

Bienestar emocional y autonomía para la salud mental: *Psicoterapia Punk, el pódcast*

Emotional well-being and autonomy for mental health: Psicoterapia Punk, el pódcast

Greis Cárdenas

Resumen

Descubre *Psicoterapia Punk*, el pódcast que te invita a explorar y construir autonomía para la salud mental y emocional. En estas cápsulas psicoeducativas, abordamos temas de salud mental, sin estigma y sin violencia, poniendo en el centro la narrativa en primera persona. Acompáñanos en la creación de una comunidad emocional en constante crecimiento. *Psicoterapia Punk* es un espacio de acompañamiento psicosocial, crítico, autogestivo y comunitario, que se enfoca en la justicia social y las narrativas en resistencia. Conducido por Greis Cárdenas, psicóloga, terapeuta, mujer, música, instructora y acompañante, este pódcast te invita a sumergirte en un viaje apasionante hacia la comprensión de la salud mental y emocional.

Palabras clave: salud mental, psicoterapia, narrativas en resistencia, discapacidad psicosocial, autonomía emocional, pódcast.

CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Cárdenas, Greis. (2023, noviembre-diciembre). Bienestar emocional y autonomía para la salud mental: *Psicoterapia Punk, el pódcast*. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.11>

Abstract

Discover *Psicoterapia Punk*, the podcast that invites you to explore and build autonomy for mental and emotional health. In these psychoeducational capsules, we address mental health topics without stigma and violence, placing first-person narrative at the forefront. Join us in creating a constantly growing emotional community. *Psicoterapia Punk* is a space for psychosocial support, critical self-management, and community involvement, focusing on social justice and narratives in resistance. Hosted by Greis Cárdenas, a psychologist, therapist, female, musician, instructor, and companion, this podcast invites you on an exciting journey to understand mental and emotional health.

Keywords: mental health, psychotherapy, narratives in resistance, psychosocial disability, emotional autonomy, podcast

Greis Cárdenas

Universidad Pedagógica Nacional

Estudió Psicología Social y Clínica y actualmente está realizando estudios en el área Educativa en la Universidad Pedagógica Nacional. Desde 2015, se desempeña como investigadora independiente. Su trabajo de investigación se enfoca en la Terapia Narrativa, utilizando prácticas narrativas y conversaciones colectivas. Sus intereses abarcan temas relacionados con el género, la alfabetización en salud mental, la justicia social, y el papel y el trabajo de las mujeres en la música.

 gretch304@gmail.com

 orcid.org/0009-0008-3665-9073

 [@PsicoterapiaPunk](https://www.instagram.com/PsicoterapiaPunk)

 [Psicoterapia Punk](https://www.youtube.com/PsicoterapiaPunk)

¿Cuál fue la inspiración detrás de la creación de *Psicoterapia Punk, el pódcast*?

Mi diagnóstico psiquiátrico me llevó a reflexionar sobre la importancia de hablar de la salud mental y emocional, principalmente en mujeres en la música. Esto fue el detonante para interconectar las dos cosas con las que me defino y que son parte de mí: la música y la Psicología.

Psicoterapia Punk nació a finales de 2020 y surgió debido a la crisis sanitaria provocada por el COVID-19, que afectó tanto el ámbito personal como el social. La pandemia profundizó aún más los problemas emocionales y psicológicos, lo que resultó en un aumento de la demanda de atención psicológica y apoyo.

Me había retirado de la música después de casi 9 años (en ese momento) sin bajarme de la fiesta, un escenario, asistir a un concierto, tocar fuera de la ciudad, ensayar, grabar y, sobre todo, pasármela bien. A pesar de que mi carrera y estudios no se vieron afectados por ser una mujer en la música, desarrollé un cariño y compromiso aún mayores con la Psicología, y no quería perderme nada de ello.

Sin embargo, el confinamiento, las pérdidas sin un proceso de duelo adecuado, el trabajo desde casa, el distanciamiento y los pensamientos intrusivos que me provocaron angustia y ansiedad, fueron las urgencias que me llevaron a crear un grupo y un espacio virtual para hablar, compartir, liberar y acompañarnos a distancia, enfrentando juntas nuestros problemas emocionales.

¿Cómo definirías la filosofía o enfoque de *Psicoterapia Punk* y cómo se refleja en cada episodio?

La defino como “Hazlo tú mismo”. Sé que es una frase muy propia del movimiento Punk, pero precisamente de ahí nace esta propuesta como una alternativa en el ámbito de la salud mental. El objetivo es promover la autonomía de las personas en su proceso de sanación. Aunque los principios contraculturales del Punk se centran en la autogestión, la libertad, la organización y el espíritu del “Hazlo tú mismo” (Do It Yourself, DIY), *Psicoterapia Punk, el pódcast* busca proporcionar herramientas y recursos que permitan a las personas reconocer y enfrentar las dificultades emocionales de manera más autónoma y creativa, rompiendo el estigma.

Psicoterapia Punk surgió como un espacio virtual y sonoro de acompañamiento psicoemocional que fomenta el autocuidado, el autoconocimiento, la agencia personal y la ética del *Sentipensar* (basada en la interacción mente-cuerpo) a partir de experiencias personales, conocimientos y la construcción de nuevas narrativas situadas desde la perspectiva de cada individuo.



Durante mucho tiempo, asocié el término “locura” con mi propio malestar emocional. Fui testigo de cómo los prejuicios hacia las mujeres que luchan con problemas de salud mental o malestar psíquico afectaban negativamente su búsqueda de bienestar. En mis 36 años de vida, he sentido la presión de ocultar mis luchas emocionales y asumir la responsabilidad de mi quiebre y “desequilibrio”. Sin embargo, en lugar de eso, opté por construir puentes que me llevaron a conectar con otras personas que compartían mi historia y estaban atravesando experiencias similares.

¿Qué tipo de impacto esperas lograr con *Psicoterapia Punk*, el pódcast en la comunidad interesada en la salud mental y las neurodivergencias?

Principalmente, espero que las personas se acepten, reconozcan lo que sienten, viven y experimentan. Que comprendan que su historia personal y su experiencia son únicas y valiosas. Mi objetivo es inspirarles para que se sientan orgullosos de ser quienes son.

La finalidad del podcast es sensibilizar a las personas, familias, escuelas y comunidades sobre la importancia de hablar acerca del bienestar psicoemocional. Además, busco proporcionar información precisa y actualizada que promueva el autoconocimiento, la identificación de emociones y la comprensión de las experiencias personales, así como su relación con el entorno.

Por último, desde *Psicoterapia Punk*, mi interés es acercar y crear espacios de escucha, diálogo y comunicación activa sobre la salud mental y emocional. Es prioritario promover estrategias tanto individuales como colectivas para el bienestar psicoemocional, y fomentar la colaboración y el trabajo basados en las perspectivas y experiencias de la comunidad.

¿Cómo seleccionas y abordas los temas que discutes en cada episodio?

Mi enfoque consiste en compartir mi experiencia en primera persona, tanto como alguien que vive con una discapacidad psicosocial, como un profesional de la salud mental. Mi postura implica acompañar desde una perspectiva terapéutica, pero también vivir el dolor, el malestar y las heridas psíquicas.

Por lo tanto, he desarrollado cada guion basándome en la construcción de relatos personales y colectivos que tratan sobre nuestras propias historias, experiencias, recuerdos y anécdotas. Estos relatos abordan cuestiones como el desempleo, las condiciones de vida, las violencias que enfrentamos como mujeres, madres, tías, disidencias sexuales o personas con discapacidades. También exploramos los desafíos superados, la esperanza y la resistencia, así como dónde nos vemos y cómo nos posicionamos.



El propósito del pódcast es fomentar la autorreflexión, abrir el diálogo y aprender cómo autogestionarnos, permitiendo la construcción y habilitación de este espacio. Todo esto se logra mediante el enfoque del acompañamiento psicosocial, que retoma elementos contraculturales y desafía los métodos y enfoques homogeneizados de los modelos psicoterapéuticos preexistentes.

¿Cuál es la importancia de abordar la salud mental y las neurodivergencias desde una perspectiva crítica y comunitaria?

Es fundamental adoptar una perspectiva crítica y comunitaria para poder dirigir nuestra atención hacia lugares más esperanzadores. Esta perspectiva nos sensibiliza a ser compasivos y a acompañar a las personas en su camino, reconociendo nuestras propias limitaciones. También, nos enseña a tener el compromiso y no frustrar el propio proceso terapéutico por sentir innecesario repetir, regresar o renombrar el mismo asunto. No podemos conocer todas las situaciones o malestares que atraviesan otras personas ni saber exactamente lo que necesitan. Algunos procesos pueden llevar más tiempo que otros, pero es importante experimentar y comprender el proceso en sí.

Por lo tanto, la salud mental y emocional merece la misma atención y cuidado que cualquier otra área de nuestras vidas. Debemos trabajar para eliminar los prejuicios y estigmas asociados con términos como “locura”, “dolor” y “malestar psíquico”. En este pódcast, promovemos una cultura de comprensión, aceptación y apoyo mutuo, fuera de las instituciones y organismos que suelen dictar el enfoque de la salud mental.

¿Cómo ha influido tu experiencia y trayectoria como Psicóloga Social en la creación y enfoque de *Psicoterapia Punk, el pódcast*, y cuáles son las próximas metas?

Desde el inicio, la creación del pódcast se concibió como una plataforma para compartir mi experiencia. Este espacio me ha permitido llevar a cabo actividades de educación psicológica basadas en enfoques comunitarios, como talleres, conversatorios y grupos de apoyo mutuo, todos de manera virtual. La meta principal es promover y abordar temas relacionados con el bienestar emocional, fomentar la autonomía en la salud mental, y brindar orientación sobre el autocuidado, la gestión de riesgos y daños en el uso de sustancias. Además, se busca ofrecer capacitación en primeros auxilios psicológicos y acompañamiento psicosocial en asuntos relacionados con la violencia de género.

En última instancia, una de mis metas es expandir *Psicoterapia Punk* hacia otros formatos, permitiendo que las personas puedan hablar abiertamente sobre sus problemas emocionales y psíquicos, narrar(nos) y habitar(nos) desde lugares seguros. Además, busco fortalecer nuestra comunidad y participar activamente en la transformación de nuestras realidades.



Episodio 1

En este episodio, Greis Cárdenas de *Psicoterapia Punk* nos habla e invita a plantearnos: ¿Cómo podemos construir autonomía para nuestra salud mental?



Episodio 2

Seguramente has notado en los últimos meses del año que las noticias e información se han centrado en temas de salud mental, bienestar emocional y autocuidado. ¿Cuál es el impacto de la depresión en el contexto actual? ¿Por qué las cifras siguen en aumento? ¿Te has sentido con algunos síntomas relacionados con la depresión? Únete a la conversación.



Episodio 3

¿Has sentido nervios al salir de casa, al hablar en público o preocupación excesiva últimamente? ¿Te han diagnosticado ansiedad? Acompáñanos para aprender más sobre este trastorno que afecta a muchas personas.



Episodio 4

¿Sabías que la depresión, el trastorno de ansiedad, el trastorno bipolar, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y la esquizofrenia son algunos de los trastornos psiquiátricos que pueden resultar en discapacidad psicosocial? ¿Habías escuchado esta definición antes? Te invitamos a explorar este término y ampliar tu conocimiento al respecto.



Episodio 5

Pensar en otra manera de abordar la salud y el bienestar emocional, construir nuevas formas y herramientas para el autocuidado. ¿Cómo podemos tomar control de nuestras emociones y pensamientos? ¿Es posible reemplazar la psicoterapia? Te invitamos a escuchar este episodio.



Sitios de interés

Libros

- Erro, J. (2016). *Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis* (1ra.). Primera Vocal. <https://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf>
- Rimbaud, P. (2016). *El último de los hippies: un romance histórico*. Tren en Movimiento. Reino Unido.
- Sontag, S. (2003). *Ante el dolor de los demás*. Alfaguara. Estados Unidos.
- Exposito, E. (2021). *Las máquinas psíquicas: Crisis, fascismos y revueltas*. La Docta Ignorancia. Buenos Aires.
- Knight, T. (2019). *Más allá de las creencias: maneras alternativas de trabajar con delirios, ideas obsesivas y experiencias inusuales*. Locomún y Biblioteca Social Hermanos Quero. <https://n9.cl/2wyfg>

Sitios y artículos

- [Mad in Mexico](#)
- [El blog de Orgullo Loco Madrid](#)



Redes sociales

- [@19Siempre](#)
- [@Babademolusco](#)
- [@AnnieliRangel](#)
- [@psicologa.introvertida](#)

