

Grado en Periodismo

TRABAJO FINAL DE GRADO

Mens Sana

URL: <https://menssanablog123.wixsite.com/saludmental>



@menssana.blog <https://www.instagram.com/menssana.blog/?hl=es>

Autor/a del trabajo: Mayre Díaz Jacobo

Tutor/a del trabajo: Dolores Oliver Campos

Modalidad de trabajo: Línea C2. Medio digital especializado

Curso 2020 - 2021

ÍNDICE

Introducción	2
• Presentación del tema y justificación de su interés e importancia.....	3
• Justificación del nombre de la publicación.....	5
• Objetivos a conseguir y público objetivo.....	5
Diseño de la publicación	6
• Análisis de la competencia.....	6
• Características básicas de diseño e identidad corporativa.....	6
• Estructura del medio. Explicación y justificación de las secciones.....	6
• Plataforma que se utilizará y justificación.....	10
• Elección de redes sociales y justificación.....	10
• Previsión de gastos e ingresos.....	11
Contenidos de la publicación	11
• Justificación del interés y enfoque de las piezas.....	11
• Fuentes y documentación utilizadas en la elaboración de los contenidos	14
Valoración final	15
Executive Summary	16
Bibliografía	21
Anexos	23

INTRODUCCIÓN

· **Presentación del tema y justificación de su interés e importancia**

El 2021 es un año sin precedentes. Se sigue arrastrando el lado oscuro de las RR.SS por las cuales cada vez más niñas y niños se comparan con el físico, el éxito, la pareja, en definitiva la vida de *influencers* que la mayor parte del tiempo solo muestran su lado perfecto, y eso acaba por mermar la autoestima. A la vez que los dispositivos tecnológicos van cada vez más rápido, también lo hacen nuestras vidas, la forma en la que trabajamos y nos relacionamos con el consecuente estrés de la vida moderna que en muchos casos desemboca en trastornos de ansiedad. La forma en la que la cultura popular en la música, en las películas y los libros ha enseñado a amar ha creado en la vida real, relaciones interpersonales basadas en la dependencia emocional. Y por si esto no fuera suficiente ha venido una pandemia mundial a detonarlo todo.

En este contexto, mi proyecto del TFG es un medio de comunicación online circunscrito al ámbito nacional, especializado en salud mental en 2021 y dirigido a la población joven. El lugar desde donde se informa desecha las etiquetas ya superadas de enfermedad mental y la población nicho a la que hace referencia. En cambio, parte de un lugar más inclusivo y menos estigmatizante basado en la premisa moderna de que todo el mundo tiene salud mental al igual que tiene salud física. Con ello, se pretende sacar a la salud mental de ese lugar de oscurantismo y prejuicios en el que la sociedad la ha colocado tradicionalmente de forma injusta. Y a la vez cumplir una labor social.

Se trata de un medio de comunicación en el que prima lo divulgativo. A través de fuentes personales y testimoniales científicas se adquieren los conocimientos referentes a la psicología y las neurociencias, y después se “traduce” a formas periodísticas en formato escrito, radiofónico y audiovisual. Y se hace con un lenguaje y unas explicaciones al alcance del entendimiento de personas sin conocimientos previos sobre el tema, así como un tono que pretende evitar la pesadez, farragosidad y densidad.

· **Justificación de su interés y de su importancia.**

Cada generación que pasa es más vulnerable a los trastornos mentales que la anterior. **Las grandes enfermedades de la generación millennial y Z son la depresión y la ansiedad.** Según un estudio de la Asociación Americana de Psicología: “la gran mayoría de los jóvenes pertenecientes a la Generación Z sufre más estrés, ansiedad y otros trastornos en comparación con las generaciones anteriores” (Valvano, 2018). En España se organizó un seminario en respuesta llamado *Millenials y Generación Z. Depresión silenciosa* y concluyó que “al menos un 20% de estos jóvenes había sufrido algún trastorno depresivo antes de los 18 años”.

La generación millennial y Z se han criado con una crisis económica tras 2008 y una crisis sanitaria tras la pandemia del COVID-19. **Son las generaciones que se enfrentan a más altos índices de desempleo.** Con cerca de 20 millones de personas como población activa en España, el paro a día de hoy alcanza los 4 millones de desempleados según datos del Ministerio de Trabajo. Y ahora **la pandemia del coronavirus ha afectado a la salud mental de toda la población incluidos los españoles según informes de la OMS.**

Esto demuestra que la información respecto a la salud mental es más necesaria que nunca, especialmente entre los jóvenes. Por otro lado, también son las generaciones jóvenes quienes están empezando a desestigmatizar el psicólogo y la salud mental. Los millenials y la generación Z son básicamente quienes más acuden a terapia (ENSE, 2017). En redes sociales, a través de Youtube, Instagram y Tik Tok miles de jóvenes, alrededor de todo el mundo (incluido en España por la globalización) cuentan cada vez más sus experiencias conviviendo con ansiedad, depresión, tras pasar por experiencias traumáticas etc a veces a través de un humor terapéutico o un lugar de empoderamiento. Así expresan y normalizan la inestabilidad emocional por la que todos pasamos en la vida (Cassandra. 2020) Con todos estos datos, se deduce que la salud mental no solo es importante sino que además interesa.

· **Justificación del nombre de la publicación**

Se llama Mens Sana, un latinismo reconocido que se traduce como “mente sana” porque es la aspiración del medio. A través de la información divulgativa busca que su público objetivo y quienes lleguen a las publicaciones logren una mente sana. La información que se divulga es eminentemente sobre psicología y neurociencias, las dos profesiones que estudian la mente humana. El título refleja los valores optimistas, al centrarse en la salud y no en la enfermedad, los valores desestigmatizantes e inclusivos al referirse a una mente sana colectiva, y a la vez de cada individuo de esa colectividad que engloba a toda la población.

· **Objetivos a conseguir y público objetivo**

- **Informar con rigor y responsabilidad sobre lo que es la salud mental para normalizar y liberarla de tabúes y prejuicios**

- **Concienciar sobre cómo nos afecta a todos y todas y dar pautas y conductas útiles y efectivas para poder cuidarla día a día** tanto generales como específicas en el en el caso de problemas concretos (y así no desembocar en trastornos más graves).

- **Desvelar cómo está actualmente la salud mental de los españoles y las españolas, y en especial de la juventud**, sobre todo tras la pandemia y el confinamiento.

- **Dar voz al público para que hable de la salud mental desde una posición de conocimiento y sobre todo experiencial** en un espacio sin prejuicios con el objetivo de lograr un entendimiento con el público (y, en algún caso de identificación sin culpa ni miedo)

Público objetivo: Los jóvenes y jóvenes españolas por los motivos expuestos con anterioridad, es en quienes están empezando a remitir los prejuicios con respecto a la salud mental. Para acotar con más especificidad, se han seguido los cortes demográficos sociológicos y se ha elegido el segmento de la población que pertenece a la generación Z (10-23 años) y generación millennial (23-35 años). Aun así, también está dirigida a aquellos adultos, independientemente de la edad, que

además de informarse a través de redes sociales y medios de comunicación online, se han deconstruido lo bastante en su salud mental para darse cuenta de que el tema va con ellos.

DISEÑO DE LA PUBLICACIÓN

· **Análisis de la competencia**

Existen medios de comunicación online dirigidos a las generaciones jóvenes como son @codigonuevo o @vicenespañol que tienen una sección específica de psicología y salud mental, aún así son medios más generalistas que abarcan más temas.

Por otro lado, la mayor competencia visible es el blog reciente de “somos estupendas” compuesta por 40 psicólogas y que forma parte de un proyecto más grande que oferta terapia online y talleres relacionados con la salud mental. Aunque en este caso, el blog, que podía hacer las veces de “medio de comunicación” no es más que un recurso gratuito, una complementación del objetivo principal que son los talleres, los cursos y las terapias en grupo.

Para terminar, las cuentas de instagram que se crean los psicólogos para anunciar sus servicios y divulgar información sobre salud mental también pueden ser competencia. En este caso, he contactado con varias de ellas para que colaboren como fuentes en las piezas periodísticas. De esta forma mi contenido se comparte en las redes de los susodichos, y así a veces se ha producido un trasvase de seguidores de sus cuentas a las mías. Esta es la forma de “anunciarme” en cuentas que comparten mi público objetivo.

· **Características básicas de diseño e identidad corporativa**

Este cibermedio cuenta con un **logo** consistente en la descripción gráfica de un cerebro al cual le sale una ramita de arriba sobre un fondo blanco. Es una metáfora: la ramita simboliza el cebrero creciendo y desarrollándose. El cebrero “florece” por medio de conocer cómo funciona y cómo cuidarlo que es precisamente lo que se

ofrece en el cibermedio. Y esto, no es cuestión de un día, sino que debe ser un trabajo diario, lo que se visualiza muy bien con la “plantita” de la que es conocida que tiene que ser regada día tras día para crecer sana y fuerte.

Los **colores** empleados, rosa y blanco, son los que he utilizado para la identidad corporativa que se refleja tanto en la apariencia del instagram así como en la web. Los he utilizado porque aunque contrastan y por tanto se puede jugar con ellos, también son suaves y amables. En un plano más metafísico y tal y como se recoge en el libro de la psicología del color de Eva Heller, el blanco es el color perfecto, pues no existe ninguna connotación negativa hacia el color blanco, y ese es el objetivo principal: limpiar las connotaciones negativas de la salud mental. Es el color del bien y se asocia con lo confiable. En el caso del color rosa, es el color del cebrero y según este mismo libro, es un color que gusta más cuando se es joven, que es precisamente el público objetivo (Heller, 2004)

La **tipografía** empleada en los títulos así como en las publicaciones de Instagram es con serifa, porque le da esa sensación de rigor y contundencia que igual le faltan a los colores corporativos. Para contrastar, en instagram se ha combinado con una tipografía que imita la caligrafía a mano en los casos pertinentes como a la hora de desmentir mitos y leyendas: la tipografía con serifa demuestra la “creencia popular y establecida” y la caligrafía a mano es la corrección en los apuntes cuando se desmiente. Esa es la idea que se pretende transmitir.

El **lenguaje** de las publicaciones pretende ser ligero y desenfadado. No es una revista de salud mental para médicos, es un medio de comunicación para jóvenes que no saben de salud mental porque nunca se les ha enseñado, y como tal el lenguaje debe ser atractivo para ellos e ir en consonancia. Por ello, pese a que el contenido científico bebe de fuentes científicas, las forma de expresarlo obedece a un estilo más estándar y coloquial con anglicismos sacados de la jerga de internet y redes sociales (con palabras como *shipeo*, *edgy* o *fandom*) y frases hechas y referencias de la cultura popular y los memes. Este estilo de escritura también forma parte de la identidad del medio.

· **Estructura del medio. Justificación y explicación de las secciones**

En este caso, en general, cada sección se centra en cumplir uno de los objetivos.

Mitos y Leyendas: Existen todavía muchos mitos en torno a la salud mental, que se siguen escuchando o existen de forma tácita y subconsciente y que conviene desmentir; primero por servicio, y después por información. La sección desgana las publicaciones en los aspectos de la salud mental que más afectan al público objetivo y con mayor presencia y recurrencia de mitos para desmentirlos a través de fuentes científicas personales, así como de datos oficiales. En este caso también se preguntó al público en las *stories* de Instagram por las que conocían y Mens Sana acudió a desmantelarlos.

Los sabios de la salud mental: Primero se identifican las causas más comunes de inestabilidad emocional relacionadas con la mente en la gente joven, qué es lo que les preocupa en relación a su mente y sus emociones, esto coincide con los motivos más habituales de consulta terapéutica en jóvenes sin un trastorno previo.(Bayorti, s.f) Entonces, se dedica una entrevista en exclusiva a tratar uno por uno cada tema. Son temas complejos y que requieren en la mayoría de los casos de ayuda clínica, pero aún así estas entrevistas son un acercamiento para que puedan entender lo qué les pasa, por qué les pasa y cuáles son las estrategias psicológicas efectivas para superarlo. Del mismo modo, son una manera de darse a conocer entre los seguidores de las cuentas de estas psicólogas. Es una sección pertinente porque divulga de manera focalizada sobre cada una de las cuestiones que más interesan y preocupan a la juventud con respecto a su salud mental

Help! Es una sección más libre, y más alejada del campo de la psicología aunque unido de alguna forma. Se exploran otras formas de informarse sobre salud mental, lograr una vida más plena y feliz y un cerebro y corazón más sano y tranquilo sin necesidad de pasar por psicoterapia. Consejos para el día a día que la sabiduría popular y ancestral lleva siglos promoviendo y que al final se han comprobado efectivamente útiles por la ciencia moderna. El formato que siguen los reportajes es: Primero, se explican estas formas a través de fuentes especializadas en ellas y después se confirma su eficacia mediante estudios científicos. La importancia y pertinencia de esta sección estriba en que promulga filosofías de vida útiles que

cualquier persona puede empezar a poner en práctica al momento para cuidar de su salud mental. Es una información de servicio.

Opinión: Se les da voz a los seguidores del medio que están debidamente informados acerca de la salud mental, para darles la oportunidad de escribir un artículo sobre aquel tema que consideran actual, necesario y urgente tratar como puede ser: la educación emocional, la sobremedicación o el síndrome del *burnout*. El objetivo es conocer qué piensa el público del cibermedio sobre el estado de la salud mental de los jóvenes, y para ello se ha elegido como colaboradores a jóvenes dentro del *target*. Al mismo tiempo, como es un tema complejo se ha establecido como requisito que fueran casi graduados o recién graduados en psicología para tener el conocimiento suficiente y no cometer ninguna inexactitud. Ellas son Silvia Díaz, Mar Giner, Andreea Milea y Lara Horcajo

Hay **dos galerías de fotos de carácter obligatorio**, que al no suponer información “de actualidad” extra, se ha buscado que comunicaran de manera estética y artística. La **galería de las emociones** es un ejemplo de galería muy adecuado para un medio de salud mental. Se ha seguido la distinción más conocida, que pertenece a Paul Ekman y establece como emociones básicas: la alegría, el miedo, la ira, el asco y la tristeza (Ekman, 2003). Así pues, la galería pretende representar este abanico con la emoción literal o su derivada como por ejemplo la desesperación para la tristeza. Las fotos se han tomado en el plató de fotografía de la Uji con el equipo fotográfico que el Labcom proporciona para el alquiler.

La **galería de autocuidado** sigue en la línea del objetivo de proporcionar información útil al público para que aprendan a cuidar de su mente, cuerpo y corazón. El autocuidado forma parte del ámbito de la salud mental, así que en vez de dedicarle un reportaje escrito en la sección de Help!, se ha expresado en Mens Sana a través de fotos, de una manera más gráfica. El autocuidado se divide en cuatro: autocuidado físico (la imagen del deporte), autocuidado social (la imagen de las dos amigas), autocuidado emocional (*journaling*) y autocuidado cognitivo (la lectura con las flores). Las fotografías de esta galería se han tomado con el Iphone 11 y se han realizado en la casa de la creadora del cibermedio, concretamente en la terraza, la mesa del comedor, la habitación y el terrado común con el material o

comida que había por la casa que se ha dispuesto con una composición planeada con anterioridad para la foto. Las fotografías al aire libre han sido tomadas en el cauce del río de Valencia y la playa de Canet.

En ambas galerías, las fotografías que incluyen posproducción se han editado con el editor del móvil y aplicaciones del mismo como Remini o Tezza y una de ellas con Photoshop. Las dos modelos que aparecen son contactos propios y se llaman Alba Sáez y Silvia Díaz. Se pueden contactar a través de sus instagrams: @albasaez y @sylviaadj

· **Plataforma que se utilizará y justificación**

Las dos plataformas posibles para alojar la web eran wix y wordpress. Tras la búsqueda de información sobre los pros y los contras quedaron claras dos cosas: Wordpress es una plataforma a la que se le puede sacar el máximo rendimiento en caso de saber de programación, en cuyo caso supera a wix. Pero, en caso de no saberla y para adentrarse en el mundo de las plataformas webs, wix es la más recomendada por todos los usuarios pues equivale a apple en el sentido de que es intuitiva y atractiva.

· **Elección de red social y justificación**

He preferido centrarme en una sola red social que mantener varias al mismo tiempo para focalizar esfuerzos. La red elegida en cuestión ha sido Instagram, porque es muy visual ya que se basa en fotos o imágenes, para que de un golpe de vista el público se entere del contenido de la publicación.

Además, Instagram es la red de moda entre los más jóvenes. Mientras que los adultos prefieren pasar el rato en facebook, los jóvenes desde hace varios años se han trasladado a Instagram. Según la VII edición del '**Estudio sobre el uso de redes sociales en España**' de **The Social Media Family** es la red social que más ha crecido, pasando de 7,4 millones de usuarios en 2015 a 20 millones en tan solo cinco años.

· Previsión de gastos e ingresos

Los gastos se derivarían del coste de desplazamientos así como del material fotográfico para continuar con la galería. Por otro lado, los ingresos se obtendrían de la publicidad y la futura suscripción al cibermedio cuando cuente con periodistas que formen parte del proyecto.

CONTENIDOS DE LA PUBLICACIÓN

· Justificación del interés y enfoque de las piezas

En el caso de la sección de mitos y leyendas hay tres piezas que corresponden a dos primeros reportajes: en el primer caso los mitos de la salud mental porque va en la línea del objetivo de liberar de prejuicios a la salud mental a través de la información. En el segundo caso, los mitos de los trastornos mentales, pues también forman parte de la salud mental y una mayor comprensión de estos por parte de una población más sensibilizada cumple la labor social de desestigmatizar a las personas que la padecen. Por ello, se eligió a dos personas que tratan personas con trastornos, para contar hasta qué punto los mitos son ciertos o no en base a una experiencia directa de unos profesionales formados. El formato narrativo que se siguió se apoya en películas y canciones por recomendación de la tutora. Seguidamente, hay **una entrevista en profundidad en el que se desmienten los mitos más comunes de la terapia psicológica** y se cuenta qué sucede en una sesión de psicoterapia con el objetivo de eliminar miedos y derribar mitos. La fuente es Silvana Nicolás Gómez, una psicóloga colombiana con quien se contactó a través de mensaje directo en su instagram @mentesanaconsilvana. Ella fue la elegida pues está acostumbrada a la divulgación que ejerce en sus redes sociales donde cuenta con casi 50 mil seguidores y sabe cómo contar las cosas.

El tema del reportaje radiofónico de carácter obligatorio es el bullying o acoso escolar pues es un problema social que afecta a uno de cada tres niños según datos de UNICEF y conlleva secuelas mentales. Además está muy presente en el público objetivo que pasa la mayor parte del tiempo en el colegio o en la universidad como acosado, acosador o espectador del acoso. El tema del bullying en el

reportaje se ha tratado desde el enfoque del desmentimiento de los mitos más comunes en torno a él, pues son los que agravan el problema del acoso y dificulta que se le ponga fin. Las fuentes entrevistadas para el reportaje fueron contactadas por teléfono y son: 1. Francisco Sorolla como director de AVALCAE, la Asociación Valenciana Contra el Acoso Escolar. Él ofrece un punto de vista global. 2. La psicóloga Begoña Solaz, quien además está especializada y tiene experiencia en terapia con víctimas de acoso y familiares y puede dar el punto de vista clínico. La tercera fuente, la víctima de acoso Alba Ruiz ofrece el punto de vista humano. Este contacto y su teléfono fue facilitado por Begoña Solaz. Es un tema amplio y complejo por lo que se trata en dos partes que equivalen a dos reportajes radiofónicos en el que cada uno dura en torno a cinco minutos, independiente uno de otro, pero complementarios. El que corresponde al reportaje radiofónico de carácter obligatorio es el primero pues se ajusta más a los criterios de duración.

Pasando a la sección de los sabios de la salud mental, es una sección exclusiva de entrevistas, pregunta-respuesta y reportajeada. En esta se abordan los problemas emocionales y mentales más comunes de la juventud española como antes se ha mencionado. Empezando por las heridas del niño interior, siguiendo con la autoestima, la ansiedad, la dependencia emocional y la gestión emocional. Siempre desde una perspectiva normalizadora y divulgativa.

La sección de Actualidad está compuesta principalmente por noticias que en conjunto ofrecen información de la visión que tiene la juventud española de la salud mental. Son noticias de agencia con una fuente exclusiva para el cibermedio: Por orden: la noticia de Reyes Maroto cuenta con la opinión de ConSalud Mental y refleja la visión de la sociedad que considera que ese trato hacia las personas con trastorno ya no es normal, ni justo. La segunda noticia se publicó con motivo del día de la Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato de la Vejez y se basa en el informe de AI y la fuente José María Toro, presidente de la patronal de las residencias de la Comunidad Valenciana. Esto es información de interés para los jóvenes que pueden tener abuelos en esta situación. La tercera noticia, en base al estudio ESPAD y la fuente Antonio Castaños, presidente de la fundación Vida Libre para los afectados por la ludopatía que trabaja con adolescentes informa del impacto que tiene los juegos de apuestas en jóvenes en su salud mental. Seguidamente, hay una crónica

de la conferencia online Break the Stigma en el marco de las jornadas Youth Mental Health on the Spot en la que ocho jóvenes europeos entre los que se encuentra una joven española relatan su batalla personal con la salud mental con el objetivo de “romper el estigma”. Esta crónica permite una visión global de la salud mental de los jóvenes del 2021 de forma humanizada. Por último, hay un reportaje de datos en los que se interpreta cómo es la salud mental de la población española, cuál es el pensamiento colectivo de los jóvenes al respecto y qué papel juega el Sistema Nacional de Sanidad para el que se cuenta con la visión de ConSaludMental y el Consejo Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana para interpretar los datos.

En la misma sección de actualidad se encuentra el reportaje audiovisual de carácter obligatorio. El tema es la ansiedad por estudios o trabajo pues afecta a la mayoría de jóvenes en España, estos dos son los motivos de mayor estrés para los jóvenes por encima de la salud, las relaciones y las RR.SS (FAD, 2019). Se opta por un enfoque de humanización del problema psicológico a través de la presentación de una persona que lo padece y su caso concreto: Sonia Pons quien es un contacto propio. Por ello, las demás fuentes giran en torno a esta persona y caso. La segunda fuente es su novio Pelayo Máñez que representa el punto de vista de los familiares o amigos de personas que padecen ansiedad y por último la psicóloga Sandra Bernal ofrece el punto de vista clínico y contextualiza el caso concreto en el marco de la sociedad actual. Todas las fuentes se han contactado a través de Sonia. Con la psicóloga se puede contactar en su consulta de Valencia ubicada en la Plaza del Ayuntamiento de Valencia 8, pta. 2.

Mientras que las entrevistas a expertos muestran el lado científico del medio de comunicación, los reportajes de radio y el audiovisual muestran su lado humano y juvenil.

La sección de Help! que trata de aunar sabiduría ancestral y descubrimientos científicos cuenta con un reportaje sobre la gratitud, porque es una de las fortalezas que mayor bienestar nos proporciona según el Instituto de Psicología Positiva, otro sobre la atención plena y mindfulness que está muy de moda y otro sobre el perdón, una fortaleza demostrada como lo mejor para apaciguar la ansiedad (Santamaría,

2020).. Así como uno sobre series y películas recomendadas que visibilizan y son respetuosos con la salud mental con el objetivo de ofrecer recursos para ampliar la información sobre salud mental fuera del cibermedio y aprenderla de la forma que más disfruta el público.

· Fuentes y documentación utilizada para la elaboración de los contenidos

En el caso de fuentes documentales, las consultadas han sido: la **OMS** como fuente de información global por ser la máxima autoridad y referente de la salud. Para averiguar estadísticas específicas de España se ha recurrido en primera instancia a los datos así como los informes del **Ministerio de Sanidad**, especialmente la última encuesta Nacional de Salud (de 2017) Otra fuente consultada para averiguar el estado de salud mental de los jóvenes en España es el **Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar 2019 de la FAD**. Para noticias se ha consultado un informe de **Amnistía Internacional** y para los reportajes radiofónicos sobre el acoso escolar se ha recurrido a datos de **UNICEF**

Otras fuentes documentales son estudios concretos de diversas universidades como: *la psicopatología de la regulación emocional*, *The Power and Practice of Gratitude* o *Curing Depression with mindfulness*.

Seguidamente, los organismos consultados directamente han sido: **la confederación de Salud Mental**, que integra la mayoría de asociaciones en España alineadas para este fin y trabaja con y para personas con problemas de salud mental y sus familias, así como varias entrevistas de su director: Nel González Pico. El otro organismo consultado ha sido el **Consejo Oficial de Psicólogos o COP**. Para el caso de la crónica la fuente utilizada ha sido el organismo **Mental Health Europe**. Para los reportajes de radio, la fuente entrevistada directa fue la Asociación Valenciana del Acoso Escolar también conocido como **AVALCAE** y para la noticia sobre ancianos: **la patronal de las residencias valencianas**.

Las fuentes directamente personales especializadas han sido los **psicólogos y neuropsicólogos** entrevistados en exclusiva como son: Silvana Nicolás Gómez, Carolina Ripoll Martí, Sara Navarrete, Amparo Martínez, Rosa Sánchez y María Idrobo, los integrantes de @neuroclass, Melissa Santamaría y Ana Aragoneses. Así

como las trabajadoras Teresa Ferrer y Eva Gutiérrez quienes tienen experiencia en terapias de grupo con personas que padecen trastornos del ánimo o TLP.

Las fuentes personales testimoniales son **quienes padecen alguna dolencia mental o relacionada y sus familiares**. Estos se encuentran en el reportaje radiofónico sobre los mitos del acoso escolar (Alba Ruiz), y el audiovisual personalizado sobre la experiencia de padecer ansiedad (Sonia Pons y Pelayo Máñez).

VALORACIÓN FINAL

El principal aprendizaje obtenido es la capacidad de llevar un medio de comunicación online y publicar tres veces por semana y la organización previa que ello supone. Además he logrado la ampliación de conocimiento sobre salud mental y sobre los temas más recurrentes en torno a esta. Las entrevistas con fuentes especializadas me han enseñado mucho acerca de cómo funciona el cerebro a nivel neuropsicológico y psicológico.

El punto débil de este proyecto es la ausencia de fuentes oficiales políticas directas. El objetivo de informar de la actualidad de la salud mental de los jóvenes españoles en 2020 habría sido más rica de haber podido contactar con fuentes oficiales que respondieran frente a la infrafinanciación del Sistema Nacional de Salud así como del enfoque farmacológico. De esta forma se contaría con la perspectiva oficial.

El punto fuerte es la variedad de contenidos pues prácticamente se han tratado todos los temas más importantes relativos a la salud mental de los jóvenes españoles y la variedad de fuentes pues se han buscado fuentes científicas más allá de lo eminentemente académico. Las publicaciones están muy bien documentadas. Las fotos de las galerías se han realizado con mucho cariño y cuidado y por ello han quedado bastante profesionales. Y en cuanto a las redes sociales se han anunciado rigurosamente prácticamente todas las publicaciones. Otro punto fuerte ha sido la humanización de los problemas psicológicos tanto en el reportaje radiofónico como audiovisual lo que despierta interés y empatía en el espectador.

EXECUTIVE SUMMARY

Problem statement:

In the last few years the rates of anxiety and depression in young people in the world in general, and in Spain in particular have increased a lot. In a seminar called *Millennials and Generation Z Silent depression* had been concluded that "at least 20% of these young people had suffered from a depressive disorder before the age of 18". The financial crisis have made many millennial people unable to find a job of what they studied, after the health crisis due to the coronavirus has changed the way of living as we were used to and affected the mental health of the population according to WHO reports.

With this background, young people are starting to be aware of the importance of mental health for everybody. As a result, they are raising their voices, destigmatizing psychological therapy, asking for information on how to take care of their mental health and demanding emotional education at school. The change is out there and you can see it throughout all the short videos on social media about self-deprecating humor and body and mind empowerment they upload to their accounts as kind of a way of self-therapy.

Media Solution:

In this context Mens Sana appears. Mens Sana it's an online media, addressed to young Spanish people following the demographic cohort (millennial: 23-25 years old and Gen Z: 10-23) about daily mental health because they are the ones who are starting to break the stigma. Its main objective is destigmatizing and raising awareness on this topic (aligned with the current values of youth) through bringing some light on it. Mens Sana achieves its goal through disproving misinformation that still exists around mental health and providing valued information and resources on how to take care in the most commonly problematic fields of daily mental health.

At the same time Mens Sana aims at founding out the current state of young Spanish people mental health in 2020 through discovering how affects youth in mental health, which are the thoughts and beliefs of young people connected to this

topic (their vision on mental health), the tendencies of these young generations in Spain which turn out to be assiting to therapy and suicide. And finally how is the National Health System in Spain which turns out to be underfunded with a pharmacological approach. With all these research Mens Sana offers the whole picture of how Youth Mental Health in Spain is.

Published Content and Sources

Myths and legends section follows the main aim of lightning mental health world breaking prejudices and stigma through disproving the common beliefs related to mental health, mental disorders and psychological therapy.

The Wise Women of Mental Health holds many interviews to scientific sources: psychologist and neuropsychologist, where in each one it is tackled one topic or issue in particular and the way proved to solve it such as selfesteem and inner dialogue, anxiety and leaving fears behind, emotional dependendence and the attachment theory or emotion management and mindfulness for example.

The Help! section holds some reportages based on what whoever, no matter the age, race, social condition or whatsoever can do on a daily basis to take care of his/her mental health thanks to his/her human condition such as forgiving, being grateful or living “in the now” based on mindfulness philosophy. Actually, these are three natural ways and ones of the most useful to decrease levels of anxiety in a person. This reportages are nurtured by documentary scientific studies and scientific personal sources who interpret it, personal sources such as monks, or experts in alternative therapies, and on occasions inspirational TED talks.

The structure of these reportages are the same. It starts with an example, after the experts on the topic are given voice and at the end a scientifics study interpreted by a neuropsychologist gives scientific value to this abstract topic. The order may vary but the structure always remains the same. As well, this section provides external sources where the public can expand their knowledge on mental health out of this media.

The news section reflects the whole picture of how the youth mental health is currently, what is the situation on this topic in Spain focus on the people, their conductual (what they do with their mental health) and cognitive way (what is their vision on mental health) and focus on how the Medical Care System in Spain is. This section holds agency news nurtured with an exclusive source such as exclusive statements of Con Salud Mental España and Jose María Toro, President of the Valencian residency employers' association.

The special reportages, radiophonic and audiovisual puts the human face to Mens Sana. In both cases it is tackled mental health issues through the experience of an individual, a person so we can appeal to the identification and empathy of the public. In the case of the radio one you put face to bullying and in the audiovisual case you put face to the stress and anxiety from others and self requirement and perfectionism. Throughout particular cases the reportage gives professional information on these issues. The radio reportage "turns" the bullying into a social issue through interviewing an association which can talk about numbers. In both cases the psychologist expert on the issue tackled gives an explanation on why this happens and what can we do about it.

Since the special reportages gives voice to people affected, the opinion section gives voice directly, with no filter to experts on mental health which are aware of the latest news and offers Mens Sana as a place where they can spread out their opinion such as burnout syndrome, the lack of emotional education or the pressure of beauty standards on the social media.

The two image galleries offer information in a graphic way. Since it is not based on news the gallery pretends to be as professional as possible through an artistic approach of communicating. They are taken and then edited. The emotion gallery is a tool to learn to recognise our own emotions which is essential in gaining skills on emotion management and emotional intelligence. They are portrayed, specially the 6 basics postulated by Paul Ackerman.

The second image gallery is related to selfcare. Selfcare is another topic regarding mental health which is daily, essential, and in which everybody needs to be involved,

as well as self esteem, the inner child, emotional dependence and getting over the fears to reduce anxiety. While these last ones are addressed in the professional interviews, the first one will be tackled through image gallery. Selfcare improves your productivity, self esteem and helps you to know yourself better. In this selfcare gallery it portrays the 4 basic types of self care that exist: physical selfcare through sports, social selfcare through being with people, cognitive selfcare through reading and emotional self care through journaling, to put it into examples.

The documentary sources more recurrently consulted were the latest reports of the WHO to know the current mental health state in the world, of the Health Spanish Ministry to keep the information inside the boundaries of my national media. For narrow down young people's mental health the consulted source was the latest *Barómetro Juvenil 2019 de la FAD*. In case of the bodies, the most important directly consulted were Mental Health Confederation in Spain, the Official Council of Psychologists or COP and the Mental Health Europe organization.

Social Media and Media Style

The chosen platform is wix, because it has an intuitive interface to learn how to manage it. The chosen social media is Instagram because it is the one that has grown the most between young people, my target. According to the 7th edition of The Social Media Family's 'Study on the use of social networks in Spain', it is the social network that has grown the most, from 7.4 million users in 2015 to 20 million in just five years.

The aim of instagram is to announce the new posts, announce my media in other accounts so that I can gain more interested audience through the collabs with psychologists and neuropsychologists in the interviews and in the opinion section. At the same time I can keep contact with my audience, interact with them and get some feedback. The way the posts are announced follows a style. Each section has a specific format that follows all the posts that belong to the same section. That way, the public can know at a glance which section the new post is about. For example, the myths and legends post follows a notebook notes style.

The style of communication that Mens Sana follows is a light, fresh and dynamic communication. The content is scientific but the way to express it is not academic. This communication is nearer to young people who know nothing about mental health because they haven't been taught before than a medicine magazine. What Mens Sana does is to take all the proven and valued information and translate it into a way the target can understand, feels next to them, doesn't find it too dense and can learn. Sometimes, it even uses young slang to get that close to the target.

BIBLIOGRAFÍA

VALVANO, Louisa (2018) Anxiety has overtaken depression: Generation Z [En: stress.org.uk] Disponible en:

<https://www.stress.org.uk/anxiety-overtaken-depression-generation-z/>

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL (2017) *Encuesta Nacional de Salud 2017* (NIPO en línea: 731-19-044-X) Disponible en:

https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNacional2017/SALUD_MENTAL.pdf

CASSANDRA, Napoli (2020) *Gen Z: Emociones en 2020* [En: WGSN] Disponible en:

<https://www.wgsn.com/insight/p/article/88679?lang=es>

CORDOVA, Jose Luis (s.f) *Generación de Cristal* [En: academiaedu] Disponible en:

https://www.academia.edu/37766178/La_generaci%C3%B3n_de_Cristal_Jos%C3%A9_Luis_Cordova

HELLER, EVA (2004) *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón* [En:blog.pcpu] Disponible en:

<http://blog.pucp.edu.pe/blog/stein/wp-content/uploads/sites/734/2019/02/Psicologia-del-color.pdf>

THE SOCIAL MEDIA FAMILY (2021) *VII edición del 'Estudio sobre el uso de redes sociales en España' de The Social Media Family*

<https://thesocialmediafamily.com/informe-redes-sociales/>

FAD (2019) *Barómetro juvenil 2019 Salud y Bienestar* [En: adolescenciayjuventud.org] Disponible en:

https://www.adolescenciayjuventud.org/wp-content/uploads/2020/06/Bar%C3%B3metro-Salud-y-Bienestar-2019_Final.pdf

BAYORTI, Alex (s.f) *¿Quién acude al psicólogo, perfiles que recurren a consulta?*

[En: Psicoadapta] Disponible en:

<https://www.psicoadapta.es/blog/quien-acude-al-psicologo-perfiles-que-recurren-a-consulta/>

EKMAN, Paul (2003) *El rostro de las emociones* [En: st2ning.com] Disponible en:

<https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>

SANTAMARÍA, Melissa (2020) *Practicar el perdón escapa a la lógica humana*

[En:psicologiaymente] Disponible en:

<https://psicologiaymente.com/entrevistas/melissa-santamaria-practicar-perdon-escapa-a-logica-muchos>

ANEXOS

PUBLICACIONES DEI CIBERMEDIO

NÚMERO DE PUBLICACIÓN	FECHA DE PUBLICACIÓN	TÍTULO	GÉNERO	COMENTARIOS
1	14 de abril	Los 6 mitos y leyendas más comunes sobre la salud mental	Reportaje	
2	17 de abril	Carolina Ripoll: "Para ser adultos felices hay que sanar a nuestro niño interior"	Entrevista reportajeada	
3	21 de abril	El poder de la gratitud y como te puede ayudar en tu vida	Reportaje	
4	25 de abril	Crónica de los testimonios de 8 jóvenes europeos en batalla con su salud mental	Crónica	
5	28 de abril	¿Instafeliz? No lo creo	Artículo de Opinión	Colaboración: Autora: Mar Giner
6	30 de abril	Piden que se retiren las alusiones de esquizofrenia por el delito a Reyes maroto	Noticia	
7	3 de mayo	Silvana N. Gómez: "Un	Entrevista en profundidad	

		psicólogo te va a ayudar a lidiar con las emociones que no sabes gestionar		
8	5 de mayo	Drogarse para vivir	Artículo de opinión	Colaboración: Autora: Lara Horcajo
9	6 de mayo	Amparo Martínez: "Cuando aceptas tu parte de vulnerabilidad, te vuelves más fuerte"	Entrevista	
10	8 de mayo	El poder de vivir en el ahora	Reportaje	
11	10 de mayo	Mitos sobre los trastornos mentales: Ni son tan violentos, ni todo es lo que parece	Reportaje	
12	12 de mayo	María Idrobo: "Llbrarse de la ansiedad supone combatir los miedos irracionales que la provocan"	Entrevista	
13	16 de mayo	Radiografía de la salud mental en España: millennial y Gen Z	Reportaje de datos	

14	18 de mayo	Ocho películas y series sobre salud mental que no te puedes perder	Reportaje de servicios	
15	20 de mayo	Pinceladas de educación emocional	Artículo de opinión	Colaboración. Autora: Silvia Díaz
16	28 de mayo	Sara Navarrete: "Si siento ansiedad estando dentro de una relación, eso no es normal"	Entrevista	
17	30 de mayo	La productividad de no hacer nada	Artículo de opinión	Colaboración. Autora: Andreea Milea
18	1 de junio	Mitos y leyendas del bullying: Parte 1 🍌	Reportaje radiofónico	
19	7 de junio	El poder del perdón: El antídoto del sufrimiento	Reportaje	
20	9 de junio	Mitos y leyendas del bullying: parte 2 🍌	Reportaje radiofónico	Segunda parte del reportaje radiofónico de carácter obligatorio
21	13 de junio	Rosa Sánchez: "No hay ningún pensamiento que no puedas cambiar"	Entrevista reportajeada	
22	16 de junio	"Abandonados a su suerte": El	Noticia	

		informe sobre la situación de las personas mayores en residencias		
23	20 de junio	Sol Sánchez: "La gestión se basa en entender el mensaje que me quiere transmitir la emoción"	Entrevista	
24	23 de junio	La ANSIEDAD: Una asignatura más	Reportaje audiovisual	
25	26 de junio	Un 17% de personas de 15 a 16 años es jugador de apuestas en España	Noticia	

REGISTRO DE LAS FUENTES PERSONALES

NOMBRE	CARGO	PIEZA	CONTACTO	ENTREVISTA
Carolina Ripoll	Psicóloga y autora	Entrevista niño interior	Instagram @carolinaripollmartí	Videollamada
Mental Health AEGEE	Organización europea por la salud mental de los jóvenes	Crónica "Break the stigma"	Inscripción en la bio de Instagram a la conferencia @mh.aegge	Videollamada grupal
Lorena Honrubia	Psicóloga	Reportaje mitos y leyendas	Teléfono disponible en la web: 673	Telefónica

		salud mental	789 018	
Confederación Salud Mental España		Reportaje de datos: radiografía de la salud mental de la generación millennial y Z en España	Correo disponible en la web comunicacion@consaludmental.org	Cuestionario por correo
Silvana Nicolás Gómez	Psicóloga clínica	Entrevista mitos de la terapia psicológica	Instagram @mentesanacionsilvana	Videollamada
Amparo Martínez	Psicóloga de la unidad de ELA del Hospital de la Fe de Valencia	Entrevista visión de la psicoterapia por parte de la población	A través de contacto propio	Telefónica
Steve Milton	Director del Centro de Budismo Tibetano Nagarjuna Valencia	Reportaje del mindfulness y atención plena	Contacto presencial en el centro localizado en Avenida de Amado Granell Mesado, 43, Pta. 2, Valencia	Presencial
Neuroclass	Psicólogos y neuropsicólogos	Entrevista del mindfulness y atención plena	Instagram @neuroclass	Cuestionario por correo
Teresa Ferrer	Trabajadora de la Unidad de Salud Mental de Teruel	Entrevista mitos de los trastornos mentales	A través de contacto propio	Videollamada
Eva Gutiérrez	Trabajadora de la Unidad de Salud Mental de Teruel	Entrevista mitos de los trastornos mentales	A través de contacto propio	Videollamada
María Idrobo	Neuropsicóloga	Entrevista de miedos y	Instagram de su clínica	Videollamada

		ansiedad	@serenityterapia	
COPCV	Consejo oficial de psicólogos de la Comunidad Valenciana	Reportaje radiografía de la salud mental millennial y Z	Correo disponible en la web: copcv@cop.es	Cuestionario por correo
Sara Navarrete	Psicóloga experta en autoestima y dependencia emocional	Entrevista dependencia emocional	Presencial en la clínica homónima localizada en Gran Vía del Marqués del Túria, 49, 7ª, 6º, Valencia	Presencial
Francisco Sorolla	Secretario general de AVALCAE, Asociación Valenciana Contra el Acoso Escolar	Reportaje radiofónico	Teléfono de la asociación disponible en Google +34966447552	Telefónica
Begoña Solaz	Psicóloga experta en casos de bullying	Reportaje radiofónico	Presencial en la clínica localizada en Calle Convento Santa Clara 12B Piso 6º, Valencia	Presencial
Alba Ruiz	Fte testimonial que ha padecido bullying	Reportaje radiofónico	Teléfono facilitado por Begoña Solaz	Presencial
Rosa Sánchez	Neuropsicóloga clínica	Entrevista reportajeada de la autoestima	Contacto propio	Videollamada
José María Toro	Presidente de AERTE, patronal de las	Noticia de las residencias	Teléfono facilitado por la tutora	Telefónica

	residencias de la Comunidad Valenciana			
Sol Sánchez	Coach en mindfulness y gestión emocional y divulgadora	Entrevista de la gestión emocional	Instagram @conscientia	Videollamada
Sonia Pons	Fte testimonial que padece ansiedad	Reportaje audiovisual	Contacto propio	Presencial
Pelayo Máñez	Pareja de Sonia	Reportaje audiovisual	Contacto a través de Sonia	Presencial
Sandra Bernal	Psicóloga de Sonia	Reportaje audiovisual	Contacto a través de Sonia	Presencial
Antonio Castaños	Director de la Fundación Vida Libre por los afectados por la ludopatía	Noticia de los jóvenes jugadores de apuestas	Teléfono de la asociación disponible en la página web 644845992	Telefónica
Melissa santamaría	Psicóloga clínica experta en ansiedad	Reportaje del perdón	A través del formulario de la página web de psicologiaymente	Videollamada
Ana Guaita	Psicóloga directora del Centro de Luz Interior, Psicología y Salud Integral de Vlc	Reportaje del perdón	Presencial en la clínica localizada en Calle de Bailèn, 4, pta. 2, Valencia	Presencial
Ana Aragoneses	Neuropsicóloga	Reportaje del perdón	Instagram @neurospicologia2.0	Cuestionario por Instagram

PUBLICACIONES DE LAS REDES DEL CIBERMEDIO

Nombre de la red social: **INSTAGRAM (@menssana.blog)**

NÚMERO DE PUBLICACIÓN	FECHA	CONTENIDO	COMENTARIOS
1	4 de abril	Post	
2	8 de abril	Post	Vídeo presentación
3	15 de abril	Post	
4	17 de abril	Post	
5	18 de abril	Post	
6	21 de abril	Post	
7	25 de abril	Post	
8	26 de abril	Post	
9	28 de abril	Post	
10	30 de abril	Post	Tendencia del momento
11	3 de mayo	Post	
12	6 de mayo	Post	
13	10 de mayo	Post	
14	11 de mayo	Post	
15	12 de mayo	Post	
16	17 de mayo	Post	
18	18 de mayo	Post	
19	20 de mayo	Post	
20	28 de mayo	Post	
21	30 de mayo	Post	
22	1 de Junio	Post	Audio

23	7 de junio	Post	
24	9 de junio	Post	Audio
25	12 de junio	Post	Fotografía de galería
26	14 de Junio	Post	
27	20 de junio	Post	
28	25 de junio	Post	Vídeo
29	26 de junio	Post	
30	28 de junio	Post	
31	17 de abril	Story	Destacado 🙏
31	22 de abril	Story	Destacado 🎬
32	3 de mayo	Story	Destacado 🙏
33	6 de mayo	Story	Destacado 🙏
34	6 de mayo	Story	Destacado 🤝
35	11 de mayo	Story	Destacado 🤝
36	11 de mayo	Story	Destacado 🎵
37	11 de mayo	Story	Destacado 🎵
38	28 de mayo	Story	Destacado 🙏
39	30 de mayo	Story	Destacado 🙏
40	7 de junio	Story	Destacado 🎵
41	14 de junio	Story	Destacado 🙏
42	15 de abril	Story	Destacado ?
43	11 de mayo	Story	Destacado ?
44	12 de mayo	Story	Destacado ?

CUESTIONARIOS:

Confederación Salud Mental

1. En España, uno de cada 10 adultos y uno de cada 100 niños tienen un problema de salud mental, según los datos del gobierno. → 2017 **¿Por qué hay tantos casos de problemas de salud mental?**

2. Según la Encuesta Nacional de Salud de 2017, la última publicada, en ambos sexos predomina ligeramente la ansiedad crónica sobre la depresión en jóvenes **¿Qué razones pueden haber para ello, teniendo en cuenta que a las personas más mayores les afecta más la depresión según las mismas estadísticas?**

3. Cada generación que pasa es más vulnerable a los trastornos mentales que la anterior. **Las grandes enfermedades de la generación millennial (23-35 años) y Z (10-23 años) son la depresión y la ansiedad.** Según un estudio de la Asociación Americana de Psicología: “la gran mayoría de los jóvenes pertenecientes a la Generación Z sufre más estrés, ansiedad y otros trastornos en comparación con las generaciones anteriores”. En España se organizó un seminario en respuesta llamado *Millennials y Generación Z. Depresión silenciosa* y concluyó que “al menos un 20% de estos jóvenes había sufrido algún trastorno depresivo antes de los 18 años”. **¿Por qué la generación millennial y Z sufre más depresión y ansiedad que generaciones pasadas? ¿Y por qué esa tendencia al alza, por qué cada generación que viene sufre de más enfermedades mentales que la anterior?**

4. La ENSE 2017 revela que han aumentado el porcentaje de personas que acuden al psicólogo (5% en 2014 --> 5,4% en 2017). Además en el de 2017 se observa una tendencia a la baja, los niños son quienes más acuden al psicólogo y luego la línea va descendiendo hasta llegar a los 85 años en la que casi desaparece. **¿Por qué la gente joven acude más al psicólogo, hay más concienciación en nuestras generaciones que en las pasadas, a qué se debe?**

Neuroclass:

1. Mindfulness es una práctica que te lleva a desarrollar una atención plena por el momento presente, por saber lo que pasa en la mente y qué tipo de emociones están presentes. **¿Cómo se traduce la práctica regular de esto en el cerebro, cómo cambia el mindfulness la estructura cerebral (gracias a la neuroplasticidad)?**

2. El mindfulness pertenece al movimiento budista vipassana cuyo objetivo es neutralizar las angustias que nos genera el pasado que pueden desencadenar

depresión y la falta de control sobre el futuro que puede desembocar en ansiedad.

¿Qué sucede en el cerebro para que esto pase?

3. Un estudio de 2008 publicado en la revista PloS One demostró que ,a gente que meditaba era capaz de experimentar sentimientos de compasión con más intensidad que los que no. ¿Qué es lo que ha pasado desde el punto de vista neurológico?

4. El mindfulness se ha demostrado que aumenta el sentimiento de bienestar y felicidad ¿Qué pasa en el cerebro para que eso suceda?

COP

Según el SEP España solamente dedica el 5% del gasto total en Sanidad a la salud mental, lo que traduce en que:

1. Según vuestros datos, España tiene 4 psicólogos en el Sistema Público de Sanidad por cada 100.000 habitantes, a diferencia de la media europea que se sitúa en 18 de cada 100.000. ¿Por qué? ¿Cuáles son vuestras impresiones respecto a estos datos?

2. La Psicología en la Atención Primaria Española se basa en mandar a psiquiatría, según ANPIR (Asociación Nacional de Psicólogos Clínicos y Residentes) entre el 40% y 60% de motivo de consulta atendidos por profesionales de atención primaria estaban relacionados con la salud mental **¿Cómo funciona la psicología en AP? ¿Es cierto que el abordaje está más enfocado en la psiquiatría (con pastillas) y no en el tratamiento psicoterapéutico?.**

Ana Aragonese - Neuropsicóloga

1. ¿En qué nos beneficia el perdón a nivel cerebral? ¿Qué partes del cerebro activa y qué neuroquímicos libera para hacernos sentir mejor?
2. Por contra: ¿Qué sucede en el cerebro cuando guardamos rencor o resentimiento?
3. En desarrollo: ¿Por qué el rencor y el resentimiento nos hace sentir mal?