

PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES DE LA COMUNICACIÓN



Postear desde el yo: la influencia de la comunidad neurodivergente en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en Instagram. El caso de Carolina Díaz @masquebipolar

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Periodismo que
presenta:

Aeylin Paula Ocampo Huayllas

Asesora:

Claudia Arestegui Buscaglia

Lima, 2025


Informe de Similitud

Yo, **Claudia Arestegui Buscaglia**, docente de la Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis titulada **Postear desde el yo: la influencia de la comunidad neurodivergente en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en Instagram. El caso de Carolina Díaz @masquebipolar** de la autora **Aeylin Paula Ocampo Huayllas**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 18 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el [30/06/2025](#)
- He revisado con detalle dicho reporte de la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha:

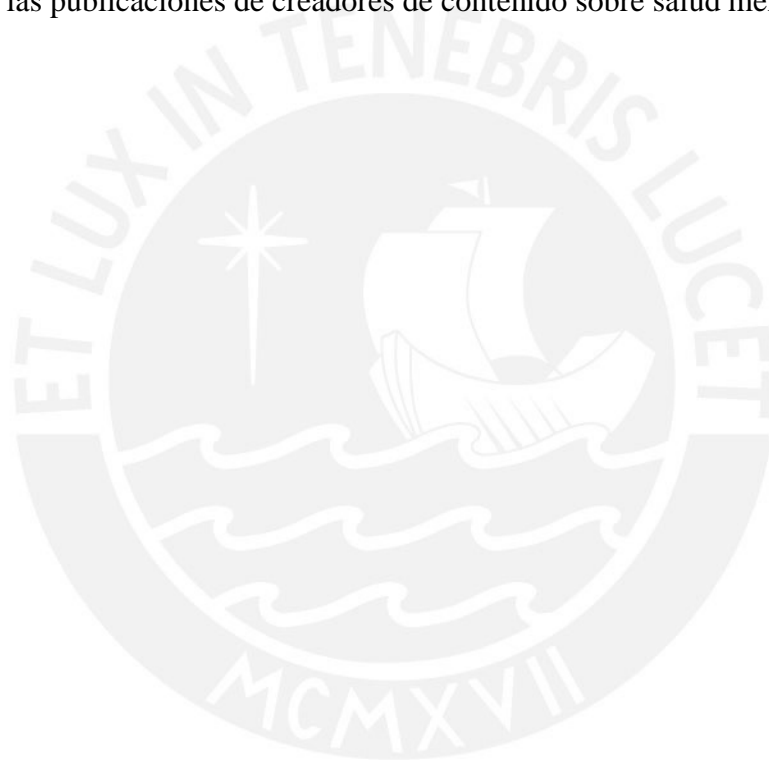
San Miguel, 30 de junio de 2025

Apellidos y nombres de la asesora: Arestegui Buscaglia, Claudia	
DNI: 43076082	Firma 
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-4162-2269	

Dedicatoria

Dedico esta tesis a todas las personas cuyo acceso a información sobre salud mental, diagnósticos o neurodivergencia es limitado, y para quienes el simple acto de pensar en su bienestar emocional es un privilegio que no pueden disfrutar. Espero, de todo corazón, visibilizar sus luchas a través de esta investigación.

También la dedico a mi yo del 2021 que, en medio de la incertidumbre de una pandemia, encontró en Instagram un espacio seguro en el que resolvía sus dudas y se sentía mejor consigo misma gracias a las publicaciones de creadores de contenido sobre salud mental.



Agradecimientos

Agradezco especialmente a Dios por abrirme las puertas de la PUCP y, de la misma manera, permitirme terminar el pregrado.

A mis padres, Celsa y Pablo, a mis abuelos, Ricardo y Aurelia, a mis hermanos, Pablito y Kevin, a mi mascota, Tobey, y a mis amigos holandeses, Krijn y Paulien. Es su confianza la que me impulsa siempre a seguir.

A Carolina Díaz, quien ha sido de inspiración para esta tesis. Mi admiración hacia ella ha sido clave para culminar este texto y visibilizar su trabajo en el ámbito académico.

A mis amigos de Válida-Mentes por enseñarme sobre salud mental. Especialmente a Angie, quien estuvo conmigo dándome ánimos durante los días de pregrado en que redactaba esta investigación.

A mis compañeros del curso Seminario de Investigación, quienes me escucharon hablar sobre salud mental durante un año. En especial a José, con quien nos echábamos porras en la biblioteca para terminar de redactar los avances.

A Claudia, mi entonces profesora y ahora asesora de tesis, aquella persona que me ha acompañado en esta aventura. Su confianza me permitió desplegar en esta tesis mi pasión por la creación de contenido y los temas de salud mental, sin dejar de lado mi rol de periodista.

A mi eterno profesor Mario Munive, quien con sus palabras me animó a culminar mi pregrado obteniendo la Licenciatura.

Gracias María del Carmen, Anaís y Christopher, mis amigos pandas, por acompañarme durante los últimos meses en que redacté este texto y festejar mis logros como si fueran suyos.

Por último, gracias a mi Aeylin de 20 años por ser fuerte y confiar en que lograríamos llegar aquí.

Resumen

La accesibilidad, simultaneidad y las herramientas de interacción de las redes sociales son aprovechadas por periodistas y consumidores no solo para compartir información, sino para congregarse a grupos de personas con intereses en común, que ponen en agenda temas continuamente invisibilizados, como la neurodivergencia. Por ello, esta investigación busca responder cómo influye la comunidad neurodivergente en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en las redes sociales. Esto por medio de un proceso cualitativo que emplea el análisis del contenido de 40 publicaciones de la cuenta @masquebipolar y la realización de una entrevista a profundidad a Carolina Díaz. Con ello, se pretende conocer la influencia de la identidad neurodivergente de la periodista en la aceptación del contenido que comparte, describir las características de la información que publica y la forma en que interactúan sus seguidores. Todo esto bajo el marco teórico de la comunicación digital interactiva, el paradigma participativo de la comunicación y las características del periodismo digital. Así, se concluye que la comunidad neurodivergente, representada por Carolina Díaz, influye en la desestigmatización de información sobre salud mental a través de la difusión de información basada en experiencias personales, que generan comentarios de empatía y apoyo entre sus seguidores.

Palabras Clave

Neurodivergencia, comunidad virtual, redes sociales, interacción digital, Periodismo

Abstract

Accessibility, simultaneity, and the interactive tools of social media are leveraged by journalists and consumers not only to share information but also to gather groups of people with common interests, shedding light on continuously overlooked issues such as neurodivergence. Therefore, this research aims to address how the neurodivergent community influences the destigmatization of mental health information disseminated on social media. This is achieved through a qualitative process that involves the content analysis of 30 posts from the @masquebipolar account and conducting an in-depth interview with Carolina Díaz. The goal is to understand the influence of the journalist's neurodivergent identity on the acceptance of the shared content, describe the characteristics of the information she publishes, and examine how her followers interact. All of this is framed within the theoretical framework of interactive digital communication, the participatory paradigm of communication, and the features of digital journalism. Thus, it is concluded that the neurodivergent community, represented by Carolina Díaz, contributes to destigmatizing mental health information by disseminating experiential-based content that generates empathetic and supportive comments among her followers.

Key words: Neurodivergence, virtual community, social networks, digital interaction, journalism

Índice de contenidos

Introducción.....	1
CAPÍTULO I: El problema de investigación.....	4
1.1. Planteamiento del problema.....	4
1.2. Hipótesis.....	7
1.3. Objetivos.....	8
1.4. Justificación.....	9
1.5. Estado de la cuestión.....	10
CAPÍTULO II: Marco teórico.....	14
2.1. Salud mental.....	14
2.1.1. Neurodivergencia.....	14
2.1.2. Estigma sobre salud mental.....	18
2.2. Paradigma participativo de la comunicación.....	20
2.2.1. Inserción en espacios digitales.....	21
2.2.2. Comunidades virtuales.....	22
2.3. Comunicación digital interactiva.....	23
2.3.1. Interacción digital.....	25
2.4. Periodismo digital y salud mental.....	27

2. 4. 1. Nuevos formatos de difusión de información.....	28
2. 4. 2. Nuevas formas de hacer periodismo.....	29
2. 4. 3. Nuevas voces: convergencia profesional.....	30
CAPÍTULO III: Marco metodológico.....	32
3.1. Enfoque.....	32
3.2. Tipo de investigación.....	32
3.3. Alcance.....	32
3.4. Unidad de análisis y unidad de observación.....	33
3.5. Técnicas e instrumentos de investigación.....	33
3.6. Procesamiento de datos.....	33
3.7. Limitaciones	34
3.8. Matriz de consistencia.....	36
CAPÍTULO IV: HALLAZGOS Y DISCUSIÓN.....	38
4.1. Hallazgos.....	38
4.2. Discusión.....	79
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	86
5.1. Conclusiones.....	86
5.2. Recomendaciones.....	87

Referencias bibliográficas.....89

Anexos.....95



Introducción

En la actualidad, la información sobre salud mental en los medios de comunicación es escasa a pesar de que un considerable número de peruanos experimentan trastornos o afecciones mentales (Andina, 2022). Se observa una tendencia constante a informar de manera estigmatizante, recurriendo al uso de prejuicios y estereotipos cuando se aborda la experiencia de las personas neurodivergentes.

Esta tesis surge como respuesta a esta problemática, buscando analizar la influencia de la comunidad neurodivergente en la desestigmatización de información sobre salud mental, específicamente en las publicaciones que se difunden a través de Instagram en la cuenta @masquebipolar, dirigida por la periodista Carolina Díaz. En ese sentido, esta investigación se plantea responder cómo influye la comunidad neurodivergente, representada por Carolina Díaz, en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en las redes sociales.

La importancia de este estudio radica en la falta de espacios, particularmente en los medios de comunicación, para la exposición de las problemáticas a las que se enfrenta la comunidad neurodivergente en el país. Es importante denotar el aprovechamiento del uso de las redes sociales como herramienta informativa y de mayor alcance para el trabajo periodístico, que permite abordar temáticas fundamentales que están fuera del foco público.

El propósito principal de este estudio es analizar la influencia de la comunidad neurodivergente, representada por Carolina Díaz, en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en las redes sociales. Mientras que los objetivos específicos son describir las características de la información sobre salud mental difundida por Carolina Díaz a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar, explicar la influencia de la identidad neurodivergente de la periodista Carolina Díaz en la difusión de información sobre salud mental a dicha cuenta y conocer la manera en que sus seguidores interactúan en esta red social.

Es así como se plantea la hipótesis de que, la comunidad neurodivergente, representada por Carolina Díaz, influye en la desestigmatización de información sobre salud mental a través de la difusión de información verificada y libre de prejuicios, validada no solo en fuentes académicas sino testimoniales, lo cual genera una mayor aceptación de esta entre sus seguidores.

Adicionalmente, el enfoque metodológico utilizado es el cualitativo, siendo esta una investigación de tipo empírica transversal, porque recoge los datos de la realidad en un momento determinado. Además, se tomó como muestra a la cuenta de Instagram @masquebipolar, en la que se aplicó la técnica del análisis de contenido a 40 publicaciones. Esta información se complementó con una entrevista a profundidad realizada a Carolina Díaz.

Este trabajo se organiza en cinco capítulos: la presentación del problema de investigación, el marco teórico, marco metodológico, los hallazgos y discusión y las conclusiones y recomendaciones.

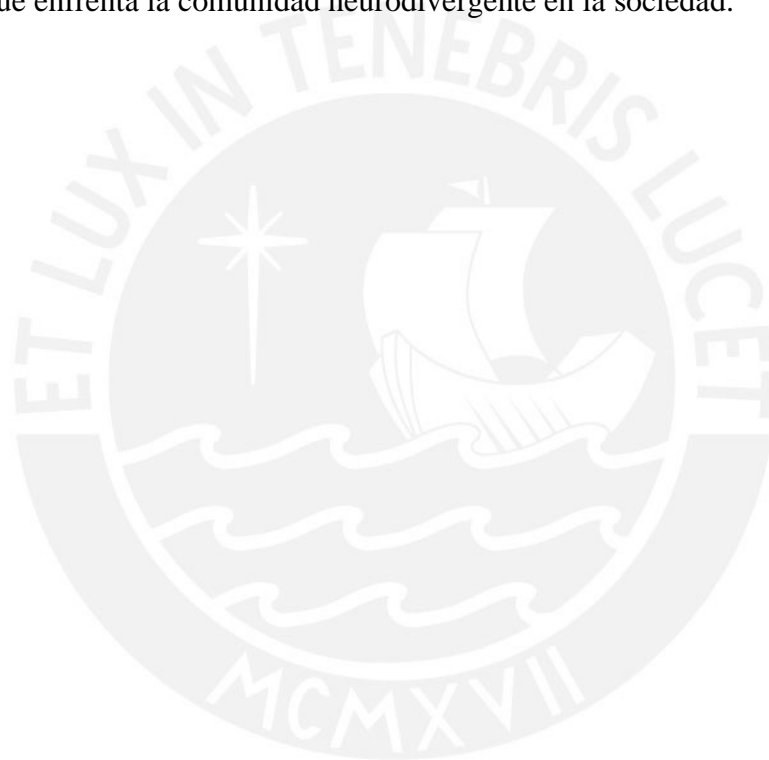
Se anticipa que los hallazgos y conclusiones de esta investigación no solo proporcionarán una comprensión más profunda de la influencia de la comunidad neurodivergente, representada por Carolina Díaz, en la desestigmatización de la información sobre salud mental en las redes sociales, sino que también se espera que generen un impacto significativo en la percepción y práctica del rol del periodista en la era digital.

En un contexto en el que las redes sociales han emergido como poderosas plataformas de comunicación, la necesidad de adaptar y redefinir el papel del periodista se vuelve aún más apremiante. Este estudio se presenta como una contribución valiosa al cambio de paradigma necesario, al reconocer la creciente importancia de las redes sociales en la configuración de la narrativa pública.

Asimismo, se espera que los resultados de esta investigación sirvan como un recurso valioso para los profesionales de los medios de comunicación, proporcionando perspectivas

esenciales sobre cómo pueden aprovechar de manera efectiva las herramientas digitales para abordar temáticas críticas, como la salud mental. En un panorama en constante evolución, la capacidad de los periodistas para adaptarse y utilizar creativamente las nuevas tecnologías se presenta como un componente esencial para mantener una conexión significativa con la audiencia.

De igual manera, al adentrarnos en este análisis la investigación busca visibilizar la ausencia de información sobre temáticas de salud mental y cómo aún quedan silenciadas las problemáticas que enfrenta la comunidad neurodivergente en la sociedad.



CAPÍTULO I: El problema de investigación

1.1. Planteamiento del problema

Las personas neurodivergentes son vulnerables a la atribución de estigmas sobre salud mental, los mismos que afectan el cumplimiento de sus derechos y el aseguramiento de una calidad de vida que facilite su inclusión dentro de la sociedad. De acuerdo con la doctora Nick Walker (s.f.), ser neurodivergente significa tener una mente que funciona de manera distinta a lo que se espera por los estándares sociales dominantes. La neurodivergencia está compuesta por “diferencias neurológicas tan variadas como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Alzheimer, Trastorno Bipolar, dislexia, dispraxia, depresión, epilepsia, Síndrome de Tourette, y cualquier otro número de clasificación psiquiátrica y neurológica” (McGee, 2012, p. 12).

En el Perú, no existen cifras precisas sobre la población neurodivergente, sin embargo, la directora de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), July Caballero, informó que entre enero y julio de 2024 se atendieron 900 218 casos de trastornos mentales y problemas psicosociales, entre ellos la ansiedad y la depresión. De igual forma, el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades del Minsa reportó que en el transcurso del 2024 se han registrado 1620 intentos de suicidio. Incluso se denota que los estragos de la pandemia del Covid-19 produjeron afecciones económicas y sociales que implican hasta la actualidad un gran impacto emocional en la sociedad (Infobae, 2021).

Pese a que esta situación incluye a un gran número de peruanos, persiste un alto desconocimiento sobre la neurodivergencia y las condiciones mentales que la componen, lo cual genera la reproducción de estigmas y prejuicios sobre el estilo de vida, conducta, formas de ser y entre otras asunciones que se les atribuyen a las personas neurodivergentes. Ello se agrava cuando los medios de comunicación ensalzan aún más dichos prejuicios, pues tanto la prensa como el cine, la radio y la televisión han conservado un rol esencial en la construcción

del estigma, reforzando estereotipos y prejuicios negativos respecto a las afecciones mentales (Pedersen, 2009, como se citó en Andaluz, 2016).

Los programas de humor y farándula aprovechan su libertad creativa para representar condiciones mentales de manera estigmatizante. Calificativos como loco, demente, psicópata, etc. están presentes entre las risas y el sarcasmo del público. A ello no es ajena el área informativa, pues estos términos también se utilizan constantemente en titulares y/o narraciones de notas de prensa al señalar la condición mental de una persona. A consecuencia de ello, se retrasa el proceso de concientización necesario para la reducción de la discriminación hacia las personas neurodivergentes. Según el Instituto Nacional de Salud Mental (2014), “alrededor del 84 % de las personas que tienen problemas de salud mental no aceptan ni reconocen su padecimiento, siendo una de las causales el elevado estigma social”. Quiere decir que un alto número de personas prefiere no identificarse ante los demás como neurodivergente para evitar los riesgos a los que se expone socialmente.

Lo anterior se vincula con lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud (Aula en Red-Acción, 2022): “el estigma, que se genera especialmente relacionado con los trastornos mentales y el suicidio, desalienta a muchas personas que piensan o intentan suicidarse a buscar ayuda”. Esta última consecuencia es la más grave para el ser humano, porque pone en peligro la vida.

En este contexto, las redes sociales, a través de su capacidad de exposición masiva y respuesta instantánea, asumen el rol de visibilizar los prejuicios y estigmas a los que son sometidas las personas neurodivergentes, intentando revertir esta situación.

Ante las facilidades que brindan las redes sociales, como la simultaneidad, conectividad y rapidez, se ha incrementado la formación e interacción de comunidades virtuales. Según Soto (2019), personas con intereses en común ahora se comunican con mayor frecuencia e

intercambian ideas a través de espacios de discusiones digitales, siendo usualmente grupos de personas en situaciones de mayor vulnerabilidad.

En este punto, se resalta que en estos espacios digitales se observa un cambio en los roles de las personas que se comunican, pues ya no se trata de un receptor pasivo de información, sino de alguien que se involucra y acciona por medio de este proceso, por lo cual es capaz también de producir y consumir contenido a la vez.

En relación a ello, de acuerdo al medio web español “Aula en Red-Acción” (2022), cada vez son más los creadores de contenido que apuestan por normalizar y visibilizar la salud mental, por ello observamos un mayor número de cuentas dedicadas específicamente a difundir información sobre este tema. Incluso no se trata necesariamente de especialistas en el ámbito de la salud, sino que más bien incluye una diversidad de personajes que encabezan las discusiones en torno a la salud mental. Para Scolari (2008), se trataría de una “convergencia profesional”, caracterizada por la aparición de nuevas figuras profesionales hablando de un mismo tema.

Asimismo, la libertad creativa que brindan las redes sociales conlleva a que sean un espacio que contribuye en gran medida a la difusión de información, utilizando, particularmente, recursos del periodismo que permiten entablar una comunicación más horizontal, como la narración testimonial o la investigación sustentada en fuentes propias. Esto contribuye en gran medida a la discusión de temáticas que están fuera del foco de atención de los medios de comunicación masivos.

Así, los temas relacionados a la salud mental son incluidos en estos espacios digitales, lo cual motiva a que grupos de personas neurodivergentes decidan empezar a narrar sus historias e informar a partir de sus experiencias personales. De esta manera, se crea una comunidad que busca concientizar sobre las problemáticas a las que se enfrenta una persona neurodivergente en el país.

A partir de lo anterior, surgen diversas iniciativas con cuentas independientes que informan y enseñan sobre salud mental y/o neurodivergencia. Este es el caso de Carolina Díaz, periodista, neurodivergente y activista por la salud mental, que tiene su cuenta en Instagram, @masquebipolar, con, hasta fines de abril del 2025, 16 200 seguidores que interactúan a través de las diversas herramientas que brinda esta red social. Su cuenta está enfocada en la difusión de información sobre salud mental por medio de publicaciones gráficas y de video. Díaz acompaña los datos e información científica que publica con la experiencia personal que vive como alguien diagnosticada con Trastorno bipolar, Trastorno del Espectro Autista y Trastorno Déficit de Atención e Hiperactividad. A partir de su trabajo, en noviembre de 2023, la periodista fue reconocida como una de las 100 mujeres influyentes e inspiradoras del mundo por la BBC (BBC, 2023).

En ese sentido, frente a esta problemática que involucra la difusión de información sobre salud mental y aqueja a las personas neurodivergentes, esta investigación busca analizar cómo influye la comunidad neurodivergente, representada por la cuenta de Carolina Díaz @masquebipolar, en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en las redes sociales, específicamente en Instagram.

1.2. Hipótesis

Hipótesis principal:

La comunidad neurodivergente, representada por la cuenta de Carolina Díaz @masquebipolar, influye en la desestigmatización de información sobre salud mental a través de la difusión de información verificada y libre de prejuicios, validada no solo en fuentes académicas sino testimoniales, lo cual genera una mayor aceptación de esta entre sus seguidores.

Hipótesis secundaria 1:

La información sobre salud mental difundida por Carolina Díaz a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar se caracteriza por utilizar elementos de la crónica periodística, como la primera persona o la narración de experiencias personales, lo que produce mayor aceptación de su contenido.

Hipótesis secundaria 2:

La identidad neurodivergente de la periodista Carolina Díaz influye en la difusión de información sobre salud mental en su cuenta de Instagram @masquebipolar atribuyéndole mayor credibilidad a sus afirmaciones y generando que sus seguidores empaticen con el contenido que publica.

Hipótesis secundaria 3:

Los seguidores de la cuenta de Instagram @masquebipolar interactúan a través de las herramientas que brinda esta red, como el reposteo en historias, comentarios en los posts y/o reacciones a los posts.

1.3. Objetivos

Objetivo principal:

Analizar la influencia de la comunidad neurodivergente, representada por la cuenta de Carolina Díaz @masquebipolar, en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en las redes sociales, específicamente en Instagram.

Objetivo secundario 1:

Describir las características de la información sobre salud mental difundida por Carolina Díaz a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar.

Objetivo secundario 2:

Explicar la influencia de la identidad neurodivergente de la periodista Carolina Díaz en la difusión de información sobre salud mental a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar.

Objetivo secundario 3:

Conocer la manera en que interactúan los seguidores de la cuenta de Instagram @masquebipolar en esta red social.

1.4. Justificación

La importancia de este estudio radica en la falta de espacios, específicamente en los medios de comunicación, para la exposición de las problemáticas a las que se enfrenta la comunidad neurodivergente en el país. Esto pese a que, según la Organización Panamericana de la Salud (2020), “la salud mental es una parte integral de la salud y va más allá de la ausencia de trastornos mentales”.

En el país, existen pocos medios que se especialicen en informar sobre salud. Uno de los más reconocidos es Salud con Lupa, medio periodístico que se ubica en la web y redes sociales y está enfocado en abordar específicamente temáticas de salud, desarrollando a profundidad investigaciones sobre salud mental. No obstante, aún es escasa la información sobre temas de salud mental en los medios masivos (Chávez y Masson, 2021).

En ese sentido, es importante denotar el aprovechamiento del uso de las redes sociales como herramienta informativa y de mayor alcance para el trabajo periodístico, que permite abordar temáticas que están fuera del foco público, pero siguen siendo fundamentales. Asimismo, estos espacios digitales le permiten al Periodismo explorar una mayor variación de

formatos en los que se presente la información, utilizando recursos visuales y audiovisuales que ayuden a la mejor comprensión del tema.

En relación con ello, las redes sociales amplían el ejercicio periodístico, dotando al comunicador de facilidades para producir y consumir información, dado que un “usuario cualquiera puede convertirse en creador, consumidor y distribuidor de contenidos si tiene un teléfono móvil a mano” (Lado, 2021). Ello no solo quiere decir que la información ya no parte específicamente desde un medio de comunicación, sino que el mismo periodista puede incursionar en estos espacios ejerciendo su labor informativa.

Es en este punto en el que las redes sociales se convierten en un espacio digital para el desarrollo de periodistas que informan de manera independiente acerca de temáticas específicas. Sumado a ello, esta no dependencia de seguir la línea editorial de un medio deriva en que el profesional pueda exponer también su punto de vista o, como en el caso de Carolina Díaz, su experiencia personal como fuente relevante para la explicación de temáticas en debate.

Es así como el uso de las redes sociales también ayuda a la difusión de información basada en una multiplicidad de fuentes encontradas a través de la red (Lado, 2021). En este caso, los temas de salud mental no solo pueden ser abordados por especialistas en la carrera, sino por profesionales en el periodismo que hayan estudiado sobre el tema o tomen como referencia fuentes testimoniales que certifiquen la información que difunden.

En ese sentido, es relevante el estudio de iniciativas que utilicen estos espacios digitales, como lo son las redes sociales, al realizar el ejercicio periodístico, logrando no solo informar a través de formatos interactivos y multimedia sino también visibilizar a la comunidad neurodivergente, como es el caso de Carolina Díaz y su cuenta en Instagram @masquebipolar.

1.5. Estado de la cuestión.

El presente estado del arte comprende el marco de antecedentes sobre neurodivergencia e interacción de comunidades en redes sociales. Las investigaciones seleccionadas no tienen más de diez años de antigüedad. En total, son siete los estudios que se detallan, tres de estos fueron realizados en el Perú y los demás en Chile (1), Brasil (1), España (1) y Colombia (1).

La investigación “Cubrimiento de la salud mental en la prensa colombiana, un aporte aún en construcción” (Gutiérrez et al., 2017) se planteó establecer la importancia dada por los medios y la calidad de la información periodística sobre salud mental, publicada en la prensa diaria colombiana. Para este estudio descriptivo-correlacional, fueron analizadas 545 notas periodísticas sobre salud mental publicadas en siete periódicos colombianos, aplicando la técnica de análisis de contenido. Los resultados indicaron que existe una falta de conocimiento de temáticas de salud mental por parte de los periodistas y una incapacidad para profundizar en el tema. De manera que es un campo aún pendiente por trabajar desde las Facultades de Periodismo como desde los propios medios.

El estudio “Análisis de la cobertura periodística en temas de salud mental e intento de suicidio en los diarios Perú21 y El Popular: el caso de Angie Jibaja” (Veramendi, 2020) se propuso analizar cómo las plataformas web de los diarios Perú21 y El Popular realizan la cobertura periodística en temas de salud mental. Para ello, la metodología implementada fue el análisis del contenido de 65 noticias de las plataformas web de Perú21 y El Popular. Sus hallazgos señalaron que las personas en situación vulnerable son influenciadas por cómo se cubre una noticia sobre suicidio o intento de suicidio. En ese sentido, se resalta la responsabilidad de los medios de conocer el impacto que genera el tratamiento de información sobre salud mental.

Con relación a la desestigmatización, el artículo “Justicia social, comunicación y desestigmatización en salud mental. La experiencia de Radio Nikosia” (Correa-Urquiza, 2023) analiza el papel de los medios como altavoces de colectivos de salud mental silenciados. Utiliza

un proceso etnográfico por el que se identificó que la transmisión de información testimonial sobre salud mental a través de un medio de comunicación contribuye al aprendizaje de las personas y genera mayor empatía hacia quienes enfrentan dichas problemáticas.

La tesis “Comunicar para desestigmatizar: iniciativas desde la comunicación para promover la inclusión social de personas con afecciones mentales en Lima Metropolitana” (Andaluz, 2023) estudia cómo el factor comunicacional de las instituciones investigadas genera procesos de desestigmatización hacia las personas con afecciones mentales en el Perú. Al ser una investigación descriptiva, se seleccionaron cuatro iniciativas que trabajan por la salud mental, recopilando información con entrevistas a profundidad y focalizadas, observación participante y análisis de contenido. Los hallazgos resaltan la necesidad de seguir promoviendo este tipo de espacios de desestigmatización; sin embargo, para la efectividad del propósito, deben existir mayores recursos humanos y financiamiento.

Respecto a la interacción de comunidades en redes sociales, el artículo “Activismo digital de mujeres con discapacidad en Instagram: análisis de tres casos en Chile” (Lapierre, 2023) analiza el activismo digital de tres mujeres chilenas con discapacidad que son creadoras de contenido sobre discapacidades en Instagram. Empleó un método etnográfico que incluyó la observación participante y entrevistas a profundidad. Los hallazgos concluyeron que el activismo digital es una herramienta poderosa para el movimiento de personas con discapacidad, dado que el crecimiento de las redes sociales, como un lugar para expresar opiniones, crea tendencias y moviliza masas.

El artículo “Comunicación y neurodiversidad: un estudio sobre la producción de contenidos en línea por neurodivergentes” (Ferrari, 2022) estudió el proceso de creación de publicaciones hechas por neurodivergentes en la red social Instagram. La metodología empleada fueron entrevistas individuales con siete creadoras de contenido neurodivergentes. Los resultados indicaron que existe una tendencia hacia el uso de colores vibrantes y videos

como una forma de obtener más compromiso con la audiencia y que el carácter informativo de las publicaciones está centrado en la lucha contra los prejuicios. El estudio advierte la importancia del reconocimiento de la identidad neurodivergente para la concientización sobre el tema.

La tesis “El poder de la interacción comunicativa en comunidades virtuales: el caso del grupo de Facebook "Ni una menos, movilización nacional ya"” (Soto, 2019) analizó la interacción comunicativa generada en dicha comunidad virtual para determinar sus impactos en las participantes y en su contexto social. La metodología implementada fue el análisis cualitativo de contenido y 15 entrevistas a profundidad con las mujeres miembros de la comunidad. Entre los hallazgos se destaca la importancia de Facebook, como plataforma virtual, para la visibilización de testimonios y la construcción de una comunidad que se empodera unida.

En conclusión, se identifica la falta de investigaciones que incluyan la visión de la comunidad neurodivergente, pues se centran más en características de género, raza, etc. Además, se denota el vacío en estudios que hayan aplicado metodologías que impliquen la interacción directa con personas neurodivergentes para partir de la experiencia y no de la tecnicidad médica. A partir de lo visto, se recalca la importancia del uso de herramientas cualitativas, como entrevistas personales o grupales, para los fines de esta investigación.

CAPÍTULO II: Marco teórico

Este apartado sienta las bases teóricas para responder a los objetivos de la investigación. Para ello, se despliegan cuatro bloques. En el primero, se definirá el término neurodivergencia y se contextualizará sobre la situación de salud mental en el Perú. En el segundo, se explicará el paradigma participativo de la comunicación y cómo su inserción en entornos virtuales influye en la creación de comunidades virtuales. En el tercero, se abordará la comunicación digital interactiva y su relación con las redes sociales. Finalmente, se desarrollarán las características del periodismo digital y su conexión con la información sobre salud mental.

2.1. Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo que desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. De tal manera, la salud mental comprende un aspecto fundamental para el desenvolvimiento del ser humano dentro de la sociedad.

No obstante, durante años, el cuidado de la salud mental ha sido desplazado por la relevancia de mantener un cuerpo físicamente sano para el desempeño del individuo en sus labores cotidianas. Con ello, se han invisibilizado grupos de personas que buscan abordar la salud mental desde las afecciones mentales que implica. Uno de estos grupos es el de las personas neurodivergentes. Por esto, es inevitable hablar de salud mental sin mencionar a la neurodiversidad, en la que se incluye a la neurodivergencia.

2. 1. 1. Neurodivergencia

La socióloga Micki McGee (2012) explica que el término “neurodivergencia” es utilizado por primera vez en 1998 por la socióloga australiana Judy Singer con el objetivo de

promover la normalización y aceptación de las personas con cerebros con funciones distintas a las estipuladas como “normales” dentro de la sociedad. Esto sin atribuirle a dicha condición mental una connotación negativa que minimice o excluya a este grupo de personas. En cambio, esta diversidad comprendía “una variación central para el éxito de las especies humanas y su diversidad” (McGee, 2012, pág. 12).

Además, se afirma que la neurodivergencia “no es una enfermedad que deba tratarse y, si es posible, curarse. Es más bien una diferencia humana que debe ser respetada como otras (sexuales, raciales, entre otras)” (Ortega, 2009, como se citó en Ferrari, 2022). Con esta perspectiva, se deja de lado la idea del enfermo que debe ser curado y se concentra en el neurodivergente que debe ser aceptado, respetado y tolerado bajo cualquier circunstancia.

Según una investigación del grupo Deloitte, entre el 10 % y el 20 % de la población mundial se considera neurodivergente (Bret, 2023). Este porcentaje incluye a un grupo minoritario de personas, por lo que la neurodivergencia también “es un término plural para referirse a distintos grupos neurominoritarios” (McGee, 2012, p. 12). En base a lo cual, se distinguen formas de neurodivergencia.

Aunque aún existen posturas en debate sobre qué condiciones mentales calificarían como parte de una neurodivergencia, inicialmente las personas diagnosticadas con trastorno del espectro autista (TEA) se apropiaron de este término con la intención de “ser considerados diferentes, pero no discapacitados” (Casas-Cordero, 2021).

No obstante, según McGee (2012), la neurodivergencia puede estar compuesta por “diferencias neurológicas tan variadas como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Alzheimer, Trastorno Bipolar, dislexia, dispraxia, depresión, epilepsia, Síndrome de Tourette, y cualquier otro número de clasificación psiquiátrica y neurológica” (p. 12).

Es por ello que la neurodivergencia, según Clouder et al. (2020), también es entendida como un término paraguas que abarca múltiples diagnósticos mentales. Sin embargo, es relevante mencionar que no se trata de un concepto con un significado fijo, sino que se presenta de distintas formas dependiendo de la realidad de los sujetos.

2. 1. 1. 1. ¿Neurodivergentes en el Perú?

En nuestro país, el término neurodivergencia aún no es usado con frecuencia por las instituciones que estudian y atienden la salud mental porque no se trata de un concepto estipulado desde la medicina; más bien, principalmente, se mencionan las formas de neurodivergencia como trastornos o afecciones mentales.

Según estadísticas del Ministerio de Salud (Minsa), dos de cada 10 peruanos (20 %) padecen de algún trastorno mental, lo cual representa a 6 500 000 personas. De este grupo, aproximadamente 5 200 000 no reciben la atención necesaria para su cuidado (Infobae, 2021).

Si bien la pandemia visibilizó las deficiencias en el sistema de salud, específicamente en el ámbito de la salud mental aún se tienen fallas respecto a los servicios que se brindan para la atención de las personas neurodivergentes. De acuerdo con una entrevista realizada por el medio Salud con Lupa (2023) a la jefa de la Dirección de Salud Mental del Minsa, July Caballero: “Hace diez años, la cobertura del Minsa, a través de sus servicios, llegaba a menos del 10 % de la población que necesitaba atención en salud mental” (Romero, 2023).

Lo anterior se relaciona con el hecho de que el presupuesto en salud mental designado por el Estado es del 2,6%, en comparación con otros países que destinan el 15% de su presupuesto (Salud con Lupa, 2023). Dicha cifra corresponde a un mínimo que debería ser elevado, según la recomendación del Atlas de la Salud Mental presentado por la Organización Mundial de la Salud (2021).

2. 1. 1. 2. Situación de la salud mental en el Perú post pandemia

La pandemia significó un duro golpe para los servicios de salud, incluyendo aquellos abocados a la atención de la salud mental. Esto se ve reflejado en que “el acceso a estos en Lima Metropolitana ha disminuido en un 30%, respecto al año 2010, mientras que la prevalencia de los trastornos mentales aumentó en 50%, según el Instituto Nacional de Salud Mental” (Minsa, 2021, como se citó en Infobae, 2021).

Lo más alarmante se encuentra en que solo el 12 % de las personas con algún trastorno mental detectado encuentra acceso a los servicios de salud mental (Infobae, 2021). Ante ello, el Minsa ha optado por ampliar su cobertura en el 30% respecto a los centros de salud comunitaria, los cuales ofrecen atención ambulatoria especializada a usuarios con trastornos mentales o problemas psicosociales graves o complejos (Minsa, s.f.). Estos surgen como una alternativa de solución para la descentralización de la atención de los pacientes, logrando una oferta más amplia y de mayor alcance de los servicios. Además, de acuerdo con la doctora July Caballero, la atención que se brinda en estos centros es importante para los pacientes, porque “se ofrece en el espacio donde las personas suelen permanecer la mayor parte de su tiempo, cerca de sus casas, en su comunidad” (Romero, 2023).

Hasta el 2023 existían 248 Centros de Salud Mental Comunitaria en el país, donde se recibe a más de un millón de personas cada año. Los trastornos mentales que más se atienden son los trastornos de ansiedad, depresión, estrés agudo, entre otros que incluyen como causa el maltrato infantil y la violencia contra la mujer. Pese a ello, dichos pacientes aún ven en riesgo la continuidad de la atención de estos servicios, dado que enfrentan el desabastecimiento de medicamentos o el vencimiento de los contratos de préstamo de locales, lo cual afecta su correcto funcionamiento (Salud con Lupa, 2023).

Lo anterior, sumado a la falta de conocimiento sobre la relevancia de este servicio, conlleva a que algunas autoridades promuevan el cierre de dichos establecimientos. Según

informó Romero (2023), “en junio de 2022, los trabajadores del Centro de Salud Mental Comunitaria de Los Olivos recibieron varias notificaciones del municipio distrital para que devolvieran el local debido a que regresaría a ser un centro para adultos mayores”.

2. 1. 2. Estigmas sobre salud mental

La definición de ‘estigma’ para la Real Academia Española (s.f.) refiere a una marca o señal en el cuerpo, o como desdoro, afrenta o mala fama (definición 1). Esto coincide con lo mencionado por la Organización Panamericana de la Salud (s.f.) sobre el estigma como “una marca que excluye a una persona de las demás y que disminuye su valor en el grupo social al que pertenece”.

Inicialmente, el estigma fue introducido por Erwin Goffman, quien define el término como “un atributo profundamente desacreditador” (Mascayano et al, 2015, como se citó en Acero, 2019). El sociólogo refiere que los procesos de estigmatización emergen desde la discrepancia entre una ‘identidad social virtual’, que comprende las características que debe tener una persona según las normas culturales del espacio al que pertenece, y una ‘identidad social actual’, es decir los atributos que efectivamente presenta la persona.

Bajo esta definición, el estigma se manifiesta en la sociedad a través de tres aspectos diferentes: los estereotipos, los prejuicios y la discriminación. En relación con la salud mental, ello comprende un conjunto de “reacciones sociales negativas que limitan el bienestar, adaptación e integración social de quienes padecen una enfermedad mental” (Muñoz et al., 2011).

Estos afectan directamente a quienes reciben una atención a causa de su salud mental, generando que se les excluya o minimice en base a su condición, limitando su identidad a las características de su diagnóstico. “Creen que serán devaluados por el hecho de padecer un trastorno mental y anticipan vivencias estigmatizadoras de rechazo social” (Link et al., 2001,

como se citó en Muñoz et al., 2011). Así, los estigmas resultan nocivos a nivel emocional y conductual para las personas que conviven con trastornos mentales, pues limitan su desarrollo y el logro de sus objetivos vitales.

Por ello, algunos estigmas sobre las personas neurodivergentes las encasillan en definición a las características de su trastorno, restringiendo no solo el autodescubrimiento de su identidad, sino reprochándoles y excluyéndoles por sus comportamientos, formas de vestir, hábitos, entre otros, calificados como diferentes a los establecidos socialmente.

Pese a lo anterior, persiste la existencia de espacios reproductores de estigmas sobre salud mental, siendo los medios de comunicación uno de ellos.

2. 1. 2. 1. Estigmas utilizados en los medios de comunicación

Martín Correa-Urquiza (2023), investigador médico, realiza una clasificación sobre la forma en que circula la información de salud mental en los medios de comunicación del país. Según afirma, se trataría de tres fenómenos principales. El primero tiene que ver con “la reproducción de la perspectiva de los saberes de expertos” (p. 147), basada en transmitir la información reduciendo la complejidad psíquica de los términos. El segundo, hace referencia al “interés por enfatizar la dimensión de la espectacularidad” (p. 147) de la información que circula en las crónicas policiales, donde recurrentemente “los individuos con un diagnóstico psiquiátrico se estereotipan como peligrosos, impredecibles, incapaces, incurables y/o extraños” (Golden et al., 2011, como se citó en Veramendi, 2023).

Por último, el tercer fenómeno indica “el desconocimiento o negación de la complejidad de variables que se superponen en el desarrollo del sufrimiento psíquico” (p. 147). Ello está relacionado con la falta de conciencia sobre el impacto que tiene el estigma en las personas, lo que conlleva a la normalización del uso de términos, adjetivos o definiciones sobre la salud mental. Es por ello que otros países, como Argentina o España, brindan recomendaciones a los

medios de comunicación sobre cómo abordar temáticas de salud mental o, incluso, cuentan con guías de estilo (Conferencia de Salud Mental, 2020).

De esta forma, se evita lo que ocurre usualmente en Perú, que la información mediática vinculada a afecciones mentales esté asociada a una imagen estigmatizante que “resulta de transformar a una persona en un diagnóstico psiquiátrico, en una etiqueta patológica” (Correa-Urquiza, 2023, p.147). Ello mediante el uso de adjetivos como ‘loco’ o ‘demente’, que generalizan a las personas que conviven con un trastorno mental.

Teniendo en cuenta lo anterior, los medios de comunicación tienen el poder de enfatizar el estigma o eliminarlo, modificando las formas de cubrir y presentar la información referida a la salud mental y la neurodivergencia para lograr la desestigmatización de la misma.

2. 2. Paradigma participativo de la comunicación

El paradigma participativo de la comunicación es definido como un proceso participativo de cambio social con la intención de generar avances sociales y materiales para la mayoría de la gente a través de un mayor control del entorno por parte de las comunidades (Soto, 2019). Bajo esta perspectiva, la comunicación no solo es vista como difusora de información, sino también como herramienta indispensable para la participación e involucramiento de comunidades que tengan causas en común.

Además, la comunicación es vista como “una acción transformadora que promueve la participación de la ciudadanía a través de los medios en aquellos debates que le implican y conciernen” (Correa-Urquiza, 2023, p. 136). Por tanto, se trataría de un tipo de participación que entra en diálogo para la formulación de ideas y la toma de decisiones a fin del cambio social, que se basaría en el descubrimiento de “quiénes son, cuáles son sus aspiraciones, qué es lo que necesitan y cómo pueden actuar colectivamente para alcanzar sus metas y mejorar sus vidas” (Soto, 2019, p. 16).

Asimismo, este accionar estaría enfocado generalmente en colectivos excluidos socialmente o en situación de vulnerabilidad, por lo que la comunicación abogaría por “la recuperación de la autonomía y las capacidades crítico-reflexivas” de este grupo de personas (Correa-Urquiza, 2023, p. 136).

Por tanto, en el marco de este paradigma, la comunicación de masas no solo es unidireccional, sino que se muestra como espacio de discusión e intercambio de ideas bajo un sistema horizontal, que además brinda libertad para proponer temas que se acoplen a las necesidades del grupo en cuestión. “El flujo de la comunicación se asume como de doble vía y los roles de los integrantes del proceso comunicativo pueden variar haciéndolo más interactivo” (Obregón, 2011, p. 5).

Para los fines de esta investigación, el paradigma participativo de la comunicación observa cómo las personas neurodivergentes se agrupan en comunidades para poner en agenda temas de salud mental que han sido invisibilizados en la sociedad.

2. 2. 1. Inserción en espacios digitales

El estudio del paradigma participativo de la comunicación se situó en un contexto en el que las personas interactuaban cara a cara, en espacios presenciales; no obstante, el avance de la tecnología y el involucramiento de la Internet ha permitido el traslado de estas interacciones a espacios digitales.

Según Jenkins et al. (2015), “las narrativas transmedia también sirven para hacer política e incidir en el imaginario social con nuevas ideas y propuestas” (p. 13). Por ello, los espacios digitales generaron la intensificación de la formulación de ideas e intercambio de opiniones de grupos con características en común. Esto se relaciona con el concepto de ‘cultura participativa’ y el impacto que significó la digitalización para los medios, puesto que Jenkins (2015) afirmaba que estos grupos tenían la capacidad de utilizar la producción y distribución

mediáticas para satisfacer sus intereses colectivos.

Bajo este contexto en el que la Internet y sus herramientas influyen en la práctica de la comunicación, conceptos como *open source* o el *bottom up* (Scolari, 2008) surgieron para explicar tanto la intensificación de la circulación de información como el cambio en las relaciones de poder existentes entre quienes brindan la información y quienes la reciben.

Ante ello, el paradigma de la comunicación participativa explora las características que brinda la red, como el anonimato, la asequibilidad, la personalización, una comunicación que desafía el tiempo y la distancia, la interactividad, la descentralización, entre otros rasgos que impulsan el diálogo, siendo estos un arma útil para el mayor desenvolvimiento de la organización y debate sobre los problemas que enfrenta el colectivo.

2. 2. 2. Comunidades virtuales

En un entorno digital en el que predomina la segregación de personas en base a gustos, opiniones o puntos de vista, se recupera el concepto de ‘comunidad’ para referirse principalmente a espacios que congregan a personas con motivos o causas en común. La Real Academia Española (s.f.) lo define como “un conjunto o congregación de personas que comparten características comunes y que viven unidas bajo ciertas constituciones y reglas” (definición 4).

Teniendo en cuenta ello, la virtualidad intensifica la participación de comunidades en espacios digitales. Como se explicó en el apartado anterior, la masificación de la intervención de agrupaciones de personas en pos de cambio o modificación específica desafía su máxima capacidad de accionar debido a las habilidades que contribuye la red. Según Soto (2019), las comunidades virtuales son:

asociaciones de discusión en línea, de personas con intereses compartidos que se

comunican a través de Internet, sobre una plataforma común sin necesidad de estar en el mismo lugar, tener contacto físico o pertenecer al mismo grupo étnico, pero que además comparten un sentido identitario o de pertenencia (p. 36).

Quiere decir que, en base a las discusiones realizadas en estos espacios virtuales, las personas se agrupan y generan redes que les permiten incidir significativamente en el objetivo que tienen en común.

Para Scolari (2008), “la web, al permitir no solo la comunicación bidireccional sino también la constitución de comunidades virtuales está desplazando los límites entre lo público y lo privado, superponiendo espacios individuales y colectivos” (p. 275). Por ello, se explica la afinidad que se genera en estos grupos de personas que mantienen su unidad vigente en el tiempo.

A lo anterior se le suma lo mencionado por Soto (2019) sobre la formación de comunidades compuestas por grupos vulnerables que utilizan las distintas herramientas de la comunicación, principalmente los medios masivos de comunicación o el internet, para reapropiarse de estos a su beneficio. Así, se denota cómo influye el sentido de pertenencia de los integrantes en su permanencia dentro de la comunidad. Si a ello se le adhiere las características intrínsecas a la red, como el rápido acceso, el alcance, etc., contribuye aún más a movilizar específicamente a grupos de personas que probablemente han sido silenciadas socialmente. Dentro de estos se incluyen las personas neurodivergentes.

2.3. Comunicación digital interactiva - Carlos Scolari

Carlos Scolari (2008) plantea el concepto de ‘hipermediaciones’ como “procesos de intercambio, producción y consumo simbólico que se desarrollan en un entorno caracterizado por una gran cantidad de sujetos, medios y lenguajes interconectados tecnológicamente de

manera reticular entre sí” (p. 113-114). Con ello, invita a los teóricos a repensar cómo las transformaciones digitales no solo cambian el mundo, sino la percepción que se tiene sobre el mismo.

Para Scolari (2008), ahora se tiene que prestar atención de manera integrada al papel de los productores, receptores y el producto en sí mismo, pues no solo actúan de manera independiente, sino que más bien se trata de una relación articulada. Con ello, el sociólogo hace referencia a la capacidad que tienen los usuarios de hibridar en su rol dentro del proceso comunicacional, puesto que quienes consumen la información también pueden producirla.

Además, en un contexto rebosado por las tecnologías digitales, según Scolari (2008), los receptores de información pasaron a ser “usuarios” que no solo ocupan una posición de escucha frente a lo que comunican los medios, sino que también tienen una participación activa de realización en el meollo de la difusión de información.

Lo que diferencia al viejo receptor del usuario es la dimensión interactiva del consumo digital: frente al telespectador pasivo hipnotizado por el tubo catódico se erige el usuario interactivo, un sujeto que no da tregua a los dispositivos de interacción (ratón, joystick, teclado) y que se mueve ágilmente en una red de documentos interconectados (Scolari, 2008, p. 246).

Bajo esta perspectiva, la capacidad de acción de estos usuarios se ve incrementada por la conexión ilimitada a la que les permite acceder internet, además de su libertad para interactuar con quienes deseen en el momento en que lo dispongan, sin importar las limitaciones de espacio o tiempo (Scolari, 2008).

Lo anterior lo complementa Jenkins et al. (2015) al afirmar que “estas plataformas ofrecen nuevas facilidades al público para que difunda textos mediáticos” (p. 27). Dado que,

como mencionamos anteriormente, no solo se trata de consumidores sino de usuarios que alternan entre recibir y emitir información. Esto también se relaciona con lo mencionado por McLuhan respecto al papel fundamental de la unión de los términos productor y usuario (Ramé, 2022) en un contexto en el que las redes sociales requieren de mucha participación. En esa misma línea el autor afirma que “nada de lo que se exprese en el ciberespacio es valioso si no hay un receptor del otro lado tomando esa información, transformándola y comunicándola otra vez” (p. 81). Quiere decir que es relevante la presencia activa y simultánea del “autor-espectador” para así mantener vigente la interacción en las redes sociales.

2. 3. 1. Interacción digital

Todavía en el 2005, Villanueva advertía sobre la realidad que significaba una forma de comunicación mediada por, en ese contexto, computadoras. Actualmente, este aparato electrónico, junto al celular, se ha coronado como indispensable para mediar la comunicación entre personas.

Este tipo de interacción no solo ha superado los límites de la distancia y el tiempo, sino que es ageneracional, puesto que el acceso a la comunicación a través de internet se vuelve más factible para niños, jóvenes y/o ancianos. Es precisamente lo que menciona Villanueva (2005) con relación a que “la era digital se muestra a través de la diversidad de interacciones” (p. 13).

Asimismo, es importante mencionar que estas interacciones incluso suceden con personas desconocidas entre sí, lo cual, según Villanueva (2005), amplía radicalmente el ámbito de la comunicación: “Los medios digitales ofrecen la posibilidad de comunicarse con gente que uno no conoce ni tendría que conocer en persona; de consumir superficialmente, ignorando el tejido mediático creado por los medios masivos” (p. 15).

Lo anterior también lo sostiene McLuhan, refiriéndose a la transgresión de la distancia física entre lo que denomina aldeas globales. “La interacción entre las pequeñas aldeas digitales

se llevó a cabo no solo en cuanto a interpretar todo como cercano, sino también interactuando con otros individuos de aldeas digitales cercanas y lejanas, cuya interacción antes con los otros medios de comunicación existía, pero no era inmediata” (Berardi, 2021, p. 80).

A su vez, el filósofo menciona la existencia de un “yo digital” que se adapta constantemente a la forma de interactuar en el ámbito digital, dado que “la nueva forma de comunicarnos a través de tecnologías, tales como el smartphone y las redes sociales, nos lleva a ser partícipes de formas diferentes de comunicación” (Berardi, 2021, p. 80).

Por tanto, es relevante reconocer que la internet permite una infinidad de conexiones que permanecerán en el tiempo, más aún con el incremento masivo del uso de las redes sociales.

2. 3. 1. 1. Redes sociales: Instagram

En los últimos años, las redes sociales se han convertido en espacios que invitan a interactuar a grupos con intereses y necesidades en común. Según Castells (2012), han surgido redes que son horizontales y facilitan la comunicación interactiva y multidireccional en Internet.

Las facilidades que brinda la Internet para la interacción en comunidad se multiplican cuando se trata específicamente de una red social, dado que estas poseen herramientas creadas para simplificar el contacto entre personas, superando los límites del tiempo y espacio.

Para Quiroz (2014), “la relación entre periodismo y redes sociales es de mutuo enriquecimiento” (p. 292). Por un lado, las redes sociales se nutren en gran medida de la información elaborada por los medios de comunicación y, por otro lado, el periodismo utiliza los formatos y herramientas disponibles para la difusión de información, como los *reels* o videos cortos, las *stories*, los *posts*, entre otros que implican la creación de un perfil que permite contar con una presentación sobre el medio o colectivo que se representa. A esto se le suma la opción para agregar vínculos de páginas web o páginas de inicio de referencia, como Linktree.

La presente investigación se detiene específicamente en Instagram, una aplicación y red social de origen estadounidense, propiedad de Meta, creada por Kevin Systrom y Mike Krieger y lanzada el 6 de octubre de 2010. Ganó rápidamente popularidad, llegando a tener más de 100 millones de usuarios activos en abril de 2012 y más de 1.200 millones en 2023. Específicamente en Perú, superó los ocho millones de usuarios hasta el 2022 (Statista, 2022). Aunque en sus inicios era usado principalmente para publicar fotografías en formato cuadrado sobre la vida de las personas, en la actualidad esta red social se ha visto desbordada por diversos contenidos, dentro de ellos los informativos, que exploran los formatos tanto visuales como audiovisuales.

2.4. Periodismo digital y salud mental

El periodismo digital es una forma de práctica periodística que se realiza en entornos digitales y se centra en la creación, distribución y consumo de noticias a través de plataformas en línea y tecnologías digitales (Ruiz, 2013). En ese sentido, “el periodismo da lugar a nuevas formas de consumo de los medios de comunicación, nuevas infraestructuras de producción y distribución” (Ruiz, 2013, p. 1).

A su vez, en lugar de depender exclusivamente de medios impresos o de transmisiones televisivas y radiofónicas, el periodismo digital utiliza las capacidades de Internet para proporcionar información en tiempo real, acceso interactivo y diversidad de formatos multimedia. Según Cao (2020), este periodismo se caracteriza por fomentar la participación y la retroalimentación de los usuarios, además ayuda a crear comunidades en torno a intereses comunes. Bajo dicha perspectiva, esta forma de ejercer el periodismo incita a la interacción activa por parte de los usuarios de la información, lo cual se complementa con las características intrínsecas de las redes sociales.

Adherido a ello, por tratarse de un espacio digital, en las redes sociales existe mayor libertad en el abordaje de temáticas que anteriormente pertenecían a una sección de un medio grande. De acuerdo con Lapierre (2023), “las redes sociales digitales se han convertido en un terreno público en disputa relevante que ha levantado una voz por las diversidades, las disidencias y otros grupos de la sociedad” (p. 228). Esto se ejemplifica en el caso de los temas de salud mental, que han adquirido relevancia y visibilización en el mundo desde la pandemia del Covid-19, cuando diversas problemáticas relacionadas a condiciones mentales obtuvieron un gran número de personas atendidas (Minsa, 2022).

2. 4. 1. Nuevos formatos de difusión de información

Giraldo-Luque et al. (2020) sostiene que existe una predominancia de los elementos visuales en el actual periodismo, lo que coloca a las imágenes y videos como los elementos más deseados y utilizados. Bajo esta perspectiva, los productos meramente escritos pasan a un segundo plano y se utilizan para complementar y dar más información. En ese sentido, el periodismo aprovecha los recursos de los espacios digitales para lograr su objetivo de informar.

En línea con lo anterior, según Cao (2020), “las redes sociales no son más que la evolución de las maneras tradicionales de comunicación del ser humano, los cuales han avanzado con el uso de nuevos canales y herramientas” (pág. 50). Es por ello que se resalta el uso de publicaciones de piezas gráficas y videos cortos mediante los que se busca generar un mayor alcance de la información brindada y un aumento en la interacción por parte de público objetivo. De tal manera, que estos nuevos formatos se nutran en gran medida de la información elaborada por los medios de comunicación sin perder su esencia innata de la red social en la que se difunda, logrando así un enriquecimiento mutuo entre las redes sociales y el periodismo (Quiroz, 2014).

2. 4. 2. Nuevas formas de hacer periodismo

A lo anterior se le suma el tratamiento de la información que se publica en los espacios digitales, específicamente en las redes sociales. Larrondo y Teixeira (2016) señalan que los contenidos requieren una retórica distintiva, que se base en una propuesta innovadora y ligada con el lenguaje periodístico en la red y el público objetivo. Esto quiere decir que se sustituirán algunas formas de comunicar, dejando de lado los textos extensos, el uso de terminologías complejas, entre otros elementos comunes en el ejercicio periodístico no digital. Sobre ello, Quiroz afirma que:

La concisión del mensaje y el lenguaje dinámico empleado en este, sin los tecnicismos usados en las plataformas tradicionales, permite que la persona pueda leer de manera más rápida y entretenida la totalidad de las publicaciones elaboradas en las redes sociales (p. 292).

Con relación a lo anterior, Quiroz (2014) resalta la importancia de que un periodista digital conozca las herramientas multimedia y a su vez se adapte a mantener una interacción constante con los usuarios, estableciendo un vínculo a través de sus comentarios e intercambio de ideas. Esta última cuestión es relevante al abordar información sobre salud mental, dado que permite conocer la diversidad de perspectivas respecto al tema.

2. 4. 2. 1. Características de la crónica testimonial

En las redes sociales, también se observa un cambio en el uso de las personas gramaticales, dado que se busca generar un mayor acercamiento con los usuarios (Quiroz, 2014). A esto se le suma el que al abordar temáticas de salud mental se utilice la primera y segunda persona (Lapierre, 2023). Esto conlleva a la combinación de elementos periodísticos

y personales para abordar un tema específico desde la perspectiva de quienes lo viven, lo cual resulta en el uso de elementos de la crónica testimonial al transmitir información.

De esta forma, se invita a los protagonistas a compartir sus experiencias de manera directa y, al mismo tiempo, se aprovecha la inmediatez y el alcance de las plataformas digitales, ya que la participación activa de la audiencia mediante comentarios es esencial para la divulgación del contenido que posee las características de una crónica (Quiroz, 2014).

2. 4. 3. Nuevas voces: convergencia profesional

La evolución de las prácticas periodísticas hacia nuevas modalidades conlleva un aumento en la diversidad de voces capaces de proporcionar información, destacando las redes sociales como un entorno caracterizado por su considerable autonomía. Según Quiroz (2014), “hay otras voces interesantes” que convergen junto al rol del periodista, lo cual es denominado por Scolari (2008) como “convergencia profesional”. En este punto, el autor se refiere a la aparición de nuevos perfiles profesionales, más híbridos y multifuncionales.

De esta forma, se conduce a repensar el rol del periodista, quien no necesariamente pertenece a un medio, sino que puede formar sus propios espacios informativos, donde representará a una comunidad. Por ende, se denota que las nuevas herramientas que brinda la internet conllevan a un mayor nivel de independencia en el periodista, lo que genera que varios de sus roles (editor, redactor, productor, creador de contenido, activista, etc.) converjan espontáneamente al ejercer su profesión.

2. 4 .3. 1. Carolina Díaz @masquebipolar

Esta investigación se centra en el caso de Carolina Díaz, quien se identifica como periodista, neurodivergente y activista por la salud mental. En ella convergen distintas facetas de su vida profesional y personal que se reflejan en el contenido informativo que publica en

@masquebipolar.

Díaz ha sido diagnosticada con Trastorno bipolar, Trastorno del Espectro Autista y Trastorno Déficit de Atención e Hiperactividad, por ello se denomina como neurodivergente y, a su vez, destaca sus estudios como comunicadora y, hasta fines de abril del 2025, colaboradora del medio Salud con Lupa, página web donde ha realizado publicaciones de notas e informes en torno a las problemáticas que enfrenta la comunidad neurodivergente. Además, en noviembre de 2023, la periodista fue reconocida como una de las 100 mujeres influyentes e inspiradoras del mundo por la BBC, siendo una de las 12 latinoamericanas en ser destacadas (BBC, 2023).

@masquebipolar es la cuenta en Instagram que administra Carolina Díaz, espacio en el que difunde información sobre salud mental, utilizando las herramientas de esta red social. Hasta fines de abril del 2025, este espacio contaba con 16 200 seguidores y había realizado un total de 1113 publicaciones desde su creación. Cabe resaltar que, inicialmente la cuenta era la red personal de Díaz, donde publicaba su vida social al estilo de un blog de Instagram. No obstante, en el contexto de la pandemia, surgió progresivamente la transformación hacia una cuenta con una identidad propia, enfocada principalmente en la desestigmatización de la salud mental.

CAPÍTULO III: Marco metodológico

3.1. Enfoque

El enfoque cualitativo es aquel que “no está basado en estadística, sino que apunta a la comprensión de comportamientos sociales y es inductiva”, (Hernández et al, 2006, p. 524). Quiere decir que se caracteriza por explorar fenómenos en profundidad y priorizar los significados que se extraen de la información recogida. La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia de la comunidad neurodivergente en la desestigmatización de información sobre salud mental difundida en las redes sociales, por tanto, la lógica cualitativa es la más idónea.

3.2. Tipo de investigación

Según Núñez et al. (2017), “hay diversas clasificaciones para definir el tipo de investigación” (p. 49), pero las más relevantes para los estudios en comunicaciones se centran en criterios de la obtención de datos y el corte en el tiempo. Teniendo en cuenta ello, el tipo de investigación que se desarrollará es empírica, porque se basa en el recojo de datos de la realidad, y transversal, dado que la información se recopilará en un momento determinado, durante una sola vez.

3.3. Alcance

El nivel de alcance indica el “grado de profundidad que llegará la investigación” (Núñez et al., 2017, p. 50). Por ello, de este depende la elección de los instrumentos que se utilizarán como parte del recojo de información. Este estudio tiene un nivel de alcance descriptivo, el cual “busca caracterizar un fenómeno, un grupo de personas o un objeto de análisis” (Núñez et al. 2017, p. 50), puesto que se busca analizar la influencia del caso elegido en un proceso específico, la difusión de información en redes sociales.

3.4. Unidad de análisis y unidad de observación

La unidad de análisis corresponde a la unidad principal que se está analizando en un estudio, mientras que la unidad de observación comprende cosas muy tangibles (Núñez et al., 2017). En esta investigación, la unidad de análisis es la información sobre salud mental que circula en redes sociales y la unidad de observación la compone la información que difunde Carolina Díaz en su cuenta de Instagram @masquebipolar.

3.5. Técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas son las estrategias para recabar la información requerida y así lograr los hallazgos de lo que se investiga (Martínez, 2013, citado en Núñez et al., 2017). En cuanto a los instrumentos, son “herramientas para el registro de información o datos sobre las variables” (Núñez et al., 2017, p. 52).

Para esta investigación, en primer lugar, se empleará la técnica de análisis de contenido. Esta permitirá conocer a detalle las características de la información compartida en la cuenta y las dinámicas que genera esta red social. Para ello, se utilizó la matriz de análisis de contenido basada en las variables de la investigación.

En segundo lugar, se utilizará la entrevista a profundidad para conocer a detalle el caso elegido, esta será realizada a la periodista neurodivergente Carolina Díaz. Con ello, se accederá a información sobre la cuenta que administra en Instagram, @masquebipolar, y las dinámicas que circulan en torno a esta. Para esta técnica, se implementará como instrumento la guía de entrevista estructurada.

3.6. Procesamiento de datos

Para aplicar el análisis de contenido se realizó una revisión detallada de los contenidos de la cuenta @masquebipolar. Se escogieron cuatro años específicos de los que se seleccionarían las publicaciones: 2021, 2022, 2023 y 2024, de los cuales se eligió 10 por cada año, en base al nivel de relación que tuvieran con el tema de esta investigación, para lo que se identificó las temáticas de cada publicación.

Luego de ello se dividieron las 40 publicaciones elegidas en cinco categorías: 'Post escrito', 'Foto testimonial', 'Lives', 'Meme post' y 'Reels'. Cabe mencionar que la cantidad de posts por cada categoría varía de acuerdo con el año y las tendencias que prevalecían en el mismo.

Por último, para proceder con el análisis de cada contenido, se implementó la guía de análisis de contenido (anexo 1), donde se codificó cada publicación y se determinaron las dimensiones y variables que contendría dicho instrumento en base a los objetivos de este estudio. Así, se procedió a crear la matriz de análisis de contenido (anexo 2), en la que se extrajo toda la información necesaria para esta tesis.

Para la realización de la entrevista a profundidad, se utilizó una guía (anexo 3). Tras ello, se transcribió la conversación de aproximadamente dos horas con la periodista. Las respuestas se estructuraron en base a los objetivos de esta investigación, con el propósito de, bajo el mismo orden, complementar los hallazgos obtenidos por medio del análisis de contenido.

3.7. Limitaciones del estudio

Primero, este estudio cuenta con limitaciones en el acceso a las estadísticas de la cuenta de Instagram @masquebipolar, dado que habría sido pertinente contar con el número de cuentas y personas alcanzadas con el contenido publicado para sustentar aún más el alcance de la información. Incluso se estipuló conocer el número de *likes* por publicación, por lo que se

extrajeron las cifras del 2021 al 2023, sin embargo, durante el 2024 la aplicación cambió sus restricciones y esta cifra ya no era de acceso público. Segundo, habría sido conveniente entrevistar a los seguidores de la cuenta para complementar los hallazgos, no obstante, se decidió considerar en el diseño metodológico únicamente los datos extraídos de manera digital, complementándolos con detalles específicos proporcionados por Díaz en una entrevista.



3.8. Matriz de consistencia

Objetivos secundarios	Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
1. Describir las características de la información sobre salud mental difundida por Carolina Díaz a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar.	1.1.Características de la crónica testimonial	Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> • Persona gramatical • Número • Forma de tratamiento 	<u>TRIANGULACIÓN</u> Tanto el análisis de contenido como la entrevista a profundidad son complementarios, lo que nos lleva a ser estratégicos con el orden en el que ambas técnicas son aplicadas.
		Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • Narración de experiencias personales 	
	1.2.Desestigmatización de información sobre salud mental	Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> • Vocabulario técnico 	
		Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • Información sustentada: usa referencias académicas • Objetividad de la información • Colaboración con otras cuentas de salud mental 	
2. Explicar la influencia de la identidad neurodivergente de la periodista Carolina Díaz en la difusión de	2.1.La difusión de la información	Alcance	<ul style="list-style-type: none"> • Número de seguidores • Promedio de personas alcanzadas en publicaciones • Promedio de personas que compartió la publicación • Promedio de personas que dan <i>like</i> las publicaciones 	1. Análisis de contenido 2. Entrevista a profundidad 3. Segundo
			2.2.Identidad neurodivergente	

<p>información sobre salud mental a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar.</p>			<ul style="list-style-type: none"> ● Persona gramatical en las publicaciones ● Narración de experiencias personales ● Mención de su diagnóstico en sus publicaciones 	<p>análisis de contenido</p>
<p>3. Explicar la manera en que interactúan los seguidores de la cuenta de Instagram @masquebipolar en esta red social.</p>	<p>3.1.Interacción</p>	<p>Herramientas de la red social Instagram que utilizan los seguidores de @masquebipolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Promedio de comentarios por publicación ● Número de mensajes al DM de la cuenta ● Número de cuentas que interactúan en @masquebipolar ● Frecuencia de interacción en las historias de la cuenta 	
		<p>Características de los seguidores de @masquebipolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Actitud frente a la información: comentarios ● Personas neurodivergentes ● Personas interesadas en difundir información sobre salud mental 	

CAPÍTULO IV: HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

4.1. Hallazgos

Se aplicaron dos técnicas para la obtención de los hallazgos: el análisis del contenido publicado por Carolina Díaz en su cuenta de Instagram @masquebipolar y la entrevista a profundidad realizada a la periodista.

4.1.1. Análisis de contenido

Se realizó el análisis de contenido de un total de 40 publicaciones seleccionadas, 10 por cada año, 2021, 2022, 2023 y 2024. Además, se clasificaron los tipos de publicaciones que tenía dicha cuenta en base a la observación de un patrón en común que se repetía en el posteo de Díaz. Es así como se identificaron las siguientes categorías: ‘Posts escritos’ (en formato *retweet*), ‘Foto testimonial’, ‘Lives con otras cuentas’, ‘Meme post’ y ‘Reels’. Cabe mencionar que la cantidad de estos tipos de publicaciones varía de acuerdo con el año y las tendencias que prevalecían en el mismo. En ese sentido, se describirán los hallazgos de esta técnica de manera cronológica, empezando por el año 2021, 2022, 2023 y 2024, finalmente, se colocarán las características que se encontraron en común durante esos años.

4.1.1.1. 2021: Gran número de ‘Posts escritos’

En el 2021, año en el que @masquebipolar empezaba a formar su comunidad, la cuenta estaba mayormente compuesta por posts escritos; de un total de 44, 32 fueron de esta categoría, de los que se eligieron ocho para el análisis de contenido. Además, se seleccionó una publicación de la categoría ‘Foto testimonial’ y una para ‘Meme post’.

En las publicaciones de este año se identificó el abordaje de temáticas como “La psicoeducación a través de series y películas”, “Los medios de comunicación y la salud mental”, “La fatalidad de los estigmas hacia los trastornos mentales en hospitales”, “Tener recaídas”, “Una reflexión sobre los psicólogos”, entre otros. De igual forma, se resalta que Díaz

parte de su experiencia al abordar estas problemáticas que aquejan a toda la comunidad neurodivergente, por lo tanto, es coherente observar comentarios que están de acuerdo con ella e incluso agradecen la información brindada por la periodista.

Uno de sus posts, P3-2021 (Figura 1), es utilizado para protestar frente a una problemática que afecta directamente a los miembros de la comunidad que son medicados. ‘La falta de stock de medicamentos para pacientes de salud mental’ es la temática que aborda para manifestar su molestia frente a las autoridades que incumplen la Ley de Salud Mental. Según afirma en la descripción, para Díaz, “hablar de salud mental también es hablar de estas cosas, no todo es frases motivadoras y corazoncitos. También es necesario incomodar para generar cambios.” Es así como se observa que @masquebipolar no es solo un espacio que informa y desestigmatiza, sino que también visibiliza las problemáticas internas de la comunidad neurodivergente.

Figura 1

P3-2021: Post escrito número 3. Stock de medicamentos para pacientes de salud mental.



Nota: La periodista manifiesta que incluso le han escrito directamente para contarle sobre el tema, lo que le ha provocado indignación. Este post obtuvo 780 likes y 22 comentarios.

Con relación a los comentarios, se resalta que se mencionan opiniones de acuerdo con lo afirmado por Díaz, a su vez hay quienes narran experiencias personales similares a la descrita por la periodista y, lo más interesante, mencionan acciones a tomar frente a esta problemática. “Las farmacias están obligados a vender genéricos. De no querer ofrecerlos, estamos en nuestro derecho de exigir el libro de reclamaciones para interponer un reclamo que llega hasta Indecopi.”, comentarios como estos reflejan que @masquebipolar no solo practica un periodismo que muestra problemas, sino que también conlleva a proponer soluciones activamente, como menciona Soto (2019) con relación a la contribución de las comunidades en la movilización de grupos silenciados socialmente.

Lo anterior también se denota en P5-2021 (Figura 2). Díaz alude a que cuando una persona neurodivergente asistía a ser atendida por Covid-19 a un centro de salud, usualmente el trato estaba cargado de estigmas que invalidaban sus síntomas. En la caja de comentarios, uno de los que más resalta por tratarse de una expresa identificación con el contenido que comparte Díaz es el siguiente: “Me pasó exactamente lo mismo, se me dijo que tenía una crisis de ansiedad, cosa que nunca he tenido [...]”. Lo anterior indica que la mención de problemáticas que suelen quedar invisibilizadas incita a las personas a narrar su propio testimonio abiertamente, lo cual es una característica de la formación de comunidades virtuales, pues, según Soto (2019), están compuestas por grupos vulnerables con intereses en común que buscan incidir significativamente en diversos espacios.

Figura 2

P5-2021: Post escrito número 5. La fatalidad de los estigmas hacia los trastornos mentales durante la atención en hospitales.



Nota: Fue publicado el 21 de setiembre del 2021. Obtuvo 1103 *likes* y 44 comentarios.

Cabe recalcar que si bien en este post quienes en su mayoría interactúan son personas neurodivergentes, también se identifica al personal de salud indicando su punto de vista: “Cómo médico que soy lo he visto de cerca y da impotencia que se desestime o se vea a la persona como un todo y tomar el diagnóstico de salud mental más que todo para cuidar las interacciones [...]”. En específico, este tema atrajo distintas opiniones que confirmaban que esta experiencia no solo la vivió una persona, sino la comunidad en su mayoría.

En este punto, se puede identificar que los contenidos de Díaz incluso conllevan al aprendizaje por medio de la visibilización (Scolari, 2008). Al ser un tema cerrado, que usualmente solo experimenta la comunidad, este espacio surge como una ventana para dar a conocer estas experiencias al público en general e incluso a los victimarios de esta problemática. Ello también se refleja en aquellos posts abocados a la enseñanza concreta sobre temas de salud mental o, lo que ella denomina, “psicoeducación”, como en el caso de las series

y películas que abordan temáticas sobre trastornos mentales. Por ejemplo, en P1-2021 (Figura 3), Díaz invita a revisar bibliografía a quienes realmente quieran psicoeducarse.

Figura 3

P1-2021: Post escrito número 1. Psicoeducación a través de series y películas.



Nota: En este post Díaz utiliza la primera persona y su argumento parte de su propia experiencia, dado que narra una situación que ella ha vivido. Obtuvo 765 likes y 21 comentarios.

Por otro lado, los memes son la segunda categoría más publicada durante el 2021 (un total de siete publicaciones). Por ello, se eligió una publicación, bajo el criterio de cuál cuenta con mayor interacción por parte del público. M1-2021 fue publicada el 22 de noviembre y aborda la temática del desmerecimiento de la bipolaridad, utilizando el meme de un personaje animado, Bob Esponja.

Figura 4

MI-2021: Meme post número 1. "Todos somos un poco bipolares"



Nota: Este meme post obtuvo 627 likes y 15 comentarios.

Este tipo de publicación también está basada en la experiencia de Díaz e incita a que personas neurodivergentes dejen sus propias historias en los comentarios. Además, la característica particular de esta categoría es que se aprovecha la cuota de sarcasmo con la que cuenta la figura del meme para burlarse sobre los estigmas respecto a la salud mental. Incluso conlleva a compartir la forma en que confrontan este tipo de comentarios que, según afirma la periodista, generaliza un trastorno y demuestra el desconocimiento que se tiene sobre el mismo.

Nuevamente, en esta publicación se denota cómo Díaz realiza la importancia de no guardar silencio frente a este tipo de situaciones. "Cada vez que escucho o leo este tipo de discursos doy la pelea con psicoeducación. Es más fácil mirar para otro lado, pero no es lo mío", menciona la periodista. Esto conlleva a sustentar que, si bien en su contenido existe un carácter informativo, partir de la experiencia propia resulta en el aprendizaje de la comunidad

(Cao, 2020). En uno de los comentarios de este meme post, se observa: “Qué mal me caen, antes me paralizaba cuando oía un comentario así, aaaaah pero ahorita!! Les doy una buena cátedra. Y aunque no todos quieren entender, sí se siembra una semilla al hablarlo más natural”. Ello añade la relevancia de no mantenerse en silencio, sino más bien contribuir a esta tarea de desestigmatizar.

Por otro parte, las fotos testimoniales son la tercera categoría más publicada durante el 2021 (un total de tres publicaciones). Por ello, se eligió una publicación que está enfocada en el testimonio de Díaz sobre su etapa universitaria.

Figura 5

F1-2021: Foto testimonial número 1. Testimonio sobre su graduación universitaria.



Nota: Con un total de 1033 likes y 74 comentarios. En esta foto se observan opiniones empáticas hacia lo que dice Díaz.

Además de colocar una fotografía que alude a la temática del post, la periodista le dedica una larga descripción que narra sus vivencias utilizando elementos de la crónica testimonial. A partir de ello, la transparencia con la que cuenta su historia sensibiliza a la comunidad neurodivergente, ya que se siente identificada con lo que narra Díaz e, incluso, se ve incentivada a dejar su sentir en los comentarios, como por ejemplo de la siguiente manera: “Amo esta página, gracias por hacernos más fuertes. Por darnos tu ejemplo como un ejemplo de fortaleza y valor [...]”. Del mismo modo, hay quienes afirman identificarse con lo narrado por Díaz: “Qué buen comentario, me identifico plenamente. Un abrazo fuerte y animo que todos los que estamos en esta lucha sabemos lo duro que es.”.

Este tema en específico genera sentimientos de frustración y dolor por quienes lo han vivido, dado que se trata de una etapa de la vida que debería disfrutarse, pero, en base a lo que se lee en los comentarios, la comunidad neurodivergente no necesariamente lo vive de la misma forma. Por ello, es coherente que esto remueva emociones entre sus seguidores, quienes se sienten acompañados a través de la historia de Díaz. En este punto, se observa cómo se incrementa el sentido de comunidad entre la periodista y los usuarios que consumen su contenido de manera activa (Soto, 2019).

4.1.1.2. 2022: Un balance en la cantidad de publicaciones de cada categoría

De este año, se eligieron un total de cinco posts escritos, tres memes y dos fotos. ‘Posts escritos’ también fue la categoría con mayor cantidad de publicaciones durante el 2022, con nueve de un total de 25. Uno de los más resaltantes es P1-2022, pues Díaz menciona directamente el por qué su contenido siempre parte desde la experiencia (Figura 6). La periodista defiende su postura sobre la importancia de las vivencias de quienes conviven con un trastorno de salud mental, resaltando la relevancia de sus historias.

Figura 6

P1-2022: Post escrito número 1. Hablar desde la experiencia.



Nota: Este post escrito obtuvo un total de 784 likes y 34 comentarios.

Por la temática que aborda, este post refleja explícitamente cómo la identidad neurodivergente de Díaz sustenta sus afirmaciones cuando comparte información sobre temáticas de salud mental basada en su experiencia personal, dado que, según la periodista, existen quienes le critican por publicar de esa forma.

En este post escrito, en comparación con otros, se resaltan más comentarios de personas que forman parte de la comunidad neurodivergente, quienes apoyan a Díaz y le agradecen por compartir información sobre sus vivencias en torno a un trastorno, puesto que lo consideran relevante para el conocimiento de los demás. Incluso hay quienes comentan sus propias experiencias compartiendo sus historias a personas no neurodivergentes. “Gracias a que yo digo abiertamente que soy bipolar y que tomo medicamento, dos personas se me han acercado a decirme que se animaron a comenzar un tratamiento [...]” (P1-2022).

En este punto, es pertinente mencionar que Díaz demuestra que hablar de salud mental no es solo partir desde tecnicismos, sino de experiencias reales que se adapten a un vocabulario que conlleve al aprendizaje y sensibilización de más personas, para así incentivar a que el tema sea más abordado. Es aquí donde se denota cómo su rol de periodista converge con su identidad neurodivergente para lograr la creación de un producto óptimo para la comunidad a la que se dirige, lo cual se relaciona con el concepto de “convergencia profesional” (Scolari, 2015). Un comentario que refleja nuevamente la importancia de @masquebipolar en un espacio público libre, como lo es las redes sociales, es el siguiente:

Es que si estos temas no se hablan seguirán siendo estigmatizados y tabúes, y no es justo para nosotros, nadie tiene que callar nuestro sentir. Si con hablarlo podemos ayudar a otros a encontrar una salida, pues que se siga hablando de estos temas.

Otra de las temáticas abordadas en el 2022 fue sobre la confianza que se les atribuye a las afirmaciones de un psiquiatra. En P3-2022, Díaz narra lo difícil que es para una persona neurodivergente encontrar al especialista correcto. Según cuenta, la periodista tuvo que pasar por cinco psiquiatras antes de llegar al que considera más idóneo para ella.

Figura 7

P3-2022: Post escrito número 3. Desconfía de tu psiquiatra.



Nota: En este post Díaz también parte desde la experiencia para fundamentar su afirmación. Obtuvo un total de 1037 likes y 28 comentarios.

Este post condujo a un gran número de comentarios que se mostraban de acuerdo con lo manifestado por Díaz y narraban sus propias experiencias con psicólogos y psiquiatras. Incluso se observan comentarios del personal de salud. Por ejemplo, en el siguiente comentario se realza el deber del paciente de conocer sus derechos:

¡Hola Caro! Soy psicóloga. Creo que muchas veces esto pasa porque hay un gran desconocimiento de los derechos que tenemos como pacientes. Obviamente un profesional de la salud debe saberlos, pero más allá de cómo sea el profesional, conocer nuestros derechos nos permite plantarnos mejor y decidir con la tranquilidad de estar haciendo lo mejor para uno. (P3-2022)

Al final del comentario, se menciona la importancia de reconocer que cada uno puede decidir en base a su bienestar, lo cual va en línea con lo argumentado por Díaz (Figura 7).

Figura 7

P3-2022: Post escrito número 3, slide 4. Desconfía de tu psiquiatra.



Nota: Esta publicación, que obtuvo 1037 *likes* y 28 comentarios, podría resultar confrontacional para el personal de salud; sin embargo, desde la comunidad neurodivergente se vuelve a agradecer a Díaz por visibilizar este tema.

Por otro lado, al igual que en el contenido anterior, en P4-2022, Díaz hace mención directa a su molestia frente a “comentarios ignorantes y estigmatizantes sobre los problemas de salud mental”, pero esta vez se refiere al público en general (Figura 8).

Figura 8

P4-2022: Post escrito número 4. La molestia que causan comentarios estigmatizantes y capacitistas.



Nota: Este post contiene 16 comentarios, que muestran su apoyo frente a la molestia de Díaz, y 895 likes.

El que la periodista exprese su sentir con esta reflexión, conlleva a que su comunidad la apoye y comparta sus propias experiencias, pues les cede la libertad de expresar sus emociones sin culpa, aunque los critiquen. Una de sus seguidoras le dice: “Tu enfadado es más que válido, es lo que sentimos la mayoría. Muchas gracias por tu labor desde España.” En ese sentido, @masquebipolar se convierte en un espacio seguro para la comunidad neurodivergente.

Por otra parte, si bien el ‘Meme post’ fue la segunda categoría con mayor cantidad de publicaciones durante el 2022, con ocho de un total de 25, para el análisis de esta investigación, se seleccionaron solo los tres que abarcaron información en relación con la desestigmatización.

Al igual que en el año anterior, durante el 2022, esta categoría también se muestra como alternativa para expresar las experiencias y sentimientos de la comunidad neurodivergente de manera sarcástica. Esto se refleja en M1-2022 (Figura 9), donde se menciona el cómo

usualmente los mensajes de consuelo hacia las personas neurodivergentes están cargados de intenciones que pretenden que automáticamente se ‘sientan bien’. Díaz parte de su experiencia y narra lo siguiente: “Justo conversaba con una amiga y coincidimos en que es común que en las familias se crea que los trastornos mentales se van si le echas ganas. ¡Como si fuera tan fácil! 🙄”

Figura 9

M1-2022: Meme post número 1. La reacción de los demás cuando tengo un episodio depresivo.



Nota: Este meme obtuvo un total de 898 likes y 34 comentarios.

En esta publicación, se observan comentarios en los que brevemente se dejaban frases similares a las del meme, ejemplificando la situación en base a experiencias propias. “Tu no necesitas un psicólogo tu necesitas hablar con tu familia –mi papá que también pide a gritos ir al psicólogo”, “Date ánimo, cómo si estuvieras mal a propósito”, “Te dicen que ya pasará”, entre otros son ejemplos de la falta de conocimiento sobre los trastornos mentales.

Sin embargo, lo resaltante de esta publicación es que también encontramos comentarios preguntando por la forma correcta de brindar apoyo a las personas neurodivergentes: “Entiendo y tiene mucho sentido, pero, en todo caso, ¿qué respuesta puede ser más coherente?” o “¿Y cuál sería la frase de apoyo ideal en esta circunstancia?”. Esto demuestra no solo el interés del público por conocer y entender a la comunidad neurodivergente, sino también la necesidad de la información que brinda Díaz a través de esta red social. En este caso, la iniciativa de psicoeducarse proviene del propio público.

De otro lado, al igual que en el 2021, en este año existen contenidos enfocados en situaciones específicas que viven las personas neurodivergentes al ser atendidas por psicólogos o psiquiatras. Este es el caso de M3-2022 (Figura 10), donde se hace referencia a cómo algunos profesionales de la salud mental imponen sus ideas frente al sentir de sus pacientes, esto en base a sus propios conocimientos.

Figura 10

M3-2022: Meme post número 3. La relación entre pacientes y profesionales de la salud mental.



Nota: Este post obtuvo un total de 866 *likes* y 25 comentarios.

En la descripción de este post, Díaz realiza una crítica directa a los profesionales de la salud que invalidan los síntomas de sus pacientes a través de preguntas como “¿Tú que vas a saber si no has estudiado?”. Al igual que en los anteriores casos, este post conllevó a comentarios narrando experiencias en las que un profesional de salud les causó indignación por su comentario y se sintieron invalidados. Además, sale a relucir lo difícil que es para cada quien encontrar a un psicólogo o psiquiatra que realmente comprenda su condición: “Después de pasar por diversos centros médicos buscando ayuda, encontré a mi psiquiatra ideal, me escucha, me aconseja [...]. Ojalá todos tuviéramos un@ buen médico sin tanto luchar.” (M3-2022).

Respecto a la categoría ‘Foto testimonial’, en el 2022, solo estuvo compuesta por tres publicaciones de un total 25. Para el análisis, se eligieron las dos que tuvieron mayor interacción por parte de público.

Ambas fotografías narraban experiencias en específico que denotaban relevancia para la neurodivergencia de Díaz. En el caso de F1-2022, la periodista publicó una galería de fotos en las que se observa el “Primer picnic neurodivergente”, un encuentro entre personas que forman parte de la comunidad.

Figura 11

F1-2022: Foto testimonial 1. Primer picnic neurodivergente.



Nota: @multitud_pe, @unachicacontlp y @tlp.pe son las cuentas a las que se unió Díaz para organizar el picnic, a partir del que se creó un grupo de WhatsApp en el que la comunidad pueda seguir compartiendo sus experiencias diarias y sentirse acompañada.

En la descripción, ella cuenta cómo se había sentido sola y distinta al resto desde su infancia, resaltando cómo las redes sociales le han permitido encontrar una “tribu” con la que compartir sus sentimientos y experiencias en torno a su neurodivergencia.

En este post se destaca cómo la interacción deja de ser meramente virtual para desarrollarse en espacios presenciales, además, se resalta la mención a otras cuentas que publican contenido sobre salud mental. Esta foto-testimonio, obtuvo un total de 605 likes y 36 comentarios que agradecen la apertura de este espacio seguro de escucha e intercambio de sentires, además de felicitar la labor de Díaz al difundir información sobre salud mental.

La otra foto testimonial del 2022 (Figura 12) narra cómo se siente Díaz al haber sido diagnosticada con autismo. “La noticia de mi identidad me agarró fría, aunque después de

sumergirme de lleno en el tema, todo me hizo demasiado sentido”, menciona la periodista en la descripción de la foto.

Figura 12

F2-2022: Foto testimonial número 2. Soy autista a mis 29 años.



Nota: En comparación con F1-2022, esta publicación obtuvo mayor cantidad de *likes* y comentarios, un total de 1388 y 69, respectivamente.

Su testimonio condujo a recibir comentarios empáticos y llenos de admiración hacia ella. Algunos cuentan cómo se enteraron de su diagnóstico y cómo les afectó, otros preguntan cómo, dónde o desde cuándo la diagnosticaron, con el objetivo de tomarlo como referencia para sus propios casos: “Wow! Soy autista y me gustaría saber más de ese proceso para tener certeza en tu diagnóstico. Sería genial que lo puedas compartir si estás dispuesta” (F2-2022).

En ese sentido, se destaca que esta categoría conlleva a más interacción por parte de los seguidores de @masquebipolar, además de seguir reflejando la necesidad de información, en este caso, sobre cómo se atraviesa un proceso de diagnóstico.

4.1.1.3. 2023: Un nuevo formato, contenido audiovisual

A diferencia de los años anteriores, en el 2023 se ha diversificado el formato de las publicaciones, incluyendo, además de los posts escritos, foto testimonial y memes, *reels* y *lives*. Es así como se eligieron un total de tres posts escritos, tres *reels*, dos fotos testimoniales, un *live* y un meme. Cabe recalcar que la cantidad que se determinó dependió de la interacción realizada por los seguidores y la temática informativa que estuviera relacionada al análisis de esta investigación.

En el caso de los posts escritos, se resalta que continúan teniendo un gran número de *likes* y comentarios, donde se comparten experiencias relacionadas a la temática de la publicación. No obstante, un diferencial de los años anteriores es la inclusión de un post colaborativo con la cuenta @pudu_ilustrado (Figura 13).

Figura 13

P2-2023: Post escrito número 2. ¿Qué es el autismo?



Nota: ‘Pudo ilustrado’ es una cuenta con 1695 seguidores, donde se abordan problemáticas sociales como la justicia climática, la prevención del suicidio, el respeto por la diversidad, entre otras.

En este post, la información está sustentada en una fuente académica y una nota periodística publicada en el medio ‘Salud con Lupa’. Lo interesante es que Díaz afirma abordar la definición del autismo desde las diferencias, mas no desde la idea del autismo como déficit. Además, en la descripción comenta: “Si quieren aprender más sobre el tema, escuchen lo que los autistas tenemos que decir. Necesitamos un espacio en la mesa”, lo cual vuelve a hacer referencia a escuchar las historias de quienes conviven con este diagnóstico.

Asimismo, en esta publicación se observan comentarios en desacuerdo con Carolina, pues piden corregir algunos términos utilizados. “Holi, sólo una sugerencia en buena onda, creo que deberías ponerlo como Trastorno del Espectro Autista (TEA) porque el autismo en sí es una de las expresiones del TEA [...]”. De la misma forma, hay comentarios que discrepan de uno de los gráficos utilizados (Figura 14). Por ejemplo, una de sus seguidoras afirma que

no es apropiado incitar a la violencia con ese tipo de referencias, frente a lo cual Díaz se disculpa y sostiene que esa no fue su intención.

Figura 14

P2-2023: Post escrito número dos, slide cuatro. *¿Qué es el autismo?*



Nota: Pese a tratarse de una colaboración, este post obtuvo un total de 892 *likes* y 21 comentarios, lo cual mantiene el promedio de reacciones que recibe Díaz en sus publicaciones propias.

Es así como, a partir de esta publicación, se resalta que a diferencia de cuando la información está basada en la experiencia personal de Díaz, en estos posts con contenido académico, existen comentarios que discrepan de su punto de vista. Aun así, son mayoritarios los seguidores que agradecen por la información brindada, además de la forma lúdica en sus ilustraciones.

En cuanto a los *reels* publicados en este año, dos de los tres elegidos son colaboraciones con otras cuentas. Por ejemplo, R2-2023 fue publicado tanto en @masquebipolar como en

@saludconlupa. En este se observa a Díaz en primer plano explicando qué es el autismo, mientras derriba seis mitos sobre este trastorno. Este *reel* obtuvo un total de 966 *likes* y 19 comentarios con breves mensajes de felicitación que demuestran el apoyo al crecimiento de Díaz. No obstante, es importante mencionar que, en contraste con los *posts* escritos, en este *reel* no tiene comentarios extensos o que narren experiencias, sino más bien se destaca el uso de emojis de corazón y aplausos.

En línea con lo anterior, R3-2023, un *reel* en colaboración con la cuenta @lahiperbolelab, que se autodenomina un laboratorio de artes, solo ha recibido dos comentarios, uno perteneciente a Díaz, agradeciendo a la cuenta con la que colaboró, y otro de alguien que tuvo problemas para compartir el video. Esto pese a que se trata de una entrevista a Díaz en la que abordan el tema ‘Mujeres neurodivergentes y la visibilización’, cuestión que ha tomado relevancia entre sus seguidores cuando fue abordado gráficamente.

En ese sentido, se destaca la gran interacción que tienen las publicaciones de ‘Posts escritos’, además de reflexionar sobre cómo, pese a la llegada de un nuevo formato a Instagram, el *reel*, para la comunidad que conforma @masquebipolar es preferible un formato que manifieste información y experiencias de manera gráfica.

Respecto al tercer *reel* analizado (R1-2023), se trata de un resumen de la participación de Díaz junto a lo que denomina el ‘Bloque neurodivergente’ en la marcha por el Día Internacional de la Mujer, donde convergen en Díaz su rol como periodista, activista por la salud mental y neurodivergente. El contenido también está enfocado en mujeres neurodivergentes, sin embargo, obtuvo un mayor número de interacciones por parte de los seguidores de @masquebipolar. Un total de 541 *likes* y 20 comentarios en los que se mostraba admiración y apoyo femenino: “Las admiro mucho, le estoy enseñando todo a mi hija y si ella decide cuando sea más grande participar también, reencontrarse, acompañarse, amarse, siempre en comunidad”. Adherido a ello, en este *reel* nuevamente se denota que la interacción

sale del ámbito virtual hacia espacios públicos que también refuerzan el sentido de comunidad, lo cual se percibe, por ejemplo, en comentarios como “¡Me encantaría estar en ese bloque en la próxima marcha! ¡Ahora me siento menos sola!”.

En cuanto a las fotos testimoniales seleccionadas, una de ellas es una galería de fotos de la participación de Díaz en la Marcha del Orgullo 2023. En la descripción, la periodista sustenta que el movimiento LGTBIQ+ y el neurodivergente pueden verse interceptados por los silencios que ambos mantienen, al igual como converge su rol de periodista y activista neurodivergente, por ello resalta la importancia de participar en estos espacios de visibilización, más aún si se encuentra en compañía de los integrantes de ambas comunidades. Díaz resume su postura posando con un cartel que dice: “Ser neurodivergente y LGTBIQ+ es tener que salir del closet dos veces” (Figura 15).

Figura 15

F1-2023: Foto testimonial número 1, slide seis. Orgullo neurodivergente.



Nota: Este post obtuvo 1644 likes y 47 comentarios.

Otra de las características relevantes de esta foto testimonial es que contiene comentarios enfrentados entre quienes apoyan o no el movimiento LGTBIQ+. Por ejemplo, se denotan opiniones homófobas como “Este mundo cada día más l9co” o “Cristo ven pronto 🙄🙄🙄🙄”. Lo resaltante de este último comentario es que lo emite una psicóloga, lo cual genera que otras personas le respondan indignadas. De esta manera, resulta importante identificar cómo al abordar temas controversiales para la sociedad en general se producen enfrentamientos incluso entre la comunidad neurodivergente, que en otros casos se caracteriza por mostrarse empática y respetuosa.

Partiendo de lo anterior, en la segunda foto testimonial analizada se destacan comentarios de apoyo hacia Díaz, dado que la periodista narra en la descripción su lucha contra la depresión (Figura 16).

Figura 16

F2-2023: Foto testimonial número 2. Estoy deprimida.



Nota: Con este post obtuvo 421 *likes* y 37 comentarios.

Díaz cuenta abiertamente que la depresión ha sido el motivo de su desconexión de redes sociales y lo difícil que le resulta tener motivación para publicar contenido en @masquebipolar. Esto conlleva a que otras personas también narren sus experiencias y le brinden ánimos para superar este proceso, incluso por parte de profesionales de la salud.

Acerca del *live* seleccionado para este análisis (L1-2023), se distingue que se trata de una colaboración con @saludconlupa. En el video, Díaz es entrevistada sobre los principales mitos en torno al autismo. Es interesante que la entrevistadora y la periodista presentan el tema diciendo que hablarán desde la primera persona, pues es importante escuchar a quienes viven el autismo porque de alguna manera son protagonistas de aquello que viven, lo que es una práctica identificada constantemente en el contenido de @masquebipolar. No obstante, al igual que en el caso de los *reels*, esta publicación obtuvo pocos comentarios (3) y 71 *likes*, una cifra pequeña para lo que usualmente recibe la cuenta.

Para finalizar, en este año se analizó un único meme post en el que se abordó el tema de la invalidación (Figura 17).

Figura 17

M1-2023: Meme post número 1. Invalidación.



Nota: Este post obtuvo 275 likes y 12 comentarios.

Díaz coloca en la descripción que se trata de una experiencia en común que viven las personas neurodivergentes, además define qué es la invalidación. Esto último resulta relevante no solo para quienes son invalidados, sino también para quienes practican actitudes invalidantes. En ese aspecto, se distinguen testimonios que ejemplifican este problema: “Mi padre solía invalidar la sola idea de que tuviera depresión o problemas de salud mental. Si no hubiera fallecido en 2005, difícil que hubiese tenido mi detección de autismo”. Si bien se trata de un párrafo breve, es sugerente cómo @masquebipolar se muestra como un espacio seguro en el que no solo se busca informar y enseñar sobre salud mental, sino que también es posible contar tu propia historia e, inconscientemente, contribuir en ese objetivo.

4.1.1.4. 2024: Más “memes” e interacciones presenciales

Durante el 2024, a diferencia de los años anteriores, existió un incremento de publicaciones de la categoría “Memes”, que esta vez se presentaron tanto en formato gráfico

como audiovisual. Fueron un total de 16 publicaciones de este tipo. Es por ello que se eligieron un total de tres memes, cuatro posts escritos, siendo esta la segunda categoría de mayor número, dos fotos testimoniales y un *reel*. En este año, no existieron transmisiones en vivo.

En cuanto a los “Memes” publicados por Díaz, tenían el propósito de visibilizar las problemáticas a las que se enfrenta la comunidad neurodivergente utilizando al sarcasmo como recurso implícito que disfraza su indignación y pretende ser un llamado a la acción. Por ejemplo, en M1-2024 utilizan la imagen de un conocido personaje en redes sociales para distinguir la forma correcta e incorrecta en que los medios de comunicación deberían abordar utilizar los términos relacionados a salud mental (Figura 18).

Figura 18

M1-2024: Meme post número 1. Cómo utilizar conceptos de salud mental.



Nota: Este post obtuvo un total de 28 comentarios de incluso otras cuentas que difunden información sobre salud mental.

Díaz indica explícitamente en la descripción: “Como periodista neurodivergente (autdah + bipolar) me parece importante que la sociedad, pero, sobre todo, los medios de

comunicación se actualicen sobre cómo tocar los temas que nos involucran.” Según sostiene, el objetivo de este meme es actualizar información. Nuevamente, se observa la intención de psicoeducar a sus seguidores, pero, en este caso, específicamente a quienes comunican sobre salud mental.

Esta publicación recibió apoyo por parte de la comunidad neurodivergente a través de los comentarios, donde sus seguidores mostraron interés por conocer más sobre el tema dejando consultas y apoyando la información difundida. “Por qué hablar de mutismo situacional en vez de mutismo selectivo?” “¿Una consulta, esta guía puede aplicar para todo tipo de neurodivergencias o es más específico cuando se habla de autismo?” “¿Qué es MUTISMO?” son algunas de las interrogantes dejadas, las mismas que han sido respondidas por Díaz a detalle.

En esa misma línea, en M2-2024 y M3-2024 Díaz reacciona frente al hecho de que se le atribuyan características a una persona neurodivergente. En el caso de M2-2024, ella hace un pedido directo a que no se asuma las necesidades de apoyo de una persona neurodivergente o con discapacidad por lo que publica en redes. La imagen utilizada deja entrever un sentimiento de indignación frente al hecho. A su vez, en la descripción ella hace mención específica a las situaciones en las que ha sido juzgada por las actividades que realiza día a día:

Que yo viaje o vaya a conciertos y lo ponga en redes, por ejemplo, no significa que no sea un desafío [...] No tenemos que mostrarnos sufriendo para que recién nos consideren neurodivergentes o personas con discapacidad. Todos tenemos derecho a vivir momentos de diversión sin culpa.

Del mismo modo, en M3-2024, a través de la figura de un personaje molesto, da a entender la indignación que le generan los prejuicios en relación con el estilo de vida de una persona autista (Figura 19). Con ello, Díaz parte de su propio sentir y confirma a través de los comentarios de aceptación que recibe su publicación que se trata de un sentimiento de molestia

colectiva, que ha sido visibilizada por su cuenta de Instagram. “La lucha de cada día con los estereotipos!”, menciona una persona.

Figura 19

M3-2024: Meme post número 3. Soy autista mujer.



Nota: En este post obtuvo 23 comentarios en los que se compartieron dudas y se respaldó el sentir de Díaz.

Es así como esta categoría sirvió para poner en evidencia el sentimiento colectivo de indignación frente a prejuicios y estereotipos en relación a la neurodivergencia, además de la necesidad de psicoeducar sobre salud mental a las personas.

Por otro lado, existieron un total de 15 *posts* escritos, de los cuales se eligieron cuatro para ser analizados. Aquí se observó un aumento de *posts* en colaboración con otras cuentas, como es el caso de P2-2024 (Figura 20) y P3-2024 (Figura 21), donde Díaz colabora con @foreplay.pe, una tienda de juguetes sexuales, y @pudu_ilustrado, una cuenta que difunde información a través de dibujos digitales que buscan educar sobre diferentes problemáticas.

Figura 20

P2-2024: Post escrito número 2. ¿Los autistas no tienen deseo sexual?



Nota: Obtuvo 26 comentarios.

Figura 21

P3-2024: Post escrito número 3. Orgullosamente autista.



Nota: En este *post* obtuvo cinco comentarios. El dibujo retrata a Díaz.

En P2-2024 recibió mensajes de agradecimiento por abordar el tema de la sexualidad y el autismo y absolver dudas de quienes buscaban más información sobre esta temática. Según lo que afirma Díaz en su descripción, el objetivo es romper mitos en relación a la vida sexual de las personas neurodivergentes, lo cual es apoyado con comentarios como: “Gracias por hablar de sexualidad y autismo, se necesitan romper muchos tabúes y dejar de infantilizarnos 🌟 🌀 🤔” “Soy autdah y siempre sentí vergüenza de ser hipersexual, porque sentía que eso desacreditaba mi diagnóstico, gracias por este post 🍷”.

Otra de las características de esta categoría es que Díaz refuerza el sentido de comunidad entre sus seguidores. En P4-2024, ella hace un llamado a sus seguidores a trasladar su interacción a una red social de mensajería, como lo es WhatsApp, donde busca crear un espacio de acompañamiento grupal para personas neurodivergentes. “Me he dado cuenta de que los grupos de apoyo mutuo, horizontales, en donde podemos ser como somos con libertad, son muy importantes para nuestra salud mental”, indica Díaz en la descripción. Incluso, según

lo que detalla el *slide* 2 del post, este espacio conducirá a que la comunidad también realice actividades presenciales (Figura 22).

Figura 22

P4-2024: Post escrito número 4, slide dos. Comunidad virtual de @másquebipolar en WhatsApp.



En el caso de P1-2024, a partir del comentario que recibió de un profesional de la salud, Díaz defiende lo importante que ha sido para ella conocer personas neurodivergentes por internet, es decir, a través de su comunidad. Hace poco leí que un “profesional de la salud”, le dijo en consulta a una persona autista que no es recomendable que las personas neurodivergentes seamos amigas entre nosotras por internet. Que no son conexiones reales. 😊”, así inicia Díaz una descripción en la que expone a detalle que muchas de las amistades especiales para su vida las conoció a través de una pantalla. Ella agradece a quienes la leen en sus redes sociales pues afirma: “[...] he pasado de odiar mi cerebro y sentirme un extraterrestre a ser mucho más paciente conmigo y abrazar mi rareza”.

Este *post* recibió 15 comentarios entre los que se encontraron testimonios de personas que comparten el sentir de la periodista. “Una de las mejores herramientas de socialización para personas neurodivergentes es internet, un mundo que nos abre puertas y conocemos gente con nuestros mismos intereses, las redes sociales en la última década terminaron de dar filo a esa herramienta, gracias por compartir algo con que me siento tan identificado, ¡un gran saludo!”, sostiene un seguidor de @masquebipolar. Por medio de este ejemplo, se expone el apoyo que recibe Díaz de parte de sus seguidores y, a su vez, se confirma que las experiencias de la periodista representan un sentimiento colectivo que evidencian la realidad de la comunidad neurodivergente.

Por otra parte, dentro de la categoría “Foto testimonial”, lo más significativo fue el incremento de publicaciones en las que se reflejaban encuentros presenciales entre Díaz y su comunidad en espacios físicos nacionales e internacionales. Fueron un total de cinco publicaciones, dos de estas fueron seleccionadas para el análisis.

Tanto F1-2024 como F2-2024 son galerías de fotos en las que Díaz se ha reunido con sus seguidores o personas interesadas en temas de salud mental. En F1-2024 se trata de una charla que brindó la periodista en Chile, debido a una feria organizada por otra creadora de contenido (Figura 23). En la descripción, Díaz indica que esta fue la primera vez que la conoció a ella y otros amigos virtuales, lo cual es un ejemplo de cómo la interacción deja de ser netamente a través de redes sociales para trasladarse a espacios de encuentro presenciales.

Figura 23

F1-2024: Foto testimonial número 1. Charla en Chile.



Nota: Este post obtuvo 20 comentarios en los que sus seguidores la felicitan y agradecen por la charla brindada.

El caso es el mismo con F2-2024, donde se retrata la participación de Díaz como expositora en seminarios del programa de Inclusión Académica de la Universidad de la Frontera de Temuco, en Chile. Sus seguidores la felicitan por su exposición y agradecen su entrega. En la descripción, la periodista agradece el trabajo que se realiza con la comunidad neurodivergente universitaria de esa ciudad. “Fueron dos días intensos, pero hermosos, en los que tuve la oportunidad de hablar de mi experiencia como autista, mujer y adulta en primera persona y compartir con otras mujeres autistas de distintas generaciones. 💜”

Durante este año, la periodista no realizó Live o transmisiones en vivo. Respecto a los *reels*, solo publicó cuatro a lo largo del 2024. Para esta investigación, se analizó uno en el que Díaz cuenta una de sus características como persona neurodivergente: “Díganme que a alguien más le pasa que no extraña a las personas, al menos no de manera típica. 🤔”. La periodista aparece frente a cámara confesando que “no extraña a las personas”. Narra de manera detallada el significado de esto en su vida y las situaciones en las que ha identificado que ella es así en

sus relaciones interpersonales. Afirma que decirlo fue liberador para ella, pues al inicio pensaba que “no tenía sentimientos por ser esta la representación común de extrañar a las personas”.

Este video tuvo un total de 14 700 reproducciones y 37 comentarios en los que las personas cuentan de manera extendida que también se han sentido igual que Díaz tras descubrir que no extrañaban a otros. “yoooo!! me pasa y a veces me siento “mala” 😞”, afirma una seguidora. A su vez, hay quienes agradecen a Díaz por exponer su experiencia y llevarlos a aceptarse tal como son sin juzgarse por ser distintos: “Acabo de 🤖 sentirme normal al escuchar esto 🙌 gracias gracias gracias por compartir! Me estaba juzgando por no sentir esa añoranza por mis seres queridos 😞”. De esta forma, la periodista logra validar las características de su comunidad, que también son suyas, y conlleva a compartir con ellos un sentimiento de liberación por narrar públicamente una confesión que en otros espacios podría ser juzgada.

4.1.1.5. Características en común: estilo @masquebipolar

Si bien hay características específicas en cada año, existen resultados que comprenden el estilo de @masquebipolar, por lo que se mantienen a través de los años.

En todos los posts analizados, Díaz se dirige a sus seguidores en segunda persona, utilizando el ‘tú’ o ‘ustedes’, y usualmente parte desde el ‘yo’ cuando narra su propia experiencia. Ella se menciona a sí misma como ‘mujer neurodivergente’ o ‘periodista neurodivergente’; por ejemplo, en P2-2021, Díaz indica: “Además de mujer con trastorno bipolar, soy periodista y por eso mismo [...]”. Esto denota que su condición neurodivergente le otorga autoridad para hablar de temas relacionados a salud mental y cómo la convergencia de roles enriquece su personaje públicamente. Otro ejemplo claro se observa en P6-2021 (Figura 25), donde Díaz sustenta el por qué ella puede y debe abordar estos temas en @masquebipolar, ello pese a no ser una profesional de la salud mental.

Figura 25

P6-2021: Post escrito número seis. No solo los expertos de salud mental pueden hablar sobre el tema.



Nota: Esta publicación obtuvo un total de 1154 *likes* y 37 comentarios.

En esta publicación ella manifiesta que hablar desde la experiencia, como usuarios o pacientes con trastornos de salud mental también vuelve a las personas expertas en el tema. “Hay una frase que me encanta, ‘nada de nosotros sin nosotros’ y se ha convertido en mi bandera como activista por la salud mental”, afirma Díaz en la descripción del post. En este punto, ella le brinda relevancia a escuchar principalmente a quienes viven estas condiciones, además de validar sus sentires e historias, lo cual es disruptivo para quienes le atribuyen mayor valor a la opinión de expertos. En la misma línea, en los comentarios, hay personas a favor de lo que sustenta la periodista y se observan testimonios extensos en los que se narran experiencias en torno a los diagnósticos y la falta de espacios públicos donde se pueda hablar sobre salud mental sin temor a ser juzgados o atacados.

—“Claro que sí amiga, quien lo vive día a día es experta porque sabe en carne propia lo que es lidiar con ello. Sigamos promoviendo la importancia de hablar de salud mental ❤️” (P6-2021).

—“Pues sí, todos podemos hablar de lo que sea si es que así lo queremos. Que invaliden a alguien por su raza, sexo, edad, condición social o cualquier otro es una falacia argumental. Tqm” (P6-2021).

—“Caro, desearía hablar más del tema, pero siempre me asusta la idea de que se piense que lo hago para ‘dar lástima’ o para llamar la atención. Es algo que parece sucedernos mucho” (P6-2021).

De igual modo, es interesante que en este post se identifiquen comentarios de personal médico, quienes comparten el punto de vista de la periodista. “¡Hola Caro! ¡Aquí una de bata blanca con cartón y también TAG! Creo que todavía falta mucho camino por recorrer en salud mental, antes que nada, ¡hablar del tema! [...]” (P6-2021).

De esta forma, Díaz no solo sustenta su accionar informativo sobre trastornos y vivencias en torno a la salud mental, sino que encuentra respuestas que confirman que espacios como @masquebipolar son necesarios para la desestigmatización de la comunidad neurodivergente.

Otra de las características del estilo de @masquebipolar es el poco uso de tecnicismos al informar. Usualmente cuando menciona términos médicos o nombres de trastornos, Díaz los define claramente en la descripción. Esto sucede, por ejemplo, en la descripción de P5-2022 (Figura 26), donde la periodista define a qué se refiere con parálisis por TDAH.

Figura 26

P5-2022: Post escrito número cinco, descripción. Mi ausencia en Instagram.

masquebipolar Editado • 45 sem
La razón principal de mi ausencia prolongada por aquí es la parálisis por el TDAH. De este diagnóstico todavía no les había hablado, aunque es bastante común que venga con el autismo. En paquete. 🤪

La parálisis ocurre cuando tienes muchos pendientes, te saturas y luego no se te ocurre cómo, cuándo ni por dónde empezar.

Me podrás ver echada en el sillón por horas y pensarás que no estoy haciendo nada, pero mi cerebro está trabajando muchísimo. 🤪

Quise hackear mi parálisis contándoles lo que me está pasando y lo logré. Así que espero (ahora sí), poder subir

Nota: en esta publicación Díaz explica la razón de su ausencia en redes sociales.

Finalmente, como se ha podido observar en el análisis de estas 40 publicaciones, la comunidad que conforma @masquebipolar es activa, pues entre el 2021 y 2023 existe un promedio de 835 *likes* y 32 comentarios por cada publicación que realiza la periodista, lo que también indica que sus seguidores interactúan constantemente, en este caso, a través de los comentarios, dado que desde esta herramienta de Instagram se conoce su perspectiva sobre el tema y, principalmente, la confirmación de que la información que brinda Díaz no solo es relevante sino necesaria para el público en general.

A lo anterior se le suma que la interacción no solo parte desde los seguidores de @masquebipolar, sino que Díaz está en constante actividad en la cuenta, respondiendo los comentarios de quienes opinen sobre su contenido. Esto se evidencia en P1-2023, donde la periodista responde las dudas de quienes consultan por sus tres diagnósticos y en P2-2024 (Figura 27), cuando Díaz deriva una pregunta al canal de mensajes directos de Instagram.

Figura 27

P2-2024: Post escrito número dos, comentarios. ¿Los autistas no tienen deseo sexual?



mbascur 46 sem

Tengo una amiga muy querida ,
donde ella y su hija tienen TEA,
¿cómo puedo ayudar?

1 Me gusta Responder

Ocultar todas las respuestas



masquebipolar 46 sem

@mbascur Escríbeme por
interno ❤️

Responder

Asimismo, se denota que a lo largo de los cuatro años existió una preferencia por parte de la periodista por publicar contenido gráfico antes que audiovisual. La presencia mayoritaria de *flyers*, fotos o piezas gráficas en general es evidente pese a la variedad de formatos que ofrece Instagram. Incluso la periodista ha optado por transformar contenido gráfico en video agregándole música de fondo a una foto. Aún así, la presencia de videos en los que aparezca frente a cámara es reducida.

4.1.2. Entrevista a profundidad

Con el objetivo de complementar la información obtenida del análisis de contenido, se aplicó la técnica de la entrevista a profundidad con la periodista Carolina Díaz. Se absolvieron un total de 24 preguntas que fueron clasificadas en tres apartados correspondientes con los objetivos de esta tesis. Primero, las características de @masquebipolar, segundo, el impacto de su identidad neurodivergente en la difusión de información y, tercero, las herramientas de interacción con sus seguidores que ha brindado Instagram. Es así como se presentarán los hallazgos correspondientes a cada apartado de esta entrevista.

4.1.2.1. Características de @masquebipolar

En relación con las características de su cuenta de Instagram @masquebipolar, la periodista afirma crear contenido que le habría gustado ver cuando era adolescente, además resalta ser una “*slow* creadora de contenido”, debido a que busca ser coherente entre la

información que comparte sobre salud mental y el cómo cuida de sí misma. “La cantidad de trabajo que hago también obedece a cómo me siento mentalmente, la idea es ser coherente también con el mensaje que yo doy”.

Sobre los tipos de contenido, Díaz comparte que los ha clasificado en tres: carruseles informativos, memes y publicaciones personales, siendo los dos últimos los que generan un mayor alcance. Esta es una clasificación que se identificó en el análisis de su contenido. Ella resalta la importancia de intercalar entre los tipos de contenido, pues esto les aporta armonía a sus publicaciones. “Con los memes trato de aligerar un poco el contenido, para que no todo sea malo o triste, sino también exista un momento de identificación más relajado y gracioso”, comenta.

Asimismo, la periodista afirma que su contenido principalmente es escrito en base a su experiencia periodística en medios digitales escritos y su personalidad misma, puesto que prefiere no aparecer frente a cámara. “No soy muy audiovisual, soy más de escribir o de gráficos y fotos”, sostiene. Ello explica por qué se identificó un gran número de “Posts escritos” en el análisis de su contenido.

Díaz también aborda el tema del uso de la primera persona en su contenido. “Creo que es importante compartir la experiencia en primera persona, porque eso es lo que le da un diferencial y genera una validación”, afirma. Además, resalta que una de sus “luchas” es que se incremente el uso de la primera persona en el periodismo de salud. “Creo que el hecho de que alguien real hable en primera persona sobre su experiencia hace que la gente se dé cuenta de los estereotipos que difunden, lamentablemente, incluso desde los medios de comunicación”, explica.

Díaz afirma que @masquebipolar no es 100% periodístico, sino que más bien cuando crea contenido para este proyecto usa las herramientas que le ha brindado su profesión, permitiendo así que su rol como periodista converja con su experiencia neurodivergente. Ella

narra que su cuenta inició como un espacio personal, al estilo de un blog, en el que compartía sus experiencias, por lo que cuando fue creciendo mantuvo esa característica. “Pese a que estoy tratando de incluir más información con fuentes de investigaciones, no quiero dejar ese lado más humano, sensible, sincero y real”, afirma.

Por ello, su contenido usa como fuente principalmente la experiencia personal, pero en combinación con lo que ella ha leído e investigado de manera autónoma. “Es investigación propia a nivel académico y experiencias que extraigo de la comunidad”, resume. En esa misma línea, Díaz sostiene que evita usar tecnicismos, característicos de la información sobre salud, para que su contenido sea más accesible y ella pueda mostrarse cercana y amigable con sus seguidores.

4.1.2.2. Identidad neurodivergente

Para Díaz, hablar de diagnósticos y mencionarlos explícitamente en la información que comparte en su cuenta de Instagram es parte del sello de @masquebipolar. “Ayuda a normalizar la conversación y a hacer que otras personas se animen a hablar libremente del tema. No es algo de lo que avergonzarse, es parte de tu experiencia y de la mía”, explica. Esto ha impactado positivamente entre sus seguidores, quienes, según la periodista, han demostrado sentirse validados y acompañados a través de este proyecto. “Hay personas que me han dicho que gracias a mi cuenta siguen vivas. Me parece superfuerte y una responsabilidad muy grande. Me da ganas de seguir haciendo lo que hago”, cuenta.

4.1.2.3. Herramientas de Instagram para la interacción

La periodista resalta la importancia de que @masquebipolar sea un espacio en el que se forme una comunidad, la misma de la que ha recibido apoyo a través de los comentarios o mensajes directos en su cuenta cuando ha sido atacada por *haters*. Ella denota que Instagram le permite construir un espacio de interacción con sus seguidores con las herramientas que le brinda, como las historias, canales de difusión, mensajes directos, etc., sin embargo, admite

que prefiere no sobreexponer su vida personal y, por su condición mental, le es difícil adaptarse a los constantes cambios de esta red social. “Estoy muy acostumbrada a las rutinas”, afirma.

Asimismo, Díaz narra que ha tenido la oportunidad de ver evolucionar la relación que tiene con algunos de sus seguidores, pues se han convertido en sus amigos e incluso actualmente son creadores de contenido con los que comparte información sobre salud mental. En este punto, se denota el nivel de influencia de la periodista a través de su estilo y el esfuerzo en utilizar todas las herramientas de interacción que le brinda Instagram.

En general, Díaz se muestra bastante satisfecha con los resultados que ha obtenido a partir de su trabajo en @masquebipolar. Ella denota que se trata de una comunidad diversa y mundial, pues la acompañan personas de todo Iberoamérica. Además, confiesa que le gustaría seguir trasladando la interacción que tiene con sus seguidores de manera virtual a espacios físicos a través de actividades de integración. “Es uno de mis retos y no solo a nivel local, sino también regional”, agrega.

La periodista recalca que es gratificante recibir reconocimientos públicos a partir de su trabajo, como su mención dentro de la lista de 100 Mujeres de la BBC para 2023 (BBC, 2023). “Me gustó el hecho de tener la oportunidad de poner la salud mental sobre la mesa, que puedan escuchar lo que tiene que decir una persona neurodivergente y normalizar ese tema”, afirma. Por ello, Díaz resalta que el internet brinda el poder de llevar mensajes importantes a muchas personas.

4.2. Discusión

4.2.1. Las características de @masquebipolar

A partir de los hallazgos encontrados, para responder a la pregunta específica uno, se distingue que la información sobre salud mental difundida por Carolina Díaz a través de su cuenta de Instagram @masquebipolar se caracteriza por utilizar la segunda persona, dirigiéndose a los usuarios con el uso del “tú”. Esto se identifica como uno de los elementos

de la crónica testimonial y la manera de informar en redes sociales (Quiroz, 2014). Ello le permite a la periodista expresar un mensaje cercano y amigable a sus seguidores, lo cual se explica en su intención de mantener este proyecto con su esencia de “blog”, formato en el que inició.

Asimismo, se denota que la mayoría de sus posts están basados en experiencias personales propias como fuentes de información, priorizando las voces de quienes conforman su comunidad. Ello se identifica como una característica de la comunicación en los espacios digitales que abordan temáticas de salud mental, teniendo en cuenta que el bagaje periodístico de Díaz se ha formado en medios escritos y digitales, puesto que, según Lapierre (2023), estos combinan elementos periodísticos y personales para tratar un tema específico desde la perspectiva de quienes lo viven.

A su vez, la teoría menciona que estos recursos generan un mayor acercamiento con los usuarios, lo cual es correspondido con la constante interacción entre Díaz y sus seguidores por medio de la caja de comentarios, mensajes directos y canales de difusión en los que se muestran opiniones de apoyo hacia la periodista y se narran historias propias. Esto último se relaciona con cómo los espacios digitales generaron la intensificación de la formulación de ideas e intercambio de opiniones de grupos con características en común (Jenkins, 2015), en este caso se trata de la comunidad neurodivergente que representa y congrega @masquebipolar.

Además, la narración de historias por parte de sus seguidores los incita a hibridar en su rol dentro del proceso comunicacional, dado que consumen información, pero, a su vez, la producen (Scolari, 2008). Según lo narrado por la periodista, las ideas e historias que le comparten son insumos para sus futuras publicaciones, lo que contribuye a que su contenido no solo esté basado en su experiencia, sino en la de sus seguidores. Ello también está conectado con lo que menciona McLuhan sobre el rol de productor y usuario (Ramé, 2022), dado que incluso esta cercanía generada por Díaz ha resultado en que algunos de sus seguidores se

inspiren en ella y comiencen a ser creadores de contenido que aportan en la difusión de información sobre salud mental.

Adicionalmente, la periodista no utiliza tecnicismos. Mas bien, cuando se trata de explicar un término complejo, detalla su definición en la descripción de sus publicaciones. A su vez, muestra ejemplos que contribuyen a la comprensión del tema que aborda, puesto que uno de sus objetivos es acercar la información que ha estudiado de manera autónoma hacia quienes no tienen acceso a ella, con lo que busca incrementar la accesibilidad de la información. En ese sentido, Díaz se mantiene coherente en su misión de psicoeducar por medio de sus contenidos y, para ello, se adapta al lenguaje dinámico necesario en las redes sociales (Quiroz, 2014).

Es así como se comprueba la hipótesis planteada para esta pregunta, puesto que la información sobre salud mental difundida se caracteriza por utilizar elementos de la crónica periodística, como la primera y segunda persona o la narración de experiencias personales, lo que produce mayor empatía y sentido de comunidad entre sus seguidores, quienes se identifican con sus vivencias.

4.2.2. La identidad neurodivergente de Díaz

En cuanto a la pregunta específica dos, se descubre que Díaz menciona abiertamente su identidad neurodivergente a través de sus publicaciones o la descripción de estas, lo que le permite posicionar sus afirmaciones y validarlas ante sus seguidores, quienes le atribuyen mayor credibilidad. Es así como la convergencia profesional (Scolari, 2015) es favorecedora para ella, pues le permite que su rol como periodista se vea sustentado en su condición de neurodivergente, y viceversa, porque Díaz utiliza los recursos aprendidos en su profesión para hacer crecer su proyecto e impulsar sus objetivos, dado que incluso potencia el ejercicio de su rol como activista por la salud mental.

Además, el alto nivel de apoyo al contenido de @masquebipolar se comprueba mediante el promedio de personas que le da *like* a sus publicaciones, que son 835 seguidores (cifra de entre el 2021 y 2023) que se muestran de acuerdo con la información que comparte la periodista. Incluso el que su contenido incite a más personas a compartir sus historias refleja el nivel de confianza que los usuarios le tienen a ella y a sus publicaciones.

De tal forma, se confirma la hipótesis de que la identidad neurodivergente de la periodista Díaz influye en gran medida la difusión de información sobre salud mental en su cuenta de Instagram @masquebipolar atribuyéndole mayor credibilidad a sus afirmaciones y generando que sus seguidores empaticen con el contenido que publica.

4.2.3. Interacciones en @masquebipolar

En cuanto a la pregunta específica tres, que se enfoca en la interacción de los usuarios de @masquebipolar a través de Instagram, se encontró que los comentarios son la herramienta más usada por sus seguidores. En promedio, cada publicación tiene más de 30 comentarios, en los que se muestran de acuerdo, apoyan las afirmaciones de Díaz y narran sus experiencias. De igual manera, a través de la entrevista a profundidad, se identificó que la periodista recibe mensajes directos en la aplicación y cuenta con un canal de difusión en el que se mantiene en contacto con sus seguidores.

Del uso de estas herramientas de Instagram, es en la caja de comentarios en donde se pone en evidencia pública la necesidad de la difusión de información en torno a la salud mental, porque muchos felicitan la labor de Díaz y otros realizan preguntas para profundizar en el tema, con dudas puntuales que son absueltas por la periodista. De esta forma, se denota cómo las propiedades inherentes a la red, como la rápida accesibilidad y el alcance extenso, amplían aún más la capacidad de movilizar a grupos específicos de personas que posiblemente han sido excluidos socialmente (Soto, 2019).

Cabe resaltar que los seguidores de Díaz que interactúan con ella son, en su mayoría, personas neurodivergentes. También, aunque comprenden una minoría, se observan opiniones de profesionales de la salud mental, como psicólogas y psiquiatras. Adicionalmente, en menor cantidad, están quienes buscan informarse por iniciativa propia o porque tienen algún familiar o conocido neurodivergente.

De esta forma, se confirma la hipótesis establecida, pues se denota que el esfuerzo de Díaz por utilizar todos los recursos que le brinda Instagram para interactuar con sus seguidores conlleva a que estos compartan su información y muestren interés en conocer más del tema. Ello incluso ha conducido a estrechar aún más los lazos con algunas personas que ahora considera amistades y a la organización de encuentros presenciales para fortalecer dichos vínculos. Además, se resalta el uso de la caja de comentarios como elemento virtual imprescindible para mantener el sentido de comunidad entre la periodista y sus seguidores, porque es una herramienta pública que se enfoca en el intercambio de ideas bajo lo que Obregón (2011) denomina como un “sistema horizontal”.

Para futuras investigaciones, se recomienda incluir a la metodología un espacio de intercambio con los seguidores de Díaz, con el objetivo de conocer aún más cómo ha ido evolucionando la interacción entre Díaz y sus seguidores, pues con el tiempo la intervención de la periodista ha dejado de ser meramente virtual para trasladarse en espacios presenciales en los que difunde información sobre salud mental, como universidades o espacios públicos. Esto bajo la perspectiva teórica del paradigma participativo de la comunicación (Correa-Urquiza, 2023), mediante el que se observa a la comunicación también como acción transformadora.

4.2.4. Influyendo en la desestigmatización

Para finalizar, en respuesta a la pregunta general, se comprueba la hipótesis de que efectivamente la comunidad neurodivergente, representada por Carolina Díaz, influye en la desestigmatización de información sobre salud mental a través de la difusión de información verificada y libre de prejuicios, validada no solo en fuentes académicas sino testimoniales, lo cual genera una mayor aceptación de esta entre sus seguidores.

Con ello, se destaca a la experiencia personal como la fuente de información más valiosa para @masquebipolar, dejando de lado los estigmas respecto a este accionar y promoviendo el abordaje de temas en torno a salud mental sin el uso de tecnicismos, sino más bien contribuyendo a una explicación concisa y a la mayor accesibilidad de información que permita psicoeducar. Incluso hablar desde la experiencia conduce a que más personas se incentiven a contar sus historias, lo cual genera el aprendizaje mutuo en base a historias personales, lo que caracteriza estos espacios de retroalimentación (Correa-Urquiza, 2023), e inspira a que otros tomen la iniciativa de crear sus propios espacios de difusión de información en Instagram, convirtiéndose así en *prosumers* (Ramé, 2022).

En relación con lo anterior, se denota que la interacción digital, por tratarse de una red social, facilita el intercambio de puntos de vida y experiencias que enriquecen y contribuyen en la misión de la periodista de informar y psicoeducar a sus seguidores. Más aún, se destaca que esta interacción ha sobrepasado los espacios virtuales para trasladarse a encuentros presenciales, lo cual expone la fortaleza del sentido de comunidad generado en @masquebipolar y la evolución de la relación entre Díaz y sus seguidores.

A su vez, es importante que Carolina Díaz se haya identificado como neurodivergente y recalque ello en sus publicaciones, puesto que enriquece su personaje públicamente y le atribuye autoridad a aquello que afirma, generando credibilidad entre quienes consumen su contenido.

Finalmente, el gran número de interacciones en cada publicación de la cuenta le brinda mayor visibilidad a la salud mental, con lo que se manifiesta lo mencionando por Soto (2019) sobre cómo las personas que se agrupan inciden “significativamente en el objetivo que tienen en común”. Es así como, a través de @masquebipolar se percibe la necesidad de informar sobre temas cargados de estigmas y prejuicios en torno a la neurodivergencia, lo cual es atendido mediante las publicaciones de esta cuenta, que se caracteriza por ser un espacio seguro para la comunidad neurodivergente.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

A partir de la investigación realizada y los hallazgos encontrados en la aplicación de las técnicas, se concluye lo siguiente:

1. @masquebipolar es una cuenta que informa sobre salud mental tomando como fuente principal la experiencia personal, tanto de Carolina Díaz, su creadora, como de los seguidores que escriben a través de las herramientas de interacción que tiene Instagram. De esta manera, se valida la información brindada por la periodista y, a su vez, se visibilizan las problemáticas que viven las personas neurodivergentes, dándoles voz e impulsándolas a contar sus propias historias. Es por ello que se resalta la importancia de informar de salud mental conociendo la realidad de las personas a partir de sus propias voces, sin necesidad de intermediar en ellas a través de terceros.
2. Pese al incremento de la preferencia por el formato audiovisual, Díaz mantiene vigente el uso principal y prioritario de “post escritos” para compartir información sobre salud mental. Dicho recurso es utilizado con un estilo grato y cercano para confrontar con mayor sustento los estigmas que se tiene desde la sociedad en general y, específicamente, a algunos profesionales de la salud respecto a la comunidad neurodivergente. Es así como se denota la relevancia de que un periodista reconozca la forma más efectiva en que la información llega a sus seguidores y no solamente busque seguir las tendencias del momento.
3. Mantener una interacción constante con sus seguidores, principalmente a través de la caja de comentarios, donde responde las dudas que dejan las personas y comparte sus reacciones con empatía y respeto, ha sido clave para impulsar la interacción de @masquebipolar. Esto contribuye en gran medida a generar el sentido de comunidad entre Díaz y sus seguidores, que incluso han trasladado esta interacción a espacios presenciales.

Así, desde el Periodismo, se debería aprovechar al máximo las herramientas de interacción que brindan las redes sociales para conocer la opinión y percepción de quienes reciben la información y así generar mayor contenido basado en las necesidades de la audiencia a la se dirige.

4. Es relevante que Díaz se identifique como persona neurodivergente para el sustento de la información que comparte. Esta identidad, que converge con su rol de periodista, activista, etc., le atribuye mayor credibilidad y refuerza la confianza con sus seguidores, quienes se sienten acompañados y validados a través de sus publicaciones. Aquello no solo refuerza la idea de que no se necesita ser especialista en salud mental para abordar dichos temas públicamente, sino que también deja a la reflexión la importancia de hablar de estos temas desde la experiencia personal de alguien de que vive a diario con una condición de salud mental.

5. El que Carolina Díaz se dirija a su público en segunda persona contribuye a una interacción más horizontal entre ella y sus seguidores, así como al refuerzo de la comprensión de los temas que informa y el acceso a dicha información, a lo cual también se le suma el que no utilice tecnicismos en torno a los trastornos sobre salud mental. Ello demuestra que la periodista se adapta al lenguaje dinámico de Instagram por medio del estilo de la crónica testimonial. Este es un claro ejemplo de cómo se pueden conservar algunas características innatas del Periodismo y llevarlas a un espacio digital de interacción bidireccional, como lo son las redes sociales, para que contribuyan no solo a la difusión de información sino al refuerzo del sentido de comunidad.

Recomendaciones

La salud mental debería encontrar más espacios donde se desestigmatice los trastornos, vivencias y características de la comunidad neurodivergente. Es por ello que se recomienda al

Estado peruano, instituciones privadas y a las ONG generar alianzas con creadores de contenido, como @masquebipolar, para lograr un mayor alcance de la información que difunden sobre salud mental.

Asimismo, se debería investigar más acerca de cómo las redes sociales conducen a que el Periodismo adapte o hasta cambie su manera de informar para convivir en este espacio digital y aprovechar las ventajas que genera en cuanto al alcance y el conocimiento del punto de vista del público objetivo al que se dirigen. En esa línea, se invita a que los periodistas visibilicen las voces de la comunidad neurodivergente al momento de contar sus historias y persigan la constante interacción con el público al que dirigen la información que difunden, aprovechando los recursos que brindan las redes sociales para ello.

Además, se sugiere que futuras investigaciones se enfoquen en el análisis de uno de los formatos que maneja la cuenta de Instagram seleccionada, ya sea *post*, historia o *reel*. De esta manera, sería posible identificar a profundidad las características propias de dicho formato que influyen en la comunidad de estudio, información que podría extrapolarse a otros grupos similares. Del mismo modo, sería conveniente incorporar mayores datos cuantitativos que evidencien el impacto del contenido en la comunidad elegida.

Para finalizar, se recomienda a Carolina Díaz continuar con la constante interacción con sus seguidores, pues esta es la base que sustenta la existencia y crecimiento de la comunidad neurodivergente que ella ha congregado en @masquebipolar. Con ello, se sugiere adherir más espacios de integración físicos en los que la comunidad se sienta acompañada y traslade las relaciones establecidas virtualmente. De igual forma, se incentiva a la periodista a preservar el estilo que caracteriza a @masquebipolar, pese a la constante evolución de las redes sociales, para así seguir inspirando a la formación de más creadores de contenido.

Referencias bibliográficas

- Acero, I. (2019). *El fenómeno del estigma hacia personas con problemas de salud mental y/o consumo de sustancias psicoactivas: estudio cualitativo en tres centros de atención primaria de Chile*. [Tesis de Maestría]. Pontificia Universidad Católica de Chile. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/48425>
- Andaluz, L. (2016). *Comunicar para desestigmatizar: iniciativas desde la comunicación para promover la inclusión social de personas con afecciones mentales en Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7383>
- Andina (1 de septiembre de 2022). *Realizan Primera Encuesta Nacional Especializada de Salud Mental 2022*. Andina. <https://bit.ly/3pTHD5k>
- Aula en Red-Acción. (12 de mayo de 2022). *(Des)estigmatizar la salud mental en redes sociales*. <https://blogotomia.com/aulaenred-accion/la-salud-mental-en-redes-sociales/>
- BBC News Mundo. (21 de noviembre de 2023). *Quiénes son las 12 latinoamericanas elegidas en la lista 100 Mujeres de la BBC para 2023*. <https://www.bbc.com/mundo/articles/cv2zn8ld562o>
- Berardi, F. (2021). El medio es el mensaje y redes sociales: Cómo los conceptos de Marshall McLuhan se aplican a las plataformas digitales de intercambio social entre usuarios. *Comunicación y Hombre*. 2022 (18), 77-85. DOI: <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2022.18.720.77-85>
- Bret, A. (1 de marzo de 2023). *Qué se considera neurodivergencia*. La vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia-salud-mental/20230301/8781203/que-considera-neurodivergencia-pv1v.html>

- Cao, Y. (2020). *Las redes sociales como generadoras de información periodística*. [Tesis de doctorado]. Universidad Complutense de Madrid. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=287838>
- Castells, M. (2012). *Redes de indignación y esperanza*. Alianza editorial.
- Chávez, F. y Masson, R. (2021). *Medio Cuerdas: una alternativa para acercar los temas de salud mental al público joven* [Tesis de Bachillerato]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Clouder, L., Karaku, M., Cinotti, A., Ferreyra, M., Amador, G. y Rojo, P. (2020). Neurodiversity in higher education: a narrative synthesis. *Higher Education*. 80, 757–778. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00513-6>
- Conferencia de Salud Mental, España. (22 de abril de 2020). *SALUD MENTAL ESPAÑA reclama un tratamiento informativo que no estigmatice a las personas con problemas de salud mental durante el estado de alarma*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/reclama-tratamiento-informativo-adecuado-estado-alarma/>
- Correa-Urquiza, M. (2023). Justicia social, comunicación y desestigmatización en salud mental. La experiencia de Radio Nikosia. *RAE-IC, Revista de la Asociación Española de Investigación de la Comunicación*, 10(19), 134-159. <https://doi.org/10.24137/raeic.10.19.7>
- Europa Press. (27 de abril de 2023). *Meta subraya el crecimiento de los Reels y los 3.000 millones de usuarios diarios que acumulan sus apps*. <https://acortar.link/1F2rGF>
- Ferrari, A. (2022). *Comunicación y neurodiversidad: un estudio sobre la producción de contenidos en línea por neurodivergentes* [Trabajo de Tercer año] Faculdade Cásper Líbero.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

- Giraldo-Luque, S., Tejedor, S., Portalés-Oliva, M. & Carniel-Bugs, R. (2020). Competencias transmedia en estudiantes de Periodismo: producción y edición de contenidos informativos multimedia, *Icono*. 14, 18 (1), 84-110. doi:10.7195/ri14.v18i1.1445
- Guardamino, B. (3 de julio de 2024). *Minsa reporta más de 900 mil atenciones en salud mental en el 2024: ansiedad y depresión son las principales afecciones*. Infobae. Recuperado el 22 de setiembre de <https://goo.su/QNu0k4>
- Gutiérrez, L., Salgado, A., García, V. y Guzmán, Y. (2017). Cubrimiento de la salud mental en la prensa colombiana, un aporte aún en construcción. *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, 114-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5822694>
- Hernández, R., Zapata, N. y Mendoza, C. (2006). *Capítulo 12: El inicio del proceso cualitativo: planteamiento del problema de investigación, revisión de la literatura, surgimiento de las hipótesis e inmersión en el campo*. Metodología de la Investigación, 522-558.
- Huamán, J. (11 de setiembre de 2024). *Más de mil intentos de suicidios se registraron en lo que va del año: ¿cuánto invierte el Minsa en salud mental?*. La República. Recuperado el 22 de setiembre de 2024 de <https://goo.su/UU6UZqf>
- Infobae (10 de octubre de 2021). *Día de la Salud Mental: las cifras en Perú tras los efectos de la pandemia en los servicios de salud*. <https://bit.ly/3NYUCfG>
- Instituto Nacional de Salud Mental (2014, 06 de noviembre). *El estigma social es el principal enemigo de la salud mental*. [Comunicado de Prensa]. <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2014/047.html>
- Jenkins, H. Ford, S. y Green, J. (2015). *Cultura Transmedia. La creación de contenido y valor en una cultura en red*. Editorial Gedisa.

- Lado, S. (8 de febrero de 2021). *Importancia de las redes sociales en el periodismo*. Universidad Isabel I. <https://www.ui1.es/blog-ui1/importancia-de-las-redes-sociales-en-el-periodismo>
- Lapierre, M. (2023). Activismo digital de mujeres con discapacidad en Instagram: análisis de tres casos en Chile. *Cuadernos.Info*, (54), 225-246. <https://doi.org/10.7764/cdi.54.51207>
- Larrondo, A. y Teixeira, F. (2016). La convergencia narrativa en el periodismo móvil. Aproximación a la integración del contenido audiovisual en los productos nativos para iPad. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 22 (2), 777-792.
- McGee, M. (2012). Neurodiversity. *Contexts*, 11(3), 12-13. DOI 10.1177/1536504212456175
- Ministerio de Salud (2022, 13 de enero). *Minsa: Más de 300 mil casos de depresión fueron atendidos durante el 2021* [Comunicado de Prensa]. <https://bit.ly/3pLEWCZ>
- Ministerio de salud (s.f.). *Servicios que brindan los Centros de Salud Mental Comunitaria*. <https://www.gob.pe/14421-servicios-que-brindan-los-centros-de-salud-mental-comunitaria>
- Muñoz, M., Pérez-Santos, E., Crespo, M., Guillén, A. e Izquierdo, S. (2011). La Enfermedad Mental en los Medios de Comunicación: Un Estudio Empírico en Prensa Escrita, Radio y Televisión. *Clínica y Salud*, 22(2), 157-173. <https://doi.org/10.5093/cl2011v22n2a5>
- Núñez, G., Marquina, O., León, L. y Sánchez, M. (2017). *Guía de investigación en Ciencias y Artes de la Comunicación*. Vicerrectorado de Investigación Pucp.
- Obregón, R. (2011). Comunicación, desarrollo y cambio social. *Portal de la comunicación*, 3, 1-8. https://incom.uab.cat/portalscom/wp-content/uploads/2020/01/49_esp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Mental Health ATLAS 2020*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703/>

- Organización Mundial de la Salud (3 de junio de 2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. <https://bit.ly/3JHRm67>
- Organización Panamericana de la Salud (8 de octubre de 2020). “No hay salud sin salud mental”. <https://bit.ly/3MELuwo>
- Organización Panamericana de la Salud (s.f.). *Campaña para la reducción del estigma en salud mental*. <https://www.paho.org/es/campanas/haz-tu-parte>
- Quiroz, Y. (2014). Las redes sociales como herramientas del periodismo digital. *Cultura*, 28, 279-303. <https://bit.ly/3CZH0L0>
- Ramé, J. (2022). Amor y redes sociales: Una mirada desde McLuhan. *Comunicación y Hombre* 2022 (18), pp 39-50. DOI: <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2022.18.715.39-50>
- Real Academia Española. (s.f.). Comunidad. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 1 de julio de 2023, de <https://dle.rae.es/comunidad?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Estigma. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 1 de julio de 2023, de <https://dle.rae.es/estigma>
- Romero, R. (18 de junio de 2023). *El desafío de acercar los servicios de salud mental a más peruanos*. Salud con Lupa. Recuperado en 1 de julio de 2023, de <https://saludconlupa.com/noticias/el-desafio-de-acercar-los-servicios-de-salud-mental-a-mas-peruanos/>
- Ruiz, E. (2013). El periodismo digital: la revolución de los contenidos. *Escola Superior de Disseny*. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24588w/S4_rec01.pdf
- Scolari, C. (2008). *Elementos de una Teoría de la Comunicación Digital Interactiva*. Cibercultura.

- Soto, V. (2019). *El poder de la interacción comunicativa en comunidades virtuales: el caso del grupo de Facebook "Ni una menos, movilización nacional ya"* [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://bit.ly/46wVHCR>
- Statista. (12 de setiembre de 2024). *Número de usuarios de Instagram en Perú de 2017 a 2027*. <https://goo.su/Tb1UZ>
- Veramendi, K. (2020). *Análisis de la cobertura periodística en temas de salud mental e intento de suicidio en los diarios Perú21 y El Popular: el caso de Angie Jibaja* [Tesis de Bachillerato]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/652723>
- Villanueva, E. (2005). *Comunicación interpersonal en la era digital*. Grupo Editorial Norma.
- Walker, N. (s.f.). *Neurodiversity: some basic terms & definitions*. Neuroqueer. <https://neuroqueer.com/neurodiversity-terms-and-definitions/>

Anexos

1. Guía de análisis de contenido

Datos:

- Fecha de publicación:
- Categoría:
 - Post escrito
 - Reel
 - Meme
 - Live
 - Foto
- Código de la publicación: *Primera letra de la categoría de la publicación, el número de acuerdo a orden y año. (Ej. P1-2021. Primera publicación de la categoría post escrito del año 2021).*
- Tema del post

Lenguaje:

- Persona gramatical: *el uso de la primera persona en sus publicaciones*
 - Primera
 - Segunda
 - Tercera
- Número:
 - Singular
 - Plural

- Forma de tratamiento:
 - Uso de tú —en sus copys o publicaciones
 - Uso de usted —en sus copys o publicaciones

Contenido:

- Narración de experiencias personales: *¿es incluido como parte de su contenido?*
 - Sí
 - No
- Experiencia personal narrada: *en breves palabras resumir la idea principal de la experiencia narrada.*

Lenguaje:

- Vocabulario técnico:
 - Sí
 - No

Contenido:

- Información sustentada: *usa referencias académicas*
 - Citado en APA
 - Mención a una fuente/institución
 - Invitación a revisar bibliografía
 - No menciona fuente académica alguna

- Objetividad de la información: *información libre de sesgos o prejuicios sobre salud mental*
 - Información libre de sesgos
 - Información sesgada

- Colaboración con otras cuentas de salud mental:
 - Sí
 - No

Alcance:

- Promedio de personas que dieron like a la publicación: #

Identidad neurodivergente:

- Mención a sí en la publicación: *en breves palabras colocar la presentación*

- Narración de experiencias neurodivergentes:
 - Sí
 - No

- Mención de su diagnóstico en sus publicaciones:
 - Sí
 - No

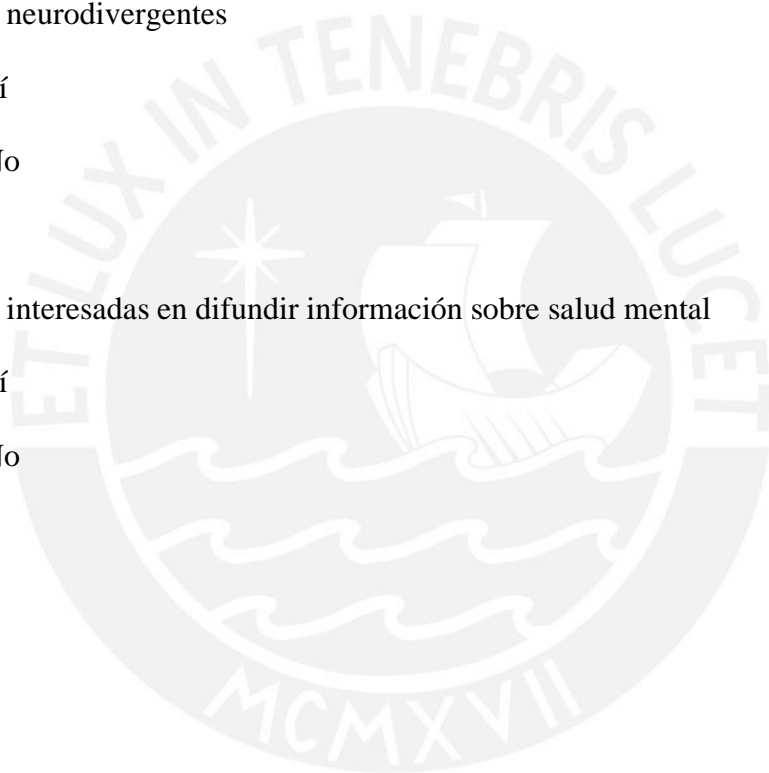
Herramientas de Instagram

- Comentarios en la publicación:

- Sí, cantidad en #
 - No
- Actitud frente a la información:
 - Comentarios de acuerdo
 - Comentarios en desacuerdo

Características de los seguidores

- Personas neurodivergentes
 - Sí
 - No
- Personas interesadas en difundir información sobre salud mental
 - Sí
 - No



2. Matriz de análisis de contenido: primera parte

Datos				Lenguaje			Contenido		Lenguaje	Contenido		
Fecha	Categoría	Código	Tema	Persona gramatical	Número	Tratamiento	Experiencias personales	Idea principal	Vocabulario técnico	Información sustentada	Objetividad de la información	Colaboraciones

Matriz de análisis de contenido: segunda parte

Alcance	Identidad neurodivergente			Herramientas de Instagram		Características de los seguidores	
<i>Likes</i>	Mención así misma	Experiencias neurodivergentes	Mención al diagnóstico	Comentarios en la publicación	Actitud frente a la información	Personas neurodivergentes	Personas interesadas en difundir información sobre salud mental

3. Guía de entrevista a profundidad

Preguntas introductorias

1. ¿Cómo surge la iniciativa @masquebipolar? (contexto, personas, situación personal)
2. ¿Por qué consideras que es importante la existencia de @masquebipolar?

Sobre las características de su cuenta

1. ¿Cómo categorizarías tu contenido en Instagram? (informativo, entretenido, etc)
¿Pertenece a alguna categoría?
2. ¿De qué manera decides qué publicar? (¿grilla de contenido, coyuntura o recomendación de amistades?)
3. ¿Cuál es la relevancia de basar muchas de tus publicaciones en tus experiencias personales? ¿sobre las fuentes académicas?
4. No sueles implementar términos de salud complejos, ¿por qué es importante hablar de salud mental sin usar mucho tecnicismo o fuentes académicas? ¿Qué aporta a tu comunidad?
5. ¿Cómo ha sumado el comunicarte de manera “informal” con tu comunidad?

Sobre su identidad neurodivergente

1. ¿Cómo sueles presentarte a tu comunidad? (¿periodista neurodivergente? ¿autista? ¿bipolar?)
2. ¿De qué depende el cómo te presentes ante los demás en Instagram?
3. ¿Cómo consideras que influye el que te presentes como persona neurodivergente ante tus seguidores?
4. ¿Qué tan importante ha sido tu rol de periodista en tu experiencia con @masquebipolar?
5. ¿Cuál es la importancia de dirigirte a tu público en segunda persona?

6. ¿Cuántas personas en promedio alcanza tus publicaciones? ¿Tiene muchos compartidos?

Sobre la interacción en su cuenta

1. ¿Qué herramientas de Instagram utilizas para interactuar con tu comunidad?
2. ¿Tus seguidores te escriben al DM? (¿historias, comentarios?)
3. ¿Cuáles son las reacciones más frecuentes de tu público frente al contenido que publicas? (Categorías: Post escritos, Memes, Live, Reel, Foto)
4. ¿Has tenido alguna experiencia negativa por la publicación de algún contenido?

Situaciones gratificantes

1. Impacto personal: ¿cómo impacta en tu persona recibir un reconocimiento público por tu trabajo con @masquebipolar?
2. Impacto en la conversación pública sobre salud mental: ¿qué opinas de que se otorgue un reconocimiento a alguien que hable de estos temas?

El futuro de @masquebipolar

1. ¿Qué cambios se han dado a lo largo de los años dentro de tu comunidad? (interacción, contenido, tipos de personas) (desde que empezó hasta ahora)
2. Desde tu percepción, ¿qué cambios podrían acercarse al hablar de salud mental en Instagram? ¿cuál sería el papel del periodista en ello? ¿Cómo afrontará estos cambios @masquebipolar?
3. ¿Cómo consideras que influye tu cuenta de Instagram en la desestigmatización de información sobre salud mental?