentales. Al hablar de trastornos mentales se decidió abordar los trastornos mentales más concurrentes según la Asociación Colombiana de Psiquiatría, los cuales son: la depresión, la ansiedad, el trastorno afectivo bipolar, los trastornos de personalidad y la esquizofrenia. Adicionalmente se decidió abordar el suicidio, siendo uno de los temas más recurrentes en medios asociados a salud mental.

Con esto se busca entender no solo el papel que juegan los medios en esta narrativa, sino cómo esto puede afectar o en dado caso ayudar a la experiencia de un paciente diagnosticado. De manera concreta, se busca analizar el tratamiento informativo por parte de los medios de comunicación, analizar el discurso y el lenguaje que ocupan los medios

digitales al hablar de estos temas. Más allá de hacer una labor de análisis, se busca entender cómo estos parámetros comunicativos se traducen en las dinámicas sociales y de manera concreta en las experiencias de los pacientes diagnosticados, si se vuelven limitantes, motivo de estigmatización o han contribuido a la vulneración de sus derechos, o si al contrario han logrado un mayor nivel de educación alrededor del tema y han logrado entablar un diálogo relevante a nivel social. La información recolectada en esta investigación tendrá como objetivo final la creación de un medio de comunicación digital especializado en salud mental que plantee soluciones a las fallas encontradas y sirva de guía a otros comunicadores sobre el manejo informativo óptimo al hablar de estos temas.

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar el relato que han construido los medios nativos digitales sobre la salud y los trastornos mentales en Colombia.

Objetivos específicos

Describir cuál ha sido el tratamiento informativo de los medios de comunicación sobre los trastornos y la salud mentales a través de casos específicos evidenciados en piezas periodísticas.

Crear una alternativa digital en redes que plantee soluciones a los errores encontrados, utilice herramientas preexistentes y funcione como medio de comunicación especializado en salud mental.

Evidenciar de qué manera se ve vulnerada la dignidad de los pacientes diagnosticados con trastornos mentales en Colombia a través del cubrimiento mediático y de la percepción de la sociedad en general.

III. ESTADO DEL ARTE

Consultando la literatura previa se encontraron varios parámetros que pueden contribuir a delimitar la investigación. Estas categorías nos permiten entender el panorama en el que se sitúa nuestra problemática, cuáles son los posibles enfoques y que temas son indispensables al hablar de medios y salud mental. Nos concierne lo relacionado al tratamiento informativo, en términos concretos, al uso del lenguaje y los enfoques empleados por los medios. Es de gran interés para la investigación el análisis del discurso instaurado en el panorama mediático y la manera en la que esto se ve reflejado en la experiencia de los pacientes diagnosticados y en la sociedad en general. De igual manera, es importante explorar las herramientas ya existentes que han contribuido a erradicar esta problemática, propuestas de distintos frentes que pretenden elevar y optimizar el cubrimiento relacionado a estos temas.

Varias investigaciones previas ya han encontrado información relevante sobre el uso del lenguaje, las distinciones que hacen los medios al hablar de trastornos mentales, las dinámicas que estas aproximaciones por parte de los medios instauran en la sociedad, la falta de reconocimiento de los trastornos mentales como un problema de salud pública y las posibles soluciones para un mejor cubrimiento mediático sobre el tema. Todos estos temas son relevantes tanto para la investigación de este proyecto como para la creación de un producto eficiente y útil para la sociedad.

El lenguaje y los enfoques al hablar de salud mental y trastornos

El lenguaje es el principal vehículo para la creación de interpretaciones y representaciones asociadas a un tema concreto, el uso de determinadas palabras definirá la

forma que cierta idea tomará en el imaginario de la sociedad en general. Las palabras no solo representan su sentido único, sino adquieren un valor representativo del discurso y la ideología de un autor o en este caso de un medio de comunicación. Las palabras y los enfoques empleados se inmiscuyen en el panorama social que consume dicho medio. El uso incorrecto de palabras crea una representación incorrecta de una situación o en este caso de una comunidad. Trujillo (2019) en su trabajo de investigación *lenguaje periodístico y enfermedad mental: una mirada crítica al abordaje de la información* argumenta que “de la misma forma en que no se le llama “canceroso” a una persona con cáncer, o no se le llama “sidoso” a una persona con sida, no debería llamársele “depresivo” a una persona con depresión, o llamar “loco” a una persona con esquizofrenia.” (p.215). Precisamente, el problema radica en el uso de los términos y en la generalización del lenguaje, el uso de la palabra “loco” o “perturbado” por encima de usar los términos psiquiátricos correctos conlleva otro tipo de significaciones y connotaciones sociales.

La falta de acompañamiento profesional y la poca profundidad periodística han permitido que estos sean los términos con los que se refieren a los pacientes diagnosticados, no es lo mismo hablar de una institución de cuidado y rehabilitación mental a hablar de un “manicomio”, las mismas representaciones sociales se han encargado de cargar estos términos concretos de significados negativos, a estos significados también se refiere Cano et al. (2015) en su investigación *abordaje de la enfermedad mental en los medios de comunicación* donde indica que “la representación de la enfermedad mental es predominantemente negativa, visión que está en consonancia con los estereotipos de peligrosidad, impredecibilidad, falta de control o vulnerabilidad habituales.” (p.3),

Bocanegra (2018) en su trabajo de grado *estigma y tratamiento del trastorno mental en los medios de comunicación* argumenta que “el lenguaje utilizado en los medios de

comunicación hace frente al gran desconocimiento hacia estas personas, dando una imagen distorsionada de la realidad y emitiendo las actitudes de la sociedad con respecto a la enfermedad mental” (p.6). Este desconocimiento se ve manifestado muchas veces en la generalización que el mismo lenguaje crea sobre la asociación de casos aislados o de personajes que han cometido actos violentos con la palabra “loco” o “perturbado” esto supone entonces que toda persona que entra en esa categoría creada por los medios, que incluiría a cualquier paciente diagnosticado, es una persona violenta e impredecible per se.

No podemos culpar de esta generalización arbitraria únicamente a la industria mediática. Los medios toman prestadas estas dinámicas e interpretaciones de otros campos que también magnifican las experiencias personales, campos como la cinematografía y el espectro artístico, así como de la tradición discursiva y las dinámicas sociales. Sin embargo, la prensa y los medios son lo que nos compete. Díaz (2013) en su artículo *especialización y rigor periodístico: antídotos contra los estigmas asociados a la enfermedad* sugiere que “la generalidad surge como contraposición a la especialización, surge en medio de la falta de rigor del periodista, creando a su vez versiones a medias, relegando subjetividades y fomentando estereotipos”. Precisamente la falta de rigor periodístico los ha llevado a acudir a esta figura común.

Como ya se mencionó la generalización se ha manifestado desde inicios del siglo pasado, cuando se relacionaban casos aislados de episodios psicóticos con la comunidad en general, se creó una asociación ilícita entre los episodios violentos con el padecimiento de un trastorno mental, desde ahí se creó el imaginario que la persona esquizofrénica o paranoica podía ser un violento potencial. Esta asociación delictiva y hasta homicida fue lo que terminó trasladándose a la gran pantalla y luego a la pequeña, era más sencillo encasillarlos bajo la categorización de “peligrosos, asesinos, impredecibles” que desarrollar una investigación

dirigida a los factores psiquiátricos y narrar las experiencias de estos sujetos, un estudio que para aquel entonces aún era precario.

Algo muy común en los medios de comunicación es que en esta representación se crean distinciones claras, la distinción primordial que existe al hablar de un paciente con trastornos mentales es la que hay entre los trastornos mentales “graves” y los leves o “comunes”. Esto se refiere a la representación mediática asociada con la peligrosidad e impredecibilidad asociada a los pacientes diagnosticados con patologías mentales “graves” ,es decir, trastornos como la esquizofrenia, la paranoia o la bipolaridad, que son las menos comunes y que según la OMS (2018) ,son las que de manera sustancial pueden tergiversar y limitar la conducta de un paciente, son muchas veces congénitas y están asociadas al padecimiento de episodios psicóticos. Distinto a lo que se piensa comúnmente, son padecimientos tratables y que con la atención adecuada pueden ser controladas. Aunque algunos de los casos de violencia representados por los medios de comunicación sí están relacionados al padecimiento de una esquizofrenia, o de tener algún trastorno de la personalidad como la sociopatía, esto se ha convertido en una generalización que denigra la dignidad de los pacientes. Pérez et al. (2015) en su investigación *Esquizofrenia en la prensa: ¿el estigma continua?* argumentan que

“Son los pacientes con trastorno mental grave, especialmente quienes padecen trastornos psicóticos como la esquizofrenia, los más expuestos a ver mermada su dignidad en este ámbito. El estigma asociado a la esquizofrenia no tiene fronteras y ha quedado plasmado en estudios realizados en distintos países.”(p.2)

Así como se establece que el “loco” es el esquizofrénico, el paranoico y el bipolar, también se establece que trastornos mentales como la ansiedad y la depresión son padecimientos “comunes”, es decir, que están normalizados. García Y Andrade (2004) en su

artículo *El significado psicológico y social de la salud mental y las enfermedades mentales* establecen que la ansiedad y la depresión son “socialmente comprendidas, al ser trastornos de padecimiento común, se asocian con sentimientos que todos poseemos como lo son la tristeza y la angustia y por lo tanto, aunque son tipificadas como enfermedades se han normalizado y no representan tabú” (p.11) esto significa que se perciben estos padecimientos como algo leve. Se cree que la persona depresiva puede ser cualquier persona que vive en su normalidad, no representan mayor variación en su conducta y que la mayoría de personas sufren de depresión o ansiedad en algún momento de sus vidas. Esto no solo enfatiza la discriminación hacia los pacientes con trastornos mentales graves sino que invisibiliza la realidad de muchos pacientes diagnosticados con depresión que según su caso particular pueden ser internados y medicados. Existe una gran desinformación ya que padecer de un cuadro depresivo o de ansiedad no significa estrictamente que la persona este diagnosticada con depresión clínica o ansiedad, este campo en el que no sabemos separar lo clínico de lo cotidiano ha llevado a este tipo de categorizaciones.

Influencia de los medios en los pacientes y en la sociedad

La investigación no busca señalar únicamente los errores comunes en cuanto al manejo de la información de un medio nativo digital sino también busca señalar cómo este discurso que puede ser perpetuado por los medios afecta a una comunidad determinada. Mena et al. (2010) en su investigación *Reflexiones en torno a la sensibilización de medios de comunicación sobre el estigma de la enfermedad mental* afirman que los medios de comunicación tienen una responsabilidad hacia esta comunidad al comprender que su papel

“tiene una doble cara. Por un lado, pueden apuntalar el estigma pero por otro pueden contribuir a eliminarlo, cambiando las percepciones de la población sobre la

enfermedad mental y denunciando las situaciones de injusticia que a veces viven las personas con enfermedades mentales” (p.3)

No solo busca señalar su responsabilidad sino también hacer consciencia sobre los niveles de afectación que se pueden generar sobre esta comunidad particular. Magallares (2011) en su artículo *El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social*, señala que “la exclusión que sufren los miembros de este colectivo tiene un claro correlato negativo con la salud psicológica. Las personas que tienen enfermedades mentales suelen sufrir también de pesimismo, desesperación y de una baja percepción de competencia” (p.12)

Esto señala que más allá de configurarse como un estereotipo o imaginario social, se ha traducido en las pautas interactivas entre los miembros de la sociedad y las personas con trastornos mentales y los ha convertido en sujetos de exclusión, discriminación social, laboral y hasta familiar. Además denotar la falla social y la falta de humanidad también expone cómo esto se vuelve en una razón de empeoramiento para la situación de la persona diagnosticada. Uribe et al. (2007) en su investigación *voces del estigma* argumentan que los pacientes que perciben la exclusión “generan conductas de evitación, se reduce la oportunidad de los contactos sociales y se aíslan, se reduce su iniciativa para generar interacciones de cualquier tipo y su capacidad de generar comportamientos de reciprocidad” (p.213). Esto evita que efectivamente haya una relación directa entre lo mental y lo comunicativo, que la persona sea incapaz de comunicar su sentir y de identificarse con el sentir ajeno. Entonces los medios pasan a tener una responsabilidad más directa, al afectar de manera clara a los pacientes en particular.

Los pacientes son conscientes de la problemática que se plantea, son conscientes de el imaginario social existente y predominante, son conscientes de las limitaciones de para

hacerlos visibles y desmentir esas falsas percepciones sobre los trastornos mentales. Son tan conscientes de la intransabilidad del problema que deciden por sí mismos, recluirse, aislarse, silenciarse a sí mismos y resignarse.

Una de las principales causas para que algunos medios justifiquen esta falta de rigor periodístico y de profesionalismo al hablar de estos temas, al igual que la sociedad siga perpetuando esta cultura de exclusión, es el hecho de que las patologías mentales no sean reconocidas por las entidades gubernamentales, y sobretodo reconocidas como problemas de salud pública. León (2005) en su artículo *estigma y enfermedad mental: un punto de vista histórico-social* asegura que

“ el acceso a la asistencia dependerá de la percepción que las autoridades y la población en general tengan de la enfermedad. Si las personas enfermas son percibidas como peligrosas, y se les considera difícilmente recuperables, habrá mucha oposición para instaurar servicios de salud mental”

Esto indica que los estigmas que pareciesen limitarse al panorama mediático y social hasta el momento, también terminan afectando las percepciones políticas e institucionales alrededor del tema. Los países donde estén instaurados con mayor fuerza estos estereotipos tienen una mayor probabilidad de no adoptar medidas de salud pública para tratarlos o no destinaran los recursos necesarios para mantener la atención primaria en salud mental. Este tipo de posiciones gubernamentales se derivan del mismo rechazo o tabú que existe en la sociedad, un tabú que imposibilita hablar de estos temas con naturalidad y normalidad. Hinshaw (2008) afirma que estas dinámicas causan que “existan pocas posibilidades para estas personas de estar integradas y normalmente se producen casos de aislamiento, de invisibilidad y de silencio, algo que produce una gran mella en el bienestar de estos pacientes”

Al igual que el aborto, la censura social, mediática e institucional que los trastornos mentales conllevan, imposibilita que se vean como lo que realmente son, una problemática que afecta a más de 400 millones de personas a nivel mundial y que acaba con cerca de un millón de vidas anualmente según la OMS (2018). Es complicado que los medios legitimen un tema que ningún otro estamento respalda.

Propuestas y herramientas a emplear

Una primera consideración es que debe primar sobre el modelo económico e informativo un lineamiento ético que priorice el respeto y la dignidad de una comunidad que históricamente ha sido vulnerada y excluida. Está en la responsabilidad del periodista no solo el trato social que se le da al paciente diagnosticado sino la salud misma del paciente y su pronóstico de recuperación. García (2011) argumenta que “ es un tema de responsabilidad social, los medios juegan hoy en día un papel determinante en las injusticias y agresiones que sufren los pacientes diagnosticados” (p.12) . Para esto, muchos medios de comunicación han creado manuales de estilo y lenguaje que indican las maneras apropiadas en las que se debe abordar un tema que puede llegar a ser extremadamente delicado. Los medios deben anteponer su compromiso social y humano al abordar temas que pueden afectar sustancialmente la atención médica que reciben estos pacientes, las percepciones sociales alrededor de ellos y su proceso de recuperación personal.

Además de tener un manual de lineamientos a la hora de abordar estas temáticas, también se están instaurando campañas de sensibilización por parte de los mismos medios y de los gobiernos correspondientes. Campo-arias et al. (2014) en su artículo *Estigma barrera de acceso a servicios en salud mental* señala que “se necesita un proceso estructurado de sensibilización y educación de los distintos colectivos para promover el conocimiento sobre

los trastornos mentales, favorecer la rehabilitación psicosocial en comunidad y la inclusión social y laboral” (p.24)

Parte de este trabajo de investigación radica en la propuesta de una solución concreta para el manejo informativo que se le está dando a esta problemática. Uno de los grandes problemas que tienen los medios y en general la sociedad es el reconocimiento de lo profundo, complejo y grave que es el tema de la salud, y en específico de la salud mental. Díaz (2013) afirma que así ya existan lineamientos en los medios de comunicación el problema radica en la formación del periodista, “el antídoto es el saber que se necesita de un conocimiento multidisciplinar y completo al momento de abordar estos temas, se necesita especialización por parte de los periodistas” (p.17)

Con esto se refiere a que el periodista debería no solo ser profesional, sino especializarse de la mejor manera en los temas relacionados con la salud, y los medios tienen la responsabilidad de no dejar estos temas en las manos de cualquier persona, deben fomentar el periodismo especializado en salud, como existe el periodismo deportivo o de entretenimiento. Revuelta (2006) en su artículo *Salud y medios de comunicación* asegura que

“debe haber participación entre el sector especializado y los medios de comunicación, fomentar el conocimiento mutuo de las necesidades de cada grupo profesional que interviene en el proceso y desligar al máximo la información en materia de salud de las presiones e influencias políticas” (párr. 13).

Es decir, que los medios de comunicación deben tener un vínculo con los profesionales de la salud en este caso, quienes los deben asesorar en cómo deben abordar estos temas, además de contar con sus testimonios y aportes en las notas periodísticas. La consulta a psiquiatras, psicólogos y terapeutas antes de la elaboración de la nota es primordial y puede asegurar el uso correcto de términos que no vulneren ninguna sensibilidad. El

recurrir a expertos que bien desmientan o afirmen las premisas es parte del buen periodismo investigativo. La solución puede ser una mezcla entre estos dos planteamientos.

El diálogo sobre la salud mental hoy en día

Más allá de entender la causalidad de la problemática planteada, es pertinente evaluar cuál es el diálogo actual sobre este tema. Para entender esto es inevitable hablar del contexto actual y cómo este cambió por completo el discurso que tanto la sociedad como los medios habían adoptado. La pandemia catapultó la importancia de la salud mental a las prioridades más altas de la agenda mediática, situándola incluso en el mismo nivel de importancia que la salud física y entabló un diálogo general sobre la salud mental y los trastornos.

No se puede ignorar la realidad de que las cifras de padecimiento también se catapultaron y posiblemente sigan creciendo como una de las principales consecuencias del COVID-19. Para poner en contexto los números, La OMS (2018) asegura que cerca de 800.000 personas mueren al año por suicidios relacionados a trastornos mentales descuidados y aclaran que esta cifra está sesgada ya que en muchos países el suicidio no está tipificado en ninguna reglamentación, es considerado delito, o simplemente es invisibilizado por el tabú social existente. Esta cifra otorgada por las autoridades competentes sube exponencialmente, cada año la cifra de suicidios está incrementando entre un 15 y 20% con respecto al año anterior, estas cifras siguen siendo limitadas por la falta de consideración de los trastornos mentales como un problema de salud pública en muchos países y el estigma radical que aún existe en muchas comunidades y sociedades, donde no solo existe un malestar social sino que se imposibilita el diagnóstico completo de cuántos y quiénes sufren de trastornos mentales.

En el contexto nacional, la urgencia que amerita esta problemática no se traduce en el panorama mediático que, aunque aumentó el cubrimiento en temas de salud mental, aún es precario e ins. Aunque el contexto global indica la prioridad que debe existir al hablar de

trastornos mentales, el contexto local se ve permeado por una realidad histórica, en Colombia los trastornos mentales todavía son un tema muy alejado de nuestra realidad, aún existe mucha desinformación alrededor del tema.

Bajo este panorama, las redes sociales y la digitalidad adquieren un nuevo rol, se convierten entonces, en una herramienta narrativa sin precedentes, en formas que se contraponen al modelo hegemónico mediático y les dan a los usuarios la facilidad de compartir, mezclar, multiplicar y de transformar discursos y experiencias. Mc Caughey y Ayers (2003) indican que las redes sociales permiten participar activamente al momento de realizar cambios sociales dado que la misma interacción en la digitalidad aumenta el conocimiento sobre formas de interacción existentes. Sí bien los medios no se atañen a la necesidad de la sociedad de informarse sobre trastornos mentales, la comunicación en las plataformas digitales la han suplido y se han convertido en el espacio de diálogo por excelencia al hablar de los trastornos mentales.

III. MARCO CONCEPTUAL

Con el propósito de contextualizar y comprender la problemática planteada se han sugerido tres anclajes, tres conceptos generales que sustentan el tema general de la investigación, es decir, la relación entre lo mediático- comunicativo y lo emocional-mental. Como materia prima de esta investigación hay que aclarar la conceptualización alrededor de la salud mental y los trastornos mentales, qué significa la salud mental, cuál es su objeto de interés y que la constituye y sobretodo el significado que el concepto tiene en la coyuntura actual. En segundo lugar, vale la pena denotar las connotaciones sociales alrededor de la problemática, es decir, la percepción social sobre lo emocional y lo afectivo, dos conceptos que a su vez constituyen en gran parte lo mental entender la raíz de la problemática, exponer cuales son las trabas existentes al hablar de lo mental y de lo emocional- afectivo en las

dinámicas sociales. El concepto de lo “joven” adquiere relevancia en este proyecto por ser no solo el grupo poblacional al que se pretende llegar con esta investigación, sino por ser el sector con más cercanía a la problemática. La percepción de la juventud es un concepto que se presta a distintas interpretaciones, por lo tanto, es importante aclarar cuál es el enfoque de esta investigación al hablar de lo que significa ser joven.

Por último, hay que hablar de lo comunicativo, y esta investigación adhiere a lo comunicativo la importancia de la digitalidad y de las pautas comunicativas propias de la comunidad joven enmarcadas en el contexto virtual. Este apartado no busca enmarcar un listado de conceptos aleatorios, sino busca establecer una relación entre los distintos anclajes, exponer cómo es necesario comprender uno para definir el otro y cómo es vital entretener las distintas conceptualizaciones para descifrar el panorama general de esta investigación. Estos conceptos deben dar razón al por qué es importante crear propuestas que contribuyan a la solución de esta problemática, qué relevancia tienen en la practicidad de esta investigación, deben ser el fundamento de un producto que considere todas estas aproximaciones y dé respuesta a todas estas inquietudes.

Salud mental

Más allá de concebir la salud mental como una cualidad es importante analizarla como un proceso. López et al. (2008) establecen que la salud mental no es algo que se obtiene sino algo que se procura, son el conjunto de herramientas que nos permiten mantener un nivel de bienestar, hacer uso de nuestra capacidad mental y nos ayudan a mantener relaciones estables con nuestro entorno para trabajar por el bienestar individual y colectivo. La salud mental enfrenta desafíos relacionados a las vivencias de la cotidianidad, el componente emocional de nuestra calidad humana y el posible padecimiento de trastornos mentales. Bertolote (2008) indica que debemos distanciarnos de la concepción de la salud

mental como un estado de plenitud o euforia, la salud mental no es sinónimo de bienestar emocional y afectivo, hace referencia a la capacidad de sobreponerse y concientizarse de los estímulos externos o a los padecimientos individuales que pueden afectar el equilibrio psíquico del sujeto, es el proceso que procura el bienestar más no es sinónimo del mismo.

El concepto de salud mental responde precisamente a la relación entre lo mental y la comunicación. Carrazana (2003) expone que la salud mental para una persona que sufre de un trastorno o que por motivos circunstanciales no posee bienestar emocional radica precisamente en la capacidad de enunciar su sentir y su experiencia, ser capaz de comunicar sus emociones y su percepción, poder expresar el malestar y de esa manera no solo lograr entender su experiencia y sus sentimientos sino conseguir la ayuda apropiada para su situación particular.

El discurso contemporáneo sobre la salud mental ha rescatado la importancia del cuidado emocional y afectivo, constituye lo mental como un elemento tan primordial como la misma salud física, sin embargo, este concepto ha adquirido una connotación nociva sobre la salud mental como un fin último al que se debe llegar, un concepto que se ve representado en la serenidad y tranquilidad de una persona y en su capacidad de ser feliz, no hay nada más erróneo. La salud mental como concepto abarca una parte constituyente de todo ser humano, es lo referente a todo lo mental y a todos nuestros procesos emocionales y afectivos, considera tanto la salud como la enfermedad, el bienestar, el malestar, las altas y bajas, se refiere al proceso en general de procurar el bienestar mental. La salud mental no significa llegar a estar bien, significa la existencia de un entorno mental que puede deteriorarse o recuperarse o mantenerse y ser conscientes de ese entorno.

En el contexto de los trastornos mentales, el significado de la salud mental no varía mucho, significa ser consciente del trastorno que se posee, diferenciar los momentos en que

la conducta y el discernimiento están limitados por esa enfermedad y buscar tanto las ayudas como las herramientas que procuren el bienestar dentro de los parámetros de la patología. Este concepto cumple con explicar la importancia de lo mental en la sociedad actual, en esta investigación es primordial entender no solo la relevancia social de la salud mental sino cómo esto se traduce al discurso y la agenda mediática. Para hablar de los trastornos mentales es importante explorar el concepto más amplio que los abarca y que se constituye por variables psicológicas y mentales y ese concepto en las pautas comunicativas ha sido designado como la salud mental, primero porque además de abarcar los trastornos mentales abarca en general el discurso social sobre el cuidado emocional y afectivo, pone como prioridad lo mental sin importar el padecimiento de un trastorno específico, la salud mental es el concepto más amplio que atañe a la población en general, es el punto central desde el que la investigación parte para denotar problemáticas más específicas.

Las emociones en la dimensión social

Como se mencionó anteriormente, el carácter emocional del ser humano ha sido relegado debido a su percepción íntima y privada, un factor que no ocupa lugar alguno en la vida social. La emoción ha sido caracterizada como la parte irracional e impulsiva de nuestro ser que no es propia de nuestro razonamiento y de nuestras capacidades de interacción, que no responde a un proceso complejo de pensamiento sino al carácter indomable del sentir. Picard citada por Palomino (2020) indica que la emoción y la racionalidad no se deben considerar como procesos opuestos sino como complementos en los procesos de producción de sentido y de conocimiento. Es imposible ignorar la influencia emocional a la hora de concebir una acción, una decisión o una interacción social, el hecho de imposibilitar la intervención de las emociones dentro de las pautas comunicativas es lo que ha cohibido la proliferación de diálogos acerca de la realidad y experiencia emocional y afectiva de los sujetos, algo que es inherente a la condición mental de las personas.

Hablar de la dimensión social de la emoción y de salud mental es imprescindible ya que hablar de lo mental significa hablar del “carácter corporal de las experiencias emocionales, es decir, son las formas en las que el cuerpo reacciona ante un estímulo exterior” (Palomino,2020, p.102) un estímulo que en el caso de los pacientes esta permeado por la percepción social de lo mental y emocional. Ahmed (2015) realiza una aproximación bastante similar al hablar de las emociones en contextos sociales como el feminismo o la comunidad queer, aclara que en el debate público existe un recordatorio de “cómo la ‘emoción’ ha sido considerada inferior a las facultades del pensamiento y la razón. Ser emotiva quiere decir que el propio juicio se ve afectado, significa ser reactiva y no activa, dependiente en vez de autónoma” (p.22). Estas consideraciones refuerzan el pensamiento de que no puede existir un debate o diálogo público sobre la emocionalidad o la afectividad de los sujetos porque estas no atienden al razonamiento ni a la objetividad y que entrar a debatir desde lo emotivo pareciese ser inútil. Ahmed también indica que la sociedad ha jerarquizado las emociones situando unas como señal de refinamiento y a otras como señal de debilidad. En la historia humana la modernidad se ha considerado no solo como el triunfo de la razón sino como la capacidad de controlar las emociones y de permitir las en ciertos contextos que la sociedad designa como “apropiados”.

En la coyuntura actual, este discurso se ha visto traducido en la hiperracionalización de las emociones que atienden a un modelo económico y cultural específico, donde las emociones que se consideran aptas para la vida social son aprehendidas y resignificadas para que funcionen en las dinámicas capitalistas, por ejemplo, “podríamos hablar del “amor romántico y los significados que ha adoptado la felicidad en la esfera cultural y como dan pistas sobre los rasgos que adquiere el estilo emocional del capitalismo” (Palomino et al, 2020, p.24). Entonces, no podemos decir que las emociones en general han sido excluidas del panorama social, pero sí podemos decir que además de las connotaciones que han adquirido

históricamente, las emociones que hacen referencia al malestar emocional y mental han sido relegadas por no acudir ni a las dinámicas sociales ni a los sistemas económicos y culturales.

La relación entre lo social y lo emocional no solo se evidencia en el sesgo público hacia las emociones, sino en que muchas veces lo emocional y mental se moldea por lo social, el sentir de las personas está ligado a sus experiencias cotidianas, lo mental está ligado a las experiencias sociales de los sujetos que muchas veces desencadenan patologías específicas. Ann Cvetkovich (2012) en su libro *Depresión: a public feeling* habla sobre cómo hemos abordado la depresión desde un punto de vista médico, es decir, concebirla como el producto de procesos químicos en nuestro cuerpo que son ajenos a nuestro control, o bien la vemos como un proceso personal resultado de traumas sin resolver de nuestra infancia. La autora habla de que la depresión responde a algo más complejo, responde a un proceso cultural y social, la depresión termina siendo una respuesta a las exigencias de la vida moderna. La autora en este contexto, habla de la importancia de hacer público un sentimiento como la depresión a través de labores creativas que probablemente no atiendan al modelo neoliberal pero si logren convertirse en experiencias reparadoras y significativas para los sujetos.

Byung- Chul Han (2012) en su libro *la sociedad del cansancio*, argumenta precisamente, que los sujetos de la modernidad tardía relegan sus formas de sentir en pro de la productividad y de la positividad de los sistemas sociales y económicos actuales, habla de manera específica de algo que él denomina como violencia neuronal, de cómo la sociedad actual está invadida por los padecimientos mentales relacionados al estrés y a las exigencias autoimpuestas por los sujetos para responder a las demandas de una sociedad que premia la positividad excesiva.

En la actualidad el responder a las demandas de una sociedad que imponen un deber hacer y un poder hacer, no deja espacio a los momentos de introspección y mucho menos

permite el sentir de emociones contrarías a dichas demandas impuestas por la sociedad. El autor habla de cómo esa privación de lo emocional y esa positividad violenta han enfatizado en lo que el denomina la saturación del yo, algo que tiene como efecto principal la afectación mental y el padecimiento de trastornos emocionales y afectivos. Hablar de las emociones no está mal siempre y cuando sustenten el discurso del bienestar y de las emociones socialmente aceptadas, el problema radica en hablar de las emociones más profundas y complejas, aquellas que se relacionan precisamente con el padecimiento de un trastorno mental. Este concepto responde a la pregunta del porqué, es la causalidad de la problemática a estudiar, nos permite entender por qué se dan determinadas interpretaciones sobre lo mental y sobre lo emocional-afectivo, cuál es la percepción social sobre este tema que termina traducándose en las pautas comunicativas adoptadas por los medios de comunicación digitales, entender por qué históricamente se ha relegado este tema y por qué adquiere relevancia en la coyuntura actual.

Descifrar la relación entre lo social y lo emocional nos permite no solo entender el panorama comunicativo sino entender la experiencia de los sujetos frente a este tema, las percepciones sociales limitan y moldean las experiencias tanto de los pacientes diagnosticados como de la sociedad en general. Este concepto explica la importancia de crear alternativas que respondan a ese déficit de información a nivel histórico sobre la realidad emocional de los sujetos, crear mecanismos que nos permitan inmiscuir en las dinámicas sociales el diálogo sobre lo emocional, mecanismos que naturalicen la expresión de las emociones en su totalidad y no solo las que atienden al status quo.

Los jóvenes

Es competente hablar sobre la comprensión existente en esta investigación acerca de lo que significa ser joven teniendo en cuenta que es el grupo poblacional de interés tanto por su cercanía con los medios digitales como por el nivel de afectación relacionado a padecimientos mentales. La percepción de lo “juvenil” no esta ligada a un periodo definido, no está atada a la edad de la persona o el rango temporal en el que nació , Quintero (2005) habla del discurso existente sobre lo juvenil como el marco que considera las prácticas que son juveniles en un contexto social determinado.

Es un error categorizar generacionalmente a un sujeto solo por variables temporales, cuando se trata de evaluar comportamientos e ideologías enmarcadas en un contexto definido, no es lo mismo hablar de lo joven en Norte América a lo joven en Suramérica, aunque hayan elementos comunes cada contexto arroja factores circunstanciales que pueden ampliar o delimitar el concepto de ser joven. Muñoz (2020) anota sobre esto que el ser joven esta enmarcado en el imaginario social como las actitudes correspondientes a un grupo de estereotipos establecidos, la percepción de ese grupo poblacional como un periodo de transición donde los sujetos no viven en la sencillez de la infancia pero tampoco se consideran con la capacidad de decisión ni relevancia social propia de la adultez. Sin embargo, el autor habla de que el ser joven ya no esta asociado a esa falta de identidad y carácter ni a la inutilidad o la incapacidad de saber y decidir, sino que al contrario, la digitalidad y las nuevas dinámicas de mercado los han situado como uno de los grupos más importantes en la actualidad, que aunque poseen un poder adquisitivo más limitado, son muchos más activos en el consumo y en la participación en el mercado.

La tecnología ha catapultado a este grupo poblacional y le ha dado un lugar indiscutible en el escenario social, siendo agentes de cambio y además convirtiéndose en un peso relevante en la realidad social, política, cultural y económica.

Según Reguillo (2000) la consideración del ser joven esta atada al entendimiento de su papel como actores sociales y sobretodo a entender su lugar en las dinámicas de consumo modernas. El consumo en la población joven es precisamente uno de esos parámetros que nos da una idea de eso que compone dichas prácticas juveniles. Hoy en día, este panorama esta enmarcado en el contexto de la virtualidad y la digitalidad, Lásen (2000) establece que en la actualidad es mucho más difícil definir esta categoría del ser joven, antes, el ser joven tenia una identidad muy clara asociada con las contraculturas, lo artístico, la música, la forma de vestir, la forma de hablar, actitudes concretas que permitían distinguir con facilidad a los individuos, en la actualidad, eso no nos dice nada sobre el ser joven. Para entender en la actualidad lo que significa ser joven, hay que entender sus comportamientos en el ciberespacio. La digitalidad ha ampliado esa concepción del ser joven y ha encapsulado a un grupo poblacional mucho más amplio que el que se consideraba anteriormente, tiene que ver con las formas de relacionarse en la digitalidad y traducir esas dinámicas a la vida social.

Este concepto es relevante no solo para entender uno de los puntos de interés de esta investigación, sino para entender la relación entre el carácter emocional y afectivo, las pautas comunicativas y la coyuntura de la digitalidad. La juventud es lo que ha propiciado que exista siquiera un debate sobre lo mental y lo emocional, es el grupo que estableció ese tema en la agenda de interés tanto de las instituciones como de los medios de comunicación, un debate que además ha adquirido su fuerza gracias a las pautas de la virtualidad, a la capacidad de los jóvenes de emplear las herramientas tecnológicas en pro del diálogo, de la información y de la educación.

Entender el significado de ser joven no solo denota quiénes son los actores principales en esta problemática sino también quiénes pueden sentir de manera sustancial las consecuencias de no erradicar el tabú existente sobre los trastornos mentales y en general sobre la salud mental. Como ya se mencionó, el producto que se pretende analizar va a ser consumido principalmente por jóvenes, primeramente porque son la audiencia predominante en redes y que más consume medios digitales, y segundo porque son el grupo poblacional que tiene la capacidad de hacer de ese tipo de iniciativas y ocasionar cambios a una mayor escala.

Comunicación y digitalidad

Como se mencionó anteriormente, existe una relación obvia entre la juventud, la capacidad de expresar el sentir y las herramientas digitales. Para las nuevas generaciones los espacios digitales se han convertido en el espacio predilecto para compartir experiencias, esto incluye compartir sus experiencias emocionales y afectivas, es decir, expresar su condición mental y emocional y compartirla con otros y a la vez asimilar e identificarse con lo que otros pares comparten. Cuadrado et al. (2015) establecen que las plataformas virtuales permiten a los usuarios ser entes activos en la creación y difusión de contenido sin ninguna restricción, y sobretodo sin las presiones sociales que imponen las formas de interacción clásicas.

El internet es un espacio multicultural tan amplio que las personas se desentienden de los condicionamientos impuestos por la sociedad al hablar de su identidad, su forma de expresarse y sus emociones, además que ofrece diversas formas de expresar ese sentir y esas experiencias. Rodríguez (2016) afirma que la virtualidad tiene una reserva de información infinita sobre los conceptos emocionales, afectivos y mentales, es una biblioteca que ha nutrido a las nuevas generaciones de información necesaria para el desarrollo óptimo de sus realidades socio afectivas. Cumplen el papel de ser el espacio donde pueden expresarse y manifestar sus percepciones emocionales como también el lugar donde pueden educarse

sobre la salud mental y afectiva, dialogar con otros individuos que viven situaciones similares e identificarse y amplificar esas experiencias.

Los medios de comunicación han comprendido que es en la digitalidad y en la juventud donde se establecen muchos de los temas de interés general, han entendido que es la audiencia con mas presencia en el medio con más importancia, la red. Los mismos medios han procurado empezar a incluirse en este diálogo sobre lo mental, lo afectivo y lo emocional, apuntándole a llegar a las zonas de interés del grueso del mercado digital, han intentado acoplarse a las dinámicas no solo de la digitalidad sino de la población joven, no solo creando contenido relacionado con estos temas sino incluyendo la participación de estos grupos poblacionales e incluyéndose en el debate virtual existente.

El concepto de los medios y la digitalidad adquiere importancia para esta investigación ya que los medios digitales hacen parte del objeto de estudio, de manera concreta lo que se pretende es analizar uno de los medios nativos digitales más consultado en Colombia y su aproximación a lo relacionado con la salud mental. Se vuelve relevante teniendo en cuenta las categorías previas ya que nos enuncia no solo el contexto actual en el que se sitúa la problemática, sino también el enfoque que se le quiere dar al producto a elaborar que en su esencia será un medio nativo digital basado en redes que busca no solo ser un medio especializado en salud mental, psicología y psiquiatría, sino que busca evidenciar estos casos concretos para a su vez corregir, informar e incentivar a que otras personas que ejercen el periodismo se percaten de la importancia del cuidado del lenguaje, de la especialización del cubrimiento periodístico según el tema y del respaldo de expertos al hablar de temas sensibles. Además de generar un espacio que también sirva como red de apoyo, según Mariën et al. (2021) estas iniciativas digitales o como los autores las denominan “webs de apoyo” “exploran cómo estas acciones y los motivos del apoyo social

(es decir, la búsqueda de información y la búsqueda de apoyo emocional) se relacionan con la autoeficacia de los adolescentes como estrategia de afrontamiento tras usar la web de apoyo entre iguales” (párr. 7)

IV. MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación ocupa un enfoque cualitativo, Irene Vasilachis (2006) en su libro “estrategias de investigación cualitativa” define el enfoque como el querer indagar situaciones cotidianas o naturales “intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en los términos del significado que las personas les otorgan” (p.2) se define como una investigación multimetódica, naturalista y que busca interpretar. De manera más específica este enfoque busca abarcar el estudio, uso y recolección de materiales empíricos, tiene en cuenta muchas variables para poder darle sentido y significado a la problemática, desde la experiencia personal y el contexto de los sujetos hasta el complemento de textos observacionales e históricos.

Considerar el enfoque cualitativo como un conjunto de herramientas técnicas es un error, debe pensarse como una forma de pensar. Los métodos que emplea constituyen una forma de ver y de conceptualizar. Se trata, según la autora, de “una cosmovisión unida a una particular perspectiva teórica para comunicar e interpretar la realidad” (p.3)

Esta investigación atiende a dichas descripciones, no solo porque hace uso de material empírico para la comprensión de la problemática sino porque toma en cuenta la experiencia de los sujetos al momento de interpretar el objeto de estudio.

Además, esta investigación busca precisamente resaltar las particularidades de la comunidad de pacientes diagnosticados, busca resaltar la importancia de la personalización en los medios al hablar de casos específicos, la investigación cualitativa se compone

precisamente de esa habilidad de individualizar y captar los matices de las experiencias vitales, ser conscientes siempre del componente humano de lo que se está estudiando sin dejar a un lado el componente teórico. Se trata de entender lo que los actores piensan, nos indica qué significa e implica dicho pensamiento, pero a su vez adquiere relevancia cuando se le agregan palabras a dichos actores, cuando se agrega una interpretación, el desarrollo de un concepto o una teoría.

De manera más específica, la metodología de este trabajo de investigación esta relacionada con el discurso de los medios de comunicación digitales, y en términos más generales podríamos hablar del análisis del discurso como la aproximación óptima ya que es “un enfoque interdisciplinar al estudio del discurso, que considera el lenguaje como una forma de práctica social.” (Fairclough, 1989, p.20) y además ayuda a recalcar la responsabilidad de los medios en la referenciación e instauración de modelos de pensamiento.

Las formas de nombrar o denominar algo en estos medios dan cuenta de “la imposición de una manera de categorizar el mundo” (Pardo, 2007, Pág. 150) una imposición influenciada por los medios que posteriormente se ve traducida a las prácticas sociales que envuelven a esta población de manera particular. Se busca a través de esta herramienta cualitativa dar cuenta de cómo las prácticas en el lenguaje al momento de enunciar, así como el manejo general de la información pueden verse traducidas en la creación de representaciones y de ciertas prácticas sociales hacia las personas que viven con trastornos mentales.

De esta herramienta del análisis del discurso se desprende la concepción de la noticia como discurso y como materia prima Van Dijk (1990) en su libro *la noticia como discurso: comprensión, estructura y producción de la información* afirma que concebir la noticia como un discurso nos da pistas o establece relaciones con las prácticas sociales, con las ideologías predominantes a la hora de producir dichas noticias, y de manera no tan directa nos da luces

sobre los contextos institucionales y macro sociológicos de los medios de comunicación (p.10).

La noticia adquiere su forma de discurso público porque está intrínsecamente relacionada con las dimensiones sociales, económicas y culturales del contexto general. El análisis de este tipo de discurso debe prestar especial atención a los procesos de producción por parte de los periodistas y a las dinámicas de comprensión por parte de los lectores bajo el contexto de las cogniciones sociales de todos los que participan en un hecho determinado. Teniendo en cuenta estas aproximaciones, este tipo de análisis debe primar el contexto, todo el proceso de producción previo a la concepción de la pieza periodística y rescatar cuáles son las intenciones y el contexto del medio al utilizar un abordaje determinado.

Parte de la metodología de este proyecto de investigación de la importancia de entender las experiencias y las particularidades de los agentes involucrados y además recalcar la relevancia de compartir dichas experiencias y crear una cultura colectiva alrededor del sentir, de las emociones y de el carácter mental y afectivo de los sujetos. Uno de los propósitos del producto final es generar un espacio para que se compartan y se asimilen estas experiencias particulares de estas poblaciones que históricamente han sido vulneradas. Ann Cvetkovich (2018) en su libro *“an archive of feelings”* habla sobre cómo se debe crear una memoria del trauma, esa cultura colectiva alrededor de estos temas sensibles. Se trata de recopilar a través de entrevistas o en general a través de cualquier producción creativa, los archivos de trauma que definen y unen a dichas comunidades violentadas. El producto final busca crear esas piezas creativas que le den voz a esa población afectada, que demuestren el daño que puede causar el periodismo desinformado y superficial. La autora habla acerca de configurar los sentimientos como íntimos y públicos a la vez, de compartir y recolectar las experiencias singulares que se vuelven colectivas.

Este trabajo de grado se divide en dos fases, en primer lugar, está la fase de investigación, esta fase consiste en la recolección de piezas periodísticas específicas de medios digitales. Se trata de varias piezas relacionadas con los temas que se mencionaron en la introducción de la investigación, estas están relacionadas tanto con la salud mental como con patologías específicas, de manera concreta, las patologías con mayor concurrencia (depresión, ansiedad, trastorno afectivo bipolar, trastornos de la personalidad, esquizofrenia y suicidio) ,es decir, se realizará una búsqueda por cada uno de los términos y de ahí se extraerá un total de noticias y desde el análisis del discurso se buscará comprender el manejo informativo, el enfoque empleado y el manejo del lenguaje en cada una de ellas.

Estas piezas se obtendrán de un medio nativo digital que tenga una relación estrecha con las audiencias jóvenes, para este caso particular, se decidió estudiar la labor de Pulzo como uno de los medios con mayor presencia en redes y con mayor número de consultas en la realidad nacional. De manera complementaria al análisis de las piezas periodísticas, se realizarán entrevistas ea expertos en los campos de la psiquiatría y la psicología, estas entrevistas no servirán como fundamento teórico sino serán las bases para la elaboración del contenido para la propuesta de un medio de comunicación especializado en salud mental.

Se trata de crear un proyecto que busque aportar a la disolución de posibles estigmas instaurados y que cumpla el papel de educar a futuros comunicadores en cuanto a cómo se deben cubrir y trabajar temas relacionados a la salud mental. Se decidió la creación de un medio digital en redes sociales que ocupe un tono periodístico, esta decisión fue tomada teniendo en cuenta que los medios digitales y las redes sociales virtuales son “un recurso con el que pueden contar los adolescentes para la creación y fortalecimiento de redes de apoyo social” (Fajardo y López,2018, p. 3) además de ser el medio más cercano a la población que se pretende evaluar que son los jóvenes.

Constará de una plataforma en redes con su propia identidad visual que haga publicaciones semanales relacionadas a la salud mental, al cubrimiento mediático, a resaltar errores que cometen los medios y a educar a colegas periodistas sobre cuál es la manera correcta de cubrir estas situaciones particulares.

V. ANÁLISIS

Enfoque y fuentes

El enfoque mediático alrededor de la salud mental y de los trastornos profundiza el concepto ya enunciado y abordado por los autores Palomino (2020) y Ahmed (2015) sobre la jerarquización de las emociones. Un enfoque que prioriza el cubrir temas mentales o emocionales que se atañen a los modelos culturales y de consumo actuales, es decir, piezas periodísticas que rescatan únicamente esos padecimientos mentales o esas manifestaciones emocionales que son apropiadas para el modelo de consumo mediático y para las distinciones sociales actuales.

Teniendo esto en cuenta, antes de primar un interés humano al cubrir un tema tan crítico, prima un interés económico y de audiencias. De las noticias recolectadas, cerca del 50% se pueden encasillar en la sección de entretenimiento y la mayoría de estas son encontradas en el buscador bajo los conceptos de “depresión” y “ansiedad”. La mayoría de las notas periodísticas abarcan estos dos trastornos mentales porque son, como ya se ha mencionado, consideradas “comunes” y por lo tanto más manejables además de ser padecimientos que hoy en día son socialmente aceptados y no representan tabú alguno.

No se habla de la depresión y de la ansiedad desde un enfoque informativo o educativo sino enfocando la relevancia de la nota en el paciente que los sufre, que en la mayoría de estas piezas se trata de una celebridad o figura pública. Este sesgo público sobre

los demás trastornos mentales que se consideran “concurrentes” evidencia el sesgo social frente a estos padecimientos más “complejos”.

Aunque exista un amplio cubrimiento sobre estos dos conceptos concretos, es difícil encontrar piezas que los abarquen con una profundidad notable o que los aborden como lo que realmente son, padecimientos clínicos. Esta jerarquización de las emociones que se traduce en el sesgo al hablar de trastornos particulares se evidencia en la profundidad al hablar de otros trastornos, no solo en la cantidad de notas dedicadas a dichos trastornos sino en general en el desarrollo de la nota se ve un cubrimiento superficial y bastante conservador, algo que demuestra la falta de conocimiento especializado y la falta de apoyo profesional en el área.

La amplia cantidad de piezas dedicadas a la farándula y su situación emocional denota el temor del medio a arriesgarse a realizar notas sobre temas emocionales o mentales con una mayor profundidad, notas informativas o educativas que realmente abarquen la raíz del problema y no se limiten a testimonios individuales de celebridades. Como expone Cvetkovich (2018) los medios no logran expresar esa realidad emocional y afectiva a través de labores creativas que si bien no atienden a los modelos de consumo y a las dinámicas neoliberales pueden convertirse en experiencias reparadoras, educativas y significativas.

Ahora bien, la falta de profundidad y complejidad en las notas elaboradas no solo se evidencia en los temas en los que el medio en particular se enfoca, sino en el fundamento y las fuentes de las que hacen uso. La mayoría de las piezas no tienen fuentes propias, son consultas a otros medios que han cubierto el tema, además, no tienen ninguna apreciación de profesionales o de autoridades competentes.

De manera específica, las fuentes son deficientes, no solo por su cantidad, sino porque no se trata de expertos en el tema. Vale la pena traer a colación los aportes de Díaz (2013) sobre la especialización y el rigor periodístico, donde se habla de que si bien no se tiene el

conocimiento especializado, en este caso, sobre trastornos y salud mental, es importante contar con el rigor periodístico de acudir a fuentes que puedan suplir la falta de ese conocimiento en el periodista, algo que obedece además a un lineamiento ético en el que se es consciente de la responsabilidad del periodista y del medio frente a la creación de representaciones y significados asociados al tema. En este caso concreto, no se cuenta con el conocimiento especializado, pero tampoco se cuenta con el respaldo de fuentes y autoridades relacionadas al tema que puedan no solo nutrir la pieza, sino puedan corroborar las afirmaciones del autor y de las demás fuentes consultadas.

Se puede analizar el cubrimiento del concepto general de salud mental con uno de los objetos de interés de esta investigación que son los jóvenes. En este campo el cubrimiento tampoco es muy dicente, si bien existen notas que se tratan específicamente de jóvenes, la mayoría están relacionadas con eventos de suicidio donde no se especifica mucho la relación del suceso con el padecimiento de trastornos mentales que se menciona a lo largo del texto. La falta de profundidad al abarcar estos dos frentes, el de la salud mental y el de la juventud, en un medio cuya principal audiencia son los jóvenes no solo extraña, preocupa.

Como se mencionó en el marco teórico bajo el aporte de Muñoz (2017), existe un cúmulo de estereotipos asociados a los jóvenes que se ha vuelto inherente en nuestra sociedad, algo que se ve traducido precisamente el cubrimiento mediático de los trastornos mentales asociadas a esta población. A lo largo de los artículos se puede evidenciar esa intención de mostrar que los trastornos, que los casos de suicidio y que en general el tema emocional y mental es algo propio de las nuevas generaciones, y además dan la sensación y enfatizan en el hecho de ser joven como un factor de causalidad para el padecimiento de patologías mentales o la manifestación de un malestar emocional. Como lo dice Muñoz, la sociedad asocia el ser joven con la incapacidad de control, con la impredecibilidad, con la inmadurez emocional, percepciones que permean el cubrimiento mediático y que demuestran

que el ser joven a los ojos de la sociedad parece ser la única razón para el suicidio. Los adultos jóvenes a los ojos de este tipo de medios son individuos sin capacidad emocional para enfrentar los problemas cotidianos. Si bien es cierto que el porcentaje de suicidios es mayor en la población de 17 a 24 años, este tipo de enfoque ocasiona que se minimice la realidad de los pacientes a el hecho de ser “jóvenes” y además que se ignore el hecho de que los trastornos mentales no son una problemática generacional.

En el medio consultado, el diagnóstico de una enfermedad mental adquiere relevancia si el sujeto en cuestión es un personaje de la farándula nacional. La mayoría de las notas se refieren ya sea a diagnósticos concretos como a sucesos asociados a momentos de “crisis” que pasan las celebridades. Esto no solo recalca la falta de producción de contenido informativo, educativo o especializado, sino que en muchas de las notas el cubrimiento es bastante superficial al no aclarar de qué enfermedad concreta se está hablando ni si se está hablando de un padecimiento real. Muchas veces se asocian los episodios de crisis en la vida de un famoso con el padecimiento de una enfermedad mental, algo que no siempre es así, que una persona este pasando por un momento crítico no significa implícitamente que sufre de depresión. Constantemente se utilizan con ligereza los términos de depresión y ansiedad sin contar con un diagnóstico, o muchas veces se confunden los términos. Un ejemplo específico es el artículo desarrollado por Pulzo sobre un testimonio otorgado por el actor Santiago Alarcón

Tuve “una crisis muy fuerte” y “casi termino con mi vida”: actor de ‘El man es Germán’

La historia la contó Santiago Alarcón, protagonista de la mencionada serie, para hacer un llamado a tomarse en serio los temas relacionados con la salud mental.

Imagen 1

En el artículo si bien se habla de episodios de crisis que tuvo que enfrentar el actor y se enuncian las palabras depresión y ansiedad no se habla de un diagnóstico específico,

incluso el testimonio del actor nunca habla de ayuda profesional o de un diagnóstico clínico, aún así, el medio decide usar términos clínicos que no necesariamente aplican a este caso particular, sino que al contrario le dan un tono alarmista y amarillista a la nota.

Es recurrente que los medios cubran el padecimiento de cuadros depresivos de las celebridades, momentos críticos que como a cualquier persona los pone en una situación emocional vulnerable, los cuadros depresivos pueden ser circunstanciales a diferencia de la depresión clínica que es una enfermedad que se padece y se trata. La falta de precisión en estos términos ocasiona que se invisibilice la realidad de los pacientes diagnosticados con depresión o ansiedad y se hagan juicios de valor como “está pasando por un mal momento” o es “algo que pasará”, afirmaciones que no son ciertas en situaciones en las cuales los pacientes deben recibir tratamiento permanente para tratar su depresión. Esto ocurre con frecuencia en estas notas porque son opiniones completamente subjetivas a la realidad de la celebridad o la figura pública de la que se está hablando, instauran un discurso de superación poco realista para la experiencia de otros pacientes. Otro ejemplo es el testimonio publicado sobre la salud mental del cantante J Balvin.

“¡Sí! yo sufro de ansiedad y NO ES FÁCIL, pero esto también pasará , todo guerrero ahí afuera pasando por lo mismo que yo”, expresó.

Imagen 2

Lo mismo ocurre con la nota elaborada sobre el proceso de la actriz Katherine Porto, donde se habla de un proceso de superación para curar los “demonios” que casi la llevan al suicidio, refiriéndose al padecimiento de un supuesto trastorno mental del cual tampoco se habla de manera específica. Esto refuerza la tesis establecida por Bertolote (2008) sobre la concepción de la salud mental como una meta de superación, un estado de bienestar al que se llega después de vivir un martirio. Al contrario, la salud mental describe todo lo relacionado a

la mente, tanto los procesos de tratamiento, como los mismos trastornos, como la consecución de este como un campo de conocimiento complejo que contempla tanto los padecimientos como las realidades emocionales y afectivas.

Katherine Porto venció los “demonios” por los que tuvo hasta ideas suicidas

Imagen 3

Estas notas no tienen valor educativo o informativo sobre los trastornos mentales, sobretodo porque la mayoría están enfocadas en la experiencia personal del sujeto del que se habla, y esa experiencia personal nunca podrá ser traducida a una realidad universal. No está mal el compartir una experiencia personal relacionada al padecimiento de una enfermedad mental o de un episodio de depresión o ansiedad con el propósito de establecer un diálogo, sin embargo, el cubrimiento excesivo de estas experiencias de “celebridades” homogeniza la experiencia que cada uno podría aportar y crea un discurso global sobre cómo se vive una enfermedad mental. El padecimiento de una enfermedad mental está completamente constituido por el contexto personal del individuo y varía según cada persona. Un ejemplo de esta homogenización es el artículo elaborado sobre la salud mental del fotógrafo y periodista, Pedro Santos.

“Durante mucho tiempo me negué a estar mal y buscar ayuda. Hacía meditaciones o cosas alternativas, y no las descalifico, pero medicarme fue lo mejor que me pudo pasar en mi situación”, manifestó el también periodista.

Imagen 4

Un artículo que parte de la experiencia personal del entrevistado y generaliza el proceso de tratamiento y en general la realidad de una persona con depresión o ansiedad. A lo largo del artículo se manifiesta la importancia de la medicación en una situación como esta,

se habla de un tema clínico como lo es la medicación y de la depresión como trastorno sin ningún tipo de asesoramiento. la meditación no es una herramienta que sirva en la mayoría de los casos cuando se trata de una patología clínica, la medicación, por el contrario, es el tratamiento por el que optan la mayoría de los psiquiatras.

Parte del problema relacionado a este tipo de cubrimiento es el hecho de que no es un cubrimiento profundo, no es un cubrimiento que utilice la terminología correcta ni que tenga respaldo psiquiátrico, las notas enuncian una cantidad de situaciones asociadas a la salud mental a las que no les dan nombre, incluso muchas veces se habla de bipolaridad, esquizofrenia, trastornos de personalidad sin ahondar en qué significa el padecimiento de dichas patologías. Un ejemplo claro es el artículo elaborado sobre el trastorno de personalidad de Epa Colombia.

La empresaria, **que ha tenido bastantes problemas con su negocio de estética y belleza**, contó que en el transcurso de su caso el Gobierno le asignó ayuda psicológica y que **en ese proceso hallaron su trastorno.**

Imagen 5

En el artículo, cuyo titular se centra en un supuesto trastorno de personalidad, no se dan ningún tipo de detalles, se habla de las conductas irracionales de la empresaria y se menciona brevemente el hecho de que posiblemente cuenta con un diagnóstico de personalidad múltiple, algo que no solo asocia ilícitamente las conductas reprochables con el padecimiento en general, sino que no ahonda en el trastorno ni en las repercusiones que este tiene en el contexto que se aborda.

La ligereza con la que los medios hablan sobre el posible padecimiento de un famoso de alguno de estos trastornos es completamente perjudicial, encasilla todos los padecimientos en una burbuja de irrelevancia, donde no se distinguen, no se definen y no se ven representadas, todas quedan relegadas por la priorización de que se trata de un personaje

público, no importa cuantos trastornos se enuncien en las notas, lo que importa es quién las padece. Por ejemplo, en el artículo elaborado sobre el cantante Aaron Carter se enuncian rápidamente varios términos clínicos sin ningún tipo de profundización o de desarrollo.

Cantante Aaron Carter tiene 3 terribles problemas mentales... uno es esquizofrenia

Imagen 6

Se enuncia el padecimiento de un trastorno de personalidad múltiple, de esquizofrenia y de ansiedad, patologías que han llevado al artista a un estado de salud crítico, se menciona brevemente el consumo de sustancias psicoactivas, esto no solo no explica al lector lo que significan este tipo de trastornos ni la realidad detrás de ellos, sino que inconscientemente genera una relación entre el consumo de sustancias y el padecimiento de trastornos mentales. Además, se hace uso de adjetivos como “terrible”, que deben ser evitados para no crear connotaciones negativas frente al trastorno del que se habla.

Es bastante evidente la falta de citas o consultas a expertos que en este caso deberían ser psiquiatras, psicólogos o autoridades en el tema de salud mental y trastornos. Claro está, al ser artículos de entretenimiento, la mayoría de las piezas parten del testimonio de la celebridad entrevistada o abordada, por lo tanto, la única voz que se consulta para la elaboración de este tipo de artículos es la de la celebridad. Las celebridades dan su testimonio y el medio complementa con pequeños párrafos con datos aclaratorios, sin embargo, se usan conceptos relativos a la psicología y la psiquiatría que no se ahondan ni se acompañan.

Lo mismo ocurre en las piezas informativas acerca de actos delictivos y violentos, se mencionan los conceptos o los términos de manera superficial pero no hay ninguna opinión o valoración de experto citada en los artículos, ni si quiera se cita recurrentemente autoridades

competentes o instituciones con opiniones de valor frente a estos temas, como, por ejemplo, la OMS o la Asociación Colombiana de Psiquiatría.

El enfoque en estos casos está centrado en el trastorno como objeto de causalidad del crimen cometido, la falta de fuentes profesionales ocasiona que el lector no tenga claro que relación tiene el padecimiento de ese trastorno determinado con el ser violento o en general con los actos delictivos. Los medios deben explicar en detalle qué papel juega el concepto de tener un trastorno mental en una nota que enuncia actores violentos y sucesos aterradores, porque si no es así, el lector sencillamente asocia el ser violento o el ser un criminal como consecuencia del trastorno, premisa que no siempre es verdad. Por ejemplo, en un artículo elaborado sobre un suceso de violencia en Rusia, el medio enuncia el supuesto padecimiento de una enfermedad mental en la que no ahonda.

Hombre con enfermedad mental asesina a 2 mujeres y ataca a motorista

Un video grabado por un auto en Kedrova, Rusia, muestra al hombre mientras ultima a una de las mujeres y cuando se abalanza sobre el capó.

Imagen 7

No solo enfoca el centro de la noticia en el padecimiento de una enfermedad mental, sino que a lo largo del texto no se menciona nada relacionado a dicho padecimiento, ni si quiera se especifica que trastorno sufre el delincuente. Lo mismo ocurre con la nota elaborada sobre el asesinato de dos menores en el Putumayo a manos de su madre.

Mamá con problemas de esquizofrenia mató a sus 2 hijos, en Putumayo

Los menores, un niño de 4 años y una niña de 6, fueron encontrados en la tarde del sábado con signos de violencia y envueltos en sábanas.

Imagen 8

En esta nota se habla acerca de un “supuesto” padecimiento de una enfermedad mental que según allegados parecía ser esquizofrenia, razón por la cual la madre habría asesinado a los menores. De nuevo se enfoca como objeto de causalidad el padecimiento de una supuesta enfermedad mental que no está ni diagnosticada ni corroborada por ninguna autoridad o fuente confiable.

Cerca de 27 piezas de las 94 consultadas cuentan con citas u opiniones de autoridades, aunque muchas de estas no son de autoridades competentes o especializadas, por ejemplo, se habla de un homicidio al que se le asocia un sospechoso que padece alguna enfermedad mental, no existe respaldo o apoyo de un experto en psiquiatría, pero si se complementa con la valoración de un policía o de un criminalista, que si bien son competentes para el contexto general no pueden aportar valoraciones objetivas frente a las variables psiquiátricas asociadas al caso.

De igual manera, podemos ver que las fuentes consultadas son, como ya se mencionó, los mismos individuos de los que trata el artículo otros medios que ya han elaborado piezas relacionadas a esa información en particular, si bien se recurre a expertos se hace de manera muy breve y superficial. Sin embargo, se aprecian un par de notas que sí cuentan con la valoración de expertos en el campo de la psicología o la psiquiatría, también se ve la intención de acudir a fuentes académicas cuando el tema a cubrir es más complejo, lastimosamente, para el total de la muestra, las notas que cuentan con este tipo de cubrimiento son muy pocas.

Aunque se consultan expertos para estas piezas, la valoración de estos no es muy completa ni aporta significativamente a educar a las audiencias frente a los conceptos y temas abordados.

En cuanto a los jóvenes, es importante recalcar el enfoque con el que se abordan estas notas, la mayoría son de casos de suicidio, algunas son notas educativas sobre trastornos

mentales, de manera específica, notas informativas sobre como detectar la depresión o la ansiedad en edades tempranas o sobre cómo prevenir el suicidio.

Ahora, al hablar de las notas que son sobre suicidio, podemos ver que el enfoque es completamente morboso y sensacionalista, el nivel de detalle y la cantidad de notas que abordan los mismos sucesos demuestran el aprovechamiento mediático de un tema que todavía es tabú para llamar la atención de las audiencias. Es el caso del suicidio del estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana, por el cual Pulzo elaboró 6 artículos distintos en los que daba detalles del suceso. Otro ejemplo es el caso del joven que cometió suicidio al tirarse de la torre Colpatria en 2018, por el cual el medio realizó 5 artículos más extensos que el resto de las piezas publicadas durante ese mismo periodo de tiempo.

A pesar de ser un medio nativo digital cuyo nicho principal son las audiencias jóvenes, no hay una relación lógica entre esta consideración y el contenido elaborado por el medio. Es decir, no se aborda el tema ni con profundidad ni con profesionalismo, no es contenido informativo o educativo para esas audiencias en concreto y no trabaja el tema de la salud mental como algo coyuntural y relevante para las nuevas generaciones. No se lee como algo dirigido a los jóvenes o como un contenido adecuado a la digitalidad, se lee como un cubrimiento sensacionalista y de prensa clásica que perjudica al lector por la insensibilidad y el morbo que sobresalen.

Lenguaje y asociaciones

Uno de los principales problemas que afrontan los medios al hablar de la salud mental y los trastornos es el uso incorrecto de términos que normalmente se asocian a estos. Como lo establece Trujillo (2019) la generalización de lenguaje y el uso de términos cotidianos que pueden ser más cercanos a la audiencia como “depresivo” “ansioso”

“perturbado” “trastornado” o “enfermo” por encima de la terminología clínica conlleva a otro tipo de significaciones y de connotaciones sociales frente a los trastornos mentales y en general frente a la salud mental.

El uso de estos términos poco específicos y adecuados, según Bocanegra (2018), demuestra la falta de conocimiento por parte de los periodistas y medios frente a la salud mental y en general un desconocimiento de las realidades y experiencias de los pacientes diagnosticados. Al igual que con el enfoque y las fuentes, la ligereza en el lenguaje y la falta de minuciosidad al nombrar los trastornos ocasiona no solo un desconocimiento general sino la consecución de estigmas y estereotipos que se han perpetuado históricamente.

Parte de este sesgo en el lenguaje, en el que se usan arbitrariamente términos erróneos y en donde se normaliza el uso de conceptos como depresión, ansiedad o bipolaridad, se refiere a esa jerarquización de las emociones que plantea Ahmed, un sistema en el que hemos configurado lo que es socialmente aceptado en el diálogo de lo mental, es por eso que el uso cotidiano de lo depresivo y ansioso es inherente a nuestras pautas comunicativas y más allá de ser dolencias clínicas se han convertido en conceptos para comunicar un sentir, para expresar tristeza, angustia o ansiedad, sentimientos que todo ser humano siente sin importar si tiene un trastorno o malestar emocionales.

A esos trastornos que no hemos aceptado en el diálogo social, se le atribuyen adjetivos o conceptualizaciones peyorativas, entonces el decir deprimido o ansioso es hablamos de algo que aceptamos con un mayor grado de facilidad, pues son conceptos con los que todos nos sentimos familiarizado, pero al hablar de trastornos de personalidad, de esquizofrenia o de paranoia hablamos de algo que en el imaginario común adquiere la forma típica de la locura.

El uso del lenguaje aquí es determinante, porque normaliza el padecimiento de unos trastornos y a la vez incrementa el trato desigual frente a otros, realza la imagen del

esquizofrénico como el loco de manicomio y minimiza la experiencia del paciente con depresión clínica como algo “normal”.

Estas relaciones que se van formando por el lenguaje y el enfoque utilizado al hablar de un trastorno en particular son asociaciones ilícitas que no tienen ningún tipo de fundamento más que una asignación estereotípica. Las asociaciones surgen precisamente de esa atribución arbitraria que hacen los medios sobre la ansiedad y la depresión como cuestiones comunes, propias de nuestra contemporaneidad, factibles en todo ser humano, tratables y no tan “graves”, asociaciones inexactas sabiendo que estos dos trastornos tienen distintos grados de complejidad y que además varían según el contexto de cada paciente. De igual forma atribuyen a la esquizofrenia y a los trastornos de personalidad la asociación delictiva, peligrosa, inexplicable, caricaturesca e impredecible, algo que también es falso al saber que no todos los pacientes con esquizofrenia o con trastornos de personalidad son un posible asesino serial y que al igual que la depresión y la ansiedad su complejidad varía y se define por las experiencias singulares de cada sujeto.

En el caso concreto del medio, el manejo del lenguaje al hablar de salud y trastornos mentales no es unificado. Hay artículos que cuentan con el uso de la terminología correcta como hay otros que tienen un manejo completamente erróneo de ella. Por ejemplo, cuando se habla de bipolaridad, el uso correcto del termino es trastorno afectivo bipolar, puesto que la palabra “bipolar” no solo denota una enfermedad mental, sino que también es usada como un adjetivo, además el uso de palabras como depresivo, ansioso o bipolar no está recomendado, pues estamos otorgándoles el valor de características que definen al sujeto y no trastornos que se padecen. Un ejemplo de un intento de un uso correcto de la terminología es el artículo elaborado sobre el diagnostico de la cantante, Mariah Carey.

Carey tiene un trastorno bipolar tipo II, que, según la clínica Mayo, se caracteriza por episodios hipomaníacos y depresivos.

Imagen 9.

En el artículo no solo se procura usar una terminología mucho más específica, sino que se desarrolla un poco en qué consiste este padecimiento particular en la experiencia de la cantante. Como ejemplo del uso inexacto de términos psiquiátricos está el artículo elaborado sobre la disputa entre la senadora, María Fernanda Cabal, y la alcaldesa, Claudia López.

“Ella puede opinar lo que quiera, pero **creo que es bipolar porque un día dice una cosa y al otro se contradice, y eso hace que la gente pierda confianza**”

Imagen 10

En este artículo no solo se usa la palabra bipolar de manera peyorativa, sino que se usa como adjetivo haciendo alusión a ese imaginario común de lo que es una persona “bipolar”.

Lo mismo pasa con la depresión, enunciar que una persona sufre de depresión, indica que el paciente tiene un diagnóstico vigente de depresión clínica, es decir, que tiene una enfermedad tratable, decir que la persona estuvo deprimida o tuvo una depresión, indica que la persona tuvo un episodio temporal que puede estar asociado a factores circunstanciales. Es común usar el término deprimido o deprimida para expresar que se está pasando por un momento de crisis, de tristeza, de angustia o de malestar emocional, pero eso no es consecuente con sufrir depresión clínica, que de por sí está asociada a variables tanto psicológicas como físicas, que tiene síntomas concretos y a la cual se destinan tratamientos determinados. Es común cometer este error pues hemos normalizado el uso de las palabras en nuestra cotidianidad. La ansiedad, por ejemplo, ha pasado a ser irrelevante ya que usamos comúnmente esos términos para expresar cualquier problema emocional que estemos enfrentando, como son términos tan comunes en nuestras formas de comunicar, es importante

distinguirlos y asociarlos a un significado concreto, estar ansioso y sufrir de ansiedad, estar deprimido y sufrir de depresión, una asociada a una emoción o a un momento concreto, otra es una enfermedad.

El uso de la terminología clínica otorga precisamente eso, el carácter clínico. Cuando el periodista enuncia la enfermedad de la manera correcta, el lector entiende que es precisamente eso, un padecimiento clínico. Si digo bipolar, el lector puede entender cualquier cantidad de connotaciones negativas o peyorativas, o sencillamente que estoy haciendo uso de la palabra como adjetivo, pero si uso el término, trastorno afectivo bipolar, el lector de entrada sabe que me estoy refiriendo a un trastorno mental.

Otro ejemplo de un uso incorrecto de los términos es en este artículo en el que se dice que el gobierno actual vive en una “esquizofrenia institucional” para expresar que está tomando decisiones irracionales.

Franco Pineda, la CorteIDH admitió la existencia de **“pruebas fehacientes e irrefutables de la desaparición forzada”**, y sus declaraciones son el resultado de una “esquizofrenia institucional”.

Imagen 11

Algo similar ocurre en un artículo elaborado sobre el panorama político para las elecciones de 2018.

chistosas todas las interpretaciones. [...] **Demuestra el grado de esquizofrenia en la que ciertos sectores políticos del país andan.** Los mismos que le dicen a

Imagen 12

En ambos artículos se hace uso de la palabra esquizofrenia como un adjetivo o una manera de describir el comportamiento errático o inexplicable con un tono peyorativo.

Así pasa con muchas piezas periodísticas, donde los trastornos mentales se usan como adjetivos con una carga peyorativa frente al sujeto del que se habla. Esto enfatiza los

estereotipos que terminan vulnerando a las personas que realmente padecen estas patologías y resalta la carga negativa que estas ya tienen en la sociedad.

Por otro lado, al elaborar las piezas relacionadas con crímenes es muy común ver que se menciona la posibilidad de un padecimiento de esquizofrenia o de un trastorno de personalidad, es común ver la frase “al parecer sufría de esquizofrenia”, esto lo que demuestra es la falta de rigurosidad, decir que una persona posiblemente era esquizofrénica y que esa puede ser una de las causas principales por las cuales cometió el crimen, es encasillar por completo a una población vulnerable, es casi que asegurar que la esquizofrenia de por sí es violenta, que el paciente esquizofrénico es un potencial asesino, y aún así cuando se tiene la seguridad de un diagnóstico, es importante que la relevancia del artículo no esté en si era o no esquizofrénico, sino explicar que relación puede tener el padecimiento de una enfermedad de este tipo con lo que ocurrió. Un ejemplo de esto es el artículo elaborado sobre el joven colombiano que asesinó a su madre e hirió a su hermana en Estados Unidos, en el cual se hace un relato extenso de todo lo ocurrido de la manera más tétrica y después se coloca un testimonio en el que se afirma que “al parecer” sufría de esquizofrenia.

Sin identificar la fuente de su información, esta frecuencia radial también asegura que **“se pudo establecer” que el agresor “al parecer desde hace algunos años venía padeciendo de algunos problemas de esquizofrenia”.**

Imagen 13

La mayoría de estas notas arrojan un diagnóstico y luego hacen una lista de adjetivos que inherentemente se asocian a ese diagnóstico, escriben “padecía de esquizofrenia” y luego a lo largo del artículo mencionan que era violento, introvertido, maniático, obsesivo, entre otros. Esto forma un retrato en el imaginario común sobre cómo se ve o cómo se comporta un paciente con esquizofrenia. Es el caso del suceso documentado por Pulzo en el que se encontró un cuerpo desmembrado dentro de una nevera, en el se relata el suceso como

“frívolo” y “macabro” y se habla de la sospecha del hijo mayor ya que este “al parecer” sufría de episodios de esquizofrenia y en el que también se le describe como agresivo y violento.

En cuanto al hombre que estaba allí, de aproximados 47 años, el oficial dijo a ese medio que solo **lo detuvieron porque sufre de esquizofrenia y otros problemas psiquiátricos.**

Imagen 14

Por otro lado, pareciese que cada enfermedad tiene una sección noticiosa determinada, la depresión y la ansiedad están representadas en piezas periodísticas asociadas al entretenimiento o a sucesos más cotidianos, el trastorno afectivo bipolar ya se empieza a ver al hablar de sucesos delictivos o casos más complejos, la esquizofrenia y los trastornos de personalidad están representados en piezas que hablan de actos delictivos y violentos extremadamente bizarros y gráficos, por último el suicidio está representado en piezas supremamente morbosas y detalladas. Cada una de estas asociaciones termina moldeando el estereotipo existente hacia cada uno de estos temas.

Las asociaciones no solo parten del lenguaje escrito o del enfoque, sino también del lenguaje visual que emplea el medio, por ejemplo en muchas de las notas al hablar de depresión o ansiedad se muestran personas con lágrimas o con las manos en la cabeza, para señalar esa sensación de zozobra o de desespero, algo que generaliza la experiencia de los pacientes, la ansiedad no siempre se ve así, la depresión no siempre es eso, se evidencia en muchos síntomas y conductas que son propios de cada individuo. De la misma manera, en las notas sobre esquizofrenia, suicidio, trastornos de personalidad y trastorno afectivo bipolar, se usan cosas mucho más específicas, cuerpos en aceras distorsionados, hombres con armas, personas gritando, imágenes que suscitan una sensación de terror e inseguridad.

Entonces, el lenguaje y el enfoque juegan un papel determinante en formar esos lugares comunes en las audiencias, esas percepciones generales sobre lo que significa un diagnóstico con cada uno de estos trastornos, el profesionalismo en el lenguaje es el principal

medio para contrarrestar la creación de estos estigmas y para educar e informar adecuadamente a las audiencias, además de mostrar la rigurosidad del medio al tratar temas sensibles de salud.

Al elaborar la matriz de análisis, se puede evidenciar que en el caso de Pulzo, la mayoría de los adjetivos utilizados para hablar de trastornos mentales o en general de salud mental son poco aptos o inexactos, por ejemplo, el uso de palabras como: difíciles, preocupantes, inexplicables, traumáticas, problemáticas, impactantes, violentas, dañinas, impredecibles, fatídicas, inciertas, destructivas, desesperantes, agobiantes, amenazadoras, espantosas, etc. Adjetivos que si bien no todos son peyorativos terminan otorgando connotaciones a las personas que están diagnosticadas con dichas patologías. De igual forma, vale la pena rescatar que en algunas notas se usan palabras más apropiadas como lo son: recurrentes, inusitadas, patológicas, tratables, multifactoriales, controlables, ignoradas, entre otras. En términos generales, Pulzo demuestra un cubrimiento y manejo informativo deficiente cuando se trata de trastornos y de la salud mental, el uso del lenguaje, de los enfoques y la falta de fundamentación tanto teórica como de voces da lugar a un periodismo bastante pobre y perjudicial, un periodismo “light” que elabora notas de prensa para el consumo sensacionalista e inmediato, que no posee mucha profundidad y que ignora por completo la construcción de artículos de calidad con propósitos informativos y educativos. Aunque esta apreciación no se refiere al total de la muestra, sí a la gran mayoría, vale la pena recalcar el intento del manejo de un lenguaje mucho más profesional, las consultas en algunos artículos a expertos y el enfoque respetuoso y humano que se evidencia en un porcentaje muy bajo de la muestra.

VI. CONCLUSIONES Y DISEÑO DE PRODUCTO

Después del análisis realizado y de la literatura consultada, es importante establecer las consideraciones finales sobre lo que se encontró y cómo esto fundamenta la propuesta establecida del producto. Teniendo en cuenta los temas que se establecieron al inicio de la investigación los cuales incluyen los trastornos mentales más concurrentes y el suicidio como uno de los conceptos con mayor cubrimiento mediático, se pudieron establecer varios temas concretos.

En primer lugar, está el tema del enfoque, es decir, la forma en la que el medio estudiado se aproxima a un concepto en concreto, por ejemplo, como abordan el suicidio, la depresión o la ansiedad. El principal problema que enfrentan tanto los medios como los propios periodistas frente al enfoque empleado es que articulan estos temas como parte de un modelo noticioso, donde priman el sensacionalismo y la necesidad de audiencia antes de crear una nota educativa o informativa. García (2011) enfatiza esta premisa al hablar de cómo los medios deben priorizar su responsabilidad social antes de atender a un modelo informativo que atienda a una intensión lucrativa. Este tipo de enfoque y de cubrimiento no solo denota el interés económico y de “vistas”, también demuestra una falta enorme de conocimiento especializado que en este caso es primordial para la aclaración y profundización de conceptos que la audiencia general desconoce.

Retomando las consideraciones de Díaz (2013) se trata de desarrollar un conocimiento multidisciplinar al construir estas piezas periodísticas, no solo el trabajo conjunto entre el sector de la salud y el sector mediático sino la formación específica de los periodistas, la dedicación, profesionalización y especialización en áreas concretas de las realidades sociales y comunicativas.

El enfoque noticioso y sensacionalista invisibiliza la realidad de los pacientes que sufren de esos trastornos particulares, la superficialidad que este tipo de abordaje implica

hace que se fomente aún más el desconocimiento frente a estos padecimientos y se les quite relevancia en el debate social, además de ahondar estereotipos preexistentes.

El tema del enfoque se complementa con el uso de las fuentes, que en el caso del medio consultado es completamente deficiente, no existen voces que ayuden a contextualizar, a explicar o que simplemente nutran la propuesta del periodista. Revuelta (2006) hace énfasis en esta problemática al indicar que la cohesión entre los sectores especializados y los autores debe fundamentar el conocimiento mutuo, el respaldo a la información para así desligarla de las pretensiones políticas o económicas que puedan primar en los modelos comunicativos, un respaldo imprescindible al hablar de un tema que amerita tanta precisión y cuidado como lo es la salud. Esto es de vital importancia sobretodo cuando se habla de temas que no se conocen y se ignora lo que cada uno de estos conceptos realmente significa. Parte de la propuesta del producto es contar siempre con el respaldo y asesoramiento de expertos en el campo de la salud mental que puedan aportar puntos de vista neutrales y ligados a un factor clínico, que estén libres de interpretaciones y se atengan a la realidad. Campo-Arias et al. (2014) recalcan la importancia de que, al hablar del enfoque, los medios empleen mecanismos internos que eduquen y sensibilicen frente a estos temas para lograr una aproximación fundamentada en el humanismo, el tacto y la empatía.

En segundo lugar, está el problema de las asociaciones ilícitas, es decir, esas relaciones que implícitamente creamos en el imaginario común al narrar de una manera determinada. En el análisis elaborado se comprobó cómo las piezas noticiosas crean falsas interpretaciones sobre lo que son los trastornos mentales y sobre lo que es la salud mental en general. Navarro y Olmo (2016) indica la influencia que tienen los medios en el proceso de significación de estos conceptos en la sociedad, en crear una visión sobre lo mental que será asimilada en las pautas comunicativas. Los medios establecen discursos como que la salud mental es algo atado a los “enfermos mentales”, o que la esquizofrenia es sinónimo de locura

y violencia, o que la depresión y la ansiedad son trastornos de la juventud que se puede “superar”.

Este tipo de asociaciones ponen etiquetas en poblaciones particulares y vulneran su identidad y dignidad al encasillarlos en la manera como la sociedad cree que viven su experiencia como pacientes diagnosticados. Estas asociaciones inherentes a nuestra tradición discursiva, que resuenan en nuestro subconsciente se traducen no solo a las piezas periodísticas sino a la sociedad en general. En un medio podemos asociar padecimientos como la esquizofrenia o los trastornos de personalidad con sucesos delictivos o violentos, algo que en la realidad social se manifiesta en que la esquizofrenia y los trastornos más “complejos” son sinónimos de peligrosidad o de impredecibilidad. De la misma forma, al asociar la depresión con piezas periodísticas asociadas al entretenimiento o a temas más cotidianos le quitamos relevancia y la despojamos de su carácter psiquiátrico y su composición como trastorno. Esta asociación es la más común, la distinción entre lo que consideramos trastornos socialmente aceptados y trastornos rechazados, aceptamos la depresión por su concurrencia y “popularidad” y rechazamos otros trastornos por su complejidad y desconocimiento. Mena et al (2010) enfatizan en el poder que tienen los medios de apuntalar los estereotipos que siempre han existido, de ahondar en las significaciones perjudiciales, pero también en la responsabilidad de educar, de denunciar las injusticias que enfrentan estas comunidades vulneradas y contar las experiencias particulares para erradicar esos estigmas y darles visibilidad y voz a estas comunidades.

La forma de contrarrestar esto es la información, entender estos trastornos y términos como conceptos pertenecientes al campo de la psiquiatría y de la psicología, entender como comunicadores qué significan cada uno de estos conceptos que enunciamos, definirlos y contextualizarlos en el marco general del suceso que estamos narrando. Entender que ninguna de estas experiencias es universal, no existen generalidades cuando hablamos de lo mental,

no existen leyes generales, cada trastorno es diferente, un caso aislado no representa la totalidad de los pacientes diagnosticados ni su sintomatología.

Van Dijk (1990) indica la importancia de entender la producción noticiosa de este tipo de aspectos como una elaboración de discursos que se manifiestan en las prácticas sociales y fomentan ideologías predominantes, es cuestión de entender el papel que juega una sola pieza periodística en la consecución de un pensamiento común y en general en la forma de pensar de la sociedad sobre un tema determinado.

Por último, uno de los rubros más importantes evaluados en este manejo de la información es el lenguaje empleado. En los casos analizados se comprobó la inexistencia del uso de la terminología clínica psiquiátrica, además del uso de los conceptos asociados a la salud mental y a los trastornos mentales como adjetivos con un tono peyorativo, algo que no solo está arraigado en el panorama mediático sino en las pautas comunicativas contemporáneas. Cano et al (2015) nos brindan la premisa de que existe una representación predominantemente negativa sobre lo mental, en especial sobre los trastornos mentales, en la que los medios y la sociedad amplifican la percepción de el “enfermo mental” como un individuo violento e impredecible.

Parte del problema también radica en que en la vida social hemos normalizado el uso de términos psiquiátricos para manifestar nuestras formas de sentir, esto ha ridiculizado y despojado de su carácter clínico a los trastornos. Por ejemplo, el uso de la palabra ansioso, depresivo, psicópata o esquizofrénico en un contexto distinto al clínico ha profundizado las falsas percepciones sobre estos trastornos y ha invisibilizado la experiencia particular de cada individuo.

La solución parte de ser extremadamente cuidadoso con los términos que usamos y entender el significado que hay detrás de cada uno de estos, no es lo mismo decir “trastorno” que “enfermedad” o “esquizofrénico” que “diagnosticado con esquizofrenia” cada uno de

estos términos crea una imagen distinta en la mente de las audiencias, en esto también juega un papel determinante el acompañamiento de expertos que respalden la terminología que estamos usando para la elaboración de nuestras piezas. Debemos hacer uso de términos neutrales que en la medida de lo posible no tengan ningún tipo de connotación negativa.

En el caso particular de Pulzo como medio digital consultado, se evidenció la materialización de todas estas problemáticas, aunque hay algunas piezas concretas que hacen un intento por desarrollar notas más completas que tienen un tono más educativo o informativo y optan por emplear las voces de expertos, aún es muy precaria la aproximación que se hace como medio, algo poco entendible para un medio cuyo valor está en la presencia digital y en el consumo de audiencias jóvenes que demuestran un amplio interés en el consumo de información relacionada a la salud mental.

Los casos analizados de Pulzo evidencian en primer lugar un enfoque erróneamente empleado al aproximarse desde el sensacionalismo y el morbo, un lenguaje que no está unificado y no atiende al carácter clínico del que se ha venido hablando. Se nota una falta de fundamento enorme al no contar con voces de expertos, así como el uso arbitrario de conceptos con una connotación negativa para describir trastornos mentales o en general al hablar de temas asociados a la salud mental. Por último, sobresale el poco interés en tener cuidado al abordar estos temas, no hay iniciativas que demuestren que el medio es consciente de la relevancia y la fragilidad que representa este tema. Pulzo es una muestra de cómo funciona el cubrimiento periodístico sobre la salud mental en un medio digital colombiano cuya principal audiencia es los jóvenes, demuestra el hecho de que estos medios de consumo rápido y masivo no tienen responsabilidad sobre cómo abordan los temas que afectan directamente a sus audiencias, no tienen un interés educativo ni un enfoque humano.

Como parte de la solución, nace la idea de este medio especializado, es una guía tanto para comunicadores como para la sociedad en general sobre cómo debemos hablar de los

trastornos mentales y de la salud mental. Una iniciativa que dé luces sobre qué debemos considerar a la hora de cubrir un tema relacionado a estos conceptos y que sobretodo sea un espacio de reivindicación para las personas que han sido vulneradas históricamente por las falsas creencias sobre la salud mental.

este medio busca ser también una representación de la realidad que viven los pacientes que son violentados por estas prácticas comunicativas, recuperando las apreciaciones de Cvetkovich (2018) es a través de la producción de estas piezas creativas que se puede crear un factor de identificación del trauma que han tenido estas comunidades, este medio es un espacio donde todas estas comunidades pueden sentir que hay un interés y un entendimiento de las violencias y los traumas a los que han sido expuestos.

Bajo estas premisas nace Índigo Salud Mental, un medio de comunicación especializado en salud mental que busca educar a la nueva generación de comunicadores, informar adecuadamente a las generaciones contemporáneas y reivindicar tanto los conceptos de la salud mental y lo mental como a la población afectada. Este medio esta pensado para la comunidad joven que tiene una fuerte influencia en el diálogo sobre la salud mental y que puede contribuir a la erradicación de estereotipos y estigmas preexistentes en la sociedad. Índigo no solo educa e informa, sino señala los errores que cometen los medios al cubrir estos temas y brinda las herramientas para desarrollar un desarrollo ideal de las piezas informativas.

De manera específica, Índigo surge como un medio nativo digital con presencia en redes. Se optó por una red social ya que uno de los fundamentos del medio es el interés en los jóvenes y su relación con la salud mental. Se decidió desarrollar el medio en la red social Instagram, no solo por ser la red que más consumen los jóvenes sino porque esta plataforma da la posibilidad de un formato sencillo para consumir la información y permite que, aunque sea un medio de prensa, tenga un carácter más visual. Instagram, además, permite que los

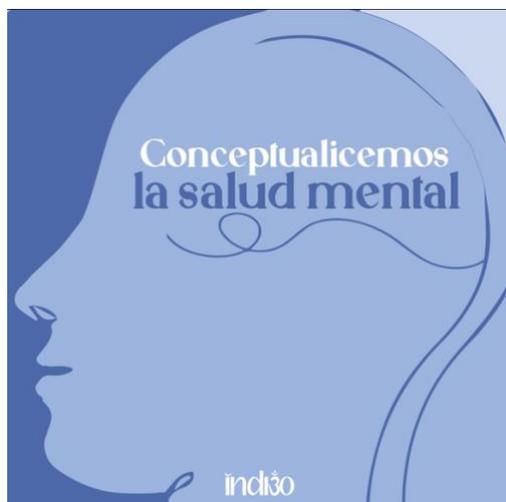
internautas compartan con una gran facilidad la información y se pueda llegar a un público mucho más amplio. La sencillez, rapidez y las herramientas visuales y digitales que ofrece esta red la convierten en la plataforma óptima para la constitución de Índigo como medio nativo digital. No se optó por una página web debido a que las nuevas generaciones consumen la mayoría del contenido en sus teléfonos móviles y porque es mucho más sencillo durante el día consultar un perfil de Instagram que es una red social en la que se interactúa continuamente, que en una página web que no posee la misma visibilidad.

Índigo adquiere su nombre debido al significado que tiene en la cultura oriental el chacra del índigo o mejor conocido como el chacra del tercer ojo. Este chacra se refiere a la constitución de lo mental, al equilibrio en nuestra mente y a nuestro carácter cognitivo. Es uno de los chacras primarios que constituyen nuestra humanidad al definir nuestra realidad socio-afectiva. Teniendo esto en cuenta, se definió que la estética del medio debía reflejar esa percepción de la cultura oriental de lo mental como un equilibrio, como algo variable, sin una única forma, por lo tanto, se optó por una paleta de colores suaves que brindaran esa sensación de equilibrio y que además hicieran referencia a los colores con los que se representan algunos de los chacras. También se decidió incluir en el diseño el uso de formas irregulares y fluidas que enfatizaran esa concepción de lo mental como algo variable, sin límites definidos, propio de cada quién.

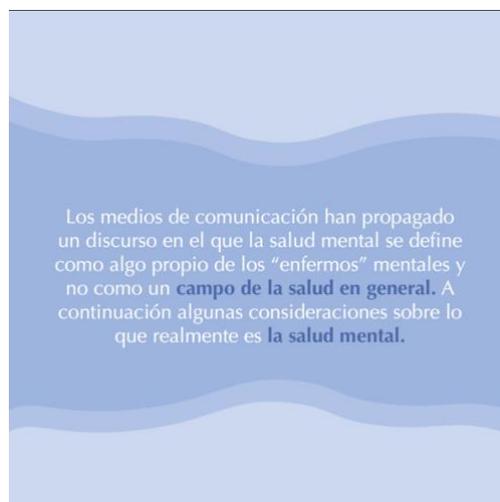
En cuanto a la tipografía se consideró el enfoque de colores minimalista al igual que la sencillez de las formas y se estableció una tipografía sencilla y limpia pero que cautivara la atención de los usuarios. Esta estética minimalista no solo concuerda con la definición del medio sino con lo que es apto estéticamente al hablar de lo mental a una audiencia joven en una plataforma como Instagram.

En cuanto al contenido, se trata de una serie de publicaciones o posts semanales, cada post trabaja un concepto y su relación con el cubrimiento mediático. Cada post o publicación

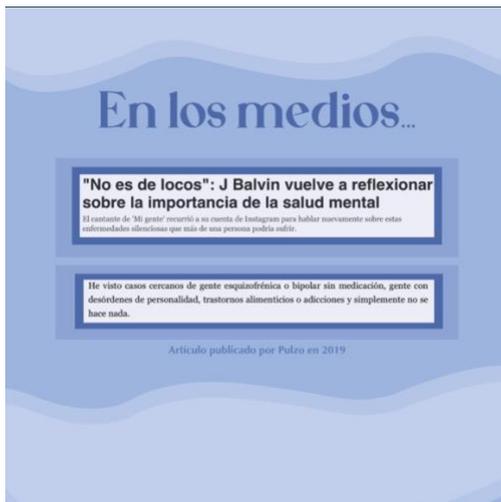
tiene de 6 a 8 diapositivas, la primera diapositiva es una carátula con un diseño visual más atractivo para que pueda ser compartida en los perfiles personales de los lectores y llame la atención de nuevas audiencias. La segunda diapositiva da un contexto del por qué este concepto en particular representa una problemática en el contexto mediático y social. La tercera son ejemplos de la manera en la que los medios abordan el concepto y el por qué ese cubrimiento en específico es deficiente, equivocado o en dado caso, apropiado. Luego, se citan voces de expertos que respalden la tesis central de la publicación, por ejemplo, cuál es la manera correcta de referirnos a ese tema, o cuál es el enfoque que se debe emplear, o sencillamente dan una definición sobre ese concepto con el propósito de educar. Finalmente, se hace una diapositiva más dinámica y visual a manera de conclusión para que los usuarios pueden repostear en sus perfiles personales. A continuación, un ejemplo de cómo funciona este formato.



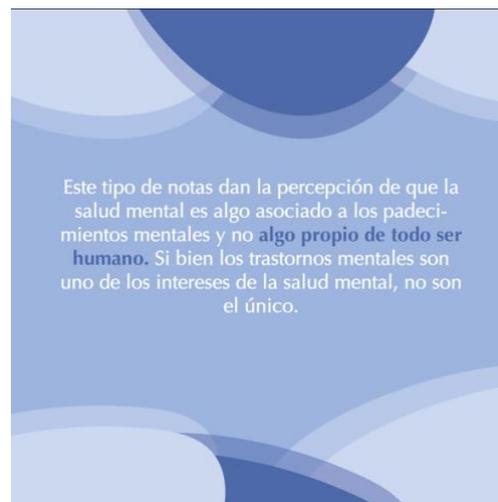
Portada con diseño llamativo



Diapositiva de contexto



Diapositiva con ejemplo de medios.



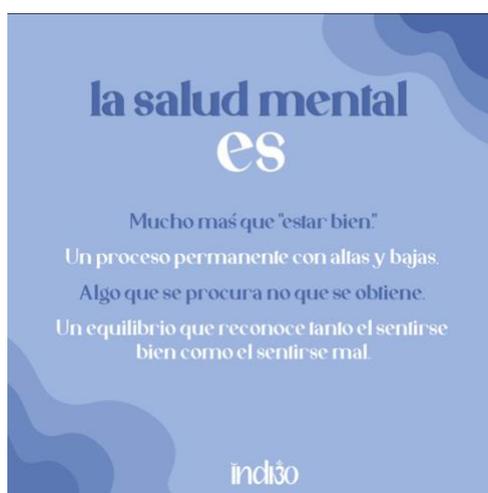
Diapositiva problematizando el ejemplo



Primera voz de experto.



Segunda voz de experto



Diapositiva de conclusión

Los primeros posts elaborados abordan los temas que preliminarmente se han estudiado en este trabajo de investigación. En primer lugar, se realizó un post sobre la identidad del medio, donde se define su visión y misión y en qué consiste. En segundo lugar, se creó una publicación que ayude a definir el concepto de “salud mental” que será empleado de manera recurrente por el medio en el desarrollo de notas. Con el mismo propósito se elaboró un tercer post con algunas consideraciones sobre lo que significan los trastornos mentales. Después se realizó una línea de piezas más específicas sobre cómo cuidar la terminología al hablar de trastornos y salud mental, cuáles son las asociaciones que creamos como medios y comunicadores sobre algunos trastornos y una pequeña aproximación a los estereotipos que hemos fomentado sobre los trastornos mentales “graves” como lo son la esquizofrenia o los trastornos de personalidad. Por último, se desarrolló una línea de tres publicaciones con algunos consejos para los comunicadores y para la sociedad en general sobre cómo hablar sobre temas como el suicidio, la depresión y la ansiedad.

Índigo cumple la labor de educar e informar, pero pretende ser mucho más que eso. El medio no solo va a cubrir los sucesos relacionados con los trastornos y la salud mental mientras corrige, propone y educa, sino va a fomentar espacios de diálogo tanto con profesionales como con pacientes, como con gente interesada en el ámbito de lo mental. Índigo más allá de ser un medio de comunicación, es un espacio seguro para todos aquellos que queremos priorizar, desestigmatizar y reivindicar el diálogo sobre lo mental.

Índigo es un proyecto que se ha desarrollado en el marco de tiempo establecido por la Pontificia Universidad Javeriana, la versión que aquí se consigna es una versión preliminar susceptible a actualizaciones.

ÍNDIGO SALUD MENTAL:

https://instagram.com/indigosaludmental?utm_medium=copy_link

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, S. (2015). La política cultural de las emociones. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Bertolote, J. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry* (6) (2) URL https://www.academia.edu/71847/Origenes_del_concepto_de_salud_mental
- Bocanegra Iglesias, L. (2018). *Estigma y tratamiento del trastorno mental en los medios de comunicación* [Trabajo de grado]. Universidad de Valladolid.
- Byung- Chul Han. (2012). La sociedad del cansancio. Herder.
- Campo-Arias, A., Celina Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 43 (3),162-167. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2014.07.001>
- Cano Bravo, F., Martín Pérez, A.C., Moreno Antequera, D. (2015). Abordaje de la enfermedad mental en los medios de comunicación. *II Conferencia Internacional de Comunicación en Salud* .Universidad Carlos III de Madrid
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista- existencial. *Ajayú*, 1 (1). URL http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001
- Cvetkovich, A. (2012). *Depresión: A public feeling*. Duke University Press.
- Cvetkovich, A. (2018). *An archive of feelings*. Duke University Press.
- Díaz, H. (2013). Especialización y rigor periodístico, antídotos contra los estigmas asociados a la enfermedad. *Revista de comunicación y salud*, 3(2), 33-38. URL <http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/download/107/58>
- Fairclough, N. (1989) *Language and power*. (2da edición). Longman

- Fajardo Triana, E., López Agudelo, L. (2018). *Las redes sociales virtuales: medio facilitador en el fortalecimiento de redes de apoyo en el afrontamiento de adolescentes* [Monografía, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Pereira.
- García Silberman, S., Andrade Palos, P. (2004). El significado psicológico y social de la salud y la enfermedad mentales. *Salud mental*, 17(1). URL http://www.revistasaludmental.com.mx/index.php/salud_mental/article/view/515
- García Reina, L. (2011). El armario social y mediático de la enfermedad mental. En J.C. Suárez (coord.), *La ética de la comunicación a comienzos del siglo XXI: Congreso internacional de ética de la comunicación*. (pp. 301- 327). Facultad de comunicación de la Universidad de Sevilla
- Hinshaw, S. (2008). Stigma as related to mental disorders. *Annu rey Clin Psychol*, 4 (367) doi: 10.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141245. PMID: 17716044.
- León Castro, H. (2005). Estigma y enfermedad mental: un punto de vista histórico- social. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 6 (1), 33-42. URL: http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2005/I/4-ESTIGMA_Y_ENFERMEDAD_MENTAL.pdf
- López, M., Laviana, M., Fernández, L., López, A., Rodríguez, A., Aparicio, A. (2008). La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental. Una estrategia compleja basada en la información disponible. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 28 (1) URL https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000100004
- Magallares, A. (2011). El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social. *Quaderns de psicología*, 13 (2), 7-17. URL <https://www.raco.cat/index.php/QuadernsPsicologia/article/view/248830>

- Mariën, S., Pabian, S., Poels, K., & Vandebosch, H. (2021). Afrontar la diversidad entre adolescentes: Eficacia de las narrativas personales en webs de apoyo. *Comunicar*, 67, 87-98. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-07>
- Martínez Rodríguez, E. (2016). *Medios de comunicación*. Fundación Hermanos Ortega Arconada.
- Mc Caughey, M., Ayers, M. (2003) *Cyberactivism*. Routledge.
- Mena Jiménez, A., Bono del Trigo, A., López Pardo, A., Díaz del Peral, D. (2010). Reflexiones en torno a la sensibilización de medios de comunicación sobre el estigma de la enfermedad mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30 (108) 597-611. URL <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019471004>
- Muñoz, G. (2017). La mutación como alma de la investigación. *Revista nómadas*, 4.
- Navarro Moreno, J., Olmo López, A. (2016) Análisis de la información sobre la enfermedad mental en los medios. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 22 (2), 847-860. URL <https://idus.us.es/handle/11441/86760>
- Lásen, A. (2000). *Un estudio de las temporalidades juveniles*. España Editores.
- Organización Mundial de la Salud. (2018) *La carga de los trastornos mentales en la región de las Américas*. Organización Mundial de la Salud. URL: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Palomino, J. (2020). *DE PRÓTESIS AFECTIVAS Y OTRAS (CON)FIGURACIONES: Sobre cuerpos, subjetividades y afectividad en la era del celular*. [Tesis de doctorado]. Pontificia Universidad Javeriana
- Pardo, N. (2007). *Cómo hacer un análisis crítico del discurso*. Santiago de Chile, Tipográfica Editorial.

- Pérez Álvarez, C., Bosqued Molina, L., Nebot Macías, M., Guilabert Vidal, M., Pérez Zaera, J., Quintanilla, López, M. (2015). Esquizofrenia en la prensa: ¿El estigma continúa?. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35 (128) URL https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352015000400002
- Quintero, F. (2005). De jóvenes y juventud. *Revista nómadas*, 23, 94-103.
- Reguillo, R. (2000). Emergencia de culturas juveniles. Editorial Norma.
- Revuelta, G. (2006). Salud y medios de comunicación en España. *Gaceta sanitaria*, 20 (1) URL <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911106715849>
- Treviño Elizondo, F., Willis, G., Siller- González, B., & Quiroga-Garza, A. (2017). La representación de la enfermedad mental en la prensa. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 24 (2), 1861. 1874. URL <https://pdfs.semanticscholar.org/a527/475a1111e274f22738473cb64ea68e3.pdf>
- Trujillo Jaramillo, E. (2019) Lenguaje periodístico y enfermedad mental: una mirada crítica al abordaje de la información. *Poesis*, 37, 212-220. <https://doi.org/10.21501/16920945.3345>
- Urrego Mendoza, Z. (2007). Reflexiones en torno al análisis de la situación de salud mental en Colombia. *Revista colombiana de psiquiatría*, 36 (2), 307-319. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/806/8063610.pdf>
- Uribe Restrepo, M., Mora, O., & Cortés Rodríguez, A. (2007). Voces del estigma. Percepción de estigma en pacientes y familias con enfermedad mental. *Universitas Medica*, 48(3), 207-220. URL <https://www.redalyc.org/pdf/2310/231018668003.pdf>
- Van Dijk, T. (1990). La noticia como discurso. Paidós Comunicación.
- Vasilachis, I. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Gedisa Editorial
- Vera Poseck, B. (2006). Locura y cine: claves para entender una historia de amor reñido. *Revista de medicina y cine* 2 (3), 80-88. URL <https://gredos.usal.es/handle/10366/56183>

VII. ANEXOS

Registro de noticias.

Título	Año	Medio	Enfermedad/ tema	Link
Cuarentena pone en alerta salud mental de los colombianos; las cifras son preocupantes	2020	Pulzo	Salud mental	https://www.pulzo.com/vivir-bien/colombianos-tienen-problemas-mentales-cuarentena-por-coronavirus-PP882286
Tuve "una crisis muy fuerte" y "casi termino con mi vida"; actor de "El man es Germán"	2019	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/depression-santiago-alarcón-man-es-germán-casi-quitó-vida-PP783291
Hombre con enfermedad mental asesina a dos mujeres y ataca a motorista	2017	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/virales/asesina-mata-brutalmente-2-mujeres-ataca-conductor-PP84930
Mujeres, claves para aclarar crimen de Yuliana y conducta de su asesino	2016	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/nacion/crimen-yuliana-samboni-PP175235
"No quería vivir": Sara Uribe sigue en terapia por depresión y envió mensaje	2021	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/sara-uribe-cuento-que-sigue-terapia-por-depresion-envio-mensaje-PP1065751
Denunciaron que taxista abusó a menor en norte de Bogotá	2017	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/nacion/denuncian-taxista-abuso-menor-norte-bogota-PP230343
El rapero Kid Cudi entró a rehabilitación por depresión e intento de suicidio	2017	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/kid-cudi-entrio-rehabilitacion-PP135090
"No es de locos": J Balvin vuelve a reflexionar sobre la importancia de la salud mental	2019	Pulzo	Depresión/ Ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/balvin-reflexiona-sobre-importante-salud-mental-PP771084
Frank Martínez, de "Masterchef", afrontó una depresión que lo llevo al psiquiatra	2021	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/vivir-bien/frank-martinez-masterchef-hablo-su-depresion-como-ha-afrontado-PP1074903
Aaron Lennon fue recluso en hospital psiquiátrico	2017	Pulzo	Ansiedad	https://www.pulzo.com/deportes/aaron-lennon-hospital-por-problemas-psiquiatricos-PP280872
Cada año 800.000 personas acaban con su propia vida por depresión	2018	Pulzo	Suicidio/ depresión	https://www.pulzo.com/vivir-bien/año-suicidan-800000-personas-mundo-por-depresion-PP566212
La cárcel de los trastornos durante pandemia; técnicas virtuales no ayudan mucho	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/universidad-de-la-sabana/carcel-trastornos-PP100278
Dudas sobre problemas mentales de asesino de mamá de concejal en El Santuario	2017	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/nacion/mama-concejal-fue-asesinada-con-machete-santuario-antioquia-PP284352
Para enfrentar suicidios, arman red en la que caben Dios, pastores y hasta chamanes	2020	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/nacion/red-con-dios-pastores-chamanes-para-enfrentar-suicidio-PP853453
Contrario a lo que usted piensa, levantarse temprano reduce la depresión	2019	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/vivir-bien/madrugar-reduce-depresion-PP539828
Cifras de mortalidad en Colombia	2017	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/nacion/cifras-mortalidad-pandemia-que-venen-luego-covid-19-PP883281
Pandemia mental, lo que viene después del COVID 19 según expertos	2020	Pulzo	Depresión/ Ansiedad	https://www.pulzo.com/nacion/video-basta-golpeando-mujer-causó-PP24485
Salvaje golpiza de taxista a mujer con problemas mentales; nadie la ayudó	2019	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/deportes/ivan-mejia-pide-cabala-iván-lopez-por-su-violencia-jugar-PP588711
"Javier López entra como un asesino; hay que sacarlo del Fútbol"; Iván Mejía	2018	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/mundo/cordoba-jovent-que-apunala-companera-cologio-ee-uu-PP432187
A 40 años en hospital mental, condenan a niña que apuñaló a compañera	2018	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/cantante-sinead-connor-confiesa-ataque-pp202977
La cantante Sinead O'connor confiesa estar al borde del suicidio	2018	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Epa Colombia dice tener trastorno mental	2021	Pulzo	Trastorno de personalidad	https://www.pulzo.com/nacion/enfermedades-mentales-bogota-PP193843
Bogotá: una ciudad que padece enfermedades mentales	2017	Pulzo	Enfermedad mental	https://www.pulzo.com/nacion/agresor-de-natalia-ponce-podria-querer-libre-si-lo-declaran-locos-PP51292
Agresor de Natalia Ponce podría ser declarado enfermo mental e inocente	2016	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/nacion/agresor-de-natalia-ponce-podria-querer-libre-si-lo-declaran-locos-PP51292
Mató a su esposa y fingió ser enfermo mental por un año para evadir la justicia	2018	Pulzo	Suicidio/ enfermedad mental	https://www.pulzo.com/entretenimiento/cantante-sinead-connor-dice-que-no-saber-que-pasara-con-su-futuro-PP884654
El impresionante cambio de actriz de "El Resplandor" por trastornos mentales	2016	Pulzo	Depresión/ esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Adhierten depresión en futbolistas por no saber qué pasará con sus jugosos sueldos	2020	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Lina Tejedor recordó que pensó en suicidarse y explicó cómo superó esta depresión	2020	Pulzo	Depresión/suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Hijo de Pacho Santos celebra que superó depresión, tras estar "casi dos años en el hueco"	2020	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
En aislamiento, aprenda a diferenciar el apetito emocional del que da por hambre	2020	Pulzo	Depresión/ Ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Anciana se lanzó desde quinto piso del Hospital Kennedy	2020	Pulzo	Suicidio/ Ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
¿Sufre de depresión? Aida V. Merlano reapareció, luego de que pensó suicidarse	2020	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Mensaje de Pirry al llegar a los 50 incluye reflexión sobre ansiedad y depresión	2020	Pulzo	Ansiedad/ depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
"No puedo ser fuerte siempre": reconocida empresaria se quitó la vida en su apartamento	2020	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Actor Dwayne Johnson habla de sus depresiones	2018	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Joven que murió en Javeriana se despidió de amigos en grupo de Whatsapp con este mensaje	2019	Pulzo	Suicidio/ depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Humorista de "Sabados felices" cuenta que estuvo al borde del suicidio	2017	Pulzo	Suicidio/ depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
La bruja estaría detrás de la depresión de Manuela Gómez, según ella	2021	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Jóvenes con mas de 300 amigos en Facebook presentan más riesgo de sufrir depresión	2016	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Ex reina de belleza cuenta como superó depresión por duras críticas a su figura	2017	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
"Toqué fondo, no sabía si iba a despertar": Cabas sobre crisis que casi lo mata	2018	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
La depresión aumenta y se convierte en la mayor causa de discapacidad en el mundo	2017	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Diego cadavid cuenta que padeció depresión y ansiedad	2019	Pulzo	Depresión/ Ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
5 aspectos para identificar si su hijo sufre de depresión	2017	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Pirry, hospitalizado en Tunja, un cuadro de depresión sería la causa	2020	Pulzo	Depresión	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Katherine Porto venció los "demonios" por los que tuvo hasta ideas suicidas	2018	Pulzo	Depresión/ suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
"El rubius" se aleja de youtube por problemas de salud mental	2018	Pulzo	Ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Escuchar música y otros 'tips' para combatir un ataque de ansiedad	2018	Pulzo	Ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
"¿Yo a qué horas dije eso?": Reacción de Juan Diego Alvíra al oír imitador suyo	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Comportamiento de los padres se relaciona con riesgo de suicidio de los hijos	2017	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Investigan pacto suicida de pareja de menores que se lanzó al vacío desde piso 13	2017	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Los mensajes de reflexión que deja la muerte de joven que cayó de edificio en la Javeriana	2019	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Mincultura se enteró en plena reunión virtual del suicidio de un gestor cultural	2020	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Pandemia ha hecho que 5304 personas se quieran suicidar en Colombia	2020	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Así fueron las últimas horas-axel robles-joven-parecer-suicidio-torre-colpatia	2018	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
En un video, menor que se lanzó de piso 48 de la Torre Colpatia anunció sus intenciones	2018	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Mujer cayó al vacío desde edificio en Cali, mismo en donde 3 personas se suicidaron	2020	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Belly Arizala y otros 3 famosos que intentaron suicidarse y no pudieron	2019	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Hombre murió tras caer al vacío desde la Clínica del Country	2020	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Evidencian aumento de casos de suicidios en menores de edad en Colombia	2018	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Historia de joven que se suicidó en Bogotá al parecer por problemas en su trabajo	2020	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Lina Marulanda murió con virgen en mano, y más detalles desconocidos de su suicidio	2019	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Fotos, Policía investiga si joven que cayó de piso 48 de torre colpatia se suicidó	2018	Pulzo	Suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Apareció estudiantemente de la U. Nacional, perdido hace 10 meses, sufre de esquizofrenia	2021	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Historia condona por feminicidio de una mujer trans en Colombia	2018	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Cantante Aaron Carter tiene 3 terribles problemas mentales... uno es esquizofrenia	2019	Pulzo	Esquizofrenia, trastorno de personalidad, ansiedad	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Mamá con problemas de esquizofrenia mató a sus 2 hijos en Putumayo	2017	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Hombre habría matado a la mamá y ocultado el cuerpo en una nevera	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Alarma en Gobernación de Tolima por hombre que intentó saltar de octavo piso	2017	Pulzo	Esquizofrenia, suicidio	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Colombiano mató a su madre e hirió a su hermana en Estados Unidos	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Encadenó a su hija porque estaría contagiando a hombres con VIH para vengarse	2017	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
En tragedia, así terminó pelea familiar cuando un hombre mató a su madre a puñaladas	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Revelan detalles del hombre acusado de desmembrar a su madre en Bogotá	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Colombiano habría descuartizado a joven en España porque sintió que se río de su acento	2019	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Avatares virtuales para ayudar a esquizofrénicos	2017	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Santos se reunió con Timochenko y senadores FARC	2020	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Fiscales se burlan y denigran a desaparecidos del Palacio de Justicia	2019	Pulzo	Esquizofrenia	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Suicidios en EEUU aumentaron 24% desde 1999	2016	Pulzo	Suicidio/enfermedad mental	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Claudia López se queja de la policía de Bogotá, y la policía se declara "indignada"	2020	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
La única cirugía que se ha hecho y 9 datos más sobre Natalia París	2016	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Mujer camina en tanga en aeropuerto	2018	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Policía mata a hombre al confundir con una pistola un tubo que llevaba	2018	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
Encontraron muerto a hombre que burló la seguridad de Maduro para pedirle ayuda	2018	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
"Alíarse con Claudia López es como alíarse con un escorpión". María F. Cabal	2021	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	https://www.pulzo.com/entretenimiento/psa-colombia-dice-que-tiene-trastorno-mental-PP1042071
La sobregredora razón por la que una mujer terminó suspendida de cables, en Medellín	2020	Pulzo	Trastorno afectivo bipolar	

Cuarentena pone en alerta salud mental de los colombianos; las cifras son preocupantes	Nubia Bañista, subdirectora de enfermedades no transmisibles de la mencionada entidad, le dijo a Blu Radio que los requerimientos de salud mental de los ciudadanos han aumentado hasta en un 30 %.	NA	Mujer acurrada en la esquina de un cuarto	Ministerio de salud Nubia Bañista Pablo Monsalve	Frecuentes Preocupantes	Incremento exponencial en las solicitudes de atención a salud mental en Colombia debido a las condiciones de la cuarentena y de la pandemia en general.	los cuadros de depresión son cada vez más frecuentes; incluso, algunos han tenido ideas suicidas y los casos de violencia intrafamiliar han aumentado. (Experta)
Tue "una crisis muy fuerte" y "casi termino con mi vida" actor de "El man es German"	El artista contó que todo comenzó desde que era "muy pequeño". "Siempre sentía, por momentos, y por épocas, tristezas muy grandes, vacíos muy fuertes, como unos dolores en el pecho y una sensación de tristeza, muy grandes", dijo.	Siempre sentía, por momentos, y por épocas, tristezas muy grandes. Es normal sentir depresión, lo que no debemos hacer es callarnos. Es normal buscar ayuda profesional para atender nuestros problemas emocionales.	Collage de distintas escenas de Santiago Alarcón en " El man es German"	Santiago Alarcón, actor	Difíciles Normales	Santiago Alarcón, protagonista de la novela El Man es German, cuenta su experiencia enfrentando cuadros depresivos	NA
Hombre con enfermedad mental asesina a dos mujeres y ataca a motorista	Según el portal RT, el hombre asesinó a una vendedora en una tienda y luego mató a una clienta, cuyo cuerpo quedó a unos metros de su primera víctima.	NA	Hombre con gorro y con cuchillo en mano	Portal de noticias TN La República de Perú, periódico.	NA	Un hombre asesina a dos mujeres en Rusia y posteriormente ataca a otro vehículo con un cuchillo, todo es captado en video, aparentemente el hombre cuenta con diagnóstico psiquiátrico	NA
Mujeres, claves para aclarar crimen de Yuliana y conducta de su asesino	Aquí lo registra la revista Semana en el recuento de los hechos que estremecieron al país la semana que termina: hace exactamente una semana, el arquitecto Rafael Uribe Noguera presuntamente secuestró, torturó, violó y asesinó a la niña de 7 años.	"era irregular, impulsivo, complejo y hasta grosero. A veces las discusiones parecían más de un muchachito de bachillerato que de un hombre hecho y derecho".	Velas colocadas en las aceras del barrio Bosque Calderón, donde vive Yuliana.	Revista Semana El Espectador Caracol Radio Javier Anguato Rojas, perfilador criminalístico	NA	Desarrollo del perfil psicológico de Rafael Uribe en el marco del asesinato de la menor Yuliana Samboni. Testimonios de las mujeres cercanas a las acusado sobre características de su personalidad.	"Los sicópatas buscan cada vez más emoción y para ellos se arriesgan más. Van creciendo. No les importan las consecuencias de sus actos y los tiene en cuidado el daño que causan o el dolor de la víctima, eso más bien los excita" (Experto)
"No quería vivir": Sara Uribe sigue en terapia por depresión y envió mensaje	Mediante una historia publicada en su cuenta de Instagram, Sara Uribe compartió con todos sus seguidores los difíciles momentos que pasó debido a una fuerte depresión. Incluso, indicó que llegó a pensar que no quería vivir más.	Sara Uribe sigue en terapia para tratar la depresión. El modelo antioqueño puntualizó que en la actualidad no ha tenido ningún tipo de crisis depresiva y que está pasando por uno de los mejores momentos de su vida.	Foto en primer plano de Sara Uribe	Sara Uribe	Serías	Testimonio de la modelo Sara Uribe sobre su tratamiento actual para la depresión e ideas suicidas	NA
Denuncian que taxista abusó a menor en norte de Bogotá	Se trata de Ximena Betancourt que le contó a Caracol Radio que los hechos ocurrieron, en la mañana de este jueves, cuando su hija abordó el vehículo que solicitó por medio de esa plataforma de servicio de taxis. Durante el recorrido habría sido amenazada por el conductor.	NA	Mujer subiendo a un taxi	Caracol Radio Fiscalía	NA	Relato de una madre de familia sobre abuso de un taxista a su hija menor de edad, señalando y culpabilizando a las empresas por contratar a personas con enfermedades mentales	NA
El rapero Kid Cudi entró a rehabilitación por depresión e intento de suicidio	El lunes el artista decidió internarse en una clínica de rehabilitación para tratar esta enfermedad, así como para luchar contra la ansiedad, señala CNN.	NA	Kid cudi primer plano en concierto	CNN BBC	NA	Kid cudi comunica que empezará tratamiento psiquiátrico y psicológico debido a intento de suicidio y depresión clínica	NA
"No es de locos": J Balvin vuelve a reflexionar sobre la importancia de la salud mental	"Todos vemos la gloria, pocos saben la historia y mucho menos las batallas internas que la mente puede hacer", fue la primera frase que compartió J Balvin con sus 33 millones de seguidores en dicha red social.	Sentir una distorsión de la realidad que no le deja ver claro	Primer plano de J Balvin caminando	J Balvin	Silenciosas	NA	NA
Frank Martínez, de "Masterchef", afrontó una depresión que lo llevó al psiquiatra	El humorista relató, durante una entrevista con el sitio web Vivir en El Poblado en marzo del 2020, cómo ha padecido de este trastorno mental y qué estrategias ha utilizado para no dejarse superar	Reconoció en esa entrevista en marzo del 2020 que para la depresión tenía apoyo de medicamentos e iba una vez a la semana al psicólogo para tratar su enfermedad	Primer plano Frank Martínez en el set de MasterChef	Vivir en el Poblado Frank Martínez	Inexplicables	El comedante Frank Martínez cuenta su experiencia desde hace más de ocho años con la depresión, como evoluciona esta enfermedad actualmente y habla de la importancia de la medicación y el tratamiento psicológico	NA
Aaron Lennon fue recluso en hospital psiquiátrico	Un vocero del Greater Manchester Police indicó que abordan a Lennon a las "16:35 p.m." del pasado 30 abril después de varios llamados de preocupación por el bienestar de una persona".	No se encontraba en buena forma física para hacer parte del equipo	Aaron Lennon con los brazos abiertos en una cancha de fútbol	Representante de Lennon Greater Manchester Police BBC The Sun	NA	El representante del jugador del Everton, Aaron Lennon, informa que fue admitido en un hospital psiquiátrico por enfermedades relacionadas al estrés y la depresión	NA
Cada año 800.000 personas acaban con su propia vida por depresión	De acuerdo con cifras del Ministerio de Salud, para el 2017 se calculó que en el mundo había 350 millones de personas que padecen esta enfermedad. El grupo de edad más afectado es el de las personas entre 15 y 29 años	Los episodios depresivos pueden clasificarse como leves, moderados o graves	Hombre en cuarto sentado con las manos tapando su rostro	Ministerio de Salud Organización Mundial de la Salud	NA	La organización mundial de la Salud y el Ministerio de Salud Nacional enfatizan en la relación entre la depresión y el suicidio y como es un problema coyuntural con un crecimiento exponencial	NA
La cárcel de los trastornos durante pandemia; técnicas virtuales no ayudan mucho	"El encierro está en mi mente". Así lo asegura Mariana. Ella es una joven de 29 años, de ojos verdes y piel morena. Es estudiante de economía, vive con su hermana menor y su papá, que afirman amarla con todo su corazón. Ella era una niña muy alegre, tenía muchos amigos y amaba salir de fiesta como toda adolescente normal. Sin embargo, cuando cumplió sus 18 años empezó a tener episodios donde hablaba sola y en ocasiones no era clara con sus palabras. En ese momento sus padres se dieron cuenta de que algo no andaba bien y pidieron una cita con el psiquiatra. Ella fue diagnosticada con severidad	El desajuste del tratamiento para la mente. Lo más difícil del encierro. Los métodos para ayudar a la mente en cuarentena	Mujer con tapabocas agarrándose el cabello	Universidad de la Sabana Rosana Rebecca Gluck Universidad de Antioquia Ministerio de Salud Juliet Vélez Colegio Colombiano Psicología María Camila Triana	Traumáticas Confusas	La Universidad de la Sabana realiza un reportaje sobre la crisis de la salud mental en Colombia en la coyuntura de la pandemia por el COVID 19, recoge testimonios de pacientes y valoraciones de expertos del campo de la salud.	el tema del encierro y estar aislados de sus actividades normales provoca una grave afectación. Lo que sucede en este tipo de situaciones es que los síntomas se pueden incrementar. A veces una persona que ya estaba bien y estaba regulada con algún problema, puede generar aumento de la sintomatología". (Experto) Los tratamientos han cambiado, sin duda, a raíz del confinamiento y se puede decir que de manera positiva y negativa, ya que al estar aislados se da mayor visibilidad al uso y efectividad de los tratamientos psicológicos" (Experto)
Dudas sobre problemas mentales de asesino de mamá de concejal en El Santuario	Según esta versión, que fue entregada por la esposa de Zuluaga a las autoridades, no ha sido confirmada por los médicos del municipio de Antioquia. Esto, de acuerdo a la declaración del coronel Wilson Pardo, comandante de la Policía, citado por El Colombiano "Según la esposa, este hombre tiene problemas mentales. El juez y los galenos tendrán que determinar si es un caso	NA	Collage a blanco y negro de la víctima	Wilson Pardo, comandante de la policía El Colombiano Noticias Caracol ISB noticas	NA	La policía comunica la investigación de si existen antecedentes de enfermedad mental en el caso del asesinato de la mamá de un concejal en El Santuario	"Según la esposa, este hombre tiene problemas mentales. El juez y los galenos tendrán que determinar si es un caso psiquiátrico o no". (Experto)
Para enfrentar suicidios, aman red en la que caben Dios, pastores y hasta chamanes	"Sabemos que el suicidio es un problema de salud pública, es una enfermedad mental que agobia a toda la sociedad y que va en aumento", dijo Aranda en Blu Radio. "De ahí esa necesidad de generar múltiples estrategias, múltiples acciones".	NA	Mano en el piso desenfocada	Blu Radio El Nuevo Día Johana Aranda Secretaria de Salud de Bogotá	Problemáticas Recurrentes Inquietadas	Unión de grupos religiosos en pro de la prevención del suicidio, rescatando no solo lo espiritual sino valorando el acompañamiento de profesionales de la salud. Se busca generar campañas de acompañamiento psicológico permanente.	"Sabemos que el suicidio es un problema de salud pública, es una enfermedad mental que agobia a toda la sociedad y que va en aumento" "La estrategia va encaminada a todos los frentes. Hemos querido establecer psicólogos clínicos en cada comuna y en cada barrio de la ciudad. Pero también le hemos dado la bienvenida a todo ese apoyo que nos han brindado los diferentes líderes espirituales de la ciudad."
Contrario a lo que usted piensa, levantarse temprano reduce la depresión	La investigación, publicada en la Revista Nature Communication, detalló que despertar temprano también previene enfermedades mentales, combate la diabetes y la obesidad, rescató el portal Nueva Mujer.	NA	Mujer de espaldas meditando	Portal Nueva Mujer	NA	Publicación sobre una investigación que podría demostrar que levantarse temprano puede servir como factor de prevención al padecimiento o deterioro de enfermedades mentales	"Demostramos que ser una persona madrugadora está asociada con una mejor salud mental, reduce los riesgos de depresión, no afecta el IMC ni el riesgo de diabetes tipo 2" (experto)
Cifras de mortalidad en Colombia	Estas conclusiones se desprenden del informe de Medicina Legal del 2017, divulgado por la revista Semana que, además, es preliminar, y que da cuenta de 22.254 muertes violentas durante el 2016.	NA	Camión de la fiscalía con cuerpos adentro	Medicina Legal Revista Semana	NA	Recuento del informe de medicina legal sobre las principales causas de muerte en el país, en el que el suicidio y en general el desatendimiento de las enfermedades mentales están entre las más frecuentes	NA
Pandemia mental, lo que viene después del COVID 19 según expertos	Para la Asociación Colombiana de Psiquiatría, en un país como Colombia, en el que los niveles de maltrato, violencia intrafamiliar y feminicidios son muy altos, la cuarentena acrecienta en muchos casos problemas ya existentes, tanto que el Gobierno para en marcha campañas para evitar que aumenten los casos de agresiones domésticas en este periodo.	En esta etapa, 30 voluntarios, profesionales de la salud, decidieron poner a disposición de todos aquellos que requieren ayuda u orientación durante la cuarentena.	Hombre con mano en la frente hablando con mujer en un consultorio	Asociación Colombiana de Psiquiatría Actriz Arrieta Molineros	Impactante	Situación actual y proyección futura del padecimiento de enfermedades mentales en Colombia debido a la coyuntura del aislamiento y la pandemia en general. Herramientas dispuestas, consejos y valoraciones de expertos.	"se van a duplicar las cifras de padecimientos relacionados con la depresión". (Experto)

Salvaje golpiza de taxista a mujer con problemas mentales; nadie la ayudó	La persona que presentó los hechos con su cámara difundió a través de la página de Facebook Copaceta Noticias, en donde aseguran que la víctima tiene algún tipo de enfermedad mental, lo que agrava su condición de vulnerabilidad.	NA	Fotos de cámara de seguridad de hombre golpizando a mujer en un parque	Caracol Radio	Vulnerable	Caso de agresión hacia mujer por parte de su pareja. La mujer aparentemente desahucia con el hombre porque padece de un trastorno mental.	NA	
"Javier López entra como asesino; hay que sacarlo del fútbol": Iván Mejía	Mejía criticó las acciones de López, cuyas fallas se caracterizan por su rudeza, diciendo que este "es un caso a patológico, de enfermedad mental; deben llevar a López donde un psiquiatra urgentemente porque uno no entiende su necesidad de ir permanentemente a dañar al adversario".	NA	Le hizo una entrada de matón, de asesino, tiró a llevarse y le pudo acabar la carrera	Caracol Radio Iván Mejía	Patológico Violento Daltnas	Valoración de Iván Mejía, comentarista deportivo, sobre el comportamiento irracional del jugador Javier López. Algo que el asocio con una patología psiquiátrica	"Hay que sacarlo del fútbol; es un personaje nocivo, dañino y patológico que con la protección absoluta y total de la dirigencia de Santa Fe, que es tan culpable como López por mantenerlo allí" (Experto)	
A 40 años en hospital mental, condenan a niña que apuñaló a compañera	El juez Michael Bohren, encargado del caso, concluyó que la adolescente corre riesgo de herirse a sí misma o de hacerles daño a otras personas. Por eso, condenó a la adolescente a la pena máxima que la Fiscalía había solicitado, informa The Guardian	NA	Mujer en corte sujeta por un policía	The Guardian BBC Time	Riesgos Frágil	Sentencia a joven que apuñaló a su compañera en una especie de juego de roles. Los peritos determinaron que la joven sufre de esquizofrenia y fue sentenciada a 40 años en una institución de cuidado mental.	"No podemos olvidar que esto es un intento de homicidio"	
La cantante Sinead O'connor confiesa estar al borde del suicidio	"Esto sólo y no hay absolutamente nadie en mi vida, excepto mi doctor y mi psiquiatra, el hombre más dulce del mundo, que dice que soy una heroína, y eso es la única cosa que me mantiene viva en este momento... y eso es patético", expresa en el primer minuto de la grabación	NA	Foto de la cantante en primer plano llorando	Sinead O'connor	Impredecibles	La cantante cuenta su experiencia con sus múltiples trastornos mentales y cuenta su situación actual	NA	
Epa Colombia dice tener trastorno mental	"Epa Colombia" hizo esa confesión en sus historias de Instagram, donde aseguró estar muy feliz después de pasar en sus procesos judiciales por haber atacado una estación de Transmilenio.	NA	En ese proceso hallaron su trastorno le reclamó a Claudia López por un nuevo cierre de su plaza que estuvo en un curso de reeducación como resultado de sus comportamientos.	Foto en primer plano de Danyely Barrera en su carro	Danyely Barrera Secretaria de Gobierno	NA	Danyely Barrera habla de su proceso de reeducación y cuenta que ha sido diagnosticada con un trastorno de la personalidad que en parte justifica su manera de actuar.	NA
Bogotá: una ciudad que padece enfermedades mentales	El análisis fue hecho por expertos y consejeros del Distrito que manifestaron que cada año, cerca de 400 mil personas solicitan atención en la red pública para ser valorados por complicaciones en su salud mental. La mayoría de las personas que buscan la atención son las mujeres, indicó el portal.	NA	Multitud en la Plaza de Bolívar	Cinco Concejal María Clara Name Concejal Jorge Torres	Tratables	Un estudio de 2017 que revela el crecimiento de reportes de enfermedad mental en Bogotá y sobretodo los reportes de intentos de suicidio.	Se debe trabajar en un cambio cultural encaminado a cambiar la aceptación de los roles y el machismo, pues el 30 % de las personas encuestadas cree que si la pareja los es una demostración de amor; y al 40 % de las mujeres encuestadas les gusta los hombres con temperamento fuerte"	
Agresor de Natalia Ponce podría ser declarado enfermo mental e inocente	Por eso, el concepto del experto forense Máximo Alberto Duque apunta a que de comprobarse que Vega sufre de una enfermedad mental inmediatamente sería declarado inimputable. En otras palabras, sería absuelto de cualquier responsabilidad penal por no tener la capacidad de comprender el acto que cometió.	NA	Collage de Natalia a un lado y del agresor al otro	Máximo Alberto Duque Noticias Caracol Jaime García	NA	La defensa de Jhonatan Vega argumenta que padece de un trastorno mental y de episodios psicóticos lo que lo llevó a cometer el atentado contra la víctima.	"Se encuentra que el joven quería sacarse las alucinaciones auditivas de la cabeza, es decir, a ella también. Al parecer ellos no consumían drogas juntos, pero es claro que para él ella siempre lo acosaba en las alucinaciones"	
Mató a su esposa y fingió ser enfermo mental por un año para evadir la justicia	Para evitar responder por el crimen, el hombre en un principio aseguró que su esposa, nacida en el municipio de Tolú (Sucre), se había suicidado. Poco después, comenzó a las autoridades de que él tenía problemas psiquiátricos, informó Noticias Caracol.	NA	víctima frecuente de maltrato psicológico y físico por parte de Dany. Fue capturado el pasado 13 de mayo los vecinos lograron escuchar los gritos de auxilio de su hija cuando era apuñalada.	Collage del victimario y de la víctima	Noticias Caracol Felio Antonio Garay Capitana Diana García Observatorio de Femicidios	NA	Los peritos y expertos jurídicos argumentan que el argumentar padecimiento de enfermedad mental es una herramienta común para evadir a la justicia, este es el caso de un esposo que asesina a su esposa y argumentó tener esquizofrenia.	"Hicieron que los traslademos hasta los centros psiquiátricos, dicen que tienen antecedentes, que tienen medicamentos, y muestran fórmulas falsas para hacernos creer que efectivamente tienen problemas mentales".
El impresionante cambio de actriz de "El Resplando" por trastornos mentales	Fue una de las actrices más populares en las décadas de los 70 y 80 y aunque no era de las más bonitas de Hollywood, sí brillaba por su talento	NA	Collage de una antes y después de la actriz	US Magazine Dr. Phil Portal Fotograma	NA	Artículo que cuenta la evolución del trastorno mental que sufre la actriz Shelley Duvall desde que grabó The Shining, muestra los testimonios de la actriz respecto a sus psicosis y a su esquizofrenia	NA	
Advierten depresión en futbolistas por no saber qué pasará con sus jugosos sueldos	Esta situación obedece a que la suspensión de los campeonatos profesionales por la pandemia del coronavirus está afectando a muchas carreras bien remuneradas, pero que también son muy cortas.	NA	estó afectando a muchas carreras bien remuneradas muchos temen al riesgo de contaminación	Baño entre manos	FIFPRO Universidad de Amsterdam Michael Bennet	NA	Entidades expertas en psiquiatría y en deporte advierten el posible padecimiento de trastornos mentales por la frustración de deportistas y futbolistas de ver frustrada su carrera profesional por la pandemia	"El porcentaje de aquellos que están preocupados por su futuro es significativamente elevado" "Si metemos presión sobre los jugadores para hacernos volver a un medio en el que podían sentir su seguridad en peligro, aumentaría su ansiedad"
Lina Tejero recordó que pensó en suicidarse y explicó cómo superó esta depresión	"Si he sufrido de depresión, sí", explicó la actriz sin ningún problema y contó en detalle su historia	NA	Tejero ya había comentado parte de esta historia en 2017, cuando fue portada de Soho	Foto en primer plano de Lina Tejero	Lina Tejero	NA	Lina Tejero habla en un live de haber sufrido un cuadro depresivo y de tener ideas suicidas y cuenta que le sirvió para sobrellevar esa situación	NA
Hijo de Facho Santos celebra que superó depresión, tras estar "casi dos años en el huaco"	El fotógrafo contó que durante casi 2 años estuvo "en el huaco", no solo por la depresión que tenía, sino también porque estuvo lesionado de la espalda. Eso, según él, hizo que se alimentara mal y, por consiguiente, subiera de peso.	NA	Foto de Pedro Santos recostado en una silla	Pedro Santos	NA	Pedro Santos habla de un reciente cuadro de depresión en el que no se encontraba bien ni física ni mentalmente	NA	
En aislamiento, aprenda a diferenciar el apetito emocional del que da por hambre	El especialista aseguró que la necesidad de comer sin realmente tener "hambre física", pues el cuerpo intenta alimentar las emociones con comida.	NA	Se desarrollan brote de irritabilidad y depresión	Mujer con hamburgueta en manos	Salvador Palacio	NA	Investigaciones sobre por qué se dan los llamados atracones al comer y su asociación con padecimientos como la ansiedad y en general el estrés por el aislamiento	NA
Anciana se lanzó desde quinto piso del Hospital Kennedy	La noticia fue confirmada por el coronel Edgar Aullá, oficial de inspección y vigilancia de la Policía Metropolitana de Bogotá, que, citado por Alerta Bogotá, dijo que el hecho se presentó a las 5:30 de la mañana de hoy.	NA	Las heridas en la cabeza y tórax fueron mortales. La mujer entró en pánico al saber que tenía coronavirus y por eso tomó la decisión	Foto de la fachada del Hospital Kennedy	Policía Blu Radio Alerta Bogotá Secretaría de Salud	Fatídica	Tras el suicidio de una mujer mayor en el Hospital de Kennedy la policía asegura que fue un intento de suicidio al enterarse de que tenía coronavirus, sin embargo, el hospital argumenta que fue un episodio psicótico	NA
¿Sufre de depresión? Aida V. Merlano respacó, luego de que pensó suicidarse	Esa declaración de Aida Victoria estuvo acompañada de otras en las que indicó que no va a "dar explicaciones" de lo que le sucedió el primer fin de semana del mes, cuando pensó en quitarse la vida durante la cuarentena, pues eso sería abrirle una puerta a la gente para que se tome la licencia de	NA	salió gracias a su pareja, su psicólogo, su psiquiatra y su familia	Foto en primer plano de Aida V. Merlano	Aida V. Merlano	NA	Aida Victoria Merlano cuenta a sus seguidores que sufrió de un cuadro depresivo agudo y que con ayuda psiquiátrica pudo superarlo	NA
Mensaje de Pirry al llegar a los 50 incluye reflexión sobre ansiedad y depresión	La foto de la celebración de su primer año, al lado de sus papás y frente a una torta blanca, fue la imagen que escogió Guillermo Prieto para hablar de los 50 años que cumplió el domingo 3 de mayo.	NA	Foto de Pirry con atardecer	Guillermo Prieto	Inciertas	El cronista Guillermo Prieto, mejor conocido como Pirry, comparte un mensaje en su cumpleaños sobre su experiencia con la ansiedad y la depresión y la importancia de la salud mental	NA	
"No puedo ser fuerte siempre": reconocida empresaria se quitó la vida en su apartamento	El hecho ocurrió el miércoles pasado, cuando la joven habría tomado la decisión de quitarse la vida, en Barranquilla. Según Caracol Radio, se habría ahorcado y el cuerpo sin vida lo encontró ese mismo día su novio, quien la dejó sola un rato mientras iba a hacer unas diligencias, en la capital de Atlántico.	NA	Foto de empresaria en plays	Caracol Radio Juliana Real Diario La Libertad	NA	La empresaria Barranquillera Juliana Real fallece después de un ahorcamiento debido a repetidos episodios de depresión que compartió en redes	NA	
Actor Dwayne Johnson habla de sus depresiones	Los cuadros depresivos de la estrella de "Jumanji" empezaron hace tres décadas, luego del intento de suicidio de su madre, según la revista Variety, y pese a tenerla bajo control, ha tenido algunos puntos álgidos, como cuando Johnson no pudo convertirse en futbolista (de fútbol americano) profesional de la liga canadiense debido a lesiones en su cuerpo.	NA	Es mejor que ella no se acuerde	Primer plano de Dwayne Johnson con lentes de sol	Revista Variety CNN The Washington Post	NA	Dwayne Johnson, "The Rock", habla de cómo ha sido vivir con depresión desde hace más de 30 años y cuál es su situación actual	NA
Joven que murió en Javeriana se despidió de amigos en grupo de Whatsapp con este mensaje	Un par de horas después de que se conociera que el estudiante Jhonner Coronado falleció al caer desde aproximadamente 25 metros de altura, Pulzo conoció el grupo de WhatsApp que creó el joven, estudiante de Ingeniería de Sistemas de 19 años, para despedirse de sus compañeros de semestre.	NA	aseguró que él estuvo hospitalizado hace dos semanas por depresión y ansiedad Pulzo conoció el grupo de WhatsApp que creó el joven, estudiante de Ingeniería de Sistemas de 19 años, para despedirse de sus compañeros de semestre.	Edificio de derecho de la Pontificia Universidad Javeriana acondicionado	Compañero de la víctima	Sorpresiva	Comparten mensaje de despedida de Jhonner Coronado para sus compañeros momentos antes de cometer su suicidio	NA
Humorista de "Sábados felices" cuenta que estuvo al borde del suicidio	La "Monita", como la reconoce el elenco de ese programa, no especificó exactamente por qué quería morir; sin embargo, relató su difícil experiencia en "Se dice de mí".	NA	Sesfe de Patricia Silva con micrófono	Patricia Silva	NA	Comediante de Sábados Felices cuenta que sufrió de depresión y tuvo pensamientos suicidas	NA	

La brujería estaría detrás de la depresión de Manuela Gómez, según ella	Manuela Gómez, en una de sus historias en Instagram, dijo que no es normal sentir las cosas negativas que ha percibido. "Hace muchísimo tiempo siento cosas raras, como si alguien me estuviera trabajando o algo", manifestó.	Muchas personas que la conocen le han dicho que tiene un espíritu Dico que no está mal de la cabeza	Selfie de Manuela Gómez	Manuela Gómez	NA	Manuela Gómez le atribuye sus cuadros depresivos y le empuja a un trabajo de brujería	NA
Jóvenes con más de 300 amigos en Facebook presentan más riesgo de sufrir depresión	Al pasar varias horas conectados en las redes, se ven sujetos a la interacción a distancia, donde se pueden presentar casos de rechazo o crítica, informó Huffington Post.	NA	Joven viendo computador	Huffington Post Medical News Today	Desagustante	Estudio de diferentes entidades demostraría que entre más amigos un joven posee en redes sociales más se es propenso a sufrir de ansiedad o de depresión.	NA
Es reina de belleza cuenta como superó depresión por duros críticas a su figura	Desde los 16 años participó en diferentes desfiles y durante toda su época experimentó una incesante angustia por "encajar" con su cuerpo, aseguró la ahora cantante en La Red.	Ha sido mi forma de sanar, ha sido donde hago todo ese ejercicio, ¡la catarsis!	Selfie de Nina Rodríguez	Nina Rodríguez La Red	NA	Nina Rodríguez cuenta como las exigencias del mundo de modelaje desarrollaron en ella una depresión clínica que aun trata	NA
"Toqué fondo, no sabía si iba a despertar". Cabas sobre crisis que casi lo mata	Todo se habría dado en medio de unos problemas de salud, y a raíz de un reciente "desamor" por una pareja (no sería Johana, pues ellos terminaron su relación hace muchos años) y por la música, expresó Cabas en "Lo sé todo".	NA	Cabas en concierto de día	Andrés Cabas	Destructiva	Andrés Cabas cuenta que padeció un cuadro depresivo agudo y habló de su proceso de recuperación y su condición actual	NA
La depresión aumenta y se convierte en la mayor causa de discapacidad en el mundo	El número de personas depresivas ascendió en 2015 a 322 millones, el 18,4 % más que en 2005, indicó la misma fuente.	NA	Joven con manos en la cara	Organización Mundial de la Salud Shejar Saxena	Tratables	La Organización Mundial de la Salud publica un reporte en el que se evidencia el crecimiento exponencial de pacientes diagnosticados con depresión, una cifra preliminar teniendo en cuenta que las personas no acceden a ayuda psiquiátrica debido a tabú. Es hoy en día la mayor causa de incapacidad en el mundo	"Una identificación y un tratamiento precoz de la depresión son una manera muy eficaz de reducir el número de muertes por suicidio"
Diego Cadavíd cuenta que padeció depresión y ansiedad	Esa frase fue la que el famoso utilizó para empezar su texto, en el que luego relató sus problemas emocionales, que le provocaron entre otras cosas depresión, comenzaron desde su infancia	El cerebro necesitaba ser entrado como se entrena el cuerpo	Diego Cadavíd en estreno de Distrito Salvaje	Diego Cadavíd	NA	El artista Diego Cadavíd habla de su proceso con los trastornos mentales, específicamente con la depresión y la ansiedad desde una temprana edad y las herramientas que emplean hoy en día para tratarlos.	NA
5 aspectos para identificar si su hijo sufre de depresión	Generalmente se caracteriza por la pérdida del interés en actividades que normalmente se solían disfrutar, una irritabilidad persistente y la incapacidad de realizar acciones cotidianas durante al menos dos semanas. Los síntomas de depresión en los adolescentes pueden llegar a ser diferentes a los que generalmente sufren los adultos.	NA	Adolescente en pasillo litorano	Organización Mundial de la Salud Pisuqtra Jorga Postada	Persistente Multifactoriales	Artículo basado en informe de la OMS y en entrevista a psiquiatra que da unas pautas generales para entender la depresión en menores y notar cuáles son los signos de alarma para saber si un menor efectivamente sufre de depresión de algún trastorno mental	"Estamos acostumbrados a que la adolescencia es un período problemático, donde los muchachos se vuelven conflictivos, reacios y no necesariamente es así". No en todos los casos es necesario el uso de antidepresivos
Pirry, hospitalizado en Turja, un cuadro de depresión sería la causa	La salud mental parece ser la razón que llevó a Guillermo Prieto, nombre real del cronista, a necesitar ayuda profesional.	NA	Guillermo Prieto en un barco junto a la bandera de Colombia	W Radio Hospital San Rafael	NA	El cronista Guillermo Prieto fue internado en un hospital de Turja por temas relacionados a sus trastornos mentales que según él incluyeron depresión clínica y paranoia	NA
Katherine Porto venció los "demonios" por los que tuvo hasta ideas suicidas	"Viví mucho tiempo entre la fama, las relaciones tóxicas, los ataques de depresión y los pensamientos suicidas... Hasta que un día escuché: "Si no te gusta la vida que tienes, puedes cambiarla". Y eso hice. Transformé mi caos en mi aprendizaje y entendí que solo a través de la oscuridad podemos crecer y ser mejores seres humanos", resumió en la revista Katherine, que ahora vive en México, donde tiene una vida espiritual, se dedica a dictar conferencias relacionadas con su experiencia y a su hogar con Max Chibum	Se le adelantó la crisis de los 40	Katherine Porto recostada en una alfombra con un plato de comida	Revista A10	Complicadas Desapercibidas	La actriz Katherine Porto cuenta como maneja actualmente su depresión y cómo fue su momento crítico hace más de siete años.	NA
"El rubio" se aleja de youtube por problemas de salud mental	En un video publicado en su cuenta, el famoso personaje afirmó que en las últimas semanas no se ha sentido bien y le ha costado realizar sus habituales tareas.	NA	El Rubius en una transmisión tocando la cien	El Rubius	NA	El Youtuber e influencer Ruben Doblas compartió en su cuenta oficial de Instagram su retiro temporal de Youtube para atender temas de salud mental después de experimentar ataques de ansiedad	NA
Escuchar música y otros 'tips' para combatir un ataque de ansiedad	Dado que el problema parte de los pensamientos, lo principal es reconocer si la sensación de desesperación se está dando por lo que experimenta el cuerpo o porque realmente pasa algo malo con la situación.	no solo se expresan por medio del pensamiento sino que el organismo también emite algunas señales clave.	Persona cerrando los ojos con fuerza y agarrándose la cabeza	Pablo Monsalve, Psicólogo clínico	Desesperantes	El psicólogo Pablo Monsalve da tips concretos para controlar los arcos de ansiedad y consejos para prevenirlas	NA
"Yo a qué horas dije eso?": Reacción de Juan Diego Alvará al oír imitador suyo	"Una vez iba yo en el carro, pose una emisora y empezó este personaje a hablar. Yo dije: "¿Malditos! ¿Yo cuándo dije eso?!", contó Alvará en su cuenta de Instagram.	NA	Juan Diego Alvará en primer plano en set de Caracol Noticias	Juan Diego Alvará	NA	Juan Diego Alvará reacciona a imitador suyo y lo asocia como sentir un trastorno esquizofrénico	NA
Comportamiento de los padres se relaciona con riesgo de suicidio de los hijos	Los adolescentes que sienten que sus padres rara vez demuestran interés por su bienestar emocional son mucho más propensos a considerar el suicidio que los que dicen que sus padres están involucrados y orgullosos de ellos, dijeron el martes científicos estadounidenses.	El grupo más afectado por el comportamiento de los padres fue el de los 12 y 13 años. más probabilidades de planear un suicidio y siete veces más probabilidades de intentar suicidarse que el resto.	Nombre consolando a joven	Universidad de Cincinnati Keith King Rebecca Vidourek	NA	Un estudio de la Universidad de Cincinnati demuestra la correlación entre el padecimiento de trastornos mentales y de tendencias suicidas con la percepción de los padres sobre la enfermedad de su hijo, parte de la prevención contra el suicidio y en general el tratamiento de las enfermedades mentales es que el paciente sienta que tiene una red de apoyo estable	"Los niños necesitan saber que cuentan con el apoyo de alguien, desafortunadamente, muchos de ellos no lo consiguen. Es un problema importante". "Pueden decirles a sus hijos que están orgullosos de ellos, que hicieron un buen trabajo, involucrarse con ellos y ayudarlos con sus tareas"
Investigan pacto suicida de pareja de menores que se lanzó al vacío desde piso 13	La investigación en este caso dio un giro tras las declaraciones que entregó el comandante de Infancia y Adolescencia en Bogotá, mayor Rodrigo Mancera, que dijo a Noticias Caracol que "descartamos que sea cualquier tema que tenga relación con el famoso 'Juego de La Ballena Azul' (...) Como ellos tienen una relación sentimental, posiblemente pudieron haber hecho algún pacto"	NA	Agentes de Policía en portería de conjunto residencial	Policia Noticias Caracol Emergencias Bogotá	NA	Policia investiga posible razón por la cual dos jóvenes de habían lanzado al vacío desde un piso 13, encontraron cartas y se presumió que se debió a un pacto suicida	NA
Los mensajes de reflexión que deja la muerte de joven que cayó de edificio en la Javeriana	A pesar de no tener la certeza de conocer si se trató de una acción premeditada o de un accidente, a través de Twitter, miles de usuarios se pronunciaron sobre el confuso hecho y a modo de reflexión, aseguraron que la presión, el estrés y problemas de salud <u>así como pueden contribuir a este tipo de</u>	con seriedad y a modo de advertencia	Foto de la fachada de la Biblioteca principal de la Javeriana	Usuarios de Twitter	Confusas	Reacciones frente a la noticia del estudiante de la Javeriana que se suicidó	Lo ocurrido hoy en la Javeriana es otra prueba de que la salud mental es un tema serio, muy serio. La atención psiquiátrica y psicológica no debe ser más un privilegio: es urgente que sea accesible para cualquier persona que realmente la necesita.
Mincultura se enteró en plena reunión virtual del suicidio de un gestor cultural	En la reunión, Vilqueaz escuchaba las preocupaciones de varios gestores del Valle del Cauca por la crisis sanitaria, indicó Semana. En un momento, el hombre interrumpió el orden, se identificó como José Luis Salazar e insistió en dar la noticia pese a que le iban a dar la palabra a otra persona.	NA	Ministro durante una conferencia	Revista Semana	NA	En una reunión del Ministerio de Cultura se le informa a la Ministra que uno de los gestores culturales acaba de suicidarse, los compañeros alzan que la razón es la situación económica y la incompetencia del gobierno	NA
Pandemia ha hecho que 5304 personas se quieran suicidar en Colombia	La investigación fue revelada por el noticiero CM& en una reciente transmisión, en donde aseguraron que fueron 5.304 personas las que pensaron en quitarse la vida entre marzo y junio de 2020.	Las alarmas de psiquiatras están encendidas	Mujer acurrucada con ojo golpeado	Instituto Nacional de Salud Noticiero CM&	NA	El Instituto Nacional de Salud publica un informe en el que señala una alta cifra de suicidios en los primeros meses de la pandemia y del aislamiento obligatorio	NA
Así fueron las últimas horas del joven que se lanzó de la Torre Colpatria	El hecho provocó conmoción esa noche y las horas posteriores a medida que se conocieron más detalles. Sin embargo, en su último día de vida, el joven tuvo una jornada normal que no pudo alertar a nadie sobre sus intenciones.	el joven logró burlar la seguridad de la Torre Colpatria y llegó hasta el piso 48	Collage de joven y foto de la fachada de la Torre Colpatria	El Espectador El Tiempo	Trágicas	Los periódicos El Espectador y El Tiempo hacen una crónica sobre la jornada de Axel Robles antes de cometer suicidio al lanzarse del último piso de la Torre Colpatria	"Indigna que la Policía haya tardado tanto. Como comunidad de padres, exigimos que la próxima vez que pase algo, las autoridades actúen. Se dice mucho de prevención de suicidio, pero cuando se tiene la información no pasa nada"

En un vídeo, menor que se lanzó de piso 48 de la Torre Colpatria anunció sus intenciones	Sin embargo, cabe destacar que en esas imágenes aparece el joven en un parque, aparentemente del centro de Bogotá, vestido con un saco rojo y una camisa de cuello blanco, mientras mantiene su celular grabando en modo selfie.	mantiene su celular grabando en modo selfie, aseguraba que ese era su último vídeo y anunciaba la decisión que iba a tomar a las 7:00 de la noche de este viernes.	Foto panorámica de la calle 26 enfocando la Torre Colpatria	Axel Robles	NA	Pulzo cuenta que el joven antes de cometer suicidio hizo circular un vídeo en el que manifiesta sus intenciones de quitarse la vida, es un resumen del contenido del vídeo y de como procederían las autoridades frente a esto	"Relata que momentos antes de que se presentara el hecho de lanzarse al vacío, el hoy óbito (víctima) en un estado de WhatsApp publica unos anuncios y un vídeo donde manifiesta querer quitarse la vida"
Mujer cayó al vacío desde edificio en Cali, mismo en donde 3 personas se suicidaron	Uno de esos reportes lo dio Radio Super Noticias, que dijo que "la señora, al parecer, habría tomado la fatal decisión de acabar con su vida lanzándose al vacío", acompañó la información con una imagen en la que se observa que la Policía de Cali y personal de Asesoría Jurídica, Ana María Hoyos, Susy López y Milie Moreno vivieron momentos tristes en sus vidas que les causaron ese deseo de suicidio. Los cuatro famosos mencionan los detalles de su pasado en "La Red" y dejaron un mensaje de advertencia y enseñanza para la sociedad.	Investigan caso de mujer que se habría suicidado en Cali Casos de suicidio en edificio Los Colores, en Cali	Autoridades acordonando sector	Radio Super Noticias Policía de Cali Noticias Ciudad Diario O'Nebo Diario El Pueblo	NA	Recuento de varios casos de suicidios reportados por diferentes medios regionales de Cali en el edificio Los Colores, cuenta las investigaciones en curso y las medidas de seguridad tomadas en la instalación	"La señora, al parecer, habría tomado la fatal decisión de acabar con su vida lanzándose al vacío"
Belly Arizala y otros 3 famosos que intentaron suicidarse y no pudieron	Belly Arizala, Ana María Hoyos, Susy López y Milie Moreno vivieron momentos tristes en sus vidas que les causaron ese deseo de suicidio. Los cuatro famosos mencionan los detalles de su pasado en "La Red" y dejaron un mensaje de advertencia y enseñanza para la sociedad.	NA	Foto de perfil de Belly Arizala	La Red	NA	Testimonios de varios artistas sobre el padecimiento de cuadros depresivos y de varios intentos de suicidio	NA
Hombre murió tras caer al vacío desde la Clínica del Country	La Secretaría de Salud investiga si se trata de un posible caso de suicidio, mientras las autoridades de la Sijín de la Policía llegan al lugar de los hechos a hacer los trabajos de investigación judicial.	NA	Zona de la Clínica del Country acordonada	Secretaría de Salud Funcionarios hospital	NA	Reporte de un posible suicidio en la Clínica del Country, la víctima fue identificada como Jose Fernando Robledo.	NA
Evidéncian aumento de casos de suicidios en menores de edad en Colombia	En lo que va de 2018 se han quitado la vida 1.630 personas en el país y entre ellas aparecen 48 menores de 10 y 13 años y 139 de entre 14 y 17 años, resató El Tiempo basado en cifras de esa entidad adscrita a la Fiscalía General.	NA	Mujer con cabeza agachada en una acera	Medicina Legal El Tiempo Psicóloga Diana Rodríguez Psiquiatra Rafael Vázquez Eduwin Shendeman	Dolorosa	Reporte de medicina legal en 2018 sobre el aumento en casos de suicidio en menores, expertos complementan hablando de la relación de esto con el padecimiento de trastornos mentales concretos y la conexión con la tecnología	"Lo que está pasando en redes sociales está teniendo una influencia grande en ellos, y el suicidio se vuelve una práctica para evadir el bullying"
Historia de joven que se suicidó en Bogotá al parecer por problemas en su trabajo	El familiar de la víctima, a la que Alerta Bogotá identifica como Farid Camilo Montoya, de 22 años, contó que su hermano estaba agobiado al parecer por problemas en su trabajo, ya que no le quedaba tiempo disponible para sus asuntos personales debido a las largas jornadas.	desde hace varios días al joven "se le ve triste por tanto 'cansado'"	Estación de transmisorio 21 Argeles	Alerta Bogotá RCN Radio Secretaría de Salud de Bogotá	Agobiantes	Recopilación de hechos sobre el suicidio de Farid Montoya, recopilación de informes de la Secretaría de Salud y testimonios del hermano sobre las posibles causas.	"Con tantos suicidios en esa zona debería haber un CAMI más"
Lina Marulanda murió con virgen en mano, y más detalles desconocidos de su suicidio	Oliva Jessurum, conductora del programa, aseguró que tras lanzarse desde el sexto piso de su edificio, Lina se golpeó con "una baranda que se encontraba en el parquedero". "El golpe fue letal", afirmó la barranquillera.	lo que hace creer que venía planeando su descenso desde días atrás mientras que los operarios de la paña velan televisión en la sala.	Lina Marulanda en primer plano	Expediente Final Carolina Martínez	Impactante	Testimonios de personas cercanas a Lina que fueron testigos el día en que la actriz y modelo cometió suicidio	NA
Fotos, Policía investiga si joven que cayó de piso 48 de torre Colpatria se suicidó	Usuarios de Twitter y Facebook reportaron que una persona habría saltado desde la parte más alta de la famosa torre, ubicada en el centro de la ciudad.	NA	Foto panorámica Bogotá, Torre Colpatria enfocada	RCN Radio Usuarios de Twitter	NA	Reporte preliminar de lo que se cree fue el suicidio de un joven al lanzarse del último piso de la Torre Colpatria	NA
Apareció estudiante de la U. Nacional, perdido hace 10 meses, sufre de esquizofrenia	Específicamente, Salazar se encontraba en el sector de Caño Negro; los habitantes lo vieron y llamaron a las autoridades porque sabían que no era "forúndo" de ahí, aseguró en rueda de prensa el comandante de la Policía Magdalena Medina, coronel Gustavo Martínez.	Ramaron a las autoridades porque sabían que no era "forúndo" de ahí Salazar estaba reportado como desaparecido, por lo que procedieron a contactar a la familia, pero con medicamento puede ser "funcional".	Foto de Salazar abrazando a su madre siendo entregado por un agente de policía	Coronel Gustavo Martínez Madre del afectado	Funcional Tratable	La Policía encuentra a Joven estudiante de la U. Nacional reportado desaparecido hace más de 10 meses. Su madre argumenta que el joven padece esquizofrenia razón que explicaría su desaparición.	NA
Histórica condena por feminicidio de una mujer trans en Colombia	Esta es la primera condena en el país en la que un juez califica el homicidio de una mujer transexual como feminicidio, desde la expedición de la Ley Rosa Elvira Cely el 6 de julio de 2015, informó El Espectador.	Esta es la primera condena en el país en la que un juez califica el homicidio de una mujer transexual como feminicidio Dávinson Steven Erazo Sánchez también fue condenado por los delitos de fabricación, tráfico, porte o tenencia de armas de fuego La pena lo cumplirá en un centro psiquiátrico El juzgado indicó que a la víctima siempre la presentó como una mujer por su vida pública y familiar. Cabe resaltar que esta sentencia es la segunda por feminicidio en contra de una mujer trans en América Latina	Foto de bandera del orgullo LGTBQ en La Plaza de Bolívar	El Espectador El Tiempo	NA	Juez condena a feminicidio por el asesinato de una mujer trans, la sentencia se cumplirá en un centro psiquiátrico ya que se argumenta que el acusado padece esquizofrenia	NA
Cantante Aaron Carter tiene 3 terribles problemas mentales... uno es esquizofrenia	Durante la emisión del reconocido programa, compartido por Entertainment Tonight y por Mirror, también actor confesó que con los años los especialistas que lo han tratado han apuntado en su historial clínico varias enfermedades mentales, y los medicamentos que consume para controlarlas son muchos.	que con los años los especialistas que lo han tratado han apuntado en su historial clínico varias enfermedades mentales, y los medicamentos que consume para controlarlas son muchos.	Foto primer plano Aaron Carter	Entertainment Tonight Minor	NA	Aaron Carter relata en un programa en vivo su reciente diagnóstico con 3 trastornos mentales, un trastorno de personalidad múltiple, ansiedad y esquizofrenia. Habla sobre su tratamiento medicado y su situación actual.	NA
Mamá con problemas de esquizofrenia mató a sus 2 hijos en Putumayo	La Policía fue quien halló a los pequeños muertos dentro de una vivienda —ubicada en la Hermita, cabecera del municipio de Valle del Guamuez— luego de ser alertados por los vecinos sobre una situación extraña, informó Conesoputumayo.com.	NA	Foto de cámara del CTI parqueado al frente de la residencia	Conesop Putumayo Bla Radio	Violentas Suicidio	Policía encuentra los cuerpos de dos menores sin vida en un hogar en La Hermita, Putumayo, aparentemente asesinados por su madre quien también es encontrada debajo de una mesa auto lesionándose. Los allegados y las entidades argumentan que la mujer sufría de esquizofrenia.	NA
Hombre habría matado a la mamá y ocultado el cuerpo en una nevera	Fue el coronel Calisto Villarte, oficial de Inspección de la Policía Metropolitana de Bogotá, el que confirmó el caso en Alerta Bogotá, y dijo que uno de los hijos de la mujer la había estado buscando pero que no fue posible contactarla a través del teléfono celular ni cuando golpearon en la casa.	se halló a otro de los hijos de la mujer en un estado de alteración lo debieron porque sufre de esquizofrenia y otros problemas psiquiátricos.	Collage del acusado y de la fachada de la casa donde se encontró el cuerpo	Alerta Bogotá Policía Metropolitana de Bogotá CM6	NA	Policía informa que encuentran el cuerpo de una mujer mayor desmembrado en un barrio de Bogotá, inicialmente se culpa al hijo mayor quien tiene un diagnóstico de esquizofrenia	NA
Alarma en Gobernación de Tolima por hombre que intentó saltar de octavo piso	En medio del trámite, el hombre salió corriendo hasta un balcón y desde allí amenazó con lanzarse al vacío, aparentemente en medio de un ataque de esquizofrenia, informa El Nuevo Día.	NA	Fachada del edificio	El Nuevo Día Ecos del Corbeima	Violentas Suicidio	Hombre intenta lanzarse desde edificio en tolima y es detenido y atendido por las autoridades competentes, se presume que su comportamiento tiene algo que ver con esquizofrenia y tendencias suicidas	NA
Colombiano mató a su madre e hirió a su hermana en Estados Unidos	Las víctimas fueron identificadas como Raquel Peneagos (la madre fallecida) y Saray Zuleta, la hermana que permanece en estado crítico en el hospital Jackson Memorial, de esa ciudad del estado de Florida.	El asesinato se produjo hacia las 7:30 de la noche sin mostrar compasión alguna, acabó con la vida de su progenitora a puñaladas vivía en Estados Unidos desde hace más de 13 años. Aunque no se repone del golpe anímico que ha causado este hecho en el seno de su familia	Foto de la familia en grado	América Noticias Departamento de Policía de Miami Cubanos por el mundo La Carlifosa	NA	Joven colombiano en Miami asesina a su madre y hiere a su hermana, es arrestado y posteriormente se atribuye su conducta al supuesto padecimiento de esquizofrenia	al parecer desde hace algunos años venía padeciendo de algunos problemas de esquizofrenia no comprendemos cómo un hijo llega al nivel de poder hacer algo semejante a un familiar
Encadenó a su hija porque estaría contagiando a hombres con VIH por vengarse	La mujer denunció el pasado martes ante medios de comunicación que su hija, de 26 años y madre de dos niños, estaba propagando el virus al parecer para desquitarse porque a ella le habían hecho lo mismo.	NA	Mujer acurrucada y despeinada tapándose el rostro con ambas manos	AM Noticias Portal Al Día	NA	Madre hace denuncia pública sobre la falta de atención médica para su hija quien ha sido diagnosticada con VIH y que según ella sufre de esquizofrenia, razón por la cual estaría contagiando gente para vengarse.	NA
En tragedia, así terminó pelea familiar cuando un hombre mató a su madre a puñaladas	La mujer denunció el pasado martes ante medios de comunicación que su hija, de 26 años y madre de dos niños, estaba propagando el virus al parecer para desquitarse porque a ella le habían hecho lo mismo.	Su hijo agarró otro cuchillo que estaba encima de un armario y lo amenazó. Comenzó a apuñalarla varias veces.	Brazo levantado sosteniendo el cuchillo	Cinco Noticias Q'hubo	NA	Hombre asesina a su madre, hiere a su padre y a su hermana en medio de una discusión familiar, su conducta es asociada con algún tipo de "síndrome psiquiátrico" supuestamente el posible padecimiento de esquizofrenia	NA
Revelan detalles del hombre acusado de desmembrar a su madre en Bogotá	El hombre fue detenido por la Policía dentro de la vivienda en la que habitaba con su madre, en el centro de Bogotá, y El Tiempo informó que Eduardo Chavarro no se acogió a los cargos que le imputaron por el delito de homicidio agravado.	enque autoridades confirmaron que el señalado homicida al parecer sufre de esquizofrenia el hombre había estudiado arquitectura, que actualmente no ejerce su profesión	Camión de la policía frente a la residencia donde se encontraron los restos	El Tiempo CM6 Noticias	NA	La policía revela detalles del supuesto homicidio de una madre a mano de sus hijos, aclarando que de sufrir algún tipo de trastorno psicológico o si se corrobora que sufre de esquizofrenia la sentencia puede cambiar radicalmente	NA

Colombiano habría descuartizado a un joven en España porque sintió que se río de su acento	Ese despacho judicial decretó prisión sin fianca contra el colombiano, acusado de matar y descuartizar a la joven el pasado miércoles.	NA	Manos esposadas	EFE Guardia Civil Española	NA	La Guardia Civil Española captura a colombiano por el homicidio de una joven española, el homicida a habría descuartizado. EFE informa que al parece el asesino sufría "episodios de esquizofrenia"	NA
Avatares virtuales para ayudar a esquizofrénicos	Los avatares permiten materializar esas voces amenazadoras para que los pacientes las enfrenten a los dominen, destacan los autores del estudio.	los participantes se someten a sesiones de 50 minutos en las que se enfrentan a ese avatar	Hombre con ojos vidriosos sujetándose la cabeza	The Lancet Psychiatry King's College EFE	Amenazadoras Espantosas Controlables	La agencia EFE informa que un estudio elaborado por el King's College en el que otorgando avatares virtuales, es decir personificando las "vozes" que los pacientes esquizofrénicos pueden escuchar logran controlar este sintoma.	"Pasamos de algo muy espantoso a algo que está bajo el control de la persona"
Santos se reunió con Timochenko y senadores FARC	Diego Quiñ, periodista de Caracol Radio, señaló que esos encuentros se hacen periódicamente para hacer un seguimiento al proceso de paz; la reciente reunión tenía la intención puntual de "preliminar" a Rodrigo Londoño, conocido como Timochenko, al senador de	Que le habían contando del encuentro clandestino la reunión era para "buscar alternativas" que afectaran al representante Álvaro Uribe	Juan Manuel Santos saludando a Rodrigo Londoño	Caracol Radio	NA	Un suceso encuentro entre FARC y el presidente Juan Manuel Santos con alguna estrategia encontrada del ex presidente Álvaro Uribe. El senador Juan Fernando Cristo afirma que algunos sectores de la política colombiana viven en un trastorno	NA
Fiscales se burlan y designan a desaparecidos del Palacio de Justicia	El documento pide que se investigue a Jorge Hernán Díaz, fiscal primero delegado ante la Corte Suprema de Justicia, y su equipo de investigadores, Jaime Humberto Arditegui y Jorge Sarmento, así como a la directora de Medicina Legal, Claudia Adriana García, según un documento difundido en su totalidad por RCN Radio.	renueva a la totalidad del equipo de fiscales. La petición está liderada por la familia de Carlos Augusto Rodríguez Vera condenado a Colombia en 2014 y le ordena buscar a los desaparecidos.	Fachada del Palacio de Justicia a blanco y negro	RCN Radio Usuarios de Twitter	NA	Las víctimas de las desapariciones del Palacio de Justicia reclaman el trato inhumano de fiscales y jueces. Lo comparan con una especie de leona o "esquizofrenia institucional"	"con ironía, sarcasmo, burla y ataque a la dignidad de las víctimas".
Suicidios en EEUU aumentaron 24% desde 1999	Esa tasa subió 1% cada año desde 1999, y luego se aceleró a 2% anual a partir de 2006, señalan datos de las autoridades sanitarias. Ese incremento ocurrió "tanto entre los hombres como entre las mujeres de todas las edades, de 10 a 74 años", precisa.	Enfermedad mental	Apáticos de persona en borde edificio mirando hacia abajo	Gobierno EEUU Jeffrey Borenstein Victor Fornari	Alarmantes Ignorados	El Gobierno de Estados Unidos realiza un informe alertando del crecimiento exponencial en casos de suicidios, sobretudo en hombres y en menores.	Si descubriéramos aumentos parecidos en otras causas de muerte en Estados Unidos, estaría en las portadas de todos los diarios y todo el mundo pediría a las autoridades que actuaran para resolver el problema. Creo que esto tal vez puede tener que ver con el acceso a las redes sociales, a internet, y con el ciberacoso; los jóvenes están expuestos a más cosas que en el pasado
La única cirugía que se ha hecho y 9 datos más sobre Natalia París	En la entrevista, Natalia París habló de su infancia, su hijo y los libertarios; que le ha supuesto dificultades como prepago, sus amores, el famoso novio que le fue infiel y, según ella, su única entrada al quirófano para operaciones estéticas.	NA	Natalia París cubriéndose mitad del rostro	Aufostar TV	NA	Cosas particulares de la modelo Natalia París, donde entre varias cosas se le categoriza como Bipolar por su conducta errática.	NA
Mujer camina en tanga en aeropuerto	La mujer, además, caminó por el lugar usando un brasero y un saco que apenas le cubría la mitad de su espalda. Esto se puede ver en un video que grabó un testigo del hecho y que ahora circula profusamente en redes.	camino por el lugar usando un brasero problemas mentales	Collage de fotos de internautas de mujer caminando seminudas en aeropuerto	El Siglo del Torcón Periférico Zocalo Vanguardia	NA	Mujer camina por aeropuertos seminudas y con signos de confusión, esquizofrenia y media la diagnóstico con un trastorno afectivo bipolar con fuga de ideas	NA
Policia mata a hombre al confundir con una pistola un tubo que llevaba	La policía recibió 3 llamadas al número de emergencia en las que los ciudadanos decían que había un hombre apuntándole a la gente en la calle con un arma de fuego plateada, dijo el jefe del Departamento de Policía de Nueva York, Terrence Monahan, citado por USA Today.	Al ver a los agentes, el sujeto tomó el objeto alargado que llevaba en las manos y apuntó hacia los policías, que le dispararon en 10 ocasiones. Los oficiales se dieron cuenta de que la supuesta arma que él llevaba era en realidad un tubo metálico. El padre de Vassell dijo que su hijo sufría de trastorno bipolar y aseguró que en los últimos años había sido admitido en el hospital en repetidas ocasiones.	Policia con mano en pistola en la cintura	USA Today The New York Times	NA	Hombre en dudo de baja por la policía después de denuncias de vecinos diciendo que poseía una arma de fuego. El arma resulto siendo un tubo y al parecer el hombre sufría de trastorno afectivo bipolar.	NA
Encontraron muerto a hombre que burlo la seguridad de Maduro para pedirle ayuda	Los vecinos aseguraron que no lo veían desde el miércoles primero de agosto, pero pensaron que se encontraba con su madre. Sin embargo, el fuerte olor del cuerpo en descomposición los alertó y llamaron a las autoridades, señaló el portal El Pírazo.	NA	Hombre abrazando a Nicolás Maduro en tarima	El Pírazo El Universal NTN24	NA	Fue encontrado muerto el hombre que burlo la seguridad de Nicolás Maduro para pedirle ayuda en medio de una conferencia. Las razones son inciertas pero se especifica el padecimiento de trastornos mentales, específicamente de un trastorno afectivo bipolar.	NA
"Alarse con Claudia López es como alarse con un escorpión": María F. Cabal	María Fernanda Cabal y su disputa con Claudia López	NA	Collage de foto de Claudia López a la izquierda y foto de María Fernanda Cabal a la derecha	María Fernanda Cabal	NA	María Fernanda Cabal da su opinión sobre Claudia López en una entrevista con Pulzo, en la que ella la categoriza como un escorpión con problemas de bipolaridad	NA
La sobrecogedora razón por la que una mujer terminó suspendida de cables, en Medellín	La hermana de la mujer, que mantuvo su identidad en secreto, le dijo a El Tiempo que días antes del accidente la víctima de la caída no estaba durmiendo muy bien y estaba "algo inquietá"	NA	Foto de mujer colgada de cables	El Tiempo Alerta País	Críticas Sensibles	Familiares de la mujer argumentan las razones por las cuales fue encontrada en un cable de luz en Medellín, estas serían problemas de salud mental entre los cuales cuenta con un diagnóstico con un trastorno afectivo bipolar	No entendemos por qué los policías y los bomberos que atendieron la emergencia solo se quedaron mirándola
Mariah Carey sufre de trastorno bipolar	"No lo creí, no lo quería creer. No quería cargar el estigma de una enfermedad crónica que me definiría y posiblemente terminaría mi carrera", dijo la intérprete de 48 años, que tras "los más duros años" decidió compartir su historia.	NA	Foto de Mariah Carey con tenses de sul	Revista People Cinco Mayo JAP	Estigmatizadas Asustadas Definitivas	Mariah Carey cuenta a la revista People que desde hace varios años ha vivido con trastorno afectivo bipolar el cual le fue diagnosticado debido a sus episodios maníacos y depresivos	NA
Conductor que estrelló 20 vehículos sufre trastornos mentales	El hombre, sin embargo, quedaría involucrado en querrelas civiles por daños a propiedad privada y por lesiones personales como consecuencia de su pérdida de control cuando conducía el pasado jueves en la avenida de las Américas, en el accidente de Bogotá.	NA	Foto de camioneta estrellada contra auto negro	Caracol Radio Diario La Nación	Impredicibles	Investigaciones de la Policía indican que hombre responsable de estrellas más de 20 vehículos no actual en estado de ebriedad y consumía sustancias psicoactivas, al parecer sufrió de trastorno bipolar.	NA
perfil de Rafael Uribe Neguera	Desde que estaba en el colegio Gimnasio Moderno, a "Rafico" lo calificaban como un estudiante, no muy brillante, pero capaz de sacar adelante los objetivos académicos. En contraste, dice revista Semana, el "Rafico" lo calificaban como un estudiante, no muy brillante, pero capaz de sacar adelante los objetivos académicos.	NA	Uribe Neguera sonriendo	Revista Semana El Espectador Caracol Radio	NA	Un perfil o crónica de la vida de Rafael Uribe Neguera, culpable del feminicidio de la menor Yuliana Sarmiento, en este recuento se habla de que siempre mostro signos de comportamiento	NA
Desgarrador caso de homicidio que mató a 20 mujeres y comercializó sus restos	Alejandro Gómez, fiscal del Estado de México, explicó a la radio local Grupo Fórmula que el asesino "habría participado al menos en 20 homicidios o en 20 feminicidios, pero de los que no da características y detalles específicos es de 10 casos"	NA	Siluetas de hombre con una linterna en la mano	Radio Grupo Formula El Universal	NA	Hombre confiesa su responsabilidad en el asesinato de más de 10 mujeres, los expertos lo diagnostican con un trastorno de la personalidad	Verdaderamente son hechos inauditos, nunca no habíamos enfrentado a un caso de esta naturaleza. Por el contrario, muestra, yo diría, tal vez hasta alegría de haberlo hecho.
Condenan a mujer por ver porno y tener sexo frente a sus hijos	La mujer reconoció todos esos hechos, y por eso fue condenada a 6 meses de prisión. Su compañero implicado, Francisco Javier R., tendrá que pagar 2 años; los dos fueron acusados de explotación sexual, exhibicionismo y proyección, informa El Huffington Post.	NA	Mujer con celular en la mano	Huffington Post 20 minutos	NA	Mujer es condenada por abuso y explotación sexual al tener sexo y ver porno en frente de sus hijos menores. La valoración de los peritos indican que la mujer tiene un trastorno de la personalidad	NA
Esposa de Hollman Morris lo denunció por violencia intrafamiliar	"He sido maltratada física y psicológicamente", aseguró a la W la pareja de Morris, que aclaró que no puede contar algunos episodios de la vida que lived con el concejal de Bogotá porque hay un proceso por violencia intrafamiliar en la Fiscalía.	NA	Foto primer plano de Hollman Morris	W Radio	NA	Esposa del Concejal Hollman Morris lo denuncia por maltrato intrafamiliar y le cuenta a la W radio los comportamientos inusuales del político, algo que ella asocia con un trastorno de la personalidad	NA
Mujer creó 2.500 personalidades diferentes porque su papá la violaba desde los 4 años	De acuerdo con George Blair West, reconocido psiquiatra y que ha estado tratando a Ieni durante los últimos 20 años, el trastorno de personalidad múltiple es una táctica sofisticada desarrollada por niños que experimentan un trauma significativo antes de los ocho años, publica el portal local News.com.au	En el juicio en contra de su progenitor, el pasado 21 de febrero, Ieni relató, a su modo, todo lo que sufrió en su infancia	Dos imágenes de la misma mujer, una borrosa	George Blair West News.com.au	Crudas	Una mujer en Australia dice tener más de 2.000 personalidades, la mujer tiene diagnóstico de un trastorno de la personalidad, de manera específica un trastorno de identidad disociativo, este producto de múltiples abusos perpetrados por su padre durante su infancia	Su mente solo viene con una solución increíblemente sofisticada e inteligente para un escenario que la mayoría de nosotros no podríamos comenzar a entender o relacionarnos
Cuatro datos sobre los psicopatas	La psicopatía es un trastorno de personalidad en el que el individuo se encuentra absorbido en sí mismo carece de empatía, culpa o remordimiento. Los psicopatas además no tienen nociones sobre la importancia de las normas sociales, por lo tanto los seres vivos que los rodean son vistos como simples cosas	Sentido del olfato atrofiado. Buscan recompensas sin medir los riesgos. Sus palabras revelan su naturaleza. Cerebro configurado de manera distinta	Pisapao de la película "It"	Estudio Chemosensory perception Universidad de Vanderbilt Universidad de Cornell King's College	Fisicas	Estudios de diferentes instituciones educativas demuestran nuevas rasgos o características de la psicopatía, se especifica la importancia de entender la psicopatía como un trastorno de la personalidad	NA

Entrevistas a expertos para contenido de Índigo

1. Juan José Martínez (psicólogo)

¿Que definición puede dar usted como experto del concepto de "salud mental"?

La salud mental para mí es un aspecto de la vida que está relacionado con el equilibrio mental y sociocultural, es un engranaje esencial que determina nuestra felicidad, nuestra forma de

relacionarnos con los demás, nuestra salud, etc. Cómo es un equilibrio puede tener momentos positivos o negativos dependiendo de los comportamientos y herramientas que cada persona utilice.

¿Que opiniones le merece la siguiente afirmación? "La salud mental no es sinónimo de bienestar, no es una cualidad, es un proceso continuo que procura el bienestar, donde se contemplan avances y retrocesos, es un aprendizaje constante."

Estoy de acuerdo con la afirmación, decir que es solo bienestar, o que es solo una cualidad, le resta campo a la importancia que tiene la salud mental. La salud mental es tan importante como la salud física y requiere de constante chequeo y análisis para que podamos fluir con la vida y encontrar ese equilibrio que permita vivir con una vida con propósito y paz mental.

2. María Del Rosario González (psicóloga)

¿Cómo definirías como experta la ansiedad?

La ansiedad es un estado mental plagado de sentimientos tales como miedo, temor, inquietud, pánico y tensión interior. Tiene manifestaciones físicas, emocionales y mentales intensas dado que la persona puede sentir preocupación y miedos muy fuertes, excesivos y persistentes durante ocupaciones diarias. La ansiedad puede presentarse de varias formas tales como trastorno de ansiedad generalizada/ ansiedad social, fobias específicas y de separación.

Algunos síntomas de la ansiedad incluyen aspectos tales como:

Nerviosismo

Tensión

Sensación de peligro grave o inminente.

Aumento del ritmo cardíaco

Temblor

Debilidad

Cansancio

insomnio

Y manifestaciones físicas como dolor de cabeza, mareo, tensión muscular, problemas gastrointestinales etc.

¿Crees que la ansiedad como padecimiento se ha invisibilizado debido a que la tratamos como un trastorno común? ¿Crees que el uso del concepto de ansiedad en la cotidianidad le ha quitado importancia como padecimiento?

Creo que la palabra ansiedad ha sido mal utilizada para describir momentos difíciles y de tensión, que no están realmente asociados al concepto por sí mismo.

Frases como “me va a dar un ataque de pánico/ que ansiedad voy a ver X” etc. han distorsionado o generalizado esta palabra. Asocian nerviosismo o anticipación frente a un evento con distintos tipos de trastornos que se viven en la ansiedad.

Sin embargo, las personas hoy en día son más conscientes de la importancia del cuidado de la salud mental, cómo nuestros pensamientos pueden influir enormemente en nuestras conductas (no todo lo que pienso necesariamente es verdad) y el cómo vemos los eventos propios de la vida.

La ansiedad es algo real y muy doloroso. A veces hay mucha incompreensión frente al concepto y las personas en su buena voluntad, muchas veces minimizan este trastorno diciendo frases como “No piense en eso/ que exagerado/ que débil eres “

Para mí alguien que ha vivido o vive o superado un episodio ansioso es un valiente.

Realiza la misma actividad que otra persona que no sufre de esto, pero con miedo.

Enfrentar el miedo es de valientes.

3. Camilo Durán (psicólogo)

¿Usted como experto como cree que se debe manejar el uso de estos términos?

considero que no se debería utilizar el término 'enfermedades mentales' para referirnos a rasgos o características que en general las personas tenemos, unas más marcadas y otras menos. La palabra enfermedad tiene una connotación que de por sí es negativa para nuestra sociedad, entonces al usar el rótulo de 'enferma' implícitamente la estamos poniendo por debajo de 'nosotros los sanos' y por tanto haciendo un juicio de valor.

¿De qué manera cree que el uso cotidiano que se le dan a estos términos moldea la percepción de la gente frente a los trastornos mentales y en general frente a la salud mental?

Al usar estos términos encasillamos al otro, y por tanto lo inmovilizamos. Es decir, al catalogar que una persona es por ejemplo depresiva, la imposibilitamos para salir de esa condición a través del lenguaje ya que se genera un rótulo que es difícil de quitar.

4. Guillermo Mendoza (Psiquiatra)

Como experto ¿Cuál es su definición de los trastornos mentales?

Hay muchas definiciones de trastorno mental, se habla de alteraciones en 3 niveles del individuo: las emociones, los pensamientos y las conductas, que generan un importante cambio en el funcionamiento en las esferas personal, familiar, social, de pareja, académica o laboral. Esta es una definición general, pero detallando, podemos ver que toda persona puede tener alguna afección en emociones, pensamientos o conducta, pero se define como trastorno mental cuando altera el funcionamiento, o genera un importante sufrimiento.

También se puede definir desde la neurobiología, donde en los trastornos mentales hay alteraciones en ciertos circuitos cerebrales, las cuales no están presentes en personas sin síntomas.

¿Cuales cree que son las percepciones erróneas más comunes en la sociedad sobre los trastornos mentales?

Sobre las percepciones erróneas de la sociedad, están en dos extremos. El primero, donde la persona cree que las enfermedades mentales son de "locos", hay un desequilibrio mental, la persona está incapacitada, no puede hacer nada, no se le puede hablar porque puede descompensarse, o no tiene capacidades para trabajar o estudiar. En este extremo, la persona, la familia y la sociedad, pueden pensar del individuo como alguien discapacitado.

El otro extremo es la minimización, donde se le dice a la persona que eso no es nada, que puede manejarlo con el poder de la mente, con oraciones, productos naturistas, buena energía, agradeciendo sus bendiciones y no prestando atención a tanto pensamiento que no conviene. Esto es quizá peor, ya que se aplaza la correcta evaluación y tratamiento, y muchas personas se complican al no recibir a tiempo una correcta atención.

5. Manuel Duarte (psicólogo)

¿Cree que la depresión es simplemente “estar triste”?

La depresión es uno de los trastornos más recurrentes. Sin embargo, la experiencia varía según cada caso, a veces sí se centra en el sentimiento de tristeza, pero hay muchos otros síntomas. Se puede manifestar como cansancio, pérdida de interés o simplemente una imposibilidad de realizar las cosas del día a día.

¿Qué opina del discurso de superación que existe sobre trastornos como la depresión?

No se trata de superarla, es una enfermedad con la que se vive, se sobrelleva. La complejidad es relativa a cada caso, hay pacientes que se adaptan con rapidez como hay otros que necesitan de la medicación constante y de varios años para adaptarse al trastorno.

6. Alberto Gómez (psiquiatra)

¿Por qué surge la designación entre trastornos leves y graves?

La designación de “grave” o “leve” surge de la concurrencia de estos trastornos. la depresión y la ansiedad son los más comunes, mientras el resto son menos. Erróneamente hemos

categorizado la sintomatología de los trastornos leves como “manejable” y la de los graves como “intratable”

¿Por qué cree que hay tantos estereotipos y rechazo hacia los trastornos “graves”?

Todos los trastornos pueden ser graves o leves dependiendo de si son atendidos y tratados. Claro, hay trastornos con sintomatologías que afectan de una manera más obvia la cotidianidad, pero eso no significa que sean “peores”. La imagen que se tiene de los trastornos “graves” es completamente falsa, solo el 3% de los casos de delincuencia o violencia están asociados al padecimiento de trastornos.